



# 3ª Divisão - Campeonatos Nacionais de Clubes

FPA **COMPETIÇÕES**

Abrantes - (13/07/2024 - 14/07/2024)

**Martelo 4kg | SUB-18 a MASTER - F | Dia 1**

## Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
1	Catarina Flor	2005	SUB-20		C ATLETISMO DO PORTO	52.80	X	47.94	52.23	52.80
2	Fabiana Domingos	1993	SEN		C A MARINHA GRANDE	34.17	33.50	34.17	X	32.34
3	Mariana Campos	2004	SUB-23		JUVENTUDE ILHA VERDE	28.53	28.53	X	24.23	X
4	Sofia Santos	2003	SUB-23		E ATLETISMO TROFA	26.89	26.89	25.27	X	X
5	Sofia Carvalho	2006	SUB-20		C A MAZAREFES	15.69	15.19	14.94	15.69	X
6	Beatriz Carneiro	2006	SUB-20		A ACAD BELA VISTA	14.13	13.68	14.13	6.51	9.48
7	Carolina Seleiro	2005	SUB-20		CLUBE PEDRO PESSOA	13.51	11.65	13.51	9.70	13.46

**100 metros | SUB-18 a MASTER - M | Dia 1**

## Série 1 v = +3.2

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Ronaldinho Oliveira	1997	SEN		C I A ILHA AZUL	10.50
2	João Guerreiro	1998	SEN		C D AREIAS S. JOÃO	10.60
3	João Santos	2005	SUB-20		GIRA SOL	10.70
4	Duarte Ferreira	2003	SUB-23		C A MAZAREFES	10.80
5	Jaylson Lisboa	2000	SEN		C F OS BELENENSES	11.10
6	André Santos	2002	SUB-23		N A DE CUCUJÁES	11.20
7	Miguel Miranda	2000	SEN		A C R SRA DESTERRO	11.30
8	André Duarte	2008	SUB-18		JUVENTUDE ILHA VERDE	11.30

**Altura | SUB-18 a MASTER - F | Dia 1**

## Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1.25	1.30	1.35	1.40	1.44	1.48	1.52	1.55	1.60
1	Elena Furk	2003	SUB-23		CLUBE PEDRO PESSOA	1.60	-	-	-	-	-	O	O	XO	O
2	Rita Moreira	2008	SUB-18		C ATLETISMO DO PORTO	1.52	-	-	XO	O	O	XXO	XXO	XXX	
3	Tatiana Melo	2000	SEN		JUVENTUDE ILHA VERDE	1.44	O	O	O	XXO	O	XXX			
4	Matilde Gomes	2007	SUB-18		C A MAZAREFES	1.40	O	O	XO	O	XXX				
5	Joana Paulino	2006	SUB-20		C D AREIAS S. JOÃO	1.40	-	O	O	XO	XXX				
6	Marta Graunke	2007	SUB-18	GER	A ACAD BELA VISTA	1.35	-	O	O	XXX					
6	Maria João Araújo	2005	SUB-20		E ATLETISMO TROFA	1.35	O	O	O	XXX					
8	Mariana Bento	1998	SEN		C A MARINHA GRANDE	1.35	-	O	XO	XXX					

**100 metros | SUB-18 a MASTER - F | Dia 1**

## Série 1 v = +2.7

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Juliana Hinderyckx	2007	SUB-18	BEL	C D AREIAS S. JOÃO	11.90
2	Lara Rego	2004	SUB-23		C A MAZAREFES	12.10
3	Sara Athayde	2006	SUB-20		CLUBE PEDRO PESSOA	12.20
4	Mónica Rodrigues	2001	SEN		E ATLETISMO TROFA	12.60
5	Ariana Almeida	2005	SUB-20		A ACAD BELA VISTA	12.60
6	Diana Vatula	2007	SUB-18		C A MARINHA GRANDE	12.70
7	Maria Leonor Pedrosa	2008	SUB-18		C ATLETISMO DO PORTO	12.90
8	Mariana Moura	2007	SUB-18		JUVENTUDE ILHA VERDE	13.00

**Comprimento | SUB-18 a MASTER - M | Dia 1**

## Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	Vento	2	Vento	3	Vento	4	Vento
1	Sérgio F Silva	1985	M 35		A C R SRA DESTERRO	7.00	6.68	2.50	6.86	3.50	X	-	7.00	2.00
2	Jocimar Neto	2003	SUB-23	STP	C A MAZAREFES	6.80	X	-	6.50	2.40	6.80	1.80	6.74	3.10
3	Orest Bulak	1984	M 35	UKR	C D AREIAS S. JOÃO	6.46	6.46	1.10	X	-	X	-	6.45	1.00
4	Tiago Ramos	2007	SUB-18		GIRA SOL	6.39	X	-	X	-	6.39	2.50	4.70	0.70
5	João Vicente	2001	SEN		C F OS BELENENSES	6.16	5.72	2.10	5.93	1.90	6.16	1.80	4.94	0.30



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

**100 ANOS**  
1921 - 2021

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	Vento	2	Vento	3	Vento	4	Vento
6	Tomás Alves	2004	SUB-23		JUVENTUDE ILHA VERDE	6.12	5.84	2.50	5.83	1.10	6.12	1.10	6.10	2.90
7	Finda Sevani	1997	SEN	ANG	C I A ILHA AZUL	5.99	X	-	4.50	3.50	5.22	2.50	5.99	3.20
8	Cláudio Resende	1986	M 35		N A DE CUCUJÃES	5.81	X	-	5.37	2.40	5.63	1.80	5.81	1.40

