

1ª CONCENTRAÇÃO DA ZONA NORTE 2006/2007 - MEIO-FUNDO

9 e 10 de Dezembro de 2006 - Guimarães

Nome	Escalão	S	Clube	Treinador	Associação	Treino Intervalado	Tempos Realizados
Manuela Gonçalves	Juvenil	F	SC Braga	Sameiro Araújo	Braga	2 x 800+2 x 600 - R: 2'30"	2.38,7 - 2.44,2 - 2.06,4 - 2.13,0
Cristina Costa	Junior	F	CDC Codessos	Carlos Costa	Porto	4 x 1000 m - R: 3'	3.29,8 - 3.32,5 - 3.33,8 - 3.30,2
Raquel Pereira	Junior	F	SC Braga	Sameiro Araújo	Braga	4 x 1000 m - R: 3'	3.29,8 - 3.32,5 - 3.33,8 - 3.30,2
Rosa Soares	Junior	F	UD Várzea	Carlos Mendes	Porto	4 x 1000 m - R: 3'	3.29,8 - 3.37,7 - 3.52,9
Adelaide Coimbra	Juvenil	F	CAOV	Manuel Gomes	Viana Castelo	4 x 600 m - R: 2'	2.05,1 - 2.00,3 - 2.00,2 - 2.04,7
Ana Pereira	Juvenil	F	Moreirense FC	Carlos Costa	Braga	4 x 600 m - R: 2'	2.05,1 - 2.00,3 - 2.00,2 - 2.00,8
Daniela Cunha	Juvenil	F	UD Várzea	Carlos Mendes	Porto	4 x 600 m - R: 2'	2.05,1 - 2.00,3 - 1.59,4 - 1.56,2
Filipa Vieites	Juvenil	F	CAOV	Manuel Gomes	Viana Castelo	4 x 600 m - R: 2'	2.05,1 - 2.02,7 - 2.07,0 - 2.18,4
Carla Teixeira	Junior	F	CA N. Srª Conc.	Augusto Coutinho	Vila Real	4 x 800 m - R: 2'30"	3.18,3 - 3.48,4 - x - x
Catarina Ribeiro	Juvenil	F	FC Vizela	Rui Santos	Braga	4 x 800 m - R: 2'30"	2.38,7 - 2.38,0 - 2.38,3 - 2.41,0
Liliana Ferreira	Juvenil	F	UD Várzea	Carlos Mendes	Porto	4 x 800 m - R: 2'30"	2.38,7 - 2.41,0 - 2.41,4 - 2.45,0
Salomé Rocha	Juvenil	F	FC Vizela	Rui Santos	Braga	4 x 800 m - R: 2'30"	2.38,7 - 2.38,0 - 2.33,3 - 2.35,1
Sónia Marialva	Juvenil	F	Individual	Augusto Coutinho	Vila Real	4 x 800 m - R: 2'30"	3.04,0 - 3.01,2 - 3.06,1 - 3.11,4
Tamâra Vilela	Juvenil	F	CA N. Srª Conc.	Augusto Coutinho	Vila Real	4 x 800 m - R: 2'30"	3.19,1 - 3.35,2 - 3.38,2 - 3.46,7
Vanessa Sousa	Juvenil	F	CAOV	Manuel Gomes	Viana Castelo	4 x 800 m - R: 2'30"	3.01,2 - 2.56,0 - 2.56,2 - 3.04,23
Gil Machado	Junior	M	CD Póvoa	Júlio Silva	Porto	4 x 600 - R: 2'	1.42,2 - 1.43,8 - 1.49,4 - 1.46,2
Carlos Barbosa	Juvenil	M	G Trofa	José Botelho	Porto	4 x 800 m - R: 2'30"	2.20,0 - 2.22,0 - 2.20,0 - 2.29,0
Marco Oliveira	Juvenil	M	GD Covelas	Carlos Costa	Braga	4 x 800 m - R: 2'30"	2.20,0 - 2.22,0 - x - x
Ricardo Coroa	Juvenil	M	G Trofa	José Botelho	Porto	4 x 800 m - R: 2'30"	2.20,0 - 2.22,0 - 2.20,0 - 2.17,0
Ricardo Costa	Juvenil	M	FC Vizela	Rui Santos	Braga	4 x 800 m - R: 2'30"	2.20,0 - 2.22,0 - 2.20,0 - 2.28,0
Fábio Costa	Junior	M	SC Braga	Sameiro Araújo	Braga	5 x 1000 m - R: 2'30"	2.57,0 - 2.59,6 - 2.58,0 - 2.56,8 - 2.56,8
Henrique Antunes	Junior	M	GD Covelas	Carlos Costa	Braga	5 x 1000 m - R: 2'30"	3.02,8 - 3.08,9 - 3.02,2 - 3.09,4 - 2.59,2
Jorge Sta Cruz	Junior	M	GD Covelas	Carlos Costa	Braga	5 x 1000 m - R: 2'30"	2.57,0 - 2.59,6 - 2.58,0 - 2.56,8 - 2.56,8
José Silva	Junior	M	SC Braga	Sameiro Araújo	Braga	5 x 1000 m - R: 2'30"	3.02,8 - 3.08,9 - 3.02,2 - 3.09,4 - 2.59,4
Marcelo Pereira	Junior	M	CDSSC	Abílio Costa	Porto	5 x 1000 m - R: 2'30"	2.57,0 - 2.59,6 - 2.58,0 - 2.56,8 - 2.56,8
Márcio Pereira	Junior	M	GD Covelas	Carlos Costa	Braga	5 x 1000 m - R: 2'30"	3.02,8 - 3.08,9 - 3.02,2 - 3.09,4 - 2.52,4
Miguel Gonçalves	Junior	M	SC Braga	Sameiro Araújo	Braga	5 x 1000 m - R: 2'30"	2.57,0 - 2.59,6 - 2.58,2 - 3.00,8 - x
Paulo Lopes	Junior	M	CDSSC	Abílio Costa	Porto	5 x 1000 m - R: 2'30"	2.57,0 - 2.59,6 - 2.58,0 - 2.56,8 - 2.51,4
Tiago Carvalho	Junior	M	NA Vila Real	Vânia Capelas	Vila Real	5 x 1000 m - R: 2'30"	3.13,1 - 3.24,8 - 3.37,8 - x - x
Tiago Silva	Júnior	M	SC Braga	Sameiro Araújo	Braga	5 x 1000 m - R: 2'30"	3.02,8 - 3.08,9 - 3.03,7 - 3.09,4 - 3.13,7
Luís Mendes	Juvenil	M	CDSSC	Abílio Costa	Porto	5 x 1000 m - R: 2'30"	3.02,8 - 3.08,9 - 3.02,2 - 3.09,4 - 2.52,4

