



Triatlo - Infantis

Fem

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	Lançamento Peso-2Kg	60 Metros Planos	Salto em Comprimento
1 <sup>a</sup>	<b>Inês Silva</b> 163 NJCPN	Inf 2010	<b>1 294</b>	<b>337</b> 7,03	<b>681</b> 8,6 - 1,4	<b>276</b> 3,86 + 0,2
2 <sup>a</sup>	<b>Kyara Santos</b> 340 GCAD	Inf 2010	<b>1 076</b>	<b>327</b> 6,88	<b>582</b> 8,9 - 1,4	<b>167</b> 3,33 - 0,3
3 <sup>a</sup>	<b>Diana Sousa</b> 357 ACRDBC	Inf 2010	<b>976</b>	<b>264</b> 5,88	<b>475</b> 9,4 - 1,4	<b>237</b> 3,68 - 0,5
4 <sup>a</sup>	<b>Rita Ribeiro</b> 77 NJCPN	Inf 2010	<b>819</b>	<b>250</b> 5,67	<b>308</b> 10,1 - 1,4	<b>261</b> 3,79 + 0,2
5 <sup>a</sup>	<b>Ana Antunes</b> 356 ACRDBC	Inf 2010	<b>650</b>	<b>166</b> 4,32	<b>395</b> 9,7 - 1,4	<b>89</b> 2,89 - 0,2
6 <sup>a</sup>	<b>Laura Martins</b> 87 NJCPN	Inf 2010	<b>619</b>	<b>287</b> 6,24	<b>252</b> 10,4 - 1,4	<b>80</b> 2,83 - 0,2



Triatlo - Infantis

Masc

Classif.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	60 Metros Planos	Lançamento Peso-3Kg	Salto em Comprimento
1º	<b>Simão Abrantes</b> 343 GCAD	Inf 2010	<b>592</b>	<b>259</b> 9,2 - 1,4	<b>163</b> 4,51	<b>170</b> 3,77 + 0,1
2º	<b>Afonso Lindeza</b> 345 GCAD	Inf 2010	<b>311</b>	<b>97</b> 10,2 - 1,4	<b>145</b> 4,20	<b>69</b> 3,03 - 0,4
3º	<b>Simão Robalo</b> 344 GCAD	Inf 2010	<b>180</b>	<b>0</b> 11,7 - 1,4	<b>131</b> 3,94	<b>49</b> 2,85 - 0,3



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 <sup>a</sup>	<b>Madalena Silva</b> 348 GCAD	Inf 2009	<b>1 248</b>	<b>413</b> 4,44 + 1,8	<b>538</b> 11,0 - 2,6	<b>297</b> 6,41
2 <sup>a</sup>	<b>Carolina Martins</b> 210 NJCPN	Inf 2009	<b>791</b>	<b>229</b> 3,64 + 1,0	<b>307</b> 12,6 - 2,6	<b>255</b> 5,75
3 <sup>a</sup>	<b>Romana Lopes</b> 179 NJCPN	Inf 2009	<b>575</b>	<b>170</b> 3,35 + 1,1	<b>146</b> 14,0 - 2,6	<b>259</b> 5,80
4 <sup>a</sup>	<b>Sofia Monteiro</b> 347 GCAD	Inf 2009	<b>559</b>	<b>188</b> 3,44 + 0,6	<b>193</b> 13,6 - 2,6	<b>178</b> 4,51
5 <sup>a</sup>	<b>Rita Dias</b> 209 NJCPN	Inf 2009	<b>397</b>	<b>168</b> 3,34 + 1,2	<b>109</b> 14,5 - 2,6	<b>120</b> 3,57
6 <sup>a</sup>	<b>Leonor Pereira</b> 294 NJCPN	Ini 2008	<b>310</b>	<b>109</b> 3,01 + 1,0	<b>49</b> 15,4 - 2,6	<b>152</b> 4,10
7 <sup>a</sup>	<b>Simone Valente</b> 363 ECAFC	Ini 2008	<b>172</b>	<b>99</b> 2,95 + 1,4	<b>73</b> 15,0 - 2,6	<b>0</b>