**Vara | SUB-18 a MASTER - M | Dia 1**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	2.65	2.80	2.95	3.10	3.25	3.40	3.55	3.70	3.82	3.94	4.06	4.18	4.30	4.40
1	André Oliveira	2000	SEN		C F OS BELENENSES	4.18	-	-	-	-	-	-	-	-	XO	XO	O	XO	-	XXX
2	Leandro Santos	1998	SEN		N A DE CUCUJÃES	4.06	-	-	-	-	O	O	O	O	XXO	XXO	XO	XXX		
3	Gabriel Menezes	2006	SUB-20		C A MAZAREFES	3.55	-	-	-	-	O	O	XXO	XXX						
4	Tomás Filipe	2003	SUB-23		A C R SRA DESTERRO	3.25	-	-	O	O	O	XXX								
5	Ricardo Ventura	1981	M 40		C I A ILHA AZUL	3.10	XO	-	O	O	XXX									
6	Tiago Vasques	2008	SUB-18		C D AREIAS S. JOÃO	2.65	O	XXX												
NM	Rúben Ventura	1989	M 35		JUVENTUDE ILHA VERDE	SM	-	-	XXX											

**400 metros | SUB-18 a MASTER - M | Dia 1**

**Série 1 v - (Manual)**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Manuel Sissé	2002	SUB-23		A C R SRA DESTERRO	49.50
2	José Ferreira	2003	SUB-23		C F OS BELENENSES	49.60
3	Finda Sevani	1997	SEN	ANG	C I A ILHA AZUL	50.80
4	Sérgio Carmo	1990	SEN		C A MAZAREFES	51.80
5	Afonso Eiró	2008	SUB-18		JUVENTUDE ILHA VERDE	52.80
6	Miguel Parejo	2006	SUB-20	NED	C D AREIAS S. JOÃO	53.80
7	David Magalhães	1988	M 35		N A DE CUCUJÃES	55.00
8	André Ferreira	2005	SUB-20		GIRA SOL	56.10

**400 metros | SUB-18 a MASTER - F | Dia 1**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Diana André	2008	SUB-18		A ACAD BELA VISTA	60.90
2	Jéssica Varela	2004	SUB-23		C D AREIAS S. JOÃO	61.00
3	Michelle Elmer	2007	SUB-18		CLUBE PEDRO PESSOA	61.70
4	Inês Ávila	2005	SUB-20		JUVENTUDE ILHA VERDE	63.60
5	Sandra Sá	2001	SEN		E ATLETISMO TROFA	64.10
6	Filipa Rego	2005	SUB-20		C A MAZAREFES	65.30
7	Leonor Mendes	2006	SUB-20		C ATLETISMO DO PORTO	68.20
8	Bárbara Coelho	1997	SEN		C A MARINHA GRANDE	72.10

**1.500 metros | SUB-18 a MASTER - M | Dia 1**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Lourenço Rodrigues	2004	SUB-23		JUVENTUDE ILHA VERDE	4:02.00
2	Roberto Reigado	1995	SEN		C D AREIAS S. JOÃO	4:02.60
3	Celso Pinto	1984	M 35		C F OS BELENENSES	4:12.60
4	Francisco Melo	2008	SUB-18		C I A ILHA AZUL	4:13.70
5	Ángelo Marques	1995	SEN		A C R SRA DESTERRO	4:15.10
6	Nuno Felgueiras	1984	M 40		C A MAZAREFES	4:15.30
7	Daniel Sousa	1988	M 35		N A DE CUCUJÃES	4:15.80
8	Rogério Cabrita	2006	SUB-20		GIRA SOL	4:43.30

**1.500 metros | SUB-18 a MASTER - F | Dia 1**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Ana Silva	1998	SEN		E ATLETISMO TROFA	5:04.00
2	Mariana Santos	2001	SEN		CLUBE PEDRO PESSOA	5:05.40
3	Diana Franco	2008	SUB-18		JUVENTUDE ILHA VERDE	5:15.20



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO



100 ANOS  
1921 - 2021

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
4	Júlia Allende	2007	SUB-18		A ACAD BELA VISTA	5:31.40
5	Fátima Veiga	1991	SEN		C A MAZAREFES	5:32.80
6	Ana Oliveira	1983	M 40		C D AREIAS S. JOÃO	5:47.90
7	Ana Catarina Neves	1986	M 35		C ATLETISMO DO PORTO	5:55.30
8	Carolina Sousa	2008	SUB-18		C A MARINHA GRANDE	6:35.80

**Disco 1kg | SUB-18 a MASTER - F | Dia 1**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
1	Camélia Terentiy	2004	SUB-23		C A MARINHA GRANDE	34.05	26.69	31.89	33.63	34.05
2	Sofia Ganoshenko	2008	SUB-18		A ACAD BELA VISTA	33.76	30.62	32.02	33.76	X
3	Sara Cunha	2007	SUB-18		C ATLETISMO DO PORTO	32.80	29.17	31.91	32.05	32.80
4	Diana Rodrigues	2000	SEN		C A MAZAREFES	27.05	26.68	X	X	27.05
5	Sabrina Moniz	2001	SEN		JUVENTUDE ILHA VERDE	26.79	23.22	25.66	26.79	21.02
6	Sara Pereira	2006	SUB-20		CLUBE PEDRO PESSOA	23.00	16.05	18.51	21.08	23.00
7	Samaritana Cabral	1996	SEN		C D AREIAS S. JOÃO	20.84	X	X	20.84	18.92
8	Rafaela Viana	2007	SUB-18		E ATLETISMO TROFA	18.03	15.90	15.63	18.03	X

**5.000m Marcha | SUB-18 a MASTER - M | Dia 1**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Augusto Cardoso	1970	M 50		A C R SRA DESTERRO	23:49.10
2	Celestino Pacheco	2008	SUB-18		JUVENTUDE ILHA VERDE	24:39.70
3	João Sustelo	1998	SEN		C D AREIAS S. JOÃO	25:43.70 (~ ~)
4	José Silva	1985	M 35		N A DE CUCUJÃES	25:48.10
5	Dionísio Ventura	1979	M 40		C I A ILHA AZUL	26:20.30
6	Rui Avelans Coelho	1972	M 50		C F OS BELENENSES	28:14.80
7	Paulo Rigor	1987	M 35		C A MAZAREFES	29:20.80

