





















Associação de Atletismo de Lisboa
Comunicado de Resultados
Campeonato Regional Lançamentos Longos
CAR - Jamor
Lisboa

Jornada de: 4 de janeiro de 2020

2012003

 Lançam.Martelo-3Kg (Fem)	 Lançam.Martelo-7,26K (Masc)
Final 1	Final 1
1ª <i>Manuela Gil</i> 67 Vet CLUVE 18,90 X	1º <i>João Pereira</i> 79 Vet LPSC 13,85
2ª <i>Ana Guerra</i> 69 Vet LPSC 16,04	
 Dardo 400 Gr (Masc)	 Dardo 500 Gr (Fem)
Final 1	Final 1
1º <i>Elvino Cruz</i> 34 Vet CFB 14,88	1ª <i>Ana Guerra</i> 69 Vet LPSC 15,72
2º <i>José Bom</i> 33 Vet LPSC 10,34	
 Dardo 500 Gr (Masc)	 Dardo 600 Gr (Fem)
Final 1	Final 1
1º <i>Eduardo Almeida</i> 47 Vet LPSC 20,78	1ª <i>Ana Frutuoso</i> 74 Vet LPSC 21,18
2º <i>Alfredo Mateus</i> 45 Vet LPSC 14,14	2ª <i>Ana Passos</i> 71 Vet RUNTEJO 11,14
 Dardo 600 Gr (Masc)	 Lançam.Martelo-6 Kg (Masc)
Final 1	Final 1
1º <i>Joaquim Belga</i> 58 Vet LPSC 20,24	1º <i>Jorge Marques</i> 68 Vet BCP 32,90
2º <i>Manuel Isidro</i> 55 Vet LPSC 16,99	
 Dardo 600 Gr (Masc)	 Lançam.Martelo-4Kg (Masc)
Final 1	Final 1
1º <i>Vitor Rodrigues</i> 51 Vet LPSC 16,22	1º <i>Alfredo Mateus</i> 45 Vet LPSC 14,47
2º <i>José Figueiredo</i> 52 Vet CFB 15,66	2º <i>Eduardo Almeida</i> 47 Vet LPSC 11,88
 Dardo 700 Gr (Masc)	 Lançam.Martelo-5Kg (Masc)
Final 1	Final 1
1º <i>José Ferreira</i> 65 Vet BCP 25,32	1º <i>Joaquim Belga</i> 58 Vet LPSC 19,17
2º <i>Rui Afonso</i> 68 Vet CFB 15,65	2º <i>José Manuel Isidro</i> 55 Vet LPSC 14,04
 Lançam.Martelo-3Kg (Masc)	 Lançam.Martelo-5Kg (Masc)
Final 1	Final 1
1º <i>Elvino Cruz</i> 34 Vet CFB 25,71	1º <i>José Figueiredo</i> 52 Vet CFB 18,39
2º <i>José Bom</i> 33 Vet LPSC 15,23	2º <i>Vitor Rodrigues</i> 51 Vet LPSC 14,20
 Lançam.Martelo-7,26K (Masc)	 Dardo 800 Gr (Masc)
Final 1	Final 1
1º <i>Herédio Costa</i> 71 Vet ACRSD 38,23 X	1º <i>Bruno Abreu</i> 82 Vet CFB 42,28
2º <i>Hugo Baptista</i> 73 Vet RUNTEJO 34,50	2º <i>Gonçalo Ferraz</i> 83 Vet CFB 21,78
3º <i>Carlos Ripado</i> 73 Vet JDAL 29,31 X	
4º <i>José Teixeira</i> 70 Vet JOMA 20,85	 Dardo 800 Gr (Masc)
 Lançam.Martelo-7,26K (Masc)	Final 1
	1º <i>João Pereira</i> 79 Vet LPSC 24,78



Associação de Atletismo de Lisboa
Comunicado de Resultados
Campeonato Regional Lançamentos Longos
CAR - Jamor
Lisboa

Jornada de: 4 de janeiro de 2020

2012003



Dardo 800 Gr

(Masc)

60 M Barr 0,76

(Fem)

Final 1

1º Herédio Costa	71 Vet	ACRSD	45,90 X
2º Huço Baptista	73 Vet	RUNTEJO	43,40
3º Carlos Ripado	73 Vet	JDAL	38,32 X
4º José Teixeira	70 Vet	JOMA	24,49
5º João Neves	72 Vet	LPSC	14,44

Prova Extra 2

Rita Quintans 05 Ini SLB

Prova Extra 3

1ª Ana Oliveira	05 Ini	SLB	9,93
2ª Diana Sousa	05 Ini	EBMDS	1 0,23
3ª Anastácia Gula	05 Ini	SCP	1 0,39
4ª Helena Pato	05 Ini	SLB	1 1,06
Marta Ribeiro Alves	06 Ini	EBMDS	

Prova Extra 6

1ª Taíssa Bernardo	03 Juv	SCP	9,52
2ª Djamiratu Embaló	04 Juv	SLB	9,74
3ª Leonor Barata	04 Juv	SLB	1 0,37

Prova Extra 7

1ª Luana Soares	04 Juv	SLB	9,78
2ª Beatriz Nogueira	03 Juv	SCP	1 0,65
3ª Clara Rodrigues	04 Juv	SCP	1 1,72
Catarina Gomes	03 Juv	SLB	



Salto em Comprimento

(Fem)

Prova Extra 1

1ª Jéssica Morais	07 Inf	ACRM	3,69
2ª Raquel Francisco	07 Inf	ACRM	3,64
3ª Matilde Baião	08 Inf	AJJ	3,57 X
4ª Madalena Narciso	08 Inf	AJJ	3,14 X
5ª Elisa Jacob	10 Ben-B	AJJ	3,04 X

Lançamento Peso-6Kg

(Masc)

Prova Extra 1

1º André Carvalho	02 Jun	SCP	14,26
2º Dinis Rainha	02 Jun	SLB	12,03
3º Afonso Jantarada	01 Jun	SLB	11,73



