

**OS MELHORES DO ANO 2021**  
**INICIADOS MASCULINOS [SUB-16]**  
**Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2021**

José Costa

**80 metros**

RN: 9,02

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9,27	1,9	Lourenço Viveiros	INIC	2006	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 16	Ribeira Brava	03.07	1 El 1
9,37	-1,5	Lourenço Viveiros					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
9,57	0,1	Tomás Figueiras	INIC	2006	ACRM	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1 F
9,57	1,6	Tomás Figueiras					Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	1 S 2
9,61	1,6	Rodrigo Freitas	INIC	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	2 S 2
9,63	-1,5	Bernardo Salas	INIC	2006	COP	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	2
9,65	1,6	Miguel Nascimento	INIC	2006	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	3 S 2
9,65	1,6	Tomás Figueiras					Torneio de São Pedro	Torres Vedras	30.06	1
9,66	1,3	Tomás Figueiras					Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	1 S 2
9,67	0,1	Rodrigo Freitas					Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	2 F
9,68	-1,9	Lourenço Viveiros					Teste Competitivo	Ribeira Brava	17.04	1
9,70	-0,3	Leandro Pereira	INIC	2006	CMP	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
9,71	0,5	Martim Guedes	INIC	2006	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	03.07	1 El 1
9,75	0,3	Diogo Sequeira	INIC	2006	SLB	Lisboa	Torneio de Santo António	Torres Vedras	16.06	1 S 1
9,75	-1,5	João Monteiro	INIC	2006	CEN	Portalegre	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	3
9,76	0,7	Dinis Neves	INIC	2006	SCA	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	03.07	1 El 2
9,77	-0,2	Rui Serras	INIC	2006	CAB	Braga	Torneio Olímpico Jovem Regional	Guimarães	10.07	1
9,81	1,3	Bubacar Júnior	INIC	2006	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	2 S 2
9,87	0,0	Diogo Enes	INIC	2006	PLF	Braga	Meeting Atletismo Porto 2021	Porto	03.06	Extra
9,90	0,0	Luca Cruz	INIC	2006	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	1
9,91	1,3	Lício Tavares	INIC	2006	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	3 s 2
9,92	-0,2	Renato Ribeiro	INIC	2006	PLF	Braga	Torneio Olímpico Jovem Regional	Guimarães	10.07	2
9,96	1,4	Lucas Silva	INIC	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	05.06	1
9,96	0,0	Rodrigo Pires	INIC	2007	SLB	Lisboa	Torneio de Santo António	Torres Vedras	16.06	2 S 2
9,98	0,6	David Martins	INIC	2006	CDCPRI	Braga	Provas de Preparação	Guimarães	17.04	1
9,98	1,6	Jaime Morais	INIC	2007	SCUT	Lisboa	Torneio de São Pedro	Torres Vedras	30.06	2
10,00	0,0	Duarte Henrique	INIC	2007	NAC	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
10,02	1,8	André Reis	INIC	2006	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital de Infantis	Febres	02.05	1 El 1
10,08	-0,3	Sérgio Quintela	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	3
10,10	0,0	Martim Faria	INIC	2007	CAP	Porto	Meeting Atletismo Porto 2021	Porto	03.06	2 S 1
10,12	0,0	Diogo Santos	INIC	2007	SLB	Lisboa	Torneio de Santo António	Torres Vedras	16.06	3 S 2
10,12	0,0	Bernardo Ferreira	INIC	2006	NDAP	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	2

10,13

**250 metros**

RN: 28,75

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
30,00	André Reis	INIC	2006	CPTSC	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
30,22	Rui Serras	INIC	2006	CAB	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
30,35	Lourenço Viveiros	INIC	2006	GDE	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
30,36	Lucas Silva	INIC	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha de Iniciados	Angra Heroísmo	30.05	1
30,64	Renato Ribeiro	INIC	2006	PLF	Braga	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	16.10	Extra
30,74	Rui Serras					Torneio Olímpico Jovem Regional	Guimarães	10.07	1
30,79	Tomás Figueiras	INIC	2006	ACRM	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	2
30,85	Tiago Ferreira	INIC	2006	MAC	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
30,86	Tomás Figueiras					Provas de Preparação	Lisboa (U)	04.07	1 S 1
30,93	Afonso Dias	INIC	2006	PLF	Braga	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	16.10	Extra
30,98	Tiago Ferreira					Campeonato Regional de Iniciados	Braga	05.06	Extra
30,99	Tomás Figueiras					Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	1 S 2
31,01	Rui Serras					Campeonato Regional de Iniciados	Braga	05.06	2
31,18	Bubacar Júnior	INIC	2006	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	04.07	1 S 2
31,24	Tiago Ferreira					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	03.07	1
31,42	Rodrigo Pires	INIC	2007	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1
31,60	David Martins	INIC	2006	CDPRI	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	19.06	Extra
31,61	Lício Tavares	INIC	2006	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	04.07	2 S 2
31,65	Denis Hrabar	INIC	2007	JV	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	2

31,69	Gabriel Teixeira	INIC	2006	RDA	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	16.10	3
31,87	Filipe Fernandes	INIC	2006	ADNO	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	2
31,92	Pedro Afonso	INIC	2007	VFC	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados - 1ª Jor	Almada	20.11	1 S 1
31,97	João Macedra	INIC	2006	CFOD	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	03.07	2
32,00	Luca Cruz	INIC	2006	JV	Leiria	Provas Extra	Leiria	01.08	1 S 1
32,04	Nuno Cordeiro	INIC	2006	JV	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	1 S 2
32,14	Leandro Pereira	INIC	2006	CMP	Coimbra	Olimpico Jovem Distrital	Febres	19.06	2
32,15	Jaime Morais	INIC	2007	SCUT	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	3
32,22	Francisco Barreto	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	3
32,28	João Apolinário	INIC	2006	A 20 Km	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	04.07	1
32,40	Marcelo Silva	INIC	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	16.10	4
32,46	Bernardo Ferreira	INIC	2006	NDAP	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	3 s 2
32,59	Vadym Skafaryk	INIC	2006	JV	Leiria	Provas Extra	Leiria	01.08	2 S 1
32,64	Miguel Perejo - NED	INIC	2006	CASJ	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	3
32,69	André Fidalgo	INIC	2007	CFEL	Algarve	V Taça CAT	Albufeira	11.12	1
32,79	Pedro Pires	INIC	2006	JV	Leiria	Provas Extra	Leiria	01.08	3 S 1
32,79	Miguel Campos	INIC	2006	JV	Leiria	Torneio de Pista Sub 16	Pombal	13.11	1 S 2
32,80	Tomás Nascimento	INIC	2006	CFEL	Algarve	V Taça CAT	Albufeira	11.12	2
32,98	Gustavo Palma	INIC	2006	CAS	Guarda	Torneio de Abertura de Pista	Seia	13.11	Extra
33,02	Diogo Santos	INIC	2007	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	04.07	4 S 2
33,06	Diogo Pacheco	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	16.10	5
33,06	Rúben Barros	INIC	2007	SLVA	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados - 1ª Jor	Almada	20.11	1 S 4
33,10	Martim Antunes	INIC	2007	NDAP	Leiria	Torneio de Pista Sub 16	Pombal	13.11	2 S 2
33,15	Rodrigo Alves	INF	2008	CSGAIA	Porto	Provas Extra	Lousada	12.12	1 S 1 t
33,20	Afonso Justino	INIC	2006	ACB-L	Leiria	Provas Extra	Leiria	01.08	4 S 1
33,24	Gustavo Rocha	INIC	2006	MAC	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	03.07	4
33,32	Bruno Bastos	INIC	2006	FCES	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	19.06	1 S 1
33,38	Pedro Lemos	INIC	2007	GDR	Viseu	Torneio de Abertura de Pista	Seia	13.11	2
33,39	Rowan Santos - USA	INIC	2006	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	04.07	2 S 1
33,44	Afonso Batista	INIC	2006	CLAC	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	04.07	2
33,53	João Mota	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	27.06	1 S 1
33,53	Afonso Neves	INIC	2006	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	4
33,57	Ricardo Coelho	INIC	2006	CDOL	S. Miguel	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	05.06	1
33,68	Tomás Santos	INIC	2007	AFS	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	1 S 1
33,70	Tiago Colaço	INIC	2007	COP	Algarve	V Taça CAT	Albufeira	11.12	3
33,75	Miguel Lourenço	INIC	2007	CNRM	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	04.07	3
33,77	Afonso Costa	INIC	2007	CBA-S	Santarém	Provas Extra	Leiria	01.08	Extra
33,80	Rodrigo Lopes	INIC	2006	ARC-EAC	Coimbra	Provas Extra	Febres	18.04	2
33,84	Pedro Horta	INIC	2007	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	04.07	3 S 1
33,86	Tiago Rodrigues	INIC	2006	JDN	Beja	Olimpico Jovem Distrital	Beja	03.07	1
33,90	Mateus Branco	INIC	2006	SFRAA	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	2 S 1
33,92	Afonso Rodrigues	INIC	2007	NDAP	Leiria	Torneio de Pista Sub 16	Pombal	13.11	1 S 1
33,93	Gil Pinto	INIC	2008	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados - 1ª Jor	Almada	20.11	2 S 1

