



Campeonatos Nacionais de Pentatlo - Veteranos

FPA COMPETIÇÕES

Abrantes - 10/06/2026

Pentatlo M50+ | MASTER - M | Dia 0

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Orlando Alves	1972	M 50		JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	3007
2	Luís Inocêncio	1968	M 55		ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA SENHORA DO DESTERRO	2695
3	Mário Rocha	1950	M 75		SERVIÇOS SOCIAIS DO PESSOAL DO MUNICÍPIO DE SÃO JO	2241
4	António Martinho	1963	M 60		JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	2089
5	José Cavaleiro	1960	M 65		CENTRO VICENTINO DA SERRA DE PORTALEGRE	2009
6	Henrique Santos	1965	M 60		GRUPO DESPORTIVO DIANA	1935
7	Paulo Reis	1968	M 55		Individual	1919
8	João Dias	1973	M 50		ESCOLA DO MOVIMENTO ASSOCIAÇÃO JUVENIL	1770
9	Paulo Constantino	1964	M 60		CASA DO POVO DE ALCANENA	1727
10	João Cerqueira	1971	M 50		GRUPO JUVENIL DE VILA DE PUNHE	1712
11	Jorge Santos	1961	M 65		OLIMPICO CLUBE DE LAGOS	1637
12	Paulo Cardoso	1965	M 60		CENTRO DE ATLETISMO DO PORTO	1591
13	José Oliveira	1957	M 65		CENTRO POPULAR E RECREATIVO A-DO-BARBAS	1342
14	Elvino Cruz	1934	M 90		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	925
15	Luís Da Silva	1951	M 70		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	770

Pentatlo F35 | MASTER - F | Dia 0

Pentatlo F40+ | MASTER - F | Dia 0

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Susana Estriga	1975	M 50		ACADEMIA SUSANA ESTRIGA SPORT - ASSOCIAÇÃO	3505
2	Ana Moraes	1965	M 60		SOCIEDADE UNIÃO OPERÁRIA DOS VAIS	2765
3	Liliana Manhente	1985	M 40		GRUPO RECREATIVO EIRENSE	2751
4	Susana Flores	1981	M 45		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA RECREATIVA E EDUCATIVA DA PA	2176
5	Liliana Gonçalves	1980	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	1954
6	Conceição Santos	1977	M 45		CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	1555
7	Tânia Lima	1979	M 45		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	1505
8	Ana Abegão	1968	M 55		CLUBE DE LAZER, AVENTURA E COMPETIÇÃO	1470
9	Maria Costa	1984	M 40		CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	1441
10	Filomena Rebelo	1973	M 50		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	1159
11	Maria Viana	1964	M 60		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	1146
12	Anabela Santos	1972	M 50		SERVIÇOS SOCIAIS DO PESSOAL DO MUNICÍPIO DE SÃO JO	898

Pentatlo M35-M40-M45 | MASTER - M | Dia 0

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Sérgio F Silva	1985	M 40		ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA SENHORA DO DESTERRO	2826
2	Helder Coutinho	1990	M 35		CENTRO DE ATLETISMO DE MAZAREFES	2267
3	Cristiano Pinto	1981	M 40		CLUBE DE FUTEBOL DE OLIVEIRA DO DOURO	2182
4	André Ciriaco	1985	M 40		CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	2096
5	Rui Martins	1985	M 40		GRUPO DESPORTIVO DE PAVIA	2007
6	Joel Maltez	1983	M 40		CENTRO DE ATLETISMO DE MAZAREFES	1999



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo!

www.fpatletismo.pt

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
7	Alexandre Sousa	1987	M 35		CENTRO POPULAR E RECREATIVO A-DO-BARBAS	1978
8	Sérgio Lima	1982	M 40		GRUPO JUVENIL DE VILA DE PUNHE	1937
9	Ramiro Ribeiro	1980	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	1865
10	João Fontão	1979	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	1746
11	Rui Frasquilho	1978	M 45		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	1612
12	Gonçalo Ferraz	1983	M 40		LINDA-A-PASTORA SPORTING CLUBE	1372
13	Carlos Veiga	1980	M 45		GRUPO JUVENIL DE VILA DE PUNHE	1248
14	Rui Ferreira	1990	M 35		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	1070
15	Joaquim Paixão	1988	M 35		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE CASTELO DE VIDE	798

