

## RANKING - Época 2006/2007

| 60 m                      |                          |                            |         |
|---------------------------|--------------------------|----------------------------|---------|
| <b>Masc.</b>              |                          |                            |         |
|                           | <b>Fem.</b>              |                            |         |
|                           | <b>B</b> Céu Cunha       | 9,38                       |         |
|                           |                          | Teresa Mendes              | 10,76   |
|                           | <b>E</b> Helena Carvalho | 9,65                       |         |
| 100 m                     |                          |                            |         |
| <b>Masc.</b>              |                          |                            |         |
| <b>B</b> Luís Garrido     | 13,0                     | <b>Fem.</b>                |         |
| <b>C</b> Alberto Nunes    | 12,8                     | <b>B</b> Teresa Mendes     | 16,9    |
| Joaquim Rachão            | 13,14                    | <b>C</b> Filomena Rachão   | 17,23   |
| Jorge Santos              | 13,90                    | <b>H</b> Ivone Lobo        | 20,4    |
| Carlos Lopes              | 14,33                    |                            | RN      |
| <b>E</b> Vitor Queiroz    | 16,27                    |                            |         |
| <b>F</b> António Abreu    | 16,1                     |                            |         |
| <b>G</b> Rui Costa        | 15,39                    |                            |         |
| 200 m                     |                          |                            |         |
| <b>Masc.</b>              |                          |                            |         |
| <b>B</b> Luís Garrido     | 27,3                     | <b>Fem.</b>                |         |
| James Wilson              | 28,48                    | <b>B</b> Teresa Mendes     | 38,60   |
| Fernando Santos           | 31,27                    | <b>C</b> Filomena Rachão   | 36,60   |
| <b>C</b> Alberto Nunes    | 26,03                    | <b>E</b> Helena Carvalho   | 35,00   |
| Carlos Lopes              | 29,36                    |                            |         |
| Joaquim Rachão            | 26,76                    |                            |         |
| <b>E</b> Vitor Queiroz    | 34,0                     |                            |         |
| <b>G</b> Rui Costa        | 30,6                     |                            | RN      |
| 400 m                     |                          |                            |         |
| <b>Masc.</b>              |                          |                            |         |
| <b>B</b> Luís Garrido     | 60,2                     | <b>Fem.</b>                |         |
| <b>C</b> Alberto Nunes    | 57,68                    | <b>B</b> Beatriz Salucombo | 1.21,66 |
| Bento Batista             | 59,89                    | <b>C</b> Filomena Rachão   | 1.27,24 |
| Carlos Lopes              | 70,53                    |                            |         |
| Joaquim Rachão            | 61,65                    | <b>D</b> Emília Nunes      | 1.21,44 |
| <b>G</b> Alípio Nunes     | 85,04                    |                            |         |
| 800 m                     |                          |                            |         |
| <b>Masc.</b>              |                          |                            |         |
| <b>C</b> Bento Batista    | 2.19,19                  | <b>Fem.</b>                |         |
| Joaquim Rachão            | 2.32,3                   | <b>B</b> Teresa Mendes     | 4.04,06 |
| Manuel Costa              | 3.15,95                  | <b>D</b> Emília Nunes      | 3.21,5  |
| <b>E</b> Afonso Macedo    | 3.19,1                   | <b>E</b> Helena Carvalho   | 3.41,1  |
| <b>G</b> Alípio Nunes     | 3.31,6                   | <b>H</b> Ivone Lobo        | 4.11,3  |