33,95

## 800 metros

RN: 1.56,03

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1.59,50	Daniel Cruz	INIC	2006	CDFE	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 3 t
2.00,92	Nuno Cordeiro	INIC	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 1 t
2.02,09	Daniel Cruz					Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	11.07	3 t
2.03,46	pc Daniel Cruz					Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
2.03,73	Ricardo Vieira	INIC	2006	LFC-F	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
2.04,16	pc Ricardo Vieira					Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	3 S 3 t
2.04,73	Ricardo Vieira					IV Noite Atlética	Braga	30.06	2 t
2.04,96	Nuno Cordeiro					Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	10.06	Extra
2.05,23	David Martins	INIC	2006	CDPRI	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	Extra
2.05,48	João Rodrigues	INIC	2006	EBMDS	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	03.06	1
2.05,75	Tiago Machado	INIC	2006	CPPEA	Setúbal	Olimpico Jovem Regional	Setúbal	10.07	1
2.06,21	David Martins					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	03.07	Extra
2.06,55	pc David Martins					Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	4 S 3 t
2.06,60	Ricardo Vieira					Provas de Preparação	Lousada	04.12	Extra
2.06,61	Tiago Machado					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
2.06,66	Nuno Cordeiro					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	3 t
2.06,75	João Rodrigues					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	2
2.06,98	Santiago Agatão	INIC	2006	ADNO	Lisboa	Torneio do JOMA	Lisboa (U2)	18.07	2 t
2.07,40	Ricardo Vieira					Provas de Preparação	Braga	09.05	1
2.07,40	Nélson Moreira	INIC	2007	NBA	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
2.07,46	Tiago Machado					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.06	4 t

2.07,52	Bernardo Salas	INIC	2006	COP	Algarve	Campeonato Fregional de Sub 18	Faro	11.07	2 t
2.07,61	David Martins					Provas de Preparação	Braga	09.05	2
2.07,68	Ricardo Vieira					Meeting de Braga 2021	Braga	20.06	1
2.07,85	Santiago Agatão					Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	11.07	1 S 2
2.08,23	Nuno Cordeiro					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
2.08,63	Ricardo Vieira					Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	10.06	2 S 2 t
2.08,75	Ricardo Vieira					Torneio Olímpico Jovem Regional	Guimarães	10.07	1
2.09,34	David Leitão	INIC	2006	SFRAA	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1
2.10,43	Tomás Costa	INIC	2006	GDIB	Setúbal	Provas Extra	Almada	15.05	2 S 1
2.10,68	João Ferreira	INIC	2006	UDZA	Santarém	Torneio de Preparação Iniciados	Pombal	25.04	Extra
2.10,75	Gabriel Figueiredo	INIC	2007	AFR&F	Braga	Provas Extra	Lousada	11.12	Extra
2.10,88	Manuel Santos	INIC	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	02.05	1
2.10,92	Tomás Simões	INIC	2006	CYCL	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	3
2.11,42	João Magalhães	INIC	2007	ARLVG	Porto	Provas Extra	Lousada	11.12	2
2.11,51	Duarte Jacinto	INIC	2006	CBF	Algarve	V Taça CAT	Albufeira	11.12	2 S 1 t
2.11,74	Lucas Azambujo	INIC	2006	ASCV	Coimbra	Torneio de Preparação	Febres	22.05	3 t
2.12,76	Rafael Felisberto	INIC	2006	SLA	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	12.12	2 S 3 t
2.13,20	Filipe Fernandes	INIC	2006	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	11.07	3 S 2
2.13,23	Manuel Cruz	INIC	2006	UFCIT	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	3
2.13,32	Ricardo Alves	INIC	2006	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	11.07	7 t
2.13,50	Afonso Sequeira	INIC	2006	CEN	Portalegre	Torneio Regional Olímpico Jovem	Castelo de Vide	04.07	1
2.14,18	Bernardo Pancas	INF	2008	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	02.05	2 t
2.14,31	Rafael Estevão	INIC	2006	SCUT	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	11.07	4 S 2
2.14,95									

## 1.000 metros

RN: 2.29,2

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.36,94	Daniel Cruz	INIC	2006	CDFE	Aveiro	Taça da AA Aveiro	Vagos	31.07	1
2.39,11	Daniel Cruz					Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	1
2.41,24	João Rodrigues	INIC	2006	EBMDS	Lisboa	Quilómetro Jovem Regional	Jamor (N)	01.05	1 S 6
2.41,48	Daniel Cruz					Provas Extra	Vagos	19.06	1
2.43,25	Tiago Machado	INIC	2006	CPPEA	Setúbal	Quilómetro Jovem Regional	Jamor (N)	01.05	Extra
2.43,95	Ricardo Vieira	INIC	2006	LFC-F	Braga	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	2
2.44,22	Santiago Agatão	INIC	2006	ADNO	Lisboa	Quilómetro Jovem Regional	Jamor (N)	01.05	3 S 6
2.44,23	Xavier Videira	INIC	2006	CYCL	V. Castelo	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	3
2.44,88	Nélson Moreira	INIC	2007	NBA	Porto	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	4
2.45,79	Ricardo Vieira					Quilómetro Jovem Regional	Lousada	13.06	Extra
2.46,10	Tiago Machado					Quilómetro Nacional Jovem	Évora	27.06	5
2.46,33	João Rodrigues					Quilómetro Nacional Jovem	Évora	27.06	6
2.46,35	Manuel Santos	INIC	2006	GS	Coimbra	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	Extra
2.46,54	Manuel Santos					Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	7
2.46,76	Nuno Cordeiro	INIC	2006	JV	Leiria	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	27.06	5
2.47,08	Ricardo Vieira					Quilómetro Distrital Jovem	Braga	01.05	1
2.47,36	Bernardo Salas	INIC	2006	COP	Algarve	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	27.06	9
2.47,67	João Ferreira	INIC	2006	UDZA	Santarém	Quilómetro Jovem Regional	Fátima	08.05	1
2.48,87	Simão Videira	INIC	2006	CYCL	V. Castelo	Quilómetro Jovem Distrital	Arcos Valdevez	06.06	1
2.49,44	Rodrigo Pissarra	INIC	2006	SCP	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	2
2.49,95	David Leitão	INIC	2006	SFRAA	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	3
2.50,70	Afonso Sequeira	INIC	2006	CEN	Portalegre	Km Jovem Regional	Castelo de Vide	29.05	1
2.51,15	David Martins	INIC	2006	CDPRI	Braga	Quilómetro Distrital Jovem	Braga	01.05	2
2.51,43	Tomás Costa	INIC	2006	GDIB	Setúbal	Km Regional jovem	Almada	20.06	2
2.51,87	Jaime Moniz	INIC	2006	PICO	Faial	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	10
2.51,87	João Magalhães	INF	2008	ARLVG	Porto	Torneio de Abertura Jovem	Maia	28.11	1 t
2.52,86	Rafael Barroca	INIC	2006	CFA-M	Madeira	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	13
2.53,13	Duarte Jacinto	INIC	2006	CBF	Algarve	Km Jovem Regional	Faro	09.06	2
2.53,27	Tiago Ferreira	INIC	2006	MAC	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	13.06	3
2.53,57	Duarte Vilas Boas	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Torneio do Luso	Luso	18.12	1
2.53,63	Pedro Teixeira	INIC	2006	SFRAA	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	4
2.54,96	Tomás Simões	INIC	2006	CYCL	V. Castelo	Quilómetro Jovem Distrital	Arcos Valdevez	06.06	2
2.55,14	Filipe Fernandes	INIC	2006	ADNO	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	5
2.55,38	Lucas Azambujo	INIC	2006	ASCV	Coimbra	Km Jovem Distrital	Coimbra	10.06	2
2.55,64	Diogo Teixeira	INIC	2006	ARC-EAC	Coimbra	Km Jovem Distrital	Coimbra	10.06	3
2.55,65	Simão Silva	INF	2008	CDFE	Aveiro	Torneio do Luso	Luso	18.12	2 t

