

**OS MELHORES DO ANO 2021**  
**JUVENIS MASCULINOS [SUB-18]**  
**Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2021**

José Costa

**100 metros**

**CEJ: 10,90 / RN: 10,52**

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
10,70	2,0	Sísíno Ambriz	JUV	2004	SLB	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	1 S 1 t
10,83	1,7	Sísíno Ambriz					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 EI 1 t
10,86	-0,2	Sísíno Ambriz					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 F
10,88	0,8	Sísíno Ambriz					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 EI 1
10,90	-1,0	Sísíno Ambriz					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 F t
11,04	-0,5	Sísíno Ambriz					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	08.05	Extra
11,06	0,8	Eduardo Oliveira	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2 EI 1
11,07	-1,0	Sísíno Ambriz					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	08.05	Extra
11,09	-0,9	Sísíno Ambriz					Provas de Preparação FPA	Jamor (P2)	17.04	6 S 2 t
11,11	-0,2	Eduardo Oliveira					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2 F
11,13	1,6	Martim Estanislau	JUV	2004	VFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	10.07	1 S 2
11,14	0,0	Miguel Costa	JUV	2005	BFC	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
11,15	-0,1	Miguel Costa					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	1 F
11,16	1,2	Alexandre Silva	JUV	2004	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	10.07	1 S 1
11,16	-0,2	Martim Estanislau					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3 F
11,18	0,8	Tomás Areias	JUV	2004	ACB-L	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3 EI 1
11,20	0,8	Fernando Vicente	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 EI 2
11,21	-0,2	Fernando Vicente					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
11,21	0,8	Martim Estanislau					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2 EI 2
11,24	0,8	Lourenço Viveiros	INIC	2006	GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4 EI 1 t
11,24	1,7	Fernando Vicente					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	4 EI 1 t
11,24	-0,2	Fernando Vicente					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4
11,26	-1,7	João Pinto	JUV	2005	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
11,27	0,0	Guilherme Ribeiro	JUV	2004	AGDAK	Setúbal	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	Extra
11,30	1,5	Diogo Bastos	JUV	2004	ACDI	Aveiro	Atleta Completo	Vagos	19.06	TRI
11,33	1,6	André Cordeiro	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Encerramento	Ponta Delgada	15.07	1 t
11,34	1,9	Diogo Vaz	JUV	2005	VTSC	Braga	Torneio Olímpico Jovem Regional	Guimarães	10.07	1
11,37	0,1	David Silva	JUV	2004	CAP	Porto	IV Noite Atlética	Braga	30.06	Extra
11,43	0,4	Alexandre Babych	JUV	2005	AAACRO	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	1 EI 2
11,44	1,1	Gabriel Gonçalves	JUV	2005	GS	Coimbra	Provas Extra	Febres	17.04	1 PE 1 t
11,45	0,5	Hugo Tavares	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	1
11,47	0,3	Gonçalo Rodrigues	JUV	2004	CRDS	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	12.06	1 S 2
11,49	0,8	Luís Victoriano	JUV	2004	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	6 EI 1
11,58	0,1	Simão Matos	JUV	2005	PLF	Braga	IV Noite Atlética	Braga	30.06	2 S 1
11,58	-0,9	João Penacho	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	1 S 2
11,58	1,6	Diogo Tejo	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Encerramento	Ponta Delgada	15.07	2 t
11,62	0,8	Marco Nobre	JUV	2004	AABV	Algarve	Encontro de Corridas	Faro	01.05	1 S 2 t
11,64	0,4	Tomás Alves	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	TRI
11,65	-1,7	Tomás Gonçalves	JUV	2005	AFSA	Beja	Campeonato do Alentejo	Beja	10.06	1 S 2 t
11,65	0,4	Rodrigo Almeida	JUV	2004	AFIS	Aveiro	Atleta Completo	Vagos	19.06	TRI
11,66	1,9	Nichita Gaiman	JUV	2004	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1 F
11,68	1,8	César Duarte	JUV	2004	GDC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	10.07	1 S 1
11,72	0,4	Manuel Silva - BRA	JUV	2005	GRECAS	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	08.05	3 F
11,76	0,0	Rafael Jesus	JUV	2004	LAVRA	Porto	1ª Noite Quente	Lousada	02.06	2 S 3 t
11,76	1,6	Rúben Silva	JUV	2004	AACC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	10.07	2 S 2
11,77	1,4	Afonso Gonçalves	JUV	2005	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	TRI

11,77

**200 metros**

**CEJ: 22,05 / RN: 21,17**

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
22,18	-0,6	Sísíno Ambriz	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 EI 2 t
22,25	-0,1	Eduardo Oliveira	JUV	2004	JV	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
22,46	0,1	Eduardo Oliveira					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 4
22,64	1,6	Miguel Costa	JUV	2005	BFC	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
22,65	0,1	Miguel Costa					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 4

22,73	0,1	Martim Estanislau	JUV	2004	VFC	Setúbal	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 S 4
22,74	1,4	Martim Estanislau					Torneio de São João	Torres Vedras	23.06	1 S 2 t
22,74	-0,2	Miguel Costa					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	1 S 3
22,77	1,5	Eduardo Oliveira					Campeonato Distrital Sub 20	Marinha Grande	30.05	1 S 3 t
22,78	0,1	Fernando Vicente	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4 S 4
22,83	pc	Eduardo Oliveira					6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	1 S 1 t
22,86	1,6	Diogo Bastos	JUV	2004	ACDI	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
22,95	0,3	João Pinto	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	1 S 2
22,97	-1,0	Lourenço Viveiros	INIC	2006	GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 3
22,98	-2,5	João Pinto					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
22,99	-1,5	Fernando Vicente					Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	04.07	3 t
23,01	-1,0	André Cordeiro	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 3
23,03	1,8	Diogo Bastos					Provas Extra	Vagos	27.06	1
23,03	0,0	Diogo Bastos					IV Noite Atlética	Braga	30.06	Extra
23,08	-1,0	Marco Nobre	JUV	2004	AABV	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 S 3
23,11	.1,0	Alexandre Silva	JUV	2004	LLFC	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4 S 3
23,12	0,0	Alexandre Babych	JUV	2005	AAACRO	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 2
23,19	-0,4	Tomás Areias	JUV	2004	ACB-L	Leiria	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	Extra
23,26	0,0	Gabriel Gonçalves	JUV	2005	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Febres	27.06	1 t
23,32	-0,6	Hugo Tavares	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Provas Extra	Leiria	13.06	1 S 2
23,32	-1,4	João Penacho	JUV	2005	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1
23,36	0,5	Rodrigo Almeida	JUV	2005	AFIS	Aveiro	Taça AA Aveiro	Vagos	11.12	1 S 2 t
23,38	-2,5	Tomás Gonçalves	JUV	2005	AFSA	Beja	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	3
23,54	-0,1	Tomás Silva	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	3
23,55	-0,2	Miguel Regalo	JUV	2004	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	3 S 3
23,55	0,0	David Silva	JUV	2004	CAP	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	4 S 1 t
23,61	0,7	Ricardo Galvão	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional de Juniores	Fátima	30.05	1 t
23,63	-1,5	Luís Victoriano	JUV	2004	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacion al 3ª Divisão	Maia	04.07	6 t
23,70	-0,1	Manuel Silva - BRA	JUV	2005	GRECAS	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	09.05	3 S 1
23,72	-3,2	Guilherme Ribeiro	JUV	2004	AGDAK	Setúbal	Taça Regional Velocidade e Barreiras	Almada	09.05	1 S 1 t
23,72	0,9	Miguel Marques	JUV	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20	Marinha Grande	30.05	2 S 1 t
23,77	-3,1	André Franco	JUV	2004	CPPEA	Setúbal	Taça Regional Velocidade e Barreiras	Almada	09.05	1 S 2 t

23,78

## 300 metros

RN: 34,68

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
<b>34,20</b>	<b>Sisínio Ambriz</b>	<b>JUV</b>	<b>2004</b>	<b>SLB</b>	<b>Lisboa</b>	<b>Meeting da Liberdade</b>	<b>Lisboa (I)</b>	<b>25.04</b>	<b>2 S 4 t</b>
35,69	Diogo Bastos	JUV	2004	ACDI	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 S 4
36,06	Marco Nobre	JUV	2004	AABV	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2 S 4
36,18	Miguel Costa	JUV	2005	BFC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	1 S 3 t
36,32	Marco Nobre					Campeonato Regional de Sub 18	Faro	10.07	1
36,34	Miguel Costa					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3 S 4
36,49	Miguel Costa					Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	10.06	1 s 2
36,65	Diogo Bastos					I Noite Atlética	Braga	12.05	Extra
36,72	Hugo Tavares	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3 S 3
36,73	Diogo Bastos					Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	10.07	1 S 1
36,80	Miguel Costa					Torneio de Abertura de Pista	Guimarães	10.04	Extra
36,80	Rodrigo Almeida	JUV	2004	AFIS	Aveiro	I Noite Atlética	Braga	12.05	Extra
36,82	Miguel Regalo	JUV	2004	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2 S 2
36,83	Marco Nobre					V Taça CAT	Albufeira	11.12	2 S 2 t
36,87	João Penacho	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 S 2
36,99	Marco Nobre					3º Meeting do Clube Atletismo Tunes	Quarteira	14.11	2 S 2 t
37,05	Marco Nobre					Encontro de Corridas	Faro	01.05	1 S 2 t
37,09	David Silva	JUV	2004	CAP	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 S 1
37,10	Rodrigo Almeida					Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	10.07	2 S 1
37,11	Miguel Marques	JUV	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	1 S 1
37,16	Rui Serras	INIC	2006	CAB	Braga	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 S 1 t
37,18	Bernardo Salas	INIC	2006	COP	Algarve	Campeonato Regional de Sub 18	Faro	10.07	2 t
37,20	Tomás Figueiras	INIC	2006	ACRM	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	1 S 1 t
37,22	Rúben Silva	JUV	2005	VTSC	Braga	IV Noite Atlética	Braga	30.06	2 S 1
37,31	Afonso Godinho	JUV	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2 S 2
37,53	Ricardo Pereira	JUV	2004	ACFR	Porto	I Noite Atlética	Braga	12.05	Extra
37,61	Afonso Oliveira	JUV	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	1
37,77	Luís Victoriano	JUV	2004	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	10.07	1
37,81	Miguel Wever	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	2 S 2 t
37,82	David Silva	JUV	2004	VTSC	Braga	III Noite Atlética	Braga	09.06	1 S 1 t
37,82	Guilherme Ribeiro	JUV	2004	AGDAK	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	12.06	1 S 2
37,83	Manuel Silva - BRA	JUV	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Juvenis Inverno	Vagos	02.01	1 S 1

37,95	Ricardo Galvão	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Abrantes	17.04	1 S 3 t
37,98	Mauro Silva	INIC	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	1 S 3 t
38,28	Lourenço Viveiros	INIC	2006	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub-18	Ribeira Brava	10.07	1
38,30	Tomás Areias	JUV	2005	ACB-L	Leiria	Provas Extra	Leiria	31.07	1
38,31	Francisco Pimenta	JUV	2004	SCUT	Lisboa	Torneio do JOMA	Lisboa (U2)	18.07	1 S 2
38,36	David Martins	INIC	2006	CDPRI	Braga	IV Noite Atlética	Braga	30.06	1 S 2 t
38,36	Miguel Batista	JUV	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	3 S 2
38,40	Simão Matos	JUV	2005	PLF	Braga	IV Noite Atlética	Braga	30.06	3 S 1

38,40

## 400 metros

CEJ: 49,60 / RN: 48,63

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
51,06	Marco Nobre	JUV	2004	AABV	Algarve	Meeting Vítor Tavres	Faro	15.05	1 S 2 t
51,19	Rodrigo Almeida	JUV	2004	AFIS	Aveiro	Torneio do Luso	Luso	18.12	1 S 1 t
51,36	Afonso Godinho	JUV	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Sub-23	Faro	05.06	4 S 2 t
51,51	Afonso Godinho					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	5 S 1 t
51,81	Diogo Bastos	JUV	2004	ACDI	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	15.05	2 S 1 t
51,82	Afonso Godinho					Meeting Vítor Tavres	Faro	15.05	2 S 2 t
51,84	Diogo Bastos					1ª Noite Quente	Lousada	02.06	Extra
51,91	Afonso Godinho					Campeonato Regional Sub-20	Vila R Sº António	29.05	3 t
52,01	Marco Nobre					Campeonato de Provas Combinadas	Faro	07.05	DEC
52,30	Tomás Bartolomeu	JUV	2004	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Febres	26.06	Extra
52,36	João Pedro Santos	JUV	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	15.05	3 S 1 t
52,84	Tomás Silva	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	DEC
52,92	Alexandre Lucas	JUV	2005	CPTSC	Coimbra	Meeting Cidade de Coimbra	Coimbra	10.04	3 t
52,96	Miguel Marques	JUV	2005	CAMG	Leiria	Meeting Terras do Arunca	Pombal	16.06	1 S 2 t
52,99	Marco Nobre					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	6 S 1 t
53,06	Afonso Godinho					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Faro	22.05	3 t
53,14	Diogo Bastos					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	22.05	8 t
53,28	Afonso Godinho					Provas de Preparação FPA	Jamor (P2)	17.04	5 S 2 t
53,31	Eduardo Beça	JUV	2004	AFIS	Aveiro	Torneio do Luso	Luso	18.12	3 S 1 t
53,32	Rúben Silva	JUV	2005	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Braga	05.06	1 t
53,37	Guilherme Minguens	JUV	2005	GDPVAV	Évora	Provas de Observação	Évora	10.07	1

