

Nome Atleta	Nome Treinador	Setor	Disciplina	2020												2021											
				j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d	j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d
				a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e	a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e
				n	v	r	r	i	n	l	o	t	t	v	z	n	v	r	r	i	n	l	o	t	t	v	z
Nome Atleta	Nome Treinador	Setor	Disciplina	j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d	j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d
				a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e	a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e
				n	v	r	r	i	n	l	o	t	t	v	z	n	v	r	r	i	n	l	o	t	t	v	z
				2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0
ANTÓNIO VITAL SILVA	TN	Laçamentos	Martelo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5								
AURIOL DONGMO	Paulo Reis	Laçamentos	Peso	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
CLÁUDIA FERREIRA	Domingos Ferreira	Laçamentos	Dardo	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4								
DÉBORA QUARESMA	Mário Rodrigo Santos	Laçamentos	Peso	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5								
DÉCIO ANDRADE	Sérgio Cruz	Laçamentos	Martelo	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4								
DINIS RAINHA	Maria Elisa Costa	Laçamentos	Dardo				5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5								
DIOGO FREITAS	Sérgio Cruz	Laçamentos	Martelo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5								
EDUJOSE LIMA	Ricardo Monteiro	Laçamentos	Disco	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5								
ELIANA BANDEIRA	Paulo Reis	Laçamentos	Peso	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4								
EMANUEL SOUSA	Maria Elisa Costa	Laçamentos	Disco	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4							4
EVA GONÇALVES	Paulo Soares	Laçamentos	Disco	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5								
FRANCISCO BELO	Volodymyr Zinchenko	Laçamentos	Peso	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
FRANCISLAINE SERRA	Luís Herédio Costa	Laçamentos	Peso	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4								
ILÍRIO NAZARÉ	Carlos Fernandes	Laçamentos	Dardo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5								
INÉS CUSTÓDIO	José Custódio	Laçamentos	Dardo									5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
IRINA RODRIGUES	Júlio Cirino Rocha	Laçamentos	Disco	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
IVANILDA LOPES	Maria Elisa Costa	Laçamentos	Disco	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5								
LEANDRO RAMOS	Carlos Tribuna	Laçamentos	Dardo	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4								
LETÍCIA LOPES	João Santos	Laçamentos	Peso	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5								
LILIANA CÁ	Luís Herédio Costa	Laçamentos	Disco	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
MÁRCIA MAKETA	Diogo Correia	Laçamentos	Disco									5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
MARIANA PESTANA	Sérgio Cruz	Laçamentos	Martelo	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4								
MÁRIO PEREIRA	Maria Elisa Costa	Laçamentos	Dardo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5								
MIGUEL CARREIRA	TN	Laçamentos	Martelo	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4								
MOISÉS FARIA	Hugo Coelho	Laçamentos	Dardo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5								
MYKYTA SUDASHOV	Volodymyr Zinchenko	Laçamentos	Disco	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5								
RÚBEN ANTUNES	Paulo Reis	Laçamentos	Martelo	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4							4
TIAGO APERTA	Gustavo Ventura Reyes	Laçamentos	Dardo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5								
TSANKO ARNAUDOVS	Volodymyr Zinchenko	Laçamentos	Peso	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
VÂNIA SILVA	Paulo Reis	Laçamentos	Martelo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5								

Nome Atleta	Nome Treinador	Setor	Disciplina	2020												2021											
				j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d	j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d
				a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e	a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e
ADRIANA VIVEIROS	Manuel Almeida	Marcha	10 Km Marcha	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
ANA CABECINHA	Paulo Murta	Marcha	20 km Marcha	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
ANDREIA SOUSA	João Garcia Gomes	Marcha	20 km Marcha	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
BRUNA MARQUES	António Olímpio Pereira	Marcha	10 Km Marcha	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
CAROLINA COSTA	João Vieira	Marcha	20 km Marcha	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
CATARINA TORRES	TN	Marcha	5 km Marcha		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
EDNA BARROS	Paulo Murta	Marcha	20 km Marcha	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
FILIPE LOUREIRO	António Olímpio Pereira	Marcha	10 Km Marcha		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
GUILHERME RODRIGUES	Nuno Santos	Marcha	10 Km Marcha												5	5	5	5	5	5	5	5	5				
INÊS HENRIQUES	Jorge Miguel	Marcha	50 km Marcha	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
INÊS MENDES	Jorge Miguel	Marcha	10 Km Marcha	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
JOANA PONTES	Carlos Carmino Rodrigues	Marcha	10 Km Marcha	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
JOÃO VIEIRA	Vera Santos	Marcha	50 km Marcha	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
MARA RIBEIRO	TN	Marcha	50 km Marcha	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
MARIA BERNARDO	Paulo Murta	Marcha	10 Km Marcha	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
PEDRO DIAS	Paulo Murta	Marcha	10 Km Marcha	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
PEDRO ISIDRO	TN	Marcha	20 km Marcha	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
RAQUEL PIMENTEL	Rui Pedro Pinto	Marcha	10 Km Marcha	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
RÚBEN SANTOS	Nuno Santos	Marcha	10 Km Marcha	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
RUI COELHO	João Garcia Gomes	Marcha	20 km Marcha	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
TIAGO RAMOS	Hélder Bacalhau	Marcha	10 Km Marcha		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
VITÓRIA OLIVEIRA	António Olímpio Pereira	Marcha	20 km Marcha	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			

