

# FRANCISCA LAIA

## CURRICULUM CANOÍSTICO



©José Oliveira e Sousa

# RESUMO

	MEDALHAS / TÍTULOS NACIONAIS	PROVAS INTERNACIONAIS / MEDALHAS INTERNACIONAIS
<p><b>2015</b> <b>Sénior</b></p> <p>SELECÇÃO NACIONAL PROJECTO OLÍMPICO RIO 2016 (nível 2)</p>	<p><b>MED. BRONZE</b>, CAMP. NACIONAL DE FUNDO – 5000M (K1, Sénior Feminino) – FPC;  <b>4º LUGAR</b>, (1º Sub23) I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Sénior Feminino) – FPC  <b>MED. PRATA</b> (1º Sub23) I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 200M (K1, Sénior Feminino) – FPC</p>	<p>(BASCOV / ROMÉNIA)  <b>MED. BRONZE</b>, CANOE SPRINT JUNIOR / U23 EUROPEAN CHAMPIONSHIPS – 200M (K1, U23 WOMEN) – ICF  (MONTEMOR-O-VELHO / PORTUGAL)  <b>MED. PRATA</b>, (VICE CAMPEÃ DO MUNDO) CANOE SPRINT JUNIOR / U23 WORLD CHAMPIONSHIPS – 200M (K1, U23 WOMEN) – ICF  <b>9º LUGAR</b>, CANOE SPRINT JUNIOR / U23 WORLD CHAMPIONSHIPS – 500M (K2, U23 WOMEN) – ICF  <b>MED. OURO</b>, CANOE SPRINT WORLD CUP I – 200M (K4, Sénior Feminino) – ICF  <b>MED. BRONZE</b>, CANOE SPRINT WORLD CUP I – 500M (K4, Sénior Feminino) – ICF  <b>FINAL A (DNF)</b>, CANOE SPRINT WORLD CUP I – 200M (K2, Sénior Feminino) – ICF  (RACICE / REPÚBLICA CHECA)  <b>5º LUGAR</b>, EUROPEAN CANOE SPRINT – 500M (K4, Sénior Feminino) – ECA (Projecto Olímpico - Nível 2)  <b>8º LUGAR</b>, EUROPEAN CANOE SPRINT – 200M (K2, Sénior Feminino) – ECA</p>
<p><b>2014</b> <b>Sénior</b></p> <p>SELECÇÃO NACIONAL PROJECTO OLÍMPICO RIO 2016 (nível 3)</p>	<p><b>MED. BRONZE</b>, CAMP. NACIONAL DE FUNDO – 5000M (K1, Sen. Fem.) – FPC  <b>4º LUGAR</b>, (2º Sub23) I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Sen. Fem.) – FPC  <b>MED. BRONZE</b>, (2º Sub23) I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 200M (K1, Sen. Fem.) – FPC  <b>BI-CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMP. NACIONAL DE VELOCIDADE – 500M, 200M (K1, Sen. Fem.) – FPC</p>	<p>(MANTES / FRANÇA)  <b>MED. BRONZE</b>, EUROPEAN JUNIOR / U23 CANOE SPRINT CHAMPIONSHIPS – 500M (K2, U23 WOMEN) – ECA  (BRANDENBURG / ALEMANHA)  <b>9º LUGAR</b>, EUROPEAN CANOE SPRINT – 500M (K4) – ECA (Projecto Olímpico - Nível 3)  (SZEGED / HUNGRIA)  <b>6º LUGAR</b>, CANOE SPRINT JUNIOR / U23 WORLD CHAMPIONSHIPS – 500M (K2, U23 WOMEN) – ICF</p>
<p><b>2013</b> <b>Sénior</b></p> <p>SELECÇÃO NACIONAL ESTATUTO ALTA COMPETIÇÃO</p>	<p><b>MED. BRONZE</b>, I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Sen. Fem.) – FPC  <b>MED. BRONZE</b>, I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 200M (K1, Sen. Fem.) – FPC  <b>MED. BRONZE</b>, SELECTIVA INTERNA DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Sen. Fem.) – FPC  <b>MED. BRONZE</b>, SELECTIVA INTERNA DE REGATAS EM LINHA – 200M (K1, Sen. Fem.) – FPC  <b>BI-CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMP. NACIONAL DE VELOCIDADE – 500M, 200M (K2, Sen. Fem.) – FPC  <b>VICE-CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMP. NACIONAL DE VELOCIDADE – 200M (K1, Sen. Fem.) – FPC  <b>MED. BRONZE</b>, CAMP. NACIONAL DE VELOCIDADE – 500M (K1, Sen. Fem.) – FPC</p>	<p>(MONTEMOR-O-VELHO / PORTUGAL)  <b>3º LUGAR</b>, PORTUGAL WINTER TRIAL 2013 / I CONTROLO NACIONAL DE VELOCIDADE – (K1) – FPC  <b>MED. BRONZE</b>, PORTUGAL WINTER TRIAL 2013 / I CONTROLO NACIONAL DE VELOCIDADE – 200M (K1) – FPC  <b>6º LUGAR</b>, PORTUGAL WINTER TRIAL 2013 / I CONTROLO NACIONAL DE VELOCIDADE – 2000M (K1) – FPC  (POZNAN / POLÓNIA)  <b>4º LUGAR (Semi-final)</b>, EUROPEAN JUNIOR / U23 CANOE SPRINT CHAMPIONSHIPS – 500M (K2, U23 WOMEN) – ECA (European Canoe Association)  (MONTEMOR-O-VELHO / PORTUGAL)  <b>6º LUGAR SF (Semi-final)</b>, EUROPEAN CANOE SPRINT – MONTEMOR-O-VELHO – 200M (K1) – ECA  <b>6º LUGAR SF (Semi-final)</b>, EUROPEAN CANOE SPRINT – MONTEMOR-O-VELHO – 500M (K4) – ECA  (WELAND-NIAGARA / CANADÁ)  <b>4º LUGAR</b>, CANOE SPRINT JUNIOR / U23 WORLD CHAMPIONSHIPS – 500M (K2, U23 WOMEN) – ICF (International Canoe Federation)  (DUISBURG / ALEMANHA)  <b>7º LUGAR (Semi-final)</b>, CANOE SPRINT WORLD CHAMPIONSHIPS – 500M (K2) – ICF (International Canoe Federation)</p>