53,40

## 800 metros

CEJ: 1.55,30 / RN: 1.51,44

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1.54,07	João Pedro Santos	JUV	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 4
1.54,56	Francisco Silva	JUV	2004	EAROS	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
1.54,73	Alexandre Lucas	JUV	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 4
1.55,11	João Pedro Santos					Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	11.07	1
1.55,15	Francisco Silva					Provas de Preparação de Pista	Lousada	17.04	Extra
1.55,26	João Pedro Santos					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
1.55,37	João Brito	JUV	2005	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 S 4
1.56,03	João Pedro Santos					2ª Noite Quente	Maia	16.06	Extra
1.56,08	João Brito					V Taça CAT	Albfeura	11.12	1 S 2 t
1.56,10	Francisco Silva					II Noite Atlética	Braga	26.05	6 S 1 t
1.56,40	Francisco Silva					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4 S 4
1.56,64	João Brito					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
1.56,80	Alexandre Lucas					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	5 t
1.56,93	Alexandre Lucas					Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	1
1.56,94	João Brito					Campeonato Regional de Sub-20	FARO	03.06	2 t
1.57,22	João Pedro Santos					Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	16.05	2 t
1.57,37	Pedro Monteiro	JUV	2004	GDE	Madeira	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	7 t
1.57,58	Francisco Silva					Campeonato Regional de Juniores	Braga	05.06	1 S 1 t
1.57,78	João Serrano	JUV	2004	GDC	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	2
1.57,85	Alexandre Lucas					Campeonato Regional de Juniores	Braga	05.06	Extra
1.58,24	João Serrano					Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	2 t
1.58,38	Francisco Silva					Torneio Olímpico Jovem Regional	Guimarães	10.07	1
1.58,41	pc Francisco Silva					Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	3 S 1 t
1.59,06	Matheus Pinto	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	16.06	9 S 1 t
1.59,19	Matheus Pinto					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	5 S 4
1.59,50	Daniel Cruz	INIC	2006	CDFE	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 3 t
1.59,70	Henrique Lopes	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 3
1.59,72	João Pedro Santos					Torneio Olímpico Jovem	Vagos	08.05	1
1.59,86	Daniel Salvadinho	JUV	2004	GDIB	Setúbal	Taça Regional de Meio-Fundo e Marcha	Setúbal	06.06	3 t
1.59,90	Tomás Bartolomeu	JUV	2004	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	11.07	2

2.00,02	pc	Eduardo Beça	JUV	2004	AFIS	Aveiro	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
2.00,18		Tiago Silva	JUV	2004	GAC-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20	Marinha Grande	30.05	1 t
2.00,67		André Ferreira	JUV	2005	GS	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 S 3
2.00,73		Afonso Oliveira	JUV	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 2
2.00,92		Nuno Cordeiro	INIC	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 1 t
2.01,12		Átila Ambrus	JUV	2004	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 1
2.01,41		João Santos	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 2
2.01,50		Miguel Mendes	JUV	2004	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 S 2
2.01,52		David Ribeiro	JUV	2004	SCL	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 S 1
2.01,54		Miguel Aguiar	JUV	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	1 S 2
2.01,71		André Cunha	JUV	2004	SFRAA	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	2 S 2
2.01,73		Tiago Maniés	JUV	2005	CBTV	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	3 S 2
2.01,83		Guilherme Moreira	JUV	2004	ACPV	Porto	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	8 t
2.02,00		Tomás Casimiro	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4 S 3
2.02,07		Ricardo Reis	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	4 S 2
2.02,13		Rodrigo Freitas	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	Extra
2.02,18		Tiago Sousa	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4 S 1
2.02,22		João Santos	JUV	2004	CATUNES	Algarve	V Taça CAT	Albufeira	11.12	5 S 2 t
2.02,36		João Rodrigues	JUV	2004	EAROS	Braga	2ª Noite Quente	Maia	16.06	Extra
2.02,36		Romeu Estima	JUV	2004	RDA	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	5 S 2
2.02,55		Tiago Santos	JUV	2005	SPFCF	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	5 S 1
2.02,71		Roberto Carvalho	JUV	2004	ACPV	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	2
2.02,72	pc	Duarte Oliveira	JUV	2004	CAOV	V. Castelo	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
2.02,80		Duarte Oliveira	JUV	2004	ADCOR	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	4
2.03,12		Emanuel Silva	JUV	2005	GS	Coimbra	Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	16.05	Extra
2.03,12		Edgar Maciel	JUV	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	6 S 1
2.03,22		André Freitas	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	6 S 2
2.03,46		Eduardo Salazar	JUV	2004	LFC-F	Braga	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	7 S 1
2.03,51		João Ferreira	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	Extra
2.03,73		Ricardo Vieira	INIC	2006	LFC-F	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
2.04,42		Tomás Rosário	JUV	2004	ADRAP	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	3
2.04,48		Guilherme Miguens	JUV	2005	GDPAV	Évora	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	8 S 1
2.04,83		André Franco	JUV	2004	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	12.12	1 S 2 t
2.04,91		André Barbosa	JUV	2005	LSC	Porto	Torneio Absoluto do Norte II	Lousada	13.02	5 t
2.04,73	pc	Duarte Monteriro	JUV	2005	LSC	Porto	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
2.05,07		Lourenço Rodrigues	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM Olímpico Jovem	Ponta Delgada	28.05	1
2.05,10										

## 1.000 metros

RN: 2.26,7

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.28,06	Francisco Silva	JUV	2004	EAROS	Braga	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	1 S 2
2.30,10	Alexandre Lucas	JUV	2005	CPTSC	Coimbra	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	1 S 1
2.30,72	João Pedro Santos	JUV	2004	CAOB-A	Aveiro	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	2 S 2
2.30,79	Francisco Silva					Quilómetro Distrital Jovem	Braga	01.05	1
2.32,68	Matheus Pinto	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	2 S 1
2.33,07	Lourenço Rodrigues	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	3 S 2
2.33,71	João Brito	JUV	2005	COP	Algarve	Quilómetro Nacional Regional	Faro	09.06	1
2.33,95	Pedro Monteiro	JUV	2004	GDE	Madeira	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	4 S 2
2.34,00	João Brito					Quilómetro Nacional Jovem	Évora	27.06	3 S 1
2.35,20	Alexandre Lucas					Km Jovem Distrital	Coimbra	10.06	1
2.35,37	Pedro Monteiro					Teste Competitivo	Ribeira Brava	17.04	1 t
2.35,99	João Pedro Santos					Quilómetro Jovem	Vagos	18.04	1
2.36,94	Daniel Cruz	INIC	2006	CDFE	Aveiro	Taça da AA Aveiro	Vagos	31.07	1
2.37,38	Tiago Silva	JUV	2004	GAC-L	Leiria	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	27.06	5 S 2
2.37,61	Tiago Silva					Quilómetro Jovem Distrital	Leiria	06.06	1 S 2
2.38,11	Rodrigo Freitas	JUV	2004	SLB	Lisboa	Quilómetro Jovem Regional	Jamor (P2)	01.05	1 S 10
2.38,27	Miguel Mendes	JUV	2004	UFCIT	Santarém	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	27.06	6 S 2
2.38,71	Duarte Oliveira	JUV	2004	ADCOR	V. Castelo	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	7 S 2
2.39,25	Henrique Lopes	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	27.06	4 S 1
2.39,38	Daniel Salvadinho	JUV	2004	GDIB	Setúbal	Km Regional jovem	Almada	20.06	1
2.39,89	Guilherme Moreira	JUV	2004	ACPV	Porto	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	9 S 2
2.39,98	José Pinto	JUV	2004	FCV	Braga	Quilómetro Distrital Jovem	Braga	01.05	2
2.40,22	Miguel Aguiar	JUV	2004	ADNO	Lisboa	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	27.06	5 S 1
2.40,32	Rodrigo Martins	JUV	2005	CBA-S	Santarém	Quilómetro Jovem Regional	Fátima	08.05	3
2.40,42	Tomás Casimiro	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Quilómetro Jovem Distrital	Leiria	06.06	2 S 2
2.41,24	João Rodrigues	INIC	2006	EBMDS	Lisboa	Quilómetro Jovem Regional	Jamor (N)	01.05	1 S 6
2.41,38	João Rodrigues	JUV	2004	EAROS	Braga	Quilómetro Distrital Jovem	Braga	01.05	3
2.41,53	Christian Dias	JUV	2004	ADRAP	Madeira	Torneio de Inverno	Ribeira Brava	12.12	2 t



2.41,69	Romeu Estima	JUV	2004	RDA	Aveiro	Quilómetro Jovem	Vagos	18.04	3
2.41,73	Tomás Rosário	JUV	2004	ADRAP	Madeira	Torneio de Inverno	Ribeira Brava	12.12	3 t
2.42,39	André Ferreira	JUV	2005	GS	Coimbra	Km Jovem Distrital	Coimbra	10.06	2
2.42,75	Miguel Rodrigues	JUV	2004	ARC-EAC	Coimbra	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	11 S 2
2.42,93	André Cunha	JUV	2004	SFRAA	Lisboa	Quilómetro Jovem Regional	Jamor (P2)	01.05	3 S 10
2.43,18	Guilherme Minguens	JUV	2005	GDPAV	Évora	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	27.06	7 S 1
2.43,25	Tiago Machado	INIC	2006	CPPEA	Setúbal	Quilómetro Jovem Regional	Jamor (N)	01.05	Extra
2.43,25	João Santos	JUV	2004	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	1
2.43,25	Emanuel Silva	JUV	2005	GS	Coimbra	Km Jovem Distrital	Coimbra	10.06	3
2.43,32	João Ferreira	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	2
2.43,69	Leandro Gonçalves	JUV	2005	EAROS	Braga	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	8 S 1
2.43,78	André Freitas	JUV	2004	SFRAA	Lisboa	Quilómetro Jovem Regional	Jamor (P2)	01.05	4 S 10
2.43,95	Ricardo Vieira	INIC	2006	LFC-F	Braga	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	2
2.46,27	Marco Nobre	JUV	2004	AABV	Algarve	Quilómetro Jovem Regional	FAro	09.06	3
2.44,22	Santiago Agatão	INIC	2006	ADNO	Lisboa	Quilómetro Jovem Regional	Jamor (N)	01.05	3 S 6
2.44,23	Ricardo Vieira	INIC	2006	CYCL	V. Castelo	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	3
2.44,73	Tiago Nogueira	JUV	2005	CAAV	V. Castelo	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	9 S 1
2.44,82	Roberto Carvalho	JUV	2004	ACPV	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	13.06	2
2.44,88	Nélson Moreira	INIC	2007	NBA	Porto	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	4
2.44,98	João Bessa	JUV	2005	UDV	Porto	Quilómetro Nacional Jovem	Porto (Ramalde)	27.06	10 S 1
2.45,37	Átila Ambrus	JUV	2004	CFOD	Porto	Quilómetro Jovem Regional	Lousada	13.06	3
2.45,90	Pedro Ramos	JUV	2004	CDFE	Aveiro	Quilómetro Jovem	Vagos	18.04	4
2.45,95	Eduardo Estima	JUV	2004	RDA	Aveiro	Quilómetro Jovem	Vagos	18.04	5
2.46,21	Eduardo Salazar	JUV	2004	LFC-F	Braga	Quilómetro Distrital Jovem	Braga	01.05	4
2.44,08	Tiago Santos	JUV	2005	SPFCF	Algarve	Quilómetro Jovem Regional	Faro	09.06	2
2.46,35	Manuel Santos	INIC	2006	GS	Coimbra	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	Extra
2.46,44	Diogo Gomes	JUV	2004	CBRM	Évora	Final Distrital do Quilómetro Jovem	Évora	16.06	2
2.46,46	Gabriel Leite	JUV	2004	FCV	Braga	Quilómetro Distrital Jovem	Braga	01.05	5
2.46,57	Rui Mineiro	JUV	2004	SLA	Setúbal	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	27.06	11 s 1
2.46,76	Nuno Cordeiro	INIC	2006	JV	Leiria	Quilómetro Nacional Jovem	Évora	27.06	5

