

OS MELHORES DO ANO 2022

JUNIORES MASCULINOS [SUB-20]

Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2022

[Esta versão contém marcas até 31 Agosto de 2022] - jcosta@fpattelismo.pt - 968 614 790

José Costa

100 metros

CMJ: 10,55 / RN: 10,39

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
10,51	1,8	Sísíno Ambriz	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	1 F
10,52	1,8	Paulo Pereira	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	2 F
10,65	-1,2	Paulo Pereira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	1 F t
10,66	-1,2	Sísíno Ambriz					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	2 F t
10,68	0,7	Paulo Pereira					Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	2 El 1 t
10,69	1,5	Sísíno Ambriz					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	1 El 2
10,70	0,2	Paulo Pereira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	1 El 1 t
10,73	1,8	Xavier Outeiro	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	3 F
10,76	0,7	Xavier Outeiro					Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	Extra
10,77	1,0	Paulo Pereira					Meeting de Atletismo de São João	Braga	18.06	3 El 3 t
10,77	-1,0	Paulo Pereira					Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	1 F t
10,78	-1,2	Paulo Pereira					Campeonato do Mundo Sub-20	Cali - COL	01.08	5 El 5
10,80	-1,1	Sísíno Ambriz					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	1 El 2 t
10,80	0,3	Paulo Pereira					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	2 S 3 t
10,81	1,8	Pedro Pires	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	4 F
10,81	0,7	Paulo Pereira					Meeting de Atletismo do Porto	Porto (I)	01.05	1 S 3
10,81	0,0	Paulo Pereira					Meeting de Atletismo de São João	Braga	18.06	6 F t
10,81	0,1	David Landim	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (N)	10.06	1 S 2 t
10,83	2,0	Simão Alexandre	JUN	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Regional Sub-20	Abrantes	02.07	1 F
10,83	1,5	Pedro Pires					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	2 El 2 t
10,83	0,9	Paulo Pereira					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	04.06	2 F t
10,84	1,8	Leon Seale	JUN	2003	IND	POR-Est	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	5
10,84	0,5	Pedro Pires					3ª Noite Atlética	Braga	06.07	4 F t
10,86	1,8	Jocimar Neto - STP	JUN	2003	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	6 F
10,89	0,9	Paulo Pereira					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	04.06	1 El 2 t
10,92	-0,5	Paulo Pereira					2ª Noite Atlética de Braga	Braga	08.06	1 S 1 t
10,93	-0,1	Diogo Vaz	JUV	2005	VTSC	Braga	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1 F
10,96	-0,1	João Maria Santos	JUV	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2 F
10,97	-3,2	Paulo Pereira					Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	2 El 1 t
10,98	1,5	César Duarte	JUN	2004	GDC	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	3 El 2
10,98	0,8	Simão Alexandre					Campeonato Regional Sub-20	Abrantes	02.07	1 El 1
10,99	1,4	Gabriel Maia	JUN	2003	SCB	Braga	Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	1 El 2 t
11,10	0,6	Carlos Fernandes	JUN	2003	CFB	Lisboa	Provas Extra	Leiria	30.07	2 t
11,15	-3,0	Élvio Almeida	JUN	2003	GDC	Setúbal	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Lisboa (U2)	28.05	1 S1 t
11,16	1,0	Duarte Ferreira	JUN	2003	CAM-VC	V. Castelo	Meeting de Atletismo de São João	Braga	18.06	7 El 3 t
11,20	-0,8	Lourenço Viveiros	JUV	2006	GDE	Madeira	Festival Olímpico Juventude Europeia	B. Bystrica -SVK	25.07	3 El 3
11,23	-2,5	Alexandre Babych	JUV	2005	AAADP	Leiria	Campeonato Regional Escolar	Vagos	23.04	1 F
11,24	-0,3	Daniel Silva	JUN	2003	MAC	Porto	2ª Noite Atlética de Braga	Braga	08.06	1 s 2 t
11,24	-2,4	Tomás Matos	JUV	2005	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Vendas Novas	02.07	Extra
11,26	-0,8	Pedro Tavares - CPV	JUV	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (U)	11.06	2 El 3
11,27	1,8	João Penacho	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1 S 4 t
11,28	-1,3	Osvaldo Barbosa	JUN	2003	GDC	Setúbal	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07	Extra
11,29	-0,3	Rodrigo Medeiros	JUN	2003	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Absolutos	Ponta Delgada	23.06	1 S 1 t
11,29	1,9	Pedro Ribeiro	JUV	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional da 3ª divisão	Vagos	30.07	4 t
11,30	-2,5	Gabriel Gonçalves	JUV	2005	GS	Coimbra	Campeonato Regional Escolar	Vagos	23.04	2 F
11,30	1,5	Ernesto Rodrigues	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	02.07	1 El 3 t
11,31	1,4	Manuel Silva	JUV	2005	GRECAS	Aveiro	Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	2 El 2 t
11,33	0,9	Gonçalo Carlos	JUN	2004	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Vendas Novas	02.07	Extra
11,34	1,5	Erick Gomes	JUN	2004	CAP	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	29.06	1 F
11,35	1,4	Afonso Matos	JUV	2005	VFC	Setúbal	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	09.07	Extra
11,36	-0,6	Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	DEC
11,36	0,4	Mauro Silva	JUV	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	08.05	1 S 2 t
11,36	0,3	Tomás Gonçalves	JUV	2005	AFSA	Beja	Atleta Completo Distrital	Beja	25.06	OCT
11,37	0,6	Aron Gamito	JUV	2005	CDRR	Setúbal	Provas de Observação AAL	Jamor (P2)	16.07	Extra
11,38	0,0	Fernando Vicente	JUN	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Universitário	Beja	07.05	4 El 3 t
11,39	0,0	Alex Quaresma - STP	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (I)	01.05	1 S 1

11,39	-1,6	Martim Estanislau	JUN	2004	VFC	Setúbal	Campeonato Regional Clubes de Verão	Almada	23.07	1 S 1 t
11,39	0,1	Hugo Tavares	JUV	2005	ACRDA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	1 F
11,39	1,4	Framcisco Marques	JUN	2003	CFB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	09.07	2 EI 3
11,42	2,0	Luís Victoriano	JUN	2004	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub-20	Abrantes	02.07	2 F
11,43	0,2	Haivan Almeida - ANG	JUN	2003	CFB	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07	2 EI 1 t
11,44	0,6	Miguel Regalo	JUN	2004	MAC	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	3 PE 2 t
11,45	0,0	Jociley Pereira - STP	JUN	2003	JOMA	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	1 S 3 t
11,45	1,4	Tomás Figueiras	JUV	2006	ACRM	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	08.05	2 S 3 t
11,45	1,8	Diogo Tejo	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação de Verão 2	Ponta Delgada	04.06	1
11,46	-0,3	Tomás Areias	JUN	2004	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	04.06	2
11,46	1,5	David Silva	JUN	2004	CAP	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	29.06	2 F
11,46	0,1	João Martins	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	2 F
11,46	0,4	Francisco Mendes	JUV	2005	PLF	Braga	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	OCT
11,47	0,4	Tomás Silva	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	DEC
11,47	-0,1	Trystan Wess - NED	JUV	2005	SPF	Algarve	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	7 F
11,48	2,0	Miguel Costa	JUV	2006	CLAC	Santarém	Campeonato Regional Sub-20	Abrantes	02.07	3 F t
11,49	-1,6	Matéo Verdier - FRA	JUN	2004	CFB	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07	2 EI 5 t
11,49	0,5	Nuno Gonçalves	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato Regional Atletismo Escolar	Guimarães	06.05	1 F
11,49	0,4	Renato Ribeiro	JUV	2006	PLF	Braga	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	OCT
11,51	1,1	Lenadro Matos	JUN	2003	CPA-S	Santarém	Campeonato de Santarém 2022	Abrantes	23.07	2 EI 2 t
11,51	0,6	Rúben Bari	JUN	2003	CFB	Lisboa	Provas de Observação AAL	Jamor (P2)	16.07	4 S 2 t
11,51	0,9	João Macedra	JUV	2006	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	2 EI 1
11,52	-0,3	Bernardo Raimundo	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Absolutos	Ponta Delgada	23.06	3 S 2 t
11,52	0,6	André Fraga	JUV	2005	EBMDS	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	09.07	1 EI 2 t
11,53	1,6	Martim Sousa	JUN	2004	AFS	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	1 S 4 t
11,53	1,5	Florian Brujan	JUN	2003	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	02.07	2 EI 3
11,53	0,1	Rodrigo Almeida	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	3 F
11,54	0,0	Nuno Beirão	JUN	2003	ESCMOV	Porto	Campeonato Regional P Combinadas	Lousada	10.04	DEC
11,54	1,9	Alexandre Silva	JUN	2004	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	11.06	3 EI 2 t
11,54	-0,5	Rodrigo Russo	JUV	2005	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	21.05	3 EI 2 t
11,55	0,0	Rui Serras	JUV	2006	CAB	Braga	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (I)	01.05	Extra
11,55	1,4	Ângelo Antunes	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	09.07	4 EI 3 t
11,56	-0,6	Ricardo Pereira	JUN	2004	ACFR	Porto	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	DEC
11,56	1,6	Bernardo Cunha	JUV	2005	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	DEC
11,56	1,0	Telmo Piado	JUV	2005	GDPVAV	Évora	Campeonato Regional Absoluto	Vendas Novas	11.06	1 S 2 t
11,56	1,9	André Reis	JUV	2006	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	11.06	1 F t
11,57	1,6	Gonçalo Pereira	JUV	2005	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	DEC
11,58	0,7	João Pinto	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	5 S 2 t
11,58	1,8	Hugo Goulart	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação de Verão 2	Ponta Delgada	04.06	2
11,59	0,7	José Ferreira	JUN	2003	CFB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	6 S 2 t
11,59	1,2	Dinis Neves	JUV	2006	SCA	Santarém	Campeonato de Santarém 2022	Abrantes	23.07	1 EI 1 t
11,60	0,8	Marcelo Silva	JUV	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	21.05	1 F
11,60	0,8	Afonso Dias	JUV	2006	PLF	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Braga	11.06	3 EI 1 t
11,60	-0,8	Sebastião Carvalho	JUV	2005	CFB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	11.06	4 EI 3
11,60	1,5	Bernardo Ferreira	JUV	2006	NDAP	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	02.07	3 EI 3 t

11,60

200 metros

CMJ: 21,30 / RN: 20,89

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
21,33	1,9	Sisínio Ambriz	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 S 2
21,59	1,9	Paulo Pereira	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2 S 2
21,65	-0,6	Paulo Pereira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	2 S 2 t
21,87	-0,2	Paulo Pereira					Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	3 S 1 t
21,92	-0,6	Paulo Pereira					Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	1 S 1 t
21,99	0,2	Paulo Pereira					2ª Noite Atlética de Braga	Braga	08.06	1 S 1 t
22,00	1,9	Leon Seale	JUN	2003	IND	POR-Est	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	3 S 2
22,18	0,7	Xavier Outeiro	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	31.07	5 t
22,20	0,2	Daniel Silva	JUN	2003	MAC	Porto	2ª Noite Atlética de Braga	Braga	08.06	2 S 1 t
22,20	0,4	Gabriel Maia	JUN	2003	SCB	Braga	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	1 S 1 t
22,21	0,5	Gabriel Maia					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	2 S 3 t
22,25	0,5	Paulo Pereira	JUN	2003	MAC	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	3 s 3 t
22,35	1,2	Simão Alexandre	JUN	2003	AEAC	Santarém	Provas Extra	Abrantes	18.06	1 S 2
22,37	0,8	Alex Quaresma - STP	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Absoluto 2022	Viana do Castelo	12.06	1 t
22,38	-1,0	Diogo Vaz	JUV	2005	VTSC	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1 S 2
22,47	-2,2	Gabriel Maia					Provas Extra	Guimarães	22.05	1 S 1 t
22,47	0,8	Miguel Costa	JUV	2005	BFC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	1 S 1
22,47	1,9	Tomás Gonçalves	JUV	2005	AFSA	Beja	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4 S 2 t
22,67	1,9	Rodrigo Caetano	JUN	2003	CFB	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	03.07	1 S 2 t

22,68	pc	Eduardo Oliveira	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	30.01	1 S 4 t
22,68	1,2	André Franco	JUN	2004	CPPEA	Setúbal	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Lisboa (U2)	29.05	1 S 2 t
22,72	1,9	Martim Estanislau	JUN	2004	VFC	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	5 S 2
22,74	0,6	Jociley Pereira - STP	JUN	2003	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	03.07	1 S 2 t
22,75	1,2	João Maria Santos	JUV	2005	AFS	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	20.02	1 S 6 t
22,76	-1,6	João Penacho	JUV	2005	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1 S 2
22,77	0,8	Duarte Ferreira	JUN	2003	CAM-VC	V. Castelo	Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do Castelo	20.07	5 S 2 t
22,81	1,9	Matéo Verdier - FRA	JUN	2004	CFB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	26.07	3 S 1 t
22,82	0,2	Miguel Regalo	JUN	2004	MAC	Porto	2ª Noite Atlética de Braga	Braga	08.06	2 S 2 t
22,82	-1,2	Alexandre Babych	JUV	2005	AAACRO	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	3 S 2
22,91	1,2	César Duarte	JUN	2004	GDC	Setúbal	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Lisboa (U2)	29.05	2 S 2 t
22,92	-1,0	André Reis	JUV	2006	CPTSC	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3 S 2
23,02	0,0	Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Absoluto	Ribeira Brava	12.06	1 S 2 t
23,02	0,4	Bernardo Raimundo	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Jogos das Ilhas	Cávila - ESP	25.05	2
23,04	-1,8	Pedro Tavares - CPV	JUV	2005	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	1 S 3
23,07	-1,0	Lourenço Viveiros	JUV	2006	GDE	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	4 S 2
23,13	-0,3	Hugo Tavares	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1 S 2 t
23,14	0,0	Ricardo Pereira	JUN	2004	ACFR	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	1 S 1 t
23,16	1,0	Rodrigo Russo	JUV	2005	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	08.05	1
23,17	0,8	Rúben Silva	JUV	2005	VTSC	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Braga	12.06	2 t
23,19	-0,2	João Martins	JUV	2005	JV	Leiria	Provas Extra	Leiria	11.06	1
23,21	-0,7	Manuel Silva	JUV	2005	GRECAS	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	14.05	1 S 1
23,22	-0,5	Tomás Areias	JUN	2004	ACB-L	Leiria	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	5 S 3 t
23,22	-1,1	Trystan Wess - NED	JUV	2005	SPF	Algarve	Campeonato Regional de Absolutos	Faro	12.063	3 S 2 t
23,27	0,0	Fernando Vicente	JUN	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Universitário	Beja	08.05	6 S 5 t
23,29	0,3	Alexandre Silva	JUN	2004	LLFC	Aveiro	Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	Extra
23,31	-1,3	Afonso Godinho	JUN	2004	CDQ	Algarve	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Faro	29.05	3 t
23,31	0,3	Rodrigo Almeida	JUN	2004	AFIS	Aveiro	2ª Noite Atlética de Braga	Braga	08.06	1 S 3 t
23,32	1,7	Jocimar Neto - STP	JUN	2003	CAM-VC	V. Castelo	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	4 F t
23,33	-0,4	Aron Gamito	JUV	2005	CDRR	Setúbal	Meeting Moniz Pereira	Jamor (P2)	16.01	Extra
23,34	pc	Rui Serras	JUV	2006	CAB	Braga	Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	26.01	1 S 2 t
23,38	1,4	Diogo Godinho	JUN	2003	CDQ	Algarve	Campeonato de Inverno	Faro	16.01	4 S 3 t
23,39	1,0	Gonçalo Carlos	JUN	2004	VFC	Setúbal	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1 S 9 t
23,43	0,6	Gabriel Gonçalves	JUV	2005	GS	Coimbra	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	31.07	4 t
23,46	-0,4	José Ferreira	JUN	2003	CFB	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	3 S 2 t
23,46	-1,7	Telmo Piado	JUV	2005	GDPAV	Évora	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2 S 1
23,47	-0,5	Afonso Fernandes	JUV	2006	GCAD	C. Branco	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	6 S 3 t
23,50	-1,4	Lucas Cristo	JUV	2005	SCP	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	1 S 1
23,51	-1,1	Elias Castela	JUN	2003	CATUNES	Algarve	Campeonato Regional de Absolutos	Faro	12.06	3 S 2 t
23,52	0,3	Francisco Carneiro	JUN	2003	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	3 S 1
23,53	-0,1	Francisco Mendes	JUV	2005	PLF	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	2 S 3 t
23,58	pc	Vasco Rocha	JUN	2004	ESM	Porto	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	1 S 4 t

