



Pentatlo - Infantis Fem

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	60 Metros Planos	Lançamento Peso-2Kg	60 M Barr.Inf.M/F- 76	Salto em Comprimento	1.000 Metros
1 <sup>a</sup>	<b>Elsa Maia</b> 301 AAP	INF 1996	<b>2.532</b>	<b>676</b> 8,59 + 0,5	<b>364</b> 7,45	<b>504</b> 1 1,20 - 1,1	<b>408</b> 4,42 + 0,3 3	<b>580</b> 2 0,13
2 <sup>a</sup>	<b>Inês Silva</b> 300 AAP	INF 1996	<b>2.295</b>	<b>579</b> 8,95 + 0,5	<b>484</b> 9,30	<b>511</b> 1 1,16 - 1,1	<b>362</b> 4,23 + 0,1 3	<b>359</b> 5 1,09
3 <sup>a</sup>	<b>Andrea Braga</b> 344 AAVR	INF 1996	<b>2.241</b>	<b>618</b> 8,80 + 1,2	<b>384</b> 7,76	<b>560</b> 1 0,86 - 1,1	<b>312</b> 4,02 + 0,7 3	<b>367</b> 4 9,93
4 <sup>a</sup>	<b>Teresa Costa</b> 317 AAB	INF 1996	<b>2.117</b>	<b>640</b> 8,72 + 0,5	<b>487</b> 9,35	<b>459</b> 1 1,49 - 1,1	<b>333</b> 4,11 + 0,1 4	<b>198</b> 1 7,91
5 <sup>a</sup>	<b>Ana Patrícia Ricardo</b> 302 MAC	INF 1996	<b>2.067</b>	<b>521</b> 9,18 + 1,2	<b>347</b> 7,18	<b>394</b> 1 1,93 + 0,8	<b>333</b> 4,11 + 0,6 3	<b>472</b> 3 4,37
6 <sup>a</sup>	<b>Jéssica Eusébio</b> 330 AAVC	INF 1996	<b>2.024</b>	<b>587</b> 8,92 + 0,5	<b>332</b> 6,96	<b>374</b> 1 2,07 - 1,1	<b>225</b> 3,62 + 1,3 3	<b>506</b> 2 9,81
7 <sup>a</sup>	<b>Sara Bastos</b> 318 AAB	INF 1997	<b>1.552</b>	<b>504</b> 9,25 + 0,5	<b>327</b> 6,88	<b>297</b> 1 2,65 + 0,8	<b>257</b> 3,77 + 0,4 4	<b>167</b> 2 3,52
8 <sup>a</sup>	<b>Ariana Santos</b> 354 AABR	INF 1996	<b>1.514</b>	<b>393</b> 9,73 + 1,2	<b>304</b> 6,51	<b>298</b> 1 2,64 + 0,8	<b>223</b> 3,61 - 1,1 4	<b>296</b> 0 1,07
9 <sup>a</sup>	<b>Carolina Azevedo</b> 331 AAVC	INF 1997	<b>1.490</b>	<b>487</b> 9,32 + 1,2	<b>226</b> 5,28	<b>166</b> 1 3,83 + 0,8	<b>233</b> 3,66 - 1,2 3	<b>378</b> 4 8,18
10 <sup>a</sup>	<b>Fabiana Lopes</b> 345 AAVR	INF 1996	<b>1.458</b>	<b>442</b> 9,51 + 1,2	<b>272</b> 6,01	<b>209</b> 1 3,41 + 0,8	<b>198</b> 3,49 + 0,4 3	<b>337</b> 5 4,53