**Peso 7.26kg | SUB-20 a MASTER - M | Dia 1**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
1	Luís Melo	1987	M 35		JUVENTUDE ILHA VERDE	14.16	12.65	13.11	14.16	13.11
2	Rémi Lima	1992	SEN		C A MAZAREFES	13.68	13.28	13.68	X	13.57
3	Bruno Martins	1982	M 40		A C R SRA DESTERRO	13.57	13.44	13.57	13.17	13.26
4	Nuno São João	1987	M 35		C I A ILHA AZUL	12.07	11.70	12.01	12.07	X
5	Aylton Cunha Lisboa	1995	SEN		C F OS BELENENSES	10.92	10.36	10.92	10.14	X
6	Gaspar Araújo	1981	M 40		N A DE CUCUJÃES	10.15	10.15	9.69	9.96	X
7	Carlos Costa	2000	SEN		GIRA SOL	9.14	8.13	9.14	X	X
8	Gabriel Ramos	1980	M 40		C D AREIAS S. JOÃO	7.79	7.76	7.63	7.44	7.79

**3.000m Marcha | SUB-18 a MASTER - F | Dia 1**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Isabel Luís	2007	SUB-18		CLUBE PEDRO PESSOA	15:23.20
2	Lara Roque	2008	SUB-18		A ACAD BELA VISTA	15:34.80
3	Matilde Angélico	2008	SUB-18		C A MARINHA GRANDE	15:53.10
4	Nicole Healion	1999	SEN		JUVENTUDE ILHA VERDE	19:03.40
5	Fátima Pereira	1995	SEN		C A MAZAREFES	19:16.60
6	Fátima Mendes	1991	SEN		C D AREIAS S. JOÃO	23:05.50
7	Cecília Sá	1964	M 60		C ATLETISMO DO PORTO	23:52.80

**Comprimento | SUB-18 a MASTER - F | Dia 1**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	Vento	2	Vento	3	Vento	4	Vento
1	Natacha Candé	2007	SUB-18		JUVENTUDE ILHA VERDE	5.85	5.75	2.90	5.79	4.30	5.85	2.00	5.67	2.10
2	Rita Martins	2007	SUB-18		CLUBE PEDRO PESSOA	5.31	5.15	2.50	X	-	5.31	3.20	5.06	3.10
3	Cláudia Teixeira	2000	SEN		C A MAZAREFES	5.29	5.29	3.20	X	-	5.10	2.10	5.06	2.10
4	Nicolle Moura	2007	SUB-18	BRA	A ACAD BELA VISTA	5.02	4.85	4.20	4.90	2.40	5.02	3.40	2.71	2.60



Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	Vento	2	Vento	3	Vento	4	Vento
5	Jéssica Fedoriv	2008	SUB-18		C D AREIAS S. JOÃO	4.99	4.32	2.50	4.63	1.90	4.78	2.60	4.99	3.70
6	Inês Dias	1997	SEN		E ATLETISMO TROFA	4.57	4.03	1.10	4.23	0.20	4.57	3.20	4.50	1.60
7	Matilde Nascimento	2008	SUB-18		C ATLETISMO DO PORTO	4.55	X	-	X	-	4.35	3.00	4.55	2.20
8	Carolina D Santos	2007	SUB-18		C A MARINHA GRANDE	4.46	4.29	2.50	4.28	3.70	4.26	3.00	4.46	1.60

### 3.000m Obstáculos | SUB-20 a MASTER - F | Dia 1

#### Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Catarina Carmo	1999	SEN		CLUBE PEDRO PESSOA	10:52.30
2	Joana Bagagem	2002	SUB-23		C A MARINHA GRANDE	11:51.30
3	Eva Bento	2000	SEN		C D AREIAS S. JOÃO	12:22.90
4	Vanessa Sousa	1990	SEN		C A MAZAREFES	12:36.40
5	Celina Huizinga	2006	SUB-20		A ACAD BELA VISTA	12:39.40
6	Andrea Silva	1978	M 45		JUVENTUDE ILHA VERDE	12:42.60
7	Deolinda Oliveira	1968	M 55		E ATLETISMO TROFA	13:41.60

### Dardo 800gr | SUB-18 a MASTER - M | Dia 1

#### Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
1	João Gambito	1991	SEN		C I A ILHA AZUL	56.36	56.36	51.08	51.45	54.89
2	Rúben Ventura	1989	M 35		JUVENTUDE ILHA VERDE	54.88	48.90	X	48.10	54.88
3	Tiago Ramos	2007	SUB-18		GIRA SOL	53.32	50.64	49.46	46.96	53.32
4	Rúben Fernandes	1989	M 35		C D AREIAS S. JOÃO	49.08	46.40	49.08	X	X
5	Hugo B Silva	1990	SEN		C A MAZAREFES	41.73	40.22	X	41.73	41.24
6	Gaspar Araújo	1981	M 40		N A DE CUCUJÃES	37.56	X	31.58	37.56	X
7	Luís Inocêncio	1968	M 55		A C R SRA DESTERRO	31.47	X	30.12	30.48	31.47
8	Luís Dias	1970	M 50		C F OS BELENENSES	23.85	X	23.85	-	-

