

## RANKING NACIONAL 2022

### INICIADOS MASCULINOS [SUB-16]

Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2022

[jcosta@fpatletismo.pt](mailto:jcosta@fpatletismo.pt)

José Costa

### 80 metros

RN: 9,02

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9,35	2,0	Pedro Afonso	INIC	2007	VFC	Setúbal	Provas de Preparação	Jamor (P2)	06.03	Extra
9,45	-1,0	Bruno Duro	INIC	2008	CTMVPA	Vila Real	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1 S 2
9,51	-0,2	Bruno Duro					Torneio Atleta Completo - Final Regional	Vila Pouca Aguiar	25.06	HEP
9,51	1,8	Denis Hrabar	INIC	2007	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	05.06	1 S 2
9,56	0,0	Guilherme Rechêstre	INIC	2007	JOMA	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (u2)	02.07	1 S 1
9,57	-2,7	Miguel Farinha	INIC	2007	CCDPCMS	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1 S 2
9,58	2,0	Guilherme Rechêstre					Provas de Preparação	Jamor (P2)	06.03	12 S 1
9,58	0,0	António Alberto - ANG	INIC	2007	SLB	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	2 S 1
9,60	1,8	Francisco Pinto	INIC	2007	SCBM	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	14.05	1 EI 2
9,64	0,0	Leandro Costa	INIC	2007	JOMA	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	3 S 1
9,64	-1,0	Francisco Pinto					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2 S 2
9,65	-0,6	Bruno Duro					Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.04	1 F
9,65	0,2	Martim Antunes	INIC	2007	NDAP	Leiria	Meeting Jovem do CAMG	Marinha Grande	07.05	1 S 2
9,66	0,1	Rodrigo Pires	INIC	2007	SLB	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
9,71	-1,5	Diogo Teixeira	INIC	2007	CBS	Setúbal	Campeonato Regional Sub 16	Lisboa (U)	11.06	Extra
9,74	1,8	Gonçalo Chaves	INIC	2007	RDA	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	14.05	2 EI 2
9,75	0,1	Roberto Gomes	INIC	2007	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	08.06	1
9,78	0,3	Rodrigo Santos	INIC	2008	CFB	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
9,79	-1,1	José Ribeiro	INIC	2007	PLF	Braga	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (I)	01.05	1 S 1
9,80	0,0	Jaime Morais	INIC	2007	SCUT	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
9,81	0,0	Márcio Alves	INIC	2007	ACRM	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	4 S 1
9,81	1,3	Rafael Santos	INIC	2007	CCSJM	Aveiro	Torneio	Vagos	02.07	1
9,84	0,2	Miguel Campos	INIC	2007	JV	Leiria	Meeting Jovem do CAMG	Marinha Grande	07.05	2 S 2
9,84	-0,2	Miguel Costa	INIC	2008	GDRF	Vila Real	Torneio Atleta Completo - Final Regional	Vila Pouca Aguiar	25.06	HEP
9,85	-2,1	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
9,86	-1,0	Nuno Lage	INIC	2007	CAP	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3 S 2
9,88	-1,8	Rodrigo Português	INIC	2007	ADTT	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	14.05	1
9,88	0,1	João Mota	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	2 F
9,89	-0,8	Paulo Albieri - BRA	INIC	2008	CAP	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	HEP
9,89	-0,4	André Assunção	INIC	2007	CFOD	Porto	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
9,89	1,4	Xavier Tavares	INIC	2007	GDR	Viseu	Torneio Distrital Atleta Completo	Guarda	10.06	HEP
9,91	0,0	Rodrigo Alves	INIC	2008	CSGAIA	Porto	Provas Extra	Lousada	20.03	1 S 1
9,92	1,4	Pedro Lemos	INIC	2007	GDR	Viseu	Torneio Distrital Atleta Completo	Guarda	10.06	HEP
9,96	1,3	Gonçalo Lopes	INIC	2007	SCBM	Aveiro	Torneio	Vagos	02.07	2
9,97	-0,9	Kenzo Camilo - ANG	INIC	2008	SLB	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	2 s 1
9,98	-0,8	Francisco Azevedo	INIC	2008	PLF	Braga	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	25.06	HEP
9,98	0,1	Lucas Santos	INIC	2007	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	08.06	2
9,98	-1,4	Tomás Neiva	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1 S 1
9,98	1,7	Alexandre Graça	INIC	2007	GS	Coimbra	Provas Extra	Febres	26.06	1
10,00	0,3	Pedro Horta	INIC	2007	SCP	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
10,00	1,8	Tiago Oliveira	INIC	2007	ACDCVC	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	14.05	3 EI 2
10,00	-1,5	Thiago Vieira - BRA	INIC	2007	GDPVAV	Évora	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
10,01	-1,1	Marcos Lara _ ESP	INIC	2007	CFB	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	1 S 3
10,05	1,3	João Gomes	INIC	2007	ARAC	Aveiro	Torneio	Vagos	02.07	3
10,08	-2,7	Rafael Dias	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3 t
10,08	1,4	Rodrigo Melo	INIC	2007	CAS	Guarda	Torneio Distrital Atleta Completo	Guarda	10.06	HEP
10,09	-1,4	Dinis Vilaça	INIC	2008	CDCPRI	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3 S 1
10,11	0,8	Simão Rebelo	INIC	2008	ACFR	Porto	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (I)	01.05	1 S 4
10,11	2,0	Miguel Nascimento	INIC	2007	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional Sub 16	Lisboa (U)	11.06	3 EI 3
10,12	0,0	Santiago Aguiar	INIC	2008	COP	Algarve	Torneio Atleta Completo	Quarteira	04.06	HEP
10,15	-0,9	Tomás Monteiro	INIC	2007	JV	Leiria	Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	1
10,16	-1,8	Gil Pinto	INIC	2008	NDJL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	14.05	3
10,16	1,3	Rafael Pimenta	INIC	2007	CCSJM	Aveiro	Torneio	Vagos	02.07	4
10,16	-1,8	Luca Reis	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	14.05	4
10,17	0,6	Vicente Paulo	INIC	2007	BAC	Beja	Campeonato Distrital de Iniciados	Beja	01.05	1 S 1
10,17	-0,4	Noé Almeida	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP

10,17	1,3	Diogo Pacheco	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Torneio	Vagos	02.07	5
10,19	0,0	Luca Pozzan	INIC	2008	CAP	Porto	Provas Extra	Lousada	20.03	3 S 1
10,19	0,1	Tiago Rodrigues	INIC	2007	SCP	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
10,19	1,5	Rafael Deboeuf	INIC	2008	GAF	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	04.06	1 f
10,20	1,0	Martim Joaquim	INIC	2007	CFEL	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	23.04	2 S 2
10,20	-0,4	Edgar Gonçalves	INIC	2007	AAACRO	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	2 S 1