2.47.00

## 1.500 metros

CEJ: 4.00,00 / RN: 3.47,57

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.56,97	Francisco Silva	JUV	2004	EAROS	Braga	Provas de Preparação de Pista II	Porto	24.04	Extra
3.56,99	Francisco Silva					Torneio de Abertura de Pista	Guimarães	10.04	1 t
3.58,62	João Pedro Santos	JUV	2004	CAOB-A	Aveiro	1ª Noite Quente	Lousada	02.06	Extra
3.59,74	Alexandre Lucas	JUV	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 S 2
4.00,18	Francisco Silva					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2 S 2 t
4.00,35	André Barbosa	JUV	2005	LSC	Porto	1ª Noite Quente	Lousada	02.06	11 S 1 t
4.00,65	João Pedro Santos					Olimpico Jovem Distrital	Vagos	09.05	1
4.00,71	André Barbosa					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
4.00,96	João Pedro Santos					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2 S 2
4.01,44	Alexandre Lucas					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3 S 2 t
4.01,51	Francisco Silva					III Noite Atlética	Braga	09.06	1 S 1 t
4.02,48	Alexandre Lucas					Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	1
4.02,53	João Pedro Santos					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	5 S 2 t
4.02,80	Alexandre Lucas					Provas de Preparação	Maia	15.05	Extra
4.03,95	André Barbosa					Provas de Preparação de Pista II	Porto	24.04	15 S 1 t
4.04,19	Rodrigo Freitas	JUV	2004	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	04.07	6 S 2 t
4.04,26	Alexandre Lucas					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	1 S 2 t
4.04,50	João Pedro Santos					Provas Extra	Maia	29.05	Extra
4.04,70	Alexandre Lucas					Torneio de Pista ADAC	Coimbra	04.12	1 t
4.04,63	Alexandre Lucas					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
4.04,90	André Barbosa					Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	22.12	4 S 2 t
4.05,06	Tiago Silva	JUV	2004	GAC-L	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2 S 1 t
4.05,50	Alexandre Lucas					Campeonato Distrital Sub20	Coimbra	29.05	1 t
4.05,55	Matheus Pinto	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
4.05,57	André Barbosa					Torneio de Abertura de Pista	Guimarães	10.04	Extra
4.06,08	Tiago Silva					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3 S 2
4.06,73	Tiago Silva					Olimpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	1
4.07,33	José Pinto	JUV	2004	FCV	Braga	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4 S 2
4.07,48	Tiago Silva					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	2
4.07,72	Guilherme Moreira	JUV	2004	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	22.12	5 S 2 t
4.07,83	João Pedro Santos					Campeonato Distrital Juvenis Inverno	Vagos	02.01	1
4.07,85	Rodrigo Freitas					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	4 S 1 t
4.07,99	André Barbosa					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	1
4.08,51	Rodrigo Freitas					1ª Noite Quente	Lousada	02.06	Extra

4.08,75					José Pinto	III Noite Atlética	Braga	09.06	9 t
4.09,11					Matheus Pinto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5 S 2
4.09,28	Pedro Monteiro	JUV	2004	GDE	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
4.09,93					Matheus Pinto	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	09.05	2
4.10,18	Lourenço Rodrigues	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Ponta Delgada	22.05	1
4.10,37	Daniel Cruz	INIC	2006	CDFE	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	6 S 2 t
4.10,39	Daniel Salvadinho	JUV	2004	GDIB	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	3
4.10,48	André Ferreira	JUV	2005	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	5 S 2 t
4.11,04	Miguel Aguiar	JUV	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	7 S 2
4.11,95	João Rodrigues	INIC	2006	EBMDS	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	8 S 2 t
4.11,99	João Rodrigues	JUV	2004	EAROS	Braga	III Noite Atlética	Braga	09.06	12 t
4.12,56	Eduardo Beça	JUV	2004	AFIS	Aveiro	Taça AA Aveiro	Vagos	11.12	4 S 1 t
4.12,94	Tomás Bartolomeu	JUV	2004	SCBM	Aveiro	Provas Extra	Vagos	19.06	4 t
4.13,28	Miguel Mendes	JUV	2004	UFCIT	Santarém	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	7 S 2 t
4.13,51	Tomás Casimiro	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	29.05	1 S 2 t
4.13,69	Ricardo Reis	JUV	2005	SLB	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	1 S 1
4.14,21	Duarte Monteiro	JUV	2005	LSC	Porto	1ª Noite Quente	Lousada	02.06	4 S 2 t
4.14,73	Romeu Estima	JUV	2004	RDA	Aveiro	Provas Extra	Vagos	19.06	6 t
4.15,10	João Serrano	JUV	2004	GDC	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.06	4 S 1 t
4.15,21	João Brito	JUV	2005	COP	Algarve	Torneio Regionall Olímpico Jovem	Faro	12.06	1
4.15,31	João Santos	JUV	2005	SLB	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	3 S 1
4.15,70	André Freitas	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	4 S 1
4.16,70	João Ferreira	JUV	2004	UDV	Porto	Provas de Preparação de Pista II	Porto	24.04	11 S 2 t
4.16,80	Santiago Agatão	INIC	2006	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	3 t
4.17,57	Rodrigo Martins	JUV	2005	CBA-S	Santarém	Provas Extra	Évora	27.06	3 t
4.17,74	Gabriel Leite	JUV	2004	FCV	Braga	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5 S 1
4.17,75	Diogo Clara	JUV	2004	CCDS	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	04.07	9 S 2 t
4.17,85	Duarte Oliveira	JUV	2004	ACDOR	V. Castelo	III Noite Atlética	Braga	09.06	4 S 2 t
4.17,90									

### 3.000 metros

CEJ: 8.35,00 / RN: 8.16,0

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8.28,47	André Barbosa	JUV	2005	LSC	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	5 t
8.37,07	pc Tiago Silva	JUV	2004	GAC-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	1 S 2
8.38,27	pc André Barbosa					Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
8.40,65	pc João Pedro Santos	JUV	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	Extra
8.41,20	pc Alexandre Lucas	JUV	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	3
8.44,28	André Barbosa					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1
8.44,69	André Barbosa					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	5 t
8.46,31	André Barbosa					Provas de Preparação de Pista	Lousada	17.04	6 S 3 t
8.48,04	Rodrigo Freitas	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	7 t
8.52,09	Rodrigo Freitas					Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	6 t
8.54,95	Rodrigo Freitas					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2
8.55,73	Guilherme Moreira	JUV	2004	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	2 S 1 t
8.57,45	Lourenço Rodrigues	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	16 t
8.58,44	pc André Barbosa					Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	Extra
8.58,44	Rodrigo Freitas					Campeonato Nacional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	1
9.01,71	Rodrigo Martins	JUV	2005	CBA-S	Santarém	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	7 t
9.02,21	Rodrigo Martins					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	18 t
9.04,18	Rodrigo Freitas					Jornadas de Inverno AAL	Jamor (P2)	06.03	8 t
9.04,20	Christian Dias	JUV	2004	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Absoluto	Ribeira Brava	09.06	4 t
9.04,25	Lourenço Rodrigues					Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	04.07	4 t
9.04,48	Lourenço Rodrigues					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Ponta Delgada	23.05	1
9.04,90	Rodrigo Martins					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3
9.05,77	José Pinto	JUV	2004	FCV	Braga	II Noite Atlética	Braga	26.05	2 S 2 t
9.06,48	Lourenço Rodrigues					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4
9.06,86	José Pinto					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	5
9.11,19	Christian Dias					Torneio de Preparação	Ribeira Brava	04.05	3 t
9.11,88	Rodrigo Martins					Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	Extra
9.12,57	João Rodrigues	JUV	2004	EAROS	Braga	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	6
9.12,83	Tiago Machado	INIC	2006	CPPEA	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	12.12	1 t
9.15,90	Gabriel Leite	JUV	2004	FCV	Braga	II Noite Atlética	Braga	26.05	5 S 2 t
9.16,18	Diogo Ávila	JUV	2004	CIAIA	Faial	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	21 t
9.16,51	Miguel Rodrigues	JUV	2004	ARC-EA	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	7
9.17,60	pc Manuel dos Santos	INIC	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	1 S 1 t
9.17,62	Leandro Gonçalves	JUV	2004	EAROS	Braga	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	8
9.17,98	Diogo Clara	JUV	2005	CCDS	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	9
9.18,38	pc Eduardo Salazar	JUV	2004	LFC-F	Braga	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	1 S 2 t

9.18,63		João Azevedo	JUV	2004	EAROS	Braga	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	10
9.24,13	pc	João Ferreira	INIC	2006	UFCIT	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	Extra
9.27,81		Pedro Carvalho	JUV	2004	SLB	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	1 t
9.28,12		Rui Mineiro	JUV	2005	SLA	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	12.12	3 t
9.29,26		Miguel Leitão	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	13
9.31,67		Duarte Monteiro	JUV	2005	LSC	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	14
9.33,16		Matheus Pinto	JUV	2005	CAOB	Aveiro	Campeonato Distrital Juvenis Inverno	Vagos	03.01	1

9.35,70

## 2.000m Obstáculos (0,84)

CEJ: 6.14,00 / RN: 5.57,32

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
6.05,48	Lourenço Rodrigues	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Encontro Madeira - Açores	Ribeira Brava	12.06	1
6.06,82	Lourenço Rodrigues					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1
6.07,62	Rodrigo Freitas	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	12.06	Extra
6.08,14	Pedro Monteiro	JUV	2004	GDE	Madeira	Provas de Preparação	Ponta Delgada	28.03	1
6.10,65	Lourenço Rodrigues					Provas de Preparação	Ponta Delgada	28.03	2
6.12,00	Pedro Monteiro					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3
6.13,30	Rodrigo Freitas					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3
6.16,03	Rodrigo Freitas					Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	1
6.25,86	Diogo Ávila	JUV	2004	CIAIA	Faial	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4
6.26,58	Tomás Casimiro	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5
6.28,02	Diogo Ávila					Encontro Madeira - Açores	Ribeira Brava	12.06	2
6.28,93	Tomás Casimiro					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	1
6.29,59	Rodrigo Martins	JUV	2005	CBA-S	Santarém	Campeonato Regional Sub 188	Abrantes	13.06	1
6.31,77	Duarte Oliveira	JUV	2004	ADCOR	V. Castelo	Campeonato Regional de Juvenis	Viana do Castelo	11.07	1
6.35,18	Duarte Oliveira					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	7
6.41,17	João Santos	JUV	2004	CATUNES	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	8
6.41,27	André Rego	JUV	2004	GDD	Évora	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	9
6.41,52	André Rego					Provas de Observação	Évora	10.07	1
6.41,78	Tomás Casimiro					Provas Extra	Leiria	12.06	1
6.42,22	Ricardo Reis	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	10
6.45,23	Duarte Rodrigues	JUV	2004	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	2
6.47,39	Henrique Lopes	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub 188	Abrantes	13.06	2

6.50,95

## 110m Barreiras (0,91)

CEJ: 14,30 / RN: 13,74

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,63	0,7	Sisínio Ambriz	JUV	2004	SLB	Lisboa	Provas Extra	Setúbal	02.05	Extra
13,92	0,6	Sisínio Ambriz					Olimpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1
14,19	0,1	Sisínio Ambriz					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 F
14,99	0,1	Tiago Costa	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 F
15,15	1,7	André Vilelas	JUV	2005	CORK	Évora	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	TRI
15,18	0,1	João Santos	JUV	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 F
15,18	0,1	Rafael Santos	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4 F
15,27	-0,1	Sisínio Ambriz					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 EI 1
15,29	-0,7	João Pedro Martins	JUV	2004	SCS	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
15,29	-0,1	João Santos					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 EI 1
15,29	0,1	André Vilelas					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	5 F
15,31	0,1	Tomás Gonçalves	JUV	2005	AFSA	Beja	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	6 F
15,35	0,3	Rafael Santos					Atleta Completo	Vagos	19.06	TRI
15,36	-2,2	André Vilelas					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
15,39	0,4	Rafael Santos					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 EI 2
15,44	-0,3	Tiago Costa					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
15,45	0,8	João Pedro Martins					III Noite Atlética	Braga	09.06	1
15,46	1,9	Rodrigo Alcobia	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	1
15,48	-0,1	Tiago Costa					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 EI 1
15,49	0,3	André Vilelas					Provas Extra	Évora	16.06	1
15,50	0,1	Rafael Santos					Torneio Olímpico Jovem	Vagos	09.05	1
15,50	1,7	Tomás Gonçalves					Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	TRI
15,52	1,0	André Vilelas					Provas de Observação	Évora	10.07	1
15,54	1,7	Rafael Spencer	JUV	2004	MKED	Setúbal	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	TRI
15,57	0,7	Bernardo Raimundo	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 EI 2
15,58	0,4	Rúben Pimentel	JUV	2004	CAT	Terceira	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	10.07	1
15,62	-0,7	Tiago Pereira	JUV	2005	CCDR	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	3
15,75	-0,1	Francisco Palmeira	JUV	2005	AJS	Madeira	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	5 EI 1
15,87	0,0	Rafael Jesus	JUV	2004	LAVRA	Porto	Provas de Preparação III	Maia	09.05	1 S 2

15,92	0,1	João Zamith	JUV	2004	LAVRA	Porto	Provas Extra	Maia	06.06	1
16,05	-0,4	Pedro Ribeiro	JUV	2005	CTMVPA	Vila Real	Torneio Olímpico Jovem Regional	Vila Pouca Aguiar	09.07	1
16,12	0,7	Manuel Fonseca	JUV	2004	JOMA	Lisboa	Provas Extra	Setúbal	02.05	Extra
16,14	1,7	Pedro Gomes	JUV	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	1
16,40	-1,2	Bernardo Cunha	JUV	2005	GDP-L	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	12.06	TRI
16,56	0,3	Marco Monteiro	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Atleta Completo	Vagos	19.06	TRI
16,56	-1,6	Ricardo Tomé	JUV	2004	COP	Algarve	Campeonato Regional de Sub 18	Faro	10.07	1
16,64	-0,1	Vasco Moura	JUV	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	1

