

Poomsae individual
Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind DAN SUB 14 Male-DAN**

Competidores **5
DAN**

Pos.	Nome Equipa	Total	Apres.	Tec.
1	Monteiro Rodrigo CDR AGUIAS UNIDAS	7,23	4,65	2,58
2	Araújo Martim Associação De Taekwondo Costa Verde	6,72	4,40	2,32
3	Godinho Diogo CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	6,43	4,20	2,23
4	Ribeiro Rafael Sporting Clube Candalense	6,28	4,27	2,02
5	Ivan Cristian Daniel Academia Taedo Portugal	5,84	4,00	1,84

Poomsae individual
Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind DAN SUB 14 Female-DAN**

Competidores **3**
DAN

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Vultos Isabel CDR AGUIAS UNIDAS	7,50	4,85	2,65
2	Simoes Carina CDR AGUIAS UNIDAS	7,39	4,84	2,55
3	Cerqueira Sofia CDR AGUIAS UNIDAS	6,08	4,23	1,85

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind DAN SUB 17 Male-DAN**

Competidores **9 DAN**

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Palma Marco Portugal Cultura E Recreio	7,12	4,04	3,09
2	Meneses Rodrigo Academia Taekwondo Matosinhos	6,24	3,67	2,57
3	Martins Tiago Taekwondo Clube Sto Antonio Cavaleiros	5,89	3,47	2,42
4	Poças Tomás Academia Taekwondo Matosinhos	5,77	3,50	2,27
5	Cardoso Diogo Poomsae AT Gaia	5,77	3,40	2,37
6	Silva Diogo Sporting Clube Candalense	5,72	3,50	2,22
7	Simões Henrique Alhandra Taekwondo	5,69	3,42	2,27
8	Gomes Diogo CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	5,52	3,37	2,15
9	Bastos Ruben CDR AGUIAS UNIDAS	4,99	3,20	1,79

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind DAN SUB 17 Female-DAN**

Competidores **14
DAN**

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Amaral Soraia CDR AGUIAS UNIDAS	7,06	4,03	3,03
2	Martins Inês Portugal Cultura E Recreio	6,90	3,92	2,98
3	Gomes Lara CDR AGUIAS UNIDAS	6,87	3,92	2,95
4	Ferreira Joana V.C.Q.	6,52	3,75	2,77
5	Carmo Miriam Portugal Cultura E Recreio	6,50	3,72	2,78
6	Belous Anna Poomsae AT Gaia	6,47	3,64	2,83
7	Loureiro Sara CDR AGUIAS UNIDAS	6,42	3,65	2,77
8	Ferreira Maria CDR AGUIAS UNIDAS	6,41	3,64	2,77
9	Samedeiros Sofia Centro Cultural Desportivo Brejos De Azeitao	6,39	3,65	2,74
10	Perfeito Rita Portugal Cultura E Recreio	6,05	3,52	2,53
11	Neto Matilde Taekwondo Clube De Esposende	5,89	3,45	2,44
12	França Rita Antunes Centro Cultural E Social SAC	5,88	3,42	2,47
13	Godinho Mariana CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	5,54	3,34	2,20

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind DAN SUB 17 Female-DAN**

Competidores **14**
DAN

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Gomes Lara CDR AGUIAS UNIDAS	6,72	3,85	2,87
2	Amaral Soraia CDR AGUIAS UNIDAS	6,69	3,87	2,82
3	Martins Inês Portugal Cultura E Recreio	6,62	3,84	2,79
4	Ferreira Maria CDR AGUIAS UNIDAS	6,43	3,73	2,70
5	Carmo Miriam Portugal Cultura E Recreio	6,37	3,69	2,69
6	Ferreira Joana V.C.Q.	6,10	3,62	2,48
7	Loureiro Sara CDR AGUIAS UNIDAS	6,09	3,64	2,45
8	Belous Anna Poomsae AT Gaia	6,07	3,47	2,60

