

OS MELHORES DO ANO 2021
JUNIORES MASCULINOS [SUB-20]
Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2021

José Costa

100 metros

CEJ: 10,65 / CMJ: 10,58 / RN: 10,39

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
10,70	2,0	Sisínio Ambriz	JUV	2004	SLB	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	1 S 1 t
10,89	-0,1	Xavier Outeiro	JUN	2003	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	2 El 1 t
10,90	1,7	João Calhau	JUN	2002	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2 El 1 t
10,90	0,7	Lucas Reis - BRA	JUN	2002	ACPV	Porto	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	03.07	5 t
10,91	-0,1	Xavier Outeiro					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	4 F t
10,94	-0,2	Xavier Outeiro					Campeonato de Portugal	Maia	26.06	6 F t
10,95	-0,1	Guilherme Mendo	JUN	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	5 F t
10,96	-1,0	João Calhau					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2 F
10,96	-2,9	Lucas Reis					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	3 S 6 t
10,99	1,4	Guilherme Mendo					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	1 s 2
11,01	-1,0	Xavier Outeiro					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3 F
11,03	1,1	João Calhau					Meeting Terras do Arunca	Pombal	16.05	2 F t
11,03	-0,1	Guilherme Mendo					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	3 El 2 t
11,04	-0,1	Lucas Reis					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	4 El 2 t
11,05	1,5	Simão Alexandre	JUN	2003	AEAC	Santarém	Provas Extra	Abrantes	03.07	1 S 3 t
11,05	-0,1	João Calhau					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	6 El 2 t
11,06	0,8	Eduardo Oliveira	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2 El 1
11,06	-0,1	Lucas Reis					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	6 F t
11,07	-0,5	Xavier Outeiro					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	08.05	4 El 1 t
11,07	-1,5	Xavier Outeiro	JUN	2002	CFB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 El 2
11,08	-0,1	Francisco Costa	JUN	2003	CCDR	Braga	I Noite Atlética	Braga	12.05	2 S 1 t
11,08	0,5	Simão Alexandre					Meeting Terras do Arunca	Pombal	16.05	2 S 3 t
11,08	0,0	Lucas Reis					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	3 t
11,10	1,1	Simão Alexandre					Meeting Terras do Arunca	Pombal	16.05	4 F t
11,11	-1,0	Xavier Outeiro					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	08.05	5 F t
11,11	0,5	João Calhau					Meeting Terras do Arunca	Pombal	16.05	3 S 3 t
11,12	1,6	Gabriel Maia	JUN	2003	CCDR	Braga	Trofeo Alfonso Posada	Vigo - ESP	23.05	6 F t
11,13	1,6	Martim Estanislau	JUV	2004	VFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Setúbal	10.07	1 S 2
11,14	1,4	Daniel Couto	JUN	2003	CFB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	2 S 2
11,14	0,0	Miguel Costa	JUV	2005	BFC	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
11,15	2,0	Bruno Magalhães	JUN	2002	CFB	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	5 S 1 t
11,16	-0,1	Gonçalo Moreno	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	7 El 2 t
11,16	1,2	Alexandra Silva	JUV	2004	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Luso	10.07	1 S 1
11,18	0,8	Tomás Areias	JUV	2004	ACB-L	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3 El 1
11,20	1,7	Carlos Fernandes	JUN	2002	CFB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3 El 1
11,20	0,8	Fernando Vicente	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 El 2
11,21	0,0	André Sousa	JUN	2002	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Braga	03.06	1 S 1
11,22	0,7	Daniel Silva	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Braga	05.06	Extra
11,22	0,6	Diogo Meneses	JUN	2002	JV	Leiria	Torneio Provas Combinadas JV	Leiria	31.07	DEC
11,24	0,8	Lourenço Viveiros	INIC	2006	GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4 El 1 t
11,25	0,4	Guilherme Almeida	JUN	2002	ESCMOV	Porto	Provas de Preparação de Pista	Lousada	17.04	1 S 5 t
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
11,40	-0,8	José Baião	JUN	2002	CATUNES	Algarve	Campeonato Regional de Sub-23	Faro	05.06	3 S 2 t
11,41	0,4	Nuno Nascimento	JUN	2002	GDRJR	Porto	Provas de Preparação de Pista	Lousada	17.04	2 S 5 t
11,43	1,9	Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Torneio de Preparação	Ribeira Brava	04.05	3 t
11,43	0,5	Pedro Fernandes	JUN	2002	CAMG	Leiria	Meeting Terras do Arunca	Pombal	16.05	5 S 3 t
11,44	0,1	Marco Ferreira	JUN	2002	SCB	Braga	IV Noite Atlética	Braga	30.06	4 S 1 t
11,46	1,8	Gustavo Rodrigo	JUN	2002	UFCIT	Santarém	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Torres Vedras	22.05	7 t

200 metros

CEJ: 21,53 / CMJ: 21,38 / RN: 20,89

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
21,98	1,9	Lucas Reis - BRA	JUN	2002	ACPV	Porto	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	2 s 3 t
22,03	1,5	Daniel Silva	JUN	2003	MAC	Porto	Provas Extra	Braga	01.05	1 S 1 t
22,10	2,0	Daniel Silva					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	2 S 1 t
22,18	-0,6	Sísinio Ambriz	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 El 2 t
22,19	-0,1	Daniel Silva					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	5 S 2 t
22,25	-0,1	Eduardo Oliveira	JUV	2004	JV	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Coimbra	17.07	1
22,35	0,0	Daniel Silva					Campeonato Absoluto de inverno	Maia	29.12	1 S 1 t
22,41	1,0	Lucas Reis					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	1 t
22,43	-0,2	Carlos Fernandes	JUN	2002	CFB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	1 S 1 t
22,45	-0,1	Daniel Silva					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	5 t
22,47	-0,1	Lucas Reis					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	6 t
22,52	-0,8	Gabriel Maia	JUN	2003	CCDR	Braga	II Noite Atlética	Braga	26.05	1 S 1 t
22,58	1,1	Daniel Couto	JUN	2002	CFB	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	3 t
22,59	1,3	Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Ribeira Brava	23.05	2 t
22,61	0,2	Paulo Pereira	JUn	2003	MAC	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	1 S 5 t
22,64	1,6	Miguel Costa	JUV	2005	BFC	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
22,66	1,5	Guilherme Mendo	JUN	2002	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	1 S 2 t
22,73	0,0	Xavier Outeiro	JUN	2003	ESCMOV	Porto	Provas de Preparação	Maia	15.05	1 S 2 t
22,73	0,1	Martim Estanislau	JUV	2004	VFC	Setúbal	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 S 4
22,75	2	André Sousa	JUN	2003	VTSC	Braga	Campeonato de Portugal	Maia	27.06	7 S 1 t
22,78	0,1	Fernando Vicente	JUV	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	4 S 4
22,80	0,2	Tiago Santos	JUN	2003	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	1 S 3 t
22,86	1,6	Diogo Bastos	JUV	2004	ACDI	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
22,93	-0,9	José Baião	JUN	2002	CATUNES	Algarve	Festival de Corridas	Albufeira	24.04	2 S 3 t
22,95	0,3	João Pinto	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Sub-18	Lisboa (U)	11.07	1 S 2
22,96	0,2	José Ferreira	JUN	2003	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	2 S 3 t
22,97	-1,0	Lourenço Viveiros	INIC	2006	GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 3
22,97	-0,4	Gonçalo Moreno	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	3 S 1 t
23,01	-1,0	André Cordeiro	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 3
23,01	1,5	João Calhau	JUN	2002	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20	Marinha Grande	30.05	2 S 3
23,02	-1,0	Bruno Magalhães	JUN	2002	CFB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	1
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
23,12	-0,6	Nuno Nascimento	JUN	2002	GDRJR	Porto	2ª Noite Quente	Maia	16.06	1 S 2 t
23,14	0,6	Bruno Cruz	JUN	2002	CDQ	Algarve	Provas Extra	Beja	04.07	1
23,19	-0,4	Tomás Areias	JUV	2004	ACB-L	Leiria	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	Extra
23,22	0,0	Gabriel Morim	JUN	2002	ACFR	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	3 S 1 t
23,24	1,5	Francisco Silva	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20	Marinha Grande	30.05	3 S 3
23,24	1,8	Francisco Miguel	JUN	2003	SLB	Lisboa	Torneio de São João	Torres Vedras	23.06	1 S 3 t
23,26	0,0	Gabriel Gonçalves	JUV	2005	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Febres	27.06	1 t
23,30	pc	Simão Alexandre	JUN	2003	AEAC	Santarém	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	1 S 2 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
23,32	1,5	Carlos Carvalho	JUN	2002	ACPV	Porto	Provas Extra	Braga	01.05	2 S 2 t
23,36	0,4	Bruno Pita	JUN	2003	GDE	Madeira	Campeonato Regional Absoluto Madeira	Ribeira Brava	22.06	2 t
23,36	-1,5	Jocimar Neto - STP	JUN	2003	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	04.07	4 t
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
23,39	-0,9	Diogo Godinho	JUN	2003	CDQ	Algarve	Festival de Corridas	Albufeira	24.04	3 S 3 t
23,41	1,8	Rodrigo Maurício	JUN	2002	SCUT	Lisboa	Torneio de São João	Torres Vedras	23.06	2 S 3 t
23,42										

400 metros

CEJ: 48,20 / CMJ: 47,35 / RN: 46,90

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
49,13		Guilherme Faias	JUN	2003	AACC	Setúbal	Meeting Vítor Tavres	Faro	15.05	2 s 1 t
49,18		Duarte Fernandes	JUN	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 S 2
49,50		David Garcia	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	1
49,51		Guilherme Faias					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2 S 2
49,57		Tiago Santos	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato de Portugal	Maia	26.06	3 S 1 t
49,62		José Ferreira	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	2
49,64		José Ferreira					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3 S 2
49,68		José Ferreira					Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	2 S 12 t
49,70		Duarte Fernandes					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	2 S 1 t

49,71		José Ferreira				Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	3 S 1 t	
49,72		Tiago Santos				Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	3 S 12 t	
49,75	pc	Duarte Fernandes				Torneio Preparação Pista Coberta	Braga	06.02	2 S 1 t	
49,75		David Garcia				Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	4 S 2	
49,76		David Garcia				Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	6 S 2 t	
49,77	pc	Duarte Fernandes				Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	5 t	
49,80		Daniel Silva	JUN	2033	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	5 S 2
49,90	pc	Duarte Fernandes				Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	4 S 2 t	
49,93		Daniel Silva				1ª Noite Quente	Lousada	02.06	1 S 2 t	
49,99		Bruno Cruz	JUN	2002	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 S 1
50,09		Tiago Santos				Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	6 S 1	
50,14		Ivo Cruz	JUN	2002	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	24.07	1 S 3 t
50,16		Gabriel Morim	JUN	2002	ACFR	Porto	IV Noite Atlético	Braga	30.06	1 S 1 t
50,17		Tiago Santos				Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	4 S 1 t	
50,17		Guilherme Faias				Provas Extra	Quarteira	27.06	2 S 2 t	
50,18		Guilherme Faias				Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	7 S 2 t	
50,19		José Ferreira				Campeonato de Portugal	Maia	26.06	5 S 1 t	
50,22		Rodrigo Caetano	JUN	2033	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	5 S 1 t
50,23		Rodrigo Caetano				1ª Noite Quente	Lousada	02.06	3 S 1 t	
50,24		Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	03.07	6 t
50,36		Guilherme Almeida	JUN	2002	ESCMOV	Porto	Provas de Preparação	Maia	15.05	1 S 2 t
50,40		Nuno Nascimento	JUN	2002	GDRJR	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	22.12	1 S 1 t
50,52		Rodrigo Lima	JUN	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	4
50,57		Hugo Cruz	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3 S 1
51,06		Marco Nobre	JUV	2004	AABV	Algarve	Meeting Vítor Tavres	Faro	15.05	1 S 2 t
51,07		Nuno Alves	JUN	2002	CDFE	Aveiro	IV Noite Atlético	Braga	30.06	3 S 1 t
51,15		Gabriel Ludwick	JUN	2002	PND	Algarve	Campeonato Regional Sub-20	Vila R Sº António	29.05	2
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
51,62		Diogo Meneses	JUN	2002	JV	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	DEC
51,81		Diogo Bastos	JUV	2004	ACDI	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	15.05	2 S 1 t
51,90		Francisco Nóbrega	JUN	2003	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	26.06	1
51,91		Nuno Beirão	JUN	2002	ESCMOV	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	22.12	1 S 2 t
51,92		Francisco Silva	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	29.05	1