23,58

400 metros

CMJ: 47,40 / RN: 46,90

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
48,10	Rodrigo Caetano	JUN	2003	CFB	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	5 S 1 t
48,28	Rodrigo Caetano					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	3 S 2 t
48,44	Rodrigo Caetano					Meeting de Atletismo de São João	Braga	18.06	5 S 2 t
48,51	Rodrigo Caetano					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	1 S 2
48,57	Rodrigo Caetano					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	5 t
49,00	Rodrigo Caetano					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Lisboa (U2)	28.05	4 S 1 t
49,07	Daniel Silva	JUN	2003	MAC	Porto	2ª Noite Quente	Maia	15.06	3 S 1 t
49,13	pc Rodrigo Caetano					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 S 3
49,26	pc Rodrigo Caetano					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02	2 S 5 t
49,34	Jociley Pereira - STP	JUN	2003	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	2 S 2
49,44	Jociley Pereira					Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	1 t
49,47	André Franco	JUN	2004	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	3 S 2 t
49,52	Daniel Silva					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	3 S 3 t
49,53	André Franco					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	5 S 2 t
49,57	Jociley Pereira					Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07	3 S 5 t
49,58	Jociley Pereira					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	6 S 1 t
49,60	André Franco					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	1 S 2 t
49,63	pc Rodrigo Caetano					Campeonato Nacional Universitário PC	Braga	29.01	2 S 4 t
49,63	Jociley Pereira					Provas de Preparação	Lisboa (U)	26.07	1 t
49,63	João Penacho	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	4 S 2 t
49,84	pc Rodrigo Caetano					Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	1 S 1 t
49,92	Diogo Barrigana	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	1 S 1

49,96	pc	Rodrigo Caetano					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	9 t
49,99	pc	Guilherme Faias	JUN	2003	CAS	Guarda	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	10 t
50,09		Afonso Godinho	JUN	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Regional P Combinadas	Faro	26.03	DEC
50,09		André Franco					Campeonato Regional de Juniores	Almada	21.05	1 S 2 t
50,09		Jociley Pereira					Provas de Preparação	Lisboa (U)	08.05	1 S 4 t
50,12	pc	Guilherme Faias					Campeonato da 1ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	2 S 2 t
50,12	pc	Guilherme Faias					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	4 S 3 t
50,14		André Franco					Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	1 S 1 t
50,20		José Ferreira	JUN	2003	CFB	Lisboa	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Leiria	30.07	4 t
50,33	pc	André Franco					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2 S 2
50,37		Afonso Godinho					Campeonato Regional Sub-20	Faro	02.07	1 S 1
50,40		Rodrigo Almeida	JUN	2004	AFIS	Aveiro	1ª Noite Atlética	Braga	25.05	2 S 1 t
50,40		Afonso Godinho					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	4 S 1 t
50,44		Jociley Pereira					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	09.07	1 S 2
50,46		José Ferreira					Campeonato Regional Clubes de Verão	Almada	23.07	Extra
50,47		André Franco					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Lisboa (U2)	28.05	5 S 1 t
50,48		David Garcia	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	6 S 2 t
50,56		Rúben Silva	JUV	2005	VTSC	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	5 S 1 t
50,95		João Pedro Santos	JUN	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	02.07	2 S 1
51,36		Miguel Regalo	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	3 S 1
51,36		Tomás Figueiras	JUV	2006	ACRM	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	09.07	2 S 2 t
51,39		Ricardo Pereira	JUN	2004	ACFR	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	1 S 2 t
51,42		Miguel Marques	JUV	2005	CAMG	Leiria	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	3 S 2 t
51,49		Marco Nobre	JUN	2004	AABV	Algarve	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Faro	28.05	3 t
51,55		Edson Carvalho	JUN	2003	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	09.07	3 S 2
51,59		Francisco Silva	JUN	2004	EAROS	Braga	Provas Extra	Guimarães	21.05	1 t
51,64	pc	Ricardo Martins	JUN	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 S 1
51,65		Leonardo Sola	JUN	2003	COP	Algarve	Campeonato Regional de Absolutos	Açoteias	11.06	1 S 2 t
51,69		Tomás Silva	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Distrital Absoluto Guarda	Seia	14.05	Extra
51,70		Alexandre Lucas	JUV	2005	CTPSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20	Coimbra	04.06	2 t
51,74		João Brito	JUV	2005	COP	Algarve	Campeonato Regional de Absolutos	Açoteias	11.06	2 S 2 t
51,75		Rúben Bari	JUN	2003	CFB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	09.07	4 S 2
51,82	pc	Nuno Beirão	JUN	2003	ESCMOV	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	3 S 2 t
51,82		Elias Castela	JUN	2003	CATUNES	Algarve	Campeonato Regional de Absolutos	Açoteias	11.06	3 S 3 t
51,91		Matheus Pinto	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	15.06	2 S 2 t

51,95

800 metros

CMJ: 1.50,50/ RN: 1.47,65/1.49,82 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1.50,72	David Garcia	JUN	2003	SCP	Lisboa	Provas de Observação AAL	Jamor (P2)	16.07	1 S 1 t
1.50,77	David Garcia					Juniorengala 2022	Mannheim - GER	03.07	1
1.50,90	David Garcia					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	1 t
1.51,09	Thomas Marques	JUN	2003	IND	Estrangeiro	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	2 S 2 t
1.51,20	Rodrigo Lima	JUN	2003	SCP	Lisboa	Provas de Observação	Lisboa (U)	26.07	3 t
1.51,74	pc	Rodrigo Lima				Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	2 S 1 t
1.52,46	Rodrigo Lima					Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	1 S 2 t
1.52,47	David Garcia					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	6 S 2 t
1.52,75	Rodrigo Lima					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	7 S 2 t
1.52,82	Rodrigo Lima					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 S 3
1.52,90	João Pedro Santos	JUN	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	03.07	1
1.53,00	Rodrigo Lima					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Lisboa (U2)	29.05	2 t
1.53,16	pc	Thomas Marques				Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	1 S 2
1.53,25	pc	Rodrigo Lima				Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	4 t
1.53,26	David Garcia					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2 S 3
1.53,43	João Pedro Santos					Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	12.06	3 t
1.53,77	Rodrigo Lima					Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	5 S 2 t
1.53,78	David Garcia					Campeonato Nacional Universitário	Beja	08.05	2 t
1.53,83	Alexandre Lucas	JUV	2005	CTPSC	Coimbra	Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	2 S 2 t
1.54,38	João Pedro Santos					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	1 S 1 t
1.54,40	pc	João Pedro Santos				Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	3 S 2
1.54,49	David Garcia					Meeting António Fortunato	Torres Vedras	21.05	1 S 3 t
1.54,56	João Pedro Santos					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 S 3
1.54,67	João Brito	JUV	2005	COP	Algarve	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	3 S 1 t
1.54,92	Rodrigo Lima					Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do Castelo	20.07	2 t
1.54,97	João Pedro Santos					Campeonato Distrital Sub-20	Coimbra	05.06	Extra
1.55,39	Matheus Pinto	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	22.05	1
1.55,60	pc	David Garcia				Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	22.01	7 t
1.55,85	José Ferreira	JUN	2003	CFB	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	03.07	5 S 4 t

1.55,85		Rodrigo Lima				Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	20.02	2 S 2 t	
1.56,04		João Pedro Santos				Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	5 S 2 t	
1.56,11		João Pedro Santos				Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	7 S 1 t	
1.56,16		João Pereira	JUN	2003	SCP	Lisboa	Provas de Observação	Lisboa (U)	26.07	8 t
1.56,40	pc	João Pedro Santos				Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	26.01	2 S 1 t	
1.56,40		André Freitas	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	3 S 1 t
1.56,51		Afonso Oliveira	JUV	2005	CTPSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20	Coimbra	05.06	3 t
1.56,64		Francisco Silva	JUN	2004	EAROS	Braga	Provas Extra	Guimarães	22.05	4 S 1 t
1.56,90		Eduardo Beça	JUN	2004	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	12.06	5 t
1.56,92		Lourenço Ferreira	JUN	2003	SCP	Lisboa	Provas de Observação	Lisboa (U)	26.07	1 S 2 t
1.56,95		Miguel Mendes	JUN	2004	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 S 2
1.57,07		Tomás Rosário	JUN	2004	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 S 1
1.57,12		Ruben Lopez - VNZ	JUN	2004	MAC	Porto	Provas Extra	Lousada	26.06	3 t
1.57,23		Pedro Monteiro	JUN	2004	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto de Inverno	Ribeira Brava	16.01	3 S 2 t
1.57,24		Miguel Aguiar	JUV	2005	ADNO	Lisboa	Provas de Observação	Lisboa (U)	26.07	2 S 2 t
1.57,57		Leandro Monteiro	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	20.02	4 S 2 t
1.57,66		Júlio Couceiro	JUN	2003	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2 S 1
1.57,69		Tiago Maniês	JUN	2004	CBTV	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	10.07	1
1.57,70		Nuno Cordeiro	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	3 S 2
1.57,94		Miguel Massuça	JUN	2004	SCP	Lisboa	Provas de Observação	Lisboa (U)	26.07	3 S 2 t
1.58,15		Edson Carvalho	JUN	2004	ADNO	Lisboa	Provas de Observação	Lisboa (U)	26.07	4 S 2 t
1.58,28		Ricardo Reis	JUV	2005	SLB	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	1
1.58,38		Duarte Monteiro	JUV	2005	LSC	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	3
1.58,42		Tiago Machado	JUV	2006	CPPEA	Setúbal	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Lisboa (U2)	29.05	6 t
1.58,53		João Santos	JUN	2004	CATUNES	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 S 1
1.58,59		Duarte Lima	JUN	2003	SLA	Setúbal	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	03.07	Extra
1.58,67		André Pereira	JUN	2003	CBF	Algarve	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	6 S 1 t
1.58,81		Duarte Grilo	JUN	2003	SCP	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	4 S 2 t
1.58,87	pc	Francisco Graça	JUN	2003	ASCV	Coimbra	Campeonato Sub-20 Pista Coberta	Pombal	15.01	4 S 4
1.59,03		Ricardo Vieira	JUV	2006	PLF	Braga	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	8 t
1.59,28		Daniel Salvadinho	JUN	2004	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4 S 1
1.59,38		Lourenço Rodrigues	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Absoluto Açores	Ponta Delgada	03.07	2 t
1.59,44		André Graça	JUN	2003	GS	Coimbra	Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	09.01	Extra
1.59,90	pc	Duarte Santos	JUN	2003	SCP	Lisboa	Provas Extra	Pombal	19.01	1 S 1 t
2.00,23		Jorge Silva	JUN	2003	LSC	Porto	1ª Noite Quente	Maia	01.06	1 S 2 t
2.00,33		Rodrigo Gomes	JUN	2003	CABB	Setúbal	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	03.07	Extra
2.00,33		Francisco Júlio	JUV	2005	GDTR	Guarda	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	1 S 1
2.00,50		Daniel Cruz	JUV	2006	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 Inverno	Vagos	16.01	3 t
2.00,60		João Rodrigues	JUV	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	2 S 1
2.00,64		Emanuel Silva	JUV	2005	GS	Coimbra	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	Extra
2.00,80		Rodrigo Martins	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3 S 2
2.00,91		David Ribeiro	JUN	2004	SCP	Lisboa	Torneio de São João	Torres Vedras	22.05	8 S 1 t
2.00,95		João Santos	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	3 S 1
2.01,30		David Gonçalves	JUN	2003	SCB	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	1 S 2 t
2.01,63		Igor Varela	JUN	2003	CATUNES	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	1 S 1 t
2.01,68		Francisco Nóbrega	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato Absoluto de Inverno	Ribeira Brava	16.01	4 S 2 t
2.01,76		Evandro Pires	JUV	2005	IND	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	3 S 2 t
2.01,79		Eduardo Salazar	JUN	2004	LFC-F	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Braga	12.06	2
2.01,96		Rodrigo Freitas	JUN	2004	CDQ	Algarve	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	2 S 2 t
2.01,99		Tomás Cerveira	JUN	2004	CNRM	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	03.07	2
2.01,99										

1.500 metros

CMJ: 3.47,50 / RN: 3.40,09/3.47,86 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.48,93	Rodrigo Lima	JUN	2003	SCP	Lisboa	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	04.06	10 S 1 t
3.49,84	Rodrigo Lima					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	13 S 2 t
3.50,52	Rodrigo Lima					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U9)	10.06	3 t
3.51,82	Duarte Santos	JUN	2003	SCP	Lisboa	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	04.06	4 S 2 t
3.52,12	Rodrigo Lima					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	3 S 2 t
3.52,49	Alexandre Lucas	JUV	2005	CPTSC	Coimbra	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	3 t
3.54,47	Duarte Santos					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U9)	10.06	6 t
3.54,50	Duarte Santos					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	6 S 2 t
3.55,31	Francisco Silva	JUN	2004	EAROS	Braga	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	04.06	8 S 2 t
3.55,56	João Pedro Santos	JUN	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	4 t
3.55,74	André Barbosa	JUV	2005	LSC	Porto	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	04.06	9 S 2 t
3.55,89	Rodrigo Lima					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	5 t
3.56,71	João Brito	JUV	2005	COP	Algarve	Meeting Albufeira Victória Sports Beach	Albufeira	08.05	3 t
3.57,46	Rodrigo Lima					Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	19.02	3 S 2 t