<p style="text-align: center;"><b>2012</b> Júnior</p> <p style="text-align: center;">SELECÇÃO NACIONAL ESTATUTO ALTA COMPETIÇÃO</p>	<p><b>TRI-CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMP. NACIONAL DE VELOCIDADE – 1000M, 500M, 200M (K1, Jun. Fem.) – FPC</p>	<p>(MONTEMOR-O-VELHO / PORTUGAL) 1º LUGAR, PORTUGAL WINTER TRIAL 2012 / I CONTROLO NACIONAL DE VELOCIDADE – (K1) – FPC <b>MED. OURO</b>, PORTUGAL WINTER TRIAL 2012 / I CONTROLO NACIONAL DE VELOCIDADE – 200M (K1) – FPC <b>MED. PRATA</b>, PORTUGAL WINTER TRIAL 2012 / I CONTROLO NACIONAL DE VELOCIDADE – 2000M (K1) – FPC (PIESTANY / ESLOVÁQUIA) <b>MED. OURO</b>, REGATA INTERNACIONAL DE PIESTANY – 200M (K1) – SCA (Slovak Canoe Association) <b>MED. OURO</b>, REGATA INTERNACIONAL DE PIESTANY – 200M (K2) – SCA 4º LUGAR FINAL A, REGATA INTERNACIONAL DE PIESTANY – 500M (K2) – SCA (MONTEMOR-O-VELHO / PORTUGAL) <b>MED. BRONZE</b>, CAMP. EUROPEAN JUNIOR / U23 – MONTEMOR-O-VELHO – 200M (K1) – ECA 5º LUGAR FINAL A, CAMP. EUROPEAN JUNIOR / U23 – MONTEMOR-O-VELHO – 500M (K2) – ECA</p>
<p style="text-align: center;"><b>2011</b> Júnior</p> <p style="text-align: center;">SELECÇÃO NACIONAL ESTATUTO ALTA COMPETIÇÃO</p>	<p><b>MED. BRONZE</b>, PORTUGAL WINTER TRIAL 2011 / I CONT. NAC. DE VELOCIDADE – 2000M (K1, Jun. Fem.) – FPC <b>MED. BRONZE</b>, CAMP. NACIONAL DE FUNDO – 5000M (K1, Jun. Fem.) – FPC <b>MED. PRATA</b>, I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Jun. Fem.) – FPC <b>MED. OURO</b>, I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 200M (K1, Jun. Fem.) – FPC <b>MED. OURO</b>, II TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Jun. Fem.) – FPC <b>MED. OURO</b>, II TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 200M (K1, Jun. Fem.) – FPC <b>TRI-CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMP. NACIONAL DE VELOCIDADE – 1000M, 500M, 200M (K1, Jun. Fem.) – FPC</p>	<p>(MONTEMOR-O-VELHO / PORTUGAL) <b>MED. OURO</b>, PORTUGAL WINTER TRIAL 2011 / I CONTROLO NACIONAL DE VELOCIDADE – 200M (K1) – FPC (ZAGREB / CROÁCIA) <b>MED. BRONZE</b>, CAMP. EUROPEAN JUN / U23 – ZAGREB – 200M (K1) – ECA (European Canoe Association) 5º LUGAR FINAL B, CAMP. EUROPA JUN. ZAGREB – 500M (K1, Jun. Fem.) – ECA 6º LUGAR SEMI-FINAL, CAMP. DA EUROPA JÚNIORES ZAGREB – 500M (K4) – ECA (BRADENBURG / ALEMANHA) 8º LUGAR FINAL A, CAMP. DO MUNDO JUN. VELOCIDADE – 200M (K1) – ICF (International Canoe Federation) 6º LUGAR FINAL B, CAMP. DO MUNDO JUN. VELOCIDADE – 500M (K1) – ICF</p>
<p style="text-align: center;"><b>2010</b> Cadete</p> <p style="text-align: center;">SELECÇÃO NACIONAL</p>	<p><b>VICE-CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE FUNDO – 5000M (K1, Cad. Fem.) – FPC <b>CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS – 6000M x 3 PROVAS (K1, Cad. Fem.) – FPC <b>CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE MARATONA – 8.6KM (K1, Cad. Fem.) – FPC <b>MED. PRATA</b>, I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Cad. Fem.) – FPC <b>MED. OURO</b>, II TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Cad. Fem.) – FPC <b>MED. BRONZE</b>, II TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA (YOG) – 500M (K1, Cad. Fem.) – FPC</p>	
<p style="text-align: center;"><b>2009</b> Cadete</p> <p style="text-align: center;">SELECÇÃO NACIONAL</p>	<p><b>MED. PRATA</b>, I e II TAÇA DE PORTUGAL DE MARATONA – 10KM (K1, Cad. Fem.) – FPC <b>VICE-CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS – 6000M x 3 PROVAS (K1, Cad. Fem.) – FPC <b>MED. PRATA</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE MARATONA – 10KM (K1, Cad. Fem.) – FPC</p>	
<p style="text-align: center;"><b>2008</b> Infantil</p>	<p><b>VICE-CAMPEÃ NACIONAL VELOCIDADE</b>, 500M e 1000M (K1, Inf. Fem.) – FPC</p>	
<p style="text-align: center;"><b>2003 / 2007</b></p>	<p style="text-align: center;">FORMAÇÃO CANOÍSTICA DE BASE, com grande destaque a nível REGIONAL / DISTRITAL</p>	