Comprimento - M50+ | MASTER - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	Vento	2	Vento	3	Vento
1	Orlando Alves	1972	M 50		JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	5.18 (668)	X	-	4.93	3.00	5.18	2.80
2	Luís Inocêncio	1968	M 55		ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA SENHORA DO DETERRO	4.51 (561)	4.37	2.30	4.19	1.10	4.51	2.40
3	João Dias	1973	M 50		ESCOLA DO MOVIMENTO ASSOCIAÇÃO JUVENIL	3.89 (341)	3.41	2.70	3.89	2.60	1.63	4.00
4	Paulo Constantino	1964	M 60		CASA DO POVO DE ALCANENA	3.74 (417)	3.62	3.40	3.46	1.50	3.74	3.10
5	José Cavalheiro	1960	M 65		CENTRO VICENTINO DA SERRA DE PORTALEGRE	3.48 (409)	3.48	3.70	3.40	0.30	3.43	2.00
6	António Martinho	1963	M 60		JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	3.39 (326)	3.39	3.40	3.16	2.20	3.33	1.20
7	Paulo Cardoso	1965	M 60		CENTRO DE ATLETISMO DO PORTO	3.33 (312)	3.22	3.20	3.33	3.00	3.29	3.00
8	Henrique Santos	1965	M 60		GRUPO DESPORTIVO DIANA	3.29 (301)	3.09	2.70	3.21	1.90	3.29	3.30
9	Paulo Reis	1968	M 55		Individual	3.11 (214)	2.84	3.10	2.96	2.20	3.11	1.70
10	Mário Rocha	1950	M 75		SERVIÇOS SOCIAIS DO PESSOAL DO MUNICIPIO DE SAO JO	3.03 (405)	3.03	4.00	2.77	2.30	2.78	3.10
11	João Cerqueira	1971	M 50		GRUPO JUVENIL DE VILA DE PUNHE	2.97 (152)	2.97	1.70	2.59	1.90	2.78	2.10
12	José Oliveira	1957	M 65		CENTRO POPULAR E RECREATIVO A-DO-BARBAS	2.81 (230)	2.81	2.30	2.52	1.30	2.77	1.90
13	Jorge Santos	1961	M 65		OLIMPICO CLUBE DE LAGOS	2.65 (191)	2.59	3.00	2.65	2.90	-	-
14	Luís Da Silva	1951	M 70		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	1.99 (83)	1.27	0.60	1.99	2.10	1.83	4.30
15	Elvino Cruz	1934	M 90		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	1.56 (167)	1.41	3.00	X	-	1.56	2.40
NM	Leandro Queirós	1976	M 50		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR		x	0.0				

100m barreiras 0.84 - F35 | MASTER - F | Dia 1

80m barreiras 0.76 - F40+ | MASTER - F | Dia 1

Série 1 v = +1.7

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Susana Estriga	1975	M 50		ACADEMIA SUSANA ESTRIGA SPORT - ASSOCIAÇÃO	13.40 (950)
2	Liliana Manhente	1985	M 40		GRUPO RECREATIVO EIRENSE	14.62 (639)
3	Ana Morais	1965	M 60		SOCIEDADE UNIÃO OPERÁRIA DOS VAIS	16.47 (702)
4	Maria Costa	1984	M 40		CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	17.88 (275)
5	Susana Flores	1981	M 45		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA RECREATIVA E EDUCATIVA DA PA	18.01 (322)
DNF	Ana Abegão	1968	M 55		CLUBE DE LAZER, AVENTURA E COMPETIÇÃO	x
DNF	Maria Viana	1964	M 60		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	x

Série 2 v = +3.8

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Liliana Gonçalves	1980	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	17.93 (329)
2	Tânia Lima	1979	M 45		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	19.46 (200)



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo!

www.fpatletismo.pt

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
3	Anabela Santos	1972	M 50		SERVIÇOS SOCIAIS DO PESSOAL DO MUNICIPIO DE SAO JO	19.91 (217)
4	Conceição Santos	1977	M 45		CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28.28 (0)
DNS	Ana Neves	1975	M 50		CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	x
DNS	Fátima Silva	1970	M 55		CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	x
DNF	Filomena Rebelo	1973	M 50		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	x