16,65

### 300m Barreiras (0,84)

RN: 37,73

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
38,82	Sísinio Ambriz	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.06	Extra
39,57	Miguel Marques	JUV	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1
39,80	João Pedro Martins	JUV	2004	SCS	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2
40,06	Guilherme Ribeiro	JUV	2004	AGDAK	Setúbal	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3
40,31	André Franco	JUV	2004	CPPEA	Setúbal	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	Extra
40,33	Tomás Gonçalves	JUV	2005	AFSA	Beja	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4
40,56	André Franco					Taça Regional Velocidade e Barreiras	Almada	09.05	1
41,00	Miguel Marques					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	1
41,02	João Pedro Martins					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	1 S 2
41,10	Daniel Pinto	JUV	2005	NDJL	Setúbal	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	Extra
41,22	Miguel Marques					Provas de Preparação	Pombal	08.05	1
41,67	Tomás Gonçalves					Olímpico Jovem Distrital	Beja	03.07	1
42,44	Daniel Pinto					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.06	2
42,64	Tomás Casimiro	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	2
42,69	Daniel Pinto					Taça Regional Velocidade e Barreiras	Almada	09.05	2
42,87	Sérgio Almeida	JUV	2004	CAP	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	2 S 2
42,92	Felipe Bacheга	JUV	2004	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	1
43,11	Gonçalo Alegria	JUV	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	2
43,19	Ricardo Tomé	JUV	2004	COP	Algarve	Campeonato Regional de Sub-18	Faro	11.07	1
43,31	Lucas Cristo	JUV	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	2
43,45	Ricardo Galvão	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Torneio Aniversário AA Santarém	Fátima	08.05	1
43,50	Danis Harabar	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	3 t
43,60	Francisco Palmeira	JUV	2005	AJS	Madeira	Encontro Madeira - Açores	Ribeira Brava	12.06	1
43,66	Lucas Silva	INIC	2006	ACM-A	Terceira	Encontro Madeira - Açores	Ribeira Brava	12.06	2 t
43,67	Lucas Cristo	JUV	2004	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	3
44,03	Ricardo Pereira	JUV	2004	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	1 S 1
44,42	Simão Cacheira	JUV	2005	CFOD	Porto	Provas Extra	Maia	06.06	2
44,54	Mauro Simões	JUV	2004	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	1

44,55

### 400m Barreiras (0,84)

CEJ: 56,00 / RN: 51,85

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
60,61	0,91 João Pedro Martins	JUV	2004	SCS	Porto	Provas de Preparação III	Maia	09.05	2 S 1 t
60,82	0,91 Miguel Marques	JUV	2005	CAMG	Leiria	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	23.05	9 t

62,50

### 5.000m Marcha

RN: 21.16,88

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
23.37,52	Guilherme Rodrigues	JUV	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1
23.40,58	Rodrigo Araújo	JUV	2005	AMONT	Braga	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2
23.53,76	Guilherme Rodrigues					Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	05.06	Extra
24.12,60	Rodrigo Araújo					Torneio de Marcha em Pista	Lousada	25.04	Extra
24.14,36	Guilherme Rodrigues					Taça FPA de Marcha	Albufeira	24.04	1
24.16,85	Tiago Sucena	JUV	2004	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3
24.17,29	Leandro Silva	INIC	2007	ACDSJS	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4
24.26,38	Rodrigo Araújo					Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	22.12	Extra
24.37,71	Guilherme Rodrigues					Torneio Especial de Marcha	Lisboa (P2)	11.04	2 t
25.25,29	Bruno Coelho	INIC	2006	CAS	Guarda	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5
25.45,84	Dinis Silva	INIC	2007	CRDP	Setúbal	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	6
25.59,43	João Correia	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Absolutos	Ponta Delgada	18.06	1
26.09,44	Bruno Coelho					Campeonato Distrital de Juvenis	Seia	12.06	1
26.11,57	João Correia					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	7
26.23,03	João Correia					Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	10.07	1



26.23,25		Bruno Coelho				Provas Extra	Seia	15.05	1	
26.25,97		Leandro Silva				Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	1	
26.32,01		João Correia				Campeonato AASM Olímpico Jovem	Ponta Delgada	28.05	1	
26.33,33		Tiago Sucena				Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	22.05	9 t	
26.56,79		João Correia				Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	03.07	2 t	
26.57,04		Filipe Fernandes	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	8
27.11,89		João Correia				Encontro Madeira - Açores	Ribeira Brava	12.06	1	
27.13,64		Filipe Fernandes				Torneio Especial de Marcha	Lisboa (P2)	11.04	3 t	
27.31,68		Filipe Fernandes				Campeonato Regional de Sub 18	Faro	10.07	1	
27.33,27		Filipe Fernandes				Campeonato Regional de Sub-23	Faro	05.06	5 t	
27.38,24		Filipe Fernandes				Taça FPA de Marcha	Albufeira	24.04	2	
28.10,27		João Correia				Provas de Preparação	Ponta Delgada	14.05	1	
28.12,69		Miguel Costa	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Absolutos	Ponta Delgada	18.06	2
28.24,35		David Gregório	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	10
28.48,33		João Santos	JUV	2004	CATUNES	Algarve	Taça FPA de Marcha	Albufeira	24.04	3
28.52,30	pc	Eduardo Camarate	INIC	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	1 t
29.19,16		Francisco Lima	JUV	2005	CDBR	Leiria	Campeonato Regional Absoluto	Marinha Grande	19.06	3 t
29.20,27	pc	André Moreira	INIC	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	2 t
29.55,39		Gonçalo Santos	INIC	2007	ACPV	Porto	Torneio de Marcha em Pista	Lousada	25.04	6 t
29.55,70										

## 5 Km marcha Estrada

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
24.331	Tp	Guilherme Rodrigues	JUV	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Seixal	29.05	1
25.25	E	Bruno Coelho	INIC	2006	CAS	Guarda	7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	1 t
27.01	E	Francisco Lima	JUV	2005	CDBR	Leiria	Campeonato Distrital Marcha Estrada	Sismaria	28.11	1
28.34	E	Eduardo Camarate	JUV	2005	JV	Leiria	7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	4 t
28.43	E	David Gregório	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Marcha Estrada	Sismaria	28.11	2
29.20	E	Francisco Lima					Grande Prémio Natal Marcha Atlética	Lisboa (EUL)	11.12	4 t
29.38	Tp	André Moreira	INIC	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Marcha Estrada	Sismaria	28.11	3 t
29.43	E	Francisco Lima					7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	5 t
30.15										

## 10 Km marcha (Pista e Estrada)

CEJ: 48.30,00 / RN: 42.47,08

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
46.12	E	Guilherme Rodrigues	JUV	2004	SCP	Lisboa	7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	1
46.50,57		Guilherme Rodrigues					Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	3 t
49.38	E	Guilherme Rodrigues					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Seixal	29.05	1
49.52	E	Tiago Sucena	JUV	2004	GCAD	C. Branco	7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	2
51.23,99		Rodrigo Araújo	JUV	2005	AMONT	Braga	Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	4 t
53.50	E	David Gregório	JUV	2005	JV	Leiria	7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	3
57.25,00										

## COMPRIMENTO

CEJ: 7,05m / RN: 7,46m

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,24	pc	Sisínio Ambriz	JUV	2004	SLB	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	1 t
7,11	-0,1	Eduardo Oliveira	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1
7,02	1,0	Eduardo Oliveira					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2 t
6,95	0,2	Eduardo Oliveira					Campeonato Distrital de Sub-188	Leiria	11.07	1
6,93	pc	Sisínio Ambriz					Provas de Preparação IV	Jamor (CAR)	20.02	1 t
6,89	-1,1	Eduardo Oliveira					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
6,84	-1,0	Marcos Vinicius - BRA	JUV	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2
6,83	1,6	Tiago Pereira	JUV	2005	CCDR	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
6,81	1,6	Eduardo Oliveira					Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	Extra
6,79	-0,6	Marcos Vinicius					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	4 t
6,79	0,6	Eduardo Oliveira					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Guimarães	03.06	6 t
6,76	0,0	Eduardo Oliveira					Campeonato Distrital de Sub-20	Marinha Grande	30.05	1 t
6,74	1,7	Marcos Vinicius					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	6 t
6,73	-1,0	Eduardo Oliveira					Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	TRI
6,72	0,0	Eduardo Oliveira					Atleta Completo Distrital	Leiria	12.06	TRI
6,72	-0,5	Tiago Pereira					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3
6,71	1,4	Rafael Jesus	JUV	2004	LAVRA	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
6,71	0,2	Sisínio Ambriz					Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	05.06	Extra
6,68	1,0	Marcos Vinicius					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
6,65	1,5	Eduardo Oliveira					Campeonato Distrital Sub20	Coimbra	29.05	Extra

6,63	1,4	Tiago Pereira					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	6 t
6,62	pc	Eduardo Oliveira					5ª Jornada de Pista	Pombal	06.01	2 t
6,58	0,6	Rafael Jesus					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	1
6,54	-0,5	Bernardo Cunha	JUV	2005	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4
6,54	-0,5	Tiago Pereira					Torneio Olímpico Jovem Regional	Guimarães	11.07	1
6,53	0,0	André Rodrigues	JUV	2004	CAMG	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	1
6,53	pc	Fernando Vicente	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5
6,53	-0,3	João Pinto	JUV	2005	SLB	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	2 t
6,53	0,9	Tiago Pereira					Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	15.05	1
6,51	pc	Fernando Vicente					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	28.03	5 t
6,50	-0,3	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Torneio de Pista Sub 16	Pombal	13.11	1
6,49	pc	Marcos Vinicius					Provas de Preparação IV	Jamor (CAR)	20.02	5 t
6,46	0,0	Tiago Pereira					IV Noite Atlética	Braga	30.06	3 t
6,43	0,0	Bernardo Cunha					Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	2
6,43	-0,1	André Rodrigues					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	2
6,42	-2,5	Fernando Vicente					Torneio Olímpico Jovem Regional	Coimbra	11.07	2
6,42	0,0	André Rodrigues					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	6
6,41	0,4	André Rodrigues					Campeonato Distrital de Sub-20	Marinha Grande	30.05	1 t
6,41	0,2	Fernando Vicente					Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	TRI
6,40	0,8	Fernando Vicente					Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	03.07	1 t
6,38	-0,9	Rafael Jesus					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	7
6,37	pc	Fernando Vicente					Torneio de Preparação Pista Coberta	Pombal	20.03	1 t
6,36	0,0	Rúben Pimentel	JUV	2004	CAT	Terceira	Encontro Madeira - Açores	Ribeira Brava	12.06	1
6,35	1,6	João Pedro Martins	JUV	2004	SCS	Porto	Torneio de Preparação	Febres	22.05	Extra
6,28	0,8	Guilherme Enes	JUV	2004	PLF	Braga	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	TRI
6,26	-3,0	João Santos	JUV	2005	AFS	Lisboa	Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	01.05	DEC
6,24	0,2	Martim Gonçalves	JUV	2004	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	8
6,23	-1,4	Rodrigo Albobia	JUV	2005	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	12.01	HEP
6,22	1,2	Omar Jesus	JUV	2005	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	03.07	1
6,20	0,6	Miguel Marques	JUV	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-20	Marinha Grande	30.05	4 t
6,20	0,2	Ricardo Martins	JUV	2004	RDA	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	3
6,19	0,5	José Passo	JUV	2005	LAVRA	Porto	Meeting Atletismo Porto 2021	Porto	03.06	3
6,19	-0,3	Martim Estanislau	JUV	2004	VFC	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	12.12	2 t
6,19	-1,1	Rodrigo Russo	JUV	2005	ADTT	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	12.12	3 t
6,18	0,4	Lício Tavares	INIC	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-16	Lisboa (U)	10.07	1
6,18	0,8	Tiago Oliveira	JUV	2004	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	2
6,16	0,2	Hugo Tavares	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	4
6,11	-1,2	Diogo Sequeira	INIC	2006	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1
6,10	0,0	Bernardo Raimundo	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Encontro Madeira - Açores	Ribeira Brava	12.06	2
6,09	-0,1	André Vilelas	JUV	2005	CORK	Évora	Provas de Preparação	Almada	12.12	Extra
6,05	0,0	Ricardo Silva	JUV	2005	AFIS	Aveiro	Campeonato P Combinadas Inverno	Luso	18.12	HEP
6,03	1,0	Afonso Marques	JUV	2004	AAACRO	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	5
6,02	1,5	Eduardo Neves	JUV	2005	NDJL	Setúbal	Taça Regional de Saltos	Almada	16.06	3 t
6,02	0,1	Diogo Vaz	JUV	2005	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Braga	05.06	2 t
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