|                           |                          |                            | RN      |
| 1.500 m                   |                          |                            |         |
| <b>Masc.</b>              |                          |                            |         |
| <b>B</b> James Wilson     | 5.00,44                  | <b>Fem.</b>                |         |
| Luis Garrido              | 5.02,9                   | <b>B</b> Beatriz Salucombo | 6.18,90 |
| Fernando Santos           | 6.27,00                  | <b>D</b> Emília Nunes      | 7.41,2  |
| Joaquim Rachão            | 5.20,8                   | <b>H</b> Ivone Lobo        | 8.56,6  |
| Alberto Nunes             | 5.38,0                   |                            | RN      |
| <b>H</b> Reinaldo Pedrosa | 10.41,3                  |                            | RD      |
| 3.000 m                   |                          |                            |         |
| <b>Masc.</b>              |                          |                            |         |
| <b>C</b> Bento Batista    | 10.50,6                  | <b>Fem.</b>                |         |
| <b>E</b> Afonso Macedo    | 13.23,6                  | <b>B</b> Beatriz Salucombo | 13.49,1 |
|                           |                          | <b>E</b> Helena Carvalho   | 16.19,5 |
|                           |                          |                            | RD      |
| 5.000 m                   |                          |                            |         |
| <b>Masc.</b>              |                          |                            |         |
| <b>E</b> José Abade       | 18.52,68                 | <b>Fem.</b>                |         |
| Afonso Macedo             | 24.14,12                 |                            |         |
| 10.000 m                  |                          |                            |         |
| <b>Masc.</b>              |                          |                            |         |
| <b>E</b> José Abade       | 39.04,58                 | <b>Fem.</b>                |         |
|                           |                          |                            |         |
| 80 m barr                 |                          |                            |         |
| <b>Masc.</b>              |                          |                            |         |
|                           | <b>Fem.</b>              |                            |         |
|                           | <b>B</b> Teresa Mendes   | 18,75                      |         |
|                           | <b>E</b> Helena Carvalho | 16,34                      |         |
| 100 m barr                |                          |                            |         |
| <b>Masc.</b>              |                          |                            |         |
| <b>C</b> Fernando Ribeiro | 21,7                     | <b>Fem.</b>                |         |
| <b>E</b> Vitor Mendes     | 22,37                    |                            | RD      |
| 110 m barr                |                          |                            |         |
| <b>Masc.</b>              |                          |                            |         |
|                           | <b>Fem.</b>              |                            |         |
| 300 m barr                |                          |                            |         |
| <b>Masc.</b>              |                          |                            |         |
|                           | <b>Fem.</b>              |                            |         |
|                           | <b>E</b> Helena Carvalho | 71,7                       |         |
| 400 m barr                |                          |                            |         |
| <b>Masc.</b>              |                          |                            |         |
| <b>B</b> Luís Garrido     | 77,91                    | <b>Fem.</b>                |         |