Altura - F | MASTER - F | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	0.90	0.93	0.96	0.99	1.02	1.05	1.08	1.11	1.14	1.17	1.20	1.23	1.26	1.29
1	Susana Flores	1981	M 45		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA RECREATIVA E EDUCATIVA DA PA	1.26 (523)	-	-	-	-	-	-	-	O	-	O	-	O	XO	XXX
2	Susana Estriga	1975	M 50		ACADEMIA SUSANA ESTRIGA SPORT - ASSOCIAÇÃO	1.26 (610)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	O	O	XO	XXO	XXX
2	Liliana Manhente	1985	M 40		GRUPO RECREATIVO EIRENSE	1.26 (460)	-	-	-	-	O	-	-	-	O	O	O	XO	XXO	XXX
4	Ana Morais	1965	M 60		SOCIEDADE UNIÃO OPERÁRIA DOS VAIS	1.20 (689)	-	-	-	-	O	-	O	-	O	O	O	XXX		
5	Maria Costa	1984	M 40		CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	1.17 (359)	-	-	-	-	O	-	-	O	O	O	XX-			
6	Filomena Rebelo	1973	M 50		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	1.11 (419)	-	-	O	O	O	O	XO	O	XXX					
7	Tânia Lima	1979	M 45		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	1.11 (350)	O	O	O	O	O	XO	XO	XO	XXX					
8	Liliana Gonçalves	1980	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	1.08 (321)	O	O	O	-	O	O	O	XXX						
9	Conceição Santos	1977	M 45		CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	1.05 (293)	O	O	O	O	O	O	XXX							
10	Maria Viana	1964	M 60		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	1.02 (439)	O	O	O	O	XO	XXX								
11	Anabela Santos	1972	M 50		SERVIÇOS SOCIAIS DO PESSOAL DO MUNICIPIO DE SAO JO	0.99 (284)	O	O	O	XO	XXX									
12	Ana Abegão	1968	M 55		CLUBE DE LAZER, AVENTURA E COMPETIÇÃO	0.99 (340)	XO	O	XXO	XO	XXX									

Comprimento - M35-M40-M45 | MASTER - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	Vento	2	Vento	3	Vento
1	Sérgio F Silva	1985	M 40		ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA SENHORA DO DETERRO	6.81 (927)	X	-	6.81	2.30	6.78	1.40
2	Helder Coutinho	1990	M 35		CENTRO DE ATLETISMO DE MAZAREFES	5.86 (604)	5.44	0.10	5.60	1.50	5.86	3.60
3	Alexandre Sousa	1987	M 35		CENTRO POPULAR E RECREATIVO A-DO-BARBAS	4.97 (413)	4.70	2.90	4.77	3.40	4.97	2.60
4	Joel Maltez	1983	M 40		CENTRO DE ATLETISMO DE MAZAREFES	4.96 (469)	4.61	1.40	4.96	3.00	-	-
5	Cristiano Pinto	1981	M 40		CLUBE DE FUTEBOL DE OLIVEIRA DO DOURO	4.75 (423)	3.92	2.60	4.75	2.20	-	-
6	André Ciriaco	1985	M 40		CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	4.67 (405)	4.48	2.90	4.63	2.60	4.67	1.30
7	Gonçalo Ferraz	1983	M 40		LINDA-A-PASTORA SPORTING CLUBE	4.26 (321)	4.18	3.70	4.19	1.70	4.26	3.70
8	Sérgio Lima	1982	M 40		GRUPO JUVENIL DE VILA DE PUNHE	4.10 (288)	3.89	2.10	4.10	2.30	3.91	1.50
9	João Fontão	1979	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	4.09 (333)	3.70	4.30	4.09	1.00	3.74	2.50



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo!

www.fpatletismo.pt

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	Vento	2	Vento	3	Vento
10	Rui Frasquilho	1978	M 45		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	4.05 (326)	4.03	2.40	4.05	4.70	4.01	3.10
11	Ramiro Ribeiro	1980	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	4.01 (317)	2.24	0.40	3.85	2.80	4.01	2.90
12	Rui Martins	1985	M 40		GRUPO DESPORTIVO DE PAVIA	3.99 (267)	3.82	3.10	3.99	2.50	3.96	2.80
13	Carlos Veiga	1980	M 45		GRUPO JUVENIL DE VILA DE PUNHE	3.94 (303)	3.13	1.00	3.50	2.40	3.94	3.40
14	Rui Ferreira	1990	M 35		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	3.50 (149)	3.26	2.00	3.29	1.90	3.50	1.80
15	Joaquim Paixão	1988	M 35		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE CASTELO DE VIDE	3.43 (139)	2.74	3.20	3.43	2.90	2.99	3.10
NM	André C Assunção	1977	M 45		CLUBE DE FUTEBOL DE OLIVEIRA DO DOURO	x		0.0				

Dardo 700gr - M50-M55 | MASTER - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3
1	Orlando Alves	1972	M 50		JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	36.84 (519)	36.23	35.05	36.84
2	Luís Inocêncio	1968	M 55		ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA SENHORA DO DESTERRO	30.05 (447)	25.86	30.05	29.15
3	João Cerqueira	1971	M 50		GRUPO JUVENIL DE VILA DE PUNHE	23.40 (282)	18.98	23.01	23.40
4	João Dias	1973	M 50		ESCOLA DO MOVIMENTO ASSOCIAÇÃO JUVENIL	17.89 (188)	14.02	15.53	17.89
5	Paulo Reis	1968	M 55		Individual	17.44 (208)	14.76	16.19	17.44