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind DAN SUB 30 Male-DAN**

Competidores **15
DAN**

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Santos João Portugal Cultura E Recreio	7,75	4,57	3,18
2	Tiago Pinto Associação De Taekwondo Costa Verde	7,62	4,44	3,18
3	Nunes Gonçalo Associação De Taekwondo Costa Verde	7,47	4,35	3,12
4	Ramos Rafael CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	7,23	4,28	2,95
5	Galhoz Diogo CDR AGUIAS UNIDAS	7,13	4,15	2,98
6	Graça Miguel Portugal Cultura E Recreio	7,07	4,14	2,94
7	Almeida Diogo CRD Miratejo	6,93	4,12	2,82
8	Martins Joao CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	6,77	3,97	2,80
9	Placido Joao Alexandre Afonso Clube Marcial Zen Kwon	6,59	3,92	2,67
10	Vilela João CRD Miratejo	6,34	3,87	2,47
11	Fonseca Tomás CRD Miratejo	6,24	3,72	2,52
12	Simões Rodrigo Alhandra Taekwondo	6,17	3,70	2,47
13	Santos Tiago CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	5,88	3,60	2,28

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind DAN SUB 30 Male-DAN**

Competidores **15**
DAN

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Tiago Pinto Associação De Taekwondo Costa Verde	7,44	4,24	3,20
2	Santos João Portugal Cultura E Recreio	7,44	4,19	3,25
3	Ramos Rafael CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	7,26	4,09	3,17
4	Nunes Gonçalo Associação De Taekwondo Costa Verde	7,14	4,05	3,09
5	Graça Miguel Portugal Cultura E Recreio	6,35	3,62	2,73
6	Martins Joao CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	6,25	3,62	2,63
7	Galhoz Diogo CDR AGUIAS UNIDAS	6,23	3,63	2,60
8	Almeida Diogo CRD Miratejo	6,21	3,54	2,67

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind DAN SUB 30 Female-DAN**

Competidores **15
DAN**

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Alves Beatriz Clube Marcial Zen Kwon	7,47	4,27	3,20
2	Francisco Mara Taekwondo Minho	7,29	4,14	3,15
3	Costa Carolina Associação De Taekwondo Costa Verde	7,20	4,10	3,10
4	Baptista Jacinta Academia Taedo Portugal	7,10	4,10	3,00
5	Cardoso Marta Portugal Cultura E Recreio	6,77	3,85	2,92
6	Esperança Carina ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	6,75	3,89	2,87
7	Beja E Costa Inês CRD Miratejo	6,64	3,84	2,80
8	Campino Daniela CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	6,60	3,80	2,80
9	Félix Irina CRD Miratejo	6,33	3,67	2,67
10	Peixe Cristiana CRD Miratejo	6,07	3,54	2,54
11	Palos Marta SAD	5,95	3,47	2,48
12	Pedro Cátia ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	5,78	3,45	2,33
13	Freira Joana CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	5,75	3,35	2,40
14	Mendes Maria João ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	5,30	3,17	2,14
15	Correia Catarina Alhandra Taekwondo	5,24	3,15	2,09

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind DAN SUB 30 Female-DAN**

Competidores **15
DAN**

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Alves Beatriz Clube Marcial Zen Kwon	7,79	4,44	3,35
2	Francisco Mara Taekwondo Minho	7,74	4,42	3,32
3	Costa Carolina Associação De Taekwondo Costa Verde	7,68	4,35	3,33
4	Cardoso Marta Portugal Cultura E Recreio	7,20	4,09	3,12
5	Esperança Carina ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	7,19	4,14	3,05
6	Baptista Jacinta Academia Taedo Portugal	7,15	4,07	3,09
7	Beja E Costa Inês CRD Miratejo	6,83	3,95	2,88
8	Campino Daniela CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	6,77	3,90	2,87

Poomsae individual
Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind DAN SUB 40 Male-DAN**

Competidores **4**
DAN

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Fidalgo Bruno CRD Miratejo	7,99	5,05	2,94
2	Ferreira Ricardo Miguel Centro Cultural E Social SAC	7,34	4,75	2,59
3	Vieira Bruno CDR AGUIAS UNIDAS	7,05	4,67	2,39
4	Passos Gustavo TAEKWONDO APIST	6,08	4,18	1,90