### 4x100 metros | SUB-18 a MASTER - M | Dia 1

#### Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
1	CAM-VC	ND			C A MAZAREFES	42.50	Diogo Alcobia-1050-SUB-18	Duarte Ferreira-1052-SUB-23	Flávio Silva-1058-SEN	Jocimar Neto-1066-SUB-23
2	CFB	ND			C F OS BELENENSES	43.30	Jaylson Lisboa-1154-SEN	Rodrigo Silva-1162-SEN	Ricardo Carvalho-1161-MASTER	Matéo Verdier-1158-SUB-23
3	ACRSD	ND			A C R SRA DESTERRO	43.80	Manuel Sissé-1032-SUB-23	Sérgio F Silva-1038-MASTER	José Miguel Salgado-1029-SEN	Miguel Miranda-1033-SEN
4	JIV	ND			JUVENTUDE ILHA VERDE	44.40	Tiago Branco-1262-SUB-20	Tomás Alves-1263-SUB-23	Gustavo Alves-1245-SUB-18	André Duarte-1235-SUB-18
5	CIAIA	ND			C I A ILHA AZUL	44.80	Tiago Martins-1180-SEN	Ronaldinho Oliveira-1179-SEN	Pedro Araújo-1177-SUB-23	Fábio Pires-1169-SEN
6	CASJ	ND			C D AREIAS S. JOÃO	45.40	Miguel Parejo-1134-SUB-20	Tiago Vasques-1144-SUB-18	Matias Guerreiro-1133-SUB-18	João Guerreiro-1127-SEN
7	NAC	ND			N A DE CUCUJÃES	45.70	André Santos-1264-SUB-23	David Magalhães-1269-MASTER	Marco Monteiro-1276-SUB-20	João Ferreira-1272-SEN
8	GS	ND			GIRA SOL	46.90	Alexandre Graça-1210-SUB-18	Gabriel Simões-1219-SUB-20	Pedro Pais Macedo-1226-SEN	João Santos-1221-SUB-20

### 4x100 metros | SUB-18 a MASTER - F | Dia 1

#### Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
1	CAP	ND			C ATLETISMO DO PORTO	50.70	Matilde Nascimento-1104-SUB-18	Rita Moreira-1105-SUB-18	Mafalda Andrade-1102-SUB-18	Maria Leonor Pedrosa-1103-SUB-18
2	CPPEA	ND			CLUBE PEDRO PESSOA	51.00	Rita Martins-1192-SUB-18	Matilde Guerreiro-1190-SUB-18	Lara Barroso-1188-SUB-18	Sara Athayde-1193-SUB-20



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO



100 ANOS  
1921 - 2021

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
3	JIV		ND		JUVENTUDE ILHA VERDE	51.30	Natacha Candé-1257-SUB-18	Joana Medeiros-1250-SUB-20	Mariana Moura-1255-SUB-18	Inês Gonzaga-1247-SEN
4	CAM-VC		ND		C A MAZAREFES	52.90	Inês Rocha-1063-SUB-18	Filipa Rego-1057-SUB-20	Cláudia Teixeira-1046-SEN	Matilde Gomes-1071-SUB-18
5	EAT		ND		E ATLETISMO TROFA	53.00	Diana Rodrigues-1199-SEN	Mariana Santos-1204-SUB-23	Inês Dias-1201-SEN	Mónica Rodrigues-1205-SEN
6	CAMG		ND		C A MARINHA GRANDE	53.70	Matilde Soares-1096-SUB-18	Diana Vatula-1091-SUB-18	Carolina D Santos-1087-SUB-18	Diana Morgado-1090-MASTER
7	AABV		ND		A ACAD BELA VISTA	55.20	Ariana Almeida-1001-SUB-20	Rita Páscoa-1019-SUB-18	Nicolle Moura-1015-SUB-18	Marta Graunke-1014-SUB-18
8	CASJ		ND		C D AREIAS S. JOÃO	55.80	Juliana Hinderyckx-1131-SUB-18	Jéssica Varela-1124-SUB-23	Anastacia Braga-1111-SEN	Jéssica Fedoriv-1123-SUB-18

**5.000 metros | SUB-20 a MASTER - M | Dia 1**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Diogo Ávila	2004	SUB-23		C I A ILHA AZUL	15:39.30
2	António Silva	1987	M 35		A C R SRA DESTERRO	15:40.60
3	David Pedrosa	1999	SEN		GIRA SOL	15:50.50
4	Gonçalo Cabral	2004	SUB-23		JUVENTUDE ILHA VERDE	15:59.90
5	Cristiano Borges	1999	SEN		C D AREIAS S. JOÃO	16:25.00
6	Nuno Ribeiro	1996	SEN		C F OS BELENENSES	16:59.30
7	Samuel Leal	1992	SEN		N A DE CUCUJÃES	18:08.20
8	Paulo Rigor	1987	M 35		C A MAZAREFES	24:18.90

**5.000 metros | SUB-20 a MASTER - F | Dia 1**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Rita Coelho	2000	SEN		A ACAD BELA VISTA	18:35.60
2	Daniela Gregório	1994	SEN		E ATLETISMO TROFA	18:52.60
3	Mariana Santos	2001	SEN		CLUBE PEDRO PESSOA	19:40.40
4	Catarina Ferreira	2004	SUB-23		C A MARINHA GRANDE	20:08.40
5	Ana Parreira	1972	M 50		C D AREIAS S. JOÃO	20:33.40
6	Florinda Fernandes	1969	M 50		C A MAZAREFES	21:54.80
7	Joana Durão	1990	SEN		JUVENTUDE ILHA VERDE	22:33.60

**Martelo 7.26 kg | SUB-20 a MASTER - M | Dia 2**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
1	Bruno Martins	1982	M 40		A C R SRA DESTERRO	46.13	45.21	43.71	44.96	46.13
2	José Pinho	1995	SEN		N A DE CUCUJÃES	39.00	37.68	X	X	39.00
3	Bruno Melo	1991	SEN		JUVENTUDE ILHA VERDE	38.00	37.05	X	36.60	38.00
4	Carlos Costa	2000	SEN		GIRA SOL	34.80	33.86	34.80	X	X
5	Tony Rosa	1980	M 40		C I A ILHA AZUL	32.07	29.94	31.19	31.59	32.07
6	Luís Dias	1970	M 50		C F OS BELENENSES	31.54	31.54	X	X	30.88
7	Rodrigo Ferreira	2004	SUB-23		C A MAZAREFES	27.16	24.73	26.49	27.16	25.05
8	Gabriel Ramos	1980	M 40		C D AREIAS S. JOÃO	18.58	16.35	16.65	18.43	18.58

