



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

100

ANOS
1921 - 2021

PROGRAMA-HORÁRIO & DOSSIÊ ESTATÍSTICO

Campeonatos Nacionais de Sub-20 em Pista Coberta



Braga

12 E 13 DE FEVEREIRO DE 2022

Recorde Nacional Femininos Sub-20: Peso - Teresa Machado (Sporting CP) 15,69 metros, Braga, 1988
Recorde Nacional Masculinos: 400m - Carlos Silva (SL Benfica), 47s 81, Braga, 1993

fpatletismo.pt



Vitalis



f i t y @fpatletismo

CAMPEONATOS NACIONAIS DE SUB-20 EM PISTA COBERTA

Braga, 12 e 13 de fevereiro de 2022

PROGRAMA HORÁRIO

Sábado, 12 de fevereiro de 2022

Domingo, 13 de fevereiro de 2022

Hora	Disciplina	Género	Observações	Hora	Disciplina	Género	Observações
15:00	60m	Fem.	Eliminatórias	09:00	3.000m	Fem.	Séries
15:05	Comprimento	Masc.		09:05	Triplo	Fem.	
15:10	Peso (6kg)	Masc.		09:20	3.000m	Masc.	Séries
15:15	Altura	Fem.		09:40	Altura	Masc.	
15:30	60m	Masc.	Eliminatórias	10:00	Vara	Fem.	
15:40	Vara	Masc.		09:50	60m barr. (0.84)	Fem.	Eliminatórias
16:00	5.000m marcha	Masc.		10:20	60m barr. (1.00)	Masc.	Eliminatórias
16:35	3.000m marcha	Fem.		10:45	800m	Fem.	Séries
16:55	60m	Fem.	Final	11:10	800m	Masc.	Séries
17:05	60m	Masc.	Final	11:25	Triplo	Masc.	
17:10	Comprimento	Fem.		11:20	Peso (4kg)	Fem.	
17:15	1.500m	Fem.	Séries	11:35	60m barr. (0.84)	Fem.	Final
17:35	1.500m	Masc.	Séries	11:45	60m barr. (1.00)	Masc.	Final
17:55	400m	Fem.	Séries	12:00	4x400m	Fem.	Séries
18:20	400m	Masc.	Séries	12:45	4x400m	Masc.	Séries

Modo de progressão das fasquias

Disciplina	Género	Progressão
Altura	Fem.	1,45 (+4) --> 1,57 (+3) --> 1,66 (+2)
Altura	Masc.	1,65 (+5) --> 1,75 (+4) --> 1,87 (+3) --> 1,96 (+2)
Vara	Fem.	2,10 (+15) --> 2,70 (+10) --> 3,20 (+5)
Vara	Masc.	2,80 (+15) --> 3,40 (+10) --> 3,90 (+7) --> 4,18 (+5)

Produção: Comunicação da Federação Portuguesa de Atletismo

Dados Estatísticos:

Departamento de Estatística da Federação Portuguesa de Atletismo

Página Estatísticas do Atletismo Português de Manuel Arons de Carvalho (<http://atletismo-estatistica.pt/>)

RECORDES NACIONAIS SUB-20 MASC. – PISTA COBERTA

60 m	Carlos Nascimento (Sporting)	6,73	Pombal	02-02-2013
400 m	Carlos Silva (Benfica)	47,81	Braga	06-03-1993
800 m	Hélio Gomes (Cyclones)	1.49,82	Espinho	08-03-2003
1500 m	Emanuel Rolim (Benfica)	3.47,86	Pombal	12-02-2011
3000 m	Filipe Pedro (Benfica)	8.06,57	Espinho	21-02-1999
60 b (1m)	Francisco Marques (Belenenses)	7,85	CAR Jamor	16-01-2022
Altura	Gerson Baldé (Sporting)	2,15	Pombal	03-03-2019
Vara	João Pedro Buaró (GD Estreito)	5,15	Braga	08-02-2020
Comp.	Marcos Caldeira (Benfica)	7,58	Espinho	04-02-2007
Triplo	Nelson Évora (FC Porto)	16,34	Espinho	22-02-2003
Peso/6 kg	António Vital Silva (Benfica)	18,13	Braga	10-02-2007
5000 marc	João Vieira (CN Rio Maior)	20.22,4	Braga	19-02-1994
Heptatlo	Manuel Dias (Benfica)	5352	Pombal	21-01-2018
	(7,24-7,10-13,08-1,80-8,41-4,40-2.46,38)			
4x400 m	Benfica	3.21,80	Pombal	08-02-2009
	(Vasco Agostinho – José Miranda – Bruno Ferreira – Fábio Gonçalves)			

RECORDES NACIONAIS SUB-20 FEM. – PISTA COBERTA

60 m	Lucrécia Jardim (Benfica)	7,42	Madrid	02-02-1988
400 m	Juliana Guerreiro (Sporting)	55,41	Pombal	15-02-2020
800 m	Salomé Afonso (Sporting)	2.08,36	Pombal	27-02-2016
1500 m	Mariana Machado (SC Braga)	4.22,01	Sabadell	06-02-2019
3000 m	Mariana Machado (SC Braga)	9.02,56	Pombal	29-12-2019
60 bar.	Eva Vital (Benfica)	8,37	Pombal	14-02-2010
	Marisa Vaz Carvalho (Benfica)	8,37	Pombal	29-02-2017
Altura	Marisa Anselmo (JOMA)	1,83	Espinho	19-02-2006
Vara	Elisabete Tavares (DAC-França)	3,83	Paris20-03-1999	
Comprim.	Teresa Carvalho (Benfica)	6,20	Pombal	22-02-2014
Triplo	Patrícia Mamona (JOMA)	13,11	Fayetteville	02-03-2007
Peso	Teresa Machado (Sporting)	15,69	Braga	20-02-1988
3000 marc	Susana Feitor (CN Rio Maior)	12.21,7m	Braga	19-02-1994
Pentatlo	Marisa Vaz Carvalho (Benfica)	4064	Pombal	12-02-2017
	(8,46-1,62-13,07-6,02-2.30,18)			
4x400 m	Sporting CP	3.56,10	Pombal	03-03-2019
	(Beatriz Gameiro-Carina Silva-Beatriz Cruz-Juliana Guerreiro)			

RECORDES DOS CAMPEONATOS

MASCULINOS

FEMININOS

João Pinto (Sporting CP)	6,87	2016	60 m	Marisa Carvalho (SL Benfica)	7,50	2016
Luís Freitas (Bairro Anjos)	49,12	1998	400 m	Juliana Guerreiro (Sporting CP)	55,41	2020
João Pires (ADC Constantim)	1.52,92	1998	800 m	Salomé Afonso (Sporting CP)	2.09,98	2016
Fernando Márcio (FC Porto)	3.53,37	1998	1500 m	Jéssica Augusto (SC Braga)	4.30,72	1999
Bruno Saramago (Acadof)	8.26,33	2001	3000 m	Jéssica Augusto (SC Braga)	9.39,12	1999
Hugo Espírito Santo (Sporting CP)	7,87	2012	60 bar.	Marisa Carvalho (SL Benfica)	8,55	2016
Gerson Baldé (Sporting CP)	2,14	2019	Altura	Liliana Viana (GD Estreito)	1,74	2004
João P. Buaró (GD Estreito)	5,00	2020	Vara	Elisabete Tavares (DAC-França)	3,75	2002
Nelson Évora (FC Porto)	7,32	2003	Comp.	Marisa Carvalho (SL Benfica)	6,12	2018
Nelson Évora (FC Porto)	15,93	2003	Tripló	Patrícia Mamona (JOMA)	12,57	2004
Tsanko Arnaudov (SL Benfica)	17,46	2011	Peso (6kg)/Peso	Irina Rodrigues (Sporting CP)	13,90	2010
Manuel Dias (SL Benfica)	5352	2018	Heptatlo/Pentatlo	Catarina Queirós (A Jardim Serra)	3608	2016
Nuno Pereira (CD Montijo)	21.02,20	1998	5/3000m M	Inês Henriques (CN Rio Maior)	13.47,24	1999
Sporting CP	3.21,09	2019	4x400 m	Juv. Vidigalense	3.57,90	2020

PÓDIOS COLETIVOS DOS NACIONAIS DE SUB20

Ano	Local	Data	Masculinos			Femininos		
			Primeiro	Segundo	Terceiro	Primeiro	Segundo	Terceiro
1998	Espinho	28-2/1-3	Sporting CP	Bairro dos Anjos	SL Benfica	SC Braga	CA Madeira	Sporting CP
1999	Braga	13/14-2	JOMA	Sporting CP	SL Benfica	SC Braga	CA Madeira	JOMA
2000	Espinho	5/6-2	Sporting CP	JOMA	SL Benfica	SC Braga	JOMA	CA Madeira
2001	Espinho	24/25-2	SL Benfica	Sporting CP	Grecas	GD Estreito	SC Braga	FC Porto
2002	Espinho	23/24-2	FC Porto	Sporting CP	Grecas	FC Porto	Sporting CP	SC Braga
2003	Espinho	15/16-2	Grecas	FC Porto	CS Marítimo	SC Braga	FC Porto	Sporting CP
2004	Espinho	6/7-3	CS Marítimo	SL Benfica	CP Alcanena	JOMA	GD Estreito	SC Braga
2005	não se realizou							
2006	não se realizou							
2007	não se realizou							
2008	não se realizou							
2009	Espinho	24/25-1	SL Benfica	FC Porto	J. Visigalense	SL Benfica	Sporting CP	UD Várzea
2010	Pombal	23/24-1	FC Porto	SL Benfica	J. Visigalense	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP
2011	Pombal	22/23-1	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	SC Braga
2012	Pombal	21/22-1	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense	SC Braga
2013	Pombal	19/20-1	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	SL Benfica	Sporting CP	J. Vidigalense
2014	Pombal	8/9-2	SL Benfica	Sporting CP	J. Visigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense
2015	Braga	7/8-2	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP	J. Vidigalense	SL Benfica	Sporting CP
2016	Braga	13/14-2	SL Benfica	Sporting CP	J. Visigalense	SL Benfica	J. Vidigalense	Sporting CP
2017	Braga	28/29-1	SL Benfica	Sporting CP	CF Oliv. Douro	SL Benfica	Sporting CP	J. Vidigalense
2018	Pombal	20/21-1	SL Benfica	Sporting CP	AD Novas Luzes	SL Benfica	Sporting CP	J. Vidigalense
2019	Braga	23/24-2	Sporting CP	SL Benfica	J. Visigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense
2020	Pombal	15/16-2	Sporting CP	SL Benfica	J. Visigalense	Sporting CP	SL Benfica	J. Vidigalense
2021	não se realizou							

PÓDIOS INDIVIDUAIS DO CAMPEONATO NACIONAL DE SUB20 – MASC. (Pombal,15/16-2-2020)