2.55,75

## 1.500 metros

RN: 4.03,5

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.10,37	Daniel Cruz	INIC	2006	CDFE	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	6 S 2 t
4.10,55	Daniel Cruz					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
4.11,95	João Rodrigues	INIC	2006	EBMDS	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	8 S 2 t
4.14,50	João Rodrigues					Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	2 t
4.14,84	Daniel Cruz					Taça AA Aveiro	Vagos	11.12	5 S 1 t
4.16,80	Santiago Agatão	INIC	2006	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	3 t
4.18,04	Santiago Agatão					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	8 S 1 t
4.18,48	Santiago Agatão					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
4.19,40	Santiago Agatão					Olimpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1
4.21,30	Manuel dos Santos	INIC	2006	GS	Coimbra	Torneio de Pista ADAC	Coimbra	04.11	1
4.21,91	Ricardo Vieira	INIC	2006	PLF	Braga	Provas Extra	Lousada	11.12	Extra
4.22,15	Tomás Costa	INIC	2006	GDIS	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	2
4.24,56	Daniel Cruz					Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	10.07	2 t
4.24,67	Daniel Cruz					Campeonato Distrital Juvenis Inverno	Vagos	02.01	1
4.25,04	Manuel dos Santos					Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	3 t
4.25,04	Daniel Cruz					Meeting Atletismo Porto 2021	Porto	03.06	Extra
4.25,71	João Ferreira	INIC	2006	UDZA	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	5 t
4.29,55	João Ferreira					Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	03.07	1
4.30,81	Xavier Videira	INIC	2006	CYCL	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
4.31,86	Jaime Moniz	INIC	2006	PICO	Faial	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	2
4.32,21	João Ferreira					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	2
4.32,26	Tiago Machado	INIC	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	12.06	1
4.32,44	Gabriel Toito	INIC	2006	GRECAS	Aveiro	Taça AA Aveiro	Vagos	11.12	1
4.32,95	Nélson Moreira	INIC	2007	NBA	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	19.06	4
4.33,40	Rafael Baroca	INIC	2006	CFA-M	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	Extra
4.33,57	Ricardo Vieira	INIC	2006	LFC-F	Braga	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	16.10	Extra
4.35,64	Rafael Estêvão	INIC	2007	SCUT	Lisboa	Torneio de São João	Torres Vedras	23.06	3
4.36,93	David Martins	INIC	2006	CDPRI	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	5 t
4.37,73	David Leitão	INIC	2006	SFRAA	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	2 S 2 t
4.38,52	Cristóvão Monteiro	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	3
4.40,09	João Pedrógão	INIC	2006	CPA-S	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	03.07	3
4.40,81	Lucas Azambujo	INIC	2006	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	5 t
4.41,53	Rafael Rodrigues	INIC	2006	CFOD	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	4
4.42,02	Leonardo Jacinto	INIC	2008	JV	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	2
4.42,10	Pedro Pires	INIC	2008	JV	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	3
4.42,13	Tiago Jorge	INIC	2008	JV	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	4
4.43,00	pc Miguel Morgado	INF	2008	JV	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	08.12	2 t
4.43,71	Duarte Vilas Boas	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	16.10	3
4.43,86	Manuel Cruz	INIC	2006	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	03.07	4
4.43,99	Guilherme Filipe	INIC	2007	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	8 t
4.45,53	José Afonso	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	16.10	5
4.45,84	Rafael Fragoso	INIC	2006	CSE	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	16.10	6
4.46,52	João Neves	INIC	2006	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 16	Ribeira Brava	03.07	2
4.46,55									

## 1.500m Obstáculos (0,76 - sem vala)

RN: 4.16,36

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.42,67	Santiago Agatão	INIC	2006	ADNO	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	1
4.56,01	Xavier Videira	INIC	2006	CYCL	V. Castelo	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	16.06	1
4.57,15	Xavier Videira					Torneio de Abril	Arcos Valdevez	24.04	1
4.57,45									

## 100m Barreiras (0,84)

RN: 13,21

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,15	0,0	Diogo Enes	INIC	2006	PLF	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
14,23	-0,9	Afonso Fernandes	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Provas Extra	Leiria	31.07	Extra
14,32	-0,6	Bubacar Júnior	INIC	2006	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	TRI
14,35	-0,3	Afonso Fernandes					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
14,44	-1,8	Bubacar Júnior					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
14,62	-1,2	Bubacar Júnior					Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	TRI
14,76	0,7	Diogo Enes					Torneio Olímpico Jovem Regional	Guimarães	10.07	1
14,79	-0,9	Denis Hrabar	INIC	2007	JV	Leiria	Provas Extra	Leiria	31.07	2
14,83	-0,3	Denis Hrabar					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	2