Disco 1 Kg

(Fem)

Final 2

1ª Inês Diogo	02 Jun	NDJL-ST	33,90 X
2ª Margarida Castelinho	02 Jun	AJJ	19,37 X

Lançamento Peso-7.26

(Masc)

Prova Extra 1

1º Mykyta Sudashov	98 S23	SCP	14,71
2º Herédio Costa	71 Vet	ACRSD	13,52 X
3º Francisco Fernandes	96 Sen	NLUZ	12,36
4º Edgar Campre	00 S23	SLB	10,65
5º José Bancaleiro	00 S23	AJJ	10,60 X



Disco 1 Kg

(Fem)

Final 2

1ª Clara Rodrigues	04 Juv	SCP	24,58
2ª Diana Camejo	06 Ini	AJJ	20,41 X
3ª Sara Sarmento	04 Juv	ACRM	18,83
4ª Joana Veríssimo	03 Juv	ACRM	17,18

Lançamento Peso-5Kg

(Masc)

Prova Extra 1

1º Haivan Almeida	03 Juv	ANG EBMDS	11,62
2º Francisco Gomes	03 Juv	SLB	10,93
3º José Silva	05 Ini	AJJ	9,79 X
4º Rodrigo Rocha	05 Ini	EBMDS	9,21
5º Guilherme Velez	06 Ini	AJJ	9,15 X
6º Francisco Miguel	03 Juv	EBMDS	9,04
7º Igor Abreu	03 Juv	ACRM	7,07



Disco 1 Kg

(Fem)

Final 2

1ª Liliana Cá	86 Sen	NLUZ	57,06
2ª Jessica Include	96 Sen	SCP	49,20
3ª Ivanilda Lopes	00 S23	SLB	48,56
4ª Mariana Gil	97 Sen	CFB	20,47
5ª Andreia Botelho	94 Sen	ACRM	18,28

60 M Barr 0,76

(Fem)

Prova Extra 1

1ª Matilde Feiteirona	06 Ini	AJJ	1 0,39 X
2ª Sara Pinheiro	05 Ini	EBMDS	1 0,53
3ª Clara Morais	06 Ini	EBMDS	1 1,01
4ª Eliane Barros	05 Ini	AASX	1 1,47 X
5ª Sara Alturas	05 Ini	ACRM	1 2,54

Prova Extra 2

1ª Margarida Álvares	05 Ini	SLB	1 0,61
2ª Catarina Gonçalves	06 Ini	SLB	1 0,83
3ª Joana Silva	05 Ini	ACRM	1 3,33
4ª Estela Silva	05 Ini	ACRM	1 9,54

60 M Barreiras-0.84

(Masc)

Prova Extra 6

		Vento:	0,0
1º Tomás Figueiras	06 Ini	ACRM	9,20
2º João Penacho	05 Ini	EBMDS	9,57
3º Carlos Fernandes	06 Ini	AJJ	1 0,36 X

Prova Extra 7

		Vento:	0,0
1º João Pinto	05 Ini	SLB	8,88



Associação de Atletismo de Lisboa
Comunicado de Resultados
 Campeonato Regional Lançamentos Longos
 CAR - Jamor
 Lisboa

Jornada de: 4 de janeiro de 2020

2012003



60 M Barreiras-0.84

(Masc)

Prova Extra 7		Vento:	0,0
2º Rodriqo Alcobia	05 Ini	SLB	9,42
3º Lício Tavares	06 Ini	SLB	9,51
Dioqo Vieqas	05 Ini	ACRM	



Salto em Comprimento

(Masc)

Prova Extra 1			
1º Afonso Cruz	07 Inf	RUNTEJO	4,25
2º Pedro Costa	08 Inf	CAOESTE	3,68
3º Pedro Fernandes	07 Inf	JOMA	3,54
4º Alfredo Costa	07 Inf	CAOESTE	3,29



60 M Barreiras-0.91

(Masc)

Prova Extra 6		Vento:	
1º Simão Teixeira	03 Juv	SCP	8,42
2º Nichita Gaiman	04 Juv	SCP	9,70
3º Pedro Correia	04 Juv	SCP	1 0,07
4º Simão Bernardo	04 Juv	NSLF	1 0,72 X

Prova Extra 7		Vento:	
1º Francisco Marques	03 Juv	SCP	8,47
2º Carlos Fernandes	03 Juv	SCP	9,07
3º David Borges	03 Juv	EBMDS	9,51
4º Afonso Almeida	04 Juv	SCP	9,65
Manuel Falcão	04 Juv	SCP	

Prova Extra 8		Vento:	
1º Sisínio Ambriz	04 Juv	SLB	7,96
2º Diogo Barrigana	03 Juv	SLB	8,26
3º Haivan Almeida	03 Juv	ANG EBMDS	8,40
4º David Graça	03 Juv	STP EBMDS	8,94
5º André Drozdovski	03 Juv	SLB	9,07

Prova Extra 9		Vento:	
1º José Ferreira	03 Juv	SLB	8,78
2º Diogo Prudêncio	03 Juv	SLB	8,80
3º Fábio Prior	04 Juv	SLB	8,93
4º Guilherme Ribeiro	04 Juv	SLB	9,41
Francisco Miguel	03 Juv	EBMDS	



60 Metros Planos

(Fem)

Prova Extra 5		Vento:	0,0
1ª Catarina Gonçalves	06 Ini	SLB	8,92
2ª Beatriz Costa	05 Ini	CAOESTE	1 0,76
3ª Beatriz Pires	05 Ini	ACRM	1 1,01

Prova Extra 6		Vento:	0,0
1ª Diana Sousa	05 Ini	EBMDS	8,39
2ª Jéssica Morais	07 Inf	ACRM	8,79
3ª Eliane Barros	05 Ini	AASX	8,89 X
4ª Clara Morais	06 Ini	EBMDS	9,34
5ª Estela Silva	05 Ini	ACRM	9,64