10,20

## 250 metros

RN: 28,75

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
30,24	Rodrigo Pires	INIC	2007	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1 S 2
30,26	Rodrigo Pires					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1 S 1
30,50	Pedro Afonso	INIC	2007	VFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	15.05	1
30,75	Pedro Afonso					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2 S 2
30,91	Jaime Morais	INIC	2007	SCUT	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	1 S 1
31,17	Miguel Farinha	INIC	2007	CCDPCMS	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1 S 1
31,19	Jaime Morais					Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	1 S 2
31,31	Jaime Morais					Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	1 S 2
31,32	Jaime Morais					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	2 S 1
31,34	Márcio Alves	INIC	2007	ACRM	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	1 S 1
31,39	Bruno Duro	INIC	2008	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Natal	Vila Real	17.12	1
31,40	Jaime Morais					Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	12.02	1 S 2
31,51	António Alberto - ANG	INIC	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	2 S 1
31,51	António Alberto					Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	2 S 1
31,68	Lucas Santos	INIC	2007	AJS	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1 S 2
31,71	Pedro Afonso					Final Distrital Olímpico Jovem	Vendas Novas	22.05	1
31,74	Wagner Castro	INIC	2008	CCDR	Braga	Campeonato Reegional de Iniciados	Braga	12.06	1 S 1
31,75	Vicente Paulo	INIC	2007	BAC	Beja	Campeonato Distrital de Iniciados	Beja	15.05	1
31,75	Diogo Teixeira	INIC	2007	CBS	Setúbal	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	Extra
31,76	Simão Simões	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	Torneio Delfim Eduardo	Luso	10.12	1
31,80	Martim Antunes	INIC	2007	NDAP	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	26.03	1 S 2
31,82	Rodrigo Alves	INIC	2008	CSGAIA	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1 S 1
31,83	João Mota	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	1 S 2
31,84	Rodrigo Doutor	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	Torneio Delfim Eduardo	Luso	10.12	2
31,88	pc Denis Hrabar	INIC	2007	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 3
31,93	André Castro	INIC	2007	GJVP	V. Castelo	Torneio de Abertura de Pista	Viana do Castelo	26.11	1
32,01	Luca Reis	INIC	2007	GRQL	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	15.05	2
32,07	Nuno Lage	INIC	2007	CAP	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2 S 2
32,08	Mateus Branco	INIC	2007	SFRAA	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	3 S 1
32,09	Pedro Lemos	INIC	2007	GDR	Viseu	Torneio de Abertura de Pista	Viseu	08.12	1
32,13	Rúben Barros	INIC	2007	SLA	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados - 5ª Jor	Almada	30.04	1 S 3
32,17	Thiago Vieira - BRA	INIC	2007	GDPAV	Évora	Meeting Cidade de Évora	Évora	24.04	1 S 2
32,18	Nélson Moreira	INIC	2007	NBA	Porto	Provas Extra	Lousada	26.02	1
32,20	pc Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 2
32,21	André Assunção	INIC	2007	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	2 S 1
32,31	Francisco Pinto	INIC	2007	SCBM	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3 S 2
32,37	Gonçalo Chaves	INIC	2007	RDA	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	15.01	1 S 1
32,41	André Fidalgo	INIC	2007	CFEL	Algarve	Torneio Regional Sub-16	Faro	16.04	1 S 3
32,45	Guilherme Rechêstre	INIC	2007	JOMA	Lisboa	Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	12.02	2 S 2
32,47	Rafael Dias	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	2 S 2
32,61	Francisco Azevedo	INIC	2008	PLF	Braga	Torneio Olímpico Jovem	Guimarães	15.05	2
32,67	João Gomes	INIC	2007	ARAC	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	18.06	1 S 2
32,68	Tomás Ferreira	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	18.06	2 S 1
32,73	Diogo Pacheco	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	18.06	3 S 1
32,79	Miguel Campos	INIC	2007	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	2
32,79	Paulo Albieri - BRA	INIC	2008	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	3 S 1
32,81	Rúben Coelho	INIC	2008	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	18.06	2 S 2
32,82	Lucas Silva - BRA	INIC	2007	AFS	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	4 S 2
32,88	Tomás Neiva	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	04.06	2
32,93	Alexandre Graça	INIC	2007	GS	Coimbra	Provas Extra	Febres	26.06	1
32,94	Roberto Gomes	INIC	2007	ADRAP	Madeira	Olímpico Jovem Regional - 1ª Jornada	Ribeira Brava	24.04	2
33,01	Tiago Oliveira	INIC	2007	ACDCVC	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	15.01	1 S 2
33,02	Santiago Aguiar	INIC	2008	COP	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	24.04	2 S 2
33,08	Miguel Costa	INIC	2008	GDRF	Vila Real	Torneio de Natal	Vila Real	17.12	2
33,17	Gonçalo Lopes	INIC	2007	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	18.06	3 S 2
33,21	Pedro Ribeiro	INIC	2008	RUNRIVER	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1 S 2
33,26	Gil Pinto	INIC	2008	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados - 5ª Jor	Almada	30.04	3 S 3
33,27	Marco Camões	INIC	2007	AJES	Évora	Campeonatos Regionais de Iniciados	Vendas Novas	18.06	1

33,28	pc	Martim Mendes	INIC	2007	NDA	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	2 S 2
33,29		Bernardo Pancas	INIC	2008	ARC-EAC	Coimbra	Provas Extra	Febres	26.06	2
33,46		Martim Cruz	INIC	2007	GS	Coimbra	Provas Extra	Febres	26.06	3
33,55		Gabriel Santos	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	Extra
33,59		Duarte Barroso	INIC	2007	CFEL	Algarve	Torneio Regional Sub-16	Faro	16.04	3 S 3
33,60	pc	Tomás Monteiro	INIC	2007	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	5 S 3
33,65		Leandro Costa	INIC	2007	JOMA	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	5 S 2
33,66		Santiago Marques	INIC	2007	SCUT	Lisboa	Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	12.02	3 S 2
33,68		Martim Prates	INIC	2007	GDPVAV	Évora	Meeting Cidade de Évora	Évora	24.04	2 S 2
33,70		David Militão	INIC	2007	GAC-L	Leiria	Torneio Jovem Clube Atletismo Nazaré	Nazaré	23.04	2 S 2
33,72		Gonçalo Marques	INIC	2007	CAB	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	12.06	3 S 1
33,75		António Salgado	INIC	2007	CPTSC	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Febres	03.07	2
33,75		André Costa	INIC	2008	RUNTEJO	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	1 S 2
33,78		Tiago Colaço	INIC	2007	COP	Algarve	Torneio Regional Sub-16	Faro	16.04	4 S 3
33,78		André Silva	INIC	2008	CAB	Braga	Torneio Olímpico Jovem	Guimarães	15.05	3
33,78		Diogo Bandarra	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	23.04	1 S 2
33,78		Artur Macedo	INIC	2008	CAMR	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	3 S 2
33,79		Tiago Silva	INIC	2008	ACRVC	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	18.06	4 S 2
33,82		Pedro Nunes	INIC	2007	AACRO	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	26.03	2 S 2
33,84		Rodrigo Cavaleira	INIC	2007	SCUT	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	4 S 2
33,90		André Duarte	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroismo	15.05	1

33,95

## 800 metros

RN: 1.56,03/2.00,12 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.02,13	Nélson Moreira	INIC	2007	NBA	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
2.02,40	Nélson Moreira					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	4 S 1 t
2.02,57	Afonso Gomes	INIC	2008	SCB	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
2.02,60	Nélson Moreira					Torneio Juvenil do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.04	1
2.02,89	Nélson Moreira					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.06	1 S 2 t
2.03,27	João Silva	INIC	2007	MAC	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	7 t
2.03,42	Nélson Moreira					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	15.05	1
2.04,64	Bernardo Pancas	INIC	2008	ARC-EAC	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
2.04,96	Nélson Moreira					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	1
2.05,49	Martim Prates	INIC	2007	GDPVAV	Évora	Campeonato Regional de Juvenis	Vendas Novas	07.05	1 t
2.05,63	Duarte Vilas Boas	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Febres	03.07	Extra
2.05,71	Martim Prates					Final Distrital Olímpico Jovem	Vendas Novas	22.05	1
2.05,75	João Silva					Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	Extra
2.05,85	Pedro Lemos	INIC	2007	GDR	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	4
2.05,95	João Magalhães	INIC	2008	ARLVG	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	12.05	3 S 1 t
2.06,19	Márcio Alves	INIC	2007	ACRM	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	1
2.06,25	João Magalhães					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	15.05	2
2.06,25	Afonso Gomes					Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	4
2.06,28	Guilherme Filipe	INIC	2007	ADNO	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	2
2.06,49	Duarte Vilas Boas					Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	22.05	3 t
2.06,60	Duarte Vilas Boas					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	23.07	Extra
2.06,64	Pedro Lemos					Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	19.06	Exa
2.06,73	Bernardo Pancas					Olímpico Jovem Distrital	Febres	03.07	2
2.06,75	Afonso Gomes					Provas de Preparação	Guimarães	16.04	1
2.06,76	Gabriel Figueiredo	INIC	2007	AFR&F	Braga	Provas de Preparação	Guimarães	16.04	2
2.08,84	Martim Matos	INIC	2008	PLF	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	22.05	7 t
2.08,85	Gonçalo Rodrigues	INIC	2007	EAROS	Braga	Torneio Olímpico Jovem	Guimarães	15.05	2
2.09,29	Vicente Paulo	INIC	2007	BAC	Beja	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3
2.09,72	Dinis Silva	INIC	2007	CRDP	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	08.05	3 t
2.10,06	Gonçalo Neves	INIC	2008	SCP	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	3
2.10,24	Diogo Bandarra	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	Extra
2.11,46	Nuno Vieira	INIC	2008	LFC-F	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	3
2.12,75	Simão Flor	INIC	2007	CAP	Porto	Campeonato Absoluto de Inverno	Maia	18.12	4 S 1 t
2.12,80	Simão Silva	INIC	2008	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	22.05	6 t
2.12,96	Pedro Rocha	INIC	2007	ADL-P	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	15.05	4
2.13,27	Tiago Silva	INF	2009	EAROS	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	4 t
2.13,35	Martim Mendes	INIC	2007	NDA	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	1
2.13,66	Francisco Mota	INIC	2007	NDAP	Leiria	Provas Extra	Leiria	11.06	3 t
2.13,73	Salvador Rolim	INIC	2008	SLB	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	4
2.14,15	Lucas Crisóstomo	INIC	2007	RUNTEJO	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	12.06	2
2.14,84	Salvador Santos	INIC	2007	SCUT	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	12.06	3
2.14,85	Francisco Lopes	INIC	2007	CAVF	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	12.06	4
2.14,92	David Moura	INIC	2008	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	22.05	7 t