Poomsae individual
Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind DAN SUB 40 Female-DAN**

Competidores **3**
DAN

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
1	Equipa Lourenço Joana CTDS-Clube Taekwondo De Sintra	7,92	5,07	2,85
2	Casimiro Andreia CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	7,25	4,77	2,48
3	Cariço Soraia ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	6,42	4,35	2,07

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind DAN SUB 50 Male-DAN**

Competidores **7
DAN**

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Tomas Pedro CTDS-Clube Taekwondo De Sintra	7,93	5,08	2,85
2	Ramos Sergio CTDS-Clube Taekwondo De Sintra	7,87	5,09	2,79
3	Francisco Tiago CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	7,48	4,87	2,62
4	Santos André CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	6,57	4,49	2,09
5	Luis Nuno Ateneu Artistico Vilafranquense	6,52	4,35	2,17
6	Andrade Hugo Academia Taekwondo Matosinhos	6,40	4,32	2,09
7	Pinto Alberto Clube Jovens D'ouro	5,22	3,82	1,40

Poomsae individual
Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind DAN SUB 50 Female-DAN**

Competidores **2**
DAN

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
1	Equipa Hilário Armanda ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	7,64	4,94	2,70
2	Morgado Claudia Clube Jovens D'ouro	6,27	4,22	2,05

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind DAN SUB 60 Male-DAN**

Competidores **3**
DAN

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
1	Soares Nuno Portugal Cultura E Recreio	7,01	4,73	2,28
2	Passos Raul Taekwondo Sport Club	6,68	4,45	2,23
3	Simões Luis Alhandra Taekwondo	6,49	4,45	2,04

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind DAN SUB 60 Female-DAN**

Competidores **4
DAN**

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Silva Ana Paula TAEKWONDO APIST	7,29	4,85	2,44
2	Constantino Ana ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	6,74	4,49	2,25
3	Esperança Amélia ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	6,61	4,59	2,02
4	Pereira Maria Da Luz Portugal Cultura E Recreio	5,60	3,95	1,65

Poomsae individual
Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind DAN SUB 65 Male-DAN**

Competidores **2**
DAN

Pos.	Nome Equipa	Total	Apres.	Tec.
1	Carvalho Helder CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	7,29	4,82	2,47
2	Marinheiro Rui Academia Taedo Portugal	6,53	4,48	2,05

Poomsae individual
Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind DAN MAIS 65 Male-DAN**

Competidores **1**
DAN

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
1	Equipa Gradil José ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	6,87	4,62	2,25

Poomsae individual
Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind DAN MAIS 65 Female-DAN**

Competidores **1**
DAN

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
1	Equipa Costa Ferraz Eduarda Academia Taedo Portugal	7,33	4,82	2,52

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP SUB 14 Male-K1**

Competidores **12**
K1

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Francês Miguel SAD	6,72	3,99	2,74
2	Faria Guilherme ATD - ACADEMIA TAEKWONDO DOURO	6,54	3,90	2,64
3	Ferreira Rodrigo ATD - ACADEMIA TAEKWONDO DOURO	6,33	3,88	2,45
4	Lopes Rodrigo CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	6,17	3,87	2,30
5	Costa Simão ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	6,07	3,72	2,35
6	Santos Guilherme CDR AGUIAS UNIDAS	5,82	3,74	2,08
7	Pires Tomás ATVN - Associacao De TKD De Vendas Novas	5,77	3,44	2,34
8	Cardoso Santiago TAEKWONDO APIST	5,50	3,52	1,99
9	Rocha Vasco Alhandra Taekwondo	5,47	3,40	2,07
10	Pereira Tiago Team Fernão Ferro	5,30	3,28	2,02