	PRIMEIRA			SEGUNDA			TERCEIRA		
60 m	Rui Corvelo	SCP	6,99	João Calhau	JV	7,07	Sisínio Ambriz	SLB	7,08
400 m	Leandro Fevereiro	SCP	49,44	Ericsson Tavares	CAS	50,14	Tomás Gonçalves	SCP	50,87
800 m	David Garcia	SCP	1.54,11	Pedro Vilas Boas	SCB	1.54,62	Gabriel Ludwick	SLB	1.55,88
1500 m	Etson Barros	SLB	3.55,00	Rogério Amaral	CPTSC	3.56,83	Rúben Amaral	SCP	3.59,01
3000 m.	Etson Barros	SLB	8.26,78	Rúben Amaral	SCP	8.29,47	André Regufe	ACPV	8.33,85
60 b/1m	Pedro Matos	SCP	8,21	Diogo Barrigana	SLB	8,30	Gustavo Rodrigo	UFCT	8,39
Altura	Diogo Oliveira	GREC	2,07	Gonçalo Veloso	SLB	2,03	Gonçalo Cardoso	AACC	1,90
Vara	João P. Buaró	GDE	5,00	Diogo Meneses	JV	4,35	Diogo Martins	AJS	4,05
Comp.	Diogo Oliveira	GREC	7,09	Sisínio Ambriz	SLB	6,94	Simão Alexandre	AEAC	6,89
Triplo	Sisínio Ambriz	SLB	14,43	Simão Alexandre	AEAC	14,10	Rafael Sacramento	GRE	14,01
Peso/6k	André Carvalho	SCP	15,10	Alex Linenburg	GDE	15,02	Marcelo Reis	SCP	14,22
5000 m M	Pedro Dias	COP	21.41,35	Filipe Loureiro	CFOD	22.18,50	Francisco Henriques	GDE	23.09,77
Heptatlo*	Guilherme Almeida	EM	4873	João Oliveira	NDJL	4613	Diogo Meneses	JV	4384
4x400 m	Sporting CP	SCP	3.25,35	J. Vidigalense	JV	3.29,89	SL Benfica	SLB	3.31,25

* realizado em Braga, a 11/12-1

PÓDIOS INDIVIDUAIS DO CAMPEONATO NACIONAL DE SUB20 – FEM. (Pombal,15/16-2-2020)

	PRIMEIRA			SEGUNDA			TERCEIRA		
60 m	M ^a João Barbosa	SCP	7,59	Daniela Amaro	GDC	7,63	Sara Seabra	GRE	7,71
400 m	Juliana Guerreiro	SCP	55,41	Ana Costa	BFC	56,65	Sofia Lavreshina	JV	57,06
800 m	Rita Figueiredo	SCP	e	Camila Gomes	SLB	2.14,89	Carla Rodrigues	SLB	2.15,22
1500 m	Camila Gomes	SLB	4.42,18	Bárbara Neiva	SCP	4.43,33	Sofia Duarte	JV	4.43,42
3000 m	Mariana Regalo	MAC	10.12,70	Alexandra Canedo	MAC	10.13,83	Ana Silva	MAC	10.14,41
60 bar.	Maria Santos	CFOD	8,87	Sara Moreira	AJS	8,88	Juliana Guerreiro	SCP	9,10
Altura	Ana Leite	AJS	1,61	Milena Lucena	GDE	e	Lara Duarte	JV	1,61
Vara	Carlota Goncalves	UFCT	3,20	Sara Pereira	AJS	3,20	Leonor Suzano	MAC	3,00
Compr.	Leonor Tiago	SCP	5,78	Lurdes Oliveira	GRE	5,67	Eduarda Ferreira	JV	5,64
Triplo	Eduarda Ferreira	JV	12,07	Rosa Djombate**	SLB	11,91	Sofia Lavreshina	JV	11,80
Peso	Débora Quaresma	SCP	13,78	Leticia Lopes	CDQ	11,97	Mariana Pestana	GDE	11,21
3000 m M	Raquel Pimentel	CFOD	14.07,07	Adriana Viveiros	ADRAP	14.21,57	Inês Mendes	CNRM	14.28,45
4x400 m	J. Vidigalense	JV	3.57.90	Sporting CP	SCP	4.02.81	GD Estreito	GDE	4.02.99
Pentatlo*	Inês Pires	GCAD	3214	Carla Rodrigues	SLB	3021	Ana Leite	ACDJS	3009

* realizado em Braga, a 11/12-1; ** atleta estrangeira (<18 anos)

CAMPEÕES MASCULINOS

60 METROS

1998	Ricardo Alves	Tramagal SU	6,95
1999	Ricardo Alves	Tramagal SU	7,02
2000	Ricardo Alves	Tramagal SU	6,92
2001	Ricardo Pacheco	Sporting CP	7,01
2002	Ricardo Pacheco	Sporting CP	6,94
2003	Pedro Almeida	Greca	7,09
	Ricardo Rocha	C Operário D	7,09
2004	Arnaldo Abrantes	SL Benfica	7,01
.....			
2009	Kevin Wilson	SL Benfica	6,92
2010	Tiago Silvestre	SL Benfica	6,93
2011	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	6,96
2012	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	6,92
2013	Carlos Nascimento	Sporting CP	6,90
2014	Xavier Mendes	Sporting CP	6,97
2015	João Pinto	CA Mar. Grande	6,92
2016	João Pinto	Sporting CP	6,87
2017	Wilson Pedro	CA Bª Banheira	6,89
2018	Delvis Santos	SL Benfica	6,95
2019	Gonçalo Gonçalves	Sporting CP	6,96
2020	Rui Corvelo	Sporting CP	6,99

200 METROS

1998	Ricardo Alves	Tramagal SU	22,09
1999	Ricardo Alves	Tramagal SU	22,20
2000	Rui Tavares	NA Cucujães	22,32
2001	Ricardo Pacheco	Sporting CP	22,38
2002	Ricardo Pacheco	Sporting CP	22,19
2003	Nuno Pereira	Individual	22,64
2004	Milton Dias	JOMA	22,58
.....			
2009	Bruno Ferreira	SL Benfica	22,45
2010	Diogo Santos	FC Porto	22,21
2011	Carlos Nascimento	Esc. Movimento	22,17
2012	Luís Neves	SL Benfica	22,41
.....			
2013	Carlos Nascimento	Sporting CP	22,15
2014	Eduardo Sá	CCDR	22,19
2015	João Pinto	CA Mar. Grande	22,78
2016	João Pinto	Sporting CP	22,33
2017	Mauro Pereira	SL Benfica	21,9m
2018	Delvis Santos	SL Benfica	22,53
.....			

400 METROS

1998	Luís Freitas	Bairro Anjos	49,12
1999	Paulo Ferreira	CN Rio Maior	49,82
2000	Paulo Ferreira	CN Rio Maior	49,96
2001	Telmo Correia	J. Vidigalense	49,64
2002	João Santos	GD Estreito	50,45
2003	Roberto Aguiar	GD Estreito	50,07
2004	Florival Guela	CO Pechão	49,15

.....			
2009	Emanuel Neves	FC Porto	50,13
2010	Paulo Pinto	FC Porto	50,06
2011	André Marques	UD Zona Alta	50,85
2012	Fábio Weber	Sporting CP	49,77
2013	Ângelo Marques	SL Benfica	50,87
2014	Luís Neves	SL Benfica	49,76
2015	João Fonseca	Gira Sol	49,96
2016	David Sénica	CA Seia	50,89
2017	Mauro Pereira	SL Benfica	49,33
2018	João Coelho	SL Benfica	49,58
2019	Paulo Soares	SL Benfica	49,48
2020	Leandro Fevereiro	Sporting CP	39,44

800 METROS

1998	João Pires	ADC Constantim	1.52,92
1999	João Simão	NA Póvoa Varzim	1.56,79
2000	Fernando Almeida	JOMA	1.54,48
2001	David Soares	CA Centro	1.55,33
2002	Hélder Costa	CD Póvoa	1.55,90
2003	Hélio Gomes	Cyclones AC	1.53,61
2004	João Lopes	CN Rio Maior	1.54,85
.....			

2009	Fábio Gonçalves	SL Benfica	1.54,43
2010	Jorge Batista	ADRE Palhaça	1.57,30
2011	Francisco Rodrigues	SC Braga	1.58,38
2012	Emanuel Rolim	SL Benfica	1.54,79
2013	Guilherme Pinto	Sporting CP	1.57,06
2014	João Fonseca	Gira Sol	1.56,77
2015	João Fonseca	Gira Sol	1.58,06
2016	Hugo Rocha	SL Benfica	1.58,26
2017	António Moura	Sporting CP	1.56,71
2018	António Moura	Sporting CP	1.53,17
2019	Jorge Pereira	Sporting CP	1.56,89
2020	David Garcia	Sporting CP	1.54,11

1500 METROS

1998	Fernando Márcio	FC Porto	3.53,37
1999	Daniel Ponte	ARC Bº Valongo	3.59,79
2000	Bruno Silva	Sporting CP	3.55,04
2001	Carlos Silva	Sporting CP	4.00,04
2002	Carlos Silva	Sporting CP	3.54,60
2003	Élio Bairrada	Greca	3.59,78
2004	Tiago Rodrigues	FC Porto	3.57,16
.....			

2009	Rui Pinto	UD Várzea	4.00,63
2010	Rui Pinto	UD Várzea	3.54,34
2011	Emanuel Rolim	SL Benfica	3.57,57
2012	Emanuel Rolim	SL Benfica	3.54,30
2013	Guilherme Pinto	Sporting CP	3.55,84
2014	Francisco Rodrigues	SC Braga	4.02,95
2015	Hugo Rocha	SL Benfica	3.58,61
2016	Hugo Rocha	SL Benfica	4.00,13

2017	Luís Monteiro	SL Benfica	4.06,86
2018	Alexandre Figueiredo	SL Benfica	4.02,33
2019	Nuno Pereira	Sporting CP	4.04,27
2020	Etson Barros	SL Benfica	3.55,00

3000 METROS

1998	Filipe Pedro	ADRE Palhaça	8.48,57
1999	Jorge Robalo	Odivelas FC	8.43,71
2000	Bruno Silva	Sporting CP	8.26,9m
2001	Bruno Saramago	Acadof	8.26,33
2002	Carlos Silva	Sporting CP	8.29,63
2003	Pedro Martins	Maia AC	8.36,55
2004	Eduardo Mbengani	CS Marítimo	8.32,64
.....			
2009	Rui Pinto	UD Várzea	8.42,77
2010	Rui Pinto	UD Várzea	8.29,69
2011	Rui Pinto	SL Benfica	8.26,71
2012	Samuel Barata	SL Benfica	8.31,82
2013	Hélder Costa	SL Benfica	8.38,05
2014	Fábio Gomes	UD Várzea	8.56,29
2015	Fábio Gomes	UD Várzea	8.43,64
2016	Fábio Gomes	SL Benfica	8.46,59
2017	Miguel Mascarenhas	SL Benfica	8.41,72
2018	Martim Monteiro	Sporting CP	8.29,00
2019	Etson Barros	SL Benfica	8.31,30
2020	Etson Barros	SL Benfica	8.26,78