**Altura | SUB-18 a MASTER - M | Dia 2**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1.65	1.70	1.75	1.80	1.84	1.88	1.92	1.95	1.98
1	Filipe Guerreiro	1997	SEN		C F OS BELENENSES	1.88	-	-	-	O	-	O	-	X	XX
2	Filipe Grilate	1991	SEN		A C R SRA DESTERRO	1.88	-	O	O	O	O	XO	-	-	-
3	Fabio Pires	1998	SEN		C I A ILHA AZUL	1.84	-	XO	O	O	O	XXX			
4	Marco Monteiro	2005	SUB-20		N A DE CUCUJÃES	1.75	O	O	XO	XXX					
5	Helder Coutinho	1990	SEN		C A MAZAREFES	1.75	O	XO	XO	XXX					
6	Tiago Vasques	2008	SUB-18		C D AREIAS S. JOÃO	1.70	O	O	XXX						
NM	Pedro Pais Macedo	1996	SEN		GIRA SOL	SM	XXX								



Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1.65	1.70	1.75	1.80	1.84	1.88	1.92	1.95	1.98
NM	Afonso Cordeiro	2008	SUB-18		JUVENTUDE ILHA VERDE	SM	XXX								

**3.000m Obstáculos | SUB-20 a MASTER - M | Dia 2**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Daniel Martins	1995	SEN		C D AREIAS S. JOÃO	9:30.44
2	Diogo Ávila	2004	SUB-23		C I A ILHA AZUL	9:54.31
3	David Pedrosa	1999	SEN		GIRA SOL	9:59.72
4	Gonçalo Cabral	2004	SUB-23		JUVENTUDE ILHA VERDE	10:04.37
5	Dulíe Fontes	1998	SEN	STP	C F OS BELENENSES	10:07.90
6	Luís Rações	1976	M 45		A C R SRA DESTERRO	10:40.10
7	Samuel Leal	1992	SEN		N A DE CUCUJÃES	11:18.28
8	Miguel Alves	2002	SUB-23		C A MAZAREFES	11:46.35

**3.000 metros | SUB-18 a MASTER - M | Dia 2**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Lourenço Rodrigues	2004	SUB-23		JUVENTUDE ILHA VERDE	8:30.15
2	António Silva	1987	M 35		A C R SRA DESTERRO	8:53.59
3	Manuel Dos Santos	2006	SUB-20		GIRA SOL	9:00.50
4	Cristiano Borges	1999	SEN		C D AREIAS S. JOÃO	9:09.07
5	Filipe Lopes	2000	SEN		C F OS BELENENSES	9:09.57
6	Nuno Felgueiras	1984	M 40		C A MAZAREFES	9:14.65
7	Daniel Sousa	1988	M 35		N A DE CUCUJÃES	9:21.15
8	Tiago Martins	1995	SEN		C I A ILHA AZUL	11:30.65

**Triplo | SUB-18 a MASTER - F | Dia 2**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	Vento	2	Vento	3	Vento	4	Vento
1	Nicolle Moura	2007	SUB-18	BRA	A ACAD BELA VISTA	10.98	10.75	-0.2	X	-	10.00	2.20	10.98	2.10
2	Matilde Soares	2007	SUB-18		C A MARINHA GRANDE	10.68	9.91	1.90	10.23	2.20	10.32	2.30	10.68	2.20
3	Samaritana Cabral	1996	SEN		C D AREIAS S. JOÃO	10.25	9.82	-0.8	10.25	0.60	10.25	1.40	X	-
4	Joana Rosa	2007	SUB-18		CLUBE PEDRO PESSOA	10.22	9.68	1.30	10.21	0.20	9.97	0.10	10.22	0.50
5	Inês Rocha	2008	SUB-18		C A MAZAREFES	10.18	8.92	2.30	8.92	0.0	10.18	1.90	9.20	1.80
6	Matilde Nascimento	2008	SUB-18		C ATLETISMO DO PORTO	10.16	9.70	0.0	10.16	2.30	9.87	0.30	10.08	2.30
7	Mariana Campos	2004	SUB-23		JUVENTUDE ILHA VERDE	9.89	X	-	X	-	9.60	-0.2	9.89	1.00
8	Maria João Araújo	2005	SUB-20		E ATLETISMO TROFA	9.67	9.59	0.0	X	-	9.67	2.50	9.33	1.50

**3.000 metros | SUB-18 a MASTER - F | Dia 2**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Catarina Carmo	1999	SEN		CLUBE PEDRO PESSOA	10:27.64
2	Rita Coelho	2000	SEN		A ACAD BELA VISTA	10:40.81
3	Joana Bagagem	2002	SUB-23		C A MARINHA GRANDE	10:54.75
4	Filipa Diamantino	2002	SUB-23		E ATLETISMO TROFA	11:06.23
5	Vanessa Sousa	1990	SEN		C A MAZAREFES	11:28.52
6	Ana Parreira	1972	M 50		C D AREIAS S. JOÃO	11:41.07
7	Andrea Silva	1978	M 45		JUVENTUDE ILHA VERDE	11:41.93
8	Ana Catarina Neves	1986	M 35		C ATLETISMO DO PORTO	12:25.72