**DETALHE**

<p><b>ÉPOCA 2015</b> (SÉNIOR)</p> <p><b>SELECÇÃO NACIONAL</b></p> <p><b>PROJECTO OLÍMPICO RIO 2016</b> (nível 2)</p>	<p><b>MED. BRONZE</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE FUNDO – 5000M (K1, Sénior Feminino) – FPC;  <b>4º LUGAR</b>, (1º Sub23) I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Sénior Feminino) – FPC  <b>MED. PRATA</b>, (1º Sub23) I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 200M (K1, Sénior Feminino) – FPC</p> <p><b>PARTICIPAÇÕES INTERNACIONAIS</b></p> <p><b>(BASCOV / ROMÉNIA)</b>  <b>MED. BRONZE</b>, CANOE SPRINT JUNIOR / U23 EUROPEAN CHAMPIONSHIPS – 200M (K1, U23 WOMEN) – ICF</p> <p><b>(RACICE / REPÚBLICA CHECA)</b>  <b>5º LUGAR</b>, EUROPEAN CANOE SPRINT – 500M (K4, Sénior Feminino) – ECA (Projecto Olímpico - Nível 2)  <b>8º LUGAR</b>, EUROPEAN CANOE SPRINT – 200M (K2, Sénior Feminino) – ECA</p> <p><b>(MONTEMOR-O-VELHO / PORTUGAL)</b>  <b>MED. PRATA</b>, (VICE CAMPEÃ DO MUNDO) CANOE SPRINT JUNIOR / U23 WORLD CHAMPIONSHIPS – 200M (K1, U23 WOMEN) – ICF  <b>9º LUGAR</b>, CANOE SPRINT JUNIOR / U23 WORLD CHAMPIONSHIPS – 500M (K2, U23 WOMEN) – ICF  <b>MED. OURO</b>, CANOE SPRINT WORLD CUP I – 200M (K4, Sénior Feminino) – ICF  <b>MED. BRONZE</b>, CANOE SPRINT WORLD CUP I – 500M (K4, Sénior Feminino) – ICF  <b>FINAL A (DNF)</b>, CANOE SPRINT WORLD CUP I – 200M (K2, Sénior Feminino) – ICF</p>
--	--