60 M BARREIRAS / 1,06m

1998	José V. Carvalho	SL Benfica	8,66
1999	Nouzalter Abreu	JOMA	8,42
2000	Pedro Correia	Sporting CP	8,18
2001	Luís Fernandes	GD Cavadas	8,61
2002	Timóteo Silva	C Operário D	8,44
2003	Ricardo Lima	GD Cavadas	8,63
2004	Arnaldo Abrantes	SL Benfica	8,28

60 M BARREIRAS / 1m

2009	Edgar Carrolo	SL Benfica	8,12
2010	André Lima	Sporting CP	8,19
2011	Samuel Remédios	GA Fátima	8,15
2012	Hugo Espírito Santo	Sporting CP	7,87
2013	Pedro Silva	SC Braga	8,27
2014	Fábio Teixeira	ACR Sr ^a Desterro	8,39
2015	Fábio Martins	CLAC Entroncamento	8,28
2016	Fábio Martins	SC Braga	8,19
2017	Yuben Munary	SL Benfica	8,33
2018	Diogo Guerra	SL Benfica	8,30
2019	Edgar Campre	SL Benfica	8,23
2020	Pedro Matos	Sporting CP	8,21

ALTURA

1998	Márcio Lima	CIA Ilha Azul	1,97
1999	Sérgio Duro	Vit. Setúbal	1,97
2000	Nelson Évora	SL Benfica	1,97
2001	Sérgio Costa	CCD Ribeirão	1,97
2002	Nelson Évora	FC Porto	1,88

2003	Paulo Gonçalves	SC Braga	2,00
2004	Paulo Gonçalves	SC Braga	2,02
.....			
2009	João Alexandre	J. Vidigalense	1,97
2010	Bruno Costa	FC Porto	2,00
2011	Tiago Boucela	Sporting CP	2,00
2012	Ricardo Mendes	J. Vidigalense	2,02
2013	Tiago Costa	CCD Ribeirão	2,02
2014	Marcos Melo	AD Afifense	1,96
2015	Victor Korst	SL Benfica	2,08
2016	Nelson Pinto	CA Seia	1,94
2017	Nelson Pinto	Sporting CP	2,00
2018	Ailton Fernandes	Sporting CP	2,00
2019	Gerson Baldé	Sporting CP	2,14
2020	Diogo Oliveira	Grecas	2,07

VARA

1998	André Sabino	CDUL	4,10
1999	Ricardo Ventura	JOMA	4,24
2000	Ricardo Ventura	JOMA	4,41
2001	Mauro Damião	Sporting CP	4,58
2002	João Vieira	SL Benfica	4,42
2003	Pedro Pinto	FC Porto	4,04
2004	Filipe Gonçalves	Sporting CP	4,26
.....			
2009	Diogo Ferreira	JOMA	4,50
2010	Luís Ferreira	J. Vidigalense	4,26
2011	Ruben Miranda	SL Benfica	4,70
2012	Ícaro Miranda	SL Benfica	4,50
2013	Ícaro Miranda	SL Benfica	4,80
2014	Filipe Corceiro	Sporting CP	4,15
2015	Filipe Corceiro	Sporting CP	4,35
2016	Filipe Corceiro	SL Benfica	4,55
2017	Tomás Marreiros	SC Braga	4,55
2018	João Pedro Buaró	GD Estreito	4,50
2019	João Pedro Buaró	GD Estreito	4,55
2020	João Pedro Buaró	GD Estreito	5,00

COMPRIMENTO

1998	Nouzalter Abreu	JOMA	7,00
1999	Pedro Oliveira	Grecas	7,04
2000	Nelson Évora	SL Benfica	6,93
2001	Nelson Évora	SL Benfica	7,26
2002	Nelson Évora	FC Porto	7,27
2003	Nelson Évora	FC Porto	7,32
2004	Fábio Antunes	CP Alcanena	6,83
.....			
2009	José Miguel Pereira	FC Porto	7,08
2010	José Miguel Pereira	FC Porto	6,97
2011	Bruno Costa	CS Marítimo	7,00
2012	Valter Pinto	Sporting CP	6,93
2013	Miguel Costa	Gira Sol	7,05
2014	Victor Korst	AA Pinhalnovense	7,17
2015	Oleksandr Lyashchenko	CA Mar. Grande	7,28
2016	Oleksandr Lyashchenko	Sporting CP	6,92
2017	Hugo Brigido	GA Caranguejeira	6,83
2018	André Rangel	AA Pinhalnovense	6,92

2019	André Rangel	SL Benfica	7,28
2020	Diogo Oliveira	Grecas	7,09

TRIPLO

1998	Joel Costa	CA Ovar	14,99
1999	Nouzalter Abreu	JOMA	15,40
2000	Nelson Évora	SL Benfica	14,93
2001	Nelson Évora	SL Benfica	15,29
2002	Nelson Évora	FC Porto	14,74
2003	Nelson Évora	FC Porto	15,93
2004	Fábio Antunes	CP Alcanena	14,11
.....			
2009	Diogo Ferreira	JOMA	14,47
2010	José Miguel Pereira	FC Porto	14,80
2011	Ricardo Mendes	J. Vidigalense	14,30
2012	Ricardo Mendes	J. Vidigalense	14,75
2013	Ricardo Mendes	J. Vidigalense	14,42
2014	Miguel Marques	J. Vidigalense	14,41
2015	Oleksandr Lyashchenko	CA Mar. Grande	14,62
2016	Oleksandr Lyashchenko	Sporting CP	14,78
2017	Pedro Pinheiro	SL Benfica	14,45
2018	Henrique Fortes	AD Novas Luzes	14,18
2019	Nuno Sénica	CA Seia	14,24
2020	Sisínio Ambriz	SL Benfica	14,43

PESO / 7,26 kg

1998	Juan Rosete	Sporting CP	13,98
1999	Ivo Cardoso	CA Seia	13,91
2000	Marco Fortes	Sporting CP	14,99
2001	Marco Fortes	Sporting CP	16,47

PESO / 6 kg

2002	Filipe Vital Silva	FC Porto	15,54
2003	André Gonçalves	CS Marítimo	15,87
2004	António Vital Silva	FC Porto	15,89
.....			
2009	Marçal Rodrigues	CS Marítimo	16,38
2010	Adriano Lopes	FC Porto	16,22
2011	Tsanko Arnaudov	SL Benfica	17,46
2012	José Pinho	NA Cucujães	15,27
2013	José Pinho	NA Cucujães	15,50
2014	José Pinho	NA Cucujães	15,56
2015	Otoniel Badjana	Sporting CP	15,79
2016	Otoniel Badjana	SL Benfica	16,69
2017	Otoniel Badjana	SL Benfica	17,17
2018	Rodolfo Garcia	SL Benfica	16,48
2019	Tiago Silva	Sporting CP	15,55
2020	André Carvalho	Sporting CP	15,10

HEPTATLO

1999	Alberto Fraga	GD Estreito	4684
.....			
2014	Paulo Neto	ACDR Escapães	4818

2015	Pedro Ferreira	C+S Lavra	4764
2016	Paulo Neto	A Jardim Serra	4951
2017	Manuel Dias	Sporting CP	4979
2018	Manuel Dias	SL Benfica	5352
2019	Edgar Campre	SL Benfica	5234
2020	Guilherme Almeida	Esc. Movimento	4873

5000 M MARCHA

1998	Nuno Pereira	CD Montijo	21.02,20
1999	Ricardo Vendeira	Marat. C Montijo	21.07,31
2000	Ricardo Vendeira	Individual	21.48,31
2001	Bruno Reis	CA Ol. Vianense	23.27,38
2002	Luís Osório	JD Fontainhas	21.35,74
2003	Luís Osório	JD Fontainhas	22.00,30
2004	Gonçalo Bejinha	JD Neves	22.22,55
.....			
2009	Luís Lopes	CN Rio Maior	21.57,59
2010	Bruno Pedro	GA Casais Vento	22.37,34
2011	Samuel Pereira	UA Guarda	22.54,41
2012	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	22.12,90
2013	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	21.27,58
2014	Miguel Rodrigues	CN Rio Maior	22.58,50
2015	Miguel Rodrigues	CN Rio Maior	22.31,74
2016	Vítor Ramos	SL Benfica	22.46,04
2017	Paulo Martins	Sporting CP	22.16,77
2018	Ruben Santos	CF Oliv. Douro	22.40,66
2019	Ruben Santos	Sporting CP	22.14,96
2020	Pedro Dias	CO Pechão	21.41,35

4x400 METROS

1998	Bairro Anjos	3.27,03
	(Filipe Ferreira-Paulo Ferreira-Manuel Neves-Luís Freitas)	
1999	CA Centro	3.33,12
	(Bruno Pereira-Paulo Palhinha-Vítor Teixeira-Ricardo Teixeira)	
2000	Sporting CP	3.27,91
	(Diogo Alves-Ricardo Pacheco-Paulo Monteiro-Pedro Correia)	
2001	SL Benfica	3.31,62
	(Tiago Lima-João Merêncio-Hugo Farinha-Bruno Rolim)	
2002	GD Estreito	3.28,21
	(Filipe Santos-Diogo Sousa-João Santos-Roberto Aguiar)	
2003	Académica Coimb.	3.30,18
	(Pedro Santos-Rodolfo Varela-João Silva-Bruno Tavares)	
2004	CS Marítimo	3.30,12
	(Filipe Mendonça-Bruno Santos-José Moura-José Quintal)	
.....		
2009	SL Benfica	3.24,75
	(Vasco Agostinho-Bruno Ferreira-José Miranda-Fábio Gonçalves)	
.....		
2019	Sporting CP	3.21,09
	(Tomás Gonçalves-Nuno Pereira-Omar Elkhatib-Leandro Fevereiro)	
2020	Sporting CP	3.25,35
	(Tomás Gonçalves-Fábio Sanhá-Bruno Magalhães-Leandro Fevereiro)	

CAMPEÕES FEMININOS

60 METROS

1998	Susana Silva	Sombras Negras AC	7,79
1999	Susana Vieira	GD André Soares	7,90
2000	Liliana Correia	SC Braga	7,86
2001	Liliana Correia	SC Braga	7,86
2002	Sónia Tavares	Red Gimno	7,90
2003	Laura Santos	Sporting CP	7,94
2004	Andreia Felisberto	JOMA	7,97
.....			
2009	Filipa Martins	SL Benfica	7,74
2010	Eva Vital	SL Benfica	7,61
2011	Eva Vital	SL Benfica	7,76
2012	Joana Costa	SL Benfica	7,85
2013	Daniela França	Maia AC	7,74
2014	Daniela França	Maia AC	7,87
2015	Rosalina Santos	GD Estreito	7,52
2016	Marisa Carvalho	SL Benfica	7,57*
2017	Marisa Carvalho	SL Benfica	7,60
2018	Delphine Nkansa	SL Benfica	7,60
2019	Maria João Barbosa	Sporting CP	7,62
2020	Maria João Barbosa	Sporting CP	7,59