## 1.000 metros

RN: 2.29,2

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2.41,27	Nélson Moreira	INIC	2007	NBA	Porto	Torneio Quilómetro Jovem Regional	Lousada	20.03	1
2.41,84	Nélson Moreira					Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	1
2.42,94	João Magalhães	INIC	2008	ARLVG	Porto	Torneio de Abertura de Pista Jovem	Maia	03.12	1
2.44,93	Gabriel Figueiredo	INIC	2007	AFR&F	Braga	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	2
2.45,15	Guilherme Filipe	INIC	2007	ADNO	Lisboa	Meeting Jovem AAL	Lisboa (U2)	28.05	1
2.45,62	Duarte Vilas Boas	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	3
2.45,71	Gabriel Figueiredo					Quilómetro Jovem	Braga	03.04	2
2.46,31	Martim Prates	INIC	2007	GDPVAV	Évora	Mega Quilómetro - Final Nacional	Vagos	30.04	1
2.46,64	Tomás Barrocas	INIC	2008	EBPA	Lisboa	Mega Quilómetro - Final Nacional	Vagos	30.04	2
2.47,27	Bernardo Pancas	INIC	2008	ARC-EAC	Coimbra	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	4
2.47,79	Adriano Matos	INIC	2008	PLF	Braga	Mega Quilómetro - Final Nacional	Vagos	30.04	3
2.47,93	Afonso Gomes	INIC	2008	SCB	Braga	Quilómetro Jovem	Braga	03.04	3
2.49,14	Gonçalo Rodrigues	INIC	2007	EAROS	Braga	Quilómetro Jovem	Braga	03.04	5
2.49,44	Martim Matos	INIC	2008	PLF	Braga	Quilómetro Jovem	Braga	03.04	6
2.49,86	Martim Rodrigues	INIC	2008	AEO	Algarve	Mega Quilómetro - Final Nacional	Vagos	30.04	4
2.50,02	Dinis Silva	INIC	2007	CRDP	Setúbal	Mega Quilómetro - Final Nacional	Vagos	30.04	5
2.50,99	Pedro Freitas	INF	2009	CAOB-A	Aveiro	Quilómetro Jovem Distrital	Vagos	13.03	1
2.51,98	Simão Silva	INIC	2008	CDFE	Aveiro	Torneio do Luso	uso	17.12	2
2.52,59	Lucas Santos	INIC	2007	AJS	Madeira	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	6
2.52,67	Cristóvão Monteiro	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	7
2.52,98	Simão Flor	INIC	2007	CAP	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	26.06	HEP
2.53,21	Tiago Silva	INF	2009	EAROS	Braga	Mega Quilómetro - Final Nacional	Vagos	30.04	1
2.54,08	André Caetano	INF	2009	AEP	Setúbal	Mega Quilómetro - Final Nacional	Vagos	30.04	3
2.54,13	Vicente Paulo	INIC	2007	BAC	Beja	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	8
2.54,30	Diogo Bandarra	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	03.07	HEP
2.55,01	João Silva	INIC	2007	MAC	Porto	Torneio Quilómetro Jovem Regional	Lousada	20.03	3
2.55,12	Dinis Ferreira	INIC	2007	AEG	Santarém	Mega Quilómetro - Final Nacional	Vagos	30.04	7
2.55,20	Gonçalo Guimarães	INIC	2007	EBM	Lisboa	Mega Quilómetro - Final Nacional	Vagos	30.04	8
2.55,54	Pedro Lemos	INIC	2007	GDR	Viseu	Torneio Distrital Atleta Completo	Guarda	11.06	HEP
2.55,60	Tiago Marques	INIC	2007	CBA-S	Santarém	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	9
2.55,61	Martim Alves	INIC	2007	ESJCCG	Aveiro	Torneio Megas	Vagos	22.03	2
2.55,63	Salvador Santos	INIC	2007	SCUT	Lisboa	Quilómetro Nacional Jovem	Beja	09.04	10
2.55,67	Márcio Alves	INIC	2007	ACRM	Lisboa	Quilómetro Regional	Jamor (P2)	03.04	2 S 8

2.55,95

## 1.500 metros

RN: 4.03,5/4.05,61 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.11,58	Gabriel Figueiredo	INIC	2007	AFR&F	Braga	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	2 t
4.15,82	Guilherme Filipe	INIC	2007	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	3 t
4.16,18	Gabriel Figueiredo					Crítério de Meeio-Fundo	Guimarães	07.05	3 t
4.16,45	Guilherme Filipe					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	11 t
4.17,75	Nélson Moreira	INIC	2007	NBA	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1
4.17,96	Nélson Moreira					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	1 t
4.18,07	João Magalhães	INIC	2008	ARLVG	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	2
4.18,52	João Magalhães					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	2 t
4.18,55	Gabriel Figueiredo					Torneio de Abertura de Pista	Maia	04.12	Extra
4.19,14	João Silva	INIC	2007	MAC	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	3
4.19,85	João Silva					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	3 t
4.20,43	Nélson Moreira					Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	21.05	Extra
4.21,38	Gabriel Figueiredo					Torneio Olímpico Jovem	Guimarães	14.05	1
4.22,73	Duarte Vilas Boas	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	21.05	1 t
4.22,94	João Magalhães					Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	21.05	Extra
4.23,06	Duarte Vilas Boas					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	Extra
4.23,62	Afonso Gomes	INIC	2008	SCB	Braga	Campeonato Regional de Juvenis	Guimarães	21.05	5 t
4.24,03	Nélson Moreira					Taça AAP de Iniciados	Maia	13.02	1
4.24,21	Afonso Gomes					Torneio Olímpico Jovem	Guimarães	14.05	2
4.24,75	Duarte Vilas Boas					Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	18.06	1
4.26,40	Afonso Gomes					Campeonato Regional de Iniciados	Braga	12.06	1
4.27,09	Gonçalo Rodrigues	INIC	2007	EAROS	Braga	Torneio Olímpico Jovem	Guimarães	14.05	3
4.27,33	Simão Silva	INIC	2008	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	18.06	2
4.27,38	João Silva					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	1
4.27,49	Guilherme Filipe					Olímpico Jovem	Lisboa (U)	14.05	1
4.27,70	Dinis Silva	INIC	2007	CRDP	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	07.05	3 t

4.27,73		João Silva				Meeting de Atletismo do Porto	Porto (I)	01.05	1	
4.27,91		Duarte Vilas Boas				Olímpico Jovem Distrital	Febres	02.07	Extra	
4.28,34		Simão Silva				Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	21.05	2 t	
4.29,62	pc	Gabriel Figueiredo				Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	5 S 1 t	
4.30,37		João Magalhães				Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	2	
4.30,39		Bernardo Pancas	INIC	2008	ARC-AEC	Coimbra	Campeonato Distrital de Juvenis	Coimbra	21.05	1 t
4.33,64		Marcio Alves	INIC	2007	ACRM	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	14.05	2
4.35,15		Afonso Oliveira	INIC	2007	ADP	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	2
4.35,71		Cristóvão Monteiro	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	1
4.35,76		Salvador Rolim	INIC	2008	SLB	Lisboa	Torneio Olímpico Jovem Distrital	Beja	28.05	Extra
4.36,23		José Afonso	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	Extra
4.36,25		Miguel Barros	INIC	2007	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	2
4.36,37		Salvador Santos	INIC	2007	SCUT	Lisboa	Torneio de Santo António	Torres Vedras	15.06	1 t
4.36,99		João Rodrigues	INIC	2008	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	21.05	4 t
4.37,38		Simão Flor	INIC	2007	CAP	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	7 t
4.38,44		Diogo Bandarra	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	Extra
4.38,74		Pedro Rocha	INIC	2007	ADL-P	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	3
4.43,70		Pedro Rosa	INIC	2007	GJVP	V. Castelo	Olímpico Jovem Regional	Viana do Castelo	14.05	1
4.43,90		Martim Matos	INIC	2008	PLF	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	12.06	4
4.44,39	pc	Henrique Teles	INIC	2008	UDV	Porto	Torneio Juvenil do Norte Pista Coberta	Braga	30.01	2 S 2 t
4.45,08		Tomás Rosário	INIC	2007	CAS	Guarda	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	4
4.46,26		Vasco Mata	INIC	2007	CSM	Madeira	Campeonato Regional Sub-16	Ribeira Brava	13.02	1
4.46,50		Nuno Vieira	INIC	2008	LFC-F	Braga	Torneio Jovem do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.04	2
4.46,55										