3.59,10	pc	Rodrigo Lima				Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1
3.59,14		João Pedro Santos				Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	11 S 1 t
3.59,20	pc	Júlio Couceiro	JUN	2003	UFCIT	Santarém	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05 4 t
3.59,33		Leandro Monteiro	JUN	2003	SCP	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05 8 S 2 t
3.59,36	pc	João Pedro Santos				Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02	1 S 2 t
3.59,59		João Pedro Santos				2º Noite Quente	Maia	15.06	2 S 1 t
3.59,81	pc	João Pedro Santos				Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2
4.00,14		Eduardo Beça	JUN	2004	AFIS	Aveiro	2ª Noite Atlética	Braga	08.06 4 S 1 t
4.00,29		André Freitas	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06 9 t
4.00,61		João Pereira	JUN	2003	SCP	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05 9 S 2 t
4.01,38		Lourenço Ferreira	JUN	2003	SCP	Lisboa	Meeting de Atletismo de São João	Braga	18.06 6 S 1 t
4.02,00	pc	Tiago Silva	JUN	2004	GAC-L	Leiria	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02 3 S 2 t
4.03,02		Pedro Monteiro	JUN	2004	GDE	Madeira	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07 Extra
4.03,59		Rodrigo Freitas	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05 6 t
4.03,81		Miguel Aguiar	JUV	2005	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07 5 S 2 t
4.04,47		João Albano	JUN	2003	CPTSC	Coimbra	2ª Noite Atlética	Braga	08.05 6 t
4.05,15		Tomás Cerveira	JUN	2004	CNRM	Santarém	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05 5 t
4.05,41		Rúebn Pires	JUN	2003	UDV	Porto	2ª Noite Quente	Maia	15.06 7 S 1 t
4.05,79		Andre Nathan Silva	JUV	2005	SPF	Algarve	Flanders Cup VITA	Ninove - BEL	15.07 10
4.05,91		Daniel Salvadinho	JUN	2004	GDIB	Setúbal	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05 8 t
4.06,08		Matheus Pinto	JUV	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06 3
4.06,16	pc	Miguel Mendes	JUN	2004	UFCIT	Santarém	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02 5 S 2 t
4.06,24		Eduardo Salazar	JUN	2004	LFC-F	Braga	2ª Noite Atlética	Maia	15.06 8 S 1 t
4.06,57		José Pinto	JUN	2004	FCV	Braga	Provas Extra	Guimarães	14.05 11 S 2 t
4.06,76		Ruben Lopez - VNZ	JUN	2004	MAC	Porto	2ª Noite Quente	Maia	15.07 9 S 1 t
4.06,79	pc	Francisco Graça	JUN	2003	ASCV	Coimbra	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01 6 S 1 t
4.07,08		Guilherme Moreira	JUN	2004	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07 5
4.07,09		Santiago Agatão	JUV	2006	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07 9 S 2 t
4.07,71		Rodrigo Martins	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub-20	Abrantes	02.07 2 t
4.07,97		Daniel Cruz	JUV	2006	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 de Inverno	Vagos	15.01 2 t
4.08,08		Ricardo Reis	JUV	2005	SLB	Lisboa	Olimpico Jovem	Lisboa (U)	14.05 1
4.08,48		João Rodrigues	JUN	2004	EAROS	Braga	Meeting de Atletismo de São João	Braga	18.06 12 S 1 t
4.08,51		João Santos	JUN	2004	CATUNES	Algarve	Meeting Albufeira Victória Sports Beach	Albufeira	08.05 5 t
4.08,87		João Rodrigues	JUV	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06 5
4.09,01		João Azevedo	JUV	2005	EAROS	Braga	2ª Noite Atlética	Braga	08.06 2 S 2 t
4.09,61		Rui Mineiro	JUV	2005	SLA	Setúbal	Campeonato Regional Clubes de verão	Almada	23.07 6 t
4.09,67		Tiago Machado	JUV	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	21.05 2 t
4.10,87		Ricardo Vieira	JUV	2006	PLF	Braga	2ª Noite Atlética	Braga	08.06 2 S 2 t
4.11,01		Igo Varela	JUN	2003	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Asolutos	Açoteias	11.06 4 t
4.11,11	pc	Duarte Oliveira	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01 7 S 1 t
4.11,41		Jorge Silva	JUN	2003	LSC	Porto	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	04.06 12 S 1 t
4.11,45		André Ferreira	JUV	2005	GS	Coimbra	Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	08.01 Extra
4.11,83		Duarte Grilo	JUN	2003	SCP	Lisboa	Provas de Observação AAL	Torres Vedras	22.01 3 S 2 t
4.11,86		Duarte Lima	JUN	2003	SLA	Setúbal	Campeonato Regional Clubes de Verão	Almada	23.07 7 t
4.12,11		Diogo Clara	JUN	2004	SCP	Lisboa	Torneio de Santo António	Torres Vedras	15.06 3 S 3 t
4.12,12		Tomás Rosário	JUN	2004	ADRAP	Madeira	Torneio de Encerramento de Pista	Câmara de Lobos	20.07 1 t
4.12,32	pc	Tomás Casimiro	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01 26 t
4.12,92		Lourenço Rodrigues	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Absoluto Açores	Ponta Delgada	02.07 2 t
4.13,08		Tomás Costa	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06 8
4.13,24		Leandro Gonçalves	JUV	2005	EAROS	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07 6 S 2 t
4.13,96		Duarte Monteiro	JUV	2005	LSC	Porto	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	04.06 13 S 2 t
4.14,10		Guilherme Martins	JUN	2004	AAC	Coimbra	2ª Noite Quente	Maia	15.06 15 S 1 t
4.14,19		João Santos	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06 9
4.14,58		Manuel dos Santos	JUV	2006	GS	Coimbra	Meeting Renato Silva	Vagos	07.05 7 S 1 t
4.14,73		Tiago Jorge	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	05.06 4 S 2 t
4.15,11		Eduardo Estima	JUN	2004	RDA	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 de Inverno	Vagos	15.01 3
4.15,16		Márcio Dias	JUV	2005	AECA	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	05.06 5 S 2 t
4.15,32		David Leitão	JUV	2006	SFRAA	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Liisboa (U)	11.06 2

4.15,45

3.000 metros

CMJ: 8.13,00 / RN: 8.06,57/8.06,57 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8.22,76	André Barbosa	JUV	2005	LSC	Porto	1ª Noite Atlética	Braga	25.05	5 S 1 t
8.26,05	pc Duarte Santos	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1
8.36,20	pc Rodrigo Lima	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	2
8.36,63	João Batista	JUV	2005	CNTN	Santarém	Campeonato de Inverno de Sub-18	Almeirim	16.01	1
8.36,72	Leandro Monteiro	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2
8.36,81	pc Tiago Silva	JUN	2004	GAC-L	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	3

8.36,86		Leandro Monteiro					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	5 t
8.38,23	pc	Rúben Pires	JUN	2003	UDV	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	4
8.41,59	pc	Duarte Santos					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	5
8.43,47		Lourenço Ferreira	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4
8.43,87		João Albano	JUN	2003	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	5
8.44,11	pc	Rodrigo Freitas	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	6
8.44,80		Rodrigo Martins	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	4 t
8.46,37		Tomás Cerveira	JUN	2004	CNRM	Santarém	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	6 t
8.47,64		Alexandre Lucas	JUV	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	12.06	1 t
8.49,89		João Azevedo	JUV	2005	EAROS	Braga	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	8 t
8.50,28		Tiago Jorge	JUV	2006	JV	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	9 t
8.50,30		João Rodrigues	JUN	2004	EAROS	Braga	1ª Noite Atlética	Braga	25.05	5 S 2 t
8.52,40		Santiago Agatão	JUV	2006	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	10 t
8.56,05		Pedro Monteiro	JUN	2004	GDE	Madeira	Campeonato Regional Absoluto	Ribeira Brava	12.06	1 t
8.57,86		Manuel dos Santos	JUV	2006	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	11 t
8.59,04		Diogo Clara	JUN	2004	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	30.01	7 t
8.59,71		Francisco Silva	JUN	2004	EAROS	Braga	1ª Noite Atlética	Braga	25.05	10 S 1 t
8.59,74		Leandro Gonçalves	JUV	2005	EAROS	Braga	1ª Noite Atlética	Braga	25.05	11 S 2 t
9.01,37		André Freitas	JUV	2005	SFRAA	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	3 t
9.05,87		João Ferreira	JUV	2006	UFCIT	Santarém	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	7 t
9.05,93		Christian Dias	JUN	2004	ADRAP	Madeira	Campeonato Absoluto de Inverno	Ribeira Brava	16.01	3 t
9.08,18		Vasco Tita	JUN	2003	CBF	Algarve	Campeonato de Inverno	Faro	16.01	2 t
9.08,59	pc	Rodrigo Ribeiro	JUN	2003	NDA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	29.01	5 S 2
9.09,26		Guilherme Martins	JUN	2004	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	12.06	3 t
9.09,66		Francisco Grça	JUN	2003	ASCV	Coimbra	Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	09.01	Extra
9.10,16		Júlio Couceiro	JUN	2003	UFCIT	Santarém	Provas de Preparação	Lisboa (U)	07.05	2 t
9.12,77		Miguel Leitão	JUN	2004	SFRAA	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	8 tt
9.13,37		Daniel Cruz	JUV	2006	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub-18	Luso	30.01	1
9.14,19		Miguel Pires	JUN	2004	GCAD	C. Branco	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	9 t
9.16,90		Guilherme Moreira	JUN	2004	ACPV	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	8 t
9.16,95	pc	José Pinto	JUN	2004	FCV	Braga	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	11 t
9.17,41	pc	Rui Mineiro	JUV	2005	SLA	Setúbal	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	1 S 1
9.17,91		Igor Varela	JUN	2003	CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub-20	Faro	03.07	1
9.18,27	pc	Gabriel Toito	JUV	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	2 S 1
9.18,90	pc	Gustavo do Canto	JUN	2004	CNTN	Santarém	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	29.01	Extra
9.20,83		Eduardo Estima	JUN	2004	RDA	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	03.07	3
9.21,34		David Leitão	JUV	2006	SFRAA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	9
9.21,92		Pedro Carvalho	JUN	2004	SLB	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	30.01	8 t
9.22,19	pc	Pedro Razões	JUV	2005	CNTN	Santarém	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	3 S 1
9.22,85										

5.000 metros

CMJ: 14.15,00 / RN: 13.54,54

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14.34,85	Duarte Santos	JUN	2003	SCP	Lisboa	Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	2 t
14.35,00	Duarte Santos					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	6 t
15.04,33	Rúben Pires	JUN	2003	UDV	Porto	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	12 t
15.09,31	Duarte Santos					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	1
15.09,73	Rúben Pires					Meeting de Atletismo de São João	Braga	18.06	10 t
15.16,92	Rodrigo Freitas	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07	2 t
15.20,05	Rodrigo Freitas					Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	9 t
15.22,96	Rúben Pires					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	2
15.28,35	Tomás Cerveira	JUN	2003	CNRM	Santarém	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	10 t
15.30,95	Tomás Cerveira					Torneio Ibérico	Faro	09.04	13
15.35,06	Rodrigo Freitas					Torneio Ibérico	Faro	09.04	14
15.38,03	Tomás Cerveira					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	3
15.46,52	Lourenço Ferreira	JUN	2003	SCP	Lisboa	Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	13 t
15.48,03	João Albano	JUN	2003	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Leiria	30.07	4 t
15.52,03	João Albano					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	4
15.57,28	Vasco Tita	JUN	2003	CBF	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	14.05	14 t
16.08,04	Lourenço Ferreira					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	5
16.10,27	Rodrigo Ribeiro	JUN	2003	NDA	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto	Leiria	16.06	4 t
16.11,23	José Pinto	JUN	2004	FCV	Braga	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	6
16.16,91	Rodrigo Ribeiro					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	7
16.18,76	João Magalhães	JUN	2003	MA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	8 t
16.21,61	Tiago Nunes	JUN	2003	NBA	Porto	1ª Noite Quente	Maia	01.06	1 S 2 t
16.22,94	Miguel Pires	JUN	2004	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	9
16.27,25	Romeu Estima	JUN	2004	RDA	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	02.07	1
16.28,54	Eduardo Estima	JUN	2004	RDA	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	10

16.35,68	Rui Ferreira	JUN	2004	SCE	Aveiro	1ª Noite Quente	Maia	01.06	2 S 2 t
16.42,29	Gabriel Leite	JUN	2004	FCV	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	11 t
16.50,00	Igor Varela	JUN	2003	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	13
16.51,00									

10.000 metros

RN: 29.25,10

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
34.02,30	Lourenço Rodrigues	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Meio-Fundo	P. Delgada (Lajedo)	19.03	1
34.05,47	José Pinto	JUN	2004	FCV	Braga	Challenge de 10.000 metros	Guimarães	07.05	6 S 3 t
34.35,05									

3.000m Obstáculos (0,91)

CMJ: 9.06,00 / RN: 8.44,6

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9.05,33	Leandro Monteiro	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	1
9.06,33	Leandro Monteiro					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	4 t
9.13,64	Lourenço Rodrigues	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	2
9.16,20	Lourenço Rodrigues					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	6 t
9.16,94	Leandro Monteiro					Meeting de Atletismo de São João	Braga	18.06	5 t
9.19,30	Leandro Monteiro					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	1 t
9.25,72	Lourenço Rodrigues					Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	9 t
9.27,47	Leandro Monteiro					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	04.06	4 t
9.30,01	Lourenço Rodrigues					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	2 t
9.31,60	Rodrigo Freitas	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	7 t
9.31,93	Leandro Monteiro					Campeonato do Mundo Sub-20	Cali - COL	03.08	11 El 1
9.32,56	Lourenço Rodrigues					Apuramento Campeonato Nac. Clubes	Ponta Delgada	22.05	1
9.33,13	Rodrigo Freitas					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	3
9.33,64	Lourenço Rodrigues					Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	31.07	1 t
9.35,37	Duarte Santos	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	8 t
9.38,39	Leandro Monteiro					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	1 t
9.45,71	Pedro Monteiro	JUN	2004	GDE	Madeira	Apuramento Campeonato Nac. Clubes	Lisboa (U2)	29.05	4 t
1.00,95	Pedro Monteiro					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	4
10.01,28	Mauro Simões	JUN	2003	CPTSC	Coimbra	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	4 t
10.07,12	Mauro Simões					Apuramento Campeonato Nac. Clubes	Leiria	29.05	5 t
10.07,15	Guilherme Martins	JUN	2004	AAC	Coimbra	Apuramento Campeonato Nac. Clubes	Leiria	29.05	6 t
10.08,22	Mauro Simões					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	5
10.08,94	Mauro Simões					Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	Extra
10.12,13	Guilherme Martins					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	5 t
10.15,25	Duarte Oliveira	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Apuramento Campeonato Nac. Clubes	Guimarães	29.05	5 t
10.15,39	Gabriel Leite	JUN	2004	FCV	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	5 t
10.17,79	Mauro Simões					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	3 t
10.21,41	Mauro Simões					Meeting Renato Silva	Vagos	07.05	2 t
10.25,14	Gabriel Leite					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	6
10.29,75	Guilherme Martins					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	7
10.35,00									

110m Barreiras (1,00)

CMJ: 14,15 / RN: 13,61

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,56	0,8	Sísíno Ambriz	JUN	2004	SLB	Lisboa	Juniorengala 2022	Mannheim - GER	02.07	1 S 2
13,60	0,3	Sísíno Ambriz					Campeonato do Mundo Sub-20	Cali - COL	02.08	4 MF 2
13,68	0,0	Sísíno Ambriz					Campeonato do Mundo Sub-20	Cali - COL	01.08	2 El 1
13,76	0,6	Sísíno Ambriz					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	1
13,86	-0,1	Sísíno Ambriz					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	1 s 1
13,92	0,4	Sísíno Ambriz					Juniorengala 2022	Mannheim - GER	02.07	5 F
13,97	0,6	Sísíno Ambriz					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 F
14,04	1,0	Francisco Marques	JUN	2004	CFB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Braga	12.06	Extra
14,06	0,2	Francisco Marques					Campeonato do Mundo Sub-20	Cali - COL	01.08	4 El 2
14,07	2,0	Francisco Marques					Juniorengala 2022	Mannheim - GER	02.07	4 S 3
14,13	0,6	Diogo Barrigana	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2 F
14,24	0,6	Francisco Marques					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	2
14,28	0,9	Francisco Marques					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	10.07	1
14,30	0,9	Diogo Barrigana					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 El 2
14,33	0,6	Francisco Marques					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 F
14,34	-0,1	Carlos Fernandes	JUN	2003	CFB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	2 S 1
14,41	0,9	Francisco Marques					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2 El 2
14,58	-0,1	Diogo Barrigana					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	3 s 1