NOME	10 METROS LANÇADOS	30 METROS (PARTIDA PÉ)	IMPULSÃO HORIZONTAL	PENTASALTO PARADO
NÉLSON MARTINS	1.13 / 1.06	4.19 / 4.09	2.75	14.30
RICARDO TORRES	1.10 / 1.10 / 1.10	4.21 / 4.11	2.45	13.85
DIOGO SILVA	1.13 / 1.14	4.42 / 4.21	2.35	13.90
FILIPE AMORIM	1.15 / 1.15	4.38 / 4.11	2.60	12.30
SÉRGIO ARAÚJO	1.22 / 1.22	4.47 / 4.42	2.30	11.40
CARLOS ARAÚJO	1.27 / 1.25	4.53 / 4.48		
MIGUEL PEREIRA	1.09 / 1.09	4.22 / 4.40 / 4.10	2.52	14.10
PEDRO PIRES	1.25 / 1.23	4.23 / 4.30	2.40	12.90
MIGUEL MONTÊS	1.17 / 1.17	4.23 / 4.22	2.47	12.15
SÉRGIO TEIXEIRA	1.22 / 1.19	4.38 / 4.34	2.22	
DAVID REGO	1.16 / 1.15	4.23 / 4.24 / 4.29	2.65	13.30
JULIANA CAMPOS	1.19 / 1.22	4.49 / 4.45	2.20	11.10
MÁRCIA VIEIRA	1.30 / 1.29	4.64 / 4.62	2.10	11.35