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria
Competidores

Ind KUP SUB 14 Female-K1
23
K1

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Governo Diana Clube Marcial Zen Kwon	7,69	4,54	3,15
2	Ascensão Catarina SAD	7,24	4,27	2,97
3	Ascensão Maria SAD	6,99	4,30	2,69
4	Peixoto Filipa Grupo Desportivo De Prado	6,83	3,92	2,92
5	De Melo Oliveira Mafalda Clube Marcial Zen Kwon	6,70	3,94	2,77
6	Gonçalves Laura CPSN - CP Siderurgia Nacional Hwarang Team	6,67	3,94	2,74
7	Costa Leonor CPSN - CP Siderurgia Nacional Hwarang Team	6,55	4,02	2,53
8	Barreto Patrícia ATVN - Associacao De TKD De Vendas Novas	6,49	3,89	2,60
9	Fernandes Elena ATD - ACADEMIA TAEKWONDO DOURO	6,35	3,77	2,59
10	Teixeira Catarina ATVN - Associacao De TKD De Vendas Novas	6,32	3,80	2,52
11	Gonçalves Maria Taekwondo Clube De Esposende	6,27	3,72	2,55
12	Pinto Matilde Sporting Clube Candalense	6,15	3,75	2,40
13	Estevão Carolina V.C.Q.	6,12	3,74	2,39
14	Nykolaychuck Carolina ATVN - Associacao De TKD De Vendas Novas	6,12	3,69	2,43
15	Canoa Clara CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	6,12	3,60	2,52
16	Gama Leonor V.C.Q.	6,10	3,67	2,43
17	Teixeira Maria João Sporting Clube Candalense	6,06	3,68	2,38
18	Pestana Ines V.C.Q.	5,95	3,53	2,42
19	Martins Anita Sporting Clube Candalense	5,90	3,60	2,30
20	Blanco Matilde Sporting Clube Candalense	5,77	3,52	2,25
21	Margarida Pais Freire Sara Academia Unlimited	5,23	3,20	2,03
22	Carvalho Rafaela Sporting Clube Candalense	5,09	3,17	1,92
23	Loureiro Bianca Sporting Clube Candalense	4,60	3,05	1,55

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP SUB 14 Male-K2**

Competidores **15**
K2

Pos.	Nome Equipa	Total	Apres.	Tec.
1	Calado Simao CDR AGUIAS UNIDAS	6,60	3,87	2,74
2	Marques Afonso CEI - Clube Espírito Indomável	6,58	3,97	2,62
3	Marques Santiago ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	6,55	3,95	2,60
4	Carrasco Guilherme CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	6,30	3,85	2,45
5	Neto Luis Meira Taekwondo Clube De Esposende	6,22	3,79	2,44
6	Repesciuc Mateus ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	6,22	3,77	2,45
7	Silva Gabriel Grupo Desportivo De Prado	6,12	3,67	2,45
8	Albuquerque Dinis SAD	6,00	3,69	2,32
9	Marques Gonçalo CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	5,93	3,60	2,33
10	Pinto Diogo ATVN - Associacao De TKD De Vendas Novas	5,84	3,57	2,27
11	Correia Diego ATVN - Associacao De TKD De Vendas Novas	5,43	3,33	2,10
12	Colaço Nelson CDR AGUIAS UNIDAS	5,29	3,25	2,04
13	Sousa Diogo Taekwondo Clube De Portugal	5,23	3,30	1,93
14	Esteves Santiago CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	4,99	3,04	1,95