<p><b>ÉPOCA 2014</b> (SÉNIOR)</p> <p><b>SELECÇÃO NACIONAL</b></p> <p><b>PROJECTO OLÍMPICO RIO 2016</b> (nível 3)</p>	<p><b>MED. BRONZE</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE FUNDO – 5000M (K1, Sénior Feminino) – FPC</p> <p><b>4º LUGAR</b>, (2º Sub23) I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Sénior Feminino) – FPC</p> <p><b>MED. BRONZE</b>, (2º Sub23) I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 200M (K1, Sénior Feminino) – FPC</p> <p><b>CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE VELOCIDADE – 500M (K1, Sénior Feminino) – FPC</p> <p><b>CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE VELOCIDADE – 200M (K1, Sénior Feminino) – FPC</p> <p><b>PARTICIPAÇÕES INTERNACIONAIS</b></p> <p>(MANTES / FRANÇA)</p> <p><b>MED. BRONZE</b>, EUROPEAN JUNIOR / U23 CANOE SPRINT CHAMPIONSHIPS – 500M (K2, U23 WOMEN) – ECA (European Canoe Association)</p> <p>(BRANDENBURG / ALEMANHA)</p> <p><b>9º LUGAR</b>, EUROPEAN CANOE SPRINT – 500M (K4, Sénior Feminino) – ECA (Projecto Olímpico - Nível 3)</p> <p>(SZEGED / HUNGRIA)</p> <p><b>6º LUGAR</b>, CANOE SPRINT JUNIOR / U23 WORLD CHAMPIONSHIPS – 500M (K2, U23 WOMEN) – ICF (International Canoe Federation)</p>
--	---









<p><b>ÉPOCA 2013</b> (SÉNIOR)</p> <p><b>SELECÇÃO NACIONAL</b></p>	<p>10º LUGAR, CAMPEONATO NACIONAL DE FUNDO – 5000M (K1, Sénior Feminino) – FPC;  <b>3º LUGAR</b>, I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Sénior Feminino) – FPC  <b>3º LUGAR</b>, I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 200M (K1, Sénior Feminino) – FPC  <b>3º LUGAR</b>, SELECTIVA INTERNA DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Sénior Feminino) – FPC  <b>3º LUGAR</b>, SELECTIVA INTERNA DE REGATAS EM LINHA – 200M (K1, Sénior Feminino) – FPC  <b>CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE VELOCIDADE – 500M (K2, Sénior Feminino) – FPC  <b>CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE VELOCIDADE – 200M (K2, Sénior Feminino) – FPC  <b>VICE-CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE VELOCIDADE – 200M (K1, Sénior Feminino) – FPC  <b>3º LUGAR</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE VELOCIDADE – 500M (K1, Sénior Feminino) – FPC</p> <p><b>PARTICIPAÇÕES INTERNACIONAIS</b></p> <p>(MONTEMOR-O-VELHO / PORTUGAL)  <b>3º LUGAR</b>, PORTUGAL WINTER TRIAL 2013 / I CONTROLO NACIONAL DE VELOCIDADE – (K1, Sénior Feminino) – FPC  <b>MEDALHA DE BRONZE</b>, PORTUGAL WINTER TRIAL 2013 / I CONTROLO NACIONAL DE VELOCIDADE – 200M (K1, Sénior Feminino) – FPC  <b>6º LUGAR</b>, PORTUGAL WINTER TRIAL 2013 / I CONTROLO NACIONAL DE VELOCIDADE – 2000M (K1, Sénior Feminino) – FPC</p> <p>(POZNAN / POLÓNIA)  <b>4º LUGAR (Semi-final)</b>, EUROPEAN JUNIOR / U23 CANOE SPRINT CHAMPIONSHIPS – 500M (K2, U23 WOMEN) – ECA (European Canoe Association)</p> <p>(MONTEMOR-O-VELHO / PORTUGAL)  <b>6º LUGAR SF (Semi-final)</b>, EUROPEAN CANOE SPRINT – MONTEMOR-O-VELHO – 200M (K1, Sénior Feminino) – ECA  <b>6º LUGAR SF (Semi-final)</b>, EUROPEAN CANOE SPRINT – MONTEMOR-O-VELHO – 500M (K4, Sénior Feminino) – ECA</p> <p>(WELAND-NIAGARA / CANADÁ)  <b>4º LUGAR</b>, CANOE SPRINT JUNIOR / U23 WORLD CHAMPIONSHIPS – 500M (K2, U23 WOMEN) – ICF (International Canoe Federation)</p> <p>(DUISBURG / ALEMANHA)  <b>7º LUGAR (Semi-final)</b>, CANOE SPRINT WORLD CHAMPIONSHIPS – 500M (K2, Sénior Feminino) – ICF (International Canoe Federation)</p>
---	---