Dardo 600gr - M60-M65 | MASTER - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3
1	José Cavalheiro	1960	M 65		CENTRO VICENTINO DA SERRA DE PORTALEGRE	28.41 (488)	28.21	24.70	28.41
2	Jorge Santos	1961	M 65		OLIMPICO CLUBE DE LAGOS	27.80 (474)	25.50	26.91	27.80
3	Paulo Cardoso	1965	M 60		CENTRO DE ATLETISMO DO PORTO	26.66 (391)	22.40	26.66	24.70
4	António Martinho	1963	M 60		JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	23.09 (321)	19.58	X	23.09
5	José Oliveira	1957	M 65		CENTRO POPULAR E RECREATIVO A-DO-BARBAS	20.78 (321)	20.78	20.50	17.98
6	Paulo Constantino	1964	M 60		CASA DO POVO DE ALCANENA	20.75 (276)	20.75	20.22	20.33
7	Henrique Santos	1965	M 60		GRUPO DESPORTIVO DIANA	15.23 (172)	15.23	14.89	13.13

Dardo 500gr - M70-M75 | MASTER - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3
1	Luís Da Silva	1951	M 70		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	18.51 (282)	17.14	18.51	17.55
2	Mário Rocha	1950	M 75		SERVIÇOS SOCIAIS DO PESSOAL DO MUNICIPIO DE SAO JO	17.76 (320)			

Dardo 400gr - M80+ | MASTER - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3
1	Elvino Cruz	1934	M 90		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	11.03 (296)	11.03	10.80	9.63

200 metros - M50+ | MASTER - M | Dia 1

Série 1 v = +1.1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Mário Rocha	1950	M 75		SERVIÇOS SOCIAIS DO PESSOAL DO MUNICIPIO DE SAO JO	31.64 (717)
2	Paulo Cardoso	1965	M 60		CENTRO DE ATLETISMO DO PORTO	32.87 (424)
3	Paulo Constantino	1964	M 60		CASA DO POVO DE ALCANENA	34.35 (339)
4	José Oliveira	1957	M 65		CENTRO POPULAR E RECREATIVO A-DO-BARBAS	40.02 (142)
5	Jorge Santos	1961	M 65		OLIMPICO CLUBE DE LAGOS	41.67 (89)
6	Luís Da Silva	1951	M 70		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	44.04 (65)



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo!

www.fpatletismo.pt

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
7	Elvino Cruz	1934	M 90		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	1:26.11 (0)

Série 2 v = +2.8

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Orlando Alves	1972	M 50		JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	26.06 (771)
2	João Dias	1973	M 50		ESCOLA DO MOVIMENTO ASSOCIAÇÃO JUVENIL	27.85 (628)
3	Luís Inocêncio	1968	M 55		ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA SENHORA DO DESTERRO	28.64 (638)
4	João Cerqueira	1971	M 50		GRUPO JUVENIL DE VILA DE PUNHE	29.20 (529)
5	Paulo Reis	1968	M 55		Individual	30.82 (486)
6	António Martinho	1963	M 60		JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	31.45 (512)
7	José Cavalheiro	1960	M 65		CENTRO VICENTINO DA SERRA DE PORTALEGRE	32.25 (531)
8	Henrique Santos	1965	M 60		GRUPO DESPORTIVO DIANA	32.71 (434)

Peso 4kg - F35-F40-F45 | MASTER - F | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3
1	Susana Flores	1981	M 45		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA RECREATIVA E EDUCATIVA DA PA	9.95 (661)	9.95	9.93	9.45
2	Liliana Manhente	1985	M 40		GRUPO RECREATIVO EIRENSE	9.06 (537)	8.75	9.06	8.50
3	Liliana Gonçalves	1980	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	6.08 (356)	5.78	6.06	6.08
4	Conceição Santos	1977	M 45		CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	5.63 (322)	4.98	5.63	4.71
5	Tânia Lima	1979	M 45		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	5.18 (287)	4.20	5.18	4.69
6	Maria Costa	1984	M 40		CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	4.84 (233)	4.63	4.84	X