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP SUB 14 Female-K2**

Competidores **17**
K2

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Gomes Carolina CDR AGUIAS UNIDAS	6,72	3,82	2,90
2	Andrade Irina CEI - Clube Espírito Indomável	6,52	3,72	2,80
3	Veiga Alexandra Academia 7Eight	6,47	3,75	2,72
4	Livitchi Victoria ADCC	6,30	3,52	2,78
5	Lopes Inês CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	6,27	3,62	2,65
6	Mendes Martins Raquel TKD-VRSA	6,21	3,52	2,69
7	Miguel Diana Grupo Desportivo De Prado	6,17	3,58	2,59
8	Carapinha Mariana CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	6,03	3,47	2,57
9	Gonçalves Ana Clara ADCC	6,02	3,47	2,55
10	Maria Gordinho Centro Cultural Desportivo Brejos De Azeitao	5,97	3,33	2,64
11	Paiva Maria Inês CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	5,92	3,42	2,50
12	Teixeira Cátia ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	5,77	3,32	2,45
13	Gato Iris Centro Cultural Desportivo Brejos De Azeitao	5,77	3,22	2,55
14	Lemos Maria Clube Jovens D'ouro	5,49	3,25	2,24
15	Costa Santos Leonor Academia Taedo Portugal	5,32	3,15	2,17

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP SUB 17 Male-K1**

Competidores **15**
K1

Pos.	Nome Equipa	Total	Apres.	Tec.
1	Resende Gabriel ATFD - Associação Taekwondo Foco E Determinação	6,58	3,75	2,83
2	Freire Tomás Alhandra Taekwondo	6,44	3,57	2,87
3	Almeida João Academia Taekwondo Matosinhos	6,15	3,47	2,69
4	Pedroso Gabriel Alhandra Taekwondo	6,11	3,39	2,72
5	Martins David Alhandra Taekwondo	6,02	3,38	2,64
6	Freire Duarte Alhandra Taekwondo	5,84	3,39	2,45
7	Farinha Martim ATVN - Associacao De TKD De Vendas Novas	5,47	2,95	2,52
8	Silva Diogo Portugal Cultura E Recreio	5,44	2,85	2,59
9	Gonçalves Martim Alhandra Taekwondo	5,15	2,78	2,37
10	Almeida Gomes Rafael Sociedade Musical 5 De Outubro	4,83	2,82	2,02
11	Rosado Bucachar Rodrigo Academia Unlimited	4,70	2,55	2,15
12	Enguiça Da Silva Vasco Alexandre Academia Unlimited	4,38	2,37	2,02
13	Delindro Henrique Sporting Clube Candalense	4,09	2,34	1,75

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP SUB 17 Female-K1**

Competidores **19**
K1

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Martins Clara Abreu Sporting Clube de Braga	6,51	3,62	2,89
2	Patrícia Vieira Barroso Daniela Sporting Clube de Braga	6,20	3,52	2,69
3	Cunha Elisa Alhandra Taekwondo	6,20	3,45	2,75
4	Meneses Francisca Sporting Clube Candalense	6,17	3,47	2,70
5	Cacheira Beatriz Alhandra Taekwondo	6,14	3,25	2,89
6	Freire Mariana Alhandra Taekwondo	6,08	3,32	2,77
7	Moleira Dos Santos Sara Sousa CPSN - CP Siderurgia Nacional Hwarang Team	6,05	3,22	2,84
8	Calado Matilde ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	6,00	3,28	2,72
9	Aveiro Martins Rita Isabel Poomsae AT Gaia	5,97	3,24	2,73
10	Francisco Beatriz Associação Cultural E Desportiva Da Cotovia	5,87	3,25	2,62
11	Ambrósio Inês ATFD - Associação Taekwondo Foco E Determinação	5,76	3,24	2,52
12	Neta Teresa Portugal Cultura E Recreio	5,68	3,05	2,63
13	Noronha Emanuely CRD Miratejo	5,60	3,12	2,49
14	Cosme Raquel V.C.Q.	5,53	3,12	2,42
15	Pedro Matilde Alhandra Taekwondo	5,53	3,02	2,52
16	Lopes Marta Taekwondo Minho	5,45	2,90	2,55

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP SUB 17 Female-K1**

Competidores **19**
K1

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
17	Monteiro Lara Grupo Desportivo De Prado	5,13	2,92	2,22
18	Almeida Maria V.C.Q.	4,99	2,82	2,17
19	Ribeiro Maísa V.C.Q.	4,69	2,62	2,07

