



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

### TORNEIO DE ABERTURA + ACTIVIDADES PARA BENJAMINS

#### 1ª JORNADA

14 Novembro 2009

Local: Complexo Desportivo da Covilhã

#### Resultados

#### Benjamins

##### 50m Barreiras (Elástico)

1ª	Beatriz Tavares	99	GCA Donas	10.8
2ª	Sara Salvado	01	GCA Donas	11.1
3ª	Carolina Correia	00	GCA Donas	11.9
4ª	Catarina Ramos	00	GCA Donas	12.4
5ª	Sara Gonçalves	99	GCA Donas	12.4
6ª	Tânia Ribeiro	00	GCA Donas	12.8
7ª	Maria Gonçalves	99	GCA Donas	14.3

##### 600m Marcha

1ª	Carolina Correia	00	GCA Donas	3.54.0
2ª	Sara Salvado	01	GCA Donas	3.58.0
3ª	Sara Gonçalves	99	GCA Donas	4.11.0
4ª	Maria Gonçalves	99	GCA Donas	4.25.0
5ª	Catarina Ramos	00	GCA Donas	4.29.0
6ª	Beatriz Tavares	99	GCA Donas	4.39.0

##### Comprimento

1ª	Sara Salvado	01	GCA Donas	3.02
2ª	Carolina Correia	00	GCA Donas	2.41
3ª	Maria Gonçalves	99	GCA Donas	2.39
4ª	Sara Gonçalves	99	GCA Donas	2.35
5ª	Beatriz Tavares	99	GCA Donas	2.16
6ª	Catarina Ramos	00	GCA Donas	2.13
7ª	Tânia Ribeiro	00	GCA Donas	2.09

##### 50m Barreiras (Elástico)

1º	Paulo Soares	00	GDAC Bouça	9.2
2º	Ângelo Coimbra	99	Carvalhense F.C	9.5
3º	Tiago Fonseca	99	GCA Donas	9.7
4º	Micaelo Carrola	00	GDAC Bouça	10.5
5º	Miguel Salvado	01	GCA Donas	11.5
6º	Gonçalo Canavilhas	01	GCA Donas	11.7
7º	Fábio Carvalho	01	GCA Donas	12.0
8º	Miguel Magueijo	01	GCA Donas	12.3
9º	Rodrigo Gonçalves	01	GCA Donas	13.5



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

### 600m Marcha

1º	Tiago Fonseca	99	GCA Donas	3.53.0
----	---------------	----	-----------	--------

### Comprimento

1º	Paulo Soares	00	GDAC Bouça	3.58
2º	Ângelo Coimbra	99	Carvalhense F.C	3.15
3º	Micaelo Carrola	00	GDAC Bouça	2.70
4º	Tiago Fonseca	99	GCA Donas	2.56
5º	Fábio Carvalho	01	GCA Donas	2.51
6º	Miguel Gonçalves	01	GCA Donas	2.23
7º	Miguel Magueijo	01	GCA Donas	2.16
8º	Gonçalo Canavilhas	01	GCA Donas	2.11
9º	Miguel Salvador	01	GCA Donas	2.10

### Infantis

#### 1000m

1ª	Mafalda Gomes	97	Carvalhense F.C	6.13.0
----	---------------	----	-----------------	--------

#### 60m Barreiras

1º	André Cardoso	97	GCA Donas	12.7
2º	Gabriel Vila	98	GDAC Bouça	15.0

#### 1000m

1º	Daniel Batista	97	Carvalhense F.C	5.47.0
2º	Luís Torrão	98	Carvalhense F.C	6.00.0

### Peso

1º	André Cardoso	97	GCA Donas	7.75
----	---------------	----	-----------	------

### Comprimento

1º	André Cardoso	97	GCA Donas	3.75 V=+0,9m/s
----	---------------	----	-----------	----------------

### Iniciados

#### 80m Barreiras

1ª	Margarida Cavaca	96	GCA Donas	16.3
2ª	Madalena Pereira	96	GCA Donas	16.9
3ª	Lara Ramos	96	GCA Donas	25.9

#### 1500m

1ª	Margarida Pinto	95	Carvalhense F.C	6.22.0
----	-----------------	----	-----------------	--------



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

### Peso

1 <sup>a</sup>	Mariana Pereira	95	GCA Donas	9.46 <b>R.D.</b>
2 <sup>a</sup>	Lara Ramos	96	GCA Donas	3.94