14,91	0,8	Lício Tavares	INIC	2007	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	TRI
14,96	0,0	Diogo Enes					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	19.06	Extra
15,05	0,3	Diogo Enes					Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	TRI
15,08	0,0	Lucas Silva	INIC	2006	ACM-A	Terceira	Torneio Atleta Completo Regional	Angra Heroísmo	09.05	HEP
15,11	1,2	Diogo Enes					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	03.07	Extra
15,21	0,7	Diogo Enes					Meeting Atletismo Porto 2021	Porto	03.06	Extra
15,22	-0,7	Gustavo Palma	INIC	2006	CAS	Guarda	Torneio Distrital Olímpico Jovem	Seia	10.07	1
15,23	1,1	Lucas Silva					Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	06.06	1
15,23	-1,8	Lucas Silva					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	2
15,37	0,3	Lucas Silva					Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	TRI
15,40	1,2	Diogo Santos	INIC	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	11.07	1
15,40	-0,3	André Reis	INIC	2006	CPTSC	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	2
15,41	0,4	Diogo Santos					Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1
15,42	0,8	Diogo Santos					Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	TRI
15,44	-0,8	Denis Hrabar					Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	1
15,48	0,1	André Reis					Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	TRI
15,54	0,4	Diogo Enes					Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	16.10	Extra
15,55	0,1	Denis Hrabar					Atleta Completo Distrital	Leiria	12.06	TRI
15,58	-1,2	Matteo Scorcella	INIC	2006	QFC	Setúbal	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	TRI
15,60	0,0	Paulo Freitas	INIC	2006	ACFR	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
15,61	0,7	Rodrigo Pires	INIC	2007	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	TRI
15,64	-0,8	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	2
15,77	0,4	Filipe Marques	INIC	2006	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	2
15,77	-0,5	Eduardo Farrajão	INIC	2006	CESJP	Vila Real	Torneio Olímpico Jovem Regional	Vila Pouca Aguiar	09.07	1
15,80	0,7	Diogo Sequeira	INIC	2006	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	TRI
15,83	1,0	Marcos Lara - ESP	INIC	2006	CFB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	1
15,91	1,1	Afonso Neves	INIC	2006	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	06.06	1
15,95										

## 250m Barreiras (0,76)

RN: 31,87

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
33,66	Diogo Enes	INIC	2006	PLF	Braga	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	17.10	Extra
33,88	Lucas Silva	INIC	2006	ACM-A	Terceira	Torneio Olímpico Jovem	Angra Heroísmo	01.05	1
33,95	Lucas Silva					Campeonato de Iniciados Ilha Terceira	Angra Heroísmo	29.05	1
34,46	Renato Ribeiro	INIC	2006	PLF	Braga	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	17.10	Extra
35,83	Diogo Enes					Provas Extra	Porto	22.05	Extra
35,99	António Oliveira	INIC	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	17.10	3
36,48	Denis Hrabar	INIC	2007	JV	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	08.05	1 S 1
36,53	Gustavo Palma	INIC	2006	CAS	Guarda	Campeonato Distrital de Iniciados	Guarda	03.07	1
36,84	Renato Ribeiro					Provas Extra	Porto	22.05	Extra
36,86	Ricardo Veríssimo	INIC	2006	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	03.07	1 S 1
37,33	Afonso Dias	INIC	2006	PLF	Braga	Provas de Preparação	Braga	09.05	1
37,47	Afonso Dias					Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	17.10	Extra
37,73	Afonso Dias					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	20.06	Extra
37,76	Renato Ribeiro					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	20.06	Extra
37,88	Gonçalo Ribeiro	INIC	2006	PLF	Braga	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	17.10	Extra
37,99	Luca Cruz	INIC	2006	JV	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	08.05	1 S 2
38,03	Francisco Rodrigues	INIC	2006	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	20.06	1 S 2
38,24	Afonso Justino	INIC	2006	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	26.06	1
38,68	Afonso Batista	INIC	2006	CLAC	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	03.07	1 S 2
38,96	Dinis Costa	INIC	2006	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	20.06	3 S 1
38,98									

## 4.000m Marcha

RN: 18,22,1

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
19,36,42	Leandro Silva	INIC	2007	ACDSJS	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	03.07	1
19,45,98	Leandro Silva					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	20.06	1
20,03,37	Leandro Silva					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
21,00,92	Bruno Coelho	INIC	2006	CAS	Guarda	Campeonato de Iniciados de Viseu	Seia	29.05	Extra
21,08,18	Bruno Coelho					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
21,24,06	Bruno Coelho					Torneio Distrital Olímpico Jovem	Seia	10.07	1
22,17,20	Dinis Silva	INIC	2007	CRDP	Setúbal	Torneio Olímpico Jovem Regional	Setúbal	03.07	1
22,41,23	Nélson Morgado	INIC	2006	GSDS	Lisboa	Torneio Olímpico Jovem Regional	Setúbal	03.07	2
23,02,85	Nélson Morgado					Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1
23,28,89	Dinis Silva					Olímpico Jovem Regional	Setúbal	11.07	1
25,02,38	André Moreira	INIC	2006	GDP-L	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	2
25,13,24	Alex Valente	INIC	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	16.10	1

25.44,99		André Moreira				Olimpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	1	
25.54,41		Gonçalo Santos	INIC	2007	ACPV	Porto	Provas de Preparação	Febres	23.0	Extra
26.05,07		João Pedro Silva	INIC	2007	AAPL	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	22.05	1
26.11,97		André Moreira					Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	26.06	1
26.14,90		Diogo Monteiro	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Olimpico Jovem Distrital	Castelo Branco	03.07	1
26.20,12		Diogo Monteiro					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	3
26.27,85		Daniel Cebotari	INIC	2006	AAPL	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	22.05	2
26.29,62		Nuno Paitio	INIC	2007	GSDS	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	2
29.23,08		Tomás Linhares	INIC	2007	AMONT	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	3
29.23,47		Pedro Sousa	INIC	2007	GSDS	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	3
29.45,26		Gonçalo Ribeiro	INIC	2006	PLF	Braga	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	03.07	Extra
29.59,55										

## 4Km Marcha estrada

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
19.14	E	Leandro Silva	INIC	2007	ACDSJS	Porto	7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	1
20.36	E	Leandro Silva					Grande Prémio de Marcha Atlética	Celorico da Beira	04.12	1
20.38	E	Leandro Silva					Campeonato Regional Marcha Estrada	Alfena	01.05	1
21.41	E	Dinis Silva	INIC	2007	CRP	Setúbal	Grande Prémio Natal Marcha Atlética	Lisboa (EUL)	11.12	1
22.40	E	Dinis Silva					Campeonato Regional Marcha Estrada	Seixal	29.05	1
23.10	E	Nélson Morgado	INIC	2006	GSDS	Lisboa	Campeonato Regional Marcha Estrada	Seixal	29.05	1
24.42	E	David Ferreira	INIC	2007	SCUT	Lisboa	Grande Prémio Natal Marcha Atlética	Lisboa (EUL)	11.12	2
25.31	E	Nuno Paitio	INIC	2007	GSDS	Setúbal	Grande Prémio Natal Marcha Atlética	Lisboa (EUL)	11.12	3
26.57	E	Daniel Rúbio	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Grande Prémio Natal Marcha Atlética	Lisboa (EUL)	11.12	4
27.15	E	Nuno Paitio					Campeonato Regional Marcha Estrada	Seixal	29.05	2
27.31	E	Gonçalo Santos	INIC	2007	ACPV	Porto	Campeonato Regional Marcha Estrada	Alfena	01.05	2
28.40	E	Daniel Cebotari	INIC	2006	AAPL	Setúbal	Campeonato Regional Marcha Estrada	Seixal	29.05	2
28.43	E	João Silva	INIC	2007	AAPL	Setúbal	Campeonato Regional Marcha Estrada	Seixal	29.05	3
29.55										