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

RN: 4.16,36

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4.39,02	Dinis Silva	INIC	2007	CRDP	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
4.39,81	Duarte Vilas Boas	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
4.40,54	Dinis Silva					Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	Extra
4.41,23	Salvador Rolim	INIC	2008	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
4.42,00	Simão Flor	INIC	2007	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	1
4.44,02	Salvador Rolim					Meeting António Fortunato	Torres Vedras	21.05	1
4.44,09	Simão Flor					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
4.45,59	Martim Matos	INIC	2008	PLF	Braga	Provas Extra	Lousada	09.04	Extra
4.45,67	Dinis Silva					Olímpico Jovem Regional	Almada	14.05	1
4.45,91	Diogo Bandarra	INIC	2008	ACDRSQ	Coimbra	Provas Extra	Lousada	09.04	Extra
4.46,19	Martim Matos					Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	1
4.46,77	Duarte Vilas Boas					Torneio Olímpico Jovem	Vagos	14.05	1
4.47,08	Nélson Moreira	INIC	2007	NBA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	1
4.47,44	Martim Matos					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
4.47,55	Salvador Santos	INIC	2007	SCUT	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	21.05	2
4.47,56	Dinis Silva					Campeonato Regional Iniciados - 4ª Jor	Almada	13.02	1
4.48,06	Diogo Bandarra					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	4
4.48,36	Simão Flor				Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	2
4.49,81	Salvador Rolim					Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	2
4.51,19	Salvador Santos					Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	3
4.51,52	Salvador Santos					Olímpico Jovem	Lisboa (U)	14.05	1
4.57,73	Francisco Mota	INIC	2007	NDAP	Leiria	Provas Extra	Marinha Grande	03.07	1
4.58,08	Miguel Barros	INIC	2007	CANAZ	Leiria	Provas Extra	Marinha Grande	03.07	2
4.58,35									

## 100m Barreiras (0,84)

RN: 13,21

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,47	-1,5	Rodrigo Pires	INIC	2007	SLB	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1 S 2
14,49	-1,5	Pedro Afonso	INIC	2007	VFC	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2 S 2
14,78	1,9	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Atleta Completo Regional 2022	Fátima	26.06	HEP
14,81	0,2	Samuel Rocha	INIC	2008	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1 F
14,82	-3,6	Thiago Vieira - BRA	INIC	2007	GDPAV	Évora	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	HEP
14,87	1,1	Samuel Rocha					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
14,99	-1,5	Rodrigo Pires					Olímpico Jovem	Lisboa (U)	14.05	1
15,05	1,7	Rodrigo Alves	INIC	2008	CSGAIA	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1 EI 1
15,06	-3,6	Gabriel Cunha					Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	HEP
15,06	0,2	Rodrigo Alves					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.02	2 F
15,14	1,1	Xavier Tavares	INIC	2007	GDR	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
15,14	-0,6	Rodrigo Alves					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	1
15,19	1,1	Francisco Azevedo	INIC	2008	PLF	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3

15,21	-0,6	Samuel Rocha					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	14.05	2
15,25	-1,5	Gabriel Castilho	INIC	2007	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3 S 2
15,25	0,8	Rodrigo Pires					Torneio Olímpico Jovem Distrital	Beja	28.05	Extra
15,31	-2,3	Thiago Vieira					Final Distrital Atleta Completo	Vendas Novas	29.05	HEP
15,32	0,1	Pedro Afonso					Olímpico Jovem Regional	Almada	14.01	1
15,35	0,3	Rodrigo Pires					Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
15,39	1,0	Rodrigo Dias	INIC	2007	CFEL	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	24.04	1
15,44	-1,3	Bruno Duro	INIC	2008	CTMVPA	Vila Real	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	03.07	HEP
15,45	-1,5	Rafael Morgado	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	4 S 2
15,46	-1,6	Tiago Bento	INIC	2007	CNRM	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1 S 1
15,73	-1,3	Roberto Gomes	INIC	2007	ADRAP	Madeira	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	03.07	HEP
15,81	1,1	Marco Santos	INIC	2007	AJS	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	4
15,88	-1,3	Gonçalo Chaves	INIC	2007	RDA	Aveiro	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	03.07	HEP
15,88	1,9	Tomás Monteiro	INIC	2007	JV	Leiria	Atleta Completo Regional 2022	Fátima	26.06	HEP
15,88	-0,8	Martim Prates	INIC	2007	GDPVAV	Évora	Campeonatos Regionais de Iniciados	Vendas Novas	18.06	1
15,91	1,7	José Ribeiro	INIC	2007	PLF	Braga	Meeting de Atletismo do Porto	Porto (I)	01.05	Extra
15,94	0,4	Pedro Horta	INIC	2007	SCP	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
16,04	-0,3	Eduardo Carrolo	INIC	2008	AFS	Lisboa	Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	26.03	1

16,05

## 250m Barreiras (0,76)

RN: 31,87

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
32,73	Thiago Vieira - BRA	INIC	2007	GDPVAV	Évora	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1 S 2
34,47	Roberto Gomes	INIC	2007	ADRAP	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1 S 2
34,98	Francisco Azevedo	INIC	2008	PLF	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2 S 2
35,01	André Assunção	INIC	2007	CFOD	Porto	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3 S 2
35,35	Thiago Vieira					Final Distrital Olímpico Jovem	Vendas Novas	22.05	1
35,48	Tomás Monteiro	INIC	2007	JV	Leiria	Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	1 S 2
35,49	Diogo Pacheco	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	Extra
35,73	André Assunção					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	1
35,74	Marcos Laria - ESP	INIC	2008	CFB	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1 S 1
35,74	Diogo Pacheco					Torneio	Vagos	03.07	1
35,87	Pedro Afonso	INIC	2007	VFC	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados - 4ª Jor	Almada	13.02	1 S 1
36,02	André Assunção					Provas de Preparação	Maia	08.05	1
36,03	André Assunção					Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	15.05	1
36,09	Samuel Rocha	INIC	2007	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	2
36,33	Rúben Coelho	INIC	2008	SCE	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	15.05	1
36,36	Roberto Gomes					Olímpico Jovem Regional - 2ª Jornada	Ribeira Brava	30.04	1
36,40	Tomás Monteiro					Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	1
36,41	Rodrigo Alves	INIC	2008	CSGAIA	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	3
36,82	Tomás Ferreira	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	Extra
36,86	Alexandre Vieira	INIC	2007	CCSJM	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	15.05	2
37,11	Tiago Bento	INIC	2007	CNRM	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3 S 2
37,29	Miguel Costa	INIC	2008	GDRF	Vila Real	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1 S 1
37,56	Tiago Colaço	INIC	2007	COP	Algarve	Torneio Regional de Sub-16	Quarteira	04.04	1 S 2
37,56	Rafael Dias	INIC	2008	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	2
37,58	Simão Simões	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	19.06	2
37,64	Miguel Miranda	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	4 S 2
37,69	Tomás Machado	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2 S 1
37,84	Diogo Bandarra	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	Extra
37,91	Diogo Silva	INIC	2007	IND	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	5 S 2
38,13	João Silva	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2 S 1
38,20	Tiago Melo	INIC	2007	CAT	Terceira	Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroísmo	15.05	1
38,23	Duarte Costa	INIC	2007	AGV	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3 S 1
38,23	José Afonso	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	Extra
38,27	Gil Pinto	INIC	2008	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados - 4ª Jor	Almada	13.02	2 S 1
38,27	Matias Ferreira	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	4
38,35	Lucas Santos	INIC	2007	AJS	Madeira	Olímpico Jovem Regional - 2ª Jornada	Ribeira Brava	30.04	2
38,53	Tomás Sousa	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	1
38,56	Diogo Ramalho	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	2
38,60	Santiago Aguiar	INIC	2008	COP	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3 S 1
38,65	Lucas Faustini	INIC	2008	AABV	Algarve	Torneio Regional de Sub-16	Quarteira	04.04	1 S 2
38,72	Nikita Miroshnyk	INIC	2008	JV	Aveiro	Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	3 S 1
38,74	Rodrigo Cardoso	INIC	2008	CCDR	Braga	Torneio Olímpico Jovem	Guimarães	15.05	1
38,77	Leonardo Serrão	INIC	2008	CYCL	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	4 S 1