**GASÓLEO**  
**AO**  
**DOMICÍLIO**

**AQUECIMENTO**  
**AGRÍCOLA**  
**RODOVIÁRIO**

**Silva Domingues, L.<sup>DA</sup>**  
**TELEF. 253 696 000**  
**BRAGA**



# Associação de Atletismo de Braga

## Torneio Atleta Completo do Norte

19-04-2009

1

### Pentatlo - Infantis Masc

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	60 Metros Planos	Salto em Comprimento	60 M Barr.Inf.M/F- 76	Lançamento Peso-3Kg	1.000 Metros
1º	<b>Luís Moura</b> 309 AAP	INF 1996	<b>2.358</b>	<b>542</b> 8,06 + 1,2	<b>330</b> 4,72 + 1,1	<b>513</b> 1 0,15 + 0,6	<b>372</b> 8,10	<b>601</b> 3 0 6,62
2º	<b>João Costa</b> 310 AAP	INF 1996	<b>2.133</b>	<b>503</b> 8,20 + 1,2	<b>247</b> 4,25 + 1,5	<b>549</b> 9,96 + 0,6	<b>486</b> 10,01	<b>348</b> 3 3 6,96
3º	<b>Narciso Vieira</b> 320 AAB	INF 1996	<b>2.112</b>	<b>421</b> 8,51 + 1,2	<b>330</b> 4,72 + 0,3	<b>418</b> 1 0,69 + 0,6	<b>364</b> 7,96	<b>579</b> 3 0 8,95
4º	<b>Pedro Meireles</b> 319 AAB	INF 1996	<b>2.023</b>	<b>401</b> 8,59 + 1,2	<b>292</b> 4,51 + 0,9	<b>229</b> 1 1,98 + 0,6	<b>505</b> 10,32	<b>596</b> 3 0 7,13
5º	<b>Pedro Lopes</b> 311 ADAM	INF 1996	<b>1.868</b>	<b>418</b> 8,52 + 1,2	<b>321</b> 4,67 - 1,2	<b>190</b> 1 2,31 + 0,6	<b>351</b> 7,74	<b>588</b> 3 0 8,01
6º	<b>Ivo Tavres</b> 342 AAVR	INF 1996	<b>1.753</b>	<b>376</b> 8,69 + 1,2	<b>250</b> 4,27 + 0,1	<b>393</b> 1 0,84 + 0,7	<b>471</b> 9,76	<b>263</b> 3 4 9,39
7º	<b>Álvaro Rafael</b> 332 AAVC	INF 1996	<b>1.640</b>	<b>408</b> 8,56 + 1,2	<b>234</b> 4,17 + 0,4	<b>275</b> 1 1,63 + 0,6	<b>376</b> 8,17	<b>347</b> 3 3 7,06
8º	<b>Eduardo Lima</b> 333 AAVC	INF 1996	<b>1.541</b>	<b>268</b> 9,17 + 1,2	<b>214</b> 4,05 - 0,2	<b>346</b> 1 1,14 + 0,7	<b>318</b> 7,18	<b>395</b> 3 3 0,73
9º	<b>Rafael Branco</b> 356 AABR	INF 1996	<b>1.344</b>	<b>285</b> 9,09 + 1,2	<b>222</b> 4,10 - 0,1	<b>128</b> 1 2,90 + 0,7	<b>351</b> 7,74	<b>358</b> 3 3 5,61
10º	<b>Igôr Alves</b> 343 AAVR	INF 1996	<b>1.239</b>	<b>302</b> 9,01 + 1,2	<b>217</b> 4,07 + 0,3	<b>137</b> 1 2,81 + 0,7	<b>303</b> 6,92	<b>280</b> 3 4 6,71
11º	<b>Bruno Palmeiro</b> 357 AABR	INF 1996	<b>1.215</b>	<b>309</b> 8,98 + 1,2	<b>181</b> 3,84 + 0,8	<b>139</b> 1 2,79 + 0,7	<b>241</b> 5,87	<b>345</b> 3 3 7,40