51,95

800 metros

CEJ: 1.51,00 / CMJ: 1.50,80 / RN: 1.47,65

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1.50,22	David Garcia	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Guimarães	04.07	2 t
1.50,89	David Garcia					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	2 S 2 t
1.50,92	David Garcia					Campeonato do Mundo de Sub-20	Nairobi - KEN	19.08	19 (5 S 1)
1.50,98	David Garcia					Meeting Internacional da Maia	Maia	23.06	6 t
1.51,55	Rodrigo Lima	JUN	2003	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	4 S 1 t
1.51,59	David Garcia					Jornadas de Inverno AAL	Jamor (P2)	06.03	1 t
1.52,19	David Garcia					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	6 S 2 t
1.52,35	David Garcia					Meeting de Castellon	Castellon - ESP	29.06	10 t
1.52,63	David Garcia					Provas Extra	Setúbal	02.05	2 t
1.53,06	Nuno Alves	JUN	2002	CDFE	Aveiro	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	1 S 1 t
1.53,33	David Garcia					Campeonato da Europa de Sub 20	Tallin - EST	16.07	23 (4E11)
1.53,37	Nuno Alves					Campeonato de Portugal	Maia	26.06	7 S 3 t
1.53,57	Rodrigo Lima					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	2 S 1 t
1.53,68	David Garcia					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 S 2
1.53,82	David Garcia					Provas de Preparação	Jamor (P2)	17.01	1 t
1.54,02	Gabriel Ludwick	JUN	2002	PND	Algarve	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	3 S 1 t
1.54,02	Nuno Alves					2ª Noite Quente	Maia	16.06	2 S 1 t
1.54,07	João Pedro Santos	JUV	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 4
1.54,07	Nuno Alves					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2 S 2 t
1.54,26	David Garcia					Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	4 S 1 t
1.54,31	Pedro Neves	JUN	2002	SCP	Lisboa	Campeonato de Portugal	Maia	26.06	3 S 1 t
1.54,31	David Garcia					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	4 S 2 t
1.54,32	Rodrigo Lima					Meeting de Cáceres	Plasência - ESP	30.06	3 s 1 t
1.54,33	Rodrigo Lima					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	8 S 2 t
1.54,34	Gabriel Ludwick					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	4 S 1 t
1.54,37	Nuno Alves					II Noite Atlético	Braga	26.05	3 S 1 t
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
1.54,81	Rodrigo Lima					Campeonato de Portugal	Maia	26.06	3 S 2 t
1.54,82	David Garcia					Provas de Preparação Pista Coberta	Pombal	20.02	4 S 1 t

1.54,85							Gabriel Ludwick			Provas Extra	Faro	10.07	1 t
1.54,87	pc	André Regufe	JUN	2002	ACPV	Porto				Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	28.03	3 t
1.54,92	pc						David Garcia			Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	2 t
1.54,94							Gabriel Ludwick			Campeonato de Portugal	Maia	26.06	4 S 2 t
1.55,18							David Garcia			Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (P2)	10.01	4 S 1 t
1.55,19							Gabriel Ludwick			Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (P2)	10.01	1 S 2 t
1.55,30							Rodrigo Lima			Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3 S 2
1.55,32							Gabriel Ludwick			II Noite Atlética	Braga	26.05	4 S 1 t
1.55,37		João Brito	JUV	2005	COP	Algarve				Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	3 S 4
1.55,48							Pedro Neves			Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4 S 2
1.55,48							Nuno Alves			Provas Extra	Vagos	25.07	1 t
1.55,66							Nuno Alves			Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	2 S 1 t
1.55,72							Pedro Neves			Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	1
1.55,75		João Pereira	JUN	2003	SCP	Lisboa				Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	5 S 1 t
1.56,48	pc	Jacinto Gaspar	JUN	2002	SCP	Lisboa				Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	7 t
1.56,78		Diogo Barbedo	JUN	2002	ARLVG	Porto				2ª Noite Quente	Maia	16.06	7 S 1 t
1.57,31		Hugo Cruz	JUN	2002	SLB	Lisboa				Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	Extra
1.57,37		Pedro Monteiro	JUV	2004	GDE	Madeira				Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	7 t
1.57,42	pc	Ivo Cruz	JUN	2002	SLB	Lisboa				Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	11 t
1.57,78		João Serrano	JUV	2004	GDC	Setúbal				Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	2
1.57,98		André Massaça	JUN	2002	SCP	Lisboa				Provas Extra	Setúbal	02.05	5 t
1.58,04		Miguel Damião	JUN	2002	MAC	Porto				2ª Noite Quente	Maia	16.06	8 S 1 t
1.58,34		Bruno Ávila	JUN	2002	CIAIA	Faial				Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	11.07	1
1.58,69		André Pereira	JUN	2003	CBF	Algarve				V Taça CAT	Albufeira	11.12	2 s 2 t
1.58,82		Nuno Nascimento	JUN	2002	SCS	Porto				Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	2 S 2 t
1.58,84		Duarte Grilo	JUN	2003	SCP	Lisboa				Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	3
1.58,89		Francisco Apolinário	JUN	2002	A 20 Km	Santarém				Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	06.06	2 S 2 t
1.59,06		Matheus Pinto	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro				2ª Noite Quente	Maia	16.06	9 S 1 t
1.59,26		André Graça	JUN	2003	ASCV	Coimbra				Provas Extra	Febres	02.05	1 t
1.59,50		Daniel Cruz	INIC	2006	CDFE	Aveiro				Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 3 t
1.59,54		Júlio Couceiro	JUN	2003	CBA-S	Santarém				Provas Extra	Abrantes	04.07	1 S 2 t
1.59,65		Nuno Nascimento	JUN	2002	GDRJR	Porto				Provas Extra	Lousada	12.12	1
1.59,67		Tomás Azevedo	JUN	2002	MAC	Porto				Torneio Absoluto do Norte II	Lousada	13.02	4 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 Pais	JUN	2002	CAS	Guarda				Torneio de Abertura de Pista	Seia	24.04	2 t
1.59,80		Eduardo Pestana	JUN	2002	AJS	Madeira				Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	8 t
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
2.00,10		Vitor Valverde	JUN	2002	CPPEA	Setúbal				Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	2 t
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
2.00,91		Marco Melo	JUN	2002	ACDSJS	Porto				2ª Noite Quente	Maia	16.06	1 S 2 t
2.00,92		Nuno Cordeiro	INIC	2006	JV	Leiria				Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	1 S 1 t
2.00,94		João Empadinhas	JUN	2003	GDD	Évora				Provas de Preparação	Évora	25.04	1 t
2.01,12		Átila Ambrus	JUV	2004	CFOD	Porto				Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	25.07	2 S 1
2.01,37		Edson Carvalho	JUN	2002	ADNO	Lisboa				Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	1 S 3 t
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
2.01,76	pc	Tiago Clamote	JUN	2003	GDR	Viseu				Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	1 S 2 t
2.01,83		Guilherme Moreira	JUV	2004	ACPV	Porto				Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	8 t
2.01,95													

1.500 metros

CEJ: 3.49,00 / CMJ: 3.48,00 / RN: 3.40,09

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.48,87	Jacinto Gaspar	JUN	2002	SCP	Lisboa	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	23.06	5 t
3.51,34	Jacinto Gaspar					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	7 t
3.53,27	Rodrigo Lima	JUN	2003	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	24.07	7 S 1 t
3.53,88	Jacinto Gaspar					Campeonato da Europa de Sub 20	Tallin - EST	15.07	19 (8E11)
3.54,85	Jacinto Gaspar					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	24.07	9 S 1 t
3.55,52	André Regufe	JUN	2002	ACPV	Porto	1ª Noite Quente	Lousada	02.06	5 S 1 t
3.56,93	Duarte Santos	JUN	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	7 t
3.56,97	Francisco Silva	JUV	2004	EAROS	Braga	Provas de Preparação de Pista II	Porto	24.04	Extra

3.57,13		Rodrigo Lima				Provas de Preparação	Lisboa (U)	04.07	2 S 2 t	
3.57,15		David Garcia	JUN	2003	SCP	Lisboa	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	08.05	6 S 1 t
3.57,55		Duarte Santos				Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	1 S 1 t	
3.57,69	pc	André Regufe				Torneio de Preparação 2	Braga	21.02	2 s 2 t	
3.57,89		Jacinto Gaspar				Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	9 t	
3.58,01		Tomás Azevedo	JUN	2002	MAC	Porto	1ª Noite Quente	Lousada	02.06	8 S 1 t
3.58,11		André Regufe				Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	3 t	
3.58,46		Rodrigo Lima				Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	2 S 1 t	
3.58,62		João Pedro Santos	JUV	2004	CAOB-A	Aveiro	1ª Noite Quente	Lousada	02.06	Extra
3.58,77	pc	Miguel Damião	JUN	2002	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	23.06	9 t
3.59,16		João Amaro	JUN	2002	ACPV	Porto	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	10 t
3.59,74		Alexandre Lucas	JUV	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1 S 2
4.00,00		Pedro Amaro	JUN	2002	ACPV	Porto	Provas de Preparação III	Maia	09.05	4 S 1 t
4.00,35		André Barbosa	JUV	2005	LSC	Porto	1ª Noite Quente	Lousada	02.06	11 S 1 t
4.00,59	pc	Eduardo Pestana	JUN	2002	AJS	Madeira	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	13.03	5 t
4.01,75		João Pais	JUN	2002	CAS	Guarda	Campeonato Distrital Absoluto	Seia	08.05	2 t
4.02,60		João Pereira	JUN	2003	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	24.07	11 S 1 t
4.03,01		Bruno Ávila	JUN	2003	CIAIA	Faial	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	6 S 2
4.03,19		Pedro Neves	JUN	2002	SCP	Lisboa	Provas de Preparação IV	Jamor (P2)	24.02	3 t
4.03,69		Nuno Alves	JUN	2002	CDFE	Aveiro	Taça AA Aveiro	Vagos	11.12	2 S 1 t
4.04,02		Diogo Barbedo	JUN	2002	ARLVG	Porto	Provas de Preparação	Maia	15.05	4 S 1 t
4.04,19		Rodrigo Freitas	JUV	2004	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	04.07	6 S 2 t
4.04,38		Rui Oliveira	JUN	2002	EAROS	Braga	III Noite Atlética	Braga	09.06	6 S 1 t
4.04,41		André Massuça	JUN	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 S 1
4.05,02		Gonçalo Amorim	JUN	2002	ACDAV	V. Castelo	IV Noite Atlética	Braga	30.06	4 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
4.05,55		Matheus Pinto	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
4.05,66		Francisco Graça	JUN	2002	ASCV	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3 S 1
4.06,11		Leandro Monteiro	JUN	2003	GDC	Setúbal	Taça Regional de Meio-Fundo e Marcha	Almada	15.05	1 S 2 t
4.06,27		Júlio Couceiro	JUN	2002	CBA-S	Santarém	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	6 S 1 t
4.06,51		Marco Melo	JUN	2002	ACDSJS	Porto	III Noite Atlética	Braga	09.06	8 t
4.07,16		Duarte Grilo	JUN	2003	SCP	Lisboa	Provas de Preparação IV	Jamor (P2)	24.02	5 t
4.07,30		Rúben Fortunato	JUN	2002	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	4 S 2
4.07,33		José Pinto	JUV	2004	FCV	Braga	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4 S 2
4.07,70	pc	Fábio Simões	JUN	2002	RDA	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Braga	28.02	7 t
4.08,47		Gabriel Ludwick	JUN	2002	PND	Algarve	Festival de Corridas	Albufeira	24.04	1 S 2 t
4.09,28		Pedro Monteiro	JUV	2004	GDE	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Setúbal	17.07	1
4.09,33		João Aires	JUN	2003	ADNO	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	2 S 2 t
4.10,07		Alfredo Fernandes	JUN	2002	LFC-F	Braga	IV Noite Atlética	Braga	30.06	7 t
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
4.10,52		Vitor Valverde	JUN	2002	CPPEA	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.06	2 S 1 t
4.10,59		Rúben Pires	JUN	2003	UDV	Porto	Provas Extra	Porto (Ramalde)	27.06	1 t
4.11,04		Miguel Aguiar	JUV	2004	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	7 S 2
4.11,27		João Marques	JUN	2003	LAVRA	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	27.11	1 t
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
4.12,31		Bruno Pinheiro	JUN	2003	COP	Algarve	Festival de Corridas	Albufeira	24.04	5 S 2 t
4.12,56		Eduardo Beça	JUV	2004	AFIS	Aveiro	Taça AA Aveiro	Vagos	11.12	4 S 1 t
4.12,70										