| 2.000 m obst                 |                  |       |             |                   |             |
|------------------------------|------------------|-------|-------------|-------------------|-------------|
| <b>Masc.</b>                 |                  |       | <b>Fem.</b> |                   |             |
|                              |                  |       | H           | Ivone Lobo        | 13,07,60 RN |
| 3.000 m obst                 |                  |       |             |                   |             |
| <b>Masc.</b>                 |                  |       | <b>Fem.</b> |                   |             |
| Salto em Altura              |                  |       |             |                   |             |
| <b>Masc.</b>                 |                  |       | <b>Fem.</b> |                   |             |
| C                            | Jorge Santos     | 1,42  | B           | Teresa Mendes     | 1,00        |
|                              |                  |       |             | Céu Cunha         | 1,46        |
|                              |                  |       | E           | Helena Carvalho   | 1,12        |
| Salto em Comprimento         |                  |       |             |                   |             |
| <b>Masc.</b>                 |                  |       | <b>Fem.</b> |                   |             |
| B                            | James Wilson     | 4,56  | B           | Céu Cunha         | 4,76        |
|                              | Fernando Santos  | 4,39  |             | Teresa Mendes     | 3,42        |
| E                            | Vitor Queiroz    | 3,16  | D           | Helena Carvalho   | 3,80        |
| Triplo Salto                 |                  |       |             |                   |             |
| <b>Masc.</b>                 |                  |       | <b>Fem.</b> |                   |             |
| Salto com Vara               |                  |       |             |                   |             |
| <b>Masc.</b>                 |                  |       | <b>Fem.</b> |                   |             |
| Lançamento do Peso (7 kg)    |                  |       |             |                   |             |
| <b>Masc.</b>                 |                  |       | <b>Fem.</b> |                   |             |
| B                            | Fernando Santos  | 9,36  |             |                   |             |
| Lançamento do Peso (6 kg)    |                  |       |             |                   |             |
| <b>Masc.</b>                 |                  |       | <b>Fem.</b> |                   |             |
| C                            | Jorge Santos     | 9,33  |             |                   |             |
|                              | Fernando Ribeiro | 9,08  |             |                   |             |
|                              | Jorge Lemos      | 6,61  |             |                   |             |
| D                            | Jorge Grave      | 12,28 |             |                   |             |
|                              | Matos santos     | 10,13 |             |                   |             |
| Lançamento do Peso (5 kg)    |                  |       |             |                   |             |
| <b>Masc.</b>                 |                  |       | <b>Fem.</b> |                   |             |
| E                            | Diamantino Costa | 8,52  |             |                   |             |
| Lançamento do Peso (4 kg)    |                  |       |             |                   |             |
| <b>Masc.</b>                 |                  |       | <b>Fem.</b> |                   |             |
| G                            | Glória Soares    | 9,98  | B           | Céu Cunha         | 11,08       |
|                              | Custódio Mateus  | 8,85  |             | Teresa Mendes     | 7,34        |
|                              | Rui Costa        | 6,87  |             |                   |             |
| H                            | Eduardo Martinho | 6,93  |             |                   |             |
| Lançamento do Peso (3 kg)    |                  |       |             |                   |             |
| <b>Masc.</b>                 |                  |       | <b>Fem.</b> |                   |             |
|                              |                  |       | D           | Paula Martinho    | 8,42        |
|                              |                  |       | E           | Helena Carvalho   | 7,55        |
|                              |                  |       | H           | Ivone Lobo        | 5,79 RN     |
| Lançamento do Disco (2 kg)   |                  |       |             |                   |             |
| <b>Masc.</b>                 |                  |       | <b>Fem.</b> |                   |             |
| B                            | Fernando Santos  | 26,57 |             |                   |             |
|                              | James Wilson     | 22,49 |             |                   |             |
| Lançamento do Disco (1.5 kg) |                  |       |             |                   |             |
| <b>Masc.</b>                 |                  |       | <b>Fem.</b> |                   |             |
| C                            | Jorge Santos     | 33,08 |             |                   |             |
|                              | Jorge Lemos      | 19,77 |             |                   |             |
|                              | Mário Rui        | 19,36 |             |                   |             |
| D                            | Jorge Grave      | 36,50 |             |                   |             |
|                              | Matos Santos     | 31,29 |             |                   |             |
| Lançamento do Disco (1 kg)   |                  |       |             |                   |             |
| <b>Masc.</b>                 |                  |       | <b>Fem.</b> |                   |             |
| E                            | Armindo Oliveira | 26,10 | B           | Céu Cunha         | 31,29       |
|                              | Diamantino Costa | 23,58 | C           | Elisabete Cardoso | 26,76       |
| G                            | Glória Soares    | 32,71 | D           | Paula Martinho    | 21,06 RN    |
|                              | Custódio Mateus  | 23,18 | E           | Helena Carvalho   | 16,71 RD    |
| H                            | Eduardo Martinho | 18,60 | H           | Ivone Lobo        | 13,87 RN    |