Nome Atleta	Nome Treinador	Setor	Disciplina	2020												2021											
				j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d	j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d
				a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e	a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e
				n	v	r	r	i	n	l	o	t	t	v	z	n	v	r	r	i	n	l	o	t	t	v	z
Nome Atleta	Nome Treinador	Setor	Disciplina	j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d	j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d
				a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e	a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e
				n	v	r	r	i	n	l	o	t	t	v	z	n	v	r	r	i	n	l	o	t	t	v	z
				2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0
ALEXANDRE FIGUEIREDO	Rui Silva	Meio-fundo	10.000 m	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4										
ANA COSTA	Amândio Costa	Meio-fundo	800 m							5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5							
ANDRÉ PEREIRA	José Regalo	Meio-fundo	3.000 Obst	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5					
ANDRÉ REGUFE	João Campos	Meio-fundo	10.000 m												5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
ANDREIA PINGUEIRO	Manuel Oliveira Gomes	Meio-fundo	1.500 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
BÁRBARA NEIVA	Joaquim Neves	Meio-fundo	3.000 Obst	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4										
BEATRIZ RIOS	Carlos Alberto Pereira	Meio-fundo	2.000 Obst	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
BEATRIZ RODRIGUES	Carlos Silva	Meio-fundo	1.500 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
CAMILA GOMES	Paulo Barrigana	Meio-fundo	1.500 m									5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
CARLA REIS	Renato Duarte	Meio-fundo	3.000 Obst	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
DIOGO ROSÁRIO	Sameiro Araújo	Meio-fundo	3.000 Obst	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
DUARTE GOMES	Acácio Paixão	Meio-fundo	10.000 m	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
DULCE FÉLIX	Ricardo Ribas	Meio-fundo	Maratona	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2													
ETSON BARROS	Paulo Murta	Meio-fundo	1.500 m	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4										
HELENA ALVES	Carlos Mendes	Meio-fundo	10.000 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
HÉLIO GOMES	Luis Pinto	Meio-fundo	5.000 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
HUGO ROCHA	TN	Meio-fundo	1.500 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
INÊS BORBA	Fernando Ferreira	Meio-fundo	3.000 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
INÊS MONTEIRO	João Garcia Gomes	Meio-fundo	10.000 m	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4										
ISAAC NADER	Rui Silva	Meio-fundo	1.500 m	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
JÉSSICA AUGUSTO	João Campos	Meio-fundo	Maratona	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
JOANA SOARES	Susana Peixoto	Meio-fundo	3.000 Obst	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
JOÃO PEIXOTO	Rui Fernandes	Meio-fundo	800 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
JOSÉ CARLOS PINTO	Susana Silva	Meio-fundo	800 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
LAURA TABORDA	António Nogueira da Costa	Meio-fundo	3.000 Obst	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
LIA LEMOS	Carlos Monteiro	Meio-fundo	3.000 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
LUÍS MONTEIRO	Luis Pinto	Meio-fundo	1.500 m	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4										
MANUELA MARTINS	Álvaro Costa	Meio-fundo	10.000 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
MARA RESENDE	Carlos Monteiro	Meio-fundo	3.000 Obst	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
MARIANA MACHADO	Sameiro Araújo	Meio-fundo	1.500 m	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
MARTA LOURENÇO	João Campos	Meio-fundo	5.000 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										