3.000 metros

CEJ: 8.23,00 / CMJ: 8.14,00 / RN: 8.08,2

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
8.19,60	pc	André Regufe	JUN	2002	ACPV	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	1 S 1 t
8.21,41		André Regufe					II Noite Atlética	Braga	26.05	9 S 1 t
8.27,32		João Amaro	JUN	2002	ACPV	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	4 t
8.28,47		André Barbosa	JUV	2005	LSC	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	5 t
8.28,51		Jacinto Gaspar	JUN	2002	SCP	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	2 t
8.29,76	pc	André Regufe					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Braga	28.02	5 t
8.35,36	pc	Tomás Azevedo	JUN	2002	MAC	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	4 S 1 t
8.35,40		João Amaro					Provas Extra	Maia	02.05	1 S 1 t
8.35,74		Pedro Amaro	JUN	2002	ACPV	Porto	Provas Extra	Maia	02.05	2 S 1 t
8.36,90	pc	André Regufe					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	7 s 2 t
8.36,98		Tomás Azevedo					II Noite Atlética	Braga	26.05	14 S 1 t
8.37,07	pc	Tiago Silva	JUV	2004	GAC-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	1 S 2
8.37,37		Duarte Santos	JUN	2003	SCP	Lisboa	Meeting de Cáceres	Plasência - ESP	30.06	5 t

8.37,75		Jacinto Gaspar				Meeting de Cáceres	Plasência - ESP	30.06	6 t	
8.40,40		Jacinto Gaspar				Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1	
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
8.41,20		Duarte Santos				Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2	
8.42,70		Pedro Amaro				Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3	
8.43,35		André Regufe				Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	8 t	
8.43,74		Pedro Amaro				Provas de Preparação de Pista	Lousada	17.04	4 S 3 t	
8.43,96		André Massaça	JUN	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4
8.45,33		Eduardo Pestana	JUN	2002	AJS	Madeira	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	6
8.48,04		Rodrigo Freitas	JUV	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	7 t
8.48,28		Bruno Ávila	JUN	2002	CIAIA	Faial	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	8
8.49,05		Fábio Simões	JUN	2002	RDA	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto Aveiro	Vagos	10.06	3 S 2 t
8.49,73		Marco Melo	JUN	2002	ACDSJS	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	9
8.49,98		Vítor Valverde	JUN	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	10
8.51,69	pc	Rúben Pires	JUN	2003	UDV	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	6 S 1 t
8.51,77		Duarte Grilo	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	11
8.54,12		Rúben Fortunato	JUN	2002	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	12
8.54,69		João Marote	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Absoluto	Ribeira Brava	09.06	3 t
8.55,19		Júlio Couceiro	JUN	2002	CBA-S	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	13
8.55,73		Guilherme Moreira	JUV	2004	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	2 S 1 t
8.56,37		Rodrigo Lima	JUN	2003	SCP	Lisboa	Jornadas de Inverno AAL	Jamor (P2)	06.03	6 t
8.57,36		André Antunes	JUN	2002	ACDRSQ	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	14
8.57,45		Lourenço Rodrigues	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	16 t
8.57,90		José Costa	JUN	2002	CCSJM	Aveiro	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	17
8.58,44		Leandro Monteiro	JUN	2003	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	4 t
9.01,71		Rodrigo Martins	JUV	2005	CBA-S	Santarém	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	7 t
9.02,45	pc	André Antunes	JUN	2002	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	11.12	7 PE 2
9.04,20		Christian Dias	JUV	2004	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Absoluto	Ribeira Brava	09.06	4 t
9.05,77		José Pinto	JUV	2004	FCV	Braga	II Noite Atlética	Braga	26.05	2 S 2 t
9.07,42		João Aires	JUN	2003	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	20

9.10,85

5.000 metros

CEJ: 14.37,50 / CMJ: 14.12,00 / RN: 13.54,54

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14.35,43	João Amaro	JUN	2002	ACPV	Porto	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	5 t
14.37,78	Pedro Amaro	JUN	2002	ACPV	Porto	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	03.07	6 t
14.39,64	Pedro Amaro					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1
14.40,26	Pedro Amaro					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	7 t
14.42,40	Rúben Pires	JUN	2002	UDV	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2
14.44,52	Pedro Amaro					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	5 t
14.45,48	Rúben Pires					Campeonato de Portugal	Maia	26.06	13 t
14.46,08	André Regufe	JUN	2002	ACPV	Porto	Provas de Preparação	Maia	15.05	1 t
14.47,36	André Regufe					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3
14.48,26	Tomás Azevdo	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	7 t
14.50,74	Pedro Amaro					Provas de Preparação	Maia	15.05	2 t
14.50,75	André Regufe					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	10 t
14.51,04	João Amaro					Provas de Preparação	Maia	15.05	3 t
14.53,72	André Regufe					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	8 t
14.59,47	Tomás Azevdo					Provas de Preparação	Maia	15.05	5 t
15.03,62	Rúben Pires					Provas Extra	Jamor (P2)	01.05	12 t
15.03,85	Pedro Amaro					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	5 t
15.05,38	Tomás Azevdo					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	4
15.12,35	Tomás Azevdo					Provas Extra	Jamor (P2)	01.05	13 t
15.12,40	Rúben Pires					III Noite Atlética	Braga	09.06	2 t
15.33,68	João Amaro					Campeonato da Europa de Sub 20	Tallin - EST	16.07	22
15.35,71	Duarte Santos	JUN	2002	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	24.07	2 t
15.39,15	Fábio Simões	JUN	2002	RDA	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	15.05	1
15.44,02	Rúben Fortunato	JUN	2002	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	5
15.54,98	Rúben Fortunato					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	22.05	7 t
15.58,12	Rúben Fortunato					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	03.07	6 t
16.06,59	André Antunes	JUN	2002	ACDRSQ	Coimbra	Taça da AA Aveiro_2ª Jornada	Vagos	31.07	2 t
16.12,24	André Massaça	JUN	2002	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	24.07	6 t
16.21,00	Eduardo Pestana	JUN	2002	AJS	Madeira	Campeonato Regional Absoluto	Ribeira Brava	02.06	1 t
16.25,93	Gonçalo Amorim	JUN	2002	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional Universitário	Leiria	06.06	3 t
16.37,71	Pedro Sá	JUN	2002	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	05.06	1
16.48,92	Leandro Costa	JUN	2003	AAACRO	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	29.05	1

16.51,00

10.000 metros

RN: 29.25,10

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
30.44,78	Rúben Pires	JUN	2003	UDV	Porto	Campeonato Nacional de 10.000 metros	Coimbra	10.04	3 S 1 t
33.18,55	André Antunes	JUN	2002	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	09.05	3 S 1 t
33.23,23	Rúben Fortunato	JUN	2002	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	09.05	5 S 1 t
34.20,27	Francisco Graça	JUN	2003	ASCV	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	09.05	8 S 1 t
34.25,05									

3.000m Obstáculos (0,91)

CEJ: 9.15,00 / CMJ: 9.07,00 / RN: 8.44,6

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9.14,61	Eduardo Pestana	JUN	2002	AJS	Madeira	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1
9.17,35	Eduardo Pestana					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	4 t
9.24,60	Eduardo Pestana					Campeonato da Europa de Sub 20	Tallin - EST	16.07	23 (11E 2)
9.33,94	Gonçalo Amorim	JUN	2002	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2
9.34,48	André Regufe	JUN	2002	ACPV	Porto	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	08.05	7 t
9.34,64	André Antunes	JUN	2002	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3
9.37,97	Gonçalo Amorim					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	5 t
9.43,28	Duarte Santos	JUN	2003	SCP	Lisboa	Provas Extra	Setúbal	02.05	2 t
9.43,30	Leandro Monteiro	JUN	2002	GDC	Setúbal	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	6 t
9.45,38	Leandro Monteiro					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	4
9.45,60	Leandro Monteiro					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Torres Vedras	23.05	4 t
9.49,89	Gonçalo Amorim					Torneio de Abril	Arcos Valdevez	24.04	1
9.50,79	Gonçalo Amorim					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	8 t
9.54,29	André Antunes					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	9 t
9.54,77	André Antunes					Torneio de Pista	Coimbra	18.07	1 t
9.56,23	Gonçalo Amorim					Provas Extra	Maia	01.05	1 t
9.56,26	André Antunes					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	8 t
9.56,76	Gonçalo Amorim					II Noite Atlética	Braga	26.05	1
10.02,41	André Antunes					Provas Extra	Maia	01.05	2 t
10.06,29	Gonçalo Amorim					Campeonato Nacional Universitário	Leiria	05.06	4 t
10.07,65	João Aires	JUN	2002	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	5
10.08,20	Francisco Graça	JUN	2003	ASCV	Coimbra	Torneio de Pista	Coimbra	18.07	2 t
10.09,57	Jorge Silva	JUN	2003	LSC	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	5 t
10.11,42	Pedro Sá	JUN	2002	GDC	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	02.05	4 t
10.31,51	Alex Valador	JUN	2002	CAVF	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	4 t
10.34,33	Gonçalo Rompante	JUN	2003	CAP	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	8 t
10.35,00									

110m Barreiras (1,00)

CEJ: 14,25 / CMJ: 14,15 / RN: 13,61

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,96	1,1	Sísino Ambriz	JUV	2004	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	1 S 2 t
14,07	0,5	Sísino Ambriz					Campeonato da Europa de Sub 20	Tallin - EST	16.07	18 (5E 3)
14,13	0,0	Sísino Ambriz					IV Noite Atlética	Braga	30.06	Extra
14,19	1,1	Francisco Marques	JUN	2002	CFB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	1
14,32	1,5	Francisco Marques					Campeonato da Europa de Sub 20	Tallin - EST	16.07	29 (7E 1)
14,37	1,9	Carlos Fernandes	JUN	2002	CFB	Braga	III Noite Atlética	Braga	09.06	1
14,51	1,1	Diogo Barrigana	JUN	2002	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	2 S 2
14,52	0,0	Francisco Costa	JUN	2003	CCDR	Braga	IV Noite Atlética	Braga	30.06	2
14,53	1,9	Francisco Marques					III Noite Atlética	Braga	09.06	2
14,67	1,1	Gustavo Rodrigo	JUN	2002	UFCIT	Santarém	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	3 S 2
14,67	0,3	Daniel Couto	JUN	2003	CFB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	2
14,68	1,1	Francisco Costa					Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	4 S 2
14,70	1,1	Carlos Fernandes					Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	5 S 2
14,75	0,7	Guilherme Almeida	JUN	2002	ESCMOV	Porto	Provas de Preparação de Pista II	Porto	24.04	1
14,76	-3,5	Francisco Marques					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 F
14,88	-1,8	Francisco Costa					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 El 2
14,90	-1,8	Francisco Marques					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2 El 2
14,94	0,3	Haivan Almeida - ANG	JUN	2003	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	2
14,98	1,9	Daniel Couto					III Noite Atlética	Braga	09.06	3
14,98	0,4	Francisco Costa					Atleta Completo Distrital	Leiria	13.06	TRI
15,01	1,1	Carlos Fernandes					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	2
15,02	0,7	Francisco Costa					Provas Extra	Braga	01.05	1
15,05	0,3	Francisco Costa					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	3
15,08	0,3	Márcio Horta	JUN	2003	NDJL	Setúbal	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	4

15,13	0,3	João Oliveira	JUN	2002	NDJL	Setúbal	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	5
15,46	-3,5	David Neves	JUN	2002	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4 F
15,48	1,1	David Graça - STP	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	4
15,57	0,4	Diogo Meneses	JUN	2003	JV	Lisboa	Torneio de Provas Combinadas da JV	Leiria	01.08	DEC
15,71	-2,4	Samuel Loureiro - STP	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2 El 1
15,80	1,1	Manuel Sissé	JUN	2002	ACRSD	Guarda	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	Extra
15,94	1,2	Rafael Santos	JUV	1005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	16.05	1
16,01	-2,4	Miguel Tipakov	JUN	2002	AGV	Viseu	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4 El 3
16,03	1,1	André Drozdovskiy	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	6
16,21	0,0	João Pedro Martins	JUV	2004	SCS	Porto	1ª Noite Quente	Lousada	02.06	1
16,26	-2,2	Afonso Dinis	JUN	2002	ACFR	Porto	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	DEC
16,26	1,9	Samuel Viana	JUN	2003	CAOV	V. Castelo	III Noite Atlética	Braga	09.06	4
16,29	-1,7	André Graça	JUN	2003	SLB	Lisboa	Taça Regional de Velocidade e Barreiras	Almada	09.05	1
16,40	0,0	João Zamith	JUV	2004	LAVRA	Porto	1ª Noite Quente	Lousada	02.06	2
16,41	0,0	Francisco Lemos	JUV	2002	CFOD	Porto	Campeonato Regional P Combinadas	Maia	02.05	DEC
16,59	1,2	Ricardo Mataloto	JUN	2002	AGDAK	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	06.06	3
16,84	0,7	Gabriel Simões	JUN	2003	AMONT	Braga	Provas Extra	Braga	01.05	2