## COMPRIMENTO

RN: 7,09

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
6,50	-0,3	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Torneio de Pista Sub 16	Pombal	13.11	1
6,47	pc	Gabriel Cunha					Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	1 t
6,32	0,4	Gabriel Cunha					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	3 t
6,31	-0,9	Gabriel Cunha					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
6,23	0,0	Gabriel Cunha					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	9 t
6,18	0,4	Lício Tavares	INIC	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	1
6,11	-1,2	Diogo Sequeira	INIC	2006	SLB	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1
6,08	1,5	Gabriel Cunha					Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	TRI
6,08	1,8	Lício Tavares					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
6,06	0,9	Gabriel Cunha					Olimpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	1
6,01	-1,1	Bubacar Júnior	INIC	2006	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	TRI
6,01	0,4	Lucas Silva	INIC	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	11.07	2 t
5,99	-0,6	Lucas Silva					Campeonato de Juvenis de Inverno	Angra Heroísmo	04.12	1 t
5,98	0,0	Diogo Enes	INIC	2006	PLF	Braga	Campeonato P Combinadas Inverno	Lousada	11.12	HEP
5,94	1,6	Diogo Enes					Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	TRI
5,94	-0,7	Diogo Sequeira					Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	TRI
5,92	0,0	Gabriel Cunha					Torneio de Preparação Iniciados	Pombal	25.04	1
5,92	1,0	Diogo Enes					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	03.07	Extra
5,90	0,0	Bruno Duro	INF	2008	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	20.11	1
5,90	1,8	Bubacar Júnior					Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	TRI
5,88	0,1	Vadym Skafaryk	INIC	2006	JV	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	2
5,87	-0,5	Matteo Scoecella	INIC	2006	QFC	Setúbal	Campeonato P Combinadas Inverno	Setúbal	19.12	HEP
5,87	1,2	Lucas Silva					Campeonato de Absolutos	Angra Heroísmo	20.06	Extra
5,85	1,1	João Lourenço	INIC	2006	AGDAK	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	2
5,85	-0,2	Matteo Scoecella					Provas de Preparação	Almada	12.12	6 t
5,82	0,9	Francisco Barreto	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Olimpico Jovem Distrital	Castelo Branco	03.07	1
5,81	0,0	André Reis	INIC	2006	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	1 t
5,78	1,4	Tomás Melo	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Olimpico Jovem Distrital	Castelo Branco	03.07	2
5,76	-0,1	Rodrigo Freitas	INIC	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	5 t
5,75	-1,4	Eduardo Gonçalves	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	10.06	TRI
5,69	0,0	Denis Harbar	INIC	2007	JV	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	3
5,67	-1,9	Pedro Horta	INIC	2007	SCP	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	2
5,67	1,6	Diogo Fachada	INIC	2006	GRE-AA	Aveiro	Olimpico Jovem Distrital	Febres	19.06	1
5,66	1,6	Duarte Jacinto	INIC	2006	CBF	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	3
5,62	0,0	Tomás Figueiras	INIC	2006	ACRM	Lisboa	Start Running - Triatlo Jovem	Lisboa (AL)	20.11	TRI

5,58	0,2	César Rocha	INIC	2006	AFA	Terceira	Campeonato Provas Combinadas	Angra Heroísmo	24.01	HEP
5,57	1,5	Guilherme Mendonça	INIC	2006	UDZA	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	4 t
5,51	pc	Luca Cruz	INIC	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	6 t

5,51

## QUADRUPLO SALTO

RN: 17,44

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
15,81	1,2	Eduardo Gonçalves	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Provas de Preparação	Castelo Branco	06.06	1
15,47	-1,1	Denis Harbar	INIC	2007	JV	Leiria	Provas Extra	Leiria	31.07	1
15,02	-0,7	Bruno Duro	INF	2008	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Saltos	Vila Pouca Aguiar	04.12	1 t
14,62	-0,4	Vadym Skafaryk	INIC	2006	JV	Leiria	Provas Extra	Leiria	31.07	2
14,61	-0,6	Paulo Freitas	INIC	2006	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	20.06	1
14,59	-4,0	Matteo Scorcella	INIC	2006	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	23.05	1
14,53	-0,4	Miguel Valente	INIC	2006	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	20.06	2
14,42	0,0	Afonso Pedro	INIC	2006	MAC	Porto	Provas Extra	Porto	22.05	1
14,38	-0,3	Afonso Pedro					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	20.06	3
14,26	-1,3	Pedro Afonso	INIC	2007	VFC	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados_2ª J	Setúbal	04.12	1
14,24	-0,9	Miguel Valente					Meeting Atletismo Porto 2021	Porto	03.06	1
14,18	-1,3	Pedro Pires	INIC	2006	JV	Leiria	Provas Extra	Leiria	31.07	3
14,18	-0,6	Miguel Valente					Meeting Atletismo Porto 2021	Porto	03.06	2
14,15	-1,3	Miguel Valente					Provas Extra	Porto	22.05	2
14,06	-1,6	Gabriel Simas	INIC	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	23.05	2
14,05	-1,9	Roberto Gomes	INIC	2007	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	18.12	1
13,53	1,0	Gil Pinto	INF	2008	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados_2ª J	Setúbal	04.12	2 t
13,48	-1,2	Diogo Ramalho	INIC	2007	JV	Leiria	Provas de Preparação Sub 16	Pombal	27.11	1
13,26	-2,3	Gabriel Oliveira	INIC	2006	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	23.05	3
12,97	-1,5	Tomás Monteiro	INIC	2007	JV	Leiria	Provas de Preparação Sub 16	Pombal	27.11	2
12,93	-0,2	Diogo Costa	INIC	2006	ACPV	Porto	Provas Extra	Porto	22.05	3
12,91	-1,2	Tiago António	INIC	2007	VFC	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados_2ª J	Setúbal	04.12	3
12,74	0,0	Simão Paulos	INIC	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	17.10	1
12,61	0,0	José Afonso	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	17.10	2
12,47	1,1	Duarte Pinto	INIC	2006	PLF	Braga	Provas de Preparação	Guimarães	17.04	1
12,41	-2,9	Tiago Machado	INIC	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	23.05	4
12,36	-0,9	Frederico Oliveira	INIC	2006	ACPV	Porto	Provas Extra	Porto	22.05	4
12,28	-0,2	Afonso Rodrigues	INIC	2007	JV	Leiria	Provas de Preparação Sub 16	Pombal	27.11	3
12,22	0,7	Marco Santos	INIC	2007	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 16	Ribeira Brava	03.07	1
12,20	0,0	João Macedra	INIC	2006	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	20.06	5
12,14	0,4	Rui Silveira - ANG	INIC	2007	CLUVE	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	01.05	1
12,11	0,7	Miguel Campos	INIC	2007	JV	Leiria	Provas de Preparação Sub 16	Pombal	27.11	4

12,10

## ALTURA

RN: 1,99

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1,85	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Torneio Distrital Salto Altura em Sala	Pombal	04.12	1
1,84	Bubacar Júnior	INIC	2006	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
1,75	Bubacar Júnior					Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1
1,74	pc Diogo Enes	INIC	2006	PLF	Braga	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	5 t
1,73	Diogo Enes					Meeting Jovem de Matosinhos	Leça da Palmeira	05.12	Extra
1,72	Gabriel Cunha					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
1,71	Denis Hrabar	INIC	2007	JV	Leiria	Torneio Distrital Salto Altura em Sala	Pombal	04.12	2
1,71	Gabriel Cunha					Provas de Preparação Sub 16	Pombal	27.11	1
1,70	Tiago Silva	INIC	2006	LAVRA	Porto	Campeonato P Combinadas Inverno	Lousada	11.12	HEP
1,70	Diogo Enes					Torneio de Abertura de Pista	Guimarães	20.11	1
1,70	Gabriel Cunha					Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	1
1,70	Bubacar Júnior					Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	23.05	Extra
1,70	Diogo Enes					Campeonato P Combinadas Inverno	Lousada	11.12	HEP
1,69	Tiago Silva					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	03.07	1
1,68	Tomás Monteiro	INIC	2007	JV	Leiria	Torneio Distrital Salto Altura em Sala	Pombal	04.12	3
1,67	Tomás Melo	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Distrital Escalões Jovens	Castelo Branco	10.07	1
1,66	João Botelho	INIC	2006	ACM-A	Terceira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	2
1,65	João Ripado	INIC	2006	JDAL	Santarém	Olímpico Jovem Regional 2021	Fátima	19.06	1
1,65	Duarte Moita	INIC	2006	AAPL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	10.07	1
1,63	pc Riccardo Shindelar	INIC	2006	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	2 t
1,63	pc Leandro Pereira	INIC	2006	CMP-C	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	18.12	HEP
1,61	Lício Tavares	INIC	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	23.05	Extra
1,61	Eduardo Farrajão	INIC	2006	CESJP	Vila Real	Torneio Olímpico Jovem Regional	Vila Pouca Aguiar	09.07	1
1,61	Gonçalo Mendonça	INIC	2006	CSM	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	3

