



TRIATLO OPC BENJ

Fem

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	Lançamento Peso-2Kg	Salto em Comprimento	60 Metros Planos
1 ^a	Natacha Bursuc 365 ACRDBC	Ben-B 2009	912	304 6,51	180 3,40	428 9,6 + 0,8
2 ^a	Júlia Matos 360 ACRDBC	Ben-B 2009	513	92 3,12	107 3,00	314 10,1 + 0,8



TRIATLO OPC BENJ

Masc

Classf.	Nome / Dorsal / Clube		Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	Salto em Comprimento	Lançamento Peso-2Kg	60 Metros Planos
1 °	Raul Matos		Ben-B	270	78	118	74
	359	ACRDBC	2009		3,10	3,71	10,35 + 1,0
2 °	Martim Silva		Ben-B	186	1	144	41
	364	ACRDBC	2009		2,25	4,17	10,67 + 1,0
3 °	Dinis Marouco		Ben-A	113	9	98	6
	363	ACRDBC	2012		2,40	3,35	11,19 + 1,0



Triatlo - Infantis

Fem

Classf.	Nome / Dorsal / Clube		Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	Lançamento Peso-2Kg	60 Metros Planos	Salto em Comprimento
1 ^a	Leandra Donets		Inf	1 219	311	654	254
	274	IND-CB	2007		6,63	8,67 + 3,2	3,76
2 ^a	Simone Valente		Inf	645	194	389	62
	286	ECAFC	2008		4,78	9,75 + 3,2	2,71



Associação de Atletismo de Castelo Branco

Triatlo Jovem Distrital+Pentatlo Tecnico Juvenil+P.E.

04/01/2020

2

Triatlo - Infantis

Masc

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	60 Metros Planos	Lançamento Peso-3Kg	Salto em Comprimento
1 °	Alexandre Carrola 288 ECAFC	Inf 2008	538	270 9,2 + 3,1	168 4,59	100 3,28



Triatlo - Iniciados

Fem

Classf.	Nome / Dorsal / Clube		Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	Salto em Comprimento	60 M Barr.Ini.Fem- 76	Lançamento Peso-3Kg
1 ^a	Lara Araújo		Ini	1 691	516	701	474
	284	IND-CB	2006		4,84	10,1 + 2,8	9,15
2 ^a	Lara Geirinhas		Ini	1 604	485	637	482
	353	GCAD	2005		4,72	10,4 + 2,8	9,28
3 ^a	Helena Safta		Ini	1 315	308	568	439
	283	IND-CB	2005		4,00	10,8 + 2,8	8,61



Triatlo - Iniciados

Masc

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	60 M Barr.Ini.Mas- 84	Salto em Comprimento	Lançamento Peso-4Kg
1 °	Tomás Silva 333 GCAD	Ini 2005	1 613	711 9,2 + 2,0	439 5,29	463 9,62
2 °	Afonso Fernandes 292 ECAFC	Ini 2006	1 399	639 9,5 + 2,0	324 4,69	436 9,17
3 °	Tiago Caixinha 294 ECAFC	Ini 2006	1 140	556 9,9 + 2,0	288 4,49	296 6,81
4 °	Eduardo Gonçalves 349 GCAD	Ini 2006	1 028	480 10,3 + 2,0	264 4,35	284 6,60
5 °	Francisco Barreto 258 IND-CB	Ini 2006	933	403 10,8 + 2,0	319 4,66	211 5,34



Associação de Atletismo de Castelo Branco

04/01/2020

Triatlo Jovem Distrital+Pentatlo Tecnico Juvenil+P.E.

4

Triatlo - Juvenis

Fem

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	Salto em Altura	60 M Barr.Juv.Fem -76	Lançamento Peso-3Kg
1 ^a	Inês Marques 356 GCAD	Juv 2003	1 488	523 1,41	618 10,5 + 3,2	347 7,18



Triatlo Simplificado

Fem

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	60 Metros Planos	Lançamento Peso-3Kg	Salto em Comprimento
1 ^a	Bruna Seborro 355 GCAD	Juv 2003	1 757	942 7,7 + 1,8	392 7,88	423 4,48 + 1,7



Associação de Atletismo de Castelo Branco

Triatlo Jovem Distrital+Pentatlo Tecnico Juvenil+P.E.

04/01/2020

5

Triatlo Simplificado

Masc

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	Lançamento Peso-5Kg	60 Metros Planos	Salto em Comprimento
1 °	Guilherme Pais 354 GCAD	Juv 2004	1 737	436 9,17	826 7,2 + 2,8	475 5,47



Pentatlo Técnico Juv Fem

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	60 M Barr.Juv.Fem -76	Salto em Altura	Lançamento Peso-3Kg	60 Metros Planos	Salto em Comprimento
1 ^a	Inês Marques 356 GCAD	Juv 2003	2 776	618 10,5 + 3,2	523 1,41	347 7,18	845 8,0 + 1,8	443 4,56 + 1,9
2 ^a	Bruna Seborro 355 GCAD	Juv 2003	2 728	568 10,8 + 3,2	399 1,29	392 7,88	946 7,7 + 1,8	423 4,48 + 1,7

PROVAS EXTRA

Salto em Altura (Fem)

1^a Daniela Silva 02 Jun GCAD 1,38

Salto em Comprimento (Fem)

1^a Daniela Silva 02 Jun GCAD 4,76

Lançamento Peso-4Kg (Fem)

1^a Inês Pires 02 Jun GCAD 8,86