6,00

## TRIPLO SALTO

**CEJ: 14,35m / RN: 15,03m**

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,01	0,0	Rafael Jesus	JUV	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	2 t
13,81	-0,9	Rafael Jesus					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1
13,72	0,0	Bernardo Cunha	JUV	2005	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2
13,68	-0,3	Afonso Marques	JUV	2004	AAACRO	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3
13,62	0,0	Marcos Vinicius - BRA	JUV	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4
13,62	-1,4	Rafael Jesus					Provas de Preparação III	Maia	09.05	4 t
13,54	pc	Rafael Jesus					Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
13,49	-1,7	Rafael Jesus					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	1
13,38	1,3	André Rodrigues	JUV	2004	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	1
13,39	pc	Afonso Marques					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	1 t
13,35	pc	Tiago Pereira	JUV	2005	CCDR	Braga	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	5 t
13,32	-1,5	André Rodrigues					Provas de Preparação	Pombal	08.05	3 t
13,32	pc	André Rodrigues					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	2 t
13,31	0,6	Bernardo Cunha					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	2
13,30	0,0	André Rodrigues					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	5
13,28	0,0	Rafael Jesus					Provas Extra	Lousada	13.06	1
13,22	1,4	André Rodrigues					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	23.05	6 t
13,08	-1,3	Tomás Alves	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	04.07	2 t

13,08	0,0	Tomás Alves					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	6
13,05	1,4	Tiago Pereira					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	7
13,04	1,1	Afonso Marques					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	3
13,03	1,1	Tiago Pereira					Provas Extra	Braga	01.05	1 t
13,01	0,6	André Rodrigues					Meeting Terras do Arunca	Pombal	16.06	1 t
12,99	-0,9	Diogo Chaves	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	8
12,87	2,0	Diogo Chaves					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	4
12,82	0,0	Paulo Freitas	INIC	2006	ACFR	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	4 t
12,76	-0,2	Rodrigo Russo	JUV	2005	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	5 t
12,71	-0,5	Tomás Alves					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Ponta Delgada	23.05	1
12,67	1,4	Eduardo Oliveira	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	11 t
12,62	-1,6	Henrique Santos	JUV	2004	CCSJM	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	10
12,57	-0,5	Eduardo Gonçalves	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Provas Extra	Castelo Branco	12.06	1
12,55	-0,6	José Brandão	JUV	2004	CCDPCMS	C. Branco	Torneio de Abertura	Castelo Branco	27.11	1
12,52	pc	Pedro Correia	JUV	2004	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	2 t
12,45	pc	Gonçalo Alegria	JUV	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	3 t
12,34	1,1	Guilherme Gaspar	JUV	2004	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	6 t
12,33	1,6	Rui Pinto	JUV	2004	AAACRO	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	5
12,29	0,0	José Passo	JUV	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	2
12,29	-0,4	Francisco Mendes	JUV	2005	PLF	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	Extra
12,25	1,0	Miguel Oliveira	JUV	2005	AEAC	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	13.06	1
12,17	0,0	Ricardo Tomé	JUV	2004	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	12
12,15	0,9	José Lopes	JUV	2004	CCDPMS	C. Branco	Campeonato Distrital Escalões Jovens	Castelo Branco	10.07	1

12,10

## ALTURA

CEJ: 2,03m / RN: 2,08m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1,97	Rafael Jesus	JUV	2004	LAVRA	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
1,94	Rodrigo Alcobia	JUV	2005	SLB	Lisboa	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	TRI
1,90	Bernardo Cunha	JUV	2005	GDP-L	Leiria	Torneio Distrital Salto Altura em Sala	Pombal	04.12	1
1,90	Rafael Jesus					Provas de Preparação de Pista	Lousada	17.04	1 t
1,89	Rafael Jesus					Campeonato Regional de Inverno	Maia	18.12	2 t
1,88	Bernardo Cunha					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
1,88	Vinicius Santos -BRA	JUV	2004	PLF	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
1,87	Rodrigo Alcobia					Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	Extra
1,86	Tiago Pereira	JUV	2005	CCDR	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Braga	05.06	1
1,86	Tiago Gama	JUV	2004	AAACRO	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Leiria	11.07	1
1,86	Bernardo Cunha					Olimpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	1
1,86	Tiago Pereira					Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	TRI
1,86	Tiago Pereira					Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	TRI
1,85	Diogo Gaspar	JUV	2004	JDN	Beja	Torneio de Abertura da Época	Beja	22.11	1
1,85	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Torneio Distrital Salto Altura em Sala	Pombal	04.12	1
1,85	Rodrigo Alcobia					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	4 t
1,85	Tiago Pereira					1ª Noite Quente	Lousada	02.06	Extra
1,84	Ricardo Silva	JUV	2005	AFIS	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4
1,84	Bubacar Júnior	INIC	2006	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
1,84	Rafael Jesus					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	4 t
1,84	Rodrigo Alcobia					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1
1,84	Rafael Jesus					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2
1,84	Tiago Gama					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3
1,82	Yolvis Companioni - CUB	JUV	2004	JV	Leiria	Meeting Terras do Arunca	Pombal	16.05	2 t
1,82	André Vilelas	JUV	2005	CORK	Évora	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	TRI
1,82	Guilherme Pais	JUV	2004	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
1,80	Tiago Costa	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	13.06	1
1,79	Guilherme Enes	JUV	2004	PLF	Braga	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	DEC
1,79	Diogo Ávila	JUV	2004	CIAIA	Faial	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	3
1,79	Pedro Correia	JUV	2005	AFIS	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	3
1,77	Nichita Gaiman	JUV	2004	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	4 t
1,76	Tiago Gomes	JUV	2005	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto	Marinha Grande	19.06	1 t
1,75	Tiago Oliveira	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	Extra
1,75	Pedro Gomes	JUV	2005	CPTSC	Coimbra	Torneio Amizade Mário Rui	Coimbra	10.06	1
1,75	Ricardo Tomé	JUV	2004	COP	Algarve	Campeonato Regional de Sub 18	Faro	10.07	1
1,75	Rafael Santos	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Taça AA Aveiro	Vagos	11.12	3 t
1,74	Marrco Monteiro	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Torneio Cidade dde Lourosa	Lourosa	12.06	2
1,74	Bruno Ponte	JUV	2004	GCAD	C. Branco	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	TRI

1,73

## VARA

CEJ: 4,60m / RN: 5,00m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4,40	Afonso Almeida	JUV	2004	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	2 t
4,25	Afonso Almeida					Provas de Preparação FPA	Jamor (P2)	17.04	5 t
4,25	Afonso Almeida					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	6 t
4,05	Rodrigo Alcobia	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	1
4,05	Afonso Almeida					Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	3 t
4,00	Rodrigo Alcobia					Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	02.05	DEC
4,00	Rodrigo Alcobia					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	DEC
4,00	Rodrigo Alcobia					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4 t
3,90	pc Rodrigo Alcobia					Jornadas de Inverno AAL	Jamor (CAR)	06.03	2 t
3,85	Rodrigo Alcobia					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1
3,80	Tiago Costa	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2
3,70	Rodrigo Alcobia					Provas de Preparação FPA	Jamor (P2)	17.04	6 t
3,60	Rodrigo Alcobia					CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	12.01	HEP
3,55	Rodrigo Silva	JUV	2004	CTPSC	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	03.07	5 t
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	Rodrigo Silva					Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	Extra	1
3,40	Tiago Costa					Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	1
3,30	Tiago Costa					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	DEC
3,25	Luca Cruz	INIC	2006	JV	Leira	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5 t
3,20	Tiago Oliveira	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	1
3,10	Artur Martins	JUV	2005	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Sub-18	Ribeira Brava	10.07	1
3,10	Yolvis Companioni - CUB	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	3
3,10	Rafael Santos	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato P Combinadas Inverno	Luso	19.12	HEP
3,02	Omar Jesus	JUV	2005	AJS	Madeira	Campeonato P Combinadas Inverno	Ribeira Brava	19.12	HEP
3,00	André Vilelas	JUV	2005	CORK	Évora	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	DEC
2,95	José Passo	JUV	2005	LAVRA	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	7 t
2,80	Diogo Vitorino	JUV	2005	CPA-S	Santarém	Campeonato Regional de Juniores	Fátima	29.05	1 t

2,80

## PESO (5 kg)

CEJ: 17,35m / RN: 19,48m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
15,24	Frederico Pina	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1
14,71	Leonardo Silva	JUV	2004	MKED	Setúbal	27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	1
14,58	Eduardo Neves	JUV	2005	NDJL	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	12.12	1
14,57	Valdemar Dantas	JUV	2005	ADCL	V. Castelo	Jornada de Lançamentos 1	Lovelhe	22.04	1
14,42	Leonardo Silva					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2
14,40	Valdemar Dantas					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3
14,29	Valdemar Dantas					1ª Tarde do Lima	Viana do Castelo	13.05	1
14,27	Eduardo Neves					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
14,13	Valdemar Dantas					Torneio de Abertura de Pista	Viana do Castelo	17.04	1
14,07	Valdemar Dantas					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	1
14,04	Leonardo Silva					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	12.06	1
13,90	Valdemar Dantas					Campeonato Regional de Juvenis	Viana do Castelo	10.07	1
13,88	Valdemar Dantas					3ª Jornada de Lançamentos	Lovelhe	20.05	1
13,83	Valdemar Dantas					Jornada de Lançamentos 2	Lovelhe	29.04	1
13,82	Francisco Calhau	JUV	2005	JV	Leiria	Jornadas de Lançamentos			
13,80	Valdemar Dantas					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
13,70	Frederico Pina					Provas de Preparação	Lisboa (U)	04.07	1
13,63	Frederico Pina					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	2
13,62	Guilherme Enes	JUV	2004	PLF	Braga	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4
13,59	Leonardo Silva					Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	01.05	DEC
13,57	Francisco Calhau					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	11.07	1
13,55	Frederico Pina					Olímpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1
13,55	Valdemar Dantas					Olímpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	12.06	1
13,52	Frederico Pina					Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	1
13,50	Guilherme Enes					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
13,46	Valdemar Dantas					Torneio de Provas Combinadas	Viana do Castelo	18.12	HEP
13,40	Eduardo Neves					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	Extra
13,35	Miguel Costa	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	10.07	1
13,35	José Silva	JUV	2005	AJJ	Portalegre	11º Meeting Jovem	Castro Verde	05.12	Extra
13,34	Valdemar Dantas					6ª Jornada de Lançamentos	Lovelhe	08.07	1
13,33	Guilherme Enes					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	DEC
13,29	Miguel Costa					Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	1



13,28	Diogo Catrola	JUV	2004	A 20 Km	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.05	5
13,28	Frederico Pina					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	2
13,27	Guilherme Enes					Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	TRI
13,27	Guilherme Enes					IV Noite Atlética	Braga	30.06	1
13,25	Tiago Martins	JUV	2005	CSM	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	3
13,18	Guilherme Enes					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	3
13,16	Eduardo Neves					Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	Extra
13,10	Eduardo Neves					Olímpico Jovem Regional	Setúbal	10.07	1
13,06	Tiago Martins					Teste Competitivo	Funchal	17.04	1
13,05	Francisco Calhau					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	6
13,04	José Silva					Torneio de Abertura de Pista	Castelo de Vide	21.11	1
12,99	Tomás Gameiro	JUV	2004	GAF	Santarém	Olímpico Jovem Regional 2021	Fátima	19.06	1
12,90	pc André Vilelas	JUV	2005	CORK	Évora	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	27.11	Extra
12,90	Rafael Santos	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato P Combinadas Inverno	Luso	18.12	HEP
12,81	Jaime Ribeiro	JUV	2004	CPM	Viseu	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	7
12,79	Vinicius Santos - BRA	JUV	2004	PLF	Braga	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	DEC
12,68	Guilherme Velez	INIC	2006	AJJ	Portalegre	27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	4 t
12,54	Luis Cardoso	JUV	2004	AMONT	Braga	Torneio Olímpico Jovem Regional	Guimarães	10.07	2
12,49	Pedro Ribeiro	JUV	2005	LAVRA	Porto	Meeting Jovem de Matosinhos	Leça da Palmeira	05.12	1
12,48	pc Denis Hrabar	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	2 t
12,38	Miguel Marques	JUV	2005	CAMG	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	1
12,11	André Osório	JUV	2005	CPM	Viseu	Campeonato Distrital de Juvenis	Viseu	08.05	1
12,08	Tomás Alves	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	4
12,03	Nuno Oliveira	JUV	2005	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	12.07	2
12,00	Márcio Santos	JUV	2005	CESJP	Vila Real	Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	10.06	1
11,94	Frederico Pina	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonatto Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	2
11,94	pc Rui Paulino	INIC	2006	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	3 t
11,80	Tiago Costa	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Torneio Atleta Completo	Abrantes	15.05	DEC
11,72	Diogo Enes	INIC	2006	PLF	Braga	Campeonato P Combinadas Inverno	Lousada	11.12	HEP
11,71	Guilherme Charrua	JUV	2004	GDPVAV	Évora	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	5
11,67	pc João Lima - BRA	INIC	2006	AEAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	27.11	2 t
11,65	João Meira	JUV	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	1
11,63	Diogo Gaspar	JUV	2004	JDN	Beja	11º Meeting Jovem	Castro Verde	05.12	2
11,55	Hugo Duro	JUV	2005	CTMVPA	Vila Real	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	3
11,52	João Pinto	JUV	2005	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	04.07	2
11,49	Pedro Ribeiro	JUV	2005	CTMVPA	Vila Real	Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	10.06	2
11,29	Tomás Silva	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	DEC
11,27	José Passo	JUV	2005	LAVRA	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	10.06	3
11,26	Yoelvis Companioni - CUB	JUV	2004	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	12.06	TRI