1,60		Marcos Lara - ESP	INIC	2006	CFB	Lisboa	Mini Athletics	Lisboa (Restelo)	29.05	1
1,60		Rodrigo Gaspar	INIC	2006	JDN	Beja	11º Meeting Jovem	Castro Verde	05.12	1
1,60		Tiago Ramos	INIC	2007	GS	Coimbra	Torneio de Pista ADAC	Coimbra	04.11	1
1,59		Francisco Pereira	INIC	2006	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	20.06	3
1,59	pc	Diogo Fachada	INIC	2006	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	3 t

1,59

## VARA

RN: 4,30

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3,45	Denis Hrabar	INIC	2007	JV	Leira	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3 t
3,40	João Apolinário	INIC	2006	A 20 km	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	03.07	1
3,40	Denis Hrabar					Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	27.06	1
3,25	Luca Cruz	INIC	2006	JV	Leira	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5 t
3,25	Denis Hrabar					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	1 t
3,25	João Apolinário					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4 t
3,20	Denis Hrabar					Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	Extra	1
3,10	Luca Cruz					Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	27.06	2
3,10	João Apolinário					Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	2 t
3,10	Luca Cruz					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	2 t
2,60	pc Diogo Enes	INIC	2006	PLF	Braga	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	4 t
2,40	Paulo Freitas	INIC	2006	ACFR	Porto	Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	HEP
2,40	Diogo Enes					Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	15.05	1
2,20	Dinis Costa	INIC	2006	LAVRA	Porto	Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	HEP
2,00	Micael Santos	INIC	2006	ACDI	Aveiro	Campeonato P Combinadas Inverno	Luso	19.12	HEP
2,20	Diogo Enes					Campeonato Regional P Combinadas	Maia	02.05	DEC
2,20	Dinis Costa					Campeonato Absoluto de inverno	Maia	29.12	8 t
2,15	Gabriel Meneses	INIC	2006	CAOV	V. Castelo	Torneio de Provas Combinadas	Viana do Castelo	18.12	HEP
2,10	Diogo Enes					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	DEC
2,00	Micael Santos					Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	16.10	1
1,80	José Ribeiro	INIC	2006	PLF	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	15.05	2
1,80	Lucas Gonçalves	INF	2008	CDPRI	Braga	Campeonato Regional de Infantis	Guimarães	15.05	1
1,80	Simão Paulos	INIC	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato P Combinadas Inverno	Luso	19.12	HEP

1,79

## PESO (4 kg)

RN: 19,52

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,96	Guilherme Velez	INIC	2006	AJJ	Portalegre	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	Extra
13,87	Guilherme Velez					Provas de Preparação	Vendas Novas	09.05	Extra
13,85	Guilherme Velez					Torneio Regional Atleta Completo	Elvas	12.06	TRI
13,50	Guilherme Velez					11º Meeting Jovem	Castro Verde	05.12	Extra
13,49	Guilherme Velez					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
13,01	Guilherme Velez					Torneio Jovem de Castelo de Vide	Castelo de Vide	29.05	1
12,97	João Lima - BRA	INIC	2006	AEAC	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	2
12,96	Guilherme Velez					Torneio Regional Olímpico Jovem	Castelo de Vide	04.07	1
12,84	Afonso Fernandes	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	10.06	TRI
12,67	João Lima					Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	04.07	1
12,64	Afonso Fernandes					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	3
12,63	Afonso Fernandes					Olímpico Jovem Distrital	Castelo Branco	03.07	1
12,78	Denis Hrabar	INIC	2007	JV	Leiria	Torneio de Pista Sub 16	Pombal	12.11	TRI
12,46	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	12.06	Extra
12,33	João Lima	INIC	2006	AEAC	Santarém	meeting António Fortunato	Torres Vedras	03.06	TRI
12,33	Afonso Fernandes					Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	1
12,31	Afonso Fernandes					Campeonato Distrital Escalões Jovens	Castelo Branco	10.07	TRI
12,22	Diogo Enes	INIC	2006	PLF	Braga	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	1
12,18	João Lima					Olímpico Jovem Regional 2021	Fátima	19.06	1
12,08	Gabriel Cunha					Torneio de Preparação Iniciados	Pombal	25.04	4
11,98	Rui Paulino	INIC	2006	SUOVAIS	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
11,88	Diogo Enes					Torneio de Abertura de Pista	Guimarães	10.04	1
11,87	Diogo Enes					Campeonato Regional de Iniciados	Braga	05.06	5
11,85	Duarte Santos	INIC	2006	CANAZ	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	TRI
11,69	Diogo Enes					Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	TRI
11,68	Gabriel Cunha					Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	1
11,63	Duarte Santos					Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	1
11,61	Henrique Gavina	INIC	2006	CFEL	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	2
11,58	Anton Lyzlov - UKR	INIC	2006	CLAC	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	04.07	Extra
11,38	Diogo Sequeira	INIC	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	23.05	1
11,34	Rodrigo Oliveira	INIC	2006	LAVRA	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2



11,22	Pedro Galego	INIC	2006	AJAM	Bragança	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
11,18	Nélio Serrão	INIC	2007	AJS	Madeira	Triatlo Jovem	Funchal	11.12	TRI
11,13	Luca Cruz	INIC	2006	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	1
11,06	Filipe Pinto	INIC	2007	JAM	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	3
11,03	Dinis Costa	INIC	2006	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	03.07	1
10,96	Gabriel Simas	INIC	2006	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	2
10,83	Mário Henriques	INIC	2006	CESJP	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Pouca Aguiar	24.04	1
10,83	Gonçalo Mendonça	INIC	2006	CSM	Madeira	Olímpico Jovem - Jornada 1	Funchal	08.05	1