**Vara | SUB-18 a MASTER - F | Dia 2**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1.80	2.00	2.15	2.30	2.45	2.57	2.85
1	Mafalda Andrade	2008	SUB-18		C ATLETISMO DO PORTO	2.57	-	-	-	O	O	O	XXX
2	Lara Barroso	2008	SUB-18		CLUBE PEDRO PESSOA	2.45	O	O	O	O	O	XXX	
3	Sofia Rêma	1999	SEN		E ATLETISMO TROFA	2.15	O	O	O	XXX			
3	Adriana Gonçalves	2001	SEN		C A MARINHA GRANDE	2.15	O	O	O	XXX			
5	Cláudia Teixeira	2000	SEN		C A MAZAREFES	2.00	O	O	XXX				
6	Filipa Duarte	2007	SUB-18		C D AREIAS S. JOÃO	1.80	XO	XXX					



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO



100 ANOS  
1921 - 2021

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1.80	2.00	2.15	2.30	2.45	2.57	2.85
6	Margarida Soromenho	2003	SUB-23		A ACAD BELA VISTA	1.80	XO	XX-	X				
NM	Beatriz Pimentel	2005	SUB-20		JUVENTUDE ILHA VERDE	SM	XXX						

**110m barreiras | SUB-18 a MASTER - M | Dia 2**

**Série 1 v = +1.8**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	André Oliveira	2000	SEN		C F OS BELENENSES	15.76
2	Bernardo Raimundo	2005	SUB-20		JUVENTUDE ILHA VERDE	16.17
3	Marco Monteiro	2005	SUB-20		N A DE CUCUJÃES	16.79
4	Sérgio F Silva	1985	M 35		A C R SRA DESTERRO	16.98
5	Eduardo Silva	2002	SUB-23		C A MAZAREFES	17.21
6	Miguel Parejo	2006	SUB-20	NED	C D AREIAS S. JOÃO	17.65
7	Tiago Martins	1995	SEN		C I A ILHA AZUL	21.75

**Disco 2kg | SUB-18 a MASTER - M | Dia 2**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
1	Rémi Lima	1992	SEN		C A MAZAREFES	41.49	41.49	39.76	X	X
2	José Pinho	1995	SEN		N A DE CUCUJÃES	38.71	38.71	X	X	X
3	Aylton Cunha Lisboa	1995	SEN		C F OS BELENENSES	36.96	36.96	29.90	32.13	32.15
4	Bruno Melo	1991	SEN		JUVENTUDE ILHA VERDE	35.09	32.79	35.09	X	35.09
5	Rúben Fernandes	1989	M 35		C D AREIAS S. JOÃO	33.79	33.79	33.77	X	32.73
6	Nuno São João	1987	M 35		C I A ILHA AZUL	31.04	X	24.09	28.16	31.04
7	Artur Ferreira	1968	M 55		GIRA SOL	29.44	29.44	X	28.06	28.93
8	Luís Inocêncio	1968	M 55		A C R SRA DESTERRO	26.30	26.30	X	25.75	X

**100m barreiras | SUB-18 a MASTER - F | Dia 2**

**Série 1 v = -0.9**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Lara Rego	2004	SUB-23		C A MAZAREFES	15.61
2	Ariana Almeida	2005	SUB-20		A ACAD BELA VISTA	15.77
3	Rita Moreira	2008	SUB-18		C ATLETISMO DO PORTO	15.86
4	Bruna Xavier	2008	SUB-18		C D AREIAS S. JOÃO	16.12
5	Rita Martins	2007	SUB-18		CLUBE PEDRO PESSOA	16.52
6	Inês Gonzaga	2000	SEN		JUVENTUDE ILHA VERDE	17.33
7	Matilde Soares	2007	SUB-18		C A MARINHA GRANDE	17.43
8	Sofia Santos	2003	SUB-23		E ATLETISMO TROFA	17.52

**800 metros | SUB-18 a MASTER - M | Dia 2**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Roberto Reigado	1995	SEN		C D AREIAS S. JOÃO	2:01.20
2	Ângelo Marques	1995	SEN		A C R SRA DESTERRO	2:02.03
3	Francisco Melo	2008	SUB-18		C I A ILHA AZUL	2:02.41
4	Celso Pinto	1984	M 35		C F OS BELENENSES	2:02.90
5	André Ferreira	2005	SUB-20		GIRA SOL	2:03.78
6	Sérgio Carmo	1990	SEN		C A MAZAREFES	2:05.16
7	Cláudio Resende	1986	M 35		N A DE CUCUJÃES	2:07.88
8	Celestino Pacheco	2008	SUB-18		JUVENTUDE ILHA VERDE	2:31.93

**800 metros | SUB-18 a MASTER - F | Dia 2**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Diana André	2008	SUB-18		A ACAD BELA VISTA	2:21.76
2	Michelle Elmer	2007	SUB-18		CLUBE PEDRO PESSOA	2:22.05
3	Ana Silva	1998	SEN		E ATLETISMO TROFA	2:25.34
4	Diana Franco	2008	SUB-18		JUVENTUDE ILHA VERDE	2:29.74
5	Eva Bento	2000	SEN		C D AREIAS S. JOÃO	2:37.43
6	Leonor Mendes	2006	SUB-20		C ATLETISMO DO PORTO	2:38.66



Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
7	Bárbara Coelho	1997	SEN		C A MARINHA GRANDE	2:45.15
8	Fátima Veiga	1991	SEN		C A MAZAREFES	2:49.60