Prova Extra 7		Vento:	0,0
1ª Margarida Álvares	05 Ini	SLB	8,45



60 Metros Planos

(Fem)

Prova Extra 7		Vento:	0,0
2ª Matilde Feiteirona	06 Ini	AJJ	9,03 X
3ª Matilde Baião	08 Inf	AJJ	9,23 X
4ª Madalena Narciso	08 Inf	AJJ	9,64 X
5ª Joana Silva	05 Ini	ACRM	1 0,00

Prova Extra 8		Vento:	0,0
1ª Rita Quintans	05 Ini	SLB	8,82
2ª Miriam Pinho	07 Inf	EBMDS	8,94
3ª Sara Alturas	05 Ini	ACRM	9,32
4ª Raquel Francisco	07 Inf	ACRM	9,38
5ª Maria Correia	08 Inf	SCUT	9,86

Prova Extra 9		Vento:	0,0
1ª Ana Oliveira	05 Ini	SLB	8,14
2ª Inês Alves	05 Ini	SCUT	8,25
3ª Marta Ribeiro Alves	06 Ini	EBMDS	8,29
4ª Helena Pato	05 Ini	SLB	8,38
5ª Carolina Correia	07 Inf	SCUT	9,88



Disco 0,750 Kg

(Masc)

Final 9

1º André Jidkov	01 Jun	SCP	39,00
2º Afonso Jantarada	01 Jun	SLB	37,22



Disco 1.5 Kg

(Masc)

Final 2

1º José Silva	05 Ini	AJJ	29,98 X
2º Rodrigo Rocha	05 Ini	EBMDS	29,79
3º Guilherme Velez	06 Ini	AJJ	21,56 X



Disco 2 KgS

(Masc)

Final 2

1º Ivan Markelov	93 Sen	UZB IND-L	56,26 X
2º Emanuel Sousa	99 S23	SLB	53,36
3º Mykyta Sudashov	98 S23	SCP	46,36
4º Cleide Lopes	00 S23	SCP	40,78
5º Francisco Fernandes	96 Sen	NLUZ	39,11
6º Nelson Mateus	96 Sen	CCSJM	39,10 X
7º José Bancaleiro	00 S23	AJJ	28,58 X
8º Henrique Sousa	96 Sen	CFB	18,64



Lançamento Peso-4Kg

(Fem)

Prova Extra			
1ª Jessica Include	96 Sen	SCP	16,59
2ª Margarida Ferreira	00 S23	SLB	12,78
3ª Ivanilda Lopes	00 S23	SLB	10,97
4ª Mariana Gil	97 Sen	CFB	8,90
5ª Andreia Botelho	94 Sen	ACRM	6,53



Associação de Atletismo de Lisboa
Comunicado de Resultados
Campeonato Regional Lançamentos Longos
CAR - Jamor
Lisboa

Jornada de: 4 de janeiro de 2020

2012003



Lançamento Peso-4Kg

(Fem)

Prova Extra

1ª Inês Diogo	02 Jun	NDJL-ST	9,47 X
2ª Marqarida Castelinho	02 Jun	AJJ	7,80 X



Lançamento Peso-3Kg

(Fem)

Prova Extra

1ª Diana Camejo	06 Ini	AJJ	9,40 X
2ª Luana Soares	04 Juv	SLB	8,87
3ª Leonor Barata	04 Juv	SLB	8,22
4ª Carolina Rocha	03 Juv	SCP	7,17
5ª Sara Sarmento	04 Juv	ACRM	6,27
6ª Estela Silva	05 Ini	ACRM	4,61
7ª Beatriz Pires	05 Ini	ACRM	4,09
8ª Joana Silva	05 Ini	ACRM	3,40



60 Metros Planos

(Masc)

Prova Extra 5

Vento: 0,0

1º Carlos Fernandes	06 Ini	AJJ	8,50 X
2º Afonso Cruz	07 Inf	RUNTEJO	9,02
3º Alfredo Costa	07 Inf	CAOESTE	1 0,40

Prova Extra 6

Vento: 0,0

1º Chen Morgan	06 Ini	GBS JOMA	8,62
2º Diogo Viegas	05 Ini	ACRM	8,91
3º Guilherme Fernandes	05 Ini	ACRM	9,68

Prova Extra 7

Vento: 0,0

1º João Penacho	05 Ini	EBMDS	7,79
2º Lício Tavares	06 Ini	SLB	7,90
3º Miguel Wever	05 Ini	SLB	8,28
4º Pedro Costa	08 Inf	CAOESTE	9,38
5º Pedro Fernandes	07 Inf	JOMA	9,54

Prova Extra 8

Vento: 0,0

1º João Pinto	05 Ini	SLB	7,38
2º Tomás Figueiras	06 Ini	ACRM	7,80
3º Rodrigo Alcobia	05 Ini	SLB	8,24
4º Rafael Estêvão	06 Ini	SCUT	8,61
5º Ricardo Silva	07 Inf	ACRM	1 0,04



60 Metros Planos

(Fem)

Prova Extra 1

Vento: 0,0

1ª Mariana Vieira	04 Juv	SCP	8,91
2ª Mayra Santos	02 Jun	CPV JOMA	8,94
3ª Marta Mendes	04 Juv	CEBI	9,31
4ª Michele Correia	72 Vet	CFB	9,66

Prova Extra 2

Vento: 0,0

1ª Diana Pereira	03 Juv	ACRM	8,41
2ª Cristiana Leal	02 Jun	SCP	9,10
3ª Inês Gomes	02 Jun	SCP	9,18

Andreia Botelho 94 Sen ACRM DNS

Sara Sarmento 04 Juv ACRM DNS

Prova Extra 3

Vento: 0,0



60 Metros Planos

(Fem)