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP SUB 17 Male-K2**

Competidores **15**
K2

Pos.	Nome Equipa	Total	Apres.	Tec.
1	Silva Santiago CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	6,14	3,35	2,79
2	Colaço David CDR AGUIAS UNIDAS	6,12	3,37	2,75
3	Coelho Rodrigo Academia Taedo Portugal	5,95	3,30	2,65
4	Portugal Bernardo ATFD - Associação Taekwondo Foco E Determinação	5,92	3,35	2,57
5	Salsinha Rodrigo CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	5,84	3,35	2,49
6	Almeida Pedro Academia Taedo Portugal	5,75	3,20	2,55
7	Quintã Dinis CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	5,67	3,25	2,42
8	Cachão João CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	5,67	3,13	2,54
9	Do Jogo Alves De Mendes Matias Duarte Sporting Clube De Portugal	5,49	3,05	2,44
10	Accarpio Francesco Taekwondo Clube De Portugal	4,98	2,87	2,12
11	Governo Miranda Nelson Filipe Sporting Clube De Portugal	4,92	2,79	2,14
12	Santarem Martim ATD - ACADEMIA TAEKWONDO DOURO	4,44	2,60	1,84
13	Oliveira Rodrigo Clube Jovens D'ouro	4,18	2,47	1,72

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP SUB 17 Female-K2**

Competidores **21**
K2

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Sequeira Mery Poomsae AT Gaia	7,37	4,14	3,24
2	Gomes Alice ATFD - Associação Taekwondo Foco E Determinação	7,34	4,15	3,19
3	Albuquerque Laura SAD	7,30	4,15	3,15
4	Rodrigues Matilde Academia Taekwondo Matosinhos	7,09	4,07	3,02
5	Marusyk Sofiia TKD-VRSA	7,00	4,04	2,97
6	Ferreira Leonor Taekwondo Clube Despertar	6,80	3,83	2,97
7	Cardoso Contanca CTDS-Clube Taekwondo De Sintra	6,74	3,85	2,89
8	Dias Mariana ATFD - Associação Taekwondo Foco E Determinação	6,70	3,84	2,87
9	Horta Laura CDR AGUIAS UNIDAS	6,67	3,72	2,95
10	Amaral Rafaela CRD Miratejo	6,63	3,75	2,88
11	Carvalho Jessica Academia 7Eight	6,59	3,77	2,82
12	Barbosa Ana Matilde Academia Taekwondo Matosinhos	6,57	3,77	2,80
13	Mariano Catarina SAD	6,54	3,79	2,75
14	Palha Salomea Academia Taedo Portugal	6,50	3,65	2,85
15	Aguiar Laura Taekwondo Minho	6,45	3,64	2,82
16	Lourenço Leonor CPSN - CP Siderurgia Nacional Hwarang Team	6,37	3,63	2,74
17	Costa Sara Academia Taekwondo Matosinhos	6,35	3,62	2,74
18	Couto Alice Taekwondo Clube De Esposende	6,20	3,54	2,67
19	Quinó Sabrina CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	6,18	3,58	2,60
20	De Deus Governo Ariana Acrdescapães	4,63	2,87	1,77

Poomsae individual
Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP SUB 30 Male-K1**

Competidores **7**
K1

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Carvalho Gabriel SAD	5,69	3,25	2,44
2	Teixeira Luis Alhandra Taekwondo	5,67	3,19	2,49
3	Ferreira Daniel ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	5,52	3,12	2,40
4	Pires Rodrigo ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	5,38	3,10	2,28
5	Soares Pedro Sporting Clube Candalense	5,17	3,05	2,12
6	Fragata Rúben Sociedade Musical 5 De Outubro	4,89	2,94	1,95