**Peso 4kg | SUB-18 a MASTER - F | Dia 2**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
1	Sofia Ganoshenko	2008	SUB-18		A ACAD BELA VISTA	10.29	9.26	10.29	9.80	X
2	Diana Rodrigues	2000	SEN		C A MAZAREFES	9.30	9.30	9.29	9.28	8.73
3	Sabrina Moniz	2001	SEN		JUVENTUDE ILHA VERDE	8.59	8.01	8.46	8.46	8.59
4	Rita Ribeiro	2007	SUB-18		C ATLETISMO DO PORTO	8.55	7.85	8.55	X	8.19
5	Sara Pereira	2006	SUB-20		CLUBE PEDRO PESSOA	8.53	8.53	7.98	8.19	8.38
6	Camélia Terentiy	2004	SUB-23		C A MARINHA GRANDE	7.70	7.52	7.70	X	7.59
7	Rafaela Viana	2007	SUB-18		E ATLETISMO TROFA	6.48	5.99	5.95	6.48	6.35
8	Joana Paulino	2006	SUB-20		C D AREIAS S. JOÃO	5.98	5.07	5.87	5.98	5.87

**400m barreiras | SUB-18 a MASTER - M | Dia 2**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Manuel Sissé	2002	SUB-23		A C R SRA DESTERRO	53.95
2	Flávio Silva	2000	SEN		C A MAZAREFES	56.33
3	José Ferreira	2003	SUB-23		C F OS BELENENSES	57.04
4	Pedro Araújo	2002	SUB-23		C I A ILHA AZUL	58.55
5	André Rodrigues	1997	SEN		JUVENTUDE ILHA VERDE	58.72
6	Gabriel Simões	2006	SUB-20		GIRA SOL	60.23
7	Guilherme Varela	2008	SUB-18		C D AREIAS S. JOÃO	61.35
8	João Ferreira	1998	SEN		N A DE CUCUJÃES	66.83

**Triplo | SUB-18 a MASTER - M | Dia 2**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	Vento	2	Vento	3	Vento	4	Vento
1	Fabio Pires	1998	SEN		C I A ILHA AZUL	14.45	13.83	1.90	14.00	1.30	14.18	0.70	14.45	1.70
2	Orest Bulak	1984	M 35	UKR	C D AREIAS S. JOÃO	14.00	13.77	1.00	14.00	0.0	13.90	0.0	X	-
3	Eduardo Silva	2002	SUB-23		C A MAZAREFES	13.29	12.79	1.10	X	-	13.09	0.50	13.29	1.30
4	José Miguel Salgado	1994	SEN		A C R SRA DESTERRO	12.99	X	-	12.99	1.00	X	-	X	-
5	Tomás Alves	2004	SUB-23		JUVENTUDE ILHA VERDE	12.78	12.05	1.20	12.78	0.60	12.73	0.30	12.45	0.90
6	Pedro Pais Macedo	1996	SEN		GIRA SOL	11.52	11.41	0.70	11.46	0.20	11.52	0.0	11.46	0.30
7	Selwin Wever	1974	M 50		C F OS BELENENSES	11.52	X	-	11.52	1.00	11.26	1.20	-	-

**400m barreiras | SUB-18 a MASTER - F | Dia 2**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Inês Ávila	2005	SUB-20		JUVENTUDE ILHA VERDE	68.18
2	Elena Furk	2003	SUB-23		CLUBE PEDRO PESSOA	68.84
3	Maria Leonor Pedrosa	2008	SUB-18		C ATLETISMO DO PORTO	70.28
4	Diana Rodrigues	2001	SEN		E ATLETISMO TROFA	74.33
5	Sara Neiva	2001	SEN		C A MAZAREFES	77.41
6	Filipa Duarte	2007	SUB-18		C D AREIAS S. JOÃO	78.76
7	Carolina D Santos	2007	SUB-18		C A MARINHA GRANDE	83.31
DSQ	Celina Huizinga	2006	SUB-20		A ACAD BELA VISTA	(TR 22.6.3)

**Dardo 600gr | SUB-18 a MASTER - F | Dia 2**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
1	Mariana Bento	1998	SEN		C A MARINHA GRANDE	35.18	34.80	33.37	35.18	X
2	Inês Dolgova	2005	SUB-20		A ACAD BELA VISTA	31.90	31.90	X	X	30.75
3	Fátima Mendes	1991	SEN		C D AREIAS S. JOÃO	29.73	25.72	29.73	26.32	25.69
4	Catarina Flor	2005	SUB-20		C ATLETISMO DO PORTO	25.10	25.10	X	X	X
5	Tatiana Melo	2000	SEN		JUVENTUDE ILHA VERDE	23.35	X	23.35	X	X
6	Sofia Rêma	1999	SEN		E ATLETISMO TROFA	21.37	17.70	X	21.37	X





Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
7	Inês Rocha	2008	SUB-18		C A MAZAREFES	16.46	14.46	16.46	X	13.89
8	Lara Barroso	2008	SUB-18		CLUBE PEDRO PESSOA	16.23	X	16.05	16.23	X

**200 metros | SUB-18 a MASTER - M | Dia 2**

**Série 1 v = +0.9**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Ronaldinho Oliveira	1997	SEN		C I A ILHA AZUL	22.05
2	João Guerreiro	1998	SEN		C D AREIAS S. JOÃO	22.29
3	João Santos	2005	SUB-20		GIRA SOL	22.35
4	Duarte Ferreira	2003	SUB-23		C A MAZAREFES	22.64
5	Tiago Branco	2006	SUB-20		JUVENTUDE ILHA VERDE	23.30
6	Rodrigo Silva	2001	SEN		C F OS BELENENSES	23.38
7	André Santos	2002	SUB-23		N A DE CUCUJÃES	23.92
8	Miguel Miranda	2000	SEN		A C R SRA DESTERRO	24.91