11,09

**DISCO (1,5 kg)**

CEJ: 54,50m / RN: 59,57m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
45,09	Eduardo Neves	JUV	2005	NDJL	Setúbal	27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	1
43,98	Eduardo Neves					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1
42,85	Diogo Gonçalves	JUV	2004	CDP	Porto	II Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	10.06	1
42,80	Eduardo Neves					Taça Regional de Lançamentos	Almada	09.05	1
41,95	Eduardo Neves					Meeting Eduardo Cunha	Jamor (P2)	01.05	Extra
41,47	Diogo Gonçalves					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	1
41,44	Diogo Gonçalves					Meeting Atletismo Porto 2021	Porto	03.06	1
40,69	Eduardo Neves					Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.06	1
40,63	Eduardo Neves					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	2
40,29	Frederico Pina	JUV	2004	SLB	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	12.12	1
40,01	Guilherme Enes	JUV	2004	PLF	Braga	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2
39,60	Francisco Calhau	JUV	2005	JV	Leiria	Provas Observação de Lançamentos	Leiria	11.04	1
39,60	Frederico Pina					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3
39,09	Frederico Pina					Campeonatto Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	1
38,65	Guilherme Enes					Campeonato Regional P Combinadas	Maia	02.05	Extra
38,54	Francisco Calhau					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4
38,53	Eduardo Neves					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	11.04	2
38,31	Valdemar Dantas	JUV	2005	ADCL	V. Castelo	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	5
38,24	Rúben Santos	JUV	2005	JV	Leiria	Torneio de Preparação Lançamentos	Marinha Grande	17.04	1
38,18	Francisco Calhau					Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	Extra
37,93	Valdemar Dantas					Jornada de Lançamentos 2	Lovelhe	29.04	1
37,80	Rúben Santos					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	11.04	3
37,76	André Vilelas	JUV	2005	CORK	Évora	Jornadas de Lançamentos	Leiria	22.07	1
37,34	Nuno Oliveira	JUV	2005	CCSJM	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	6
37,27	Manuel Janeiro	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	11.07	1

37,14	José Silva	JUV	2005	AJJ	Portalegre	Torneio de Preparação Lançamentos	Marinha Grande	18.04	Extra
37,05	Bernardo Rio	JUV	2004	CAP	Porto	6ª Jornada de Lançamentos	Lovelhe	08.07	Extra
37,01	Vinicius Santos - BRA	JUV	2004	PLF	Braga	Campeonato Regional P Combinadas	Maia	02.05	DEC
36,43	Luís Cardoso	JUV	2004	AMONT	Braga	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	7
35,09	Tomás Gameiro	JUV	2005	GAF	Santarém	Torneio Aniversário AA Santarém	Fátima	08.05	1
34,73	Rafael Santos	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	DEC
34,70	João Meira	JUV	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	3
34,09	Diogo Gomes	JUV	2005	CSGAIA	Porto	II Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	10.06	2
33,18	Diogo Catrola	JUV	2004	A 20 Km	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	1
32,42	Francisco Pereira	INIC	2006	CAP	Porto	Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	8 t
31,41	Henrique Gavina	INIC	2006	CFEL	Algarve	Campeonato Regional de Sub 18	Faro	10.07	1
31,33	Guilherme Velez	INIC	2006	AJJ	Portalegre	Provas Observação de Lançamentos	Leiria	11.04	Extra

31,25

**MARTELO (5 kg)**

CEJ: 68,00m / RN: 76,07m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
64,23	Francisco Calhau	JUV	2005	JV	Leiria	27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	1
63,02	Francisco Calhau					Jornadas de Lançamentos	Leiria	15.07	1
61,66	Francisco Calhau					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1
59,87	Francisco Calhau					Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	1
59,53	Francisco Calhau					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	10.04	1
58,09	Francisco Calhau					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	1
55,53	Francisco Calhau					Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	1
55,27	Diogo Gomes	JUV	2005	CSGAIA	Porto	27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	3
54,53	Diogo Gomes					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	2
53,55	Diogo Gomes					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	10.04	2
52,89	Francisco Calhau					Torneio de Preparação Lançamentos	Marinha Grande	17.04	1
52,62	Diogo Gomes					Dia do Martelo	Porto (Ramalde)	01.05	1
52,39	Diogo Gomes					Provas de Preparação Lançamentos	Porto	13.02	1
52,17	Diogo Gomes					II Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	10.06	1
52,02	Diogo Gomes					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2
50,07	Diogo Gomes					Jornada de Lançamentos 1	Lovelhe	11.12	Extra
50,07	Diogo Gomes					Provas Preparação Lançamentos II	Porto (Ramalde)	19.12	1
49,55	Manuel Janeiro	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM Olímpico Jovem	Ponta Delgada	28.05	1
49,24	Diogo Gomes					Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	29.05	1
49,17	Diogo Gonçalves	JUV	2004	CDP	Porto	Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	3
48,90	Diogo Tejo	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação	Ponta Delgada	14.05	1
48,74	Diogo Tejo					Campeonato AASM Olímpico Jovem	Ponta Delgada	28.05	2
48,70	Manuel Janeiro					Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	05.06	1
48,29	Diogo Gonçalves					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3
47,95	Francisco Pereira	INIC	2006	CAP	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4
47,30	Diogo Tejo					Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	05.06	2
47,11	Diogo Gomes					Provas de Preparação Lançamentos	Porto	11.04	1
46,67	Diogo Gonçalves					II Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	10.06	2
45,95	Francisco Pereira					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	1 t
45,88	Diogo Tejo					Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	10.07	1
45,23	Manuel Janeiro					Campeonato da AASM de Juvenis	Ponta Delgada	24.06	1
44,97	Diogo Tejo					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	5
44,64	Manuel Janeiro					Provas de Preparação	Ponta Delgada	14.04	2
44,55	Diogo Tejo					Torneio de Encerramento	Ponta Delgada	15.07	1
44,29	Manuel Janeiro					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	4
44,12	Francisco Pereira					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	5 t
43,42	Manuel Janeiro					Encontro Madeira - Açores	Funchal	12.06	1
43,20	Diogo Tejo					Provas Extra	Ponta Delgada	01.07	1
42,93	Micael David	INIC	2007	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.06	1 t
42,50	Diogo Tejo					Provas Extra	Ponta Delgada	18.06	1
41,88	Manuel Janeiro					Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	10.07	2
41,73	Diogo Tejo					Encontro Madeira - Açores	Funchal	12.06	2
41,44	Manuel Janeiro					Provas Extra	Ponta Delgada	01.07	2
41,10	Diogo Catrola	JUV	2004	A 20 Km	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	1
41,03	Manuel Janeiro					Campeonato de Lançamentos	Ponta Delgada	26.02	1
40,92	Manuel Janeiro					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	6
40,29	Manuel Janeiro					Campeonato de Inverno	Ponta Delgada	12.02	1
39,58	Diogo Tejo					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	6
39,50	Manuel Janeiro					Torneio de Abertura de Verão	Ponta Delgada	12.03	1
39,17	Manuel Janeiro					Torneio de Encerramento	Ponta Delgada	15.07	2
38,10	Diogo Tejo					Torneio de Abertura de Verão	Ponta Delgada	12.03	2
37,44	Diogo Tejo					Campeonato de Lançamentos	Ponta Delgada	26.02	2

37,20		Diogo Tejo				Campeonato de Inverno	Ponta Delgada	12.02	2
35,77	Rodrigo Esteves	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital de Suub-18	Leiria	10.07	2 t
34,40	Rodrigo Rocha	JUV	2004	EBMDS	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	17.07	1
33,13	Nelson Borges	INIC	2006	CAT	Terceira	Torneio de Abertura da AAIT	Angra Heroísmo	20.11	1
33,04	André Silva	JUV	2005	NSCPA	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	12.06	2

32,15

**DARDO (700 g)**

CEJ: 67,00m / RN: 69,84m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
67,77	João Fernandes	JUV	2005	ADNL	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
66,27	João Fernandes					Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1
65,77	João Fernandes					Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	1
63,30	João Fernandes					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	1
62,80	João Fernandes					Olimpico Jovem Regional	Torres Vedras	12.06	1
61,72	João Fernandes					Meeting Nacional do Dardo	Castelo de Vide	31.07	1
61,06	João Fernandes					Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	10.07	1
60,68	João Fernandes					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	1
59,74	João Fernandes					Jornadas de Inverno AAL - IV	Jamor (P2)	21.03	1
58,70	João Fernandes					Meeting Eduardo Cunha	Jamor (P2)	01.05	1
58,05	João Fernandes					Provas de Preparação FPA	Jamor (P2)	17.04	1
57,81	João Fernandes					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	11.04	1
55,06	Miguel Costa	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2
54,33	Valdemar Dantas	JUV	2005	ADCL	V. Castelo	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3
53,26	Valdemar Dantas					Olimpico Jovem Distrital	Viana do Castelo	12.06	1
53,03	Guilherme Velez	INIC	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4 t
52,79	Valdemar Dantas					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	2
51,96	Leonardo Silva	JUV	2004	MKED	Setúbal	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5
51,60	Miguel Costa					Provas de Preparação AAL	Torres Vedras	18.04	1
51,57	Valdemar Dantas					3ª Jornada de Lançamentos	Lovelhe	20.05	1
51,36	Miguel Costa					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	3
51,04	Valdemar Dantas					Torneio de Abertura de Pista	Viana do Castelo	17.04	1
51,03	Leonardo Silva					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	4
50,91	Valdemar Dantas					Torneio de Maio	Viana do Castelo	08.05	1
50,05	Valdemar Dantas					6ª Jornada de Lançamentos	Lovelhe	08.07	1
50,03	Miguel Costa					Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	2
49,92	Miguel Costa					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	5
49,64	Leonardo Silva					Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	3
49,34	Valdemar Dantas					Campeonato Regional de Juvenis	Viana do Castelo	11.07	1
49,32	Tomás Alves	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	2
49,03	Valdemar Dantas					Jornada de Lançamentos 1	Lovelhe	11.12	1
48,71	Miguel Costa					Torneio de São João	Torres Vedras	23.06	1
48,64	Leonardo Silva					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	3
48,63	Valdemar Dantas					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
48,41	Leonardo Silva					Taça Regional de Lançamentos	Almada	08.05	1
48,26	Guilherme Velez					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	11.04	Extra
48,03	Rúben Santos	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	4
48,02	Lucas Faria	JUV	2005	GDE	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	4
47,88	Miguel Costa					Meeting Eduardo Cunha	Jamor (P2)	01.05	2
47,46	Tomás Alves					Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	06.06	1
47,39	Rafael Santos	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Cucujães	10.07	1
46,98	Rúben Santos					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	11.04	3
46,94	Lucas Faria					Torneio de Preparação	Ribeira Brava	04.05	1
46,78	Guilherme Velez					Topmeio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	1
46,40	Lucas Faria					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	5
46,32	Guilherme Velez					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	6 t
46,26	Guilherme Velez					Torneio de Preparação Lançamentos	Marinha Grande	17.04	Extra
46,26	Afonso Fernandes	JUV	2004	CLUVE	Coimbra	27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	7
46,04	Vinicius Santos - BRA	JUV	2004	PLF	Braga	Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	6
45,10	Filipe Lopes	JUV	2004	CDRCA	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	15.05	1
44,92	Lucas Bernardes - BRA	JUV	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Sub 18	Faro	10.07	1
44,15	André Osório	JUV	2005	SVB	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
44,10	João Santos	JUV	2005	JV	Leiria	Jornadas de Lançamentos	Leiria	15.07	1
43,28	Afonso Alexandre	JUV	2004	CLUVE	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	2
42,70	Guilherme Enes	JUV	2004	PLF	Braga	Torneio de Abertura de Pista	Guimarães	10.04	2
41,85	Micael Rodrigues	JUV	2004	CATUNES	Algarve	Provas Extra	Faro	14.07	1
41,17	Tiago Ramos	INIC	2007	GS	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	2 t
41,01	Alexandre Vieira	JUV	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	13
40,50	Rodrigo Alcobia	JUV	2004	MKED	Setúbal	Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	02.05	DEC

40,40	Henrique Santos	JUV	2004	CCSJM	Aveiro	Provas Extra	Vagos	26.06	1
39,98	João Fragoso	JUV	2004	ADCv	Portalegre	Meeting Nacional do Dardo	Castelo de Vide	31.07	2
39,65	André Vilelas	JUV	2005	CORK	Évora	Provas de Preparação	Vendas Novas	18.04	1
39,22	José Silva	JUV	2005	AJJ	Portalegre	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	6
37,90	Diogo Vitorino	JUV	2005	CPA-S	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Abrantes	17.04	1
37,83	Yoelvis Companioni - CUB	JUV	2004	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Leiria	03.07	1
37,75	Lucas Alves	JUV	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	2
37,13	Tiago Costa	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Abrantes	17.04	2

37,05

## OCTATLO

(100m - Comprimento - Peso - 300m // 110m Barreiras - Altura - Dardo - 1.000 m )

RN: 5.887

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4376	1,5	Rúben Pimentel	JUV	2004	ACM-A	Terceira	Torneio Atleta Completo Regional	Angra Heroísmo	09.05	1
4250	1,0	Rafael Santos	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Distrital P. Combinadas	Vagos	25.04	1
4207	1,4	Tomás Alves	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Distrital P. Combinadas	Vagos	25.04	2