**GASÓLEO**  
**AO**  
**DOMICÍLIO**

**AQUECIMENTO**  
**AGRÍCOLA**  
**RODOVIÁRIO**

**Silva Domingues, L.<sup>DA</sup>**  
**TELEF. 253 696 000**  
**BRAGA**



Heptatlo - Iniciados Fem

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	80 M Barreiras- 0,76	Dardo 500 Gr	Salto em Altura	80 Metros Planos	Salto em Comprimento	Lançamento Peso-3Kg	800 Metros
1 <sup>a</sup>	<b>Ana Oliveira</b> 321 AAB	INI 1994	<b>3.181</b>	<b>559</b> 14,09 -1,8	<b>218</b> 16,15	<b>439</b> 1,33	<b>612</b> 10,87 -0,2	<b>522</b> 4,86 +0,8	<b>315</b> 6,69	<b>516</b> 2 4 5,06
2 <sup>a</sup>	<b>Alexandra Meira</b> 334 AAVC	INI 1994	<b>3.112</b>	<b>554</b> 14,14 -1,8	<b>144</b> 12,09	<b>439</b> 1,33	<b>546</b> 11,20 -0,2	<b>503</b> 4,79	<b>324</b> 6,82	<b>602</b> 2 3 7,51
3 <sup>a</sup>	<b>Ana Queirós</b> 303 AAP	INI 1995	<b>3.048</b>	<b>496</b> 14,81 -1,9	<b>175</b> 13,80	<b>399</b> 1,29	<b>554</b> 11,16 +1,1	<b>433</b> 4,52	<b>368</b> 7,52	<b>623</b> 2 3 5,73
4 <sup>a</sup>	<b>Marlene Chaves</b> 322 AAB	INI 1994	<b>2.996</b>	<b>603</b> 13,66 -1,9	<b>198</b> 15,05	<b>523</b> 1,41	<b>463</b> 11,65 -0,2	<b>396</b> 4,37 +0,1	<b>471</b> 9,10	<b>342</b> 3 0 2,48
5 <sup>a</sup>	<b>Ana Almeida</b> 335 AAVC	INI 1994	<b>2.859</b>	<b>543</b> 14,26 -1,8	<b>142</b> 12,02	<b>359</b> 1,25	<b>623</b> 10,82 +1,1	<b>393</b> 4,36 +0,4	<b>366</b> 7,49	<b>433</b> 2 5 2,98
6 <sup>a</sup>	<b>Sara Lopes</b> 323 SCB	INI 1994	<b>2.843</b>	<b>510</b> 14,61 -1,9	<b>236</b> 17,16	<b>439</b> 1,33	<b>463</b> 11,65 -0,2	<b>345</b> 4,16 +1,3	<b>447</b> 8,74	<b>403</b> 2 5 6,04
7 <sup>a</sup>	<b>Ana Baptista</b> 304 AAP	INI 1994	<b>2.749</b>	<b>513</b> 14,58 -1,8	<b>0</b>	<b>399</b> 1,29	<b>610</b> 10,88 +1,1	<b>371</b> 4,27	<b>288</b> 6,26	<b>568</b> 2 4 0,41
8 <sup>a</sup>	<b>Rute Tão</b> 348 AAVR	INI 1994	<b>2.686</b>	<b>458</b> 15,26 -1,9	<b>242</b> 17,49	<b>481</b> 1,37	<b>465</b> 11,64 -0,2	<b>408</b> 4,42 +0,4	<b>329</b> 6,91	<b>303</b> 3 0 6,98
9 <sup>a</sup>	<b>Alexandra Silvano</b> 358 AABR	INI 1994	<b>2.365</b>	<b>434</b> 15,54 -1,8	<b>81</b> 8,58	<b>284</b> 1,17	<b>535</b> 11,26 +1,1	<b>303</b> 3,98	<b>182</b> 4,58	<b>546</b> 2 4 2,40
10 <sup>a</sup>	<b>Daniela Mendes</b> 349 AAVR	INI 1994	<b>2.116</b>	<b>423</b> 15,68 -1,9	<b>192</b> 14,75	<b>321</b> 1,21	<b>193</b> 13,35 +1,1	<b>218</b> 3,59 +0,3	<b>302</b> 6,49	<b>467</b> 2 4 9,64



**GASÓLEO**  
**AO**  
**DOMICÍLIO**

**AQUECIMENTO**  
**AGRÍCOLA**  
**RODOVIÁRIO**

**Silva Domingues, L.<sup>DA</sup>**  
**TELEF. 253 696 000**  
**BRAGA**



### Heptatlo - Iniciados Masc

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	80 Metros Planos	Salto em Comprimento	Dardo 600 Gr	100 M Barreiras- 0.84	Lançamento Peso-4Kg	Salto em Altura	1.000 Metros
1º	<b>Rafael Vila Boas</b> 324 AAB	INI 1995	<b>3.060</b>	1 0,77 - 0,8	5,43 + 0,6	9,38	1 6,02 + 1,0	7,58	1,72	2 4 9,74
2º	<b>Daniel Reis</b> 313 AAP	INI 1995	<b>3.060</b>	1 0,34 - 0,8	5,16 + 0,5	32,98	1 7,07 + 2,2	9,36	1,56	3 1 6,20
3º	<b>João Ferreira</b> 336 AAVC	INI 1995	<b>3.047</b>	1 0,38 + 0,1	4,99 + 0,9	35,37	1 7,91 + 2,2	11,10	1,44	3 1 2,08
4º	<b>Tiago Dias</b> 312 AAP	INI 1994	<b>3.033</b>	9,91 - 0,8	5,81 + 0,3	18,04	1 5,96 + 2,2	9,99	1,52	3 3 3,30
5º	<b>André Morais</b> 337 AAVC	INI 1994	<b>2.962</b>	1 0,52 - 0,8	5,25 + 2,1	23,52	1 7,29 + 2,2	10,50	1,40	3 0 3,55
6º	<b>Diogo Cruz</b> 325 AAB	INI 1994	<b>2.654</b>	1 0,30 - 0,8	4,89 + 0,2	10,19	1 6,73 + 1,0	6,98	1,40	2 5 7,16
7º	<b>Alexandre Carvalho</b> 346 AAVR	INI 1994	<b>2.617</b>	1 0,79 + 0,1	4,87 + 2,3	17,47	1 6,40 + 1,0	7,44	1,40	3 0 5,21
8º	<b>Luís Fernandes</b> 361 AABR	INI 1994	<b>2.366</b>	1 0,43 - 0,8	4,61 + 1,6	21,19	1 8,74 + 2,2	9,54	0	3 0 1,99
9º	<b>Ricardo Campos</b> 378 LAVRA	INI 1994	<b>2.113</b>	1 0,34 + 0,1	4,67 + 0,3	28,83	1 9,52 + 2,2	8,54	1,48	0
10º	<b>Luís Braga</b> 347 AAVR	INI 1994	<b>1.854</b>	1 1,40 + 0,1	4,08 + 1,6	19,30	1 9,79 + 1,0	7,05	1,36	3 3 3,56
11º	<b>Tiago Morais</b> 360 AABR	INI 1994	<b>1.837</b>	1 1,10 + 0,1	4,54 + 0,8	28,71	1 9,57 + 1,0	10,25	0	4 0 4,16