Prova Extra 3

Vento: 0,0

1ª Andreia Carvalho	02 Jun	JOMA	8,29
2ª Beatriz Pedro	03 Juv	JOMA	8,37
3ª Inês Justo	04 Juv	SCP	9,04
4ª Ana Passos	71 Vet	RUNTEJO	1 0,49
Joana Verissimo	03 Juv	ACRM	DNS

Prova Extra 4

Vento: 0,0

1ª Nicolle Santos	94 Sen	SCP	8,17
2ª Carolina Rocha	03 Juv	SCP	8,63
3ª Corinne Damas	80 Vet	IND-LX	8,81
Carla Raposo	72 Vet	LPSC	DNS
Catarina Gomes	03 Juv	SLB	DNS

Prova Extra 5

Vento: 0,0

1ª Djimiratu Embaló	04 Juv	SLB	8,11
2ª Beatriz Farinha	03 Juv	SLB	8,12
3ª Mariana Araújo	02 Jun	SLB	8,26
4ª Mariana Ndlate	03 Juv	CPPEA	8,40 X
5ª Irina Vitorino	99 S23	JOMA	8,52

Prova Extra 6

Vento: 0,0

1ª Leonor Ferreira	04 Juv	MCP	7,90
2ª Carmo Juiz	02 Jun	MCP	7,98
3ª Matilde Sousa	00 S23	SCP	8,03
4ª Joana Dias	03 Juv	SLB	8,04
5ª Luisa Juiz	02 Jun	MCP	8,05



60 Metros Planos

(Masc)

Prova Extra 10

Vento: 0,0

1º Fábio Prior	04 Juv	SLB	7,46
2º Ricardo Mataloto	02 Jun	SLB	7,54
3º João Cabaço	04 Juv	SCUT	7,56
4º Alexandre Moreira	02 Jun	SLB	7,74
5º Emanuel Fortunato	99 S23	CABB	7,86 X

Prova Extra 11

Vento: 0,0

1º Tiago Rocha	01 Jun	CAS	7,40 X
2º José Ferreira	03 Juv	SLB	7,46
3º José Tavares	03 Juv	SLB	7,56
4º André Carvalho	01 Jun	A20KM	7,62 X
Guilherme Ribeiro	04 Juv	SLB	DNS

Prova Extra 12

Vento: 0,0

1º Diogo Barrigana	03 Juv	SLB	7,46
2º Rinelmo Sami	00 S23	GBS SLB	7,60
3º Tiago Mina	00 S23	CABB	7,65 X
Gonçalo Vieira	02 Jun	CABB	X-DQ FS
Martim Faustino	00 S23	ACPV	X-DNF

Prova Extra 13

Vento: 0,0

1º João Manero	01 Jun	SLB	7,24
2º Francisco Botelho	02 Jun	SLB	7,27
3º Élvio C Silva	03 Juv	SLB	7,34
4º André Oliveira	00 S23	JV	7,35 X

Prova Extra 14

Vento: 0,0

1º Sisínio Ambriz	04 Juv	SLB	6,99
2º Wilson Pedro	98 S23	CABB	7,00 X
3º Gonçalo Moreno	02 Jun	SLB	7,15
4º Jaylson Cunha	00 S23	STP SLB	7,17



Associação de Atletismo de Lisboa
Comunicado de Resultados
Campeonato Regional Lançamentos Longos
CAR - Jamor
Lisboa

Jornada de: 4 de janeiro de 2020

2012003



60 Metros Planos

(Masc)

Prova Extra 14		Vento:	0,0
5º Euqénio Júnior	00 S23	A20KM	7,26 X
Prova Extra 15		Vento:	0,0
1º Selwin Wever	74 Vet	CFB	7,62
2º Ricardo Carvalho	76 Vet	CFB	7,73
3º Gonçalo Ferraz	83 Vet	CFB	8,74
4º João Oliveira	74 Vet	CFB	9,40
5º Carlos Costa	70 Vet	JOMA	1 0,45
Prova Extra 2		Vento:	0,0
1º Bruno Magalhães	02 Jun	SCP	7,22
2º Alisson Batista	98 S23	BRA SCP	7,36
3º Carlos Fernandes	03 Juv	SCP	7,71
4º Afonso Pires	03 Juv	SCP	8,48
Prova Extra 3		Vento:	0,0
1º Fábio Sanhá	01 Jun	SCP	7,28
2º Francisco Ferraz	00 S23	SCP	7,53
3º Diogo Monteiro	00 S23	SCP	7,60
4º David Borges	03 Juv	EBMDS	8,11
Prova Extra 4		Vento:	0,0
1º Francisco Marques	03 Juv	SCP	7,40
2º Gonçalo Santos	00 S23	A20KM	7,50 X
3º Frederico Seitz	01 Jun	SCP	7,56
4º Gonçalo Lopes	04 Juv	EBMDS	7,89
5º Guilherme Gonçalves	04 Juv	JOMA	8,05
Prova Extra 5		Vento:	0,0
1º Guilherme Mendo	02 Jun	SCP	7,06
2º Henrique Lopes	01 Jun	SCP	7,74
3º Guilherme Oliveira	03 Juv	CFB	7,80
4º Henrique Silva	02 Jun	SCP	8,11
Igor Abreu	03 Juv	ACRM	DNS
Prova Extra 6		Vento:	0,0
1º João Magalhães	03 Juv	SLB	7,09
2º João Raro	04 Juv	SCP	7,51
3º Manuel Sissé	02 Jun	SLB	7,52
4º Martim Gonçalves	03 Juv	SCP	7,78
5º Killian Fondse	04 Juv	BEL CFB	8,01
Prova Extra 7		Vento:	0,0
1º Rodrigo Silva	01 Jun	CFB	7,41
2º Nichita Gaiman	04 Juv	SCP	7,65
3º Martim Henriques	03 Juv	SCP	7,81
4º Pedro Marques	01 Jun	SCP	7,81
5º Paulo Gandum	75 Vet	UCRDP	1 0,51
Prova Extra 8		Vento:	0,0
1º Xavier Magalhães	99 S23	SCP	7,37
2º Samuel Loureiro	02 Jun	STP A20KM	7,38 X
3º Rui Pestana	02 Jun	SCP	7,76
4º Marius Runcan	99 S23	ACRM	7,99
5º Vasco Fabião	01 Jun	JOMA	7,99
Prova Extra 9		Vento:	0,0
1º André Drozdovskiy	03 Juv	SLB	7,69
2º Tiaço Oliveira	04 Juv	SLB	7,88
3º Joel Monteiro	02 Jun	ACRM	7,93
4º Bruno Djau	03 Juv	ACRM	7,98
Luís Inocêncio	68 Vet	CFB	DNS