Peso 3kg - F50+ | MASTER - F | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3
1	Susana Estriga	1975	M 50		ACADEMIA SUSANA ESTRIGA SPORT - ASSOCIAÇÃO	9.58 (585)	9.27	9.58	9.41
2	Filomena Rebelo	1973	M 50		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	7.95 (464)	7.39	7.76	7.95
3	Ana Moraes	1965	M 60		SOCIEDADE UNIÃO OPERÁRIA DOS VAIS	6.57 (457)	6.57	5.95	6.49
4	Maria Viana	1964	M 60		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	6.50 (451)	6.05	6.50	X
5	Ana Abegão	1968	M 55		CLUBE DE LAZER, AVENTURA E COMPETIÇÃO	6.25 (381)	5.94	6.25	4.95
6	Anabela Santos	1972	M 50		SERVIÇOS SOCIAIS DO PESSOAL DO MUNICÍPIO DE SÃO JO	5.57 (291)	5.57	5.30	4.70

Dardo 800gr - M35-M40-M45 | MASTER - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3
1	Gonçalo Ferraz	1983	M 40		LINDA-A-PASTORA SPORTING CLUBE	30.07 (352)	30.07	29.97	
2	Rui Frasquilho	1978	M 45		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	28.75 (367)	24.82	28.75	20.99
3	André Ciriaco	1985	M 40		CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	27.70 (314)	27.70	20.38	20.10
4	Sérgio Lima	1982	M 40		GRUPO JUVENIL DE VILA DE PUNHE	27.21 (307)	25.13	22.42	27.21
5	Helder Coutinho	1990	M 35		CENTRO DE ATLETISMO DE MAZAREFES	25.09 (246)	X	25.09	24.05
6	Joel Maltez	1983	M 40		CENTRO DE ATLETISMO DE MAZAREFES	24.75 (268)	24.19	24.38	24.75
7	Rui Martins	1985	M 40		GRUPO DESPORTIVO DE PAVIA	24.38 (262)	22.64	24.38	X
8	Cristiano Pinto	1981	M 40		CLUBE DE FUTEBOL DE OLIVEIRA DO DOURO	23.45 (247)	21.33	22.42	23.45
9	Alexandre Sousa	1987	M 35		CENTRO POPULAR E RECREATIVO A-DO-BARBAS	22.46 (208)	21.27	22.46	18.72
10	Rui Ferreira	1990	M 35		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	22.41 (207)	21.07	20.78	22.41
11	Sérgio F Silva	1985	M 40		ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA SENHORA DO DESTERRO	21.34 (215)	X	21.34	X



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo!

www.fpatletismo.pt

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3
12	João Fontão	1979	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	21.10 (237)	21.10	X	20.79
13	Ramiro Ribeiro	1980	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	15.39 (143)	X	X	15.39
14	Joaquim Paixão	1988	M 35		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE CASTELO DE VIDE	13.16 (79)	13.16	X	11.04
NM	Carlos Veiga	1980	M 45		GRUPO JUVENIL DE VILA DE PUNHE	x	X	X	
NM	André C Assunção	1977	M 45		CLUBE DE FUTEBOL DE OLIVEIRA DO DOURO	x			

Disco 1.5kg - M50-M55 | MASTER - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3
1	Luís Inocêncio	1968	M 55		ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA SENHORA DO DESTERRO	31.51 (549)	28.57	31.51	X
2	Orlando Alves	1972	M 50		JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	30.54 (480)	30.54	28.87	
3	João Dias	1973	M 50		ESCOLA DO MOVIMENTO ASSOCIAÇÃO JUVENIL	21.14 (297)	20.51	21.14	X
4	João Cerqueira	1971	M 50		GRUPO JUVENIL DE VILA DE PUNHE	19.51 (266)	19.46	19.51	18.68
5	Paulo Reis	1968	M 55		Individual	13.37 (172)	12.38	12.97	13.37

Disco 1kg - M60+ | MASTER - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3
1	Henrique Santos	1965	M 60		GRUPO DESPORTIVO DIANA	27.17 (391)	27.17	X	24.19
2	José Cavalheiro	1960	M 65		CENTRO VICENTINO DA SERRA DE PORTALEGRE	24.68 (389)	24.68	X	24.12
3	Paulo Constantino	1964	M 60		CASA DO POVO DE ALCANENA	23.98 (331)	23.42	22.41	23.98
4	Jorge Santos	1961	M 65		OLIMPICO CLUBE DE LAGOS	23.49 (365)	20.52	19.42	23.49
5	Paulo Cardoso	1965	M 60		CENTRO DE ATLETISMO DO PORTO	23.05 (315)	22.95	20.08	23.05
6	António Martinho	1963	M 60		JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	22.30 (301)	21.94	X	22.30
7	Mário Rocha	1950	M 75		SERVIÇOS SOCIAIS DO PESSOAL DO MUNICÍPIO DE SAO JO	20.62 (410)	20.62	17.82	18.78
8	José Oliveira	1957	M 65		CENTRO POPULAR E RECREATIVO A-DO-BARBAS	20.57 (306)	18.47	20.57	19.90
9	Luís Da Silva	1951	M 70		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	16.60 (263)	X	X	16.60
10	Elvino Cruz	1934	M 90		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	14.00 (462)	13.11	13.06	14.00