14,62	0,6	Haivan Almeida - ANG	JUN	2003	CFB	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	3
14,92	0,0	Sísio Ambriz					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 EI 1
15,02	0,9	Rafael Santos	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 EI 2 t
15,03	-3,8	Daniel Couto	JUN	2003	CFB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	1 S 2
15,03	0,6	Haivan Almeida					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4 F
15,05	-3,8	Haivan Almeida					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	2 S 2
15,09	0,0	Haivan Almeida					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2 EI 1
15,22	0,6	Rafael Santos					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	5 F t
15,36	-1,3	Miguel Marques	JUV	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	03.07	1 t
15,48	0,0	Duarte Alves	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 EI 1
15,76	1,3	João Pedro Martins	JUN	2003	SCS	Porto	1ª Noite Atlética	Braga	25.05	1
15,77	0,6	Duarte Alves					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	6 F
15,84	0,6	Francisco Palmeira	JUV	2005	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	7 F t
16,25	-3,8	André Drozdovskiy	JUN	2003	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	3 S 2
16,34	0,6	Pedro Ribeiro	JUV	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	8 F t
16,37	0,0	Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato de Provas Combinadas	Ribeira Brava	03.04	DEC
16,62	0,9	Gabriel Borges	JUN	2003	ACB-L	Leiria	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	10.07	Extra
16,90										

110m Barreiras (1,06)

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,95	0,8	Carlos Fernandes	JUN	2003	CFB	Lisboa	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Leiria	31.07	3 t
15,26	0,8	Carlos Fernandes					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	7 EI 2 t
16,06	0,8	Pedro Pires	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Leiria	31.07	4 t
16,13	-1,5	Rafael Santos	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Absoluto do Porto	Maia	24.07	Extra
16,36	1,0	Bernardo Raimundo	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	31.07	2 t
16,55	-0,3	Pedro Pires					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	1 S 1 t
16,65	1,1	João Pedro Martins	JUN	2003	SCS	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	1 S 1 t
16,71	1,8	Francisco Palmeira	JUV	2005	AJS	Madeira	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	2 S 2 t
16,92	1,8	João Zamith	JUN	2004	LAVRA	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	5 S 2 t
17,01	1,2	João Pedro Martins					2ª Noite Quente	Maia	15.06	4 t
17,43	1,1	Marco Monteiro	JUV	2005	NAC	Aveiro	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	2 S 1 t
17,47	-0,3	Gabriel Borges	JUN	2003	ACB-L	Leiria	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	29.05	2 S 1 t
17,50										

400m Barreiras (0,91)

CMJ: 53,00 / RN: 50,27

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
52,17	Diogo Barrigana	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato do Mundo Sub-20	Cali - COL	03.08	4 EI 2
52,86	Diogo Barrigana					Juniorengala 2022	Mannheim - GER	03.07	2 S 1
52,97	Diogo Barrigana					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	4 t
52,97	Diogo Barrigana					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	2 S 2 t
53,14	Diogo Barrigana					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 S 2
53,22	Diogo Barrigana					Campeonato Nacional Universitário	Beja	08.02	1
53,25	Diogo Barrigana					Meeting de Atletismo de São João	Braga	18.06	4 t
53,78	Diogo Barrigana					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	3 S 1 t
57,15	Simão Bernardo	JUN	2004	NSLF	Guarda	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 S 1
57,51	Daniel Silva	JUN	2002	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2 S 1
57,60	João Pedro Martins	JUN	2004	SCS	Porto	Campeonato Absoluto 2022	Viana do Castelo	12.06	Extra
57,67	Miguel Marques	JUV	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2 S 2 t
57,73	Ricardo Tomé	JUN	2004	COP	Algarve	Campeonato Regional de Absolutos	Faro	12.06	1
57,98	Timóteo Patience	JUN	2003	GDC	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 S 1
58,04	Ricardo Tomé					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 S 2
58,14	Timóteo Patience					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	10.07	Extra
58,31	Rodrigo Ganância	JUN	2003	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4 S 1
58,42	Rúben Bari	JUN	2003	CFB	Lisboa	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Leiria	31.07	5 t
58,51	Rodrigo Ganância					Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	03.07	Extra
58,67	Daniel Silva					Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	3 S 1 t
58,79	Daniel Silva					Campeonato Absoluto 2022	Viana do Castelo	12.06	2 t
58,95	João Pedro Martins					1ª Noite Quente	Maia	01.06	2 t
58,96	Ricardo Tomé					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	3 S 1 t
59,03	Simão Bernardo					Provas Extra	Guarda	25.06	1
59,21	Ricardo Tomé					Campeonato Regional Sub-20	Faro	03.07	1
59,57	Daniel Silva	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Nacional Universitário	Beja	08.02	4
59,57	André Graça	JUN	2003	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	12.06	Extra
59,85	Francisco Miguel	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	5 S 1
60,20	Lucas Cristo	JUV	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	26.07	3 t
60,83	André Petriv	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	03.07	1

60,87	Edson Dias - CPV	JUV	2005	ACB-L	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	3
60,88	Pedro Rodrigues	JUN	2003	CCDR	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	Extra
60,95									

5.000m Marcha

RN: 20.22,4 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
21.06,99	pc Pedro Dias	JUN	2003	COP	Algarve	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	1 t
21.09,65	pc Tiago Ramos	JUN	2003	CATUNES	Algarve	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	2 t
21.31,64	Pedro Dias					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Faro	28.05	1 t
21.34,28	pc Pedro Dias					Campeonato de Portugal	Pombal	26.02	4 t
21.36,34	Tiago Ramos					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Faro	28.05	2 t
21.40,06	pc Pedro Dias					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1
21.51,25	pc Guilherme Rodrigues	JUN	2994	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2
21.53,24	Pedro Dias					Campeonato Distrital de Absolutos	Açoteias	11.06	1 t
22.00,83	pc Tiago Ramos					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	22.01	3 t
22.08,55	pc Tiago Ramos					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	3
22.13,71	Tiago Ramos					Campeonato Distrital de Absolutos	Açoteias	11.06	2 t
22.44,18	pc Guilherme Rodrigues					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	3 t
22.53,02	Guilherme Rodrigues					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Lisboa (U2)	28.05	1 t
23.17,45	Rodrigo Araújo	JUV	2005	AMONT	Braga	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1
23.22,66	Leandro Silva	INIC	2007	ACDSJS	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2 t
23.31,12	pc Tiago Sucena	JUN	2004	GCAD	C. Branco	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	22.01	8 t
23.32,63	Tiago Sucena					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	1 t
24.28,52	Eduardo Camarate	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	02.07	1
24.30,56	David Gregório	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	02.07	2
24.38,07	pc Tiago Sucena					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	5 t
24.51,13	Bruno Coelho	JUV	2006	CAS	Guarda	Provas Extra	Seia	29.05	1
25.40,34	David Ferreira	INIC	2007	SCUT	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	6 t
25.40,58	pc André Moreira	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	7
25.50,41	João Correia	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Apuramento Campeonato Nac. Clubes	Ponta Delgada	21.05	1
26.29,27	Filipe Fernandes	JUV	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	8
26.35,70									

10.000m Marcha

CMJ: 43.50,00 / RN: 41.21,31

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
43.29,81	Tiago Ramos	JUN	2003	CATUNES	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.02	1
43.52,59	Pedro Dias	JUN	2003	COP	Algarve	Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	7 t
44.18,22	Pedro Dias					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	1 t
44.27,21	Tiago Ramos					Campeonato do Mundo Sub-20	Cali - COL	05.08	16
44.49,39	Tiago Ramos					Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	8 t
44.52,34	Pedro Dias					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.02	2
46.10,71	Guilherme Rodrigues	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.02	3
47.54,54	Rodrigo Araújo	JUV	2005	AMONT	Braga	Campeonato Distrital Absoluto Guarda	Seia	14.05	Extra
48.11,32	Tiago Sucena	JUN	2004	GCAD	C. Branco	Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	10 t
50.43,46	Guilherme Rodrigues					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	3 t
51.18,10	David Gregório	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	4 t
51.52,77	Bruno Coelho	JUV	2006	CAS	Guarda	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	5 t
53.50,58	Eduardo Camarate	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	6 t
54.45,53	André Moreira	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	7 t
56.40,00									

10 Km Marcha (Estrada)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
42.55	E Tiago Ramos	JUN	2003	CATUNES	Algarve	WA Race Walking Tour Gold Meeting	Podebrady - CZE	02.04	4
43.44	E Guilherme Rodrigues	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Estrada	Olhão	06.02	1
44.28	E Pedro Dias	JUN	2003	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Estrada	Olhão	06.02	2
44.33	E Tiago Ramos	JUN	2003	CATUNES	Algarve	Campeonato Nacional de Estrada	Olhão	06.02	3
44.47	E Guilherme Rodrigues					WA Race Walking Tour Gold Meeting	Podebrady - CZE	02.04	10
45.50	E Tiago Ramos					Prova Extra	Porto de Mós	16.01	1
56.45									

20 Km Marcha (Estrada)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
-------	--------	-----	-----	-------	----	------------	-------	------	--------

COMPRIMENTO

CMJ: 7,55 / RN: 7,83m(7,58m i

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,39	0,9	Simão Alexandre	JUN	2003	AEAC	Santarém	Campeonato de Portugal	Leiria	25.06	1 t
7,28	1,3	Pedro Pires	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	2
7,20	pc	Eduardo Oliveira	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1
7,16	pc	Pedro Pires					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	5 t
7,16	0,0	Pedro Pires					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	4 t
7,08	1,7	Pedro Pires					Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	11.06	2 t
7,07	0,0	Tiago Pereira	JUV	2005	CCDR	Braga	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1
7,04	0,4	Simão Alexandre					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	1 t
7,04	1,4	Simão Alexandre					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	1
7,04	1,7	Pedro Pires					Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	02.07	1
6,99	pc	Simão Alexandre					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	7 t
6,99	pc	João Pinto	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	
6,99	0,2	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2 t
6,98	-0,7	Simão Alexandre					Meeting António Fortunato	Torres Vedras	21.05	1 t
6,97	pc	Eduardo Oliveira					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	29.01	1
6,97	pc	Pedro Pires					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02	4 t
6,96	-0,1	Xavier Outeiro	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato Absoluto de Inverno	Ribeira Brava	15.01	1 t
6,93	0,0	Pedro Pires					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	04.06	4 t
6,93	0,6	Bernardo Cunha	JUV	2005	GDP-L	Leiria	Campeonato da Europa de Sub-18	Jerusalém - ISR	07.07	DEC
6,92	pc	Pedro Pires					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2
6,91	1,1	Élvio Almeida	JUN	2003	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	21.05	1 t
6,90	pc	Xavier Outeiro					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	3
6,89	-2,0	Pedro Pires					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	5 t
6,88	pc	Pedro Pires					Noite Atlética de pista Coberta	Braga	26.01	1 t
6,87	1,9	Simão Alexandre					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	6 t
6,87	-1,5	Simão Alexandre					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	6 t
6,86	1,7	Marcus Vinicius - BRA	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	4
6,86	pc	Pedro Pires					Campeonato da 1ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	4 t
6,86	0,0	Xavier Outeiro					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	1 t
6,85	pc	Xavier Outeiro					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	Extra
6,85	pc	Xavier Outeiro					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	22.01	7 t
6,84	2,0	André Rodrigues	JUN	2004	CAMG	Leiria	Provas Extra	Marinha Grande	08.05	1 t
6,84	-0,1	João Martins	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	3
6,82	1,2	Jocimar Neto - STP	JUN	2003	CAM-VC	V. Castelo	Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do Castelo	20.07	4 t
6,80	1,0	Miguel Marques	JUV	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	6
6,79	1,6	Gabriel Oliveira	JUV	2006	GDC	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	5
6,77	0,0	Luiz Silva - BRA	JUN	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	09.07	Extra
6,75	-0,1	Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Absoluto	Ribeira Brava	11.06	2 t
6,73	1,0	Ricardo Silva	JUV	2005	AFIS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	6
6,68	1,1	Omar Jesus	JUV	2005	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	7
6,66	0,0	João Fernandes	JUN	2003	CAM-VC	V. Castelo	3ª Noite Atlética	Braga	06.07	1 t
6,64	pc	Eduardo Oliveira	JUN	2003	UFCIT	Santarém	Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	4 t
6,54	0,3	Alex Quaresma - STP	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Absoluto 2022	Viana do Castelo	12.06	1
6,52	0,8	José Passo	JUV	2006	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	8
6,50	-0,9	Francisco Castro	JUN	2003	AGV	Viseu	Campeonato Distrital de Iniciados	Seia	23.04	1
6,47	-2,0	Martim Henriques	JUN	2003	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	3 t
6,46	0,1	Diogo Sequeira	JUV	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07	5 t
6,45	0,4	Fernando Vicente	JUN	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Universitário	Beja	08.05	8 t
6,45	0,4	Rafael Santos	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	9
6,45	-1,4	Rodrigo Russo	JUV	2005	ADTT	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	9
6,44	0,0	Tomás Silva	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	DEC
6,42	1,3	Francisco Carneiro	JUN	2003	ACFR	Porto	Campeonato Nacional Universitário	Beja	08.05	10 t
6,39	-1,1	Diogo Martins	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato de Inverno Sub-20	Ribeira Brava	08.01	1
6,39	1,3	Henrique Santos	JUN	2004	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital P. Combinadas	Luso	02.04	DEC
6,37	0,0	Rafael Jesus	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Absoluto do Porto	Maia	22.07	5 t
6,34	pc	André Vilelas	JUV	2005	CORK	Évora	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	01.03	HEP
6,34	1,4	Guilherme Gaspar	JUN	2005	VFC	Setúbal	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	09.07	Extra
6,32	0,2	Eduardo Agualusa	JUN	2003	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	03.07	1
6,31	0,2	Hugo Duro	JUV	2005	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	12
6,29	pc	Martim Gonçalves	JUN	2003	SCP	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	6 t
6,29	pc	Denis Harab	INIC	2007	JV	Leiria	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
6,28	0,0	Guilherme Esteves	JUN	2004	PLF	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	1 t
6,28	1,6	Rui Vilas Boas	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	29.06	3