© José M. d'Oliveira e Sousa





© José M. d'Oliveira e Sousa



© José M. d'Oliveira e Sousa



© José M. d'Oliveira e Sousa





© José M. d'Oliveira e Sousa



© José M. d'Oliveira e Sousa

<p><b>ÉPOCA 2012</b> (JÚNIOR)</p> <p><b>SELECÇÃO NACIONAL</b></p>	<p>20º LUGAR, CAMPEONATO NACIONAL DE FUNDO – 5000M (K1, Júnior Feminino) – FPC; sempre a comandar a prova até que uma adversária lhe parte o leme da embarcação, mesmo assim não desiste e acaba a prova em 20.º lugar</p> <p><b>DESCCLASSIFICADA</b>, I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Júnior Feminino) – FPC</p> <p><b>MED. PRATA</b>, I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 200M (K1, Júnior Feminino) – FPC</p> <p><b>CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE VELOCIDADE – 1000M (K1, Júnior Feminino) – FPC</p> <p><b>CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE VELOCIDADE – 500M (K1, Júnior Feminino) – FPC</p> <p><b>CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE VELOCIDADE – 200M (K1, Júnior Feminino) – FPC</p> <p><b>PARTICIPAÇÕES INTERNACIONAIS</b></p> <p><b>(MONTEMOR-O-VELHO / PORTUGAL)</b></p> <p><b>1º LUGAR</b>, PORTUGAL WINTER TRIAL 2012 / I CONTROLO NACIONAL DE VELOCIDADE – (K1, Júnior Feminino) – FPC</p> <p><b>MED. OURO</b>, PORTUGAL WINTER TRIAL 2012 / I CONTROLO NACIONAL DE VELOCIDADE – 200M (K1, Júnior Fem.) – FPC</p> <p><b>MED. PRATA</b>, PORTUGAL WINTER TRIAL 2012 / I CONTROLO NACIONAL DE VELOCIDADE – 2000M (K1, Júnior Fem.) – FPC</p> <p><b>(PIESTANY / ESLOVÁQUIA)</b></p> <p><b>MED. OURO</b>, REGATA_ INTERNACIONAL DE PIESTANY – 200M (K1, Júnior Feminino) – SCA (Slovak Canoe Association)</p> <p><b>MED. OURO</b>, REGATA_ INTERNACIONAL DE PIESTANY – 200M (K2, Júnior Feminino) – SCA</p> <p><b>4º LUGAR FINAL A</b>, REGATA_ INTERNACIONAL DE PIESTANY – 500M (K2, Júnior Feminino) – SCA</p> <p><b>(MONTEMOR-O-VELHO / PORTUGAL)</b></p> <p><b>MED. BRONZE</b>, CAMPEONATO EUROPEAN JUNIOR / U23 – MONTEMOR-O-VELHO – 200M (K1, Júnior Feminino) – ECA</p> <p><b>5º LUGAR FINAL A</b>, CAMPEONATO EUROPEAN JUNIOR / U23 – MONTEMOR-O-VELHO – 500M (K2, Júnior Feminino) – ECA</p>
---	--