200 metros - M35-M40-M45 | MASTER - M | Dia 1

Série 1 v = +4.0

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Alexandre Sousa	1987	M 35		CENTRO POPULAR E RECREATIVO A-DO-BARBAS	26.24 (548)
2	Joel Maltez	1983	M 40		CENTRO DE ATLETISMO DE MAZAREFES	27.55 (514)
3	Rui Martins	1985	M 40		GRUPO DESPORTIVO DE PAVIA	27.86 (491)
4	Gonçalo Ferraz	1983	M 40		LINDA-A-PASTORA SPORTING CLUBE	28.66 (435)
5	Rui Frasquilho	1978	M 45		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	28.76 (493)
6	João Fontão	1979	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	29.12 (468)
7	Sérgio Lima	1982	M 40		GRUPO JUVENIL DE VILA DE PUNHE	29.42 (384)
8	Joaquim Paixão	1988	M 35		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE CASTELO DE VIDE	32.10 (176)

Série 2 v = +2.2

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Sérgio F Silva	1985	M 40		ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA SENHORA DO DESTERRO	24.00 (808)
2	André Ciriaco	1985	M 40		CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	24.95 (724)
3	Helder Coutinho	1990	M 35		CENTRO DE ATLETISMO DE MAZAREFES	25.30 (625)
4	Cristiano Pinto	1981	M 40		CLUBE DE FUTEBOL DE OLIVEIRA DO DOURO	26.36 (606)
5	Ramiro Ribeiro	1980	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	28.39 (519)
6	Carlos Veiga	1980	M 45		GRUPO JUVENIL DE VILA DE PUNHE	29.88 (417)



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo!

www.fpatletismo.pt

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
7	Rui Ferreira	1990	M 35		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	31.01 (231)
DNS	André C Assunção	1977	M 45		CLUBE DE FUTEBOL DE OLIVEIRA DO DOURO	x

Comprimento - F | MASTER - F | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	Vento	2	Vento	3	Vento
1	Liliana Manhente	1985	M 40		GRUPO RECREATIVO EIRENSE	4.36 (492)	3.94	3.90	4.09	2.40	4.36	3.80
2	Susana Estriga	1975	M 50		ACADEMIA SUSANA ESTRIGA SPORT - ASSOCIAÇÃO	4.22 (601)	4.11	2.40	4.18	0.90	4.22	2.40
3	Conceição Santos	1977	M 45		CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	3.56 (331)	3.56	1.90	3.50	0.80	3.51	2.80
4	Susana Flores	1981	M 45		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA RECREATIVA E EDUCATIVA DA PA	3.48 (310)	3.28	0.50	3.09	2.60	3.48	2.20
5	Ana Moraes	1965	M 60		SOCIEDADE UNIÃO OPERÁRIA DOS VAIS	3.46 (498)	3.18	2.30	3.33	3.00	3.46	2.50
6	Liliana Gonçalves	1980	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	3.28 (259)	3.01	1.90	2.78	2.80	3.28	1.80
7	Filomena Rebelo	1973	M 50		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	3.16 (276)	2.79	3.20	2.92	2.00	3.16	4.50
8	Tânia Lima	1979	M 45		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	3.15 (227)	3.15	1.30	1.34	2.10	1.60	3.30
9	Ana Abegão	1968	M 55		CLUBE DE LAZER, AVENTURA E COMPETIÇÃO	3.14 (324)	2.82	1.20	3.14	4.10	3.10	3.30
10	Maria Costa	1984	M 40		CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	3.06 (167)	3.06	4.50	2.93	1.90	3.01	4.30
11	Anabela Santos	1972	M 50		SERVIÇOS SOCIAIS DO PESSOAL DO MUNICIPIO DE SAO JO	2.42 (99)	2.03	2.60	2.42	3.90	2.34	2.00
12	Maria Viana	1964	M 60		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	2.17 (105)	1.94	1.50	2.17	5.50	X	-