Nome Atleta	Nome Treinador	Setor	Disciplina	2020												2021											
				j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d	j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d
				a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e	a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e
MARTA PEN FREITAS	Danny Timothy Mackey	Meio-fundo	1.500 m	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
MARTIM MONTEIRO	Luis Pinto	Meio-fundo	1.500 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
MIGUEL BORGES	TN	Meio-fundo	3.000 Obst	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
MIGUEL MASCARENHAS	Rui Silva	Meio-fundo	3.000 Obst	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
MIGUEL MOREIRA	Mário Rodrigo Santos	Meio-fundo	1.500 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
MIGUEL RIBEIRO	Rui Silva	Meio-fundo	3.000 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
NUNO PEREIRA	Diogo Sousa	Meio-fundo	1.500 m	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
PATRÍCIA SILVA	Susana Silva	Meio-fundo	1.500 m	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
PAULO ROSÁRIO	Sameiro Araújo	Meio-fundo	1.500 m	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
PEDRO MONTEIRO	Alexandre Monteiro	Meio-fundo	2.000 Obst									5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
RICARDO FERREIRA	Rui Silva	Meio-fundo	3.000 Obst	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
RITA FIGUEIREDO	Maria Fátima Neves	Meio-fundo	800 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
ROGÉRIO AMARAL	António José Oliveira	Meio-fundo	5.000 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
RÚBEN AMARAL	Celestino Semedo	Meio-fundo	10.000 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
SALOMÉ AFONSO	Rui Silva	Meio-fundo	1.500 m	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
SALOMÉ ROCHA	Rui Ferreira	Meio-fundo	Maratona	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
SAMUEL BARATA	TN	Meio-fundo	10.000 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
SARA CATARINA RIBEIRO	Rui Ferreira	Meio-fundo	10.000 m	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
SARA DUARTE	TN	Meio-fundo	10.000 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
SARA MOREIRA	Carlos Monteiro	Meio-fundo	10.000 m	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
SIMÃO BASTOS	João Campos	Meio-fundo	3.000 Obst	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
SUSANA FRANCISCO	Luis Pinto	Meio-fundo	5.000 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
TOMÁS SILVA	António Beça	Meio-fundo	3.000 Obst	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			

Nome Atleta	Nome Treinador	Setor	Disciplina	2020												2021											
				j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d	j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d
				a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e	a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e
ABDEL LARRINAGA	Mário Anibal	P. Combinadas	Decatlo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
EDGAR CAMPRE	Ana Isabel Oliveira	P. Combinadas	Decatlo	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				
GUILHERME ALMEIDA	Gonçalo Gomes	P. Combinadas	Decatlo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
JOÃO OLIVEIRA	Rui Santos	P. Combinadas	Decatlo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
LECABELA QUARESMA	Carlos André Veredas	P. Combinadas	Heptatlo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
MANUEL DIAS	Tiago Madureira	P. Combinadas	Decatlo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
MARIANA BENTO	Mário Anibal	P. Combinadas	Heptatlo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
MARISA VAZ CARVALHO	Mário Anibal	P. Combinadas	Heptatlo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Federação Portuguesa de Atletismo

Largo da Lagoa 15B, 2799-358 Linda a Velha, Portugal | (+351) 214 146 020 | fpa@fpatletismo.pt | www.fpatletismo.pt

Nome Atleta	Nome Treinador	Setor	Disciplina	2020												2021											
				j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d	j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d
				a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e	a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e
				n	v	r	r	i	n	l	o	t	t	v	z	n	v	r	r	i	n	l	o	t	t	v	z
Nome Atleta	Nome Treinador	Setor	Disciplina	j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d	j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d
				a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e	a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e
				n	v	r	r	i	n	l	o	t	t	v	z	n	v	r	r	i	n	l	o	t	t	v	z
				2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0
ANA OLIVEIRA	Cátia Ferreira	Saltos	Triplo salto	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
ANABELA NETO	António Beça	Saltos	Altura	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
ANDRÉ PIMENTA	Cátia Ferreira	Saltos	Comprimento	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
ANDRÉ RANGEL	Ana Isabel Oliveira	Saltos	Comprimento	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
CARLOS PITRA	Joaquim Raposo Borges	Saltos	Vara	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
DIOGO FERREIRA	Pedro Pinto	Saltos	Vara	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
DIOGO OLIVEIRA	António Beça	Saltos	Altura	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
EVELISE VEIGA	Cátia Ferreira	Saltos	Comprimento	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
GERSON BALDÉ	Paulo Barrigana	Saltos	Altura	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
GONÇALO VELOSO	Paulo Barrigana	Saltos	Altura	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
IVO TAVARES	Filipe Conceição	Saltos	Comprimento	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
JÉSSICA BARREIRA	José Fonseca	Saltos	Comprimento	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
JÚLIO ALMEIDA	Ana Isabel Oliveira	Saltos	Triplo salto	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
MARTA ONOFRE	Pedro Pinto	Saltos	Vara	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
NELSON ÉVORA	Ivan Pedroso	Saltos	Triplo salto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
PATRÍCIA MAMONA	José Uva	Saltos	Triplo salto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
PAULO CONCEIÇÃO	Ana Isabel Oliveira	Saltos	Altura	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
PEDRO BUARÓ	António Alcino Pereira	Saltos	Vara	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
PEDRO PABLO PICHARDO	Jorge Pichardo	Saltos	Triplo salto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
SISÍNIO AMBRIZ	João Ferreira Gomes	Saltos	Comprimento			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
SUSANA COSTA	Teresa Ribeiro	Saltos	Triplo salto	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
TIAGO LUIS PEREIRA	João Ganço	Saltos	Triplo salto	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
TOMÁS DINIS	José Barros	Saltos	Triplo salto			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
VICTOR KORST	Ana Isabel Oliveira	Saltos	Altura									4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		