Associação de Atletismo de Lisboa
Comunicado de Resultados
Campeonato Regional Lançamentos Longos
CAR - Jamor
Lisboa

Jornada de: 5 de janeiro de 2020

2012003

Martelão 9,080 (Masc)

Final

1º Joaquim Belga	58 Vet	LPSC	6,84
2º José Manuel Isidro	55 Vet	LPSC	5,83

Martelão 11,340 (Masc)

Final

1º Diamantino Gamito	66 Vet	LPSC	6,56
----------------------	--------	------	------

Martelão 9,080 (Masc)

Final

1º Vítor Rodrigues	51 Vet	LPSC	5,72
--------------------	--------	------	------

Martelão 5,450 (Masc)

Final

1º Elvino Cruz	34 Vet	CFB	9,29
2º José Bom	33 Vet	LPSC	4,86

Martelão 5,450 (Masc)

Final

1º Carlos Marques	37 Vet	LPSC	6,12
-------------------	--------	------	------

Martelão 15,880 (Masc)

Final

1º Carlos Ripado	73 Vet	JDAL	8,69 X
2º José Teixeira	70 Vet	JOMA	8,25
3º João Neves	72 Vet	LPSC	4,36

Martelão 15,880 (Masc)

Final

1º João Pereira	79 Vet	LPSC	6,57
2º Huqo Domingos	78 Vet	LPSC	5,29
3º Huqo Ferreira	76 Vet	LPSC	4,81

Martelão 7,260 (Fem)

Final

1ª Cristina Oliveira	68 Vet	LPSC	6,81
2ª Manuela Gil	67 Vet	CLUVE	6,22 X
3ª Madalena Pina	67 Vet	LPSC	5,65


Martelão 7,260 (Masc)

Final

Martelão 7,260 (Masc)


Final

1º Rogério Batista	47 Vet	CFB	8,49
2º Eduardo Almeida	47 Vet	LPSC	6,41
3º Alfredo Mateus	45 Vet	LPSC	6,41

 **Disco 1 Kg (Masc)**

Final

1º Joaquim Belga	58 Vet	LPSC	19,52
2º José Manuel Isidro	55 Vet	LPSC	17,61

 **Disco 1.5 Kg (Masc)**


Final

1º Luís Inocêncio	68 Vet	CFB	28,81
2º Rui Afonso	68 Vet	CFB	20,43
3º Diamantino Gamito	66 Vet	LPSC	14,08

 **Disco 1 Kg (Masc)**


Final

1º Ulrich Geuther	53 Vet	GER CFB	40,52
2º José Silva	52 Vet	SCUT	28,75
3º Henrique Linares	53 Vet	CFB	18,43
4º Vítor Rodrigues	51 Vet	LPSC	17,38

 **Disco 1 Kg (Masc)**


Final

1º Rogério Batista	47 Vet	CFB	29,17
2º Eduardo Almeida	47 Vet	LPSC	17,63
3º Alfredo Mateus	45 Vet	LPSC	17,16

 **Disco 1 Kg (Masc)**


Final

1º Carlos Marques	37 Vet	LPSC	13,51
-------------------	--------	------	-------

 **Disco 1 Kg (Masc)**

Final

1º Elvino Cruz	34 Vet	CFB	17,75
2º José Bom	33 Vet	LPSC	10,15

 **Disco 2 KgS (Masc)**

Final

1º Gonçalo Ferraz	83 Vet	CFB	16,51
-------------------	--------	-----	-------



Associação de Atletismo de Lisboa
Comunicado de Resultados
 Campeonato Regional Lançamentos Longos
 CAR - Jamor
 Lisboa

Jornada de: 5 de janeiro de 2020

2012003



Disco 2 KgS

(Masc)

Final

1º José Borges	76 Vet	LPSC	21,17
2º João Pereira	79 Vet	LPSC	20,83
3º Hugo Domingos	78 Vet	LPSC	20,10
4º Hugo Ferreira	76 Vet	LPSC	14,41



Disco 2 KgS

(Masc)

Final

1º Herédio Costa	71 Vet	ACRSD	43,30 X
2º Carlos Ripado	73 Vet	JDAL	29,37 X
3º José Teixeira	70 Vet	JOMA	22,47
4º Jorge Madureira	71 Vet	CFB	18,65
5º João Neves	72 Vet	LPSC	17,82



Disco 1 Kg

(Fem)

Final

1ª Ana Neto	78 Vet	LPSC	10,85
-------------	--------	------	-------



Disco 1 Kg

(Fem)

Final

1ª Ana Frutuoso	74 Vet	LPSC	17,38
2ª Ana Passos	71 Vet	RUNTEJO	13,08
3ª Carla Raposo	72 Vet	LPSC	11,13



Disco 1 Kg

(Fem)

Final

1ª Manuela Gil	67 Vet	CLUVE	18,00 X
2ª Cristina Oliveira	68 Vet	LPSC	13,94
3ª Ana Guerra	69 Vet	LPSC	12,89
4ª Madalena Pina	67 Vet	LPSC	11,92



300 Metros Planos

(Fem)

Prova Extra 1

1ª Marta Ribeiro Alves	06 Ini	EBMDS	4 4,41
2ª Sara Pinheiro	05 Ini	EBMDS	4 8,63
3ª Sara Alturas	05 Ini	ACRM	5 2,30
4ª Joana Silva	05 Ini	ACRM	5 5,37