6,23	0,0	Miguel Hora	JUN	2003	LAVRA	Porto	Campeonato Regional P Combinadas	Lousada	09.04	DEC
6,23	1,0	Eduardo Oliveira	JUN	2003	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub-20	Abrantes	02.07	3
6,22	-0,4	Ricardo Rodrigues	JUN	2004	IND	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Braga	12.06	Extra
6,21	0,7	Bernardo Raimundo	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Apuramento Campeonato Nac. Clubes	Ponta Delgada	21.05	1
6,18	0,2	Ivan Pedro	JUN	2004	NSCPSX	Setúbal	Duatio Técnico Artemiza Sá	Almada	10.07	DUA
6,18	pc	Pedro Ribeiro	JUV	2005	LAVRA	Porto	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
6,18	pc	Marcos Lara - ESP	INIC	2007	CFB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	1
6,17	-0,4	Diogo Chaves	JUV	2006	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	12.06	1
6,16	pc	Dinis Morgado	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	2
6,15	0,0	João Pedro Martins	JUN	2004	SCS	porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	9 t
6,14	1,9	Lucas Silva	JUV	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato de Juvenis	Angra Heroísmo	12.06	1
6,14	-0,1	Rafael Santos	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	13
6,13	0,0	Diogo Araújo	JUN	2004	CAOV	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	6 t
6,13	pc	Lício Tavares	JUV	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	7
6,13	0,0	Gabriel Santos	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
6,12	-0,5	André Petriv	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	04.06	5 t

6,12

TRIPLO SALTO

CMJ: 15,55 / RN: 16,43m/16,34m i

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,56	1,3	Tiago Pereira	JUV	2005	CCDR	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Braga	11.06	1 t
14,46	0,2	Élvio Almeida	JUN	2003	GDC	Setúbal	Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	6 t
14,45	-1,0	Élvio Almeida					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	5 t
14,35	-2,8	Marcus Vinicius - BRA	JUN	2004	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	29.05	1 t
14,16	-1,5	Marcus Vinicius					Provas de Preparação	Lisboa (U)	07.05	1 t
14,15	2,0	Marcus Vinicius					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	6 t
14,15	1,5	Élvio Almeida					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1
14,15	1,6	Marcus Vinicius					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4
14,13	pc	Rafael Jesus	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	2
14,13	pc	Élvio Almeida					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	1
14,09	0,2	Élvio Almeida					Campeonato Regional de Inverno	Almada	29.01	1 t
14,02	pc	Élvio Almeida					Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	7 t
14,01	pc	Marcus Vinicius					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	3
14,01	1,5	Marcus Vinicius					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	3 t
13,98	0,0	Pedro Pires	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2
13,96	0,0	Rafael Jesus					Provas Extra	Guimarães	21.05	1 t
13,93	pc	Rafael Jesus					Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	4 G1 t
13,93	-0,4	Marcus Vinicius					Meeting Cidade de Évora	Évora	24.04	2 t
13,91	pc	Élvio Almeida					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	6 t
13,89	pc	Rafael Jesus					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	22.01	11 t
13,86	1,6	Rafael Jesus					Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	1
13,82	2	Luiz Silva - BRA	JUN	2003	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	5
13,81	1,2	Élvio Almeida					Taça Regional de Saltos	Setúbal	24.04	1 t
13,79	pc	Rafael Jesus					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	7 t
13,78	1,5	Rafael Jesus					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	6
13,77	pc	Afonso Marques	JUN	2004	AAACRO	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	5
13,71	pc	Marcus Vinicius					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	8 t
13,71	0,6	Paulo Freitas	JUV	2006	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	2 t
13,70	-2,5	Xavier Outeiro	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato Absoluto de Inverno	Ribeira Brava	16.01	1 t
13,64	0	Francisco Carneiro	JUN	2003	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	3
13,62	2,0	Rafael Jesus					Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	31.07	4 t
13,59	pc	Martim Gonçalves	JUN	2003	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	6
13,50	pc	André Rodrigues	JUN	2004	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	7
13,42	0,0	João Fernandes	JUN	2003	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	3 t
13,42	0,1	Francisco Mendes	JUV	2005	PLF	Braga	Campeonato Regional de Juniores	Braga	11.06	2 t
13,39	pc	Eduardo Oliveira	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	14 t
13,36	0,9	Rui Vilas Boas	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	4
13,31	1,8	Leonardo Sola	JUN	2003	COP	Algarve	Campeonato Regional de Absolutos	Faro	12.06	2 t
13,25	0,9	Tomás Alves	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	31.07	2 t
13,25	1,7	Gabriel Oliveira	JUV	2006	GDC	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	3
13,15	2,0	Leandro Matos	JUN	2003	CPA-S	Santarém	Campeonato de Santarém 2022	Abrantes	24.07	1
13,07	1,0	Diogo Chaves	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	4
13,06	-0,2	Miguel Marques	JUV	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	22.05	1
12,99	pc	José Pedro Roxo	JUV	2005	SPFCF	Algarve	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	06.02	2
12,91	1,1	Gustavo Costa	JUN	2003	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	12.06	2 t
12,91	-0,6	João Martins	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	31.07	6 t
12,80	1,9	Ricardo Tomé	JUN	2004	COP	Algarve	Provas de Preparação de Inverno	Faro	12.02	2
12,73	0,6	Hugo Duro	JUV	2005	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	6

12,71	0,8	Dinis Castro	JUN	2003	ESCMOV	Porto	Apuramento Campeonato Nac. Clubes	Guimarães	29.05	7 t
12,70	0,6	Matteo Scorcella	JUV	2006	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Almada	29.01	3 t
12,68	1,4	Afonso Pedro	JUV	2006	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	7
12,64	pc	Ricardo Pereira	JUN	2004	ACFR	Porto	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	16.02	5 t
12,60	pc	Henrique Santos	JUN	2004	CCSJM	Aveiro	Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	20.02	6 t
12,60										

ALTURA

CMJ: 2,15 / RN: 2,20m/2,15m i

MARCA	ATLETA		ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO		DATA	INFO
2,16		Bohdan Zmivskyi - UKR	JUN	2004	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U)	08.05	1 t
2,00		Bohdan Zmivskyi					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	5 t
2,00		Bohdan Zmivskyi					Meeting de Atletismo de São João	Braga	18.06	3 t
1,98		Gonçalo Cardoso	JUN	2003	CAS	Guarda	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Leiria	31.07	2 t
1,98		Bubacar Júnior	JUV	2006	SLB	Lisboa	Festival Olímpico Juventude Europeia	B. Bystrica -SVK	27.07	3
1,97	pc	Gonçalo Cardoso					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	3 t
1,97		Bohdan Zmivskyi					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	4 t
1,96		Gonçalo Cardoso					Provas de Preparação	Lisboa (U)	08.05	3 t
1,96		Gonçalo Cardoso					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1
1,95	pc	Gonçalo Cardoso					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	7 t
1,93		Gonçalo Cardoso					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	5 t
1,93	pc	Bernardo Cunha	JUV	2005	GDP-L	Leiria	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	01.03	HEP
1,93		Ricardo Silva	JUV	2005	AFIS	Aveiro	Campeonato Regional Escolar	Vagos	23.04	1
1,92	pc	Gonçalo Cardoso					Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	20.02	6 t
1,92		Pedro Correia	JUV	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Leiria	31.07	4 t
1,91	pc	Gonçalo Cardoso					Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	2 t
1,90		Diogo Gaspar	JUN	2004	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Juniores	Beja	01.05	1
1,90		Rodrigo Alcobia	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	1
1,90	pav	Tiago Gomes	JUV	2005	ACB-L	Leiria	Salto em Altura em Sala Distrital 2022	Batalha	05.07	1
1,90		Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Torneio de Provas Combinadas	Leiria	11.06	DEC
1,90	pc	Gonçalo Cardoso					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	1
1,90	pc	Gonçalo Cardoso					Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	6 t
1,90	pav	Gonçalo Cardoso					Campeonato Salto Altura em Sala	Laranjeiro	13.03	Extra
1,90		Gonçalo Cardoso					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	7 t
1,90		Gonçalo Cardoso					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	3 t
1,89		Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	DEC
1,89		Diogo Gaspar					Provas Extra	Beja	20.02	1
1,88	pc	Rafael Jesus	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	3 t
1,88	pc	Rui Vilas Boas	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	4 t
1,88		Samuel Sousa	JUN	2003	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	vagos	31.07	1 t
1,88		Tiago Pereira	JUV	2005	CCDR	Braga	Torneio Olímpico Jovem	Guimarães	15.05	1
1,87	pc	Tiago Gama	JUN	2004	AAACRO	Leiria	Provas Extra	Pombal	16.01	2 t
1,86		Leandro Matos	JUN	2003	CPA-S	Santarém	Campeonato Provas Combinadas	Lisboa (U)	09.04	DEC
1,85		José Passo	JUV	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	1
1,84	pc	André Vilelas	JUV	2005	CORK	Évora	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	01.03	HEP
1,84	pc	Rafael Santos	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	01.03	HEP
1,82	pc	André Petriv	JUN	2003	JV	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	2 t
1,81		Marcos Lara - ESP	INIC	2007	CFB	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	14.05	1
1,81		Eduardo Carrolo	INIC	2007	AFS	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	14.05	2
1,80	pc	Miguel Hora	JUN	2003	ESCMOV	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	23.01	13 t
1,80	pc	Haivan Almeida - ANG	JUN	2003	CFB	Lisboa	Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	20.02	6 t
1,80		Vasco Cardoso	JUN	2004	CFOD	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	7 t
1,80		Gabriel Borges	JUN	2003	ACB-L	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	04.06	3 t
1,80		Tiago Costa	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	30.04	DEC
1,80		Lício Tavares	JUV	2006	SLB	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	8 t
1,80		Rodrigo Gaspar	JUV	2006	JDN	Beja	Campeonato do Alentejo	Beja	05.06	2 t
1,80		Pedro Rui Gomes	JUV	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20	Coimbra	04.06	1

1,78

VARA

CMJ: 5,05 / RN: 5,20m/5,15m i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4,70	Rodrigo Alcobia	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	11.06	1
4,60	Diogo Martins	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato da 1ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	7 t
4,50	Diogo Martins					Campeonato Absoluto de Inverno	Ribeira Brava	15.01	1
4,45	Afonso Almeida	JUN	2004	SCP	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	13.07	5 t
4,45	pc	Diogo Martins				Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	4 t
4,43	pc	Diogo Martins				Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1
4,40	Diogo Martins					Campeonato de Inverno Sub-20	Ribeira Brava	08.01	1

4,35		Afonso Almeida					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	2
4,30	pc	Guilherme Pereira	JUN	2003	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	19.01	1 t
4,30	pc	Diogo Martins					Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	22.01	10 t
4,30	pc	Diogo Martins					Campeonato de Portugal	Pombal	26.02	5 t
4,28	pc	Afonso Almeida					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2
4,25		Afonso Almeida					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	6 t
4,20	pc	Guilherme Pereira					Campeonato Nacional Universitário PC	Braga	29.01	2 t
4,10	pc	Guilherme Pereira					Campeonato de Portugal	Pombal	26.02	7 t
4,06		Diogo Martins					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	3 t
4,05		Tomás Filipe	JUN	2003	ACRSD	Guarda	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	3
4,00		Bernardo Cunha	JUV	2005	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	1
4,00		Afonso Almeida					Campeonato de Inverno de Sub-20	Lisboa (U)	05.02	1
4,00		Afonso Almeida					Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	02.07	4 t
4,00		Tomás Filipe					Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	13.07	6 t
3,97		Guilherme Pereira					Campeonato de Inverno Sub-20	Ribeira Brava	08.01	4
3,95		Artur Martins	JUV	2005	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	4 t
3,94	pc	Rodrigo Silva	JUV	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	5 t
3,94		Tomás Filipe					Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Leiria	30.07	5 t
3,85	pc	Tiago Costa	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	02.03	HEP
3,85	pc	Guilherme Pereira					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02	5 t
3,82	pc	Tomás Filipe					Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	6 t
3,80	pc	Guilherme Pereira					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	1
3,80		João Apolinário	JUV	2006	A 20 Km	Santarem	Campeonato Regional Sub-20	Abrantes	02.07	2
3,70		Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	DEC
3,70		Denis Hrabar	INIC	2007	JV	Leiria	Torneio de Provas Combinadas	Leiria	12.06	DEC
3,65	pc	Luca Cruz	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	5
3,55	pc	Rafael Santos	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	02.03	HEP
3,50		Leandro Matos	JUN	2003	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	01.05	DEC
3,50		Célio Quaresma - STP	JUV	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	20.07	4 t
3,45		Rafael Morgado	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
3,40	pc	André Petriv	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	16.01	HEP
3,40		Tiago Azevedo	JUN	2004	LAVRA	Porto	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	7 t
3,40		Célio Quaresma - STP	JUV	2006	SCP	Lisboa	Festival de Salto com Vara	Jamor (CAR)	30.04	1
3,25	pc	André Vilelas	JUV	2005	CORK	Évora	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	02.03	HEP
3,10	pc	Tiago Sampaio	JUV	2005	ACFR	Porto	Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	Extra
3,10		Gabriel Menezes	JUV	2006	CAOV	V. Castelo	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	8 t
3,00		Manuel Vieira					Campeonato Provas Combinadas	Ribeira Brava	03.04	DEC
3,00										

PESO (6 kg)

CMJ: 18,20 / RN: 19,81m/18,13m i

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,89	pc	Tiago Nunes	JUN	2003	ADREP	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1
14,87		Tiago Nunes					Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	02.07	1
14,80		Tiago Nunes					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	1
14,48		David Pereira	JUN	2003	CAMG	Leiria	Jornada de Lançamentos - Etapa 6	Leiria (CNL)	13.07	1
14,48		David Pereira					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	2
14,41	pc	David Pereira					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2
14,32		Tiago Nunes					Portugal x Dinamarca em Lançamentos	Pombal	04.06	2
14,15		David Pereira					Jornada de Lançamentos 5	Leiria (CNL)	23.06	1
14,03		David Pereira					Campeonato Distrital Sub-20	Marinha Grande	03.07	1
13,93		Tiago Nunes					Campeonato Distrital Sub-20 de Inverno	Vagos	16.01	1
13,84		David Pereira					Torneio Internacional de Lançamentos	Lovelhe	10.07	1
13,74		David Pereira					Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	1
13,67		Guilherme Enes	JUN	2004	PLF	Braga	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	3
13,63	pc	Frederico Pina	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	3
13,54		Leonardo Silva	JUN	2003	MKED	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	21.05	1
13,50		Leonardo Silva					Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria (CNL)	30.04	DEC
13,45		David Pereira					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	1
13,43		David Pereira					Campeonato Distrital Sub-20 de Inverno	Vagos	16.01	3
13,39	pc	Leonardo Silva					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	4
13,32		Leonardo Silva					Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	2
13,29		Eduardo Neves	JUV	2005	NDJL	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	4 t
13,12		Leonardo Silva					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	1
13,07		Frederico Pina					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	5
12,97	pc	Guilherme Enes					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	5
12,94	pc	Márcio Viveiros	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	6
12,94		Eduardo Neves					Campeonato Regional de Juniores	Almada	21.05	2 t
12,92		Frederico Pina					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1

