



Associação de Atletismo de Castelo Branco
Triatlo Jovem Distrital+Pentatlo Técnico Juvenil+P.E.

04/01/2020

1

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	Ben-B ACRDBC	912	304 6,51	180 3,40	428 9,6 + 0,8
2 ^a	Júlia Matos 360	Ben-B ACRDBC	513	92 3,12	107 3,00	314 10,1 + 0,8



Associação de Atletismo de Castelo Branco
Triatlo Jovem Distrital+Pentatlo Técnico Juvenil+P.E.

04/01/2020

1

TRIATLO OPC BENJ

Masc

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	Salto em Comprimento	Lançamento Peso-2Kg	60 Metros Planos
---------	-----------------------	------------------------	--------------------	-------------------------	------------------------	---------------------

1º	Raul Matos 359	Ben-B ACRDBC	270 2009	78 3,10	118 3,71	74 10,35 + 1,0
2º	Martim Silva 364	Ben-B ACRDBC	186 2009	1 2,25	144 4,17	41 10,67 + 1,0
3º	Dinis Marouco 363	Ben-A ACRDBC	113 2012	9 2,40	98 3,35	6 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 274	Inf IND-CB	1 219	311 6,63	654 8,67 + 3,2	254 3,76
2 ^a	Simone Valente 286	Inf ECAFC	645	194 4,78	389 9,75 + 3,2	62 2,71



Associação de Atletismo de Castelo Branco
Triatlo Jovem Distrital+Pentatlo Técnico 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
---------	-----------------------	------------------------	--------------------	---------------------	------------------------	-------------------------

1º **Alexandre Carrola** Inf 538 270 168 100
288 ECAFC 2008 9,2 + 3,1 4,59 3,28



Associação de Atletismo de Castelo Branco
Triatlo Jovem Distrital+Pentatlo Técnico Juvenil+P.E.

04/01/2020

3

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 284	IND-CB	Ini 2006	1 691 4,84	516 10,1 + 2,8	701 9,15	474
2 ^a	Lara Geirinhas 353	GCAD	Ini 2005	1 604 4,72	485 10,4 + 2,8	637 9,28	482
3 ^a	Helena Safta 283	IND-CB	Ini 2005	1 315 4,00	308 10,8 + 2,8	568 8,61	439



Associação de Atletismo de Castelo Branco
Triatlo Jovem Distrital+Pentatlo Técnico Juvenil+P.E.

04/01/2020

3

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
1º	Tomás Silva 333	GCAD 2005	1 613	711 9,2 + 2,0	439 5,29	463 9,62
2º	Afonso Fernandes 292	ECAFC 2006	1 399	639 9,5 + 2,0	324 4,69	436 9,17
3º	Tiago Caixinha 294	ECAFC 2006	1 140	556 9,9 + 2,0	288 4,49	296 6,81
4º	Eduardo Gonçalves 349	GCAD 2006	1 028	480 10,3 + 2,0	264 4,35	284 6,60
5º	Francisco Barreto 258	IND-CB 2006	933	403 10,8 + 2,0	319 4,66	211 5,34



Associação de Atletismo de Castelo Branco
Triatlo Jovem Distrital+Pentatlo Técnico Juvenil+P.E.

04/01/2020

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 2003 **1 488** 523 1,41 **618** 10,5 + 3,2 **347** 7,18



Associação de Atletismo de Castelo Branco
Triatlo Jovem Distrital+Pentatlo Técnico Juvenil+P.E.

04/01/2020

5

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 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 Técnico 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
---------	-----------------------	------------------------	--------------------	------------------------	---------------------	-------------------------

1º **Guilherme Pais** 354 GCAD Juv 2004 **1 737** 9,17 **436** 7,2 + 2,8 **826** 5,47 **475**



Associação de Atletismo de Castelo Branco
Triatlo Jovem Distrital+Pentatlo Técnico Juvenil+P.E.

04/01/2020

5

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** **523** **347** **845** **443**

10,5 + 3,2 1,41 7,18 8,0 + 1,8 4,56 + 1,9

2^a **Bruna Seborro** 355 GCAD Juv 2003 **2 728** **568** **399** **392** **946** **423**

10,8 + 3,2 1,29 7,88 7,7 + 1,8 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