4124

## DECATLO

CEJ: 6.500 / RN: 6.767

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5694	-0,3	Rodrigo Alcobia	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	1
		[12,53/6,05/10,47/1,82/55,00/15,82/27,44/4,00/37,24/4.52,66]								
5667	1,4	Rodrigo Alcobia					Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	02.05	1
		[12,34/5,92/10,95/1,80/56,42/15,87/29,14/4,00/40,50/5.03,89]								
5533	-0,7	André Vilelas	JUV	2005	CORK	Évora	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	2
		[12.11/6,01/12,14/1,70/54,97/15,78/26,91/3,00/38,44/4.50,27]								
5339	-0,3	Guilherme Enes	JUV	2004	PLF	Braga	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	3
5243	0,9	André Vilelas					Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	02.05	Extra
5150	-0,5	Rafael Santos	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	4
5084	1,8	Tiago Costa	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	02.05	3
4856	0,0	Tomás Silva	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	5
4798	-1,5	Vinicius Santos - BRA	JUV	2004	PLF	Braga	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	6
4754	-0,5	Tiago Costa					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	7
4590	-3,0	Tomás Silva					Campeonato Distrital P. Combinadas	Castelo Branco	09.05	1
4409	0,3	João Santos	JUV	2005	AFS	Lisboa	Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	02.05	4
4195	-0,6	Diogo Enes	INIC	2006	PLF	Braga	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	8 t
4065	-1,0	Gonçalo Rodrigues	JUV	2004	CRDS	Algarve	Campeonato Regional P Combinadas	Quarteira	16.05	1
4050	-0,2	Joao Martins	JUV	2005	JV	Leiria	Torneio Provas Combinadas JV	Leiria	01.08	1
4039	1,9	Vasco Moura	JUV	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Regional P Combinadas	Maia	02.05	3

4030

## 4 x 100 metros

CMJ: SM / RN: 42,20

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
44,27		L. Tavares - B. Júnior - J. Penacho - S. Ambriz			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 S 3
44,30		D. Tejo - T. Alves - B. Raimundo - A. Cordeiro			JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2 S 3
44,40		D. Tejo - T. Alves - B. Raimundo - A. Cordeiro					Torneio de Encerramento	Ponta Delgada	15.07	1
44,77		D. Tejo - T. Alves - B. Raimundo - A. Cordeiro					Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	05.06	1
45,38		V. Skafaryk - D. Hrabar - L. Cruz - J. Martins			JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 S 2
45,64		S. Almeida - A. Gonçalves - G. Barros - D. Silva			CAP	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 S 1
45,84		D. Tejo - T. Alves - B. Raimundo - A. Cordeiro					Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	10.07	1 t
45,89		S. Almeida - A. Gonçalves - G. Barros - D. Silva					Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	1
45,96		G. Rocha - G. Viana - J. Nunes - M. Regalo			MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	2
45,96		G. Enes - D. Enes - R. Ribeiro - S. Matos			PLF	Braga	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2 S 2
46,33		T. Pereira - G. Ferreira - R. Silva - R. Almeida			AFIS	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2 S 1
46,39		L. Alves - J. Zamith - T. Azevedo - R. Jesus			LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	3
46,47		D. Nogueira -D. Chaves -H. Tavares -T. Casimiro			ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3 S 2
47,07		T. Pereira - G. Ferreira - R. Silva - R. Almeida					Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	10.07	1
47,51		G. Enes - V. Santos - D. Enes - S. Marcos			PLF	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	15.05	1
47,68		R. Diniz - D. Guedes - F. Fernandes - A. Godinho			CDQ	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3 S 1
47,89		J. Macedra-A. Campos-S. Cacheira-F. Rodrigues			CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	10.07	4
48,17		P. Horta -F. Marques -A. Gonçalves -N. Gaiman			SCP	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	1
48,19		A. Pedro - G. Viana - J. Nunes - M. Regalo			MAC	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4 S 2
48,34		V. Santos - G. Enes - F. Araújo - S. Matos			PLF	Braga	Provas de Preparação	Guimarães	17.04	1
48,40		D.Vasconcelos-A.Campos-S.Cacheira-J.Macedra			CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5 S 2
48,49		A. Vieira - D. Costa - B. Oliveira - V. Moura			LAVRA	Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4 S 1



48,80	T. Resende-G. Gonçalves-T. Sousa-M. Fonseca	JOMA	Lisboa	Torneio do JOMA	Lisboa (U2)	18.07	1
48,91	R. Pires - R. Freitas - D. Santos - D. Sequeira	SLB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	2 t
49,00	O.Jesus-F. Palmeira-R. Gonçalves-B. Fernandes	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub-18	Ribeira Brava	10.07	1
49,11	M. Alves - T. Novo - R. Marques - D. Bastos	ACDI	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	10.07	2
49,18	T. Marques - L. Varelas - D. Aperta - E. Ricardo	CBA-S	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	5 S 1
49,33	J. Morais - G. Caetano - M. Malundo - F. Pimenta	SCUT	Lisboa	Torneio do JOMA	Lisboa (U2)	18.07	2
49,48		A 20 Km	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	1
49,72		CPA-S	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	2
50,31	G. Santos - A. Caldas - T. Simões - V. Soares	CYCL	V. Castelo	Campeonato Regional de Juvenis	Viana do Castelo	10.07	1
50,31	J. Mota - D. Rizzi - M. Campos - T. Monteiro	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	1
50,73		CPTSC	Coimbra	CCAmpeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	1
51,01	M. Pires - R. Martins - G. Silva - D. Ávila	CIAIA	Faial	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	10.07	3 t
51,22	T. Sousa - C. Abreu - T. Jorge - R. Pimentel	AAIT	Terceira	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	05.06	1
51,33		CBA-S	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	3
51,41		CLAC	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	12.06	4
51,65		ARC-EAC	Coimbra	CCAmpeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.07	2
51,94	L. Silva - J. Botelho - C. Abreu - R.Pimentel	AAIT	Terceira	Campeonato Regional Juvenis Inverno	Angra Heroísmo	06.03	1
52,29	E. Completo M. Nascimento-V. Sendas-M. Lobato	JOMA	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	3 t
52,36	T. Almeida - T. Oliveira - A. Oliveira - S. Almeida	ACDC- A	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	10.07	3

52,80

## ESTAFETA MEDLEY (100 + 200 + 300 + 400)

RN: 1.58,30

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.04,56	T. Alves - B. Raimundo - A. Cordeiro - D. Tejo	JIV-SM		S. Miguel	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 3	
2.06,91	G. Teixeira - D. Ferreira - E. Estima - R. Martins	RDA		Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 3	
2.08,02	G. Teixeira - D. Ferreira - E. Estima - R. Martins				Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	11.07	1	
2.08,12	T. Alves - B. Raimundo - A. Cordeiro - D. Tejo				Encontro Madeira - Açores	Ribeira Brava	13.06	1	
2.08,70	D. Guedes - F. Fernandes - R. Diniz - A. Godinho	CDQ		Algarve	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 2	
2.08,78	G. Rocha - G. Viana - M. Regalo - T. Ferreira	MAC		Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 S 3	
2.09,12	E. Gonçalves -G. Pais -A. Fernandes -T. Sucena	GCAD		C. Branco	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 1	
2.09,78	G. Enes - D. Enes - R. Ribeiro - S. Matos	PLF		Braga	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 2	
2.10,23	V. Skafaryk - J. Martins - L. Cruz - D. Hrabar	JV		Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 S 2	
2.11,10	P. Correia - N. Gaiman - M. Batista - G. Alegria	SCP		Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4 S 3	
2.11,62	P. Tavares - P. Correia - M. Batista - G. Alegria	SCP		Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	1	
2.11,83	G. Rocha - G. Viana - J. Nunes - M. Regalo	MAC		Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.07	1	
2.13,08	M. Fonseca -G. Gonçalves -T. Resende -T. Sousa	JOMA		Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	2	
2.14,47	M. Janeiro - A. Cordeiro - H. Goulart - A. Neves	JIV-SM		S. Miguel	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	11.07	1	
2.14,72	R. Verdade - M. Alves - D. Bastos - R. Marques	ACDI		Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	11.07	2	
2.14,78	T. Marques - L. Varelas - D. Aperta - A. Costa	CBA-S		Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 1	
2.15,71	D.Vasconcelos-J.Macedra-S.Cacheira-A.Campos	CFOD		Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4 S 2	
2.16,82	B. Oliveira - J. Zamith - D. Costa - V. Moura	LAVRA		Porto	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 S 1	
2.17,17		JIV-SM		S. Miguel	Encontro Madeira - Açores	Ribeira Brava	13.06	2	

2.17,60

## OUTRAS PROVAS - AR LIVRE E PISTA COBERTA

### 60 metros

RN: 6,93

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
6,85	pc	Sisínio Ambriz	JUV	2004	SLB	Lisboa	Provas de Preparação Indoor IX	Jamor (CAR)	25.02	1 F t
6,96	pc	Sisínio Ambriz					Provas de Preparação Indoor IX	Jamor (CAR)	25.02	1 S 2 t
6,96	pc	Sisínio Ambriz					Jornadas de Inverno AAL	Jamor (CAR)	06.03	1 EI 2 t
7,02	pc	Sisínio Ambriz					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	6 F t
7,05	pc	Sisínio Ambriz					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	1 EI 1 t
7,10	pc	João Santos	JUV	2005	AFS	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	1 S 8 t
7,17	-1,5	Miguel Costa	JUV	2005	BFC	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	22.12	2 F t
7,19	-1,4	Miguel Costa					Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	22.12	2 EI 1 t
7,21	pc	João Pinto	JUV	2005	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	2 S 8 t
7,23	pc	David Landim	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	2 S 7 t
7,27	1,4	Lourenço Viveiros	INIC	2006	GDE	Madeira	Torneio de Inverno	Ribeira Brava	12.12	1
7,27	-1,2	João Santos					CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	12.01	HEP
7,29	pc	Gabriel Gonçalves	JUV	2005	GS	Coimbra	Torneio de Preparação Pista Coberta	Pombal	20.03	1 F t
7,30	0,1	César Duarte	JUV	2004	GDC	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	18.12	1 S 2 t
7,32	pc	Mauro Silva	INIC	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	1 S 3
7,33	pc	Eduardo Oliveira	JUV	2004	JV	Leiria	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	4 S 1 t

7,35	0,2	Tomás Gonçalves	JUV	2005	AFSA	Beja	Crítério Juvenil	Castro Verde	11.12	1
7,36	-0,8	Gonçalo Seca Carlos	JUV	2004	VFC	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	18.12	3 S 1 t
7,36	0,0	Bruno Duro	INF	2008	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	20.11	1
7,37	-0,6	Martim Estanislau	JUV	2004	VFC	Setúbal	Campeonato P Combinadas Inverno	Setúbal	18.12	HEP
7,38	1,2	Gonçalo Rodrigues	JUV	2004	CRDS	Algarve	Torneio de Inverno da AAALG	Faro	04.12	3 S 2 t
7,39	0,0	David Silva	JUV	2004	CAP	Porto	Torneio Absoluto do Norte II	Lousada	13.02	4 t
7,39	0,6	Rodrigo Almeida	JUV	2004	AFIS	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Luso	04.12	1 S 1 t
7,40	0,0	Tomás Alves	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Juvenis Inverno	Angra Heroísmo	06.03	1 F 1
7,41	pc	Hugo Tavares	JUV	2005	ACRDA	Leiria	4ª Jornada de Pista	Pombal	06.01	2 EI 2 t
7,41	0,0	Rúben Pimentel	JUV	2004	CAT	Terceira	Campeonato Regional Juvenis Inverno	Angra Heroísmo	06.03	2 F 1
7,44	1,1	Nuno Martins	JUV	2005	SCBM	Aveiro	Campeonato P Combinadas Inverno	Luso	18.12	HEP
7,44	pc	Tomás Figueiras	INIC	2005	ACRM	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	2 S 3
7,46	0,1	Aron Gamito	JUV	2005	CDRR	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	18.12	4 S 2 t
7,47	pc	Luís Victoriano	JUV	2004	UFCIT	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	27.11	2 EI 2 t
7,48	pc	Tomás Areias	JUV	2004	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	PE 1 t
7,48	1,5	Francisco Palmeira	JUV	2005	AJS	Madeira	Campeonato P. Combinadas Inverno	Ribeira Brava	18.12	HEP
7,48	0,1	Rodrigo Russo	JUV	2005	ADTT	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	18.12	5 s 2 t
<b>7,49</b>										

## 200 metros (PC)

RN: 22,08

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
22,83	pc	Eduardo Oliveira	JUV	2004	JV	Leiria	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	1 S 1 t
23,09	pc	Miguel Costa	JUV	2005	BFC	Porto	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
23,52	pc	Gonçalo Pereira	JUV	2005	CAOV	V. Castelo	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
23,70	pc	Rodrigo Almeida	JUV	2004	AFIS	Aveiro	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
23,79	pc	Miguel Marques	JUV	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	1 S 6 t
23,81	pc	Alexandre Babych	JUV	2005	AACRO	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	2 S 6 t
23,95	pc	David Silva	JUV	2004	CAP	Porto	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
24,04	pc	Hugo Tavares	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	3 S 6 t
<b>24,05</b>										