16,90

110m Barreiras (1,06)

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,51	1,0	Francisco Marques	JUN	2003	CFB	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	2 t
15,56	-1,2	Gustavo Rodrigo	JUN	2002	UFCIT	Santarém	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	08.05	5 t
15,83	-0,4	Márcio Horta	JUN	2003	NDJL	Setúbal	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	3 El 1 t
15,84	-1,3	Márcio Horta					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	5 F t
15,88	-0,4	David Neves	JUN	2002	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	4 El 1 t
15,89	-1,3	David Neves					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	6 F t
16,00	1,0	David Neves					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	6 t
16,06	1,0	David Neves					Campeonato Nacional Universitário	Leiria	06.06	4 t
16,19	1,7	Márcio Horta					Campeonato Regional Absoluto	Setúbal	06.06	2 t
16,29	0,1	David Neves					Meeting Terras do Arunca	Pombal	16.05	1 t
16,53	-0,4	Francisco Lemos	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	6 El 1 t
16,59	1,0	David Neves					Meeting Terras do Arunca	Pombal	16.06	2 F t
16,73	-0,4	Bernardo Raimundo	JUV	2003	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	04.07	2 t
17,25	-1,2	Manuel Sissé	JUN	2002	ACRSD	Guarda	Campeonato Distrital Absoluto	Seia	08.05	2 t
17,39	-1,4	João Zamith	JUV	2004	LAVRA	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	5 t

17,45

400m Barreiras (0,91)

CEJ: 53,50 / CMJ: 53,10 / RN: 50,27

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
53,39	Diogo Barrigana	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	3 S 2 t
53,78	Duarte Fernandes	JUN	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 S 2
53,85	Duarte Fernandes					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	4 S 2 t
54,38	Diogo Barrigana					Meeting de Salamanca	Salamanca - ESP	05.06	2 S 2 t
54,54	Duarte Fernandes					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	3 t
55,04	Diogo Barrigana					Provas de Preparação	Lisboa (U)	04.07	1
55,09	Gabriel Morim	JUN	2002	ACFR	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2 S 2
55,14	Diogo Barrigana					II Noite Atlética	Braga	26.05	3 S 1 t
55,20	Gabriel Morim					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	5 S 2 t
55,21	Gabriel Morim					2ª Noite Quente	Maia	16.06	5 S 1 t
55,32	Gabriel Morim					II Noite Atlética	Braga	26.05	4 S 1 t
55,82	Duarte Fernandes					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	6 S 3 t
55,92	Diogo Barrigana					Provas Extra	Setúbal	01.05	5 t
56,02	Duarte Fernandes					Meeting de Salamanca	Salamanca - ESP	05.06	6 S 1 t
56,12	Gabriel Morim					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	7 S 3 t
56,14	Gabriel Morim					Provas de Preparação III	Maia	09.05	1 S 1 t
56,34	Duarte Fernandes					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Torres Vedras	23.05	2 t
56,75	Alexandre Moreira	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	2 S 1 t
56,79	Pedro Sario	JUN	2002	GCAD	C. Branco	II Noite Atlética	Braga	26.05	1 S 2 t
56,96	Pedro Sario					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3 S 2
56,97	João Francisco	JUN	2003	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	04.07	2 t
57,04	Alexandre Moreira					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4 S 2
57,09	Manuel Sissé	JUN	2002	ACRSD	Guarda	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	3 t
57,20	Pedro Sario					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	2 S 2 t
57,23	Rodrigo Caetano	JUN	2003	ESCMOV	Porto	II Noite Atlética	Braga	26.05	2 S 2 t
57,28	João Francisco					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	4 S 1 t
57,51	Duarte Fernandes					Torneio Aniversário AA Santarém	Fátima	08.05	1

57,68		João Francisco				Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	23.05	4 t	
57,71		João Francisco				Campeonato de Portugal	Maia	27.06	2 S 1 t	
57,91		André Graça	JUN	2003	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	04.07	3 t
58,10		Pedro Sario					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	23.05	5 t
58,18		José Lobo	JUN	2002	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 S 1
58,28		Diogo Meneses	JUN	2002	JV	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	08.05	1 t
58,60		Timóteo Patience	JUN	2003	GDC	Setúbal	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2 S 1
59,09		Francisco Miguel	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3 S 1
59,16		Tiago Camacho	JUN	2003	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	12.06	2 t
59,78		Francisco Silva	JUN	2003	JV	Leiria	Provas de Preparação	Pombal	08.05	3 t
60,15		Pedro Rodrigues	JUN	2002	CCDR	Braga	2ª Noite Quente	Maia	16.06	2 S 2 t
60,28		Pedro Araújo	JUN	2002	CAT	Terceira	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	11.07	2 t
60,30		João Fradique	JUN	2003	ADNL	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	3
60,61	0,91	João Pedro Martins	JUV	2004	SCS	Porto	Provas de Preparação III	Maia	09.05	2 S 1 t
60,71		Rafael Anunciação	JUN	2002	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-20	Marinha Grande	30.05	1
60,71		Pedro Nadais	JUN	2002	LLFC	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	16.06	3 S 2 t
60,82	0,91	Miguel Marques	JUV	2005	CAMG	Leiria	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	23.05	9 t

60,85

5.000m Marcha

RN:

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
21.21,01	Pedro Dias	JUN	2003	COP	Algarve	Campeonato Regional de Sub-23	Faro	05.06	1 t
21.50,51	Tiago Ramos	JUN	2003	CATUNES	Algarve	Campeonato Regional de Sub-23	Faro	05.06	2 t
21.52,12	Pedro Dias					V Taça CAT	Albufeira	11.12	1 t
22.15,86	Pedro Dias					3º Meeting do Clube Atletismo Tunes	Quarteira	13.11	1 t
22.21,54	Tiago Ramos					V Taça CAT	Albufeira	11.12	2 t
22.28,61	Tiago Ramos					3º Meeting do Clube Atletismo Tunes	Quarteira	13.11	2 t
22.35,26	Tiago Ramos					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Faro	22.05	1 t
22.45,03	pc Pedro Dias					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	5 t
23.30,74	pc Pedro Dias					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	2 t	2 t
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
24.14,42	pc Filipe Loureiro	JUN	2003	SCB	Braga	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	2 t	3 t
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
25.00,30	pc Filipe Loureiro					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	7 t
25.07,69	pc Tiago Ramos					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	8 t
25.19,44	Filipe Loureiro					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	7 t
25.21,76	Gustavo Gomes	JUN	2003	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	29.05	1
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
26.57,04	Filipe Fernandes	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	8
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

28.35,70

10.000m Marcha

CEJ: 46.00,00 / CMJ: 43.40,00 / RN: 41.21,31

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
43.28,03	Pedro Dias	JUN	2003	COP	Algarve	Campeonato de Portugal	Maia	26.06	4 t
44.18,60	Pedro Dias					Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	1
44.45,84	Tiago Ramos	JUN	2003	CATUNES	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	2
45.10,38	Pedro Dias					Campeonato da Europa de Sub 20	Tallin - EST	17.07	18
45.48,39	Tiago Ramos					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	3 t
45.50,16	Pedro Dias					Provas de Observação	Quarteira	30.07	1 t
46.06,52	Tiago Ramos					Provas de Observação	Quarteira	30.07	2 t
46.12,47	Pedro Dias					Campeonato do Mundo de Sub-20	Nairobi - KEN	21.08	20
46.28,75	Tiago Ramos					Campeonato da Europa de Sub 20	Tallin - EST	17.07	23
46.36,52	Tiago Ramos					Taça FPA de Marcha	Albufeira	24.04	1
46.50,57	Guilherme Rodrigues	JUV	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	3 t
51.23,99	Rodrigo Araújo	JUV	2005	AMONT	Braga	Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	4 t
52.41,61	Gustavo Gomes	JUN	2003	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	V. Castelo	19.06	5

56.40,00

10 Km Marcha (Estrada)

42.51	E	Pedro Dias	JUN	2003	COP	Algarve	Campeonato Europa Equipas Marcha	Poděbrady - POL	16.05	9
-------	---	------------	-----	------	-----	---------	----------------------------------	-----------------	-------	---

45.05	E							Campeonato Nacional Marcha Estrada	Almeirim	10.04	1 t
45.50	E							Campeonato Marcha Estrada	Alfena	01.05	Extra
45.58	E							Criterium de Marcha Ciudad de Murcia	Múrcia - ESP	14.03	5
46.12	E	Guilherme Rodrigues	JUV	2004	SCP	Lisboa		7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	1
46.23	E							Campeonato Nacional Marcha Estrada	Seixal	29.05	1
46.51	E	Tiago Ramos	JUN	2003	CATUNES	Algarve		Campeonato Nacional Marcha Estrada	Seixal	29.05	2
49.38	E							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
53.50	E	David Gregório	JUV	2005	JV	Leiria		7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	3
54.55	E	André Pereira	JUN	2003	ADCCJC	Aveiro		7.º Challenge de Leiria em Marcha	Monte Redondo	07.11	4
56.35	E	Gustavo Gomes	JUN	2003	CAMG	Leiria		Campeonato Distrital de Marcha Estrada	Porto de Mós	15.05	1
56.43	E	Artur Costa	JUN	2002	GDQFP	Lisboa		Grande Prémio Natal Marcha Atlética	Lisboa (EUL)	11.12	2 t

56.45

COMPRIMENTO

CEJ: 7,35 / CMJ: 7,58 / RN: 7,83

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
7,21	1,7	Simão Alexandre	JUN	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	06.06	1 t
7,19	pc	Pedro Pires	JUN	2003	AFIS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	27.02	3 t
7,17	1,9	Simão Alexandre					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1
7,11	-0,1	Eduardo Oliveira	JUV	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	1
6,99	0,0	Simão Alexandre					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	1
6,98	0,4	Guilherme Almeida	JUN	2002	ESCMOV	Porto	Provas de Preparação	Maia	15.05	2 t
6,97	1,0	Simão Alexandre					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	5 t
6,95	1,0	Pedro Pires					Campeonato P Combinadas Inverno	Luso	18.12	HEP
6,91	1,7	Diogo Meneses	JUN	2002	JV	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	DEC
6,91	pc	Simão Alexandre					Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	20.02	1 t
6,91	-1,9	Guilherme Almeida					Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	01.05	DEC
6,88	pc	Simão Alexandre					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	7 t
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
6,80	pc	Simão Alexandre					Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	27.11	1 t
6,78	1,0	Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Sub-20	Ribeira Brava	06.06	1
6,77	0,1	Xavier Outeiro	JUN	2003	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3
6,71	1,4	Rafael Jesus	JUV	2004	LAVRA	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
6,69	-1,5	Samuel Loureiro - STP	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	01.05	DEC
6,67	1,7	Eduardo Oliveira	JUN	2003	UFCIT	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	06.06	3 t
6,62	1,4	João Oliveira	JUN	2002	NDJL	Seúbal	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	DEC
6,58	1,1	João Fernandes	JUN	2002	CAM-VC	V. Castelo	2ª Noite Quente	Maia	16.06	2 t
6,54	1,4	Ivo Figueira	JUN	2002	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub-20	Ribeira Brava	05.06	2
6,54	-0,5	Bernardo Cunha	JUV	2005	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4
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
6,51	2,0	Afonso Dinis	JUN	2002	ACFR	Porto	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	DEC
6,51	-0,6	Francisco Castro	JUN	2003	AGV	Viseu	Campeonato Distrital de Juniores	Seia	29.05	1
6,50	-0,3	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Torneio de Pista Sub 16	Pombal	13.11	1
6,46	pc	Martim Henriques	JUN	2003	SCP	Lisboa	Jornadas de Inverno AAL	Jamor (CAR)	06.03	1
6,43	pc	Luiz Silva - BRA	JUN	2003	AEAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	27.11	2 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
6,35	0,0	André Sousa	JUN	2002	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Braga	05.06	1
6,34	-1,0	Haivan Almeida - ANG	JUN	2003	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	10.01	HEP
6,34	pc	David Neves	JUN	2002	CPTSC	Coimbra	Torneio de Preparação Pista Coberta	Pombal	20.03	2 t
6,34	0,4	Márcio Horta	JUN	2002	NDJL	Seúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	05.06	2
6,32	0,6	Diogo Martins	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato P Combinadas Inverno	Ribeira Brava	18.12	HEP
6,30	1,2	Francisco Lemos	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	DEC
6,29	1,1	Diogo Parreira	JUN	2003	AABV	Algarve	Campeonato Regional de Sub-233	Faro	05.06	4 t
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
6,23	-1,0	David Graça - STP	JUN	2003	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	10.01	HEP
6,22	1,2	Omar Jesus	JUV	2005	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	03.07	1
6,21	-1,3	Francisco Lima	JUN	2002	SLA	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	12.12	1 t
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	-0,3	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