* 7,50 na meia-final

400 METROS

1998	Ana Pacheco	SC Braga	57,04
1999	Tânia Freitas	CA Madeira	58,09
2000	Marta Ferreira	FC Porto	58,98
2001	Patrícia Lopes	JOMA	56,26
2002	Artimiza Sá	CRU Raposense	58,77
2003	Artimiza Sá	CRU Raposense	58,82
2004	Joana Frias	CA Madeira	58,17
.....			
2009	Cátia Nunes	FC Porto	57,09
2010	Marta Pen	EB M Dom. Saraiva	58,48
2011	Marta Pen	SL Benfica	57,90
2012	Andreia Crespo	NDC Gouveia	57,45
2013	Cátia Azevedo	Sporting CP	55,96
2014	Salomé Afonso	Sporting CP	58,29
2015	Salomé Afonso	Sporting CP	57,47
2016	Salomé Afonso	Sporting CP	59,20
2017	Carina V. Pereira	SL Benfica	57,81
2018	Ana Costa	Boavista FC	56,92
2019	Juliana Guerreiro	Sporting CP	57,04
2020	Juliana Guerreiro	Sporting CP	55,41

800 METROS

1998	Neide Vieira	CA Madeira	2.19,12
1999	Marisa Barros	FC Vizela	2.16,97
2000	Jéssica Augusto	SC Braga	2.15,41
2001	Filipa Farinha	JOMA	2.17,35
2002	Carla Sousa	C+S Lavra	2.19,45
2003	Andreia Santos	Luz Vida Gondom.	2.15,78

2004	Lídia Sousa	CDC Codessos	2.16,25
.....			
2009	Susana Godinho	ARB Valboenses	2.16,38
2010	Marta Pen	EB M Dom. Saraiva	2.15,19
2011	Marta Pen	SL Benfica	2.15,67
2012	Marta Pen	SL Benfica	2.12,00
2013	Cátia Azevedo	Sporting CP	2.17,51
2014	Ana Fernandes	ACDR Arneirense	2.18,09
2015	Salomé Afonso	Sporting CP	2.12,07
2016	Salomé Afonso	Sporting CP	2.09,98
2017	Patrícia Silva	SL Benfica	2.14,12
2018	Mariana Machado	SC Braga	2.11,52
2019	Sofia Duarte	J. Vidigalense	2.19,37
2020	Rita Figueiredo	Sporting CP	2.14,89
	Camila Gomes	SL Benfica	2.14,89

1500 METROS

1998	Inês Monteiro	CDC Pinheiro	4.41,54
1999	Jéssica Augusto	SC Braga	4.30,72
2000	Jéssica Augusto	SC Braga	4.32,16
2001	Sónia Fernandes	FC Porto	4.36,76
2002	Sónia Fernandes	FC Porto	4.34,35
2003	Laura Silva	SC Braga	4.41,78
2004	Lídia Sousa	CDC Codessos	4.39,84
.....			
2009	Daniela Cunha	UD Várzea	4.33,63
2010	Diana Soares	SL Benfica	4.38,64
2011	Susana Godinho	SL Benfica	4.37,22
2012	Patrícia Caldas	SC Braga	4.49,90
2013	Amélia Vitorino	Sporting CP	4.43,22
2014	Sofia Teixeira	UD Várzea	4.42,34
2015	Juliana Dias	CA A Valdevez	4.42,32
2016	Sofia Teixeira	UD Várzea	4.45,28
2017	Patrícia Silva	SL Benfica	4.51,28
2018	Mariana Machado	SC Braga	4.33,41
2019	Inês Borba	Vit. Setúbal	4.39,30
2020	Camila Gomes	SL Benfica	4.42,18

3000 METROS

1998	Jéssica Augusto	SC Braga	9.45,89
1999	Jéssica Augusto	SC Braga	9.39,12
2000	Patrícia Pereira	SC Braga	9.48,80
2001	Sónia Fernandes	FC Porto	9.59,63
2002	Sónia Fernandes	FC Porto	9.53,76
2003	Laura Silva	SC Braga	9.47,56
2004	Sara Moreira	GD Estreito	10.11,06
.....			
2009	Daniela Cunha	UD Várzea	9.44,59
2010	Susana Godinho	SL Benfica	10.15,92
2011	Susana Godinho	SL Benfica	10.14,15
2012	Silvana Dias	UD Várzea	9.50,09
2013	Silvana Dias	UD Várzea	9.44,39

2014	Joana Ferreira	ADR Mata	10.10,68
2015	Joana Ferreira	ADR Mata	10.14,78
2016	Margarida Raimundo	SL Benfica	10.19,70
2017	Sara Duarte	UD Várzea	10.09,19
2018	Lia Lemos	Maia AC	9.55,14
2019	Mariana Machado	SC Braga	9.43,26
2020	Mariana Regalo	Maia AC	10.12,70

60 M BARREIRAS

1998	Ana Pacheco	SC Braga	9,05
1999	Ana Pacheco	SC Braga	9,22
2000	Fernanda Borba	C Operário D.	9,17
2001	Cláudia Ribeiro	GD Estreito	9,20
2002	Carine Silva	Boavista FC	9,32
2003	Carine Silva	GD Estreito	9,05
2004	Mónica Lopes	GR Qtª Lomba	8,95
.....			
2009	Eva Vital	ACDR Arneirense	8,63
2010	Shaina Mags	Sporting CP	9,29
2011	Eva Vital	SL Benfica	8,72
2012	Vera Fernandes	SL Benfica	8,89
2013	Vera Fernandes	SL Benfica	8,76
2014	Mariana António	SC Abrantes	9,10
2015	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,74
2016	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,55
2017	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,44
2018	Marisa Carvalho	SL Benfica	8,56
2019	Sara Moreira	ACD J Serra	8,74
2020	Maria Santos	CF Oliv. Douro	8,87

ALTURA

1998	Cristina Ferreira	CS Marítimo	1,64
1999	Cláudia Gameiro	J. Vidigalense	1,63
2000	Sabrina Sousa	AA Ch. Caparica	1,61
2001	Sandra H. Tavares	DAC-França	1,67
2002	Liliana Viana	CDR Arneirense	1,65
2003	Marisa Anselmo	CJ Sal. Manique	1,71
2004	Liliana Viana	GD Estreito	1,74
.....			
2009	Anabela Neto	Sporting CP	1,60
2010	Anabela Neto	Sporting CP	1,67
2011	Ana Monjane	SC Braga	1,67
2012	Ana M. Oliveira	GA Fátima	1,65
2013	Ana M. Oliveira	GA Fátima	1,72
2014	Jennifer Gomes	ACR Srª Desterro	1,67
2015	Ana Silva	Maia AC	1,64
2016	Catarina Fernandes	Sporting CP	1,69
2017	Catarina Queirós	A Jardim Serra	1,73
2018	Eduarda Ferreira	J. Vidigalense	1,56
2019	Elena Furk	AC Mocidade-Aç.	1,67
2020	Ana Leite	A Jardim Serra	1,61

VARA

1998	Marisa Vieira	CA Madeira	3,30
1999	Joana Nascimento	Sporting CP	3,08
2000	Rosana Teixeira	FC Porto	3,10

2001	Sandra H. Tavares	DAC-França	3,62
2002	Eleonor Tavares	CS Marítimo	3,75
2003	Tânia Vieira	GD Estreito	3,10
2004	Tânia Vieira	JOMA	3,34
.....			
2009	Marta Onofre	SL Benfica	3,30
2010	Isabel Vieira	FC Porto	2,80
2011	Ana Vasconcelos	SL Benfica	2,94
2012	Isabel Vieira	SL Benfica	3,45
2013	Filipa Choon	SL Benfica	3,15
2014	Filipa Choon	SL Benfica	3,31
2015	Andreia Grácio	J. Vidigalense	3,17
2016	Bárbara Mota	AC Vermoil	3,15
2017	Bárbara Mota	AC Vermoil	3,10
2018	Bárbara Mota	SC Braga	3,20
2019	Carla Rodrigues	Sporting CP	3,10
2020	Carlota Gonçalves	UFC Tomar	3,20

COMPRIMENTO

1998	Cláudia Jardim	CA Madeira	5,51
1999	Marta Godinho	JOMA	5,59
2000	Liliana Correia	SC Braga	5,71
2001	Laura Santos	Campismo SJ Mad.	5,45
2002	Laura Santos	Sporting CP	5,75
2003	Susana Costa	C Operário D	5,72
2004	Patrícia Mamona	JOMA	5,89
.....			
2009	Ungudi Quiawacana	SL Benfica	5,78
2010	Sara Esteves	CA Mazarefes	5,55
2011	Teresa Carvalho	CA Sal. Manique	5,68
2012	Ana M. Oliveira	GA Fátima	5,78
2013	Ludmila Nascimento	Sporting CP	5,81
2014	Teresa Carvalho	SL Benfica	6,06
2015	Jéssica Barreira	Sporting CP	5,86
2016	Suzana Cruz	CA Mar. Grande	5,56
2017	Suzana Cruz	CA Mar. Grande	5,63
2018	Marisa Carvalho	SL Benfica	6,12
2019	Mariana Bento	Sporting CP	5,57
2020	Leonor Tiago	Sporting CP	5,78

TRIPLO

1998	Cláudia Gameiro	J. Vidigalense	11,75
1999	Cláudia Gameiro	J. Vidigalense	11,77
2000	Marlene Ferreira	C+S Lavra	11,83
2001	Ana Sofia Rosa	CD Póvoa	11,52
2002	Laura Santos	Sporting CP	11,85
2003	Susana Costa	C Operário D	12,51
2004	Patrícia Mamona	JOMA	12,57
.....			
2009	Vanessa Rocha	GD Estreito	11,94
2010	Shaina Mags	Sporting CP	12,22
2011	Ana Monjane	SC Braga	11,52
2012	Ana M. Oliveira	GA Fátima	11,78
2013	Jéssica Barreira	Sporting CP	11,93
2014	Lucinda Gomes	Sporting CP	12,52
2015	Evelise Veiga	J. Vidigalense	12,24
2016	Tânia Carvalho	SL Benfica	11,85

2017	Suzana Cruz	CA Mar. Grande	11,86
2018	Maria João Esteves	CA Mar. Grande	12,03
2019	Juliana Brites	J. Vidigalense	12,29
2020	Eduarda Ferreira	J. Vidigalense	12,07

PESO

1998	Marisa Pão-Alvo	CN Rio Maior	12,61
1999	Ana Domingues	SL Benfica	13,08
2000	Ana Domingues	SL Benfica	13,76
2001	Catarina Ferreira	CA Madeira	12,44
2002	Purificação Fernandes	SC Braga	13,12
2003	Carla Almeida	FC Porto	13,59
2004	Carla Almeida	FC Porto	13,28

.....			
2009	Irina Rodrigues	Sporting CP	13,45
2010	Irina Rodrigues	Sporting CP	13,90
2011	Soraia Ruas	ADRE Palhaça	12,75
2012	Juliana Pereira	J. Vidigalense	12,47
2013	Juliana Pereira	J. Vidigalense	12,02
2014	Cristiana Campos	Gira Sol	12,33
2015	Teresa Silva	SC Braga	12,21
2016	Teresa Silva	SL Benfica	12,49
2017	Marisa Carvalho	SL Benfica	12,35
2018	Inês Carreira	J. Vidigalense	12,46
2019	Margarida Ferreira	SL Benfica	13,12
2020	Débora Quaresma	Sporting CP	13,78