10,60

**DISCO (1 kg)**

RN: 65,82

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
46,20	Francisco Pereira	INIC	2006	CAP	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
44,51	Francisco Pereira					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	19.06	1
44,12	Guilherme Velez	INIC	2006	AJJ	Portalegre	Provas de Preparação	Beja	22.05	Extra
43,53	Francisco Pereira					II Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	10.06	1
42,46	Francisco Pereira					Jornada de Lançamentos 1	Lovelhe	22.04	Extra
42,34	Francisco Pereira					Provas de Preparação Lançamentos	Porto (Ramalde)	23.05	1
41,27	Gabriel Simas	INIC	2006	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
40,99	Francisco Pereira					Torneio de Abertura de Lançamentos	Porto (Ramalde)	21.11	1
40,97	Francisco Pereira					Provas Extra	Braga	01.05	Extra
40,14	Diogo Enes	INIC	2006	PLF	Braga	Provas de Preparação Lançamentos	Porto (Ramalde)	23.05	Extra
39,74	Henrique Gavina	INIC	2006	CFEL	Algarve	V Taça CAT	Albufeira	11.12	1
39,26	Diogo Enes					Campeonato Regional de Iniciados	Braga	05.06	1
39,18	Francisco Pereira					Provas de Preparação Lançamentos	Porto	11.04	1
39,01	Henrique Gavina					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	2
37,36	Dinis Costa	INIC	2006	LAVRA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	03.07	1
37,32	Henrique Gavina					Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	13.06	1
36,65	Henrique Gavina					Campeonato Regional de Sub 18	Faro	10.07	1
35,81	Duarte Santos	INIC	2006	CANAZ	Leiria	Provas Extra	Marinha Grande	02.05	1
35,16	Rui Paulino	INIC	2006	SUOVAIS	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Febres	19.06	1
34,80	Duarte Santos					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
34,52	João Lima - BRA	INIC	2006	AEAC	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	2
34,44	João Lima					Olímpico Jovem Regional 2021	Fátima	20.06	1
33,36	Anton Lyzlov - UKR	INIC	2006	CLAC	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	03.07	1
33,31	Duarte Sá	INF	2008	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	16.10	1 t
30,91	Denis Hrabar	INIC	2007	JV	Leiria	Provas Extra	Marinha Grande	02.05	2
30,44	Guilherme Santos	INIC	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	27.06	1
30,43	Nélio Serrão	INIC	2007	AJS	Madeira	Torneio de Lançamentos	Funchal	14.07	1
30,30	Rúben Pereira	INIC	2006	CRDS	Algarve	Campeonato Regional de Sub 18	Faro	10.07	2
29,49	Alexandre Rosário	INIC	2007	ACB--L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	3
29,48	Dany Petruz	INIC	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	27.06	3
29,30	Luca Cruz	INIC	2006	JV	Leiria	Provas Extra	Marinha Grande	02.05	3
29,20	Miguel Nóbrega	INF	2008	CSM	Madeira	Campeonato Regional Sub 16	Funchal	27.06	2 t
29,09	Martim Guedes	INIC	2006	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	03.07	3
28,90	Micael David	INIC	2007	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	23.05	1
28,74	João Guedes	INIC	2006	AMCRS	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	02.05	1
28,58	Tomás Reis	INIC	2006	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	03.07	4
28,11	Manuel rocha	INIC	2007	AJS	Madeira	Torneio de Lançamentos	Funchal	14.07	2
27,99	Rodrigo Oliveira	INIC	2006	LAVRA	Porto	Provas de Lançamentos Jovem	Porto (Ramalde)	24.04	1

27,45

**MARTELO (4 kg)**

RN: 72,51

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
59,39	Francisco Pereira	INIC	2006	CAP	Porto	Jornada de Lançamentos 1	Lovelhe	11.12	Extra
55,87	Francisco Pereira					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	19.06	1
54,67	Francisco Pereira					Torneio de Abertura de Lançamentos	Porto (Ramalde)	21.11	1
53,31	Francisco Pereira					Jornada de Lançamentos 7	Lovelhe	15.07	Extra
52,75	Francisco Pereira					Meeting Atletismo Porto 2021	Porto (Ramalde)	03.06	1
52,21	Francisco Pereira					Provas de Preparação Lançamentos	Porto (Ramalde)	23.05	1
51,42	Francisco Pereira					Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	29.05	Extra
51,19	Francisco Pereira					6ª Jornada de Lançamentos	Lovelhe	08.07	Extra
49,78	Francisco Pereira					Dia do Martelo	Porto (Ramalde)	01.05	1
48,76	Francisco Pereira					Jornada de Lançamentos 1	Lovelhe	22.04	Extra
47,50	Francisco Pereira					Provas Extra	Braga	01.05	Extra
46,73	Francisco Pereira					Provas de Preparação Lançamentos	Porto (Ramalde)	11.04	1
43,07	Micael David	INIC	2007	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Iniciados	Setúbal	22.05	1

36,85	Rodrigo Esteves	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	26.06	1
31,91	Dinis Costa	INIC	2006	LAVRA	Porto	Meeting Atletismo Porto 2021	Porto (Ramalde)	03.06	2
31,47	Dany Petruz	INIC	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	26.06	2
29,46	Duarte Santos	INIC	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	26.06	3
29,34	Gabriel Sanches	INIC	2006	ESCMOV	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Porto (Ramalde)	19.06	2
28,18	Tomás Rei	INIC	2006	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	03.07	1
27,67	Rodrigo Oliveira	INIC	2006	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	19.06	3
26,71	Guilherme Santos	INIC	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	26.06	4
25,65	Rafael Soares	INIC	2007	CDP	Porto	Dia do Martelo	Porto (Ramalde)	01.05	2
24,29	Filipe Pinto	INIC	2007	JAM	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	16.10	1
23,89	José Diniz	INIC	2006	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	03.07	2

23,15

**DARDO (600 g)**

RN: 63,31

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
52,11	Guilherme Velez	INIC	2006	AJJ	Portalegre	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
48,83	Guilherme Velez					Meeting Nacional do Dardo	Castelo de Vide	31.07	1
46,30	Guilherme Velez					Torneio Regional Olímpico Jovem	Castelo de Vide	04.07	1
43,09	Guilherme Velez					Provas de Preparação	Vendas Novas	18.04	Extra
42,19	Tiago Ramos	INIC	2007	GS	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	2
40,45	Guilherme Velez					Provas de Preparação	Vendas Novas	09.05	Extra
39,77	Tiago Ramos					Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	02.05	1
38,95	Tiago Ramos					Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	29.05	1
38,67	Francisco Pereira	INIC	2006	CAP	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
38,11	Francisco Pereira					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	03.07	1
37,71	Rodrigo Martins	INIC	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	1
37,20	Eduardo Gonçalves	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Provas Extra	Castelo Branco	12.06	1
37,03	Rodrigo Martins					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
36,45	Duarte Santos	INIC	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	26.06	1
36,14	Daniel Silva	INIC	2007	CSGAIA	Porto	Provas Extra	Lousada	13.06	1
35,63	Ivan Guedes	INIC	2006	CDQ	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	13.06	1
35,60	Rodrigo Martins					Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1
34,99	Duarte Santos					Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	1
34,90	Guilherme Santos	INIC	2006	GDP-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	2
34,79	Daniel Silva	INIC	2007	CSGAIA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	03.07	2
34,78	Rodrigo Esteves	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Torneio de Pista Sub 16	Pombal	13.11	1
34,04	Francisco Couto	INIC	2006	ACDC	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	2
32,62	José Diniz	INIC	2006	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	04.07	1
32,42	João Bastos	INIC	2006	CIAIA	Faial	Provas de Observação de Verão	Cidada da Horta	03.07	1
32,32	Filipe Pinto	INIC	2007	JAM	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	08.05	1
32,11	Duarte Sá	INF	2008	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	17.10	1
32,07	Leandro Pinto	INIC	2006	CJSA	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	17.10	2
31,59	Guilherme Santos	INIC	2006	GDP-L	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	3

31,05

**HEPTATLO****80m - Comprimento - Dardo // 100m Barreiras - Peso - Altura - 1.000m**

RN: 4.523

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.454	0,7	Lucas Silva	INIC	2006	ACM-A	Terceira	Torneio Atleta Completo Regional	Angra Heroísmo	09.05	1
3.108	-0,2	Lucas Silva					Campeonato de Provas Combinadas	Angra Heroísmo	18.04	1

2830

**4 x 80 metros**

RN: 36,18

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
39,13	J. Ribeiro - D. Enes - A. Dias - R. Ribeiro			PLF	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	19.06	Extra
40,33	T. Albasini - P. Pires - D. Ramalho - S. Pereira			JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	26.06	1
41,47	E. Completo-M. Nascimento-M. Lobato-V. Sendas			JOMA	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	1
41,63	A. Carvalho - F. Marques - F. Lopes - P. Horta			SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	2
42,86	J. Botelho - E. Coelho - G. Brás - L. Silva			AAIT	Terceira	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	05.06	1
42,87	S. Simões - N. Santos - S. Paulos - M. Silva			GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Iniciados	Vagos	16.10	1
43,02	J. Amaro - J. Apolinário - t. Venâncio - M. Faustino			A 20 Km	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	03.07	1
43,12	T. Marques -A. Costa -A. Henriques E. Ricardo			CBA-S	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	03.07	2
43,50	A. Vasconcelos - M. Barros - T. Jorge - J. Mota			JV	Leiria	Campeonato Distrital de Iniciados	Marinha Grande	26.06	2

