



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	Mara Morais 254 GCAD	Ben-A 2011	147	57 2,52	0 1,90	90 11,6
2 ^a	Matilde Augusto 256 GCAD	Ben-A 2010	53	53 2,45	0 1,73	0 13,2



TRIATLO OPC BENJ

Masc

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	Salto em Comprimento	Lançamento Peso-2Kg	60 Metros Planos
1º	Maël Robinard 312 ACRDBC	Ben-B 2008	580	159 3,70	257 6,1	164 9,7
2º	Guiherme Martins 257 GCAD	Ben-B 2009	354	116 3,40	159 4,44	79 10,3



Triatlo - Infantis

Fem

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	Lançamento Peso-2Kg	60 Metros Planos	Salto em Comprimento
1 ^a	Lara Araujo 303 ACRDBC	Inf 2006	1 695	474 9,15	729 8,4 -3,9	492 4,75
2 ^a	Paula Fangaia 310 ACRDBC	Inf 2007	1 296	349 7,22	566 9,0 -3,9	381 4,31
3 ^a	Inês Morgado 307 ACRDBC	Inf 2007	1 094	309 6,59	435 9,5 -3,9	350 4,18
4 ^a	Leandra Donets 306 ACRDBC	Inf 2007	893	308 6,57	261 10,4 -3,9	324 4,07
5 ^a	Mara Ho Soares 190 PCC	Inf 2006	689	196 4,81	342 10,0 -3,9	151 3,25
6 ^a	Francisca Sá 291 CCDLFUBI	Inf 2006	530	195 4,79	195 10,8 -3,9	140 3,19



Triatlo - Infantis

Masc

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	60 Metros Planos	Lançamento Peso-3Kg	Salto em Comprimento
1º	Afonso Fernandes 316 ECAFC	Inf 2006	1 038	322 8,7 -3,8	421 8,92	295 4,53
2º	Tiago Caixinha 317 ECAFC	Inf 2006	854	311 8,7 -3,9	331 7,41	212 4,04
3º	Zinga Rafael 309 ACRDBC	Inf 2007	759	229 9,1 -3,8	316 7,14	214 4,05
4º	Eduardo Gonçalves 274 GCAD	Inf 2006	688	158 9,5 -3,8	311 7,07	219 4,08
5º	Gabriel Almeida 252 IND-CB	Inf 2007	527	99 9,9 -3,8	251 6,04	177 3,82
6º	Lucas Santos 300 CCDPCMS	Inf 2007	455	128 9,7 -3,9	211 5,35	116 3,40
7º	Rafael Mascarenhas 192 PCC	Inf 2007	356	45 10,4 -3,9	215 5,42	96 3,25
8º	Rafael Rodrigues 271 GCAD	Inf 2007	334	55 10,3 -3,8	243 5,90	36 2,72
9º	Frederico Ferreira 189 PCC	Inf 2006	134	0 11,2 -3,9	132 3,97	2 2,28



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	Helena Safta 305 ACRDBC	Ini 2005	1 382	492 4,75 -3,7	496 11,3 -3,7	394 7,91
2 ^a	Lara Geirinhas 304 ACRDBC	Ini 2005	1 282	530 4,89 -3,7	305 12,6 -3,7	447 8,73
3 ^a	Ana Lopes 194 PCC	Ini 2004	1 273	388 4,34 -3,7	555 10,9 -3,7	330 6,92
4 ^a	Carolina Longo 313 IND-CB	Ini 2005	1 047	340 4,14 -3,7	411 11,8 -3,7	296 6,39
5 ^a	Maria Ribas 203 PCC	Ini 2004	902	310 4,01 -3,7	366 12,1 -3,7	226 5,28
6 ^a	Maria Carreira 201 PCC	Ini 2005	720	248 3,73 -3,7	265 12,9 -3,7	207 4,98
7 ^a	Mariana Dinis 297 CCDPCMS	Ini 2004	686	250 3,74 -3,7	208 13,4 -3,7	228 5,32
8 ^a	Mariana Rabasquinho 318 ECAFC	Ini 2005	367	0	0	367 7,50



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	Guilherme Pais 285 GCAD	Ini 2004	1 216	319 11,32 - 4,7	494 5,56	403 8,61
2º	Tomás Silva 282 GCAD	Ini 2005	1 086	382 10,91 - 2,6	354 4,85	350 7,73
3º	José Lopes 294 CCDPCMS	Ini 2004	864	251 11,81 - 4,7	317 4,65	296 6,81
4º	Francisco Cardoso 293 CCDPCMS	Ini 2005	810	306 11,41 - 2,6	245 4,24	259 6,18
5º	Tiago Sucena 284 GCAD	Ini 2004	725	398 10,81 - 4,7	0	327 7,34
6º	Simão Fernandes 283 GCAD	Ini 2004	711	238 11,91 - 2,6	264 4,35	209 5,31
7º	Tiago Mascarenhas 249 PCC	Ini 2005	630	198 12,24 - 2,6	181 3,84	251 6,04
8º	Angelo Valentim 315 PCC	Ini 2005	512	143 12,75 - 4,7	188 3,89	181 4,82
9º	Paulo Alves 298 CCDPCMS	Ini 2005	431	26 14,35 - 4,7	179 3,83	226 5,60



Triatlo - Juvenis

Masc

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	60 M Barr.Juv.Mas- 91	Lançamento Peso-5Kg	Salto em Altura
1º	Pedro Sario 319 ECAFC	Juv 2002	1 595	664 9,4 - 4,5	451 9,43	480 1,62



Triatlo Simplificado

Fem

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	60 Metros Planos	Lançamento Peso-3Kg	Salto em Comprimento
1 ^a	Daniela Silva 290 GCAD	Juv 2002	1 584	704 8,49 - 4,5	353 7,28	527 4,88
2 ^a	Bruna Seborro 302 ACRDBC	Juv 2003	1 522	806 8,14 - 4,5	347 7,19	369 4,26
3 ^a	Beatriz Lopes 311 ACRDBC	Juv 2003	1 486	592 8,90 - 4,5	370 7,54	524 4,87
4 ^a	Ines Marques 287 GCAD	Juv 2003	1 255	511 9,22 - 4,5	257 5,78	487 4,73
5 ^a	Carolina Sousa 288 GCAD	Juv 2002	818	408 9,66 - 4,5	410 8,16	0



Triatlo Simplificado

Masc

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	Lançamento Peso-5Kg	60 Metros Planos	Salto em Comprimento
1º	Rodrigo Henriques 299 CCDPCMS 2002	Juv	1 632	379 8,22	782 7,3 -3,7	471 5,45
2º	Luis Martins 301 CCDPCMS 2003	Juv	1 514	483 9,96	653 7,7 -3,7	378 4,98
3º	Guilherme Martins 314 AEAL 2002	Juv	1 258	378 8,20	517 8,2 -3,7	363 4,90
4º	Frederico Mendes 289 GCAD 2002	Juv	1 149	330 7,38	421 8,5 -3,7	398 5,08
5º	Afonso Nunes 292 CCDPCMS 2002	Juv	972	267 6,31	315 9,0 -3,7	390 5,04