<p><b>ÉPOCA 2011</b> (JÚNIOR)</p> <p><b>SELECÇÃO NACIONAL</b></p>	<p>3º LUGAR, PORTUGAL WINTER TRIAL 2011 / I CONTROLO NACIONAL DE VELOCIDADE – 2000M (K1, Júnior Feminino) – FPC</p> <p>3º LUGAR, CAMPEONATO NACIONAL DE FUNDO – 5000M (K1, Júnior Feminino) – FPC</p> <p><b>CAMPEÃ REGIONAL</b>, CAMPEONATO REGIONAL DE FUNDO DO CENTRO – 5000M (K1, Júnior Feminino) – FPC</p> <p>2º LUGAR, I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Júnior Feminino) – FPC</p> <p>1º LUGAR, I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 200M (K1, Júnior Feminino) – FPC</p> <p>1º LUGAR, II TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Júnior Feminino) – FPC</p> <p>1º LUGAR, II TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 200M (K1, Júnior Feminino) – FPC</p> <p><b>CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE VELOCIDADE – 1000M (K1, Júnior Feminino) – FPC</p> <p><b>CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE VELOCIDADE – 500M (K1, Júnior Feminino) – FPC</p> <p><b>CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE VELOCIDADE – 200M (K1, Júnior Feminino) – FPC</p> <p><b>PARTICIPAÇÕES INTERNACIONAIS</b></p> <p><b>(MONTEMOR-O-VELHO / PORTUGAL)</b></p> <p><b>MED. OURO</b>, PORTUGAL WINTER TRIAL 2011 / I CONTROLO NACIONAL DE VELOCIDADE – 200M (K1, Júnior Fem.) – FPC</p> <p>8.º LUGAR, PORTUGAL WINTER TRIAL 2011 / I CONTROLO NACIONAL DE VELOCIDADE – 2000M (K1, Júnior Feminino) – FPC</p> <p><b>(ZAGREB / CROÁCIA)</b></p> <p><b>MED. BRONZE</b>, CAMPEONATO EUROPEAN JUNIOR / U23 – ZAGREB – 200M (K1, Júnior Feminino) – ECA (European Canoe Association)</p> <p><b>5º LUGAR FINAL B</b>, CAMPEONATO DA EUROPA JÚNIORES ZAGREB – 500M (K1, Júnior Feminino) – ECA</p> <p><b>6º LUGAR SEMI-FINAL</b>, CAMPEONATO DA EUROPA JÚNIORES ZAGREB – 500M (K4, Júnior Feminino) – ECA</p> <p><b>(BRADENBURG / ALEMANHA)</b></p> <p><b>8º LUGAR FINAL A</b>, CAMPEONATO DO MUNDO JÚNIORES VELOCIDADE – 200M (K1, Júnior Feminino) – ICF (International Canoe Federation)</p> <p><b>6º LUGAR FINAL B</b>, CAMPEONATO DO MUNDO JÚNIORES VELOCIDADE – 500M (K1, Júnior Feminino) – ICF</p>
---	--





© José M. d'Oliveira e Sousa



<b>ÉPOCA 2010</b> (CADETE)  <b>SELECÇÃO NACIONAL</b>	<p><b>MED. PRATA</b>, I CONTROLO NACIONAL – 2x2000m (K 1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p>Depois <b>I CONTROLO NACIONAL   2x2000m   JÚNIORES E CADETES</b> na especialidade de Regatas em Linha, na Pista do CAR (Centro de Alto Rendimento)   Rio "Mondego" – 23 Janeiro 2010   10.00 H, Montemor-o-velho – FPC (Federação Portuguesa de Canoagem); regista-se convocatória para estágio de equipa nacional de Cadetes Dama, estágio a realizar no CAR, de 23 a 17 de Fevereiro.</p>
	<p><b>MED. BRONZE</b>, II CONTROLO NACIONAL – 1000mx2000m (K 1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p>Depois <b>II CONTROLO NACIONAL   1000mx2000m   JÚNIORES E CADETES</b> na especialidade de Regatas em Linha, na Pista do CAR (Centro de Alto Rendimento)   Rio "Mondego" – 20 Fevereiro 2010   10.00 H, Montemor-o-velho – FPC (Federação Portuguesa de Canoagem); regista-se convocatória para estágio de equipa nacional de Cadetes Dama, estágio a realizar no CAR, de 13 a 25 de Fevereiro.</p>
	<p><b>VICE-CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE FUNDO – 5000M (K 1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>CAMPEÃ REGIONAL</b>, CAMPEONATO REGIONAL DE FUNDO DO CENTRO – 5000M (K 1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>MED. PRATA</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS I – 6000M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>MED. PRATA</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS II – 6000M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>MED. OURO</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS III – 6000M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS – 6000M x 3 PROVAS (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>CAMPEÃ REGIONAL</b>, CAMPEONATO REGIONAL DO CENTRO DE ESPERANÇAS – 6000M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>MED. PRATA</b>, I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>4º LUGAR</b>, I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA (YOG) – 500M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>MED. OURO</b>, II TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>MED. BRONZE</b>, II TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA (YOG) – 500M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE MARATONA – 8.6KM (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>CAMPEÃ REGIONAL</b>, CAMPEONATO REGIONAL DO CENTRO VELOCIDADE – 1000M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>CAMPEÃ REGIONAL</b>, CAMPEONATO REGIONAL DO CENTRO VELOCIDADE – 500M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>MED. BRONZE</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE VELOCIDADE, 1000M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>MED. PRATA</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE VELOCIDADE, 500M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p>