38,98

## 4.000m Marcha

RN: 18.22,1

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
19.01,84	Leandro Silva	INIC	2007	ACDSJS	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	15.05	1
19.27,68	Leandro Silva					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
19.36,42	Leandro Silva					Torneio de Marcha em Pista	Maia	02.04	1
22.00,20	Leandro Silva					Torneio de Marcha em Pista	Maia	02.04	1
22.24,14	David Ferreira	INIC	2007	SCUT	Lisboa	Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	1
23.12,32	Isaac Viegas	INIC	2008	CRDS	Algarve	Torneio Regional Olímpico Jovem	Quarteira	23.04	1
23.23,78	Afonso Nóbrega	INIC	2008	AJS	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
23.38,06	David Ferreira					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
24.04,24	Daniel Rúbio	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
24.11,02	João Sampaio	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3
25.08,80	Isaac Viegas					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	4
25.30,30	Daniel Rúbio					Olímpico Jovem Regional	Almada	15.05	1
26.12,78	Tomás Linhares	INIC	2007	AMONT	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
27.14,04	Tomás Linhares					Torneio de Marcha em Pista	Maia	02.04	Extra
27.38,94	Daniel Rúbio					Campeonato Regional Iniciados_7ª J	Almada	11.06	1
28.09,18	João Sampaio					Campeonato da AASM de Iniciados	Ponta Delgada	28.05	1
28.15,27	Rodrigo Fidalgo	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Guimarães	14.05	1
28.26,93	Tomás Linhares					Torneio Olímpico Jovem	Guimarães	15.05	2 t
284.44,27	Jaime Rolla	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	1
28.57,23	Eduardo Rêpas	INIC	2007	UFCIT	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	04.06	1
28.59,55									

## 4Km Marcha estrada

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
18.46	E Leandro Silva	INIC	2007	MAC	Porto	8º Challenge de Leiria em Marcha	Leiria	27.11	1
18.58	E Leandro Silva	INIC	2007	ACDSJ	Porto	Campeonato de Marcha em Estrada	Alfena	13.03	1
19.46	E Leandro Silva					22º Grande Prémio de Marcha Atlética	Celorico de Beira	03.12	1
19.28	E Leandro Silva					Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	06.02	1
20.51	E Dinis Silva	INIC	2007	CRP	Setúbal	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	06.02	2
22.26	E David Ferreira	INIC	2007	SCUT	Lisboa	Bombarral a Marchar	Bombarral	30.04	Extra
24.09	E Isaac Viegas	INIC	2008	CRDS	Algarve	Torneio Nacional Marchador Jovem	Olhão	06.02	3
27.36	E Daniel Rúbio	INIC	2007	CPPEA	Setúbal	Prova Extra	Porto de Mós	16.01	1
27.58	E Matias Ferreira	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Bombarral a Marchar	Bombarral	30.04	2
28.39	E Bruno Amorim	INF	2009	CDRP	Setúbal	Campeonato de Marcha em Estrada	Barreiro	04.12	1
28.45									

## COMPRIMENTO

RN: 7,09m/7,09m i

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
6,99	0,2	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	2 t
6,41	pc	Marcos Lara - ESP	INIC	2007	AFS	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	HEP
6,41	-0,7	Gabriel Cunha					Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
6,37	0,3	Gabriel Cunha					Torneio de Provas Coombinadas	Leiria	11.06	DEC
6,29	pc	Denis Harab	INIC	2007	JV	Leiria	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
6,29	pc	Marcos Lara					Triatlo Técnico Jovem	Jamor (CAR)	26.11	TRI
6,27	pc	Gabriel Cunha					Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	06.05	Extra
6,21	pc	Rodrigo Português	INIC	2006	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional P Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	HEP
6,21	-0,2	Gabriel Cunha					Festival Olímpico Juventude Europeia	B. Bystrica -SVK	27.07	9
6,19	1,3	Gabriel Cunha					Olímpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	1
6,18	pc	Marcos Lara - ESP	INIC	2007	CFB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	1
6,13	0,0	Gabriel Santos	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
6,12	0,0	Denis Harab					Torneio de Provas Coombinadas	Leiria	11.06	DEC
6,09	0,2	Gabriel Castilho	INIC	2007	GCAD	C. Branco	Campeonato Distrital p. Combinadas	Castelo Branco	11.12	HEP
6,07	0,3	Bruno Duro	INIC	2008	CTMVA	Vila Real	Torneio Atleta Compelto - Final Regional	Vila Pouca Aguiar	25.06	HEP
6,07	0,0	Denis Harab					Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	DEC
6,07	-0,8	Denis Harab					Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	1
6,06	pc	Denis Harab					Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	HEP
6,04	pc	Gabriel Cunha					Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	HEP
6,03	1,1	Marcos Lara					Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	1
6,02	0,3	Bruno Duro					Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
5,99	1,9	Bruno Duro					Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	TRI
5,99	0,2	Bruno Duro					Torneio de Natal	Vila Real	17.12	1
5,98	0,0	Denis Harab					Torneo Anibal Carvalho	Pombal	10.12	7 t
5,97	1,1	Bruno Duro					Triatlo Técnico Regional	Vila Pouca Aguiar	19.02	TRI



5,96	0,0	Denis Harab					Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	30.04	DEC
5,96	0,3	Bruno Duro					Torneio de Abertura	Vila Real	12.11	1
5,92	pc	Gabriel Castilho					Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	03.12	Extra
5,90	pc	Bruno Duro					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
5,87	0,9	Gonçalo Chaves	INIC	2007	RDA	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	10.06	1
5,85	pc	Rodrigo Dias	INIC	2007	CFEL	Algarve	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
5,82	0,0	Simão Rebelo	INIC	2008	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1
5,78	0,8	Rodrigo Pires	INIC	2007	SLB	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
5,77	0,8	Pedro Horta	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	2
5,76	pc	Bruno Gaspar	INIC	2007	SPF	Algarve	Provas de Preparação Pista Coberta	VR Stº António	17.12	2 t
5,74	0,0	Miguel Costa	INIC	2008	GDRF	Vila Real	Torneio de Preparação 3	Vila Pouca Aguiar	11.06	1
5,72	1,5	Xavier Tavares	INIC	2007	GDR	Viseu	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
5,70	1,8	Pedro Afonso	INIC	2007	VFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	TRI
5,69	-1,1	José Ribeiro	INIC	2007	PLF	Braga	Torneio de Abertura de Pista	Maia	04.12	Extra
5,67	-0,3	Edmilton Rocha - CPV	INIC	2008	QFC	Setúbal	Duatlo Técnico Artemiza Sá	Almada	10.07	DUA
5,66	1,7	Tomás Monteiro	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Sub-18	Marinha Grande	08.05	6 t
5,64	0,1	Guilherme Rechêstre	INIC	2007	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	3
5,62	-0,2	Tiago Colaço	INIC	2007	COP	Algarve	Torneio de Abertura de Pista AAALG	Faro	03.12	1 t
5,59	0,0	Nicolas de Barros - BRA	INIC	2007	HCF	Vila Real	Torneio de Preparação 3	Vila Pouca Aguiar	11.06	2
5,57	-0,3	Bruno Sá	INIC	2007	EAT	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	2
5,56	1,4	Tomás Neiva	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Olimpico Jovem Regional	Viana do Castelo	15.05	1
5,55	0,0	David Pereira	INIC	2008	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	3
5,55	0,0	Wagner Castro	INIC	2008	CCDR	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	12.06	1
5,54	pc	Salvador Oliveira	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	HEP
5,53	-0,5	Celso Glória	INIC	2007	CAP	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	04.12	8 t
5,53	pc	Rafael Morgado	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	HEP