6,18

TRIPLO SALTO

CEJ: 15,05 / CMJ: 15,60 / RN: 16,43

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
15,38	1,0	Filipe Silva	JUN	2002	-	França	Meeting pro athlé	Bondoufle - FRA	11.07	1
14,03	1,3	Simão Alexandre	JUN	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	5 t
14,01	0,0	Rafael Jesus	JUV	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	2 t
13,83	0,2	Xavier Outeiro	JUN	2003	ESCMOV	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	4 t
13,74	1,6	Márcio Horta	JUN	2003	NDJL	Setúbal	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4
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
13,63	1,8	Simão Alexandre					Campeonato Regional de Juniores	Fátima	30.05	1
13,62	0,0	Marcos Vinicius - BRA	JUV	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	4
13,61	1,3	Élvio Almeida	JUN	2003	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Juuniores	Setúbal	06.06	2
13,61	0,8	Márcio Horta					Taça Regional de Saltos	Almada	16.05	1 t
13,60	-2,0	Márcio Horta					Estafeta 100 Anos	Jamor (EN)	29.05	2 t
13,59	1,9	Márcio Horta					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	8 t
13,56	1,4	Simão Alexandre					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1
13,52	0,4	Márcio Horta					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	1
13,50	0,1	Márcio Horta					Campeonato Regional de Juuniores	Setúbal	06.06	1
13,49	-0,1	Martim Gonçalves	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	9 t
13,48	-1,1	Márcio Horta					Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	1 t
13,46	-1,9	Ivo Figueira	JUN	2002	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Juniores	Ribeira Brava	02.06	1
13,41	2,0	Luiz Silva - BRA	JUN	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Regional de Juniores	Fátima	30.05	2
13,39	0,0	Diogo Prudêncio	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	12 t
13,38	1,3	André Rodrigues	JUV	2004	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Leiria	10.07	1
13,35	pc	Tiago Pereira	JUV	2005	CCDR	Braga	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	5 t
13,10	pc	José Tavares	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	6 t
13,08	-1,3	Tomás Alves	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	04.07	2 t
13,07	1,5	Diogo Parreira	JUN	2003	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-20	Vila R Sº António	29.05	1
12,99	-0,9	Diogo Chaves	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	8

12,90

ALTURA

CEJ: 2,12 / CMJ: 2,16 / RN: 2,20

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2,00	Gonçalo Cardoso	JUN	2003	CAS	Guarda	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	Extra
1,97	Rafael Jesus	JUV	2004	LAVRA	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	1
1,96	Gonçalo Cardoso					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	6 t
1,94	Rodrigo Alcobia	JUV	2005	SLB	Lisboa	Atleta Completo Nacional	Évora	26.06	TRI
1,93	Gonçalo Cardoso					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	2 t
1,93	Gonçalo Cardoso					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1
1,92	Guilherme Almeida	JUN	2002	ESCMOV	Porto	Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	01.05	DEC
1,91	pc Rodrigo Caetano	JUN	2003	ESCMOV	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	2 t
1,91	Gonçalo Cardoso					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	2 t
1,90	Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	08.05	1
1,90	Bernardo Cunha	JUV	2005	GDP-L	Leiria	Torneio Distrital Salto Altura em Sala	Pombal	04.12	1
1,89	Samuel Loureiro - STP	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2
1,88	pc Diogo Meneses	JUN	2002	JV	Leiria	5ª Jornada de Pista	Pombal	09.01	2 t
1,88	Vinicius Santos -BRA	JUV	2004	PLF	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	17.07	2
1,88	Gonçalo Cardoso					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	04.07	6 t
1,87	Danilo Santos	JUN	2003	AAACRO	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	29.05	1
1,87	João Oliveira	JUN	2002	NDJL	Setúbal	Torneio de Provas Combinadas da JV	Leiria	31.07	DEC
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
1,85	Rui Vilas Boas	JUN	2003	CDCNAV	Porto	Provas de Preparação de Pista	Lousada	17.04	2 t
1,85	Guilherme Baião	JUN	2002	CATUNES	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3
1,85	André Petriv	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4
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
1,84	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
1,83	pc Samuel Sousa	JUN	2003	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	1
1,82	Yolvis Companioni - CUB	JUV	2003	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

1,81	Francisco Lima	JUN	2002	SLA	Setúbal	Taça Regional de Saltos	Almada	16.05	1
1,81	Afonso Dinis	JUN	2002	ACFR	Porto	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	DEC
1,80	David Borges	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	2
1,80	Tiago Costa	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub 18	Abrantes	13.06	1
1,79	Pedro Pires	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Campeonato P Combinadas Inverno	Luso	18.12	HEP

1,79

VARA

CEJ: 5,05 / CMJ: 5,10 / RN: 5,20

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4,60	Diogo Martins	JUN	2003	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	10.07	1
4,47	pc Diogo Meneses	JUN	2002	JV	Leiria	Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	5 t
4,40	Diogo Almeida	JUN	2002	SLB	Lisboa	Provas de Preparação FPA	Jamor (P2)	17.04	4 t
4,40	Afonso Almeida	JUV	2004	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	2 t
4,40	pc Diogo Meneses					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	13.03	5 t
4,40	Diogo Almeida					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	5 t
4,40	Diogo Meneses					Torneio de Provas Combinadas da JV	Leiria	01.08	DEC
4,35	Diogo Martins					Provas Extra	Ribeira Brava	09.05	2 t
4,35	Diogo Meneses					Campeonato de Portugal	Maia	26.06	9 t
4,42	Diogo Martins					Campeonato P Combinadas Inverno	Ribeira Brava	19.12	HEP
4,30	pc Diogo Almeida					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	4 t
4,30	Diogo Meneses					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	4 t
4,30	Diogo Meneses					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1
4,30	Diogo Meneses					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	03.07	5 t
4,25	pc Diogo Almeida					Jornada de Pista	Pombal	13.01	3 t
4,25	pc Diogo Meneses					Jornada de Pista	Pombal	13.01	4 t
4,25	Diogo Meneses					Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	3 t
4,20	Pedro Fernandes	JUN	2002	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2
4,20	Diogo Martins					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3
4,20	pc Diogo Meneses					6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	1
4,20	pc Diogo Almeida					Provas de Preparação Pista Coberta	Jamor (CAR)	03.03	4 t
4,20	Diogo Meneses					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	24.07	1
4,18	Diogo Martins					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	4 t
4,18	Diogo Meneses					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	22.05	2 t
4,18	Diogo Martins					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	03.07	1 t
4,15	Pedro Fernandes					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	5 t
4,15	Diogo Martins					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	6 t
4,15	pc Diogo Almeida					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	5 t
4,15	Diogo Martins					Campeonato Regional Absoluto Madeira	Ribeira Brava	22.06	1
4,10	Guilherme Almeida	JUN	2002	ESCMOV	Porto	Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	02.05	DEC
4,10	Guilherme Pereira	JUN	2003	JV	Leiria	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	24.07	2
4,10	Pedro Fernandes					Campeonato Distrital de Sub-20	Marinha Grande	30.05	1
4,05	Rodrigo Alcobia	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting Jovem de Lisboa	Lisboa (I)	15.05	1
4,05	pc Diogo Almeida					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	5 t
4,05	Diogo Meneses					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	DEC
4,00	Márcio Horta	JUN	2002	NDJL	Setúbal	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	24.07	3
4,00	Diogo Martins					Provas Extra	Ribeira Brava	16.06	2 t
4,00	Pedro Fernandes					Provas de Salto com Vara	Pombal	24.04	1
4,00	Diogo Martins					Campeonato Regional Sub-20	Ribeira Brava	05.06	1
4,00	Guilherme Pereira					Provas Extra	Leiria	31.07	1
3,95	pc Diogo Martins					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	13.03	5 t
3,94	Pedro Fernandes					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Vagos	22.05	3 t
3,80	Samuel Loureiro - STP	JUN	2002	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	13.01	HEP
3,80	João Oliveira	JUN	2002	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	1 t
3,80	Tiago Costa	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	2
3,75	José Pedro Balona	JUN	2002	ADTT	Setúbal	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	5
3,72	Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato P Combinadas Inverno	Ribeira Brava	19.12	HEP
3,60	Diogo Martins	JUN	2002	SLB	Lisboa	Encontro de Saltos	Faro	25.04	2 t
3,60	Afonso Dinis	JUN	2002	ACFR	Porto	2ª Noite Quente	Maia	16.06	3 t
3,55	Afonso Santos	JUN	2003	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	03.04	2 t
3,55	Rodrigo Silva	JUV	2004	CTPSC	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	03.07	5 t
3,45	Denis Hrabar	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3 t
3,40	Vicente Gonçalves	JUN	2003	ESCMOV	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	5 t
3,40	João Apolinário	INIC	2006	A 20 km	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Abrantes	03.07	1
3,30	pc André Petriv	JUN	2003	JV	Leiria	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	2
3,25	pc Tomás Filipe	JUN	2003	SLB	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	6 t
3,25	Luca Cruz	INIC	2006	JV	Leiria	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
3,15	Nuuno Carmo	JUN	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	3 t

3,10	Rodrigo Duarte	JUN	2003	ACB-L	Leiria	Provas de Salto com Vara	Pombal	24.04	2
3,10	Leandro Matos	JUN	2003	CPA-S	Santarém	Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	02.05	DEC
3,10	Rafael Matos	JUN	2003	GDP-L	Leiria	Campeonato de Provas Combinadas	Marinha Grande	02.05	DEC
3,10	Artur Martins	JUV	2005	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Sub-18	Ribeira Brava	10.07	1
3,10	Yolvis Companioni - CUB	JUV	2003	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

3,10

PESO (6 kg)