**200 metros | SUB-18 a MASTER - F | Dia 2**

**Série 1 v = +1.9**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Natacha Candé	2007	SUB-18		JUVENTUDE ILHA VERDE	25.23
2	Juliana Hinderyckx	2007	SUB-18	BEL	C D AREIAS S. JOÃO	25.26
3	Sara Athayde	2006	SUB-20		CLUBE PEDRO PESSOA	26.41
4	Matilde Gomes	2007	SUB-18		C A MAZAREFES	26.77
5	Mónica Rodrigues	2001	SEN		E ATLETISMO TROFA	27.16
6	Mafalda Andrade	2008	SUB-18		C ATLETISMO DO PORTO	27.38
7	Diana Vatula	2007	SUB-18		C A MARINHA GRANDE	27.41
8	Rita Páscoa	2008	SUB-18		A ACAD BELA VISTA	29.58

**4x400 metros | SUB-18 a MASTER - M | Dia 2**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
1	JIV	ND			JUVENTUDE ILHA VERDE	3:30.63	André Duarte-1235-SUB-18	André Rodrigues-1236-SEN	Lourenço Rodrigues-1252-SUB-23	Afonso Eiró-1233-SUB-18
2	CAM-VC	ND			C A MAZAREFES	3:31.95	Sérgio Carmo-1081-SEN	Flávio Silva-1058-SEN	Diogo Alcobia-1050-SUB-18	Jocimar Neto-1066-SUB-23
3	CFB	ND			C F OS BELENENSES	3:34.64	André Oliveira-1147-SEN	Rodrigo Silva-1162-SEN	Celso Pinto-1149-MASTER	José Ferreira-1156-SUB-23
4	CIAIA	ND			C I A ILHA AZUL	3:36.23	Pedro Araújo-1177-SUB-23	Francisco Melo-1171-SUB-18	Diogo Ávila-1167-SUB-23	Finda Sevani-1170-SEN
5	CASJ	ND			C D AREIAS S. JOÃO	3:37.78	Cristiano Borges-1116-SEN	Guilherme Varela-1122-SUB-18	Daniel Martins-1117-SEN	Roberto Reigado-1140-SEN
6	NAC	ND			N A DE CUCUJÃES	3:45.47	David Magalhães-1269-MASTER	João Ferreira-1272-SEN	Samuel Leal-1277-SEN	Cláudio Resende-1267-MASTER
7	GS	ND			GIRA SOL	3:47.05	Gabriel Simões-1219-SUB-20	André Ferreira-1211-SUB-20	David Pedrosa-1216-SEN	Manuel Dos Santos-1223-SUB-20
8	ACRSD	ND			A C R SRA DESTERRO	3:51.48	Renato Miranda-1035-SEN	Luís Rações-1031-MASTER	Filipe Grilate-1027-SEN	Ângelo Marques-1022-SEN

**4x400 metros | SUB-18 a MASTER - F | Dia 2**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
1	CASJ	ND			C D AREIAS S. JOÃO	4:15.48	Jéssica Varela-1124-SUB-23	Joana Reigado-1126-SUB-23	Jéssica Fedoriv-1123-SUB-18	Bruna Xavier-1113-SUB-18
2	CPPEA	ND			CLUBE PEDRO PESSOA	4:16.05	Mariana Santos-1189-SEN	Michelle Elmer-1191-SUB-18	Elena Furk-1184-SUB-23	Catarina Carmo-1183-SEN
3	EAT	ND			E ATLETISMO TROFA	4:24.47	Sandra Sá-1207-SEN	Diana Rodrigues-1199-SEN	Daniela Gregório-1197-SEN	Ana Silva-1196-SEN



Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
4	JIV		ND		JUVENTUDE ILHA VERDE	4:27.29	Joana Medeiros-1250-SUB-20	Inês Gonzaga-1247-SEN	Diana Franco-1241-SUB-18	Inês Ávila-1246-SUB-20
5	CAM-VC		ND		C A MAZAREFES	4:28.81	Sara Neiva-1080-SEN	Vanessa Sousa-1083-SEN	Filipa Rego-1057-SUB-20	Lara Rego-1069-SUB-23
6	AABV		ND		A ACAD BELA VISTA	4:31.33	Diana André-1005-SUB-18	Lara Roque-1011-SUB-18	Rita Coelho-1018-SEN	Celina Huizinga-1003-SUB-20
7	CAMG		ND		C A MARINHA GRANDE	4:44.87	Bárbara Coelho-1085-SEN	Matilde Angélico-1095-SUB-18	Carolina Sousa-1088-SUB-18	Joana Bagagem-1093-SUB-23





## Estatística Clubes

Sigla	Associação	Nº atletas Masculino	Nº atletas Feminino	Nº atletas Total	Participações Masculino	Participações Feminino	Participações Total
AABV	Algarve	0	13	13	0	19	19
ACRSD	Guarda	12	0	12	19	0	19
CAM-VC	Viana do Castelo	13	12	25	19	19	38
CAMG	Leiria	0	12	12	0	19	19
CAP	Porto	0	10	10	0	17	17
CASJ	Algarve	11	11	22	19	18	37
CFB	Lisboa	14	0	14	19	0	19
CIAIA	Faial	12	0	12	19	0	19
CPPEA	Setúbal	0	11	11	0	19	19
EAT	Porto	0	12	12	0	18	18
GS	Coimbra	10	0	10	16	0	16
JIV	São Miguel	13	12	25	19	19	38
NAC	Aveiro	11	0	11	18	0	18
_NaoFederado		-	-	30	-	-	31
_Total		96	93	219	148	148	327



## Estatística Escalão

Escalão	Nº atletas Masculino	Nº atletas Feminino	Nº atletas Total	Participações Masculino	Participações Feminino	Participações Total
SUB-18	8	33	41	12	53	65
SUB-20	10	15	25	14	24	38
SUB-23	14	10	24	23	16	39
SEN	37	28	65	56	45	101
M 35	13	1	14	23	2	25
M 40	7	1	8	11	1	12
M 45	1	1	2	1	2	3
M 50	4	2	6	5	3	8
M 55	2	1	3	3	1	4
M 60	0	1	1	0	1	1
_NaoFederado	-	-	30	-	-	31

