

## ESPERANÇA FEMININA

ENTIDADE	ATLETA	MODALIDADE	ESCALÃO	MELHOR RESULTADO	OUTROS RESULTADOS
Grupo Sportivo de Carcavelos	Anna Odainii	Ginástica - Trampolins	Iniciado	3ª classificada Competição Mundial por Grupos de Idades - Duplo Mini Trampolim - Escalão 11-12	Vice Campeã Nacional Duplo Mini Trampolim e Trampolim Individual - 1ª Divisão Campeã Distrital Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado e Duplo Mini Trampolim de 1ª Divisão 1ª classificada Trampolim Individual e Duplo Mini Trampolim Coimbra Cup - Torneio Internacional de Trampolim - sub 12 anos 1ª classificada em Duplo Mini Trampolim - Sub 12 anos Scalabis Cup - Torneio Internacional de Trampolim Vencedora da Taça de Portugal Trampolim individual Equipa Absolutos Femininos
Núcleo Sportinguista de Tires	Beatriz Roberto	Badminton	Sub 19	3ª classificada Par misto nos XIII Campeonatos Internacionais de Juniores de Badminton;	Campeã Nacional Par Misto Absoluto Campeã Nacional Par misto Sub-19 5ª classificada Par senhora no YONEX German Ruhr U19 International 2021 5º classificado Par misto no YONEX German Ruhr U19 International 2021 Vice-Campeã Nacional Singular Senhora Sub-19 Vice-Campeã Nacional Equipas Senhoras 2ª Divisão Campeã Regional Par Senhora Absoluto Campeã Regional singular Senhora Sub-19
Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos	Francisca Veselko	Surf	Sub 18	Campeã Nacional Sub18	Campeã Nacional Open
JDB Cascais Fight Center C.R.L	Iara Semedo	Muay Thai	Juvenil	Campeã Nacional de Muay Thai	Vice-Campeã Nacional Kickboxing Kick Light
Grupo Sportivo de Carcavelos	Mariana Fernandes	Ginástica - Trampolins	Iniciado	4ª classificada Competição Mundial por Grupos de Idades - Duplo Mini Trampolim - Escalão 11-12	Vice-Campeã Trampolim Sincronizado Campeonato Nacional da 1ª Divisão 3ª classificada em Duplo Mini Trampolim no Campeonato Nacional da 1ª Divisão 1ª classificada em Duplo Mini Trampolim - Coimbra Cup - Torneio Internacional de Trampolim
Clube de Ténis CAD	Matilde Morais	Ténis	Juvenil	Campeã Nacional Pares Femininos Sub 18	Vice Campeã Nacional Pares Mistos Sub18 Campeã Regional Sub18 feminino
Fundação Salesianos - Manique	Tatiana Pereira	Atletismo	Sub 16	Campeã Nacional Salto em Comprimento	Campeã Regional de Salto em Comprimento e Triplo Salto; Recorde Nacional do Quadruplo Salto 1ª Ranking nacional de Triplo Salto 2ª Ranking nacional de 250m 3ª Ranking nacional de 100m

## ESPERANÇA MASCULINO

ENTIDADE	ATLETA	MODALIDADE	ESCALÃO	MELHOR RESULTADO	OUTROS RESULTADOS
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais	Alfredo Almeida	Rugby	Sub 18	Vice Campeão da Europa	
Clube Atlântico de Esgrima	Filipe Frazão	Esgrima	Junior	Campeão Nacional de Juniores Individual Espada	3º classificado Campeonato Nacional Espada Individual Senior 28º classificado Campeonato do Mundo de Juniores
Clube de Futebol de Sasseiros	Francisco Gonçalves	Patinagem Artística	Iniciado	Campeão Nacional em Solo Dance	Vencedor da Taça da Europa em Solo Dance
Clube Naval de Cascais	Francisco Sancho José Vozzone	Vela	Junior	Campeões Juniores Campeonato de Portugal de Juniores e Absoluto	7º classificado Campeonato Europeu de Juniores da Classe 420 24º classificado Campeonato do Mundo da Classe 420
Fundação Salesianos - Manique	Igor Oliveira	Atletismo Adaptado	Sub 23	3º classificado nos 4x100m Campeonato do Mundo de Atletismo VIRTUS	3º classificado 100m Campeonato do Mundo de Atletismo VIRTUS Vice- Campeão 60m Campeonato da Europa de Pista Coberta VIRTUS Vice-Campeão 4x200m Campeonato da Europa de Pista Coberta VIRTUS
Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris	José Miranda	Karaté	Junior	Campeão Nacional Júnior	Participação Campeonatos de Europa Sub-23 Agosto 2021 Finlândia
JDB Cascais Fight Center C.R.L	Pedro Coelho	Muay Thai	Juvenil	5º Classificado Campeonato do Mundo Muay Thai, Tailândia	