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP SUB 30 Female-K1**

Competidores **16**
K1

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Pereira Diana Poomsae AT Gaia	6,24	3,49	2,75
2	Gomes Mara Grupo Desportivo De Prado	6,24	3,47	2,77
3	Jorge Catarina Taekwondo Clube De Portugal	6,20	3,49	2,72
4	Duro Laura Taekwondo Minho	6,19	3,42	2,77
5	Carneiro Beatriz Taekwondo Minho	6,07	3,44	2,64
6	Ribeiro Matilde Academia Taedo Portugal	6,05	3,38	2,67
7	Oliveira Isa ATD - ACADEMIA TAEKWONDO DOURO	5,99	3,30	2,69
8	Pires Raquel CRD Miratejo	5,95	3,42	2,54
9	Neves Ana Associação Cultural E Desportiva Da Cotovia	5,87	3,32	2,55
10	Correia Alice Alhandra Taekwondo	5,82	3,27	2,55
11	Amado Beatriz Taekwondo Minho	5,80	3,32	2,49
12	Morais Sara CDR AGUIAS UNIDAS	5,79	3,29	2,50
13	Oliveira Margarida ATVN - Associacao De TKD De Vendas Novas	5,74	3,24	2,50
14	Santana Marta Team Fernão Ferro	5,72	3,25	2,47
15	Delgado Célia Portugal Cultura E Recreio	5,56	3,17	2,39
16	Nascimento Krislayne Sporting Clube Candalense	5,25	3,07	2,18

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP SUB 30 Male-K2**

Competidores **9**
K2

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Bouca Simao CDR AGUIAS UNIDAS	6,14	3,59	2,55
2	Correia Bernardo ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	6,09	3,52	2,57
3	Vieira Ricardo Clube Marcial Zen Kwon	5,86	3,34	2,52
4	Troncão Fragoso João Afonso Sporting Clube De Portugal	5,73	3,37	2,37
5	Medrihan Leonardo Taekwondo Clube Sto Antonio Cavaleiros	5,70	3,32	2,38
6	Louro Daniel Alhandra Taekwondo	5,70	3,30	2,40
7	Bastos Nuno Grupo Desportivo De Prado	5,45	3,27	2,19
8	Costa João Alhandra Taekwondo	5,40	3,25	2,15
9	Ramos Nicolas Taekwondo Clube De Portugal	4,69	2,95	1,74

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP SUB 30 Female-K2**

Competidores **11**
K2

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Nunes Carolina Taekwondo Minho	7,17	4,67	2,50
2	Coelho Ana Sofia Academia Taekwondo Matosinhos	7,11	4,67	2,44
3	Guilherme Gomes De Brito Mariana Sporting Clube De Portugal	6,95	4,48	2,47
4	Pinto Rita Associação De Taekwondo Costa Verde	6,86	4,44	2,42
5	Valejo Daniela ACM Coimbra	6,80	4,43	2,37
6	Viana Inês Grupo Desportivo De Prado	6,72	4,47	2,25
7	Gaspar Beatriz Poomsae AT Gaia	6,69	4,34	2,35
8	Silva Beatriz Associação De Taekwondo Costa Verde	6,63	4,38	2,25
9	Freitas Marta TAEKWONDO APIST	6,32	4,22	2,10
10	Lapão Maria SAD	6,29	4,29	2,00
11	Gonçalves Ana Rita Academia Taedo Portugal	6,10	4,04	2,07

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP SUB 40 Female-K1**

Competidores **7**
K1

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Pardal Joana CDR AGUIAS UNIDAS	6,78	3,97	2,82
2	Vargas Catia Clube Marcial Zen Kwon	6,09	3,62	2,47
3	Marusyk Khrystyna TKD-VRSA	5,80	3,43	2,37
4	Silva Ana Alhandra Taekwondo	5,47	3,25	2,22
5	Casian Galina Alhandra Taekwondo	5,34	3,24	2,10
6	Nunes Patricia Alhandra Taekwondo	5,34	3,14	2,20
7	Lopes Sueli Sporting Clube Candalense	4,68	2,82	1,87

Poomsae individual
Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP SUB 40 Male-K2**

Competidores **3**
K2

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Pires Ricardo ADCC	5,52	3,39	2,14
2	Mameri Daniel Núcleo De Taekwondo De Agualva-Cacém	5,47	3,30	2,17
3	Moitinho De Almeida Pedro Clube Taekwondo Portimão	5,16	3,17	1,99

Poomsae individual
Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP SUB 50 Male-K1**