**GASÓLEO**  
**AO**  
**DOMICÍLIO**

**AQUECIMENTO**  
**AGRÍCOLA**  
**RODOVIÁRIO**

**Silva Domingues, L.<sup>DA</sup>**  
**TELEF. 253 696 000**  
**BRAGA**



Heptatlo - Juvenis

Fem

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	100 M Barreiras- 0.76	Salto em Altura	Lançamento Peso-3Kg	200 Metros	Salto em Comprimento	Dardo 600 Gr	800 Metros
1 <sup>a</sup>	<b>Isabel Vieira</b> 306 AAP	JUV 1993	<b>4.244</b>	<b>751</b> 1 5,70 + 1,3	<b>701</b> 1,57	<b>557</b> 10,42	<b>644</b> 2 7,83 - 0,8	<b>562</b> 5,01	<b>422</b> 27,13	<b>607</b> 2 3 7,07
2 <sup>a</sup>	<b>Vera Castro</b> 326 AAB	JUV 1992	<b>3.546</b>	<b>664</b> 1 6,42 + 1,3	<b>359</b> 1,25	<b>521</b> 9,87	<b>614</b> 2 8,22 - 0,8	<b>446</b> 4,57	<b>330</b> 22,19	<b>612</b> 2 3 6,60
3 <sup>a</sup>	<b>Sílvia Flórido</b> 307 AAP	JUV 1993	<b>3.293</b>	<b>519</b> 1 7,71 + 1,3	<b>399</b> 1,29	<b>529</b> 10,00	<b>556</b> 2 8,97 - 0,8	<b>403</b> 4,40	<b>293</b> 20,21	<b>594</b> 2 3 8,17
4 <sup>a</sup>	<b>Ana Tão</b> 352 AAVR	JUV 1992	<b>3.239</b>	<b>515</b> 1 7,75 + 1,3	<b>566</b> 1,45	<b>440</b> 8,62	<b>537</b> 2 9,23 - 0,8	<b>416</b> 4,45 - 0,3	<b>335</b> 22,45	<b>430</b> 2 5 3,25
5 <sup>a</sup>	<b>Joana Teixeira</b> 353 AAVR	JUV 1992	<b>3.028</b>	<b>459</b> 1 8,29 + 1,3	<b>399</b> 1,29	<b>469</b> 9,08	<b>608</b> 2 8,29 - 0,8	<b>396</b> 4,37 + 0,2	<b>230</b> 16,81	<b>467</b> 2 4 9,70
6 <sup>a</sup>	<b>Débora Gonçalves</b> 339 AAVC	JUV 1992	<b>2.959</b>	<b>389</b> 1 9,01 + 1,3	<b>399</b> 1,29	<b>410</b> 8,16	<b>571</b> 2 8,77 - 0,8	<b>379</b> 4,30 - 0,3	<b>250</b> 17,91	<b>561</b> 2 4 1,04
7 <sup>a</sup>	<b>Virgínia Delgado</b> 338 AAVC	JUV 1993	<b>2.399</b>	<b>20</b> 2 5,16 + 1,3	<b>321</b> 1,21	<b>406</b> 8,10	<b>470</b> 3 0,17 - 0,8	<b>306</b> 3,99 + 0,1	<b>256</b> 18,21	<b>620</b> 2 3 5,96
8 <sup>a</sup>	<b>Sandra Monteiro</b> 308 CAA	JUV 1992	<b>2.236</b>	<b>419</b> 1 8,70 + 1,3	<b>399</b> 1,29	<b>495</b> 9,48	<b>520</b> 2 9,46 - 0,8	<b>403</b> 4,40	<b>0</b>	<b>0</b>