## 300 metros (PC)

RN: 35,21

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
37,41	pc	Miguel Marques	JUV	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	1 S 6
37,59	pc	Hugo Tavares	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	2 S 6
37,69	pc	Gabriel Gonçalves	JUV	2005	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	3 S 6
38,40	pc	Ricardo Galvão	JUV	2005	UFCIT	Santarém	4ª Jornada de Pista	Pombal	06.01	Extra
38,56	pc	Hugo Tavares					4ª Jornada de Pista	Pombal	06.01	2 s 1 t
38,76	pc	Afonso Oliveira	JUV	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	4 S 6
39,23	pc	Tomás Casimiro	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	1 S 5
39,51	pc	Denis Hrabar	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	2 S 5 t
39,56	pc	Ernesto Rodrigues	INIC	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	2 s 1 t
39,63	pc	Nuno Cordeiro	INIC	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	5 S 6 t
<b>39,65</b>										

## 400 metros (PC)

RN: 22,08

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
<b>53,85</b>										

## 60m Barreiras (0,91)

RN: 7,96

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,27	pc	João Santos	JUV	2005	AFS	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	1 S 2
8,49	0,0	Rafael Santos	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Meeting de Atletismo de Matosinhos	Leça da Palmeira	05.12	Extra
8,50	pc	Rafael Santos					Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
8,56	pc	Afonso Fernandes	INIC	2006	GCAD	C. Branco	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
8,57	pc	André Vilelas	JUV	2005	CORK	Évora	Provas de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	11.12	Extra
8,63	pc	Tiago Costa	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Provas de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	11.12	2
8,66	pc	Afonso Fernandes					Provas de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	11.12	3 t
8,69	pc	Tomás Gonçalves	JUV	2005	AFSA	Beja	Campeonato Regional P Combinadas	Vila R Sº António	18.12	PEN
8,71	pc	João Pinto	JUV	2005	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	2 S 2
8,72	-2,3	Rafael Santos					Campeonato P Combinadas Inverno	Luso	19.12	HEP

8,84	0,2	João Santos					CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	12.01	HEP
8,85	0,0	Rúben Pimentel	JUV	2004	CAT	Terceira	Campeonato Regional Juvenis Inverno	Angra Heroísmo	06.03	1
8,87	pc	Lício Tavares	INIC	2006	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	3 S 2 t
8,89	-1,1	Rafael Santos					Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	12.06	1
8,90	0,0	Rúben Pimentel					Tritalo Técnico Jovem	Angra Heroísmo	23.01	TRI
8,90	pc	Pedro Ribeiro	JUV	2005	LAVRA	Porto	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
8,91	pc	Búbacar Júnior	INIC	2006	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	4 S 2 t
8,93	0,2	Rodrigo Albobia	JUV	2005	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	12.01	HEP
9,00	1,7	Bernardo Raimundo	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Inverno	Ponta Delgada	12.02	1
9,09	0,2	João Zamith	JUV	2004	LAVRA	Porto	Meeting de Atletismo de Matosinhos	Leça da Palmeira	05.12	1
9,12	2,0	Paulo Freitas	INIC	2006	ACFR	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	27.11	1 y
9,14	pc	Diogo Enes	INIC	2006	PLF	Braga	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	4 t
9,19	pc	Tiago Pereira	JUV	2005	CCDR	Braga	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	1
9,21	pc	Fernando Vicente	JUV	2004	GRE-AA	Coimbrã	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	1
9,24	-2,1	Francisco Palmeira	JUV	2005	AJS	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	11.12	TRI
9,27	1,7	Manuel Janeiro	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Inverno	Ponta Delgada	12.02	2
9,37	-1,1	Marco Monteiro	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	12.06	2
9,41	pc	Elvis Nascimento	JUV	2005	CRDS	Algarve	Campeonato Regional P Combinadas	Vila R Sº António	18.12	PEN
9,56	0,5	Matteo Scorcezza	INIC	2006	QFC	Setúbal	Campeonato P Combinadas Inverno	Setúbal	19.12	HEP
9,57	pc	André Fraga	JUV	2005	EBMDS	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	1 S 1
9,62	-0,2	Diogo Santana	JUV	2004	ACDRSQ	Coimbrã	Torneio de Pista ADAC	Coimbrã	05.12	1

9,65

## TRIATLO TÉCNICO

(110m Barreiras - Peso - Altura)

RN: 2.460

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2074	1,7	André Vilelas	JUV	2005	CORK	Évora	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	1
2009	0,3	Rafael Santos	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Atleta Completo	Vagos	19.06	1
2004	1,7	Rodrigo Alcobia	JUV	2005	SLB	Lisboa	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	3
1968	1,8	Tiago Pereira	JUV	2005	CCDR	Braga	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	1
1871	1,7	Rodrigo Alcobia	JUV	2005	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	1
1848	-1,7	André Vilelas					Final Distrital Atleta Completo	Vendas Novas	20.06	1
1822	1,8	Guilherme Enes	JUV	2004	PLF	Braga	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	2
1821	1,3	Tiago Costa	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Torneio Atleta Completo	Abrantes	15.05	1
1798	-2,5	Bernardo Cunha	JUV	2005	GDP-L	Leiria	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	5
1793	-1,2	Bernardo Cunha					Atleta Completo Distrital	Leiria	12.06	1
1731	1,7	Tomás Gonçalves	JUV	2005	AFSA	Beja	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	7
1688	-2,1	Francisco Palmeira	JUV	2005	AJS	Madeira	Triatlo Jovem 2021	Ribeira Brava	11.12	1
1654	0,0	Rúben Pimentel	JUV	2004	CAT	Terceira	Tritalo Técnico Jovem	Angra Heroísmo	23.01	1
1644	1,7	Rafael Spencer	JUV	2004	MKED	Setúbal	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	9
1627	-1,2	Yoelvis Companioni - CUB	JUV	2004	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	12.06	2
1602	0,3	Marco Monteiro	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Atleta Completo	Vagos	19.06	2
1596	-2,5	Bruno Ponte	JUV	2004	GCAD	C. Branco	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	14
1583	1,8	João Zamith	JUV	2004	LAVRA	Porto	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	3
1577	1,7	Ricardo Tomé	JUV	2004	COP	Algarve	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	13
1535	0,3	Pedro Ribeiro	JUV	2005	CTMVPA	Vila Real	Torneio Atleta Completo	Vila Pouca Aguiar	20.05	1
1532	1,8	Vasco Moura	JUV	2004	LAVRA	Porto	Atleta Completo Zona Norte	Lousada	12.06	4
1500	-1,0	Tomás Alves	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Técnico	Ponta Delgada	06.02	1
1478	0,4	Liu Jialin - CHN	JUV	2005	CEN	Portalegre	Torneio Regional Atleta Completo	Elvas	12.07	1
1450	-1,0	Manuel Janeiro	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Triatlo Técnico	Ponta Delgada	06.02	2
1448	1,7	Pedro Correia	JUV	2006	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	2
1413	0,3	Ricardo Silva	JUV	2005	AFIS	Aveiro	Atleta Completo	Vagos	19.06	3
1388	-0,6	Elvis Nascimento	JUV	2005	CRDS	Algarve	Torneio Regional Atleta Completo	Quarteira	10.06	2
1387	-2,3	Diogo Ávila	JUV	2004	CIAIA	Faial	Tritalo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	20.03	3
1375	-0,6	Micael Rodrigues	JUV	2004	CATUNES	Algarve	Torneio Regional Atleta Completo	Quarteira	10.06	3
1359	1,7	Gonçalo Alegria	JUV	2006	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	3
1353	-0,6	Gonçalo Rodrigues	JUV	2004	CRDS	Algarve	Torneio Regional Atleta Completo	Quarteira	10.06	4

1350

## TRIATLO SIMPLES

(100 metros - Peso - Comprimento)

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2040	0,0	Eduardo Oliveira	JUV	2004	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	12.06	1
2017	0,6	Guilherme Enes	JUV	2004	PLF	Braga	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	1
1991	-1,5	João Pinto	JUV	2005	SLB	Lisboa	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	2
1976	-0,8	Eduardo Oliveira					Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	3

1913	0,8	João Pinto					Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	1
1906	-0,3	Miguel Marques	JUV	2005	CAMG	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	12.06	2
1861	0,6	Tomás Alves	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	4
1839	-0,3	Fernando Vicente	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	11
1828	1,8	João Maria Santos	JUV	2004	AFS	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	2
1800	1,3	Diogo Bastos	JUV	2004	ACDI	Aveiro	Atleta Completo	Vagos	19.06	1
1796	-1,0	Tomás Silva	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Triatlo Jovem Distrital	Castelo Branco	10.06	1
1758	-0,9	Gonçalo Rodrigues	JUV	2004	CRDS	Algarve	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	5
1724	-1,1	Tomás Silva					Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	6
1722	-2,0	Martim Estanislau	JUV	2004	VFC	Setúbal	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	7
1709	-0,5	Omar Jesus	JUV	2005	AJS	Madeira	Triatlo Jovem 2021	Ribeira Brava	11.12	1
1706	-0,6	Hugo Duro	JUV	2005	CTMVPA	Vila Real	Torneio Atleta Completo	Vila Pouca Aguiar	20.05	1
1699	0,0	Francisco Calhau	JUV	2005	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	12.06	3
1671	1,7	João Penacho	JUV	2004	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	3
1664	-0,3	Hugo Tavares	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	12.06	4
1653	-1,7	Telmo Piado	JUV	2005	GDPAV	Évora	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	9
1651	-0,3	João Chalaça	JUV	2005	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Almada	19.06	1
1640	1,1	Tiago Oliveira	JUV	2004	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	4
1639	0,2	Henrique Santos	JUV	2004	CCSJM	Aveiro	Atleta Completo	Vagos	19.06	2
1638	1,4	Martim Gonçalves	JUV	2004	A 20 Km	Santarém	Torneio Atleta Completo	Abrantes	15.05	1
1637	1,9	Nichita Gaiman	JUV	2005	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	5
1615	0,1	Leonardo Silva	JUV	2004	MKED	Setúbal	Atleta Completo Regional	Almada	19.06	2
1611	0,2	João Fragoso	JUV	2004	ADCV	Portalegre	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	12
1609	-0,8	Lourenço Viveiros	INIC	2006	GDE	Madeira	Triatlo Jovem 2021	Ribeira Brava	11.12	2 t
1602	-0,3	João Martins	JUV	2005	JV	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	12.06	5
1570	0,2	Ricardo Galvão	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	14
1558	0,3	José Passo	JUV	2005	LAVRA	Porto	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	13
1504	-0,5	Artur Martins	JUV	2005	ADRAP	Madeira	Triatlo Jovem 2021	Ribeira Brava	11.12	3
1501	1,0	Afonso Gonçalves	JUV	2004	SCP	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	6
1487	0,2	Flávio Félix	JUV	2005	GRVR	Vila Real	Atleta Completo Nacional	Guimarães	26.06	15
1484	-0,2	Rodrigo Russo	JUV	2005	ADTT	Setúbal	Atleta Completo Regional	Almada	19.06	4
1474	1,1	Vasco Reis	JUV	2005	CJSA	Aveiro	Atleta Completo	Vagos	19.06	3
1470	0,6	Rodrigo Almeida	JUV	2004	AFIS	Aveiro	Atleta Completo	Vagos	19.06	4
1442	-0,3	Diogo Chaves	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Atleta Completo Distrital	Leiria	12.06	7
1439	0,5	Rodrigo Correia	JUV	2004	AGV	Viseu	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	26.06	16
1403	1,9	Miguel Wever	JUV	2005	SLB	Lisboa	Atleta Completo Regional	Lisboa (U)	10.06	7

1400

## HEPTATLO (PC e Ar livre)

(60 m - Comprimento - Peso - Altura // 60m Barreiras - Vara - 1.000m)

RN: 4.993

MARCA	v	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4220	-0,7	Rafael Santos	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato P Combinadas Inverno	Luso	18.12	1
		[7,53-5,97-12,90-1,75-8,72-3,10-3.17,70]								
4157	-0,8	Rodrigo Alcobia	JUV	2005	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	12.01	1
		[7,94-6,23-9,81-1,78-8,93-3,60-3.07,86]								
3759	-0,3	Pedro Ribeiro	JUV	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	1
3679	0,1	José Passo	JUV	2005	LAVRA	Porto	Torneio de Provas Combinadas	Viana do Castelo	18.12	1
3663	0,1	Diogo Enes	INIC	2006	PLF	Braga	Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	Extra
3541	-0,7	Raícardo Silva	JUV	2005	AFIS	Aveiro	Campeonato P Combinadas Inverno	Luso	18.12	2
3509	0,2	Omar Jesus	JUV	2005	AJS	Madeira	Campeonato P Combinadas Inverno	Ribeira Brava	18.12	1
3422	0,1	Gonçalo Alfaro	JUV	2005	CAOV	V. Castelo	Torneio de Provas Combinadas	Viana do Castelo	18.12	2
3382	0,1	Francisco Palmeira	JUV	2005	AJS	Madeira	Campeonato P Combinadas Inverno	Ribeira Brava	18.12	2
3376	-0,7	João Santos	JUV	2005	AFS	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	12.01	2
3274	0,1	Paulo Freitas	INIC	2006	ACFR	Porto	Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	3

3275