Prova Extra 2

1ª Margarida Rodrigues	01 Jun	SCP	4 5,01
2ª Inês Ferrinho	04 Juv	SCP	4 7,21
3ª Mariana Ribeiro	03 Juv	SCP	4 8,58
4ª Mayra Santos	02 Jun	CPV JOMA	4 8,97
5ª Sara Sarmiento	04 Juv	ACRM	6 0,67

Prova Extra 3

1ª Catarina Gomes	03 Juv	SLB	4 3,94
2ª Diana Pereira	03 Juv	ACRM	4 6,47
3ª Mariana Vieira	04 Juv	SCP	4 7,79



300 Metros Planos

(Fem)

Prova Extra 3

4ª Ana Passos	71 Vet	RUNTEJO	5 8,32
Ana Serrão	83 Vet	RUNTEJO	

Prova Extra 4

1ª Leonor Ferreira	04 Juv	MCP	3 9,54
2ª Carmo Juiz	02 Jun	MCP	4 1,40
3ª Beatriz Farinha	03 Juv	SLB	4 3,30
4ª Daniela Almeida	03 Juv	ADNO	4 3,45
5ª Djamiratu Embaló	04 Juv	SLB	4 6,30
6ª Érica Inácio	03 Juv	SCP	4 8,75



Salto em Altura

(Fem)

Prova Extra 1

1ª Gabriela Gorencó	05 Ini	SLB	1,55
2ª Ana Oliveira	05 Ini	SLB	1,48
3ª Diana Sousa	05 Ini	EBMDS	1,35
4ª Sara Alturas	05 Ini	ACRM	1,20
Helena Pato	05 Ini	SLB	



Lançam.Martelo-3Kg

(Fem)

Final

1ª Inês Custódio	05 Ini	NLUZ	49,82
2ª Marta Trovoada	05 Ini	NLUZ	31,37
3ª Solange Silva	04 Juv	JDAL	31,06 X
4ª Rita Dias	04 Juv	JDAL	28,22 X
5ª Mariana Naia	03 Juv	JDAL	25,20 X
6ª Vitoria Patrocinio	04 Juv	JDAL	21,97 X



Lançam.Martelo-4Kg

(Fem)

Final 1

1ª Cecília Rebocho	99 S23	SLB	49,16
2ª Margarida Feliciano	01 Jun	SCP	37,58



Lançam.Martelo-5Kg

(Masc)

Final

1º Rafael Pereira	03 Juv	JDAL	38,59 X
2º Rodrigo Rocha	05 Ini	EBMDS	33,90



Lançam.Martelo-6 Kg

(Masc)

Final

1º Afonso Jantarada	01 Jun	SLB	50,06
---------------------	--------	-----	-------



Lançam.Martelo-7,26K

(Masc)

Final

1º Jonatas Moreira	96 Sen	BRA NLUZ	46,38
--------------------	--------	----------	-------



Associação de Atletismo de Lisboa
Comunicado de Resultados
Campeonato Regional Lançamentos Longos
CAR - Jamor
Lisboa

Jornada de: 5 de janeiro de 2020

2012003



300 Metros Planos

(Masc)

Prova Extra 1

1º João Penacho	05 Ini	EBMDS	3 9,42
2º Tomás Figueiras	06 Ini	ACRM	3 9,99
3º Diogo Viegas	05 Ini	ACRM	4 5,49
4º Chen Morgan	06 Ini	GBS JOMA	4 6,23

Prova Extra 10

1º Sisínio Ambríz	04 Juv	SLB	3 4,85
2º Ericsson Tavares	01 Jun	CPV CAS	3 5,52 X
3º Martim Faustino	00 S23	ACPV	3 5,75 X
4º Simão Teixeira	03 Juv	SCP	3 6,00
5º José Ferreira	03 Juv	SLB	3 6,65
6º João Pires	00 S23	SLB	3 6,95

Prova Extra 2

1º André Drozdovskiy	03 Juv	SLB	3 8,16
2º Alisson Batista	98 S23	BRA SCP	3 8,56
3º David Graça	03 Juv	STP EBMDS	3 9,08
4º Bruno Djau	03 Juv	ACRM	3 9,94
Afonso Almeida	04 Juv	SCP	DNS

Prova Extra 3

1º Élvio C Silva	03 Juv	SLB	3 7,15
2º Frederico Seitz	01 Jun	SCP	3 8,38
3º Fábio Prior	04 Juv	SLB	3 9,74
4º Carlos Fernandes	03 Juv	SCP	4 0,46
5º Felipe Bacheqa	04 Juv	BRA SLB	4 1,99

Prova Extra 4

1º Henrique Lopes	01 Jun	SCP	3 9,43
2º Gonçalo Lopes	04 Juv	EBMDS	4 0,44
3º Guilherme Oliveira	03 Juv	CFB	4 2,66
4º Gonçalo Rebelo	02 Jun	CFB	4 4,06
5º Gonçalo Ferraz	83 Vet	CFB	4 5,19

Prova Extra 5

1º João Magalhães	03 Juv	SLB	3 6,29
2º João Raro	04 Juv	SCP	3 9,09
3º Joel Monteiro	02 Jun	ACRM	4 0,68
4º Henrique Sousa	96 Sen	CFB	4 3,79
5º João Dias	73 Vet	CFB	4 4,55

Prova Extra 6

1º Martim Gonçalves	03 Juv	SCP	3 9,39
2º Rinelmo Sami	00 S23	GBS SLB	4 0,35
3º Rúi Pestana	02 Jun	SCP	4 1,13
4º Manuel Falcão	04 Juv	SCP	4 1,64
5º Matéo Verdier	04 Juv	FRA CFB	4 2,54
6º Pedro Correia	04 Juv	SCP	4 3,49