CEJ: 17,75 / CMJ: 18,30 / RN: 19,81

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
16,05	André Carvalho	JUN	2002	SCP	Lisboa	Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	1
15,91	André Carvalho					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	1
15,68	André Carvalho					Provas de Preparação	Lisboa (U)	04.07	1
15,36	André Carvalho					Meeting Eduardo Cunha	Jamor (P2)	01.05	1
15,15	André Carvalho					Meeting da Inclusão	Lisboa (I)	15.05	1
15,12	André Carvalho					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1
14,92	André Carvalho					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	07.08	1
14,81	João Oliveira	JUN	2002	NDJL	Seúbal	Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	2
14,78	João Oliveira					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	1
14,64	João Oliveira					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	24.04	2
14,61	João Oliveira					Torneio de Provas Combinadas da JV	Leiria	31.07	DEC
14,48	Luís Silva	JUN	2002	AJS	Madeira	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2
14,44	Luís Silva					Campeonato Regional Sub-20	Ribeira Brava	05.06	1
14,43	André Carvalho					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	24.07	1
14,42	Marcelo Reis	JUN	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3
14,42	Luís Silva					Teste Competitivo	Funchal	17.04	1
14,39	João Oliveira					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	10.04	1
14,39	Marcelo Reis					Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	15.05	Extra
14,36	André Carvalho					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	10.04	2
14,34	João Oliveira					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	4
14,20	André Carvalho					Taça Regional de Lançamentos	Almada	08.05	1
14,13	Luís Silva					Olímpico Jovem - Jornada 1	Funchal	08.05	1
14,03	Marcelo Reis					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2
13,95	João Oliveira					Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	01.05	DEC
13,90	Tiago Nunes	JUN	2003	ADREP	Aveiro	Provas Observação de Lançamentos	Leiria	10.04	3
13,89	João Oliveira					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	07.08	2
13,87	Luís Silva					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3
13,83	Tiago Nunes					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	07.08	3
13,82	João Oliveira					Taça Regional de Lançamentos	Almada	08.05	2
13,76	Francisco Lemos	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	5
13,73	João Oliveira					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	DEC
13,70	João Oliveira					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	5
13,58	Francisco Lemos					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	29.05	DEC
13,48	Guilherme Almeida	JUN	2002	ESCMOV	Porto	Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	01.05	DEC
13,36	Francisco Lemos					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	3
13,35	Tiago Nunes					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	6
13,31	Tiago Nunes					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	4
13,21	Márcio Viveiros	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	7
13,06	João Oliveira					Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	2
12,95	Valdemar Dantas	JUV	2005	ADCL	V. Castelo	4ª Jornada de Lançamentos	Lovelhe	09.06	1 t
12,91	Gaspar Lopes	JUN	2002	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Braga	05.06	1
12,86	Márcio Viveiros					Provas Extra	Ribeira Brava	18.12	1
12,56	Rúben Silva	JUN	2002	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub20	Coimbra	29.05	1
12,27	Bernardo Soares	JUN	2003	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub20	Coimbra	29.05	2
12,25	Leonardo Silva	JUV	2004	MKED	Setúbal	Campeonato P Combinadas Inverno	Setúbal	19.12	HEP
12,20	Diogo Meneses	JUn	2002	JV	Leiria	Torneio de Provas Combinadas da JV	Leiria	31.07	DEC
12,12	Bruno Faria	JUN	2003	AJS	Madeira	Olímpico Jovem - Jornada 1	Funchal	08.05	2
12,05	Alex Hurlbaus	JUN	2002	CNRM	Santarém	Campeonato Regional de Juniores	Fátima	29.05	1
12,03	Pedro Rosário	JUN	2003	AFA	Terceira	Campeonato de Juniores Ilha Terceira	Angra Heroísmo	29.05	1
11,89	Guilherme Enes	JUV	2004	PLF	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Braga	05.06	2 t
11,86	Francisco Pereira	JUN	2003	GDE	Madeira	Olímpico Jovem - Jornada 1	Funchal	08.05	3
11,76	Rui Batista	JUN	2003	CESJP	Vila Real	III Noite Atlético	Braga	09.06	1
11,67	Rafael Pereira	JUN	2003	JDAL	Santarém	Campeonato Regional de Juniores	Fátima	29.05	3

11,65

PESO (7,260 kg)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,42	André Carvalho	JUN	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	3 t
13,47	pc André Carvalho					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	2 t
13,47	André Carvalho					Campeonato de Portugal	Maia	26.06	10 t
13,29	pc João Oliveira	JUN	2002	NDJL	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	3 t
13,23	André Carvalho					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	4 t
13,16	Luís Silva	JUN	2002	AJS	Madeira	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Funchal	22.05	2 t
13,08	Luís Silva					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	5 t
13,05	Luís Silva					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	03.07	4 t
12,86	pc Luís Silva					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	13.03	7 t
12,74	Luís Silva					Campeonato Regional Absoluto	Funchal	09.06	2 t
12,49	João Oliveira					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	6 t
12,12	Marcelo Reis	JUN	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Universitário	Pombal	06.03	6 t
12,08	pc Francisco Lemos	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Braga	28.02	8 t
11,99	Tiago Nunes	JUN	2003	ADREP	Aveiro	27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	5 t
11,88	Moisés Faria	JUN	2002	GDE	Madeira	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Funchal	22.05	3 t
11,69	Francisco Lemos					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	10 t
11,21	Bernardo Soares	JUN	2003	SUOVAIS	Coimbra	Meeting Cidade de Coimbra	Coimbra	10.04	5 t
10,92	Gaspar Lopes	JUN	2002	VTSC	Braga	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	7 t
10,90	pc Gaspar Lopes					Torneio de Preparação 2	Braga	21.02	3 t
10,87	Rafael Pereira	JUN	2003	JDAL	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	05.06	3 t
10,80	Alex Hurlbaus	JUN	2002	CNRM	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	05.06	4 t
10,73	Márcio Viveiros	JUN	2003	ADRAP		Campeonato Regional Absoluto	Funchal	09.06	4 t
10,68	pc Rafael Barros	JUN	2002	CPP	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	27.11	2 t
10,64	Marco Paredes	JUN	2002	CSGAIA	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	22.05	8 t
10,45	Francisco Pereira	JUN	2003	GDE		Campeonato Regional Absoluto	Funchal	09.06	5 t
10,43	Rúben Silva	JUN	2002	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Febres	26.06	3 t

10,10

DISCO (1,750 kg)

CEJ: 54,50 / CMJ: 57,00 / RN: 59,19

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
47,81	Tiago Nunes	JUN	2003	ADREP	Aveiro	Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	1
45,02	Tiago Nunes					Provas Extra	Vagos	27.06	1
44,04	Tiago Nunes					Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	16.05	1
43,41	Tiago Nunes					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1
43,38	Tiago Nunes					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	10.04	1
43,02	Tiago Nunes					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	07.08	1
42,78	André Carvalho	JUN	2002	SCP	Lisboa	Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	2
42,62	André Carvalho					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	1
41,29	André Carvalho					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	1
41,12	João Oliveira	JUN	2002	NDJL	Seúbal	Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	3
40,86	Luís Silva	JUN	2002	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Sub-20	Funchal	26.05	1
40,68	João Oliveira					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	10.04	1
40,14	João Oliveira					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	2
39,86	Tiago Nunes					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	3
39,69	Francisco Pereira	JUN	2003	GDE	Madeira	Provas Extra	Funchal	10.07	1
39,63	André Carvalho					Meeting Eduardo Cunha	Jamor (P2)	01.05	1
39,60	André Carvalho					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2
39,58	Luís Silva					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3
39,43	Guilherme Almeida	JUV	2002	ESCMOV	Porto	Torneio de Lançamentos	Porto	18.04	1
38,95	Francisco Pereira					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	1
38,92	Marcelo Reis	JUN	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4
38,84	João Oliveira					Jornadas de Inverno AAL - IV	Jamor (P2)	21.03	2
38,29	Bruno Faria	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Sub-20	Funchal	26.05	2
38,27	Rafael Pereira	JUN	2003	JDAL	Santarém	Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	1
38,18	João Oliveira					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	DEC
37,94	Francisco Pereira					Campeonato Regional de Sub-20	Funchal	26.05	3
37,77	Bruno Faria					Provas Extra	Funchal	10.07	2
37,75	Guilherme Almeida	JUV	2002	ESCMOV	Porto	Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	02.05	DEC
37,73	Francisco Pereira					Teste Competitivo	Funchal	17.04	1
37,56	Rafael Pereira					Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	4
37,52	Bruno Faria					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	5
37,41	Luís Silva					Provas Extra	Funchal	27.06	1
37,36	Luís Silva					Teste Competitivo	Funchal	17.04	2
37,27	Márcio Horta	JUN	2002	NDJL	Seúbal	Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	5

36,80	Francisco Lemos	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	DEC
36,65	Francisco Calhau	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20	Marinha Grande	30.05	1 t
35,92	Diogo Meneses	JUN	2002	JV	Leiria	Campeonato Provas Combinadas	Marinha Grande	02.05	DEC
35,70	Diogo Freitas	JUN	2002	GDE		Campeonato Regional de Sub-20	Funchal	26.05	4
35,56	André Petriv	JUN	2003	JV	Leiria	Jornadas de Lançamentos	Leiria	22.07	1
35,24	Rúben Silva	JUN	2002	CPTSC	Coimbra	27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	07.08	3
35,12	Samual Sousa	JUN	2002	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	7

34,00

DISCO (2 kg)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
41,09	Tiago Nunes	JUN	2003	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto Aveiro	VAgos	10.06	1 t
39,81	Tiago Nunes					Torneio da Primavera	Vagos	17.04	1 t
39,63	Tiago Nunes					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	6 t
38,59	Tiago Nunes					Taça da AA Aveiro_2ª Jornada	Vagos	31.07	2 t
38,25	Francisco Pereira	JUN	2003	GDE	Madeira	Torneio de Preparação	Ribeira Brava	12.05	1 t
38,15	Tiago Nunes					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	13.03	5 t
36,91	Diogo Gonçalves	JUV	2004	CDP	Porto	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Maia	04.07	4 t
36,91	Francisco Pereira					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Funchal	23.05	1 t
36,60	Diogo Gonçalves					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	3 t
36,16	Francisco Pereira					Campeonato Regional Absoluto Madeira	Funchal	22.06	2 t
36,01	Marcelo Reis	JUN	2002	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Universitário	Leiria	06.06	4 t
35,71	Tiago Nunes					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	12 t
34,90	Francisco Lemos	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	4 t
34,40	João Oliveira	JUN	2002	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional Absoluto	setúball	06.06	2 t
33,79	Luís Silva	JUN	2002	AJS	Madeira	Campeonato Regional Absoluto Madeira	Funchal	22.06	4 t
33,31	Francisco Pereira	JUN	2003	GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	12 t
31,90	Luís Silva					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	13 t
32,64	Bruno Faria	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato Regional Absoluto Madeira	Funchal	22.06	7 t
32,52	Rafael Pereira	JUN	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	06.06	2 t
32,48	Samuel Sousa	JUN	2003	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto Aveiro	Febres	26.06	1 t
31,82	Rodrigo Ornelas	JUN	2003	GDE	Madeira	Campeonato Regional Absoluto Madeira	Funchal	22.06	8 t
31,09	Leonardo Silva	JUV	2004	MKED	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Setúbal	18.07	3 t
30,86	Alex Hurlebaus	JUN	2002	CNRM	Santarém	Campeonato Absoluto de Santarém	Abrantes	06.06	3 t
30,67	Rúben Silva	JUN	2002	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto Aveiro	Febres	26.06	3 t

30,05

MARTELO (6 kg)

CEJ: 69,00 / CMJ: 68,50 / RN: 76,30

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
63,13	Diogo Freitas	JUN	2002	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub-20	Funchal	05.06	1
62,83	Diogo Freitas					Torneio de Preparação	Funchal	22.05	1
62,62	Diogo Freitas					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	1
60,27	Diogo Freitas					Teste Competitivo	Funchal	17.04	1
60,24	Diogo Freitas					Torneio de Lançamentos	Funchal	14.07	1
59,99	Diogo Freitas					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1
58,12	Bruno Faria	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	2
57,56	Bruno Faria					Torneio de Lançamentos	Funchal	14.07	2
57,37	Francisco Pereira	JUN	2003	GDE	Madeira	Teste Competitivo	Funchal	17.04	2
57,31	Bruno Faria					Teste Competitivo	Funchal	17.04	3
57,07	Bruno Faria					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2
56,72	Bruno Faria					Campeonato Regional Sub-20	Funchal	05.06	2
56,67	Francisco Pereira					Torneio de Lançamentos	Funchal	14.07	3
56,13	Francisco Pereira					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	3
55,85	Bruno Faria					Torneio de Preparação	Funchal	22.05	2
54,70	Francisco Pereira					Campeonato Regional Sub-20	Funchal	05.06	3
54,66	Francisco Pereira					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3
54,13	Francisco Calhau	JUV	2005	JV	Leiria	27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	07.08	1 t
53,87	Bruno Faria					Torneio de Preparação	Funchal	22.05	3
53,45	Francisco Pereira					II Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	10.06	1
53,22	Diogo Freitas					Provas Extra	Funchal	18.12	1
52,27	Marco Paredes	JUN	2002	CSGAIA	Porto	Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	4
52,08	Francisco Calhau					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4
50,51	Marco Paredes					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	5
49,92	Francisco Calhau					Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	29.05	1 t
47,12	Marco Paredes					Provas de Preparação Lançamentos	Porto (Ramalde)	13.02	1
46,50	Marco Paredes					Dia do Martelo	Porto (Ramalde)	01.05	1

42,54	Manuel Janeiro	JUV	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	6 t
41,87	Rodrigo Rocha	JUN	2003	CAT	Terceira	Torneio de Abertura da AAIT	Angra Heroísmo	20.11	1
40,50	Rodrigo Rocha					Provas Extra	Angra Heroísmo	04.12	1
40,26	Rodrigo Rocha					Provas Extra	Angra Heroísmo	23.05	1
40,01	Manuel Janeiro					Encontro Madeira - Açores	Funchal	12.06	1
39,96	Rodrigo Rocha					Provas de Observação	Angra Heroísmo	21.03	1
39,79	Pedro Lopes	JUN	2003	AACC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	05.06	1
39,79	Pedro Lopes					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	7
39,35	Pedro Lopes					Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	1
38,87	Rodrigo Rocha					Provas de Observação	Angra Heroísmo	01.05	1
38,86	Tiago Maia	JUN	2003	LAVRA	Porto	Provas de Preparação Lançamentos	Porto (Ramalde)	27.11	1
38,30	Rodrigo Rocha					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	8
38,17	Rodrigo Rocha					Provas Extra	Angra Heroísmo	09.01	1
38,09	Rodrigo Rocha					Taça de Lançamentos Dr Luís Sousa	Angra Heroísmo	30.01	1
38,00									