PENTATLO

1999	Márcia Matias	CD Drizes	3016
.....			
2014	Rafaela Vitorino	SL Benfica	3564
2015	Sónia Machado	J. Vidigalense	3047
2016	Catarina Queirós	A Jardim Serra	3608
2017	Bárbara Silva	A Jardim Serra	3440
2018	Bárbara Silva	A Jardim Serra	3321
2019	Mariana Bento	Sporting CP	3386
2020	Inês Pires	GCA Donas	3214

3000 M MARCHA

1998	Inês Henriques	CN Rio Maior	14.03,82
1999	Inês Henriques	CN Rio Maior	13.47,24
2000	Vera Santos	CN Rio Maior	13.58,63

2001	Carla Monteiro	CDC Pinheiro	14.40,58
2002	Ana Cabecinha	CO Pechão	14.03,56
2003	Ana Cabecinha	CO Pechão	13.52,71
2004	Fátima Rodrigues	ADRE Palhaça	14.44,14

.....			
2009	Liliana Martins	GCA Donas	14.51,53
2010	Sabrina Oliveira	GR Qtª Lomba	15.30,32
2011	Nádia Cancela	C Bf Paredes	14.59,56
2012	Nádia Cancela	ACR Srª Desterro	14.27,69
2013	Filipa Ferreira	CO Pechão	14.11,07
2014	Mariana Mota	SL Benfica	13.58,62
2015	Catarina Marques	CO Pechão	13.52,53
2016	Carolina Costa	CO Pechão	14.38,31
2017	Carolina Costa	CO Pechão	13.47,88
2018	Inês Reis	Sporting CP	14.04,79
2019	Joana Pontes	Leiria MA	14.21,10
2020	Raquel Pimentel	CF Oliv. Douro	14.07,07

4x400 METROS

1998	CA Madeira	4.08,07
	(Sandra Camacho-Noemi Faria-Rubina Serrão-Neide Vieira)	
1999	SC Braga	4.10,91
	(Elsa Ferreira-Sara Lopes-Susana Magalhães-Cecília Mouta)	
2000	FC Porto	4.07,50
	(Rafaela Almeida-Ana Ferreira-Andreia Pinto-Marta Ferreira)	
2001	FC Porto	4.03,52
	(Rafaela Almeida-Ana Ferreira-Andreia Pinto-Marta Ferreira)	
2002	FC Porto	4.06,26
	(Isabel Sousa-Rafaela Almeida-Andreia Pinto-Carina Marques)	
2003	CA Madeira	4.09,81
	(Andreia Silva-Rute Freire-Filipa Freitas-Elisa Cruz)	
2004	SC Braga	4.12,24
	(Alexandra Silva-Ercília Machado-Cláudia Alves-Vanessa Cardoso)	
.....		
2009	SL Benfica	4.06,04
	(Filipa Martins-Dorothe Évora-Carla Gama-Nádia Gaspar)	
.....		
2019	SL Benfica	4.01,75
	(Margarida Veiga-Mafalda Marques-Luana Crisóstomo-Catarina Lourenço)	
2020	Juv. Vidigalense	3.57,90
	(Lara Duarte-Sofia Duarte-Mariana Vidinha-Sofia Lavreshina)	

MELHORES MARCAS DO ANO – masculinos (até 30 de janeiro)
60 METROS (até 7,15)

7,02	Paulo Pereira	03	Maia AC	4	Braga	23-01
7,07	Simão Alexandre	03	AEA Cartaxo	1	Alpiarça	29-01
7,10	Xavier Outeiro	03	A Jardim Serra	ex	Braga	08-01
7,12	Daniel Silva	03	Maia AC	2	Braga	08-01
7,14	João Maria Santos	05	F. Salesianos	1	Braga	05-02
7,15	Pedro Pires	03	Grecas	2	Braga	26-01
7,15	David Landim	05	JOMA	2	Braga	05-02

Ao ar livre:

7,09	Guilherme Ribeiro	04	Ass. GDAK	1	Almada	29-01
------	-------------------	----	-----------	---	--------	-------

400 METROS (até 52,00)

49,63	Rodrigo Caetano	03	CF Belenenses	2	Braga	29-01
49,99	Guilherme Faias	03	CA Seia	10	Pombal	23-01
50,52	Daniel Silva	03	Maia AC	12	Braga	23-01
51,88	Rodrigo Almeida	04	At Fim Semana	17	Pombal	23-01

Ao ar livre:

50,52	André Franco	04	Cl Pd. Pessoa	1	Almada	29-01
-------	--------------	----	---------------	---	--------	-------

800 METROS (até 1.58,00)

1.54,43	Alexandre Lucas	05	CPT Sob. Ceira	3ex	Braga	08-01
1.55,60	David Garcia	03	Sporting CP	7	Pombal	22-01

Ao ar livre:

1.56,08	João Brito	05	CO Pechão	1	Albufeira	11-12
1.57,39	João Pedro Santos	04	CA Oliv. Bairro	1	Vagos	16-01

1500 METROS (até 4.05)

3.59,96	Alexandre Lucas	05	CPT Sob. Ceira	3	Braga	02-01
4.03,08	Júlio Couceiro	03	UFC Tomar	10	Pombal	22-01

Ao ar livre:

4.03,82	João Pedro Santos	04	CA Oliv. Bairro	2	Luso	08-01
---------	-------------------	----	-----------------	---	------	-------

3000 METROS (até 8.50,00)

8.17,07	Pedro Amaro	03	RD Águeda	1	Braga	29-01
8.25,27	João Amaro	03	RD Águeda	2	Braga	29-01
8.29,39	André Barbosa	05	Leixões SC	4	Braga	08-01
8.37,07	Tiago Silva	04	GA Caranguejeira	1	Pombal	11-12
8.40,65	João Pedro Santos	04	CA Oliv. Bairro	2	Pombal	11-12
8.41,20	Alexandre Lucas	05	CPT Sobral Ceira	3	Pombal	11-12
8.41,77	João Batista	05	C Nat. T Novas	2	Braga	06-02

60 M BARREIRAS/1m (até 9,00)

7,85	Francisco Marques	03	CF Belenenses	1	CAR Jamor	16-01
8,14	Daniel Couto	03	CF Belenenses	2	CAR Jamor	16-01
8,18	Diogo Barrigana	03	SL Benfica	3	CAR Jamor	16-01
8,52	Haivan Almeida	ANG03	CF Belenenses	2	CAR Jamor	18-12
8,75	Pedro Pires	03	Grecas	1	Braga	28-12
8,86	Gabriel Borges	03	AC Bratalha	1	Pombal	12-12

ALTURA (até 1,88)

1,95	Gonçalo Cardoso	03	CA Seia	7	Pombal	23-01
1,90	Bernardo Cunha	05	GD Pedreiras	1	Pombal	04-12
1,88	Rafael Jesus	04	C+S Lavra	3	Braga	08-01
1,88	Rui Vilas Boas	03	Mia AC	4	Braga	08-01

VARA (até 3,60)

4,40	Rodrigo Alcobia	05	SL Benfica	1	CAR Jamor	29-01
4,30	Guilherme Pereira	03	J Vidigalense	1	Pombal	19-01
4,30	Diogo Martins	03	A Jard. Serra	10	Braga	22-01
4,05	Afonso Almeida	04	Sporting CP	3	CAR Jamor	18-12
3,75	Bernardo Cunha	05	GD Pedreiras	1	Pombal	30-01
3,75	Tiago Costa	05	UFC Tomar	2	Braga	05-02
3,70	Rodrigo Silva	05	CPT Sobral Ceira	4	CAR Jamor	16-01
3,70	Tomás Filipe	03	ACR Srº Desterro	17	Pombal	23-01
3,65	João Apolinário	06	20 Km Almeirim	3	Braga	05-02
3,65	Artur Martins	05	ADR Ág. Pena	4	Braga	05-02
3,65	Luca Cruz	06	J Vidigalense	5	Braga	05-02
3,60	Manuel Vieira	03	ADRÁg. Pena	H	Braga	16-01
3,60	Denis Hrabar	07	J Vidigalense	1	Pombal	19-01

Ao ar livre:

4,50	Diogo Martins	03	A Jard. Serra	1	Rib.Brava	15-01
3,72	Manuel Vieira	03	ADRÁg. Pena	H	Rib.Brava	19-12

COMPRIMENTO (até 6,60)

6,99	João Pinto	05	SL Benfica	1	Braga	05-02
6,97	Eduardo Oliveira	04	J Vidigalense	1	Pombal	29-01
6,85	Xavier Outeiro	03	ACD J. Serra	1	Braga	08-01
6,80	Simão Alexandre	03	AEA Cartaxo	1	Alpiarça	27-11
6,70	Pedro Pires	03	Grecas	3	Braga	02-01
6,66	Marcus Vinicius	BRA 04	Sporting CP	5	CAR Jamor	16-01

TRIPLO (até 13,50)

14,07	Tiago Pereira	05	CCD Ribeirão	1	Braga	06-02
13,93	Rafael Jesus	04	C+S Lavra	4	Braga	09-01
13,56	Afonso Marques	04	AAA Pombal	1	Pombal	19-01

Ao ar livre:

14,09	Élvio Almeida	03	GD Cavadas	1	Almada	29-01
13,70	Xavier Outeiro	03	A Jard. Serra	1	Rib. Brava	16-01

PESO/6kg (até 12,50)

Ao ar livre:

13,93	Tiago Nunes	03	ADRE Palhaça	1	Vagos	16-01
12,86	Márcio Viveiros	03	ADR Ág. Pena	H	Funchal	18-12

HEPTATLO/jun (até 3400)

4555	Manuel Vieira	03	ADR Ág. Pena	1	Braga	16-01
4345	André Petriv	03	J Vidigalense	2	Braga	16-01
4049	Eduardo Oliveira	04	J Vidigalense	2	Pombal	19-12
3915	Samuel Sousa	03	GR Eirense	3	Braga	16-01
3557	Ricardo Pereira	04	Ac F. Ribeiro	4	Braga	16-01

Ao ar livre:

3611	Diogo Martins	03	A Jard. Serra	2	Rib.Brava	19-12
3431	Henrique Santos	04	Campismo SJM	1	Luso	19-12

5000 M MARCHA (até 26m)

22.00,83	Tiago Ramos	03	CA Tunes	3	Pombal	22-01
23.31,12	Tiago Sucena	04	GCA Donas	8	Pombal	
25.45,87	Eduardo Camarate	06	J Vidigalense	1	Braga	05-02

Ao ar livre:

21.52,12	Pedro Dias	03	CO Pechão	1	Albufeira	11-12
----------	------------	----	-----------	---	-----------	-------

MELHORES MARCAS DO ANO – femininos (até 30 de janeiro)
60 METROS (até 8,00)