Nome Atleta	Nome Treinador	Setor	Disciplina	2020												2021											
				j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d	j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d
				a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e	a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e
Nome Atleta	Nome Treinador	Setor	Disciplina	j a n	f e v	m a r	a b r	m a i	j u n	j u l	a g o	s e t	o t	n o v	d e z	j a n	f e v	m a r	a b r	m a i	j u n	j u l	a g o	s e t	o t	n o v	d e z
ANDRÉ PRAZERES	João Abrantes	Velocidade	100 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
BEATRIZ ANDRADE	Rui Norte	Velocidade	100 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
CARLOS NASCIMENTO	José António Silva	Velocidade	100 m	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
CATARINA LOURENÇO	Fernando Pereira	Velocidade	200 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
CATARINA QUEIRÓS	Filipe Conceição	Velocidade	100 m Barreiras									5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
CÁTIA AZEVEDO	Carlos Silva	Velocidade	400 m	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
DANIELA AMARO	João Coelho	Velocidade	100 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
DELVIS SANTOS	Victor Zabumba	Velocidade	100 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
DIOGO ANTUNES	João Abrantes	Velocidade	100 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
DIOGO BARRIGANA	Paulo Barrigana	Velocidade	300 m Barreiras	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
DIOGO GUERRA	Nuno Gonçalves	Velocidade	110 m Barreiras	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
DIOGO MESTRE	Rui Moita	Velocidade	400 m Barreiras	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
DOROTHE ÉVORA	Carlos Silva	Velocidade	4x400 m	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
EDSON GOMES	Paulo Barrigana	Velocidade	110 m Barreiras	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
FATUMATA BALDE	Fernando Pereira	Velocidade	100 m Barreiras	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
FREDERICO CURVELO	Ana Isabel Oliveira	Velocidade	100 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
GONÇALO GONÇALVES	Rui Norte	Velocidade	100 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ÍRIS SILVA	TN	Velocidade	100 m									5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
JOÃO COELHO	Ana Isabel Oliveira	Velocidade	400 m	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
JOÃO VITOR OLIVEIRA	João Abrantes	Velocidade	110 m Barreiras									4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
JOSÉ PEDRO LOPES	João Abrantes	Velocidade	4x100 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
JULIANA GUERREIRO	Carlos Silva	Velocidade	400 m Barreiras	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
LEANDRO FEVEREIRO	Celestino Semedo	Velocidade	400 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
LEONOR FERREIRA	Álvaro Costa	Velocidade	300 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
LORENE BAZOLO	Rui Norte	Velocidade	100 m	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Nome Atleta	Nome Treinador	Setor	Disciplina	2020												2021											
				j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d	j	f	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d
				a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e	a	e	a	b	a	u	u	g	e	u	o	e
MAMADÚ JALÓ	João Ferreira Gomes	Velocidade	110 m Barreiras	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
MARIANA ANTÓNIO	Anabela Leite	Velocidade	100 m Barreiras	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5										
MAURO PEREIRA	Victor Zabumba	Velocidade	400 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
OLÍMPIA BARBOSA	Anabela Leite	Velocidade	100 m Barreiras	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
PAULO NETO	Paulo Neto	Velocidade	110 m Barreiras	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
PAULO SOARES	Bruno Mangana	Velocidade	400 m Barreiras	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
RAFAEL JORGE	Victor Zabumba	Velocidade	100 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
RAIDEL ACEA	Ana Isabel Oliveira	Velocidade	400 m	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3											
RASUL DABÓ	Anabela Leite	Velocidade	110 m Barreiras	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
RICARDO DOS SANTOS	Linford Christie	Velocidade	400 m	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3								
RIVINILDA MENTAI	Laurent Henu	Velocidade	4x400 m	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5										
ROSALINA SANTOS	Rui Norte	Velocidade	100 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
RUI CORVELO	Carlos Silva	Velocidade	100 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
SARA BEATRIZ MOREIRA	Paulo Gomes	Velocidade	100 m Barreiras	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
SOFIA DUARTE	Pedro Barbosa	Velocidade	100 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
SOFIA LAVRESHINA	Nuno Marques	Velocidade	300 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
VERA BARBOSA	Carlos Silva	Velocidade	400 m Barreiras	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3								
WILSON PEDRO	Adriano Encarnação	Velocidade	100 m	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
YAZALDES NASCIMENTO	João Abrantes	Velocidade	100 m	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3								