## ATLETA FEMININO

ENTIDADE	ATLETA	MODALIDADE	ESCALÃO	MELHOR RESULTADO	OUTROS RESULTADOS
Grupo Musical e Desportivo 31 de Janeiro de Manique de Baixo	Ana Cruz	Karaté	Senior	3ª classificada 56º Campeonato da Europa na disciplina de Kata Equipa;	Campeã Nacional na disciplina de Kata Individual
Carcavelos Ténis e Padel	Bárbara Ribeiro	Padel	Sénior	Campeã Europeia de Equipas pela FEPA European Padel Absolute Teams Championships 2021	Vencedora do EuroChampions Trophy - Lisboa
Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira	Filomena Gomes	Triatlo	Veterana	Campeã do Mundo Triatlo Cross Grupo de idade 50/54	Campeã Nacional Individual Triatlo Média Distância
Grupo Desportivo Estoril Praia	Sónia Bernardo	Fotografia Subaquática	Senior Misto	Vice Campeão Mundial	

## ATLETA MASCULINO

ENTIDADE	ATLETA	MODALIDADE	ESCALÃO	MELHOR RESULTADO	OUTROS RESULTADOS
Clube Naval de Cascais	Afonso Domingos	Vela	Open	1º classificado Campeonato do Mundo da Classe ORC	1º classificado SLS Salt Lake City
Federação de Patinagem de Portugal	Gustavo Ribeiro	Skateboarding	Sénior	8º classificado Jogos Olímpicos de Tóquio 2020	3º classificado SLS Super Crown JACKSONVILLE 1º classificado SLS EUROPEAN OPEN, LISBOA
Federação Portuguesa de Padel	João Roque	Padel	Veterano	Campeão Europeu Masculinos +50	Campeão Nacional Veteranos Masculinos +50
Clube Naval de Cascais	Jorge Lima José Costa	Vela	Open	7º classificado Jogos Olímpicos de Tóquio 2020	
Grupo Desportivo Estoril Praia	Vasco Ribeiro	Surf	Senior	Campeão Europeu	Campeão Nacional

## EQUIPA

EQUIPA	ENTIDADE	MELHOR RESULTADO	OUTROS RESULTADOS	NOME DO(S) ATLETA(S)
Equipa Sénior Feminina Basquetebol	Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos	3ª Classificada no Campeonato Nacional		Catarina Martins, Matilde Cordeiro, Leonor Paisana, Jade Philips, Inês Vieira, Mariana Carvalho, Beatriz Santos, Carolina Escórcio, Rafaela Monteiro, Jéssica Garcia, Larisse Lima, Célia Sumbane, Soraya Rijal, Carolina Cruz e Ndioma Kane
Equipa Sénior Feminina Futsal	Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos	Campeã Distrital 1ª Divisão	Vice - Campeão Taça Nacional de Futsal	Mafalda Murta, Beatriz Faria, Carina Bento, Mafalda Batista, Mafalda Ângelo, Beatriz Marques, Joana Barros, Patrícia Couto, Carolina Araújo, Joana Pereira, Rita Rodrigues, Alexandra Azinhais, Catarina Ribeiro, Inês Rodrigues, Inês Cabral, Matilde Figueiredo, Sofia Carvalhinhos, Catarina Silva, Madalena Costa, Bruna Andrade, Érica Brito, Patrícia Aguiar, Sofia Caetano, Mariana Ferreira e Marta Morais
Equipa Sénior Feminina Futsal	Grupo Desportivo Estoril Praia	Campeã Distrital 2ª Divisão		Filipa Sanches, Salomé Silva, Margarida Forte, Graciete Borges, Ana Miranda, Ana Seixas, Joana Borges, Ana Leal, Ana Vilar, Carolina Silva, Vera Cartaxo, Didiana Mariano, Liliana Furtado, Daniela Nobre, Margarida Brandão, Filipa Carvalho, Catarina Neves e Ana Amador
Equipa Sénior Feminina Hóquei em Campo e Hoquei de Sala	Lisbon Casuals Clube de Hóquei	Campeã Nacional Hóquei em Campo Campeã Nacional Hóquei de Sala	Vencedor da Super Taça 2021 Finalista Vencido Taça de Portugal	Andreia Rebelo, Angela Lima, Catarina Raposo, Claudia Fidalgo, Edina Borges, Eugenia Villar, Gabriela Di Stefano, Helena Maria Melo, Inês Cardoso, Isabela Plot, Isabel Gregg, Juliana Soro Dia, Gwen Spiller, Maria Mateus, Jessica Alcoba, Sara Silva, Kristin Bachner, Valéria Garcia, Beatriz Ferreira e Annika Woelke
Equipa Sénior Masculina Hóquei em Patins	Parede Foot-Ball Clube	Campeões Nacionais da 2ª Divisão	Subida à Divisão nacional para a época 2021 / 2022	Guilherme Pedruco, António Mendonça, André Gaspar, Bernardo Pinto, João Alves, José Costa, Manuel Coimbra, Ricardo Rocha e Rodrigo Godinho