### Disco

1 <sup>a</sup>	Mariana Pereira	95	GCA Donas	19.52
2 <sup>a</sup>	Lara Ramos	96	GCA Donas	13.43

### Comprimento

1 <sup>a</sup>	Margarida Cavaca	96	GCA Donas	4.27 V=+2,8m/s
2 <sup>a</sup>	Madalena Pereira	96	GCA Donas	4.15 V=+1,1m/s
3 <sup>a</sup>	Mariana Pereira	95	GCA Donas	2,71 V=+3,1m/s

### 100m Barreiras

1 <sup>o</sup>	Pedro Morgado	95	Carvalhense F.C	22.3 V=-4,4m/s
----------------	---------------	----	-----------------	----------------

### 1500m

1 <sup>o</sup>	Pedro Morgado	95	Carvalhense F.C	5.38.0
2 <sup>o</sup>	Paulo Chiquita	96	Carvalhense F.C	5.51.0
3 <sup>o</sup>	João Chiquita	95	Carvalhense F.C	6.00.0

### Peso

1 <sup>o</sup>	João Pereira	96	GCA Donas	7.26
----------------	--------------	----	-----------	------

### Comprimento

1 <sup>o</sup>	Pedro Morgado	95	Carvalhense F.C	3.62 V=+1,2m/s
2 <sup>o</sup>	João Pereira	96	GCA Donas	3.43 V=+0,7m/s

## Juvenis

### 100m Barreiras

1 <sup>a</sup>	Daniela Gonçalves	94	Individual	22.1 V=-3.5m/s
----------------	-------------------	----	------------	----------------

### 1500m

1 <sup>a</sup>	Ana Lucas	93	Carvalhense F.C	6.30.0
2 <sup>a</sup>	Carolina Pinto	94	Carvalhense F.C	6.31.0
3 <sup>a</sup>	Joana Gomes	93	Carvalhense F.C	9.18.0



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

### Comprimento

1 <sup>a</sup>	Daniela Rodrigues	94	Individual	4.00 V=+4,3m/s
----------------	-------------------	----	------------	----------------

### 110m Barreiras

1 <sup>o</sup>	João Duarte	93	Carvalhense F.C	21.1 V=-5.4m/s
----------------	-------------	----	-----------------	----------------

### 1500m

1 <sup>o</sup>	João Duarte	93	Carvalhense F.C	4.58.0
2 <sup>o</sup>	Milton Fabião	93	GCA Donas	5.24.0
3 <sup>o</sup>	Luís Chiquita	93	Carvalhense F.C	8.04.0

### Comprimento

1 <sup>o</sup>	João Reis	94	GDAC Bouça	4.82 V=+0.7m/s
2 <sup>o</sup>	Milton Fabião	93	GCA Donas	4.75 V=+1,0m/s
3 <sup>o</sup>	João Duarte	93	Carvalhense F.C	4.66 V=+1,6m/s

## Juniores

### Peso

1 <sup>a</sup>	Vanessa Neves	91	GCA Donas	7.48
----------------	---------------	----	-----------	------

### Disco

1 <sup>a</sup>	Vanessa Neves	91	GCA Donas	19.56
----------------	---------------	----	-----------	-------

### Comprimento

1 <sup>a</sup>	Vanessa Neves	91	GCA Donas	3.41 V=+2,9m/s
----------------	---------------	----	-----------	----------------

## Séniiores

### 3000m

1 <sup>a</sup>	Anna Matanshyska	87	GDAC Bouça	12.02.0
----------------	------------------	----	------------	---------

### 3000m Marcha

1 <sup>a</sup>	Liliana Martins	90	GCA Donas	15.19.0
----------------	-----------------	----	-----------	---------

### Disco

1 <sup>a</sup>	Mónica Canheto	86	Individual	22.67
----------------	----------------	----	------------	-------

### Disco(Extra Associação)

1 <sup>a</sup>	Tânia Lourenço	88	Académica	20.19
----------------	----------------	----	-----------	-------

### Comprimento

1 <sup>a</sup>	Carla Silva	89	GDAC Bouça	3.59 V=+4,5m/s
----------------	-------------	----	------------	----------------



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE CASTELO BRANCO

### 5000m

1º	Amaro Teixeira	89	GDAC Bouça	18.20.0
----	----------------	----	------------	---------

### Peso (Extra Associação)

1º	Pedro Meneses	88	CIAIA	11.09
----	---------------	----	-------	-------

### Veteranos

#### 5000m

1º	Francisco Madeira	61	GCA Donas	20.53.0
----	-------------------	----	-----------	---------