7,71	Rita Barbosa	05	Esc. Movimento	1	Braga	05-02
7,77	Joana Dias	03	SL Benfica	1B	CAR Jamor	16-01
7,82	Thais Beranguer FRA	05	CF Oliv. Douro	1	Braga	08-01
7,82	Nádia Cruz STP	04	SL Benfica	1	CAR Jamor	18-12
7,82	Djamiratu Embaló	04	SL Benfica	2	CAR Jamor	18-12
7,85	Inês Alves	05	Sporting CP	2B	CAR Jamor	16-01
7,88	Mariana Videira	03	J Vidigalense	4	Pombal	23-01
7,91	Lurdes Oliveira	04	GR Eirense	1el	Pombal	15-01
7,95	Beatriz Castelhan	05	ACDR Arneirense	2	Braga	05-02
7,96	Carolina Mio	03	Ass. Grão Vasco	4	Braga	29-01
7,97	Marta Alves	06	F. Salesianos	2el	CAR Jamor	16-01
7,99	Mª Leonor Silva	05	Vit. Setúbal	3el	CAR Jamor	16-01

Ao ar livre:

7,93	Carolina Maio	03	Grecas	1el	Luso	08-01
7,95	Catarina Vieira	06	ADR Ág. Pena	1	C. Lobos	14-01

400 METROS (até 61,00)

55,51	Sofia Lavreshina	03	Sporting CP	1s	LynchburgEUA	22-01
60,17	Mariana Vidinha	04	J Vidigalense	6	Pombal	23-01

800 METROS (até 2.20)

2.12,59	Beatriz Pereira	04	Maia AC	2	Braga	23-01
2.12,29	Rita Figueiredo	03	Sporting CP	2	Braga	29-01
2.16,97	Ana Marinho	03	EA R Oliveira	6	Braga	29-01
2.17,59	Stella Fernandes	06	Gira Sol	2	Braga	08-01
2.17,72	Marta Castro	03	Sporting CP	7	Braga	29-01
2.18,39	Carolina Ribeiro	03	SC Beira-Mar	8	Braga	29-01
2.19,59	Beatriz Valente	03	Caldas S. Jorge	9	Braga	29-01
2.19,96	Mara Rodrigues	05	SC Braga	10	Braga	22-01

Ao ar livre:

2.16,37	Cátia Khivas	07	AD NúcleOeiras	1	Lisboa-N2	30-01
---------	--------------	----	----------------	---	-----------	-------

1500 METROS (até 4.50)

4.40,02	Beatriz Azevedo	05	CA Oliv. Bairro	1	Braga	05-02
4.41,12	Stela Fernandes	06	Gira Sol	2	Braga	05-02
4.42,32	Ana Marinho	03	EA R. Oliveira	1	Braga	16-01
4.43,47	Lara Costa	06	UD Várzea	2	Braga	02-01
4.43,61	Beatriz Valente	03	Grecas	5	Pombal	23-01
4.49,99	Ana Faria	05	EA R. Oliveira	2	Braga	16-01

Ao ar livre:

4.33,74	Beatriz Fernandes	04	AD NúcleOeiras	1	T. Vedras	22-01
4.41,15	Ana Silva	03	Maia AC	1	Maia	22-12
4.48,09	Rita Nunes	03	CP Corroios	1	Almada	29-01
4.48,15	Carolina Ribeiro	03	RD Águeda	1	Luso	08-01

3000 METROS (até 10.30)

9.59,80	Lara Costa	06	UD Várzea	3	Braga	08-01
10.03,29	Ana Marinho	03	EA R Oliveira	2	Braga	29-01
10.03,64	Diana Fernandes	04	UD Várzea	1	Braga	28-12
10.15,45	Beatriz Castro	03	(universitária)	5	Braga	29-01
10.17,91	Beatriz Azevedo	05	CA Oliv. Bairro	1	Braga	06-02
10.27,58	Rita Costa	04	SL Benfica	1	Lisboa-N2	30-01
10.29,20	Mª João Pimentel	06	CF Oliv. Douro	10	Braga	22-01

60 M BARREIRAS (até 9,50)

8,90	Chloe Hosford GBR	04	SL Benfica	3	CAR Jamor	16-01
8,94	Thais Beranguer FRA	05	CF Oliv. Douro	3	Braga	09-01
9,13	Djamiratu Embaló	04	SL Benfica	1	CAR Jamor	18-12
9,20	Marta Araújo	04	Oi. Vianense	P	Braga	15-01
9,22	Maria Pedro	03	JOMA	6	Pombal	22-01
9,32	Margarida Patrício	04	AEA Cartaxo	1	Alpiarça	11-12
9,41	Nádia Cruz STP	04	AL Benfica	2	Jamor	18-12

ALTURA (até 1,55)

1,69	Marta Araújo	04	Oi. Vianense	1	Braga	28-12
1,67	Thais Beranguer FRA	05	CF Oliv. Douro	2	Braga	22-01
1,60	Gabriela Gorenc	05	SL Benfica	2	Braga	05-02
1,58	Luana Figueira	05	J Vidigalense	5	Pombal	23-01
1,58	Rafaela Santos	05	AC P. Varzim	3	Braga	05-02
1,56	Mª Miguel Andrade	03	Vit. Guiimarães	3	Braga	09-01
1,55	Elena Furk	03	SC Angrense	4	Braga	29-01
1,55	Lara Geirinhas	05	GCA Donas	4	Braga	05-02

Ao ar livre:

1,57	Rafaela Santos	05	AC P. Vrazim	2	Maia	29-12
------	----------------	----	--------------	---	------	-------

VARA (até 2,60)

3,35	Sara Pereira	04	A Jard. Serra	3	Braga	22-01
3,05	Benedita Amorim	04	Ac. Valdevez	1	Braga	02-01
3,05	Sofia Marques	03	SL Benfica	1	CAR Jamor	18-12
2,93	Joana Barreto	04	JOMA	6	Pombal	22-01
2,90	Filipa Dinis	05	J Vidigalense	1	Braga	06-02
2,69	Joana Rocha	04	Spiridon Gaia	10	Braga	23-01
2,60	Beatriz Soares	03	Esc. Movimento	3	Braga	08-01

COMPRIMENTO (até 5,20)

5,72	Tatiana Pereira	06	F. Salesiana	1	CAR Jamor	16-01
5,62	Marta Araújo	04	Oi. Vianense	2	Braga	09-01
5,50	Ana Oliveira	05	SL Benfica	3	CAR Jamor	16-01
5,50	Rita Barbosa	05	Esc. Movimento	2	Braga	05-02
5,42	Inês Vicente	04	JOMA	4	CAR Jamor	16-01
5,41	Lurdes Oliveira	04	GR Eirense	1	Braga	02-01
5,34	Rafaela Santos	05	AC P. Varzim	3	Braga	05-02
5,28	Margarida Santos	04	Oi. Vianense	P	Braga	15-01

Ao ar livre:

5,44	Thais Beranguer FRA	05	CF Oliv. Douro	P	Lousada	12-12
5,36	Nádia Cruz STP	04	SL Benfica	1	Lisboa-U	12-12

TRIPLO (até 11,00)

11,53	Inês Vicente	04	JOMA	9	Pombal	22-01
11,74	Margarida Santos	04	J Vidigalense	7	Pombal	23-01
11,66	Tatiana Pereira	06	Fund. Salesianos	1	Braga	06-02
11,38	Ana Reis		J Vidigalense	4	Pombal	30-01
11,21	Lurdes Oliveira	04	GR Eirense	4	Pombal	19-01
11,19	Beatriz Barrenho	06	Ass. GDAK	2	Braga	06-02
11,12	Sofia Quintino	05	ACDR Ameirense	3	Braga	06-02
11,07	Madalena Velez	04	GA Fátima	1	Alpiarça	30-01
11,05	Sara Pinheiro	05	Sporting CP	4	Braga	06-02

PESO (até 10,75)

11,46	Mariana Câmara	05	CF Oliv. Douro	5	Braga	22-01
10,58	Ana Júlia Ferreira	03	CA Porto	7	Braga	23-01

Ao ar livre:

12,56	Leticia Lopes	04	CD Quarteira	1	Faro	15-01
11,59	Catarina Cardoso	03	SC Angrense	1	A.Heroísmo	20-11
10,90	M ^a Carmo Andrade	03	GD Cavadas	1	Almada	29-01

PENTATLO (até 2500)

3518	Marta Araújo	04	CA Ol. Vianense	1	Braga	15-01
3094	Margarida Santos	04	J. Vidigalense	2	Braga	15-01
3065	M ^a Miguel Andrade	03	Vit. Guimarães	3	Braga	15-01
2788	Luana Soares	04	SL Benfica	4	Braga	15-01
2724	Fabiana Lucart	04	CF Oliv. Douro	5	Braga	15-01

Ao ar livre:

3051	Luana Soares	04	SL Benfica	1	Setúbal	19-12
2761	Fabiana Lucart	04	CF Oliv. Douro	1	Lousada	12-12

3000 M MARCHA (até 16.00,00)

15.27,10	Beatriz Gonçalves	04	Grecas	9	Pombal	23-01
15.30,40	Samanta Zueva	05	Spiridon Gaia	3	Braga	09-01
15.36,98	Marta Freitas	03	CF Oliv. Douro	4	Braga	09-01

Ao ar livre:

14.24,94	Carina Ferreira	04	ADC CJ Clark	1	Luso	08-01
15.18,05	Beatriz Gonçalves	04	Grecas	2	Luso	08-01
15.57,62	Mariana Serrão	03	Grecas	3	Luso	08-01

4x400 METROS (até 4.30,00)

4.07,33	J. Vidigalense	4	Pombal	23-01
4.13,70	Maia AC	7	Braga	23-01

OS MELHORES SUB20 DE SEMPRE EM PISTA COBERTA (top 10)

Nota: Não se consideram as marcas efetuadas após o final da época (30 outubro), quando os atletas mudam de escalão.