5,51

## QUADRUPLO SALTO

RN: 17,44m/15,30m i

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
15,88	2,0	Simão Rebelo	INIC	2008	ACFR	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	15.05	1
15,75	0,6	Simão Rebelo					Campeonato Regional de Iniciados	Maia	29.05	1
15,39	1,8	David Pereira	INIC	2008	ACFR	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Lousada	15.05	2
15,21	1,8	Tiago Colaço	INIC	2007	COP	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
15,19	0,0	Gonçalo Chaves	INIC	2007	RDA	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	19.06	1
15,18	0,0	Bruno Duro	INIC	2008	CTMVPA	Vila Real	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
15,16	0,0	Simão Rebelo					Provas de Preparação	Maia	08.05	1
15,14	0,0	David Pereira					Provas de Preparação	Maia	08.05	2
15,07	-1,6	Bruno Duro					Torneio Jovem do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.04	1
15,05	0,0	Simão Rebelo					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
14,94	0,0	Gonçalo Chaves					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
14,88	0,4	Xavier Tavares	INIC	2007	GDR	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	4
14,80	-1,1	Bruno Sá	INIC	2007	EAT	Porto	Campeonato Regional de Inicisdos	Maia	29.05	2
14,67	0,1	Wagner Castro	INIC	2007	CCDR	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	1
14,55	-0,7	Gonçalo Valente	INIC	2008	CAP	Porto	Campeonato Regional de Inicisdos	Maia	29.05	3
14,53	0,0	David Pereira					Campeonato Regional de Inicisdos	Maia	29.05	4
14,49	0,3	Diogo Ramalho	INIC	2007	JV	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	1
14,47	0,0	Wagner Castro					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	5
14,43	-0,1	Celso Glória	INIC	2007	CAP	Porto	Provas de Preparação	Maia	08.05	3
14,42	0,1	Roberto Gomes	INIC	2007	ADRAP	Madeira	Olimpico Jovem Regional - 3ª jornada	Ribeira Brava	07.05	1
14,39	1,9	Afonso Cordeiro	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Iniciados	Ponta Delgada	27.05	1
14,20	1,9	Edmilton Rocha - CPV	INIC	2008	QFC	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	5
14,17	0,6	Tomás Monteiro	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	1
14,12	2,0	António Figueiredo	INIC	2007	AEAC	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	6
13,91	1,5	Miguel Lobato	INIC	2007	JOMA	Lisboa	Torneio de São Pedro	Torres Vedras	29.06	1
13,72	2,0	Rodrigo Doutor	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	19.06	2
13,67	0,3	Pedro Nunes	INIC	2007	AAACRO	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Pombal	15.05	2
13,62	0,6	Rui Silveira - ANG	INIC	2007	CLUVE	Coimbra	Olimpico Jovem Distrital	Febres	02.07	1
13,54	-1,0	José Afonso	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	15.05	1
13,50	0,0	Miguel Ferreira	INIC	2008	AMONT	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	2
13,49	-0,1	André Assunção	INIC	2007	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	08.05	4
13,49	0,0	Noé Almeida	INIC	2007	CAOV	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	6
13,35	0,2	Caetano Siqueira	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Regional Olímpico Jovem	Angra Heroismo	15.05	2
13,24	0,0	Guilherme Rechêstre	INIC	2007	JOMA	Lisboa	Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	12.02	2
13,20	0,0	Duarte Barroso	INIC	2007	CFEL	Algarve	Torneio Regional Sub-16	Faro	16.04	2
13,06	2,0	Afonso Rodrigues	INIC	2007	NDAP	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	26.03	3
12,98	-2,2	Marco Santos	INIC	2007	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	12.06	2
12,95	0,0	Dinis Amorim	INIC	2008	CDCPRI	Braga	Campeonato Regional de Iniciados	Braga	11.06	2



12,88	0,0	Diogo Pacheco	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciais 2022	Vagos	19.06	5
12,78	0,0	Rodrigo Alves	INIC	2008	CSGAIA	Porto	Provas de Preparação	Maia	08.05	1
12,78	0,2	André Duarte	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação de Verão 2	Ponta Delgada	03.06	3
12,68	1,9	Pedro Gouveia	INIC	2008	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	11.12	1
12,55	0,0	Daniel Chelo	INIC	2008	JOMA	Lisboa	Torneio de São Pedro	Torres Vedras	29.06	5
12,54	0,3	Pedro Costa	INF	2009	PLF	Braga	Campeonato Regional de Iniciais	Braga	11.06	4 t
12,52	0,2	Afonso Martins	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	3
12,47	-0,5	Nicolas Barros - BRA	INIC	2007	HCF	Vila Real	Torneio Jovem do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.04	5
12,35	0,5	Carlos de Oliveira -BRA	INIC	2008	CATUNES	Algarve	Torneio Regional Sub-16	Faro	16.04	3
12,22	-1,8	Diogo Dias	INIC	2008	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciais	Febres	24.04	2
12,20	-2,2	Rodrigo Cardoso	INIC	2008	CCDR	Braga	Torneio Jovem do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.04	6
12,15	1,4	Tomás Pinho	INIC	2008	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciais 2022	Vagos	19.06	6

12,10

## ALTURA

RN: 2,00m/2,00m i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1,90	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Torneio de Provas Combinadas	Leiria	11.06	DEC
1,82	pc Gabriel Cunha					Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	HEP
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
1,81	Marcos Lara					Campeonato Regional P Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	HEP
1,80	Eduardo Carrolo					Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
1,79	Marcos Lara					Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	1
1,79	Gabriel Cunha					Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	HEP
1,79	Eduardo Carrolo					Meeting Jovem Salto Altura	Jamor (CAR)	18.12	2 t
1,77	Eduardo Carrolo					Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	2
1,75	pc Marcos Lara					Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	29.01	1 t
1,75	Gabriel Cunha					Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1
1,74	pc Denis Hrbar	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	16.01	2 t
1,74	Eduardo Carrolo					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	1
1,74	Marcos Lara					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	2
1,74	Denis Hrbar					Campeonato Nacional P Combinadas	Leiria	30.04	DEC
1,72	Tomás Monteiro	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Leiria	12.06	1 t
1,72	Marcos Lara					Taça Jovem de Salto em Altura	Manique (Cascais)	09.01	1
1,72	Gabriel Cunha					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	19.06	5 t
1,71	pav Denis Hrbar					Salto em Altura em Sala Distrital 2022	Batalha	05.07	1
1,70	Celso Glória	INIC	2007	CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciais	Maia	29.05	1
1,70	Pedro Pimentel	INIC	2007	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Iniciais	Maia	29.05	2
1,70	pc Denis Hrbar					Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	HEP
1,69	Wagner Castro	INIC	2007	CCDR	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
1,69	Tiago Colaço	INIC	2007	COP	Algarve	Torneio de Abertura AAALG	Faro	03.12	1 t
1,69	Denis Hrbar					Torneio de Provas Combinadas	Leiria	11.06	DEC
1,68	Tomás Monteiro					Atleta Completo Regional 2022	Fátima	26.06	HEP
1,67	Thiago Vieira - BRA	INIC	2007	GDPVAV	Évora	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	HEP
1,67	Rafael Deboeuf	INIC	2008	CLAC	Santarém	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	HEP
1,66	pc Rafael Morgado	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	HEP
1,66	Rodrigo Português	INIC	2007	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional P Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	HEP
1,63	Rodrigo Melo	INIC	2007	CAS	Guarda	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	HEP
1,61	Edmilton Rocha	INIC	2008	QFC	Setúbal	Olímpico Jovem Regional	Almada	14.05	1
1,61	João Paulino	INF	2009	SUOVAIS	Coimbra	Meeting Jovem de Cantanhede	Febres	25.06	1
1,61	Tiago Matos	INIC	2008	CDCPRI	Braga	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	1
1,59	Rodrigo Santos	INIC	2008	CFB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	3
1,59	Tiago Ramos	INIC	2007	GS	Coimbra	Campeonato Distrital de Iniciais	Febres	24.04	1
1,59	Pedro Horta	INIC	2007	SCP	Lisboa	Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP
1,59	Tiago António	INIC	2007	VFC	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Setúbal	26.06	HEP
1,58	Simão Rego	INF	2009	CAM-VC	V. Castelo	Torneio Jovem do Norte	Vila Pouca Aguiar	30.04	2 t
1,58	pc Matias Ferreira	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	HEP
1,58	pc João Mota	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	HEP
1,58	pc Salvador Oliveira	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	HEP

1,58

## VARA

RN: 4,30m/3,90m i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3,70	Denis Hrbar	INIC	2007	JV	Leiria	Torneio de Provas Combinadas	Leiria	12.06	DEC
3,70	pc Denis Hrbar					Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	18.12	HEP
3,65	Denis Hrbar					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	5 t
3,60	pc Denis Hrbar					Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	19.01	1 t