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	<b>Rafael Ribeiro</b> 290 NJCPN	Ini 2008	<b>1 239</b>	<b>457</b> 10,5 - 2,4	<b>409</b> 5,14 + 0,9	<b>373</b> 8,11
2º	<b>João Cardoso</b> 208 NJCPN	Inf 2009	<b>878</b>	<b>308</b> 11,4 - 2,4	<b>301</b> 4,56 + 1,7	<b>269</b> 6,34
3º	<b>Alexandre Carrola</b> 405 ECAFC	Ini 2008	<b>585</b>	<b>379</b> 10,9 - 2,4	<b>206</b> 4,00 + 1,3	<b>0</b>
4º	<b>Martim Cardoso</b> 292 NJCPN	Ini 2008	<b>487</b>	<b>1</b> 15,3 - 2,4	<b>156</b> 3,68 + 0,9	<b>330</b> 7,38
5º	<b>Francisco Currais</b> 409 ECAFC	Ini 2008	<b>436</b>	<b>243</b> 11,9 - 2,4	<b>193</b> 3,92 + 1,4	<b>0</b>
6º	<b>Guilherme Marques</b> 360 ACRDBC	Ini 2008	<b>366</b>	<b>0</b>	<b>158</b> 3,69 + 1,0	<b>208</b> 5,30
7º	<b>Pedro Abade</b> 293 NJCPN	Ini 2008	<b>246</b>	<b>27</b> 14,3 - 2,4	<b>50</b> 2,86 + 1,2	<b>169</b> 4,62



Heptatlo - JUV M

Masc

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	60 Metros Planos	Salto em Comprimento	Lançamento Peso-5Kg	Salto em Altura	60 M Barreiras- 0.91	Salto Com Vara	1.000 Metros
1º	<b>Tomás Melo</b> 353 GCAD	Juv 2006	<b>3 305</b>	<b>789</b> 7,3 -2,2	<b>502</b> 5,60 +0,5	<b>404</b> 8,63	<b>496</b> 1,64	<b>530</b> 10,1	<b>0</b>	<b>584</b> 308,5
2º	<b>João Alexandre</b> 296 NJCPN	Ini 2007	<b>2 603</b>	<b>489</b> 8,3 -2,2	<b>404</b> 5,11 +0,3	<b>357</b> 7,85	<b>345</b> 1,44	<b>433</b> 10,6	<b>0</b>	<b>575</b> 309,4
3º	<b>Gabriel Castilho</b> 349 GCAD	Ini 2007	<b>2 346</b>	<b>607</b> 7,6 -2,2	<b>606</b> 6,09 +0,2	<b>419</b> 8,89	<b>345</b> 1,44	<b>369</b> 11,0	<b>0</b>	<b>0</b>
4º	<b>José Maurício</b> 295 NJCPN	Ini 2007	<b>1 326</b>	<b>423</b> 8,5 -2,2	<b>264</b> 4,35 +0,1	<b>376</b> 8,16	<b>263</b> 1,32	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>



Pentatlo Juvenis

Fem

Classif.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	60 M Barr. Juv. Fem -76	Salto em Altura	Lançamento Peso-3Kg	Salto em Comprimento	800 Metros
1 <sup>a</sup>	<b>Catarina Sampaio</b> 351 GCAD	Juv 2006	<b>2 389</b>	<b>546</b> 10,9	<b>470</b> 1,36	<b>310</b> 6,61	<b>428</b> 4,50 + 1,2	<b>635</b> 234,7



Heptatlo - JUN M

Masc

Classif.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	60 Metros Planos	Salto em Comprimento	Lançamento Peso-6Kg	Salto em Altura	60 M Barr. Jun. M. 1, 00	Salto Com Vara	1.000 Metros
1º	<b>Francisco Miguel</b> 362 ECAFC	Jun 2005	<b>1 274</b>	<b>523</b> 8,1 - 1,6	<b>328</b> 4,71 + 0,2	<b>423</b> 8,96	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>



Pentatlo (Jun/Sen)

Fem

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	60 M Barreiras- 0.84	Salto em Altura	Lançamento Peso-4Kg	Salto em Comprimento	800 Metros
1 <sup>a</sup>	<b>Lara Geirinhas</b> 355 GCAD	Jun 2005	<b>2 947</b>	<b>754</b> 9,8	<b>689</b> 1,56	<b>503</b> 9,59	<b>535</b> 4,91 + 1,8	<b>466</b> 249,8
2 <sup>a</sup>	<b>Beatriz Cardoso</b> 297 NJCPN	Jun 2005	<b>1 053</b>	<b>138</b> 14,1	<b>389</b> 1,28	<b>288</b> 6,26	<b>170</b> 3,35 + 1,6	<b>68</b> 343,5