MARTELO (7,260 kg)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
56,02	Diogo Freitas	JUN	2002	GDE	Madeira	Provas de Preparação	Funchal	15.06	1 t
55,40	Diogo Freitas					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Funchal	23.05	1 t
53,74	Francisco Pereira	JUN	2003	GDE	Madeira	Campeonato de Portugal	Maia	27.06	3 t
53,11	Diogo Freitas					Provas Extra	Funchal	15.05	1 t
51,56	Diogo Freitas					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	3 t
51,09	Bruno Faria	JUN	2003	AJS	Madeira	Provas de Preparação	Funchal	15.06	2 t
49,64	Francisco Pereira					Provas Extra	Funchal	15.05	2 t
49,46	Bruno Faria					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Funchal	23.05	2 t
49,02	Diogo Freitas					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	04.07	6 t
48,80	Bruno Faria					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	6 t
46,90	Bruno Faria					Provas Extra	Funchal	15.05	3 t
46,03	Bruno Faria					Campeonato de Portugal	Maia	27.06	10 t
45,85	Marco Paredes	JUN	2002	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional Universitário	Leiria	06.06	3 t
45,26	Marco Paredes					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	13.06	8 t
43,79	Marco Paredes					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Guimarães	23.05	5 t
35,80									

DARDO (800 g)

CEJ: 67,50 / CMJ: 69,50 / RN: 77,52

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
64,65	Mário Pereira	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1
63,05	Dinis Rainha	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato de Portugal	Maia	26.06	3 t
61,32	Mário Pereira					Campeonato de Portugal	Maia	26.06	5 t
59,45	Mário Pereira					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	3 t
59,40	Dinis Rainha					Provas de Preparação	Jamor (P2)	16.06	3 t
58,84	Dinis Rainha					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	27.02	5 t
58,67	Dinis Rainha					Provas de Preparação	Torres Vedras	29.06	3 t
58,63	Dinis Rainha					Provas de Preparação	Jamor (P2)	17.01	1 t
58,44	Dinis Rainha					Meeting Nacional do Dardo	Castelo de Vide	31.07	1
58,26	Dinis Rainha					Jornadas de Inverno AAL	Jamor (P2)	06.03	1
58,13	Mário Pereira					Meeting Eduardo Cunha	Jamor (P2)	01.05	1 t
58,01	Dinis Rainha					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2
57,94	Dinis Rainha					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	1
57,78	Dinis Rainha					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	4 t
57,75	Moisés Faria	JUN	2002	GDE	Madeira	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	03.07	5 t
57,31	Mário Pereira					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	2
57,05	Dinis Rainha					Torneio Lançamentos do Laranjeiro	Almada	03.06	1
56,98	Mário Pereira					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	27.02	6 t
56,65	Dinis Rainha					Jornadas de Inverno AAL - IV	Jamor (P2)	21.03	2 t
56,63	Moisés Faria					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	27.02	7 t
56,60	Dinis Rainha					Campeonato Nacional Universitário	Leiria	05.06	1 t
56,36	Dinis Rainha					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	13.03	2 t
55,79	Mário Pereira					Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	15.05	Extra
55,76	Dinis Rainha					Meeting Eduardo Cunha	Jamor (P2)	01.05	2 t
55,52	João Oliveira	JUN	2002	NDJL	Setúbal	Torneio de Provas Combinadas JV	Leiria	01.08	DEC
55,18	Moisés Faria					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	3
54,60	Mário Pereira					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	5 t
54,47	Dinis Rainha					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	6 t
53,72	Mário Pereira					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	1

53,06		Mário Pereira					Provas de Preparação	Jamor (P2)	17.01	2 t
52,72		Moisés Faria					Teste Competitivo	Funchal	17.04	1
52,10		João Oliveira					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	17.07	3 t
51,93		João Oliveira					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	DEC
51,42		João Oliveira					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	07.08	3 t
50,17		Moisés Faria					Campeonato N. Clubes - Apuramento	Funchal	22.05	1 t
49,95	Rafael Costa		JUN	2003	JV	Leiria	27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	08.08	4 t
49,67	Valdemar Dantas		JUV	2005	ADCL	V. Castelo	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3 t
49,63		Rafael Costa					27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	07.08	4 t
49,43		João Oliveira					Campeonato Nacional de Esperanças	Coimbra	12.06	6 t
48,85		Rafael Costa					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	4
48,45		Rafael Costa					Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	4
48,44		Rafael Costa					Meeting Nacional do Dardo	Castelo de Vide	31.07	2
47,82	Gonçalo Guerreiro		JUN	2002	CBF	Algarve	Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	5
47,73	Nuno Carmo		JUN	2002	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Universitário	Leiria	05.06	5 t
47,70		Nuno Carmo					Provas Observação de Lançamentos	Leiria	06.02	4 G1 t
47,56		Rafael Costa					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Guimarães	03.07	7 t
47,54		Gonçalo Guerreiro					Campeonato Regional Sub-20	Quarteira	30.05	1
47,53	Samuel Loureiro - STP		JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	02.05	DEC
47,52		João Oliveira					Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	05.06	1
47,44		Valdemar Dantas					4ª Jornada de Lançamentos	Lovelhe	09.06	1 t
47,26		Samuel Loureiro - STP					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	6
46,96		Nuno Carmo					Campeonato N. Lançamentos Jovens	Almada	24.04	7
46,96	Rúben Silva		JUN	2002	CPTSC	Coimbra	27º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria	07.08	5 t
46,58	Leandro Silva		JUV	2004	MKED	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	05.06	2 t
45,59	Gabriel Novo		JUN	2002	ACDI	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	16.06	2 t
44,94	Guilherme Almeida		JUN	2002	ESCMOV	Porto	Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	02.05	DEC
44,10	Diogo Meneses		JUN	2002	JV	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	DEC
43,97	Lucas Bernardes - BRA		JUV	2004	CDQ	Algarve	V Taça CAT	Albufeira	11.12	3 t
42,47	Leandro Matos		JUN	2003	CPA-S	Santarém	Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	02.05	DEC
42,24	Afonso Fernandes		JUV	2004	CLUVE	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Febres	26.06	2 t
41,89	Lucas Faria		JUV	2005	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub-20	Funchal	05.06	1 t
41,46	Rafael Santos		JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	15.05	1 t
41,35	Rafael Barros		JUN	2002	CPP	Santarém	Campeonato Regional de Juniores	Fátima	29.05	1

41,25

DECATLO

(100m - Comprimento - Peso - Altura - 400m - 110m Bar - Disco - Vara - Dardo - 1.500 m)

CEJ: 7.150 / CMJ: 7.100 / RN: 7.377

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7177	1,2	Guilherme Almeida	JUN	2002	ESCMOV	Porto	Campeonato de Provas Combinadas	Setúbal	02.05	1
		[11,13/6,91/13,48/1,92/51,43/14,67/37,15/4,10/44,94/4,33,88]								
6837	0,4	João Oliveira	JUN	2002	NDJL	Setúbal	Torneio Provas Combinadas JV	Leiria	01.08	1
		[11,58/6,44/14,61/1,87/52,96/15,15/35,57/3,80/55,52/4-46.09]								
6699	0,2	Diogo Meneses	JUN	2002	JV	Leiria	Torneio Provas Combinadas JV	Leiria	01.08	2
		[11,22/6,58/12,20/1,87/52,79/15,57/35,16/4,40/44,23/4,54,78]								
6574	-0,8	João Oliveira					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	1
		[12,04/6,62/13,73/1,84/52,02/15,82/38,18/3,55/4,50,61]								
6231	-0,8	Diogo Meneses					Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	2
		[11,52/6,91/9,74/1,81/51,62/17,01/31,73/4,05/4,55,05]								
5886	-0,9	Francisco Lemos	JUN	2002	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	3
5811	-0,9	Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	4
5740	-0,2	André Petriv	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	5
5191	-0,8	Afonso Dinis	JUN	2002	ACFR	Porto	Campeonato Nacional P. Combinadas	Vila R Sº António	30.05	6
5089	1,5	Afonso Dinis					Campeonato Regional P Combinadas	Maia	02.05	2

4790

4 x 100 metros

RN: 40,16

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
42,52	F. Silva - D. Meneses - E. Oliveira - J. Calhau			JV	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 S 2
42,77	C. Fernandes - B. Magalhães - D. Couto - F. Marque			CFB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2 S 2
43,11	J. Ferreira - S. Ambriz - G. Moreno - D. Barrigana			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3 S 2
43,78	R. Bari - B. Magalhães - C. Fernandes - D. Couto			CFB	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Guimarães	03.07	2 t
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
44,93	M.Gonçalves-M.Vinicius-M.Henriques-A.Gonçalves			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	4 S 2
45,27	D. Nogueira - D. Chaves - H. Tavares - F. Brujan			ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	1 S 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
45,93	R. Ferreira - E. Silva - J. Fernandes - D. Ferreira	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	2 S 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
46,05		UFCIT	Santarém	Campeonato Regional de Juniores	Fátima	29.05	1
46,21	M. Regalo - G. Viana - S. Rolo - J. Nunes	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	3 S 1
46,27	D. Tejo - R. Medeiros - H. Valério - T. Alves	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Juniores	Ponta Delgada	01.07	1
46,32		AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub20	Ribeira Brava	26.05	1
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
46,45		AGDAK	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	05.06	1
46,47	D. Nogueira -D. Chaves -H. Tavares -T. Casimiro	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional de Sub-18	Lousada	24.07	3 S 2
46,56	E. Neves - J. Oliveira - M. Horta - D. Pinto	NDJL	Setúbal	Taça Regional Velocidade e Barreiras	Almada	08.05	3 S 2 t
46,65		ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	29.05	1
46,76	R. Pereira - D. Guedes - A. Godinho - B. Cruz	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub-20	Vila R Sº António	29.05	1
46,92		AAACRO	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	29.05	2
47,23	R. Pereira - I. Varela - A. Godinho - B. Cruz	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	19.06	4 S 1

47,25

4 x 400 metros

RN: 3.15,56

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.22,34	D. Fernandes - R. Lima - P. Neves - D. Garcia	SCP		Lisboa		Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 S 2
3.23,92	A. Moreira - T. Santos - H. Cruz - J. Ferreira	SLB		Lisboa		Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2 S 2
3.27,17	J. Ferreira - P. Neves - D. Garcia - R. Lima	SCP		Lisboa		Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	05.06	1
3.32,28	R. Bari - C. Fernandes - F. Marques - D. Couto	CFB		Lisboa		Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3 S 2
3.33,21	A. Petriv - J. Calhau - E. Oliveira - F. Silva	JV		Leiria		Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	4 S 1
3.37,53	D. Nogueira -T. Casimiro -F. Brujan -H. Tavares	ACDRA		Leiria		Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	1 S 1
3.39,34	I. Varela - D. Sousa - A. Godinho - B. Cruz	CDQ		Algarve		Campeonato Regional de Sub-20	Faro	02.06	1
3.40,78	P. Ramos - R. Almeida - R. Silva - N. Alves	CDFE		Aveiro		Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	2 S 1
3.41,30	D. Ferreira - L. Ferreira - E. Estima - R. Martins	RDA		Aveiro		Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	3 S 1
3.44,11		RDA		Aveiro		Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	16.05	1
3.45,14	M. Azevedo-H. Nascimento-G. Ornelas-E. Silva	ADRAP		Madeira		Campeonato Regional Sub-20	Ribeira Brava	05.06	1
3.46,59		UFCIT		Santarém		Campeonato Regional de Juniores	Fátima	30.05	1
3.48,49	P. Chaves -F. Nóbrega -N. Santos -E. Pestana	AJS		Madeira		Campeonato Regional Sub-20	Ribeira Brava	05.06	2
3.51,21	T. Pereira - G. Ferreira - L. Granja - R. Almeida	AFIS		Aveiro		Taça AA Aveiro	Vagos	11.12	4 t
3.51,49		AFIS		Aveiro		Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	16.05	2
3.52,21	T. Alves - R. Mataloto - S. Seidi - G. Ribeiro	AGADAK		Setúbal		Campeonato Nacional de Sub-20	Viana do Castelo	20.06	5 S 1
3.53,86		AAACRO		Leiria		Campeonato Distrital Sub 20	Marinha Grande	30.05	1
3.56,18		GRECAS		Aveiro		Campeonato Distrital de Juniores	Vagos	16.05	3
3.57,80	S. Matias - G. Andrade - H. Rocha - P. Araújo	CAT		Terceira		Campeonato Absolutos da Ilha Terceira	Angra Heroísmo	20.06	2 t