3,55		Denis Hrabar				Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	2 t	
3,50		Denis Hrabar				Campeonato Distrital P. Combinadas	Pombal	10.04	DEC	
3,45		Rafael Morgado	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
3,40		Rafael Morgado					Campeonato Nacional Sub-18	Viana do Castelo	18.06	8 t
3,40		Denis Hrabar					Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	01.05	DEC
3,35		Rafael Morgado					Provas de Preparação Salto com Vara	Leiria	08.06	1
3,30		Rafael Morgado					Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	1
3,20	pc	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	18.12	HEP
3,10		Rafael Morgado					Campeonato Distrital P. Combinadas	Pombal	10.04	DEC
3,00	pc	Rafael Morgado					Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	18.12	HEP
2,80		José Ribeiro	INIC	2007	PLF	Braga	Campeonato Distrital P. Combinadas	Lousada	09.04	DEC
2,80		Rodrigo Doutor	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Juvenis	Vagos	21.05	1 t
2,80	pc	Marcos Lara - ESP	INIC	2007	AFS	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Jamor (CAR)	18.12	HEP
2,80		Rafael Morgado					Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1
2,80		Gabriel Cunha					Torneio de Provas Combinadas	Leiria	12.06	DEC
2,80		Gabriel Cunha					Campeonato Distrital P. Combinadas	Pombal	10.04	DEC
2,75		Tiago António	INIC	2007	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	07.05	1 t
2,75		Tiago Rodrigues	INIC	2007	SCP	Lisboa	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
2,70		Rodrigo Alves	INIC	2008	CSGAIA	Porto	Campeonato Absoluto do Porto	Maia	22.07	Extra
2,70		Ricardo Santos	INIC	2007	CAMG	Leiria	Meeting Jovem de Leiria	Leiria	23.07	2
2,70		Tiago Rodrigues					Olímpico Jovem	Lisboa (U)	15.05	1
2,70		José Ribeiro					Dia da Vara	Maia	02.04	Extra
2,70		Tiago António					Olímpico Jovem Regional	Almada	14.05	1
2,70	pc	Tiago Rodrigues					Campeonato Regional P Combinadas	Jamor (CAR)	18.12	HEP
2,65		Tiago António					Campeonato Regional Iniciados - 5ª Jor	Almada	30.04	1
2,65		José Ribeiro					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
2,60		Tiago Rodrigues					Festival de Salto com Vara	Jamor (CAR)	30.04	3 t
2,60		José Ribeiro					Torneio Olímpico Jovem	Guimarães	14.05	1
2,60		José Ribeiro					Campeonato Absoluto do Porto	Maia	22.07	Extra
2,60		Rodrigo Doutor					Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	18.06	1
2,55		Rodrigo Doutor					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
2,50		Rodrigo Alves					Campeonato Regional de Juvenis	Maia	11.06	2 t
2,50		Tiago Rodrigues					2º Festival Salto com Vara	Jamor (P2)	04.06	2 t
2,50	pc	José Ribeiro					2ª Noite Atlético de Pista Coberta	Braga	16.02	3 t
2,50		Tiago Rodrigues					Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	2 t
2,40		Rodrigo Alves					Dia da Vara	Maia	02.04	7 t
2,40		Ricardo Santos					Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	1
2,35		Rodrigo Alves					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
2,30		Simão Simões	INIC	2008	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Iniciados 2022	Vagos	18.06	2
2,30	pc	João Mota	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	18.12	HEP
2,20		Tiago Colaço	INIC	2007	COP	Algarve	Campeonato Regional de Juvenis	Faro	15.05	1
2,20		Fábio Aguiar	INF	2009	CSM	Madeira	Torneio de Encerramento de Pista	Câmara de Lobos	20.07	3 t
2,10	pc	Lucas Gonçalves	INIC	2008	CDCPRI	Braga	Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	4 t
2,10		José Oliveira	INIC	2007	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	07.05	3 t
2,05		Tomás Machado	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	4
2,05		Nélson Gonçalves	INIC	2008	ADECT	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3
2,00		Rafael Dias	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital P. Combinadas	Pombal	10.04	DEC
2,00		Filipe Fernandes	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	2
2,00	pc	Salvador Oliveira	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	18.12	HEP
1,90		Artur Freire	INF	2010	A 20 Km	Santarém	Campeonato Regional Sub 16	Fátima	04.06	1
1,90		Afonso Nóbrega	INIC	2008	AJS	Madeira	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	5
1,80		Eduardo Alano - BRA	INF	2009	CATUNES	Algarve	Provas de Preparação	Quarteira	18.06	2 t
1,80		Lucas Faustini	INIC	2008	AABV	Algarve	Provas de Preparação	Quarteira	18.06	3

1,80

## PESO (4 kg)

RN: 19,52m/17,75m i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
15,58	Denis Harab	INIC	2007	JV	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1	
14,79	Denis Harab					Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1	
14,66	Denis Harab					Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	1	
14,07	pc	Denis Harab				Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	TRI	
14,06	pc	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	06.03	Extra
13,81	Gabriel Cunha					Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	HEP	
13,75	pc	Gabriel Cunha				Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	TRI	
13,61	Nélio Serrão	INIC	2007	AJS	Madeira	Provas Extra	Funchal	10.12	1	
13,60	Nélio Serrão					Olímpico Jovem Regional - 3ª Jornada	Ribeira Brava	07.05	1	
13,47	Nélio Serrão					Torneio de Lançamentos de Verão	Funchal	06.07	1	
13,24	pc	Denis Harab				Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI	

13,18						Nélio Serrão	Torneio de Lançamentos	Funchal	26.05	1
13,18						Gabriel Cunha	Atleta Completo Regional 2022	Fátima	26.06	HEP
13,04						Nélio Serrão	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lourosa	09.07	1
12,72						Nélio Serrão	Campeonato Regional Sub 16	Ribeira Brava	12.02	1
12,71						Nélio Serrão	Provas Extra	Funchal	09.06	1
12,63	pc					Denis Harab	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	26.03	1
12,52		Thiago Vieira - BRA	INIC	2007	GDPAV	Évora	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	HEP
12,31		Duarte Sá	INIC	2008	NAC	Aveiro	Torneio Bruno Saramago	Vagos	16.04	1
12,18		Thiago Vieira					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
12,15		Nélio Serrão					Torneio de Preparação	Funchal	29.01	1
12,13		Duarte Sá					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lourosa	09.07	2
12,07		Thiago Vieira					Final Distrital Olímpico Jovem	Vendas Novas	21.05	1
12,04		Duarte Sá					Torneio Jovem Tiago Sá	Lourosa	05.03	1
11,86		Nélio Serrão					Provas Extra	Ribeira Brava	08.01	1
11,72		Thiago Vieira					Torneio de Preparação de Pista	Évora	18.12	1
11,70		Bruno Duro	INIC	2008	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Abertura	Vila Real	12.11	1
11,67		Duarte Sá					Torneio Olímpico Jovem	Vagos	14.05	1
11,66		Afonso Pinto	INIC	2007	ADCCOR	V. Castelo	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lourosa	09.07	3
11,54		Rodrigo Dias	INIC	2007	CFEL	Algarve	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
11,39		Afonso Pinto					Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	TRI
11,37		Nélio Serrão					Provas Extra	Funchal	05.02	1
11,34		Rodrigo Dias					Triatlo Técnico Regional	Quarteira	20.02	TRI
11,31		Afonso Pinto					Olímpico Jovem Regional	Viana do Castelo	14.05	1
11,27		Duarte Sá					Triatlo Técnico Saúl Fernandes	Lourosa	20.02	TRI
11,23		Rodrigo Dias					Provas Extra	Faro	02.07	1
11,20		Gonçalo Quartilho	INIC	2007	EBSPSOL	Madeira	Campeonato Escolar - Jornada 2	Câmara de Lobos	26.03	1
11,19		Rodrigo Leitão	INIC	2007	AESERN	Vila Real	Torneio Mega	Vila Pouca Aguiar	01.04	1
11,17		Simão Duarte	INIC	2007	AGV	Viseu	Jornada de Lançamentos	Viseu	17.12	1
11,01		Gonçalo Giesta	INIC	2007	NSSM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Iniciados	Ponta Delgada	28.05	1
10,93		Tiago Ramos	INIC	2007	GS	Coimbra	Jornada de Lançamentos 3	Lovelhe	26.02	Extra
10,86		Gonçalo Chaves	INIC	2007	RDA	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	10.06	1
10,81		Miguel Nóbrega	INIC	2008	CSM	Madeira	Provas Extra	Funchal	10.12	2
10,76		Gabriel Castilho	INIC	2007	GCAD	C. Branco	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	HEP
10,63	pc	Rui Silveira - ANG	INIC	2007	CLUVE	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	TRI
10,61		Tomás Ferreira	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	14.05	2
10,60		Simão Quintelas	INIC	2007	EBSM	Vila Real	Torneio Mega	Vila Pouca Aguiar	01.04	2
10,52		Rodrigo Esteves	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	26.03	2
10,52		Gil Pinto	INIC	2008	NDJL	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3
10,50	pc	Marcos Laria - ESP	INIC	2007	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Jovem	Jamor (CAR)	26.11	TRI
10,41		Carlos Avila	INIC	2007	CIAIA	Faial	Campeonato ADIF da Primavera	Cidade da Horta	30.05	1