<http://desportoemabranτες.blogspot.pt>

<p><b>ÉPOCA 2009</b> (CADETE)</p> <p><b>SELECÇÃO NACIONAL</b></p>	<p>5º LUGAR, I CONTROLO NACIONAL   2x2000m   JÚNIORES E CADETES (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p>Depois I CONTROLO NACIONAL   2x2000m   JÚNIORES E CADETES na especialidade de Regatas em Linha, na Pista do CAR (Centro de Alto Rendimento)   Rio "Mondego" – 24 Janeiro 2009   10.00 H, Montemor-o-velho – FPC (Federação Portuguesa de Canoagem); regista-se convocatória para <b>ESTÁGIO da EQUIPA NACIONAL DE CADETES FEMININO</b>, estágio a realizar no CAR, de 21 a 25 de Fevereiro.</p> <p><b>MED. PRATA</b>, I TAÇA DE PORTUGAL DE MARATONA – 10KM (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>MED. PRATA</b>, II TAÇA DE PORTUGAL DE MARATONA – 10KM (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p>5º LUGAR, CAMPEONATO NACIONAL DE FUNDO – 5000M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>CAMPEÃ REGIONAL DE MARATONA</b> – 10KM (K1, Cadete Feminino) – ACDS</p> <p><b>1º LUGAR</b>, I ETAPA DA TAÇA DO RIBATEJO – 200M (K1, Cadete Feminino) – ACDS</p> <p>6º LUGAR, I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 1000M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p>4º LUGAR, I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p>6º LUGAR, II CONTROLO NACIONAL   2x2000m   JÚNIORES E CADETES (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p>Com base nos Resultados do II CONTROLO NACIONAL 2000x1000m   I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA, na Pista do CAR   Rio "Mondego" – 21 Fevereiro 2009   4 e 5 Abril 2009, Montemor-o-velho – FPC ; regista-se convocatória para <b>ESTÁGIO DA EQUIPA NACIONAL DE CADETES FEMININO</b>, estágio a realizar no CAR, de 5 a 10 de Abril 2009.</p> <p><b>MED. PRATA</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS I – 6000M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>MED. PRATA</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS II – 6000M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>MED. PRATA</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS III – 6000M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>VICE-CAMPEÃ NACIONAL</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS – 6000M x 3 PROVAS (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>MED. PRATA</b>, I TAÇA DE PORTUGAL DE KAYAK de MAR – 9KM (K 2, Cadete Misto) – FPC</p> <p>4º LUGAR, II TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 1000M (K1, Cadete D Feminino) – FPC</p> <p>4º LUGAR, II TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p>Com base nos Resultados da II TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA, na Pista do CAR   Rio "Mondego" – 30 e 31 Maio 2009, Montemor-o-velho – FPC; regista-se convocatória para <b>ESTÁGIO DA EQUIPA NACIONAL DE CADETES FEMININOS</b>, estágio a realizar no CAR, de 10 a 13 de Junho 2009.</p> <p><b>MED. PRATA</b>, CAMPEONATO NACIONAL DE MARATONA – 10KM (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p>6º LUGAR CAMPEONATO NACIONAL DE VELOCIDADE, 1000M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p>4º LUGAR CAMPEONATO NACIONAL DE VELOCIDADE, 500M (K1, Cadete Feminino) – FPC</p> <p><b>CAMPEÃ REGIONAL DE FUNDO</b>, 5000M (K1, Cadete Feminino) – ACDS</p> <p>Com base nos Resultados do CAMPEONATO NACIONAL DE REGATAS EM LINHA, na Pista do CAR   Rio "Mondego" – 3 e 5 Julho 2009, Montemor-o-velho – FPC; regista-se convocatória para <b>ESTÁGIO DA EQUIPA NACIONAL DE CADETES FEMININOS</b>, estágio a realizar no CAR, de 10 a 16 de Agosto 2009.</p> <p>Regista-se convocatória para <b>ESTÁGIO DA EQUIPA NACIONAL DE CADETES FEMININOS</b>, estágio de Final de época a realizar no CAR (Centro de Alto Rendimento)   Rio "Mondego", de 10 a 16 de Dezembro 2009.</p>
---	---