60 METROS

6,73	Carlos Nascimento	94	Sporting CP	Pombal	02-02-13
6,85	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	CAR Jamor	06-03-21
6,87*	Carlos Fernandes	69	SL Benfica	Aveiro	19-12-87
6,87	João Pinto	97	Sporting	Braga	13-02-16
6,88	Ricardo Alves	81	Tramagal SU	Espinho	05-02-00
6,89	Wilson Pedro	98	CA Bª Banheira	Braga	28-01-17
6,90	Paulo Neves	74	CF Belenenses	Braga	22-02-92
6,90	Xavier Mendes	95	Sporting CP	CAR Jamor	05-02-14
6,90	Rafael Jorge	97	SL Benfica	Braga	13-02-16
6,91	Ricardo Pacheco	83	Sporting CP	Espinho	09-02-02
	(10)				
6,91	Arnaldo Abrantes	86	SL Benfica	Espinho	29-01-05
6,91	João Esteves	98	SL Benfica	Braga	28-01-17

* 6,6 manuais (Braga, 19-03-88)

400 METROS

47,81	Carlos Silva	74	SL Benfica	Braga	06-03-93
48,21	João Coelho	99	SL Benfica	Pombal	03-03-18
48,31	Mauro Pereira	98	SL Benfica	Pombal	11-02-17
48,35	Ricardo dosSantos	94	Sporting CP	Birmingham	24-02-13
48,72	António Rodrigues	88	Sporting CP	Espinho	03-02-07
48,88	Álvaro Silva	65	CF Belenenses	Saragoça	18-02-84
48,90	Leandro Fevereiro	01	Sporting CP	Braga	19-01-20
48,97	João Fonseca	96	Gira Sol	Pombal	21-02-15
49,09	José Mendes	72	CDUP	Braga	23-02-91
49,12	Luis Freitas	79	Bairro Anjos	Espinho	21-02-98

800 METROS

1.49,82	Hélio Gomes	84	Cyclones AC	Espinho	08-03-03
1.49,95	João Fonseca	96	Gira Sol	Pombal	22-02-15
1.50,04	Fernando Almeida	81	JOMA	Espinho	13-02-00
1.50,22	Nuno Pereira	00	Sporting CP	Braga	20-02-19
1.50,57	Fábio Gonçalves	90	SL Benfica	Pombal	01-03-09
1.50,90	João Pires	79	ADC Constantim	Espinho	07-02-98
1.52,39	Bruno Moreira	87	Luz Vida Gond.	Espinho	26-02-06
1.52,44	Ricardo Barbosa	86	FC Porto	Espinho	13-02-05
1.52,57	Marcelo Pereira	00	NA Taipas	Pombal	04-03-18
1.52,58	João Lopes	86	CN Rio Maior	Espinho	06-03-05

1500 METROS

3.47,86	Emanuel Rolim	93	SL Benfica	Pombal	12-02-11
3.48,00	Filipe Pedro	80	SL Benfica	Valência	14-02-99
3.48,13	Etson Barros	01	SL Benfica	Pombal	08-02-20
3.48,22	Nuno Pereira	00	Sporting CP	Pombal	03-02-19
3.48,54	João Lopes	86	CN Rio Maior	Espinho	12-02-05
3.51,19	Ruben Amaral	01	Sporting CP	Pombal	08-02-20
3.51,28	Guilherme Pinto	94	Sporting CP	Pombal	02-02-13
3.51,93	Rogério Amaral	01	CPT S.Ceira	Pombal	26-01-20

3.52,81	Rui Pinto	92	UD Várzea	Espinho	27-02-10
3.53,09	Ricardo Barbosa	86	FC Porto	Espinho	12-02-05

3000 METROS

8.06,57	Filipe Pedro	80	SL Benfica	Espinho	21-02-99
8.10,47	Rui Pinto	92	SL Benfica	Pombal	13-02-11
8.18,23	Emanuel Rolim	93	SL Benfica	Braga	19-12-10
8.19,25	Bruno Albuquerque	89	CP Mangualde	Espinho	10-02-08
8.19,60	André Regufe	02	AC P. Varzim	Braga	13-01-21
8.19,76	Jorge Santa Cruz	89	FC Porto	Espinho	10-02-08
8.22,34	Rogério Amaral	01	CPT S. Ceira	Pombal	01-02-20
8.22,48	Pedro Cunha	70	SL Benfica	Braga	05-02-89
8.22,69	José Costa	91	FC Porto	Espinho	07-02-10
8.23,96	Delfim Conceição	71	Boavista FC	Braga	11-02-90

60 M BARREIRAS (1,00m)

7,87	Hugo Esp. Santo	93	Sporting CP	Pombal	22-01-12
8,00	David Bernardo	90	(França)	Eaubonne	01-02-09
8,01	Yvan Ribeiro	99	(França)	Nantes	12-02-17
8,06	Edson Gomes	98	SL Benfica	Lee Valley	14-01-17
8,12	Edgar Carolo	91	SL Benfica	Espinho	25-01-09
8,15	Samuel Remédios	92	GA Fátima	Pombal	23-01-11
8,18	João Almeida	88	Sporting CP	Espinho	11-02-06
8,18	Paulo Neto	97	A Jardim Serra	CAR Jamor	17-01-16
8,19	André Lima	91	Sporting CP	Pombal	24-01-10
8,19	Fábio Martins	97	SC Abrantes	Braga	14-02-16

ALTURA

2,15	Gelson Baldé	00	Sporting CP	Pombal	03-03-19
2,13	Carlos Pereira	87	J. Vidigalense	Espinho	25-02-06
2,11	Mário Aníbal	72	SL Benfica	Aveiro	24-02-90
2,10	Gonçalo Velloso	01	SL Benfica	Braga	24-02-19
2,09	Vítor Korst	96	SL Benfica	CAR Jamor	20-01-15
2,07	Joel Costa	79	Esc. Júlio Dinis	Braga	17-02-96
2,07	Tiago Boucela	92	Sporting CP	Pombal	06-02-11
2,07	Diogo Oliveira	01	Greca	Pombal	16-02-20
2,05	Paulo Gonçalves	85	SC Braga	Braga	11-01-03
2,04	Frederico Spinola	78	GD Estreito	Braga	01-02-97
	(10)				
2,04	Tiago Pereira	93	SL Benfica	Espinho	05-02-12
2,04	Tiago Costa	94	CCD Ribeirão	Braga	26-01-13
2,04	Paulo Neto	97	A Jardim Serra	Braga	13-02-16

VARA

5,15	João Pedro Buaró	01	GD Estreito	Braga	07-03-20
5,06	Ícaro Miranda	94	SL Benfica	Pombal	16-02-13
4,98	Diogo Ferreira	90	JOMA	Pombal	01-03-09
4,84	Ruben Miranda	93	SL Benfica	Pombal	26-02-11
4,82	Hugo Serra	77	SL Benfica	Braga	18-02-96
4,80	Valdemar Santo	72	SL Benfica	Aveiro	16-02-91



4,75	Tomás Marreiros	98	SC Braga	Pombal	25-02-17
4,70	Filipe Corceiro	98	SL Benfica	Pombal	05-03-17
4,65	João Rodrigues	62	SL Benfica	Lisboa-L	11-02-81
4,60	Pedro Pimenta	75	CIPA	Braga	20-02-94

COMPRIMENTO

7,58	Marcos Caldeira	88	SL Benfica	Espinho	04-02-07
7,53	Nelson Évora	84	FC Porto	Espinho	23-02-03
7,38	Oleks. Lyashchenko	97	CA Mar. Grande	Pombal	14-02-15
7,37	Sisínio Ambriz	04	SL Benfica	Braga	08-02-20
7,33	André Pimenta	01	J. Vidigalense	Pombal	02-03-19
7,28	Rui Barros	74	Sporting CP	Aveiro	19-12-92
7,28	Marcos Chuva	89	SL Benfica	Pombal	24-02-08
7,28	Miguel Marques	95	J. Vidigalense	Pombal	16-02-13
7,28	André Rangel	00	SL Benfica	Braga	23-02-19
7,23	Carlos Calado	75	CN Rio Maior	Alpiarça	05-03-94
	(10)				
7,23	Carlos Pereira	87	J. Vidigalense	Espinho	26-02-06
7,23	Pedro Santos	88	CP Alcanena	Pombal	23-02-07

TRIPLO

16,34	Nelson Évora	84	FC Porto	Espinho	22-02-03
15,65	Marcos Caldeira	88	SL Benfica	Espinho	17-02-07
15,40	Nouzalter Abreu	80	JOMA	Braga	14-02-99
15,35	Carlos Calado	75	CN Rio Maior	Aveiro	11-12-93
15,29	Alfredo Melão	55	SL Benfica	Madrid	09-02-74
15,23	Olek. Lyashchenko	97	Sporting CP	Pombal	21-02-16
15,11	José Leitão	65	FC Porto	Saragoça	18-02-84
14,99	Joel Costa	79	CA Ovar	Espinho	01-03-98
14,98	Pedro Pinheiro	98	SL Benfica	Pombal	26-02-17
14,84	Júlio Almeida	00	SL Benfica	CAR Jamor	17-12-17
	(10)				

PESO (6 kg)

18,13	António Vital Silva	88	SL Benfica	Braga	10-02-07
17,87	Tsanko Amaudov	92	SL Benfica	Pombal	20-02-11
17,17	Otoniel Badjana	98	SL Benfica	Braga	29-01-17
16,48	Rodolfo Garcia	99	SL Benfica	Pombal	21-01-18
16,38	Marçal Rodrigues	90	CS Marítimo	Espinho	25-01-09
16,27	Francisco Belo	91	J. Vidigalense	Espinho	25-01-09
16,22	Adriano Lopes	91	FC Porto	Braga	23-01-10
16,10	Tiago Silva	00	Sporting CP	Madrid	09-02-19
15,87	André Gonçalves	86	CS Marítimo	Espinho	16-02-03
15,58	Christophe Correia	90	Individual	Espinho	25-01-09

HEPTATLO – jun. (P/6kg; bar./1m)

5352	Manuel Dias	99	SL Benfica	Pombal	21-01-18
5234	Edgar Campre	00	SL Benfica	Braga	13-01-19
4951	Paulo Neto	97	A Jardim Serra	Pombal	14-02-16
4873	Guilherme Almeida	02	Esc. Movimento	Pombal	12-01-20
4821	Carlos Prino	97	GA Fátima	Salamanca	21-02-16
4802	Joel Pereira	95	GA Fátima	Pombal	09-02-14
4798	Kevin Wilson	90	Bairro Anjos	Pombal	30-12-07
4770	Ivan Santos	94	ADL Apelaçenenses	Pombal	17-04-13
4764	Pedro Ferreira	96	C+S Lavra	Braga	08-02-15
4729	Samuel Remédios	92	GA Fátima	Pombal	12-12-10

5000 M MARCHA

20.22,4m	João Vieira	76	CN Rio Maior	Braga	19-02-94
20.42,04	Miguel Carvalho	94	CN Rio Maior	Pombal	16-02-13
20.47,95	Ricardo Vendeira	81	MC Montijo	Braga	20-02-99
20.58,90	Acácio Diogo	80	CA Bx Banheira	Espinho	13-03-99
21.02,20	Nuno Pereira	79	CD Montijo	Espinho	28-02-98
21.12,11	Joaquim Pentieiro	74	CIPA	Braga	15-02-92
21.13,31	Paulo Martins	99	Sporting CP	Pombal	03-03-18
21.15,80	Luís Osório	84	JD Fontainhas	Espinho	09-02-02
21.25,34	Pedro Veríssimo	77	CN Rio Maior	Braga	17-02-96
21.28,8m	Sérgio Vieira	76	CN Rio Maior	Braga	19-02-94

AS MELHORES SUB20 DE SEMPRE EM PISTA COBERTA (top 10)

Nota: Não se consideram as marcas efetuadas após o final da época (30 outubro), quando os atletas mudam de escalão.