43,55

# OUTRAS PROVAS - AR LIVRE E PISTA COBERTA

## 60 metros

RN: 7,07

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,27	1,4	Lourenço Viveiros	INIC	2006	GDE	Madeira	Torneio de Inverno	Ribeira Brava	12.12	1
7,32	pc	Mauro Silva	INIC	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	1 S 3
7,36	0,0	Bruno Duro	INF	2008	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	20.11	1
7,40	-1,3	Lourenço Viveiros					Triatlo Jovem	Ribeira Brava	11.12	TRI
7,44	pc	Tomás Figueiras	INIC	2005	ACRM	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	2 S 3
7,50	pc	André Reis	INIC	2006	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	3 FA t
7,32	pc	Lício Tavares	INIC	2006	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	3 S 3
7,53	pc	Ernesto Rodrigues	INIC	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	1 FB t
7,54	0,2	Vasco Sendas	INIC	2006	JOMA	Lisboa	Start Running - Triatlo Jovem	Lisboa (AL)	20.11	TRI
7,56	pc	Leandro Pereira	INIC	2006	CMP-C	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	5 FA t
7,57	pc	Dinis Morgado	INIC	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	4 S 3
7,57	pc	Vasco Sendas					Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	5 S 3
7,59	pc	Leandro Pereira					Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	18.12	HEP
7,61	0,0	Diogo Enes	INIC	2006	PLF	Braga	Campeonato P Combinadas Inverno	Lourosa	11.12	HEP
7,67	-0,6	Matteo Scorcella	INIC	2006	QFC	Setúbal	Campeonato P Combinadas Inverno	Setúbal	18.12	HEP
7,57	0,0	Lucas Silva	INIC	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato de Juvenis de Inverno	Angra Heroísmo	04.12	1 t
7,61	pc	Luca Cruz	INIC	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	1 El 5 t
7,63	0,8	Marcelo Silva	INIC	2006	GRECAS	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Luso	04.12	3 S 2 t
7,65	pc	Dinis Neves	INIC	2006	SCA	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	27.11	2 El 1 t
7,67	0,9	Renato Ribeiro	INIC	2006	PLF	Braga	Torneio de Abertura de Pista	Guimarães	20.11	1 S 1
7,67	pc	Vicente Lopes	INIC	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	1 S 2
7,68	pc	João Mota	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	3 FB t
7,76	0,9	Duarte Henrique	INIC	2007	NAC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	12.06	1
7,76	pc	Búbacar Júnior	INIC	2006	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	6 S 3
7,80	pc	Miguel Costa	INIC	2006	CLAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	27.11	3 El 1 t
7,80	pc	Pedro Horta	INIC	2007	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	2 S 2
7,81	pc	Martim Antunes	INIC	2007	AAACRO	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	4 FB t
7,82	pc	Tomás Melo	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	2 El 2 t
7,85	pc	Bernardo Ferreira	INIC	2006	NDAP	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	6 FB t
7,86	0,4	Roberto Gomes	INIC	2007	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	18.12	1
7,88	pc	Miguel Campos	INIC	2007	JV	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	08.12	1 S 1
<b>7,88</b>										

## 250 metros (PC)

RN: 29,87

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
32,98	pc	Miguel Campos	INIC	2007	JV	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	08.12	1 S 2
34,01	pc	Rafael Dias	INF	2008	JV	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	08.12	2 S 2 t
34,84	pc	Diogo Ramalho	INIC	2007	JV	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	08.12	3 S 2
<b>34,45</b>										

## 60m Barreiras (0,84)

RN: 8,24

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9,10	-0,2	Diogo Enes	INIC	2006	PLF	Braga	Torneio de Abertura de Pista	Guimarães	20.11	1
9,44	0,0	Pedro Afonso	INIC	2007	VFC	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	12.12	1
9,89	0,0	Rodrigo Alves	INIC	2007	CSGAIA	Porto	Meeting de Atletismo de Matosinhos	Leça da Palmeira	05.12	1 S 1
9,92	-0,9	Francisco Azevedo	INIC	2007	PLF	Braga	Provas Extra	Lousada	12.12	Extra
9,97	-0,9	Rodrigo Alves					Provas Extra	Lousada	12.12	2
10,06	-1,5	Roberto Gomes	INIC	2007	ADRAP	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	11.12	TRI
<b>10,10</b>										

## TRIATLO

### 100m Barreiras - Peso - Comprimento

RN: 2.370

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1907	-2,3	Afonso Fernandes	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	10.06	1
1859	1,0	Diogo Enes	INIC	2006	PLF	Braga	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	1
1797	0,1	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	12.06	1
1793	-1,3	Diogo Enes					Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	1
1792	-0,3	Bubacar Júnior	INIC	2006	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	1

1762	0,8	Gabriel Cunha					Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	2
1726	0,3	Bubacar Júnior					Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	3
1687	0,1	Denis Hrabarr	INIC	2007	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	12.06	2
1626	0,8	Lucas Silva	INIC	2006	ACM-A	Terceira	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	4
1616	0,8	Lício Tavares	INIC	2006	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	2
1600	-2,1	Eduardo Gonçalves	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	10.06	2
1600	0,8	André Reis	INIC	2006	CPTSC	Coimbra	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	5
1568	-0,3	Diogo Santos	INIC	2007	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	3
1553	-1,2	Matteo Scorcella	INIC	2006	QFC	Setúbal	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	6
1532	-1,8	Tomás Melo	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	10.06	3
1500	-1,1	Gabriel Simas	INIC	2006	CPPEA	Setúbal	Atleta Completo Regional	Almada	19.06	2
1474	0,7	Diogo Sequeira	INIC	2007	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	4
1427	-1,5	Lourenço Viveiros	INIC	2006	GDE	Madeira	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	7
1420	1,4	Eduardo Farrajão	INIC	2006	CESJP	Vila Real	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	8
1406	0,1	Vadym Skafaryk	INIC	2007	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	12.06	3
1397	0,1	Rodrigo Pires	INIC	2006	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	5
1397	-0,6	Marcos Lara - ESP	INIC	2006	CFB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	6
1376	0,8	Ricardo Veríssimo	INIC	2006	UFCIT	Santarém	Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	10.06	9
1353	-1,3	Afonso Neves	INIC	2006	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	20.03	1
1335	0,9	Dinis Costa	INIC	2006	LAVRA	Porto	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	10
1331	-0,7	Pedro Horta	INIC	2006	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	7
1304	1,4	Rafael Realinho	INIC	2006	ACP	Portalegre	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	11
1292	pc	António Figueiredo	INIC	2007	AEAC	Santarém	Triatlo de Natal	Alpiarça	18.12	1
1274	0,6	António Oliveira	INIC	2006	GRECAS	Aveiro	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	12
1265	0,1	Daniel Esgueira	INIC	2006	CAOB	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	12.06	4
1256	-0,1	Filipe Marques	INIC	2006	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	8
1253	-0,8	Afonso Pedro	INIC	2006	MAC	Porto	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	4
1249	0,2	Duarte Henrique	INIC	2007	NAC	Aveiro	Atleta Completo	Vagos	19.06	2
1247	-1,2	Rodrigo Dias	INIC	2007	CFEL	Algarve	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	13