**GASÓLEO**  
**AO**  
**DOMICÍLIO**

**AQUECIMENTO**  
**AGRÍCOLA**  
**RODOVIÁRIO**

**Silva Domingues, L.<sup>DA</sup>**  
**TELEF. 253 696 000**  
**BRAGA**



# Associação de Atletismo de Braga

## Torneio Atleta Completo do Norte

19-04-2009

3

Octatlo Juv(Atl.Com)

Masc

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	100 Metros planos	Salto em Comprimento	Lançamento Peso-5Kg	300 Metros Planos	110 M Barreiras- 0.91	Salto em Altura	Dardo 700 Gr	1.000 Metros
1º	<b>Bruno Costa</b> 314 AAP	JUV 1992	<b>4.611</b>	<b>631</b> 1 2,10 - 0,4	<b>602</b> 6,07 + 1,5	<b>409</b> 8,72	<b>622</b> 3 9,30	<b>696</b> 1 6,33	<b>679</b> 1,86	<b>275</b> 28,30	<b>697</b> 2 5 6,68
2º	<b>Luís Santos</b> 350 AAVR	JUV 1992	<b>4.462</b>	<b>683</b> 1 1,84 - 0,4	<b>461</b> 5,40 + 0,4	<b>484</b> 9,98	<b>684</b> 3 8,34	<b>581</b> 1 7,42	<b>577</b> 1,74	<b>285</b> 28,98	<b>707</b> 2 5 5,70
3º	<b>Anselmo Ramos</b> 315 AAP	JUV 1992	<b>4.399</b>	<b>639</b> 1 2,06 - 0,4	<b>597</b> 6,05 - 0,4	<b>471</b> 9,76	<b>628</b> 3 9,20	<b>637</b> 1 6,88	<b>512</b> 1,66	<b>267</b> 27,73	<b>648</b> 3 0 1,64
4º	<b>Fábio Verde</b> 341 AAVC	JUV 1993	<b>4.015</b>	<b>569</b> 1 2,43 - 0,4	<b>556</b> 5,86 + 0,4	<b>520</b> 10,57	<b>505</b> 4 1,25	<b>489</b> 1 8,37	<b>644</b> 1,82	<b>360</b> 34,28	<b>372</b> 3 3 3,78
5º	<b>Miguel Gonçalves</b> 340 AAVC	JUV 1992	<b>3.936</b>	<b>543</b> 1 2,57 - 0,4	<b>451</b> 5,35 + 1,4	<b>378</b> 8,20	<b>532</b> 4 0,78	<b>574</b> 1 7,49	<b>544</b> 1,70	<b>266</b> 27,61	<b>648</b> 3 0 1,67
6º	<b>Hélder Narciso</b> 351 AAVR	JUV 1992	<b>3.774</b>	<b>645</b> 1 2,03 - 0,4	<b>382</b> 5,00 + 1,4	<b>361</b> 7,91	<b>593</b> 3 9,76	<b>576</b> 1 7,47	<b>331</b> 1,42	<b>183</b> 21,63	<b>703</b> 2 5 6,05
7º	<b>Gabriel Fernandes</b> 329 AAB	JUV 1993	<b>3.501</b>	<b>444</b> 1 3,14 - 0,4	<b>521</b> 5,69 + 2,4	<b>371</b> 8,08	<b>477</b> 4 1,75	<b>496</b> 1 8,30	<b>331</b> 1,42	<b>267</b> 27,73	<b>594</b> 3 0 7,33
8º	<b>Flávio Morais</b> 364 AABR	JUV 1992	<b>3.110</b>	<b>616</b> 1 2,18 - 0,4	<b>407</b> 5,13 + 0,4	<b>521</b> 10,58	<b>475</b> 4 1,78	<b>0</b>	<b>389</b> 1,50	<b>322</b> 31,65	<b>380</b> 3 2 2,70



**GASÓLEO**  
**AO**  
**DOMICÍLIO**

**AQUECIMENTO**  
**AGRÍCOLA**  
**RODOVIÁRIO**

**Silva Domingues, L.<sup>DA</sup>**  
**TELEF. 253 696 000**  
**BRAGA**