12,80		Valdemar Dantas	JUV	2005	ADCL	V. Castelo	Jornada de Lançamentos 7	Lovelhe	27.07	1
12,70	pc	Valdemar Dantas					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	7 t
12,69		Valdemar Dantas					Torneio Internacional de Lançamentos	Lovelhe	10.07	2 t
12,65		Valdemar Dantas					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	6 t
12,52		Eduardo Neves					Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	13.07	1
12,47	pc	David Pereira					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	1
12,44		Jaime Ribeiro	JUV	2005	CPM	Viseu	Campeonato Distrital de Juniores	Viseu	10.04	1
12,36		Márcio Viveiros					Campeonato de Inverno Sub-20	Ribeira Brava	08.01	1
12,35		Guilherme Enes					Provas Extra	Guimarães	15.05	1
12,33	pc	Guilherme Enes					Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	1
12,32	pc	José Silva	JUV	2005	AJJ	Portalegre	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	8 t
12,31		Valdemar Dantas					Meeting Cervo-Galaico Lançamentos	Lovelhe	22.06	1
12,29		Leonardo Silva					Taça de Lançamentos Masculinos	Almada	26.03	1
12,29		Miguel Azevedo	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	7 t
11,90		Daniel Raposo	JUN	2003	GDP-L	Leiria	Jornadas de Lançamentos 5	Leiria (CNL)	23.06	2
11,89		Luís Cardoso	JUN	2004	AMONT	Braga	Provas Extra	Guimarães	15.05	2
11,84	pc	Diogo Catrola	JUN	2004	A 20 Km	Santarém	Campeonato de Inverno de Sub-20	Alpiarça	30.01	1
11,83		Rafael Pereira	JUN	2003	JDAL	Santarém	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	09.07	Extra
11,67		Bruno Faria	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Sub-20	Funchal	09.06	1
11,56		Rodrigo Ferreira	JUn	2004	CAM-VC	V. Castelo	Torneio Internacional de Lançamentos	Lovelhe	10.07	3
11,26	pc	Samuel Sousa	JUN	2003	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	HEP
11,24		Henrique Gavina	JUV	2006	CFEL	Algarve	Campeonato Regional Sub-20	Faro	02.07	1 t
11,14		Tiago Maia	JUN	2003	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	29.06	3
11,13		André Petriv	JUN	2003	JV	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	21.05	3
11,11	pc	Guilherme Pereira	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	2
11,10		Nuno Oliveira	JUV	2005	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 de Inverno	Vagos	16.01	2 t
11,10										

PESO (7,260 kg)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,41	Tiago Nunes	JUN	2003	ADREP	Aveiro	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	06.08	7 t
13,19	pc	Tiago Nunes				Campeonato Nacional Universitário PC	Braga	29.01	2 t
13,13	David Pereira	JUN	2003	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	30.07	3 t
13,13	Tiago Nunes					Campeonato Nacional Universitário	Beja	07.05	1
13,02	pc	Tiago Nunes				Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	3 t
12,94	Tiago Nunes					Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	07.08	8 t
12,85	Frederico Pina	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	4 t
12,80	Tiago Nunes					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	09.07	5 t
12,37	Tiago Nunes					Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	09.01	2 t
12,09	David Pereira					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Leiria	28.05	4 t
11,60	Frederico Pina					Campeonato Regional Absoluto	02.07	3 t	
11,57	Guilherme Enes	JUN	2004	PLF	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	5 t
11,45	Leonardo Silva	JUN	2004	MKED	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Almada	30.01	2 t
11,40	Leonardo Silva					Campeonato Regional Clubes Inverno	Setúbal	20.03	1 t
10,97	Guilherme Enes					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	28.05	8 t
10,73	Guilherme Enes					Campeonato Absoluto do Porto	Maia	22.07	Extra
10,37	Francisco Pereira	JUN	2003	GDE	Madeira	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Lisboa (U2)	28.05	6 t
10,26	Luís Cardoso	JUN	2004	AMONT	Braga	Provas Extra	Guimarães	21.05	2 t
10,23	Daniel Raposo	JUN	2003	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	05.06	2 t
10,10									

DISCO (1,750 kg)

CMJ: 56,50 / RN: 62,87m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
45,37	Tiago Nunes	JUN	2003	ADREP	Aveiro	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	1
44,85	Tiago Nunes					Noite Atlética Vaguense	Vagos	20.07	1
44,02	Tiago Nunes					Portugal x Dinamarca em Lançamentos	Pombal	04.06	2
43,78	Tiago Nunes					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1
43,45	Tiago Nunes					Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	03.07	1
42,44	Tiago Nunes					Jornada de Lançamentos 3	Lovelhe	26.02	1
42,38	Diogo Gonçalves	JUN	2004	CDP	Porto	Torneio de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	05.03	1
42,25	Diogo Gonçalves					Prova de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	02.04	1
41,73	Eduardo Neves	JUV	2005	NDJL	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2
41,60	Francisco Calhau	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 t
41,16	Eduardo Neves					Provas de Preparação AAL	Jamor (P2)	13.07	1
41,08	Diogo Gonçalves					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	2
40,64	Diogo Gonçalves					Portugal x Dinamarca em Lançamentos	Pombal	04.06	3

40,31	Guilherme Enes	JUN	2004	PLF	Braga	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4
39,86	Diogo Gonçalves					1ª Noite Quente	Maia	01.06	1
39,72	Frederico Pina	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	5
39,41	Francisco Pereira	JUN	2003	GDE	Madeira	Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	1
39,37	Diogo Gonçalves					Campeonato Regional de Júniores	Maia	06.07	1
38,84	Eduardo Neves					Campeonato Reional de Júniores	Almada	22.05	1 t
38,82	Leonardo Silva	JUN	2004	MKED	Setúbal	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	01.05	DEC
38,70	Eduardo Neves					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	10.07	Extra
38,63	Frederico Pina					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U2)	10.07	2
38,43	Rafael Pereira	JUN	2003	JDAL	Santarém	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	3
38,03	Francisco Pereira					Torneio de Lançamentos de Verão	Funchal	06.077	1
37,89	Francisco Calhau					Jornada de Lançamentos 6	Leiria (CNL)	13.07	1 t
37,80	Henrique Gavina	JUV	2006	CFEL	Algarve	Campeonato de Lançamentos Inverno	Faro	29.01	1 t
37,63	Diogo Gonçalves					Torneio Jovem de Lançamentos do Porto	Porto (Ramalde)	16.06	1
37,56	Francisco Pereira					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	6
37,21	Guilherme Enes					Campeonato Regional de Júniores	Braga	12.06	1
37,21	Rafael Pereira					Campeonato Regional Sub-20	Abrantes	03.07	1
36,61	André Petriv	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	01.05	DEC
36,53	Nuno Oliveira	JUV	2005	CCSJM	Aveiro	Campeonato Regional de Júniores	Maia	06.07	Extra
36,18	Luís Cardoso	JUN	2004	AMONT	Braga	Campeonato Regional de Júniores	Braga	12.06	2
35,27	Tiago Maia	JUN	2003	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Júniores	Maia	06.07	3
34,77	Bruno Faria	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	4
34,76	Bernardo Rio	JUN	2004	CAP	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	7
34,57	Rodrigo Ferreira	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Provas Extra	Viana do Castelo	08.05	1
34,36	Lucas Bernardes - BRA	JUN	2004	CDQ	Algarve	Campeonato de Lançamentos Inverno	Faro	29.01	2
34,23	João Meira	JUN	2004	LAVRA	Porto	Torneio de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	05.03	3
34,19	Leandro Matos	JUN	2003	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	01.05	DEC
33,50									

DISCO (2 kg)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
42,44	Tiago Nunes	JUN	2003	ADREP	Aveiro	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	2 t
42,05	Tiago Nunes					Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	06.08	8 t
41,82	Tiago Nunes					Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	12.06	1 t
40,32	Tiago Nunes					Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria	07.08	10 t
40,31	Tiago Nunes					Campeonato Nacional Universitário	Beja	08.05	1 t
37,60	Tiago Nunes					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.077	7 t
37,11	Diogo Gonçalves	JUN	2004	CDP	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	3 t
36,99	Francisco Pereira	JUN	2003	GDE	Madeira	Apuramento Campeonato Nac Clubes	Lisboa (U2)	29.05	2 t
36,54	Diogo Gonçalves					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	6 t
35,16	Diogo Gonçalves					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	10 t
34,69	Francisco Pereira					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	31.07	7 t
34,62	Francisco Pereira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	11 t
34,53	Guilherme Enes	JUN	2004	PLF	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	4 t
33,11	Luís Cardoso	JUN	2004	AMONT	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	5 t
32,27	Guilherme Enes					Campeonato Absoluto 2022	Viana do Castelo	11.06	Extra
31,88	Tiago Maia	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Absoluto do Porto	Maia	24.07	5 t
30,05									

MARTELO (6 kg)

CMJ: 68,30 / RN: 76,30m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
60,88	Francisco Pereira	JUN	2003	GDE	Madeira	Torneio de Lançamentos de Verão	Funchal	06.07	1
59,35	Francisco Calhau	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 t
57,63	Francisco Pereira					Jornada de Lançamentos 7	Lovelhe	27.07	1
57,49	Francisco Pereira					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2
57,03	Francisco Pereira					Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	05.02	1
56,66	Francisco Pereira					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	1
55,99	Bruno Faria	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Sub-20	Funchal	09.06	1
55,33	Bruno Faria					Torneio de Lançamentos de Verão	Funchal	06.07	2
55,14	Bruno Faria					Jornada de Lançamentos 7	Lovelhe	27.07	2
55,05	Bruno Faria					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3
54,96	Bruno Faria					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	2
54,96	Bruno Faria					Olímpico Jovem Regional - 3ª jornada	Funchal	07.05	1
54,94	Francisco Pereira					Provas Extra	Funchal	04.04	1
54,54	Bruno Faria					Provas Extra	Funchal	04.06	1
54,29	Diogo Gomes	JUV	2005	CSGAIA	Porto	Campeonato Regional de Júniores	Porto (Ramalde)	02.07	1

53,53	Bruno Faria					Provas Extra	Funchal	04.04	2
53,41	Francisco Pereira					Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	1
53,14	Bruno Faria					Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	05.02	2
51,92	Francisco Pereira					Portugal x Dinamarca em Lançamentos	Pombal	04.06	2
50,90	Bruno Faria				Madeira	Torneio de Preparação	Funchal	29.01	1
49,80	Diogo Gomes					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4 t
49,30	Francisco Pereira	JUV	2006	CAP	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	5 t
47,70	Pedro Lopes	JUN	2003	AACC	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	6
47,55	Diogo Gomes					Prova de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	05.02	1 t
47,14	Miguel Rus - ROM	JUV	2005	QFC	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	7 t
46,26	Diogo Gonçalves	JUN	2004	CDP	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Porto (Ramalde)	02.07	2
45,71	Diogo Gonçalves					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	3
45,69	Pedro Lopes					Campeonato Regional de Juniores	Almada	22.05	1
44,70	Pedro Lopes					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	4
44,52	Pedro Lopes					Taça de Lançamentos Masculinos	Almada	26.03	1
44,47	Diogo Tejo	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	8 t
44,46	Miguel Rus					Campeonato Regional de Juniores	Almada	22.05	2 t
43,62	Francisco Pereira					Prova de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	05.02	2 t
42,84	Diogo Gonçalves					Torneio de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	02.04	1
42,66	Daniel Raposo	JUN	2003	GDP-L	Leiria	Jornada de Lançamentos 6	Leiria (CNL)	23.06	1
42,52	Rodrigo Rocha	JUN	2003	CAT	Terceira	Taça de Lançamentos	Angra Heroísmo	13.02	1
42,36	Tiago Maia	JUN	2003	LAVRA	Porto	Dia do Martelo	Porto (Ramalde)	01.05	1
42,22	Diogo Catrola	JUN	2004	A 20 Km	Santarém	Campeonato Regional de Lançamentos	Fátima	12.02	1
40,66	Manuel Janeiro	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação	Ponta Delgada	21.05	1
40,21	Rafael Pereira	JUN	2003	JDAL	Santarém	Campeonato Regional Sub-20	Abrantes	03.07	1
38,00									

MARTELO (7,260 kg)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
51,68	Bruno Faria	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato Nacional da 1ª Dibisão	Leiria	31.07	4 t
51,33	Francisco Pereira	JUN	2003	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Universitário	Beja	08.05	2 t
50,81	Bruno Faria					Provas Extra	Funchal	18.06	1
50,21	Francisco Pereira					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	19.02	6 t
49,99	Francisco Pereira					Campeonato Nacional da 1ª Dibisão	Leiria	31.07	5 t
49,90	Bruno Faria					Campeonato Regional Absoluto	Funchal	11.06	2 t
49,73	Francisco Pereira					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	3 t
49,55	Bruno Faria					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	4 t
49,41	Bruno Faria					Torneio de Lançamentos	Funchal	26.05	2 t
49,20	Bruno Faria					Apuramento Campeonato Nac Clubes	Guimarães	29.05	4 t
47,26	Bruno Faria					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	19.02	9 t
46,56	Francisco Pereira					Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	11 t
46,32	Francisco Pereira					Campeonato Absoluto do Porto	Ramalde (Porto)	23.07	Extra
45,55	Bruno Faria					Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	12.02	3 t
41,17	Pedro Lopes	JUN	2003	AACC	Setúbal	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	5 t
40,93	Pedro Lopes					Campeonato Regional Absoluto	Lisboa (U2)	03.07	2 t
39,24	Diogo Gonçalves	JUN	2004	CDP	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	02.07	4 t
37,94	Diogo Gonçalves					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	10.07	7 t
37,11	Tiago Maia	JUN	2003	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	31.07	4 t
34,09	Daniel Raposo	JUN	2003	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto	Leiria	18.06	2 t
35,38	Tiago Maia					Campeonato Absoluto do Porto	Ramalde (Porto)	23.07	6 t
35,35									

DARDO (800 g)

CMJ: 69,00 / RN: 77,52m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
61,23	João Fernandes	JUV	2005	ADNL	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	2 t
58,12	João Fernandes					Meeting da Liberdade	Lisboa (AL)	24.04	1 t
56,37	João Fernandes					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	1
52,74	Miguel Costa	JUV	2005	ADNL	Lisboa	Festival do Lançamneto do Dardo	jamor (P2)	26.05	4 t
52,69	Miguel Costa					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	2
52,40	Valdemar Dantas	JUV	2005	ADCL	V. Castelo	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	23.07	4 t
51,76	Lucas Bernardes - BRA	JUN	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	1
51,58	Leonardo Silva	JUN	2004	MKED	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	21.05	1
51,48	Valdemar Dantas					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	3
51,44	Leonardo Silva					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	4
51,35	Valdemar Dantas					Jornada de Lançamentos 5	Love	29.06	1
51,05	Lucas Faria	JUV	2005	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	5 t

50,71	Guilherme Velez	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato do Alentejo	Beja	05.06	1 t
50,70	Miguel Costa	JUV	2005	ADNL	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	10.06	4 t
50,15	Miguel Costa					Meeting António Fortunato	Torres Vedras	21.05	4 t
49,83	Leonardo Silva					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	2
49,83	Valdemar Dantas					Jornada de Lançamentos 7	Lovelhe	27.07	1 t
49,63	Guilherme Velez					Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	6 t
49,47	Leonardo Silva					Torneio Internacional de Lançamentos	Almada	16.06	1
49,27	Leonardo Silva					Portugal x Dinamarca em Lançamentos	Pombal	04.06	3
48,33	Valdemar Dantas					Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	2 t
48,21	Tomás Alves	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	7
47,54	Afonso Fernandes	JUN	2004	CLUVE	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	8
46,93	Lucas Faria	JUV	2005	GDE	Madeira	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Leiria	30.07	7 t
46,87	Lucas Bernardes					Campeonato Regional de Absolutos	Açoteiass	11.06	1 t
46,08	Filipe Lopes	JUN	2004	CDRCA	Braga	Provas de Preparação	Maia	08.05	1 t
46,07	Leandro Matos	JUN	2003	CPA-S	Santarém	Campeonato de Provas Combinadas	Lisboa (U)	10.04	DEC
45,73	Daniel Rizzi - ITA	JUN	2004	JV	Leiria	Meeting do Dia Nacional do Dardo	Castelo de Vide	23.07	1
45,66	João Santos	JUV	2005	JV	Leiria	Jornadas de Lançamentos 6	Leiria (CNL)	23.06	2 t
45,08	Miguel Azevedo	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.07	10
44,61	João Fragoso	JUN	2003	ADCV	Portalegre	Meeting do Dia Nacional do Dardo	Castelo de Vide	23.07	2
43,27	André Osório	JUV	2005	SVB	Viseu	Campeonato Distrital de Juniores	Seia	23.04	1
42,20	Mário Florença	JUN	2003	CDOL	S. Miguel	Campeonato AASM Olímpico Jovem	Ponta Delgada	07.05	2