**Lançamento do Dardo (800 gr)**

| Masc. |                 |       | Fem. |  |
|-------|-----------------|-------|------|--|
| B     | Fernando Santos | 30,85 |      |  |
|       | James Wilson    | 25,43 |      |  |

**Lançamento do Dardo (700 gr)**

| Masc. |                  |       | Fem. |  |
|-------|------------------|-------|------|--|
| C     | Fernando Ribeiro | 33,35 |      |  |
|       | Jorge Santos     | 30,34 |      |  |
|       | Jorge Lemos      | 23,13 |      |  |
| D     | Matos Santos     | 38,83 |      |  |
|       | Jorge Grave      | 28,07 |      |  |

**Lançamento do Dardo (600 gr)**

| Masc. |                  |       | Fem. |                     |
|-------|------------------|-------|------|---------------------|
| E     | Vitor Mendes     | 29,42 | B    | Céu Cunha 37,10     |
|       | Diamantino Costa | 23,02 |      | Teresa Mendes 19,86 |

**Lançamento do Dardo (500 gr)**

| Masc. |                  |       | Fem. |                       |
|-------|------------------|-------|------|-----------------------|
| G     | Glória Soares    | 20,68 | D    | Paula Martinho 27,74  |
|       | Custódio Mateus  | 14,70 | E    | Helena Carvalho 19,42 |
| H     | Eduardo Martinho | 16,95 |      |                       |

**Lançamento do Dardo (400 gr)**

| Masc. |  |  | Fem. |                     |
|-------|--|--|------|---------------------|
|       |  |  | H    | Ivone Lobo 17,10 RN |

**Lançamento do Martelo (7 kg)**

| Masc. |                 |       | Fem. |  |
|-------|-----------------|-------|------|--|
| B     | Fernando Santos | 33,90 |      |  |

**Lançamento do Martelo (6 kg)**

| Masc. |              |       | Fem. |  |
|-------|--------------|-------|------|--|
| C     | Jorge Santos | 30,64 |      |  |
|       | Jorge Lemos  | 24,49 |      |  |
| D     | Jorge Grave  | 47,78 |      |  |
|       | Matos Santos | 31,48 |      |  |

**Lançamento do Martelo (5 kg)**

| Masc. |  |  | Fem. |  |
|-------|--|--|------|--|
|-------|--|--|------|--|

**Lançamento do Martelo (4 kg)**

| Masc. |                  |       | Fem. |                         |
|-------|------------------|-------|------|-------------------------|
| G     | Glória Soares    | 39,35 | B    | Céu Cunha 32,40         |
|       | Custódio Mateus  | 26,53 |      | Teresa Mendes 14,73     |
| H     | Eduardo Martinho | 21,62 | C    | Elisabete Cardoso 22,84 |

**Lançamento do Martelo (3 kg)**

| Masc. |  |  | Fem. |                       |
|-------|--|--|------|-----------------------|
|       |  |  | D    | Paula Martinho 25,65  |
|       |  |  | E    | Helena Carvalho 19,36 |
|       |  |  | H    | Ivone Lobo 11,42 RN   |

**Lançamento do Martelão (15 kg)**

| Masc. |                 |      | Fem. |  |
|-------|-----------------|------|------|--|
| B     | Fernando Santos | 9,97 |      |  |

**Lançamento do Martelão (11 kg)**

| Masc. |              |       | Fem. |  |
|-------|--------------|-------|------|--|
| C     | Jorge Santos | 11,70 |      |  |
| D     | Jorge Grave  | 18,05 |      |  |
|       | Matos Santos | 12,38 |      |  |

**Lançamento do Martelão (9 kg)**

| Masc. |  |  | Fem. |                 |
|-------|--|--|------|-----------------|
|       |  |  | B    | Céu Cunha 10,96 |

**Lançamento do Martelão (7 kg)**

| Masc. |                  |       | Fem. |                      |
|-------|------------------|-------|------|----------------------|
| G     | Glória Soares    | 14,11 | E    | Helena Carvalho 7,50 |
|       | Custódio Mateus  | 10,19 |      |                      |
| H     | Eduardo Martinho | 7,49  |      |                      |

**Lançamento do Martelão (5 kg)**

| Masc. |  |  | Fem. |                    |
|-------|--|--|------|--------------------|
|       |  |  | H    | Ivone Lobo 4,76 RN |