**ÉPOCA 2008**  
(INFANTIL)

**VICE-CAMPEÃ NACIONAL DE VELOCIDADE**, 500M (K1, Infantil Feminino) – FPC  
**VICE-CAMPEÃ NACIONAL DE VELOCIDADE**, 1000M (K1, Infantil Feminino) – FPC  
3º LUGAR, I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Infantil Feminino) – FPC  
4º LUGAR, I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 100M (K1, Infantil Feminino) – FPC  
3º LUGAR, II TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 1000M (K1, Infantil Feminino) – FPC  
5º LUGAR, II TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Infantil Feminino) – FPC  
5º LUGAR, CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS I – 4000M (K1, Infantil Feminino) – FPC  
4º LUGAR, CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS II – 4000M (K1, Infantil Feminino) – FPC  
4º LUGAR, CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS III – 4000M (K1, Infantil Feminino) – FPC  
4º LUGAR COLECTIVO, CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS – 4000M x 3 PROVAS (K1, Infantil Feminino) – FPC  
5º LUGAR, CAMPEONATO NACIONAL DE FUNDO – 5000M (K 1, Infantil Feminino) – FPC  
**CAMPEÃ REGIONAL VELOCIDADE**, 500M (K1, Infantil Feminino) – ACDS  
**CAMPEÃ REGIONAL ESPERANÇAS**, 4000M (K1, Infantil Feminino) – ACDS  
**CAMPEÃ REGIONAL DE FUNDO**, 5000M (K1, Infantil Feminino) – ACDS  
**CAMPEÃ REGIONAL DE SLALOM**, (K1, Infantil Feminino) – ACDS  
**ATLETA REVELAÇÃO DO ANO – ACDS**







**FRANCISCA LAIA**  
**CURRICULUM CANOÍSTICO**

<b>ÉPOCA 2003</b> (INFANTIL)	<b>CAMPEÃ REGIONAL VELOCIDADE</b> , 500M (K1, Infantil Feminino) – ACDS (Associação de Canoagem do Distrito Santarém)
<b>ÉPOCA 2004</b> (INFANTIL)	<b>CAMPEÃ REGIONAL DE FUNDO</b> , 5000M (K1, Infantil Feminino) – ACDS <b>CAMPEÃ REGIONAL DE PROMESSAS</b> , 4000M (K1, Infantil Feminino) – ACDS <b>VENCEDORA DO CIRCUITO REGIONAL DO CENTRO</b> (K1, Infantil Feminino) – ACDS
<b>ÉPOCA 2005</b> (INFANTIL)	<b>3º LUGAR, CAMPEONATO REGIONAL VELOCIDADE</b> , 500M (K1, Infantil Feminino) – ACCRBB (Associação de Clubes de Canoagem da Região da Beira Baixa) <b>VICE-CAMPEÃ REGIONAL DE VELOCIDADE</b> , 500M (K2, Infantil Feminino) – ACDS (K2 Infantil Dama Francisca Laia/Rita Pimenta) <b>VICE-CAMPEÃ REGIONAL DE VELOCIDADE</b> , 200M (K2, Infantil Feminino) – ACDS (K2 Infantil Dama Francisca Laia/Rita Pimenta)
<b>ÉPOCA 2006</b> (INFANTIL)	<b>CAMPEÃ REGIONAL VELOCIDADE</b> , 500M (K1, Infantil Dama) – ACDS <b>VENCEDORA DO CIRCUITO REGIONAL DO CENTRO</b> (K 1, Infantil Dama) – ACDS <b>CAMPEÃ REGIONAL DE FUNDO</b> , 5000M (K1, Infantil Dama) – ACDS <b>CAMPEÃ REGIONAL DE FUNDO</b> , 5000M (K2, Infantil Dama) – ACDS
<b>ÉPOCA 2007</b> (INFANTIL)	1º LUGAR FINAL B, I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 1000M (K1, Infantil Feminino) – FPC 7º LUGAR FINAL B, I TAÇA DE PORTUGAL DE REGATAS EM LINHA – 500M (K1, Infantil Feminino) – FPC 14º LUGAR, CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS I – 4000M (K1, Infantil Feminino) – FPC 8º LUGAR, CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS II – 4000M (K1, Infantil Feminino) – FPC 13º LUGAR COLECTIVO, CAMPEONATO NACIONAL DE ESPERANÇAS – 4000M x 3 PROVAS (K1, Infantil Feminino) – FPC <b>CAMPEÃ REGIONAL VELOCIDADE</b> , 500M (K1, Infantil Feminino) – ACDS





**FRANCISCA LAIA**

---

**CURRICULUM CANOÍSTICO**

---