Competidores **5**
K1

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Bragaia David ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	6,45	4,30	2,15
2	Casqueira José TAEKWONDO APIST	6,13	4,15	1,98
3	Da Silva Rui Taekwondo Clube De Portugal	5,70	3,90	1,80
4	Pinheiro Steven CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	5,70	3,82	1,89
5	Cerqueira Marco Taekwondo Clube Sto Antonio Cavaleiros	5,02	3,67	1,35

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP SUB 50 Female-K1**

Competidores **10**
K1

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	De Jesus Cardoso Mafalda Sofia CPSN - CP Siderurgia Nacional Hwarang Team	6,59	3,84	2,75
2	Duarte Isabel CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	6,21	3,67	2,54
3	Silva Sonia CDR AGUIAS UNIDAS	6,17	3,67	2,50
4	Olival Eunice TAEKWONDO APIST	5,77	3,45	2,32
5	Costa Olga Alhandra Taekwondo	5,70	3,39	2,32
6	Vieira Suzana CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	5,58	3,33	2,25
7	Dimas Irene CDR AGUIAS UNIDAS	5,45	3,30	2,15
8	Carvalho Marlene Sporting Clube Candalense	5,39	3,15	2,24
9	Da Silva Correia Martins Cristina Acrdescapães	4,71	2,87	1,84
10	Marques Filipa ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	4,31	2,57	1,74

Poomsae individual
Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP SUB 50 Male-K2**

Competidores **3**
K2

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
1	Livitchi Pavel ADCC	5,97	4,20	1,77
2	Ribeiro Crisógono Paulo Jorge Sporting Clube De Portugal	5,65	3,82	1,83

Poomsae individual
Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP SUB 50 Female-K2**

Competidores **3**
K2

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
1	Pardal Filipa CTDS-Clube Taekwondo De Sintra	6,77	3,97	2,80
2	Barroso Inês ESCOLA TAEKWONDO Nazaré	6,00	3,59	2,42
3	Feiteira Martins Alexandra Cristina TKD-VRSA	5,60	3,40	2,20

Poomsae individual
Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP MAIS 50 Male-K1**

Competidores **6**
K1

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Ferreira Nuno CDR AGUIAS UNIDAS	6,28	4,13	2,15
2	Lopes Manuel CDR AGUIAS UNIDAS	5,84	3,95	1,89
3	Albuquerque Saramago TAEKWONDO APIST	5,75	3,87	1,89
4	Amaral José TAEKWONDO APIST	5,58	3,83	1,75
5	Godinho Vitor CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	5,55	3,82	1,74
6	Nogueira Manuel ATD - ACADEMIA TAEKWONDO DOURO	5,05	3,60	1,45

Poomsae individual
Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP MAIS 50 Female-K1**

Competidores **3**
K1

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
1	Esteves Carla CDR AGUIAS UNIDAS	5,42	3,09	2,34
2	Amaral Margarida SAD	5,37	3,05	2,32
3	Gomes Sandra CDCCM - Clube D. C. Casal Do Marco	5,34	3,07	2,27

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP MAIS 50 Male-K2**

Competidores **5**
K2

Pos.	Nome	Total	Apres.	Tec.
	Equipa			
1	Santarem Luís ATD - ACADEMIA TAEKWONDO DOURO	5,75	3,44	2,32
2	Coelho Edgar CDR AGUIAS UNIDAS	5,62	3,39	2,24
3	Reis Helder Team Fernão Ferro	5,38	3,32	2,07
4	Martins De Oliveira Pedro Sporting Clube De Portugal	4,80	2,90	1,90

Poomsae individual

Campeonato Nacional Poomsae (Kup, Dan e Freestyle) 2023/2024

Categoria **Ind KUP MAIS 50 Female-K2**

Competidores **2**
K2

Pos.	Id	Nome	Country	Total	Apres.	Tec.
1	186	Amaral Maria Manuela CRD Miratejo	POR	5,38	3,18	2,20
2	175	Coelho Luisa Clube Taekwondo Portimão	POR	3,94	2,55	1,39