60 METROS

7,42	Lucrécia Jardim	71	SL Benfica	Madrid	02-02-88
7,50	Marisa Carvalho	99	SL Benfica	Braga	13-02-16
7,50	Beatriz Andrade	01	Sporting CP	CAR Jamor	13-01-19
7,53	Catarina Lourenço	00	SL Benfica	Braga	16-02-19
7,56	Eva Vital	92	ACDR Arneirense	Pombal	21-02-09
7,59	Sónia Tavares	86	GCA Donas	Espinho	12-02-05
7,59	Mª João Barbosa	01	Sporting CP	Pombal	15-02-20
7,60	Daniela Amaro	01	GD Cavadas	Braga	07-03-20
7,61	Teresa Carvalho	95	SL Benfica	Pombal	22-02-14
7,64	Sara Esteves	92	CA Mazarefes	Pombal	28-02-09
(10)					
7,64	Iris Silva	02	SL Benfica	CAR Jamor	27-02-21

Marca manual: 7,4 Cristina Morujão 7,4 Braga 05-01-91

200 METROS

24,40	Lucrécia Jardim	71	SL Benfica	Braga	18-02-90
24,45	Patrícia Lopes	82	JOMA	Lisboa	04-03-01
24,74	Carina V. Pereira	98	SL Benfica	Pombal	26-02-17
24,80	Diana Cerqueira	93	CA Mazarefes	Pombal	27-02-11
24,86	Catarina Lourenço	00	F. Salesianos	Pombal	21-01-18
25,00	Filipa Martins	92	SL Benfica	Pombal	06-02-11
25,00	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	Pombal	04-03-18
25,04	Daniela França	95	Maia AC	Pombal	17-02-13
25,08	Beatriz Andrade	01	SCU Torreense	Pombal	21-01-18
25,11	Rivinilda Mentai	94	SL Benfica	Val de Reuil	09-02-13

400 METROS

55,41	Juliana Guerreiro	01	Sporting CP	Pombal	15-02-20
55,71	Cátia Azevedo	94	Sporting CP	Pombal	16-02-13
56,14	Patrícia Lopes	82	JOMA	Braga	10-02-01
56,23	Ana Costa	02	Boavista FC	Braga	19-01-20
56,26	Rivinilda Mentai	94	SL Benfica	Aubièrè	16-02-13
56,28	Joceline Monteiro	90	Sporting CP	Pombal	21-02-09
56,28	Carina V. Pereira	98	SL Benfica	Pombal	11-02-17
56,45	Mª João Valamatos	71	SL Benfica	Braga	17-02-90
56,57	Sofia Lavreshina	03	J Vidigalense	Pombal	01-02-20
56,58	Fatoumata Diallo	00	CO Pechão	Pombal	02-03-19

800 METROS

2.08,36	Salomé Afonso	97	Sporting CP	Pombal	27-02-16
2.08,56	Marina Bastos	61	C Benf. Porto	Braga	11-02-90
2.09,43	Patrícia Silva	99	SL Benfica	Pombal	19-02-17
2.09,56	Marta Pen Freitas	93	SL Benfica	Pombal	12-02-12
2.09,68	Camila Gomes	02	SL Benfica	Braga	14-02-21
2.09,85	Mariana Machado	00	SC Braga	Pombal	19-02-17
2.09,97	Teresa Marinho	77	Individual	Braga	18-02-96
2.10,83	Rita Figueiredo	03	Sporting CP	Braga	06-02-21
2.11,14	Lídia Sousa	88	Boavista FC	Espinho	19-02-06
2.11,61	Beatriz Rodrigues	99	RD Águeda	Pombal	26-02-17

1500 METROS

4.22,01	Mariana Machado	00	SC Braga	Sabadell	06-02-19
4.24,4m	Fernanda Ribeiro	69	FC Porto	Braga	19-03-88
4.25,06	Marina Bastos	71	C Benf. Porto	Braga	17-02-90
4.26,30	Lídia Sousa	88	Boavista FC	Espinho	18-02-06
4.27,37	Inês Monteiro	80	CDC Pinheiro	Espinho	20-02-99
4.27,59	Marta Pen Freitas	93	SL Benfica	Espinho	04-02-12
4.28,82	Salomé Afonso	97	Sporting CP	Pombal	20-02-16
4.29,30	Rita Figueiredo	03	Sporting CP	Braga	13-02-21
4.29,56	Daniela Cunha	90	UD Várzea	Braga	17-01-09
4.29,80	Susana Godinho	92	SL Benfica	Espinho	27-02-10

3000 METROS

9.02,56	Mariana Machado	00	SC Braga	Pombal	29-12-19
9.20,24	Inês Monteiro	80	CDC Pinheiro	Valência	14-02-99
9.23,68	Jéssica Augusto	81	SC Braga	Braga	19-02-00
9.30,52	Sónia Fernandes	83	FC Porto	Espinho	13-01-01
9.40,71	Susana Godinho	92	SL Benfica	Pombal	27-02-11
9.42,53	Lia Lemos	01	Maia AC	Braga	26-01-20
9.42,91	Diana Soares	92	ARB Valboenses	Pombal	01-03-09
9.44,39	Silvana Dias	94	UD Várzea	Pombal	20-01-13
9.44,59	Daniela Cunha	90	UD Várzea	Espinho	25-01-09
9.46,16	Solange Pereira	89	(Espanha)	Corunha	19-01-08

60 M BARREIRAS

8,37	Eva Vital	92	SL Benfica	Pombal	14-02-10
8,37	Marisa Carvalho	99	SL Benfica	Pombal	19-02-17
8,51	Sara Moreira	01	A Jardim Serra	Pombal	03-03-19
8,52	Sandra Turpin	76	SL Benfica	Madrid	11-02-95
8,67	Maria Santos	02	CF Oliv. Douro	Pombal	28-03-21
8,72	Sónia Machado	76	CIPA	Braga	29-01-94
8,72	Vera Fernandes	94	SL Benfica	Espinho	05-01-13
8,74	Sandra Barreiro	71	Sporting CP	Braga	05-02-89
8,75	Mariana António	98	Sporting CP	Pombal	04-02-17
8,75	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	Pombal	26-02-17

ALTURA

1,83	Marisa Anselmo	87	JOMA	Espinho	19-02-06
1,76	Sofia Pires	86	CA Terceira	Espinho	13-02-05
1,74	Sandra H. Tavares	82	(França)	Paris	14-03-99
1,74	Liliana Viana	85	GD Estreito	Espinho	07-03-04
1,73	Conceição Alves	58	Sporting CP	S. Sebastian	26-02-77
1,73	Sara Borges	78	Sporting CP	Braga	16-02-97
1,73	Ana Monjane	93	SC Braga	Pombal	26-02-11
1,73	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	Pombal	17-02-13
1,73	Catarina Queirós	98	A Jardim Serra	Braga	28-01-17
1,72	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	Pombal	05-03-17



VARA

3,83	Elisabete Tavares	80	(França)	Paris	20-03-99
3,80	Eleonor Tavares	85	CS Marítimo	Lièvin	14-02-04
3,62	Sandra H. Tavares	82	(França)	Espinho	24-02-01
3,61	Sara Negrões	86	SC Braga	Espinho	12-02-05
3,60	Sandra S.Tavares	84	(França)	Eaubonne	01-02-02
3,54	Vera Lavrador	88	J. Vidigalense	Braga	04-02-06
3,54	Isabel Vieira	93	SL Benfica	Espinho	19-02-12
3,44	Marta Onofre	91	SL Benfica	Pombal	28-02-09
3,40	Tânia Vieira	85	JOMA	Alpiarça	25-01-04
3,38	Marisa Vieira	79	CA Madeira	Braga	17-01-98

COMPRIMENTO

6,20	Teresa Carvalho	95	SL Benfica	Pombal	22-02-14
6,13	Ana Oliveira	63	SL Benfica	Madrid	30-01-82
6,12	Cristina Morujão	73	Sporting CP	Aveiro	29-02-92
6,12	Marisa Carvalho	99	SL Benfica	Pombal	20-01-18
6,10	Evelise Veiga	96	J Vidigalense	Pombal	21-02-15
5,98	Conceição Alves	58	Sporting CP	S.Sebastian	13-03-77
5,95	Nora Araújo	59	SL Benfica	Saragoça	25-02-78
5,94	Patrícia Mamona	88	JOMA	Espinho	11-02-06
5,92	Sónia Machado	76	CIPA	Braga	18-02-95
5,89	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	Pombal	08-02-14

TRIPLO

13,11	Patrícia Mamona	88	JOMA	Fayetteville	02-03-07
12,60	Jéssica Barreira	97	Sporting CP	Pombal	17-02-13
12,57	Evelise Veiga	96	J Vidigalense	Pombal	22-02-15
12,54	Suzana Cruz	98	CA Mar. Grande	Pombal	26-02-17
12,52	Lucinda Gomes	95	Sporting CP	Pombal	09-02-14
12,51	Susana Costa	84	C Operário D	Espinho	16-02-03
12,48	Patrícia Rodrigues	99	SL Benfica	Pombal	04-03-18
12,42	Sónia Machado	76	Individual	Braga	12-02-95
12,38	Juliana Brites	00	J. Vidigalense	Pombal	03-03-19
12,34	Inês Moura	85	FC Porto	Espinho	07-03-04

PESO

15,69	Teresa Machado	69	Sporting CP	Braga	20-02-88
14,33	Sónia Grácio	74	SUO Vais	Coimbra-U	28-12-91
14,28	Débora Quaresma	02	Sporting CP	Braga	08-03-20
14,06	Ana Domingues	81	SL Benfica	Espinho	12-02-00
13,90	Irina Rodrigues	91	Sporting CP	Pombal	23-01-10
13,68	Isabel Ribeiro	88	SC Braga	Braga	29-01-06
13,59	Carla Almeida	85	FC Porto	Espinho	15-02-03
13,40	Marisa Pão Alvo	79	CN Rio Maior	Alpiarça	30-11-97
13,38	Dulce Cá	84	GR Qtª Lomba	Espinho	22-02-03
13,33	Soraia Ruas	92	ADRE Palhaça	Pombal	20-02-10

PENTATLO

4064	Marisa V. Carvalho	99	SL Benfica	Pombal	12-02-17
3895	Sónia Machado	76	Individual	Braga	21-01-95
3815	Rafaela Vitorino	95	SL Benfica	Pombal	17-02-13
3700	Sandra Turpin	70	SL Benfica	Braga	21-01-95
3647	Ana M. Oliveira	95	GA Fátima	Braga	05-01-14
3608	Catarina Queirós	98	A Jardim Serra	Braga	14-02-16
3579	Catarina Fernandes	98	Sporting CP	Pombal	12-02-17
3567	Mariana Bento	01	Sporting CP	Pombal	10-02-19
3482	Sofia Pires	86	CA Terceira	Espinho	13-02-05
3462	Bárbara Silva	99	A Jard. Serra	Braga	11-02-18

3000 M MARCHA

12.21,7	Susana Feitor	75	CN Rio Maior	Braga	19-02-94
13.16,2	Sofia Avoila	76	CD Montijo	Braga	23-02-92
13.34,36	Sandra Monteiro	77	Bairro Anjos	Braga	17-02-96
13.44,48	Cláudia Conceição	89	SC Braga	Pombal	26-01-08
13.46,78	Inês Reis	99	Leões Floresta	Pombal	25-02-17
13.47,08	Isilda Jorge	76	CN Rio Maior	Braga	18-02-95
13.47,24	Inês Henriques	80	CN Rio Maior	Braga	13-02-99
13.47,88	Carolina Costa	98	CO Pechão	Braga	28-01-17
13.39,33	Adriana Viveiros	02	ADR Água Pena	Pombal	13-03-21
13.52,07	Edna Barros	96	CO Pechão	Pombal	20-02-00