Disco 2kg - M35-M40-M45 | MASTER - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3
1	Sérgio F Silva	1985	M 40		ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA SENHORA DO DESTERRO	24.11 (359)	24.11	X	X
2	Helder Coutinho	1990	M 35		CENTRO DE ATLETISMO DE MAZAREFES	23.42 (337)	23.42	19.67	21.93
3	Joel Maltez	1983	M 40		CENTRO DE ATLETISMO DE MAZAREFES	21.46 (307)	18.60	21.46	X
4	André Ciriaco	1985	M 40		CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	20.16 (282)	17.90	20.16	19.87
5	Cristiano Pinto	1981	M 40		CLUBE DE FUTEBOL DE OLIVEIRA DO DOURO	19.51 (270)	18.50	18.02	19.51
6	Rui Martins	1985	M 40		GRUPO DESPORTIVO DE PAVIA	19.47 (269)	17.75	18.89	19.47
7	Gonçalo Ferraz	1983	M 40		LINDA-A-PASTORA SPORTING CLUBE	19.21 (264)	18.11	17.92	19.21
8	Sérgio Lima	1982	M 40		GRUPO JUVENIL DE VILA DE PUNHE	17.64 (234)	X	16.18	17.64
9	Alexandre Sousa	1987	M 35		CENTRO POPULAR E RECREATIVO A-DO-BARBAS	16.61 (209)	13.74	16.61	16.36
10	Rui Ferreira	1990	M 35		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	15.13 (182)	15.13	X	14.84
11	Joaquim Paixão	1988	M 35		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE CASTELO DE VIDE	14.66 (174)	13.09	13.17	14.66
12	João Fontão	1979	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	14.64 (196)	13.53	12.30	14.64
13	Rui Frasquilho	1978	M 45		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	13.87 (181)	X	13.87	X
14	Ramiro Ribeiro	1980	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	11.93 (143)	9.81	11.28	11.93
15	Carlos Veiga	1980	M 45		GRUPO JUVENIL DE VILA DE PUNHE	11.66 (138)	11.66	X	11.12
NM	André C Assunção	1977	M 45		CLUBE DE FUTEBOL DE OLIVEIRA DO DOURO		x		

800 metros - F | MASTER - F | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Liliana Manhente	1985	M 40		GRUPO RECREATIVO EIRENSE	2:42.84 (623)
2	Liliana Gonçalves	1980	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	2:43.53 (689)
3	Susana Estriga	1975	M 50		ACADEMIA SUSANA ESTRIGA SPORT - ASSOCIAÇÃO	2:44.31 (759)
4	Conceição Santos	1977	M 45		CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	2:50.66 (609)



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo!

www.fpatletismo.pt

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
5	Maria Costa	1984	M 40		CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	3:03.62 (407)
6	Tânia Lima	1979	M 45		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	3:07.36 (441)
7	Susana Flores	1981	M 45		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA RECREATIVA E EDUCATIVA DA PA	3:16.38 (360)
8	Ana Abegão	1968	M 55		CLUBE DE LAZER, AVENTURA E COMPETIÇÃO	3:26.12 (425)
9	Ana Moraes	1965	M 60		SOCIEDADE UNIÃO OPERÁRIA DOS VAIS	3:36.80 (419)
10	Maria Viana	1964	M 60		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	4:18.10 (151)
11	Anabela Santos	1972	M 50		SERVIÇOS SOCIAIS DO PESSOAL DO MUNICÍPIO DE SAO JO	4:37.51 (7)
DNF	Filomena Rebelo	1973	M 50		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	x
1.500 metros - M50+ MASTER - M Dia 1						

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Paulo Reis	1968	M 55		Individual	5:00.22 (839)
2	Orlando Alves	1972	M 50		JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	5:36.37 (569)
3	Henrique Santos	1965	M 60		GRUPO DESPORTIVO DIANA	5:51.12 (637)
4	António Martinho	1963	M 60		JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	5:52.56 (629)
5	João Cerqueira	1971	M 50		GRUPO JUVENIL DE VILA DE PUNHE	5:53.67 (483)
6	Luís Inocêncio	1968	M 55		ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA SENHORA DO DESTERRO	6:04.19 (500)
7	João Dias	1973	M 50		ESCOLA DO MOVIMENTO ASSOCIAÇÃO JUVENIL	6:32.09 (316)
8	Jorge Santos	1961	M 65		OLIMPICO CLUBE DE LAGOS	6:33.30 (518)
9	Paulo Constantino	1964	M 60		CASA DO POVO DE ALCANENA	6:52.59 (364)
10	José Oliveira	1957	M 65		CENTRO POPULAR E RECREATIVO A-DO-BARBAS	7:17.36 (343)
11	Mário Rocha	1950	M 75		SERVIÇOS SOCIAIS DO PESSOAL DO MUNICÍPIO DE SAO JO	7:49.62 (389)
12	Paulo Cardoso	1965	M 60		CENTRO DE ATLETISMO DO PORTO	7:59.52 (149)
13	José Cavaleiro	1960	M 65		CENTRO VICENTINO DA SERRA DE PORTALEGRE	8:04.89 (192)
14	Luís Da Silva	1951	M 70		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	9:21.36 (77)
DNF	Elvino Cruz	1934	M 90		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	x
DNF	Leandro Queirós	1976	M 50		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	x
1.500 metros - M35-M40-M45 MASTER - M Dia 1						