Prova Extra 7

1º Diogo Barrigana	03 Juv	SLB	3 8,04
2º Diogo Prudêncio	03 Juv	SLB	3 8,79
3º Simão Bernardo	04 Juv	NSLF	3 9,90 X
4º João Fradique	03 Juv	SLB	4 0,19
5º Tiago Oliveira	04 Juv	SLB	4 0,71
6º Vasco Fabião	01 Jun	JOMA	4 1,32

Prova Extra 8

1º André Oliveira	00 S23	JV	3 6,52 X
2º Huqo Antunes	98 S23	SCUT	3 7,86
3º Manuel Sissé	02 Jun	SLB	3 8,19
4º Rodrigo Maurício	03 Juv	SCUT	3 8,28
5º Alexandre Moreira	02 Jun	SLB	3 8,39



300 Metros Planos

(Masc)

Prova Extra 8

6º Afonso Bernardes	02 Jun	SCUT	3 8,97
---------------------	--------	------	--------

Prova Extra 9

1º Lucas Reis	02 Jun	BRA SCP	3 6,51
2º Bruno Magalhães	02 Jun	SCP	3 7,15
3º Francisco Marques	03 Juv	SCP	3 8,12
4º Marco Veloso	79 Vet	CFB	3 8,42
5º Ricardo Carvalho	76 Vet	CFB	3 9,14
6º Tomás Machado	02 Jun	SLB	3 9,88



Salto em Altura

(Masc)

Prova Extra 1

1º Rodrigo Alcobia	05 Ini	SLB	1,64
2º Embaló Júnior	06 Ini	SLB	1,64
3º João Pinto	05 Ini	SLB	1,61
4º Tomás Figueiras	06 Ini	ACRM	1,55
5º Lício Tavares	06 Ini	SLB	1,50
6º Diogo Viegas	05 Ini	ACRM	1,30



1.000 Metros

(Fem)

Prova Extra 1

1ª Camila Gomes	02 Jun	SLB	2 5 6,63
2ª Carla Rodrigues	02 Jun	SLB	2 5 7,30
3ª Beatriz Mendes	02 Jun	SCP	3 0 4,16
4ª Luana Crisóstomo	00 S23	SLB	3 1 2,34
5ª Carolina Monteiro	03 Juv	MCP	3 1 3,54
6ª Inês Saraiva	02 Jun	MCP	3 1 8,18
7ª Beatriz Silva	03 Juv	SCUT	3 2 5,03
8ª Beatriz Aranha	02 Jun	MCP	3 2 7,21
Marta Castro	03 Juv	SCP	
Patrícia Silva	99 S23	SLB	
Marta Jesus	01 Jun	MCP	



1.000 Metros

(Masc)

Prova Extra 1

1º Rodrigo Lima	03 Juv	SCP	2 4 0,11
2º Manuel Correia	04 Juv	ADNO	2 5 1,37
3º Francisco Miguel	03 Juv	EBMDS	2 5 6,82
4º Pedro Augusto	03 Juv	SCUT	2 5 6,92
5º Francisco Figueiredo	04 Juv	CCDS	2 5 8,02
6º Afonso Dias	03 Juv	SCP	2 5 8,99
7º Miguel Estevão	03 Juv	SCUT	3 1 5,90
8º Haivan Almeida	03 Juv	ANG EBMDS	3 2 2,21

Prova Extra 2

1º José Carlos Pinto	97 Sen	SLB	2 2 4,75
2º Miguel Mascarenhas	98 S23	A20KM	2 2 8,91 X
3º Diogo Pinhão	98 S23	SLB	2 2 9,54
4º Duarte Vidais	98 S23	NAC	2 3 0,20 X
5º David Garcia	03 Juv	SCP	2 3 0,34
6º Ivo Cruz	02 Jun	SLB	2 3 4,20
7º João Pereira	03 Juv	SCP	2 3 5,17



Associação de Atletismo de Lisboa
Comunicado de Resultados
 Campeonato Regional Lançamentos Longos
 CAR - Jamor
 Lisboa

Jornada de: 5 de janeiro de 2020

2012003



1.000 Metros

(Masc)

Prova Extra 2

8º Pedro Carvalho	01 Jun	SCP	2 3 6,37
9º Pedro Neves	02 Jun	SCP	2 3 6,87
10º Miquel Massaça	04 Juv	SCP	2 4 2,49
11º Edson Carvalho	03 Juv	ADNO	2 4 6,44
Mauro Pereira	98 S23	SLB	DNS
Tiago Conceição	00 S23	SCP	DNS



Dardo 700 Gr

(Masc)

Final

1º João Fernandes	05 Ini	NLUZ	51,20
2º Francisco Gomes	03 Juv	SLB	45,10
3º Miguel Costa	05 Ini	SLB	43,48
4º Guilherme Velez	06 Ini	AJJ	31,31 X
5º David Graça	03 Juv	STP EBMS	30,99
6º José Silva	05 Ini	AJJ	29,52 X
Diogo Barrigana	03 Juv	SLB	DNS
Bruno Djaú	03 Juv	ACRM	DNF



Dardo 800 Gr

(Masc)

Final

1º Francisco Fernandes	96 Sen	NLUZ	58,04
2º Dinis Rainha	02 Jun	SLB	56,31
3º Alexandr Soltan	85 Sen	SLB	44,96
4º Edgar Campre	00 S23	SLB	41,96
5º Samuel Loureiro	02 Jun	STP A20KM	39,95 X
6º Tomás Revés	02 Jun	SLB	35,10
7º José Bancaleiro	00 S23	AJJ	34,92 X
8º Henrique Sousa	96 Sen	CFB	20,20
Joel Monteiro	02 Jun	ACRM	DNS



3.000 Metros

(Fem)

Prova Extra 2

1ª Rita Costa	04 Juv	SLB	1 0 4 4,81
2ª Beatriz Galvão	02 Jun	SCP	1 1 0 3,41
3ª Mariana Penteado	03 Juv	SLB	1 1 0 4,80
4ª Maria Custódio	04 Juv	SLB	1 1 4 7,99