3.57,90

OUTRAS PROVAS - AR LIVRE E PISTA COBERTA

60 metros

RN: 6,73

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
6,85	pc	Sisínio Ambríz	JUV	2004	SLB	Lisboa	Provas de Preparação Indoor IX	Jamor (CAR)	25.02	1 F t
6,95	pc	Simão Alexandre	JUN	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	3 F t
6,98	pc	Simão Alexandre					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	2 El t
7,04	pc	Simão Alexandre					Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	20.02	1 F
7,10	pc	Guilherme Mendo	JUN	2002	SCP	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	3 El 4 t
7,10	pc	João Calhau	JUN	2002	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	27.02	1 El t
7,10	pc	João Santos	JUV	2005	AFS	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	1 S 8 t
7,11	pc	João Calhau					Provas de Preparação Pista Coberta	Pombal	20.02	1 El 3 t
7,11	pc	João Calhau					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	7 F t
7,12	pc	Simão Alexandre					6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	1 S 1 t
7,12	pc	Simão Alexandre					Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	20.02	1 El 1
7,13	-1,5	Paulo Pereira	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	22.12	1 F t
7,13	pc	João Calhau					Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	06.02	6 F t
7,14	pc	Gonçalo Moreno	JUN	2002	SLB	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	4 El 1 t
7,14	pc	Lucas Reis - BRA	JUN	2002	ACPV	Porto	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	28.03	2 s 2 t
7,17	pc	Pedro Pires	JUN	2002	AFIS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Braga	27.02	1 El t

7,17	1,9	Francisco Castro	JUN	2003	AGV	Viseu	Torneio de Abertura de Pista	Seia	13.11	1 t
7,17	-1,5	Miguel Costa	JUV	2005	BFC	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	22.12	2 F t
7,19	0,1	Osvaldo Barbosa	JUN	2003	GDC	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	18.12	1 S 2
7,21	pc	Diogo Meneses	JUN	2002	JV	Leiria	Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	20.02	1 El
7,21	pc	Haivan Almeida - ANG	JUN	2003	CFB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	1 S 7 t
7,21	pc	João Pinto	JUV	2005	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	2 S 8 t
7,22	0,1	Élvio Almeida	JUN	2003	GDC	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	18.12	2 S 2
7,23	pc	David Landim	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	2 S 7 t
7,26	pc	Simão Teixeira	JUN	2003	CFB	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	5 El 3 t
7,26	-0,8	Jocimar Neto - STP	JUN	2003	CAM-VC	V. Castelo	Provas Extra	Viana do Castelo	18.12	1 t
7,26	pc	José Baião	JUN	2002	CATUNES	Algarve	Provas Extra	Vila R Sº António	18.12	2 t
7,27	1,4	Lourenço Viveiros	INIC	2006	GDE	Madeira	Torneio de Inverno	Ribeira Brava	12.12	1
7,28	pc	André Sousa	JUN	2002	VTSC	Braga	Torneio de Preparação Pista Coberta	Braga	06.02	2 El 2 t
7,29	pc	Daniel Couto	JUN	2003	CFB	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	5 El 1 t
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
7,31	pc	João Ruivo	JUN	2002	AACC	Setúbal	Provas de Preparação 7	Jamor (CAR)	23.02	2 El 1 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	-1,2	Haivan Almeida - ANG	JUN	2003	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	12.01	HEP
7,36	0,0	Daniel Silva	JUN	2003	MAC	Porto	Torneio Absoluto do Norte II	Lousada	13.02	2 t
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	pc	Francisco Silva	JUN	2003	JV	Leiria	4ª Jornada de Pista	Pombal	06.01	1 El 2 t
7,37	pc	Tomás Rocha	JUN	2002	JV	Leiria	4ª Jornada de Pista	Pombal	06.01	1 El 2 t
7,37	-1,3	Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato P Combinadas Inverno	Ribeira Braga	18.12	HEP
7,37	-0,6	Martim Estanislau	JUV	2004	VFC	Setúbal	Campeonato P Combinadas Inverno	Setúbal	18.12	HEP
7,38	-1,2	Samuel Loureiro	JUN	2002	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	13.01	HEP
7,38	pc	Diogo Godinho	JUN	2003	CDQ	Algarve	Provas de Preparação 1	Vila R Stº António	27.02	2 S 2 t
7,38	1,2	Gonçalo Rodrigues	JUV	2004	CRDS	Algarve	Torneio de Inverno da AAALG	Faro	04.12	3 S 2 t
7,39	pc	Francisco Marques	JUN	2003	CFB	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	6 El 3 t
7,39	pc	Rúben Bari	JUN	2003	CFB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	5 S 8 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

7,39

200 metros (PC)

RN: 21,66

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
23,30	pc	Simão Alexandre	JUN	2003	AEAC	Santarém	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	1 S 2 t
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

23,70

400 metros (PC)

RN: 47,81

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
49,77	pc	Duarte Fernandes	JUN	2002	SCP	Leiria	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	5 t
50,42	pc	Duarte Fernandes					5ª Jornada de Pista	Pombal	09.01	1 S 1 t
51,75	pc	Tiago Santos	JUN	2002	SLB	Lisboa	Provas de Preparação Pista Coberta	Pombal	20.02	2 S 3 t
51,77	pc	Ivo Cruz	JUN	2002	SLB	Lisboa	Provas de Preparação Pista Coberta	Pombal	20.02	3 S 3 t
51,98	pc	Tiago Santos					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	28.02	3 S 2 t
51,98	pc	Ivo Cruz					Campeonato Nacional Universitário	Pombal	06.03	1 S 3 t
52,86	pc	Nuno Nascimento	JUN	2002	GDRJR	Porto	Torneio de Preparação 2	Braga	21.02	4 S 2 t

52,90

60m Barreiras (1,00)

RN: 7,87

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,27	pc	Francisco Marques	JUN	2003	CFB	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	1 El 1
8,27	pc	Diogo Barrigana	JUN	2003	SLB	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	2 El 1
8,31	pc	Diogo Barrigana					Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	1
8,41	pc	Francisco Marques					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	1
8,42	pc	Francisco Costa	JUN	2003	CCDR	Braga	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	1
8,43	-0,3	Haivan Almeida - ANG	JUN	2003	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	13.01	HEP

8,43	pc	Fernando Vicente	JUV	2004	GRE-AA	Coimbrã	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	1
8,46	pc	Carlos Fernandes	JUN	2003	CFB	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	3 El 1
8,47	-0,3	Samuel Loureiro	JUN	2002	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	13.01	HEP
8,48	pc	Carlos Fernandes					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	2
8,52	pc	Haivan Almeida					Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	2
8,63	pc	Daniel Couto	JUN	2003	CFB	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	4 El 1
8,64	pc	Diogo Meneses	JUN	2002	JV	Lisboa	6ª Jornada de Pista	Pombal	10.01	2
8,75	pc	Daniel Couto					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	3
8,83	pc	Manuel Sissé	JUN	2002	ACRSD	Guarda	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	10.01	5 El 1
8,86	pc	Gabriel Borges	JUn	2003	ACB-A	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	12.12	1
8,92	-0,3	David Graça - STP	JUN	2002	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	13.01	HEP
9,14	1,5	João Pedro Martins	JUV	2004	SCS	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	27.11	1 t
9,14	-0,7	Manuel Vieira	JUN	2002	ADRAP	Madeira	Campeonato P Combinadas Inverno	Ribeira Brava	19.12	HEP
9,24	pc	José Lobo	JUN	2002	LAVRA	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	13.01	2
9,30	0,5	João Zamith	JUV	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	HEP
9,42	1,5	Gonçalo Cunha	JUN	2003	LSC	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	27.11	2
9,45	1,5	Francisco Carneiro	JUN	2003	ACFR	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	27.11	3
9,47	pc	Manuel Fonseca	JUV	2004	JOMA	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	18.12	3 t

9,65

60m Barreiras (1,06)

RN:

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,40	pc	Gustavo Rodrigo	JUN	2002	UFCT	Santarém	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	2 El 7
8,42	pc	Gustavo Rodrigo					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	2 F t
8,45	pc	Gustavo Rodrigo					Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	20.02	1 F t
8,51	pc	Diogo Barrigana	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	3 F t
8,54	pc	João Oliveira	JUN	2002	NDJL	Setúbal	Campeonato Nacional Universitário	Pombal	07.03	1 F 2 t
8,55	pc	Diogo Barrigana					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	3 El t
8,55	pc	Gustavo Rodrigo					Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	06.02	4 El 1 t
8,55	pc	Gustavo Rodrigo					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	5 F t
8,56	pc	Gustavo Rodrigo					Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	20.02	1 El t
8,56	pc	João Oliveira					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	4 El t
8,63	pc	Gustavo Rodrigo					Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	06.02	4 F t
8,63	pc	Gustavo Rodrigo					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Braga	14.02	5 El 1 t
8,63	pc	Haivan Almeida - ANG	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	6 El t
8,66	pc	João Oliveira					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	5 F t
8,68	pc	João Oliveira					Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	20.02	3 El t
8,71	pc	Haivan Almeida					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	6 F t
8,75	pc	Samuel Loureiro - STP	JUN	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Jamor (CAR)	27.02	8 El t
8,75	pc	Pedro Pires	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	1
8,76	pc	João Oliveira					Campeonato Nacional Universitário	Pombal	07.03	2 El 2 t
8,79	pc	João Oliveira					Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	20.02	3 F t
8,85	pc	David Neves	JUN	2002	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	27.03	3 S 3 t
8,93	pc	Manuel Sissé	JUN	2002	ACRSD	Guarda	Provas de Preparação Indoor IX	Jamor (CAR)	25.02	3 t
8,94	pc	David Neves					Torneio de Preparação Pista Coberta	Pombal	20.03	1
8,97	pc	Manuel Sissé					Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	27.02	1 El t
9,02	pc	Manuel Sissé					Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	27.03	4 S 2 t
9,05	pc	Diogo Barrigana					Provas de Preparação	Jamor (CAR)	17.01	4 El 1 t
9,06	pc	João Pedro Martins	JUV	2004	SCS	Porto	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	Extra
9,13	0	João Zamith	JUV	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	29.12	1 F t
9,14	pc	Miguel Tipakov	JUN	2002	AGV	Viseu	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	27.02	2 El t
9,26	pc	Márcio Horta	JUN	2002	NDJL	Setúbal	Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	20.02	4 F t
9,31	pc	Samuel Viana	JUN	2003	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub-23 PC	Pombal	27.02	1 El t
9,44	pc	Gonçalo Cunha	JUN	2003	SCS	Porto	Torneio de Ano Novo Pista Coberta	Braga	28.12	4
9,46	0,4	Francisco Lima	JUN	2002	SLA	Setúbal	Provas de Preparação	Almada	12.12	1 t

9,85

HEPTATLO (PC e Ar Livre)

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

RN: 5.310

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4602	-0,9 Samuel Loureiro	JUN	2002	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	12.01	1
	[7,38-6,43-11,00-1,87-8,47-3,80-3.17,17]								
4267	-0,7 Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato P Combinadas Inverno	Ribeira Brava	18.12	1
4207	-0,9 Haivan Almeida - ANG	JUN	2003	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	12.01	2
3968	-0,9 David Graça - STP	JUN	2003	SLB	Lisboa	CR Provas Combinadas de Sub-18	Jamor (P2)	12.01	3
3894	pc Samuel Sousa	JUN	2003	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	19.12	1
3611	-0,1 Diogo Martins	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato P Combinadas Inverno	Ribeira Brava	18.12	2

3488	0,2	Ricardo Pereira	JUV	2004	ACFR	Porto	Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	1 t
3431	0,3	Henrique Santos	JUV	2004	CCSJM	Aveiro	Campeonato P Combinadas Inverno	Luso	18.12	1 t
3337	-0,1	Francisco Carneiro	JUN	2003	ACFR	Porto	Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	2
3281	0,0	Vasco Moura	JUN	2003	LAVRA	Porto	Campeonato Inverno P Combinadas	Lousada	12.12	3

3250