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Sérgio Lima	1982	M 40		GRUPO JUVENIL DE VILA DE PUNHE	4:46.48 (724)
2	Rui Martins	1985	M 40		GRUPO DESPORTIVO DE PAVIA	4:47.48 (718)
3	Ramiro Ribeiro	1980	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	4:53.60 (743)
4	Alexandre Sousa	1987	M 35		CENTRO POPULAR E RECREATIVO A-DO-BARBAS	4:57.63 (600)
5	Cristiano Pinto	1981	M 40		CLUBE DE FUTEBOL DE OLIVEIRA DO DOURO	5:01.32 (636)
6	Sérgio F Silva	1985	M 40		ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA SENHORA DO DESTERRO	5:22.57 (517)
7	Helder Coutinho	1990	M 35		CENTRO DE ATLETISMO DE MAZAREFES	5:23.94 (455)
8	João Fontão	1979	M 45		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	5:35.05 (512)
9	Joel Maltez	1983	M 40		CENTRO DE ATLETISMO DE MAZAREFES	5:37.61 (441)
10	André Ciriaco	1985	M 40		CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	5:52.29 (371)
11	Rui Ferreira	1990	M 35		NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	5:56.62 (301)
12	Carlos Veiga	1980	M 45		GRUPO JUVENIL DE VILA DE PUNHE	6:00.60 (390)
13	Joaquim Paixão	1988	M 35		ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE CASTELO DE VIDE	6:14.29 (230)
14	Rui Frasquilho	1978	M 45		ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE ATLETISMO MOITA TEJO	6:36.25 (245)
DNF	Gonçalo Ferraz	1983	M 40		LINDA-A-PASTORA SPORTING CLUBE	x



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo!

www.fpatletismo.pt

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
DNF	André C Assunção	1977	M 45		CLUBE DE FUTEBOL DE OLIVEIRA DO DOURO	x



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo!

www.fpatletismo.pt

Estatística Clubes

Sigla	Associação	Nº atletas Masculino	Nº atletas Feminino	Nº atletas Total	Participações Masculino	Participações Feminino	Participações Total
ACRSD	Guarda	2	0	2	12	0	12
ADCV	Portalegre	1	0	1	6	0	6
ADREP	Aveiro	0	1	1	0	6	6
ASE	Santarém	0	1	1	0	6	6
CAM-VC	Viana do Castelo	2	0	2	12	0	12
CAP	Porto	1	0	1	6	0	6
CDP	Porto	0	4	4	0	14	14
CFB	Lisboa	1	0	1	6	0	6
CFOD	Porto	2	0	2	11	0	11
CLAC	Santarém	0	1	1	0	6	6
CPA-S	Santarém	1	0	1	6	0	6
CPRAB	Leiria	2	0	2	12	0	12
CVSP	Portalegre	1	0	1	6	0	6
EAMT	Setúbal	3	3	6	18	18	36
ESCMOV	Porto	1	0	1	6	0	6
GDD	Évora	1	0	1	6	0	6
GDPVAV	Évora	1	0	1	6	0	6
GJVP	Viana do Castelo	3	0	3	18	0	18
GRE-AA	Coimbra	0	1	1	0	6	6
IND	None	1	0	1	6	0	6
JOMA	Lisboa	2	0	2	12	0	12
LPSC	Lisboa	1	0	1	6	0	6
NBA	Porto	4	1	5	20	6	26
OCL	Algarve	1	0	1	6	0	6
SSTSJM	Aveiro	1	1	2	6	6	12
SUOV	Coimbra	0	1	1	0	6	6
_Total		32	14	46	187	74	261



Estatística Escalão

Escalão	Nº atletas Masculino	Nº atletas Feminino	Nº atletas Total	Participações Masculino	Participações Feminino	Participações Total
M 35	4	0	4	24	0	24
M 40	7	2	9	42	12	54
M 45	5	4	9	29	24	53
M 50	4	4	8	20	19	39
M 55	2	2	4	12	7	19
M 60	4	2	6	24	12	36
M 65	3	0	3	18	0	18
M 70	1	0	1	6	0	6
M 75	1	0	1	6	0	6
M 90	1	0	1	6	0	6



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo!

www.fpatletismo.pt