Dardo 500 Gr

(Fem)

Final 3

1ª Inês Custódio	05 Ini	NLUZ	40,98
2ª Marta Trovoada	05 Ini	NLUZ	31,94
3ª Inês Ferrinho	04 Juv	SCP	30,69
4ª Diana Camejo	06 Ini	AJJ	30,48 X
5ª Luana Soares	04 Juv	SLB	24,83
6ª Joana Sousa	04 Juv	SCP	13,54
Constança Faustino	05 Ini	SLB	DNS
Beatriz Nogueira	03 Juv	SCP	



3.000 Metros

(Masc)

Prova Extra 2

1º Alexandre Figueiredo	99 S23	SLB	8 1 9,49
2º Gonçalo Casimiro	95 Sen	CEBI	8 2 3,23
3º Ricardo Ferreira	98 S23	SCP	8 2 3,43
4º Miguel Ribeiro	00 S23	SLB	8 3 4,38
5º Afonso Simão	98 S23	CABB	8 4 4,55 X
6º Diogo Batista	98 S23	ADNO	8 5 1,07
7º André Massaça	02 Jun	SCP	9 0 8,34
8º Diogo Clara	04 Juv	CCDS	9 2 7,32
9º Rodrigo Freitas	04 Juv	SLB	9 3 3,01
10º Ricardo Sousa	00 S23	CEBI	9 4 6,40
Hugo Cruz	02 Jun	SLB	



Dardo 600 Gr

(Fem)

Final 3

1ª Alice Silva	02 Jun	IND-ST	33,71 X
2ª Margarida Castelinho	02 Jun	AJJ	25,88 X
3ª Mariana Gil	97 Sen	CFB	21,69
Andreia Botelho	94 Sen	ACRM	DNS



Associação de Atletismo de Lisboa
Comunicado de Resultados
Campeonato Regional Lançamentos Longos
CAR - Jamor
Lisboa

Jornada de: 5 de janeiro de 2020

2012003

Clube Participantes		Participações			Nr. Atletas			Totais de participações individuais + estafetas		Participações		Nr. Atletas			
		F	M	T	F	M	T			F	M	T	F	M	T
IND-ST		1		1	1		1	181					107		
=	=														
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO LEIRIA</u>															
IND-L	Individual-Leiria		1	1			1 1								
<u>PORTUGAL</u>															
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO LISBOA</u>															
ACRM	A C R DA MEALHADA	29	19	48	10	8	18								
ADNO	A D NUCLEOEIRAS	1	3	4	1	3	4								
BCP	BCP MILLENIUM		2	2		2	2								
CAOESTEC	ATLETISMO DO OESTE	1	4	5	1	2	3								
CCDS	C C DESP SINTRENSE		2	2		2	2								
CEBI	FUNDAÇÃO CEBI	1	2	3	1	2	3								
CFB	C F OS BELENENSES	4	35	39	2	21	23								
EBMDS	E M DOMINGOS SARAIVA	11	19	30	5	7	12								
IND-LX	Individual-Lisboa	1		1	1		1								
JOMA	J O MONTE ABRAÃO	5	12	17	4	6	10								
LPSC	LINDA-A-PASTORA S C	12	40	52	6	13	19								
MCP	MARATONA C P	9		9	7		7								
NLUZ	A DESP NOVAS LUZES	5	5	10	3	3	6								
RUNTEJO	RUN TEJO - CM SOCKS	5	4	9	2	2	4								
SCP	SPORTING C P	27	55	82	21	38	59								
SCUT	S C UNIÃO TORREENSE	4	8	12	4	8	12								
SLB	S L BENFICA	40	74	114	24	44	68								
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO SANTAREM</u>															
A20KM	ASS 20KM ALMEIRIM		6	6		5	5								
JDAL	JUV DESP ALMANSOR	4	5	9	4	2	6								
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO LEIRIA</u>															
JV	JUV VIDIGALENSE		2	2		1	1								
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO SETUBAL</u>															
AASX	A ATLETISMO SEIXAL	2		2	1		1								
CABB	C A BAIXA BANHEIRA		5	5		5	5								
CPPEA	CLUBE PEDRO PESSOA	1		1	1		1								
NDJL-ST	N D JUV LARANJEIRO	2		2	1		1								
UCRDP	U C R D PRAIENSE		1	1		1	1								
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO COIMBRA</u>															
CLUVE	C VETERANOS COIMBRA	3		3	1		1								
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO AVEIRO</u>															
CCSJM	C S S JOÃO MADEIRA		1	1		1	1								
NAC	N A DE CUCUJÃES		1	1		1	1								
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO PORTO</u>															
ACPV	A C PÓVOA DE VARZIM		2	2		1	1								
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO GUARDA</u>															
ACRSD	A C R SRA DESTERRO		4	4		1	1								
CAS	C ATLETISMO DE SEIA		2	2		2	2								
NSLF	N S LEÕES FRONTEIRA		2	2		1	1								
<u>ASSOCIACAO ATLETISMO PORTALEGRE</u>															

AJJ ACADEMIA JOSÉ JACOB 13 11 24 6 4 10

Totais de participações individuais + estafetas
181 327 508 107 187 294

Participação por Escalão
Participações
Nr. Atletas
F M T F M T
1 1 1 1 1 1
11 9 20 7 5 12
51 39 90 23 17 40
53 93 146 34 52 86
24 49 73 19 36 55
8 40 48 7 32 39
11 12 23 5 8 13
22 85 107 11 37 48

Totais de participações individuais + estafetas
181 327 508 107 187 294

Recordes batidos na competição

Regional AAL

Lançamento Peso-4Kg

Fem

Sen Jessica Inlude 1996 Sen 1948,00

Legendagem de Observações Codificadas

- X A Participar Extra Competição
- ADV Advertência
- DNF Desistiu
- DNS Faltou
- DQ Desqualificado