41,25

DECATLO

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

CMJ: 7.050 / RN: 7.377

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5504	-0,5	André Petriv	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	01.05	1
		[11,84-5,72-11,08-1,65-53,95 / 17,35-36,61-3,00-38,32-4.46,79]								
5425	-0,7	Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	01.05	2
5403	-0,6	Leandro Matos	JUN	2003	CPA-S	Santarém	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	01.05	3
5303	-0,2	André Petriv					Torneio de Provas Combinadas	Leiria	12.06	1
5226	1,3	Leandro Matos					Campeonato de Provas Combinadas	Lisboa (U)	10.04	1
5221	-0,7	André Petriv					Campeonato de Portugal	Leiria	26.06	5 t
4868	-0,2	Manuel Vieira					Campeonato Regional P Combinadas	Ribeira Brava	03.04	1
4776	-0,7	Leonardo Silva	JUN	2004	MKED	Setúbal	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	01.05	4
4622	-0,7	Guilherme Enes	JUN	2004	PLF	Braga	Campeonato Regional P Combinadas	Lousada	09.04	1

4650

4 x 100 metros

RN: 40,16

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
40,64	P. Pires-P. Pereira-G. Maia-S. Ambriz			SN	-	Troféu Ibérico de Estafetas	Huelva (ESP)	25.05	6 t
40,68	D. Landim-P. Pereira-G. Maia-S. Ambriz			SN	-	Troféu Ibérico de Estafetas	Huelva (ESP)	25.05	5 t
41,81	J. Penacho -J. Santos -M. Costa -A. Babych			SN	-	Troféu Ibérico de Estafetas	Huelva - ESP	25.05	7 t
42,87	D. Landim -J. Santos -M. Costa -J. Penacho			SN	-	Festival de Estafetas	Faro	14.05	1 t
43,30	A.Antunes-J.Penacho-D.Barrigana-D.Sequeira			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.01	1 S 2
43,37	S. Rolo- J. Nunes-M. Regalo - P. Pereira			MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.01	2 S 2
43,60	M. Silva-L. Cristo-M. Batista-P. Tavares			SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	11.06	1
43,90	A. Antunes-J. Penacho-R. Pires-D. Sequeira			SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18	Lisboa (U)	11.06	2
43,93	E. Rodrigues-J. Martins-L. Cruz-D. Camacho			JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.01	3 S 2
44,09	M. Silva-L. Cristo-M. Batista-P. Tavares			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.01	4 S 2
44,52	T. Branco-R. Medeiros-T. Alves-D. Tejo			JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.01	5 S 2
44,65	A. Dias - F. Mendes - R. Ribeiro - D. Enes			PLF	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	01.07	3
44,71	T. Branco-B. Raimundo-H. Goulart-D. Tejo			JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	1 S 2
44,82	R. Medeiros-H. Goulart-D. Tejo-T. Alves			JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	30.07	2 t
44,93	C. Duarte-L. Tavares-T. Areias-J. Pinto			LVT	-	Campeonato Nacional Escolar	Viana do Castelo	20.05	1
45,14	H. Goulart-T. Alves-R. Medeiros-D. Tejo			JIV-SM	S. Miguel	Apuramento Campeonato Nac. Clubes	Ponta Delgada	21.05	1
45,14	A. Pedro-M. Regalo-N. Gonçalves-J. Nunes			ESMAIA	Porto	Campeonato Desporto Escolar	Maia	26.03	1
45,22	G. Rocha-S. Rolo-J. Nunes-M. Regalo			MAC	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	29.06	1
45,23	F.Brujan-D.Chaves-B.Salustiano-R.Almeida			ACDRA	Leiria	Apuramento Campeonato Nac. Clubes	Leiria	28.05	3 S 1 t
45,23	E. Rodrigues-J. Martins-L. Cruz-T. Monteiro			JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	4 S 2
45,53	J. Zamith- P. Ribeiro-R. Ribeiro-N. Gonçalves			DREN	-	Campeonato Nacional Escolar	Viana do Castelo	20.05	2
45,65	T.Gomes-E.Fernandes-A.Marques-A.Babych			CLDE	Leiria	Campeonato Regional Escolar	Vagos	23.04	1
45,65	D. Enes-A. Dias-R. Ribeiro-J. Oliveira			PLF	Braga	Jogos do Eixo Atlântico	Maia	05.07	1 S 1
45,79	G. Viana-G. Rocha-S. Rolo-J. Nunes			MAC	Porto	Campeonato Absoluto do Porto	Maia	22.07	2 t
46,02	T. Pereira-R. Silva-g. Costa-R. Almeida			AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	11.06	1 t
46,06	P. Chaves-F. Palmeira-D. Martins-O. Jesus			AJS	Madeira	Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	23.04	1

46,13	M. Azevedo-M. Vieira-A. Martins-T. Rosário	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	23.04	2
46,39	R. Almeida-T. Pereira-G. Ferreira-R. Silva	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	02.07	1
46,43	E. Anacleto-J. Roxo-B. Gaspar-T. Wess	SPF	Algarve	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	5 S 2
46,55	E. Rodrigues-D. Camacho-L. Cruz-R. Pereira	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	04.06	1
46,69	S. Paulos-A. Oliveira-M. Silva-M. Silva	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	6 S 2
46,77	D. Costa-R. Jesus-J. Zamith-B. Oliveira	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Vagos	30.07	7 t
46,82	D. Costa-P. Ribeiro-J. Passo-B. Oliveira	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2 S 1
46,89	D. Costa-P. Ribeiro-J. Passo-J. Zamith	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.01	1 S 1
46,98	T. Pereira-T. Ramos-P. Correia-R. Silva	CLDE	Aveiro	Campeonato Regional Escolar	Vagos	23.04	2
46,99		JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Absoluto Açores	Ponta Delgada	02.07	1 t
47,00	A. Oliveira-P. Correia-I. Marcelino-S. Silva	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	16.01	2 S 1
47,03	A. Neves-H. Goulart-T. Branco-B. Raimundo	AASM	S. Miguel	Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroísmo	14.05	1
47,14	D. Costa-P. Ribeiro-J. Passo-B. Oliveira	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	29.06	2
47,15	T. Alexandre-I. Varela-F. Fernandes-A. Godinho	CDQ	Algarve	Festival de Estafetas	Faro	14.05	2 t

47,25

4 x 400 metros

RN: 3.15,56

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.26,48	L. Cristo-J. Pereira-R. Lima-G. Garcia			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 S 2
3.28,74	F. Costa-M. Pinto-R. Martins-J. Santos			CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2 S 2
3.31,88	T. Pereira-E. Beça-R. Silva-R. Almeida			AFIS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	1 S 1
3.32,85	L. Tavares-D. Alves-D. Sequeira-J. Penacho			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 S 2
3.33,02	E. Rodrigues-L. Cruz-J. Martins-N. Cordeiro			JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4 S 2
3.37,42	M. Antunes-B. Salgado-M. Simões-A. Reis			CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	5 S 2
3.38,72	G. Viana-S. Rolo-J. Nunes-M. Regalo			MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	2 S 1
3.41,46	I. Varela-R. Diniz-F. Fernandes-A. Godinho			CDQ	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	3 S 1
3.42,10	R. Medeiros-T. Branco-D. Tejo-L. Rodrigues			JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	6 S 2
3.42,53	D. Tejo-H. Goulart-R. Medeiros-T. Branco			JIV-SM	S. Miguel	Apuramento Campeonato Nac. Clubes	Ponta Delgada	22.05	1
3.42,67	R. Diniz-I. Varela-F. Fernandes-A. Godinho			CDQ	Algarve	Apuramento Campeonato Nac. Clubes	Faro	29.05	3 t
3.48,09	A. Oliveira-M. Silva-G. Silva-I. Marcelino			GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	4 S 1
3.48,24	F. Gaudêncio-R. Ferreira-T. Nunes-D. Ferreira			NBA	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	2
3.50,34	M. Azevedo - M. Vieira - A. Martins - T. Rosário			ADRAP	Madeira	Campeonatos Regionais de Estafetas	Ribeira Brava	09.04	1
3.52,66				JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional Absoluto Açores	Ponta Delgada	03.07	3 t
3.53,90	T. Twabe-L. Frazão-J. Almeida-T. Manéis			CBTV	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Vagos	17.07	5 S 1
3.56,48	D. Costa-P. Ribeiro-V. Moura-F. Fernandes			LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Juniores	Maia	06.07	3
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
6,89	pc	Paulo Pereira	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	1 F t
6,96	pc	Paulo Pereira					Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	2 t
6,96	pc	Paulo Pereira					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	2 El 3 t
7,02	pc	Paulo Pereira					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	23.01	4 t
7,03	pc	Sisínio Ambriz	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	2 El 1 t
7,03	pc	Paulo Pereira					Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	1 S 1 t
7,03	pc	Paulo Pereira					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 F
7,03	pc	Sisínio Ambriz					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	7 F t
7,06	pc	Xavier Outeiro	JUN	2003	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 El 3
7,06	-1,4	Élvio Almeida	JUN	2003	GDC	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Setúbal	20.03	1 S 3 t
7,07	pc	Simão Alexandre	JUN	2004	AEAC	Santarém	Campeonato de Inverno de Sub-20	Alpiarça	29.01	1 F
7,07	pc	Leon Seale	JUN	2004	IND	Estrangeiro	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2 F
7,07	pc	Simão Alexandre					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	3 El 2 t
7,08	pc	João Maria Santos	JUV	2005	AFS	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	19.02	1 El 5 t
7,09	0,1	Guilherme Ribeiro	JUN	2004	AGDAK	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Almada	29.01	1 F t
7,09	pc	Pedro Pires	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	3 El 3 t
7,09	0,6	Lourenço Viveiros	JUV	2006	GDE	Madeira	Campeonato de Inverno Sub-18	Ribeira Brava	07.01	1
7,12	pc	Daniel Silva	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	2 FA t
7,12	pc	Jocimar Neto - STP	JUN	2003	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	4 El 1 t
7,15	pc	Miguel Costa	JUV	2005	BFC	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	2 El 1 t
7,15	pc	David Landim	JUV	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	2 F
7,16	pc	César Duarte	JUN	2004	GDC	Setúbal	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	4 El 2 t
7,18	0,1	Osvaldo Barbosa	JUN	2003	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Almada	29.01	2 F t

7,18	pc	Gabriel Maia	JUN	2003	SCB	Braga	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	5 El 3 t
7,19	1,3	Francisco Marques	JUN	2003	CFB	Lisboa	Campeonato de Inverno de Sub-23	Lisboa (U)	06.02	1 F
7,19	0,7	Rodrigo Medeiros	JUN	2003	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação 1	P. Delgada-Lajedo	18.02	1 S 1
7,20	pc	João Pinto	JUV	2005	SLB	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	1 El 6 t
7,22	1,3	Gabriel Gonçalves	JUV	2005	GS	Coimbra	Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	08.01	Extra
7,22	0,1	Diogo Vaz	JUV	2005	VTSC	Braga	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	26.02	TRI
7,23	0,0	André Franco	JUN	2004	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Almada	29.01	2 El 1 t
7,25	1,3	Martim Sousa	JUN	2004	AFS	Lisboa	Campeonato de Inverno de Sub-23	Lisboa (U)	06.02	2 F
7,25	1,3	Haivan Almeida - ANG	JUN	2003	CFB	Lisboa	Campeonato de Inverno de Sub-23	Lisboa (U)	06.02	3 F
7,25	0,7	Bernardo Raimundo	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação 1	Ponta Delgada	18.02	2 S 1 t
7,27	pc	David Silva	JUN	2004	CAP	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	1 S 2 t
7,27	1,4	Alexandre Silva	JUN	2004	LLFC	Aveiro	Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	08.01	1 El 4 t
7,27	pc	Daniel Couto	JUN	2003	CFB	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	2 El 5 t
7,28	pc	Tomás Areias	JUN	2004	ACB-L	Leiria	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02	2 El 2 t
7,28	0,0	André Fraga	JUV	2005	EBMDS	Lisboa	Campeonato de Inverno de Sub-20	Lisboa (U)	06.02	1 El 1t
7,29	pc	Duarte Ferreira	JUN	2003	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	23.01	16 t
7,29	pc	Diogo Tejo	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	02.05	5 F
7,30	pc	Vasco Rocha	JUN	2004	ESM	Porto	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	1 S 3 t
7,30	1,5	Bruno Pita	JUN	2003	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto de Inverno	Câmara de Lobos	14.01	2 El 1 t
7,32	pc	Luís Victoriano	JUN	2004	UFCIT	Santarém	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	22.01	20 t
7,33	pc	Hugo Tavares	JUV	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	1 El 3
7,33	pc	João Penacho	JUV	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	6 FA t
7,34	pc	Gabriel Borges	JUN	2003	ACB-L	Leiria	Campeonato Sub-20 Pista Coberta	Pombal	15.01	3 El 4
7,34	pc	Tomás Gonçalves	JUV	2005	AFSA	Beja	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	7 El 3 t
7,34	pc	Bernardo Cunha	JUV	2005	GDP-L	Leiria	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	01.03	HEP
7,34	pc	Pedro Ribeiro	JUV	2005	LAVRA	Porto	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
7,35	pc	Gonçalo Carlos	JUN	2004	VFC	Setúbal	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	06.03	4 El 2 t
7,35	0,1	Rodrigo Russo	JUV	2005	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Almada	29.01	4 F t
7,35	0,6	João Cabral	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação de Inverno	P. Delgada-Lajedo	28.01	1 S 1
7,36	pc	Florian Brujan	JUN	2003	ACDRA	Leiria	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02	3 El 2 t
7,36	0,1	Aron Gamito	JUV	2005	CDRR	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Almada	29.01	3 F t
7,36	0,5	Manuel Silva - BRA	JUV	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub-18	Luso	29.01	1 F
7,37	pc	Eduardo Oliveira	JUN	2003	UFCIT	Santarém	Provas Extra	Alpiarça	15.01	4 S 2 t
7,37	0,8	Jociley Pereira - STP	JUN	2003	JOMA	Lisboa	Campeonato de Inverno de Sub-23	Lisboa (U)	06.02	2 El 1 t
7,37	pc	Dinis Neves	JUV	2006	SCA	Santarém	Campeonato de Inverno Sub-18	Alpiarça	15.01	1 F
7,37	pc	Rui Serras	JUV	2006	CAB	Braga	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	2 FA
7,38	pc	Rodrigo Almeida	JUN	2003	AFIS	Aveiro	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	3 S 2 t
7,38	pc	Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	HEP
7,38	pc	Eduardo Neves	JUV	2005	NDJL	Setúbal	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
7,39	pc	Rúben Bari	JUN	2003	CFB	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	5 El 5 t
7,39	1,3	Sebastião Carvalho	JUV	2005	CFB	Lisboa	Campeonato de Inverno de Sub-20	Lisboa (U)	06.02	5 F t
7,39	1,7	Gonçalo Pereira	JUV	2005	CAOV	V. Castelo	Triatlo Técnico AAVC	Viana do Castelo	19.02	TRI
7,39	pc	Ângelo Antunes	JUV	2005	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	27.02	1 S 1 t
7,40	pc	Francisco Carneiro	JUN	2003	ACFR	Porto	Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	26.01	1 FB t
7,40	pc	Mauro Silva	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	2 El 2
7,41	pc	Miguel Regalo	JUN	2004	MAC	Porto	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02	5 El 2 t
7,41	pc	Hugo Duro	JUV	2005	CTMVPA	Vila Real	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
7,41	pc	Miguel Oliveira	JUV	2005	AEAC	Santarém	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
7,42	pc	Pedro Tavares - CPV	JUV	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	4 El 4
7,43	pc	Alex Quaresma	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	7 El 2 t
7,43	pc	André Reis	JUV	2006	CPTSC	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital	Pombal	05.03	TRI
7,43	pc	João Martins	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	HEP
7,43	pc	João Monteiro	JUV	2006	CEN	Portalegre	Campeonato Nacional S18 P Coberta	Braga	05.02	4 El 3
7,43	pc	Luca Cruz	JUV	2006	JV	Leiria	Triatl+I749o Técnico Distrital	Pombal	05.03	TRI
7,44	pc	Ricardo Pereira	JUN	2004	ACFR	Porto	Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	26.01	1 S 3 t
7,44	pc	Tomás Silva	JUV	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	22.01	26 t
7,44	0,1	Marcelo Silva	JUV	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub-18	Luso	29.01	1 El 2
7,44	pc	Ernesto Rodrigues	JUV	2006	JV	Leiria	Meeting António Monteiro	Pombal	12.02	2 El 1 t
7,44	-1,7	Telmo Piado	JUV	2005	GDPAV	Évora	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Évora	20.02	TRI
7,44	1,3	Gustavo Ribeiro	JUV	2005	CSJSC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lousosa	30.04	2 S 1 t
7,45	1,2	Francisco Mendes	JUV	2005	PLF	Braga	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	TRI
7,46	pc	Miguel Ribeiro	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	2 El 6 t
7,46	pc	Tomás Figueiras	JUV	2006	ACRM	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	3 El 6 t
7,46	-0,1	Lucas Silva	JUV	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional de Inverno	Angra Heroísmo	22.01	1
7,46	0,5	Eduardo Anacleto	JUV	2005	SPFCF	Algarve	Provas Extra	Faro	30.01	3 S 2 t
7,46	pc	Bruno Duro	INIC	2008	CTMVPA	Vila Real	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	Extra
7,47	1,5	Nuno Martins	JUV	2005	SCBM	Aveiro	Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	08.01	2 El 3 t
7,48	pc	André Petriv	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	15.01	HEP
7,48	1,8	Francisco Palmeira	JUV	2005	AJS	Madeira	Campeonato Absoluto de Inverno	Câmara de Lobos	14.01	1 El 2 t