## TREINADOR MODALIDADES COLETIVAS

TREINADOR	MODALIDADE	ENTIDADE	RESULTADOS
André Reis	Futsal	Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos	Campeã Distrital Vice - Campeão Taça Nacional de Futsal
Gonçalo Soares	Futsal	Grupo Desportivo Estoril Praia	Campeã Distrital de Lisboa
João Miguel Freitas	Hóquei em Campo	Lisbon Casuals Clube de Hóquei	Campeã Nacional Hóquei de Sala Campeã Nacional de Hóquei em Campo Vencedor Super Taça 2021 2ª classificada Taça de Portugal
José Leite	Basquetebol	Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos	3º Classificado no Campeonato nacional
Pedro Gonçalves	Hóquei em Patins	Parede Foot-Ball Clube	Campeões Nacionais da 2ª Divisão

## TREINADOR MODALIDADES INDIVIDUAIS

TREINADOR	MODALIDADE	ENTIDADE	ATLETAS	RESULTADOS
Hélder Andrade	Ginástica - Trampolins	Grupo Sportivo de Carcavelos	Anna Odainii	3ª classificada Competição Mundial por Grupos de Idades - Duplo Mini Trampolim - Escalão 11-12  Vice Campeã Duplo Mini Trampolim e Trampolim Individual 1ª Divisão - Iniciados Fem  Campeã Nacional em Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado e Duplo Mini Trampolim de 1ª Divisão - Iniciadas Fem
			Mariana Fernandes	4ª Classificada Competição Mundial por Grupos de Idades Duplo Mini Trampolim no escalão 11/12 anos  Vice Campeã Trampolim Sincronizado no Campeonato Nacional da 1ª Divisão - Iniciadas Fem
			Mariana Carvalho	Campeã Nacional em Trampolim Individual - Seniores Elite
			Teresa Valente	Campeã Nacional em Trampolim Sincronizado da 1ª Divisão - Juvenis Fem  Vice Campeã Campeonato Nacional em Duplo Mini Trampolim da 1ª Divisão Juvenis Fem
			José Florêncio	Vice Campeão Duplo Mini Trampolim - Juniores Elite
			Margarida Leitão	Campeã Nacional Duplo Mini Trampolim de Divisão Base - Juniores Fem
			Diana Patrício	Campeã Distrital Trampolim Individual - Infantis Fem
João Miguel Ferreira	Longboard e Skimboard	Surfing Clube de Portugal	João Dantas	Campeão Nacional Longboard
			António Dantas	Campeão Nacional de Longboard Sub- 18
			Kathleen Barrigão	Campeã Nacional Longboard
			Frederico Mittermayer	Vice Campeão Nacional Longboard Sub-18
			Maria Melendez	Vice Campeã Nacional Longboard
			Raquel Almeida	Vice Campeã Nacional Open Feminino
			Francisca Taron	3ª Classificada Campeonato Nacional de Skimboard
Nuno Frazão	Esgrima	Clube Atlântico de Esgrima	Diogo Cruz	Campeão Nacional de Espada Individual Cadetes Masculinos
			António Peixoto	Vice- Campeão Nacional de Espada Individual Cadetes Masculino
			Frederico Louro	3º Classificado Campeonato Nacional de Espada Individual Cadetes Masculino
			Filipe Frazão	Campeão Nacional de Juniores Individual Espada  3º classificado Campeonato Nacional Espada Individual Senior  28º classificado Campeonato do Mundo de Juniores
			Tomás Sernadas	3º classificado Campeonato Nacional Individual Espada Junior
			Teresa Ramalho	3ª classificada Campeonato Nacional de Espada Individual Junior  3ª classificada Campeonato Nacional Individual Espada Feminina Senior
			Filipe Frazão, Miguel Frazão, Tomás Sernadas e Frederico Louro	Campeões Nacionais Espada Júnior Equipas
			João Cordeiro	Campeão Nacional de Espada Sénior Individual
			Tiago Bolaños	Vice- Campeão Nacional de Espada Individual Seniores Masculino
			João Pedro Faria	Campeão Nacional Espada Individual Veterano
			Filipe Frazão, Miguel Frazão, João Cordeiro e João Cruz	Campeões Nacionais Espada Equipas Seniores
			Salvador Bruschy, Pedro Valido e Rafael Onofre	Vice-Campeões Nacionais Equipas Espada Seniores
			Ricardo Candeias, Miguel Teixeira, Tiago Bolaños e João Morna	3º Classificado Campeonato Nacional de Espada Equipas Sénior
			Miguel Frazão	Vice-Campeão Nacional de Espada Individual Juniores Masculino