7,48	pc	Vasco Sendas	JUV	2006	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	29.01	3 S 5
7,48	pc	André Vilelas	JUV	2005	CORK	Évora	Troféu Ibérico Provas Combinadas	Madrid - ESP	01.03	HEP
7,48	0,4	Tiago Branco	JUV	2006	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação 1	Ponta Delgada	16.02	1 S 2
7,48	1,7	Renato Ribeiro	JUV	2006	PLF	Braga	Triatlo Técnico AAVC	Viana do Castelo	19.02	Extra
7,49	pc	Pedro Rodrigues	JUN	2003	CCDR	Braga	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	8 EI 2 t
7,49	0,1	Gonçalo Rodrigues	JUN	2004	CRDS	Algarve	Campeonato de Inverno	Faro	15.01	1 EI 2 t
7,49	pc	Nuno Gonçalves	JUV	2006	ESM	Porto	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	3 EI 1
7,49	1,3	João Oliveira	JUV	2005	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Sub-20 Pista Coberta	Pombal	15.01	6 FA t
7,49	0,7	Hugo Goulart	JUV	2005	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação 1	P. Delgada-Lajedo	18.02	4 S 1 t
7,50	pc	Sérgio Almeida	JUN	2004	CAP	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	08.01	3 S 4 t
7,50	pc	Tiago Pereira	JUV	2005	CCDR	Braga	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	4 S 1
7,50	pc	Diogo Sequeira	JUV	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	29.01	1 S 4
7,50	pc	Alexandre Babych	JUV	2005	AAADP	Leiria	Campeonato Sub-20 Pista Coberta	Pombal	15.01	1 EI 4 t

7,50

200 metros (PC)

RN: 21,66

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
22,68	pc	Eduardo Oliveira	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato de Pista Coberta	Pombal	30.01	1 S 4 t
22,98	pc	Gabriel Maia	JUN	2003	SCB	Braga	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	3 S 1 t
23,25	pc	Alexandre Babych	JUV	2005	AAADP	Leiria	Campeonato de Coberta	Pombal	30.01	3 S 4 t
23,34	pc	Rui Serras	JUV	2006	CAB	Braga	Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	26.01	1 S 2 t
23,58	pc	Vasco Rocha	JUN	2004	ESM	Porto	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	1 S 4 t
23,85	pc	Miguel Regalo	JUN	2004	MAC	Porto	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	4 S 1 t

23,85

400 metros (PC)

RN: 47,81

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
49,13	pc	Rodrigo Caetano	JUN	2003	CFB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 S 3
49,26	pc	Rodrigo Caetano					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02	2 S 5 t
49,63	pc	Rodrigo Caetano					Campeonato Nacional Universitário PC	Braga	29.01	2 S 4 t
49,84	pc	Rodrigo Caetano					Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	1 S 1 t
49,96	pc	Rodrigo Caetano					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	9 t
49,99	pc	Guilherme Faias	JUN	2003	CAS	Guarda	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	10 t
50,12	pc	Guilherme Faias					Campeonato da 1ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	2 S 2 t
50,12	pc	Guilherme Faias					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	4 S 3 t
50,33	pc	André Franco	JUN	2004	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2 S 2
50,52	pc	Daniel Silva	JUN	2003	MAC	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	23.01	12 t
50,56	pc	Daniel Silva					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	3 S 3
50,64	pc	André Franco					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02	3 S 4 t
50,80	pc	Rodrigo Almeida	JUN	2004	AFIS	Aveiro	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	1 S 1 t
50,92	pc	Daniel Silva					Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	19.02	2 S 1 t
50,96	pc	Diogo Barrigana	JUN	2003	SLB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	4 S 3
51,42	pc	Rodrigo Almeida					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 S 2
51,53	pc	Marco Nobre	JUN	2004	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2 S 2
51,64	pc	Ricardo Martins	JUN	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	1 S 1
51,70	pc	José Ferreira	JUN	2003	CFB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	5 S 3
51,82	pc	Nuno Beirão	JUN	2003	ESCMOV	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	3 S 2 t
52,03	pc	Elias Castela	JUN	2004	CATUNES	Algarve	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	2 S 1
52,03	pc	Rui Serras	JUV	2006	CAB	Braga	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	4 S 1 t
52,17	pc	Miguel Costa	JUV	2005	BFC	Braga	Provas de Preparação Pista Coberta	Braga	16.01	5 S 1 t
52,26	pc	Alexandre Lucas	JUV	2005	CTPSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	29.01	1 S 4 t
52,39	pc	Paulo Pereira	JUN	2003	MAC	Porto	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	1 S 4 t
52,42	pc	André Graça	JUN	2003	GS	Coimbra	Provas Extra	Pombal	16.01	3 S 3 t
52,46	pc	David Gonçalves	JUN	2003	SCB	Braga	2ª Noite Atlética em Pista Coberta	Braga	16.02	1 S 2 t
52,71	pc	Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	6 S 3
52,75	pc	Francisco Silva	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	3 S 2
52,76	pc	Afonso Godinho	JUN	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	4 S 2
52,78	pc	Daniel Silva	JUN	2003	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	12.02	3 S 1
53,10	pc	Gonçalo Cunha	JUN	2003	SCS	Porto	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	05.02	4 S 2 t
53,23	pc	David Silva	JUN	2004	CAP	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	1 S 3 t
53,26	pc	Miguel Marques	JUV	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	28 t
53,30	pc	João Pedro Martins	JUN	2004	SCS	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	4 S 2 t

53,30

60m Barreiras (1,00)

RN: 7,87

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,85	pc	Francisco Marques	JUN	2003	CFB	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	1
8,01	0,4	Francisco Marques					Campeonato de Inverno de Sub-20	Lisboa (U)	05.02	1
8,02	pc	Francisco Marques					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	1 F
8,10	pc	Francisco Marques					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	1 EI 2
8,14	pc	Daniel Couto	JUN	2003	CFB	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	2
8,18	pc	Diogo Barrigana	JUN	2003	SLB	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	3
8,30	pc	Diogo Barrigana					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	1 EI 1
8,34	0,4	Haivan Almeida - ANG	JUN	2003	CFB	Lisboa	Campeonato de Inverno de Sub-20	Lisboa (U)	05.02	2
8,41	pc	Haivan Almeida					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	2 EI 1
8,51	pc	Rafael Santos	JUV	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	3 EI 1 t
8,51	pc	João Maria Santos	JUV	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	2 F t
8,53	pc	Rafael Santos					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	3 F
8,55	pc	Haivan Almeida					Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	4
8,61	pc	Haivan Almeida					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	4 F
8,62	pc	João Maria Santos					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	2 EI 2 t
8,75	pc	Gabriel Borges	JUN	2003	ACB-L	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	5 F
8,78	pc	Gabriel Borges					Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	3 EI 2
8,82	pc	Tomás Gonçalves	JUV	2005	AFSA	Beja	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	4 EL 2 t
8,86	pc	Miguel Marques	JUV	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	4 EL 1 t
8,92	pc	Tiago Costa	JUV	2005	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	5 EI 2 t
8,94	pc	André Drozdovskiy	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	6 EL 2
9,09	pc	Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	16.01	HEP
9,20	pc	João Zamith	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	5 EI 1
9,23	pc	Francisco Palmeira	JUV	2005	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	6 EI 1
9,27	pc	André Petriv	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	16.01	HEP
9,28	pc	Guilherme Pereira	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	7 EI 1
9,33	pc	Samuel Sousa	JUN	2003	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	16.01	HEP
9,39	pc	Guilherme Enes	JUN	2004	PLF	Braga	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	8 EI 1
9,46	pc	Paulo Freitas	JUV	2005	ACFR	Porto	Campeonato do Norte Pista Coberta	Braga	09.01	4 PE t
9,49	pc	Vasco Cardoso	JUN	2004	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	16.01	HEP
9,53	-0,8	Manuel Fonseca	JUN	2004	JOMA	Lisboa	Taça Jovem	Manique (Cascais)	09.01	1
9,79	-2,2	Marco Monteiro	JUV	2005	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 de Inverno	Vagos	16.01	1 t
9,99										

60m Barreiras (1,06)

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,16	pc	Francisco Marques	JUN	2003	CFB	Lisboa	Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	3 EI 2 t
8,19	pc	Francisco Marques					Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	6 F t
8,27	pc	Francisco Marques					Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	20.02	1 t
8,31	pc	Diogo Barrigana	JUN	2003	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	06.03	2 t
8,32	pc	Diogo Barrigana					Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	4 EI 2 t
8,56	pc	Diogo Barrigana					Meeting Moniz Pereira	Jamor (CAR)	16.01	2 EI 1 t
8,65	pc	Haivan Almeida - ANG	JUN	2003	CFB	Lisboa	Campeonato de Portugal	Pombal	27.02	4 EI 1 t
8,90	pc	Haivan Almeida					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	11 t
8,94	pc	Pedro Pires	JUN	2003	GRECAS	Aveiro	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	13 t
9,15	pc	Gabriel Borges	JUN	2003	ACB-L	Leiria	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	19 t
9,26	pc	João Zamith	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	22.01	20 t
9,33	-1,4	Pedro Pires					Campeonato Absoluto de Inverno	Luso	08.01	1 t
9,36	pc	João Pedro Martins	JUN	2004	SCS	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Braga	23.01	22 t
9,44	-0,6	André Franco	JUN	2004	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Setúbal	20.03	2 t
9,53	0,2	Miguel Azevedo	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato de Inverno Sub-20	Ribeira Brava	07.01	1 F
9,57	0,4	Miguel Azevedo					Campeonato de Inverno Sub-20	Ribeira Brava	07.01	1
9,85										

4 x 200m (PC)

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1.39,62		D. Enes - F. Mendes - V. Santos - R. Ribeiro			PLF	Braga	Campeonato do Norte Pista de Coberta	Braga	08.01	1 S 3 t
1.43,20		G. Borges - I. Gomes - T. Areias - E. Dias			ACB-L	Leiria	Campeonato Sub-20 Pista Coberta	Pombal	15.01	1
1.44,01		F. Brujan - H. Tavares - F. Figueiroa - R. Almeida			ACDRA	Leiria	Campeonato Sub-20 Pista Coberta	Pombal	15.01	2
1.44,52		R. Ferreira-D- Ferreira-F.Gaudêncio-C. Ferreira			NBA	Porto	Campeonato do Norte Pista de Coberta	Braga	08.01	3 S 3 t
1.45,00										

4 x 400m (PC)

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
-------	---	--------	-----	-----	-------	----	------------	-------	------	--------

3.29,52	R. Baria - J. Ferreira - F. Marques - R. Caetano	CFB	Lisboa	Campeonato da 2ª Divisão P Coberta	Pombal	20.02	3 s 2 t
3.30,70	J.Penacho-A.Drozдовskiy-R.Fidalgo-D.Barrigana	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	1 S 2
3.34,11	P. Tavares - L. Cristo - L. Ferreira - J. Pereira	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	2 S 2
3.34,28	D. Silva - R. Sousa - D. Araújo - G. Pereira	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	1 S 1
3.41,74	A. Petriv - L. Cruz - E. Oliveira - F. Silva	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	3 S 2
3.41,77	E. Castelo - B. Freitas - T. Ramos - J. Santos	CATUNES	Algarve	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	2 S 1
3.41,78	T. Pereira - E. Beça - R. Almeida - G. Ferreira	AFIS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	4 S 2
3.42,17	L. Victoriano - D. Silva - E. Oliveira - m. Mendes	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	3 S 1
3.43,60	L. Ribeiro - L. Gonçalves - J. Azevedo - F. Silva	EAROS	Braga	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	4 S 1
3.46,18	A. Campos - R. Rodrigues - V. Cardoso - J. Macê	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	5 S 2
3.47,40	D. Nogueira-F. Brujan-R. Almeida-B.Salustiano	ACDRA	Leiria	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	23.01	31 t
3.51,38	T. Pereira-R. Carneiro-T. Azevedo-P. Rodrigues	CCDR	Braga	Campeonato Nacional Sub 20 PC	Braga	13.02	5 S 1

3.52,00

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
4555	pc Manuel Vieira	JUN	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	16.01	1
4345	pc André Petriv	JUN	2003	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	16.01	2
3915	pc Samuel Sousa	JUN	2003	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	16.01	3
3557	pc Ricardo Pereira	JUN	2004	ACFR	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	16.01	4
3251	pc Vasco Cardoso	JUN	2004	CFOD	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Braga	16.01	5

3250