## TREINADOR MODALIDADES INDIVIDUAIS - CONTINUAÇÃO

TREINADOR	MODALIDADE	ENTIDADE	ATLETAS	RESULTADOS
Hugo Carneiro	Surf	Grupo Desportivo Estoril Praia	Carolina Mendes	Vice Campeã Nacional
			Francisco Magalhães	3º Classificado Campeonato Nacional
			Vasco Ribeiro	Campeão Europeu e Campeão Nacional
Catarina Sousa	Bodyboard	Aqua Carca Associação de Novos Desportos Aquáticos	Teresa Padrela	Campeã Nacional - Open Feminino
			Maria Padrela	Campeã Nacional - Sub-14
			Madalena Padrela	Vice-Campeã Nacional - Sub-18 Feminino
Rodrigo Baltazar	Aquatlo/Triatlo	Grupo Desportivo Estoril Praia	Vasco Levita	Vice-Campeão Nacional Escalão 45-49
			Bruno Teles Grilo	Aquatlo - Campeão Nacional Escalão 45-49; Triatlo - Campeão Nacional Distância Sprint - 45-49
			Cristiana Martins	Campeã Nacional Distância Sprint - AG 25-29
			Francisco Salgado	3º classificado no Campeonato Nacional Sprint - Escalão 65/69
			Filipe Azevedo, Gil Maia, Alberto Casillas e Rafael Domingos	Campeões Nacionais de Clubes - Triatlo Longo
			Catarina Faroppa	3º classificado Campeonato Nacional Sprint
			Lottie Lucas, Priscila Gonçalves, Simone Siebra e Mariana Brugger	Vice-Campeãs Nacionais de Clubes - Distância Longa
			Ricardo Durão	3º classificado Campeonato Nacional Média Distância - Escalão 35-39
			Rafael Domingos	3º classificado - Campeonato Nacional Média Distância
			Bruno Pais	3º classificado Campeonato Nacional Distância Sprint - 40-44 Escalão
			Gil Maia	3º classificado Campeonato Nacional de Longa Distância - Escalão 30-34
			José Cabeça	3º classificado Campeonato Nacional - Escalão AG 25-29 - Triatlo Longo
			Filipe Azevedo	Campeão Nacional Longa Distância - Absoluto e Escalão 25-29 Campeão Nacional Média Distância - Absoluto e Escalão 25-29
Priscila Gonçalves, Bruno Teles Grilo, Simone Siebra e Bruno Pais	Vice-Campeões Nacionais - Estafetas Mistas			
Pedro Monteiro	Surf	Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos	Gabriela Dinis	Vice Campeã nacional Sub18 Campeã regional sub18
			Érica Maximo	Vice Campeã nacional de sub16
			Martim Nunes	Campeão nacional Sub18
			Salvador Vala	Campeão Nacional Sub14
			Jaime Veselko	Campeão Nacional Sub12 3º Campeonato nacional de sub14, Campeão regional sub12
			Tiago Faria	Campeão Regional sub16
			Francisco Ordonhas	3º Campeonato Nacional sub16
			Francisco Mittermayer	Campeão Regional sub18 3º Campeonato Nacional sub18
			Francisca Veselko	3º Campeonato Nacional sub16 Campeã Nacional Open Campeã Nacional Sub18