10,40

## DISCO (1 kg)

RN: 65,82m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
44,29	Denis Hrabar	INIC	2007	JV	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
43,93	Nélio Serrão	INIC	2007	AJS	Madeira	Provas Extra	Funchal	11.12	1
42,44	Denis Hrabar					Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	1
42,12	Denis Hrabar					Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1
41,48	Nélio Serrão					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
41,24	Denis Hrabar					Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	03.04	1
40,97	Nélio Serrão					Torneio de Lançamentos de Verão	Funchal	06.07	1
40,44	Denis Hrabar					Jornada de Lançamentos - Etapa 1	Leiria (CNL)	12.02	1
39,52	Miguel Nóbrega	INIC	2008	CSM	Madeira	Provas Extra	Funchal	11.12	2
39,35	Rodrigo Dias	INIC	2007	CFEL	Algarve	Provas Extra	Faro	03.07	1
37,86	Miguel Nóbrega					Provas Extra	Funchal	03.04	1
37,33	Micael David	INIC	2007	QFC	Setúbal	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
37,07	Micael David					Campeonato Regional de Iniciados	Almada	24.07	1
37,02	Nélio Serrão					Olímpico Jovem Regional - 1ª jornada	Ribeira Brava	24.04	1
36,85	Nélio Serrão					Provas Extra	Funchal	15.01	1
36,16	Miguel Nóbrega					Provas Extra	Funchal	15.01	2
35,53	Rodrigo Dias					Torneio Regional Olímpico Jovem	Faro	24.04	1
35,51	Rodrigo Dias					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3
35,25	Afonso Pinto	INIC	2007	ADCOR	V. Castelo	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	04.06	1
34,93	Miguel Nóbrega					Olímpico Jovem Regional - 1ª jornada	Ribeira Brava	24.04	2
34,50	Rodrigo Esteves	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	2
34,22	Tiago Ramos	INIC	2007	GS	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
34,14	Duarte Sá	INIC	2008	NAC	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem	Vagos	15.05	1
33,95	Rodrigo Dias					Torneio Regional de Sub-16	Vila R Sº António	21.05	1

33,45	Rodrigo Esteves					Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	03.04	2
32,65	Simão Duarte	INIC	2007	AGV	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
32,48	Micael David					Campeonato Regional Iniciais - 4ª Jor	Almada	13.02	1
32,45	Afonso Pinto					Olímpico Jovem Regional	Viana do Castelo	15.05	1
32,19	Micael David					Olímpico Jovem Regional	Almada	15.05	1
31,97	Afonso Bento	INF	2009	CAP	Porto	Provas de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	17.12	1 t
31,27	Rafael Morais	INIC	2007	ACRDBC	C. Branco	Provas Extra	Castelo Branco	11.06	1
30,34	Rafael Soares	INIC	2007	CDP	Porto	III Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	19.06	1
30,30	André Fidalgo	INIC	2007	CFEL	Algarve	Provas Extra	Faro	03.07	2
30,18	Diogo Sousa	INIC	2008	CAP	Porto	III Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	19.06	2
29,84	Manuel Rocha	INIC	2007	AJS	Madeira	Provas Extra	Funchal	11.12	3
29,61	Miguel Monteiro	INIC	2007	CAP	Porto	III Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	19.06	3
29,56	Martim Ffaria	INIC	2007	CAP	Porto	III Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	19.06	4
29,36	Rafael Morgado	INIC	2008	JV	Leiria	Jornada de Lançamentos - Etapa 1	Leiria (CNL)	12.02	3
29,00	Gabriel Castilho	INIC	2007	GCAD	C. Branco	Provas Extra	Castelo Branco	24.06	1
28,89	Nikita Miroshnyk	INIC	2008	JV	Leiria	Provas de Preparação	Marinha Grande	05.11	1
28,49	André Duarte	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Iniciais	Ponta Delgada	27.05	1
28,21	Frederico Pinto	INIC	2007	ADCOR	V. Castelo	Olímpico Jovem Regional	Viana do Castelo	15.05	2
28,17	Pedro Almeida	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	17.07	2
28,10	Ângelo Rocha	INIC	2007	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Iniciais	Porto (Ramalde)	28.05	2

27,35

## MARTELO (4 kg)

RN: 72,51m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
53,26	Micael David	INIC	2007	QFC	Setúbal	Campeonato Regional Iniciais_7ª J	Almada	11.06	1
53,15	Micael David					Olímpico Jovem Regional	Almada	14.05	1
49,74	Micael David					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1
47,51	Micael David					Campeonato Regional Iniciais_3ª J	Almada	22.01	1
47,23	Rodrigo Esteves	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2
43,98	Rodrigo Esteves					Torneio Olímpico Jovem	Pombal	14.05	1
42,01	Rodrigo Esteves					Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	03.04	1
39,60	Rodrigo Esteves					Jornadas de Lançamentos - Etapa 2	Leiria (CNL)	26.02	1
38,50	Joel Borges	INIC	2007	CTMVPA	Vila Real	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1
35,78	5 Kg Rodrigo Esteves					Prova de Preparação de Lançamentos	Leiria (CNL)	29.01	3 t
33,67	Nikita Miroshnyk	INIC	2008	JV	Leiria	Provas de Preparação de Lançamentos	Leiria (CNL)	10.12	1
32,07	Rafael Soares	INIC	2007	CDP	Porto	III Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	16.06	1
31,79	Nikita Miroshnyk					Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	1
30,92	João Cordeiro	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Provas de Preparação de Lançamentos	Leiria (CNL)	10.12	2
30,60	Rafael Soares					Torneio Olímpico Jovem Regional	Porto (Ramalde)	14.05	1
30,46	Miguel Nóbrega	INIC	2008	CSM	Madeira	Torneio de Lançamentos	Funchal	26.05	1
30,13	Rafael Soares					Campeonato Regional de Iniciais	Porto (Ramalde)	28.05	1
29,59	José Santos	INIC	2007	CSGAIA	Porto	III Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	16.06	2
28,92	Rafael Soares					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2
28,86	Miguel Nóbrega					Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
28,27	Joel Borges					Dia do Martelo	Porto (Ramalde)	01.05	2
28,06	Miguel Teixeira	INIC	2008	CSGAIA	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Porto (Ramalde)	14.05	2
27,96	José Santos					Dia do Martelo	Porto (Ramalde)	01.05	3
27,65	José Santos					Torneio Olímpico Jovem Regional	Porto (Ramalde)	14.05	3
27,34	João Rodrigues	INIC	2008	AJS	Madeira	Provas Extra	Funchal	10.12	1
27,25	Pedro Martins	INIC	2008	CDPRI	Braga	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	4
27,20	Lucas Carvalho	INIC	2008	CDP-C	Coimbra	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	5
26,15	Pedro Almeida	INIC	2008	JV	Leiria	Provas de Preparação de Lançamentos	Leiria (CNL)	10.12	3
25,75	Afonso Bento	INF	2009	CAP	Porto	Provas de Preparação de Lançamentos	Porto (Ramalde)	20.11	1 t
24,59	Rafael Rebelo	Inic	2007	AEAC	Santarém	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3
24,23	Denis Hrabar	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	03.04	3
23,44	Dinis Ribeiro	INIC	2008	CDP	Porto	Campeonato Regional de Iniciais	Porto (Ramalde)	28.05	4
23,32	Tiago Dourado	INIC	2008	CDCNAV	Porto	III Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	16.06	3

23,15

## DARDO (600 g)

RN: 63,31m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
48,60	Duarte Sá	INIC	2008	NAC	Aveiro	Meeting Jovem António Pinho	Cucujães	10.06	1
48,60	Tiago Ramos	INIC	2007	GS	Coimbra	Olímpico Jovem Distrital	Febres	03.07	1
48,45	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
46,68	700g Tiago Ramos					Campeonato Nacional de Lançamentos	Vagos	09.04	6 t
46,05	Rodrigo Martins	INIC	2007	AFS	Lisboa	Torneio Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	15.05	1
46,05	700g Gabriel Cunha					Campeonato Distrital P. Combinadas	Pombal	10.04	DEC



45,33		Tiago Ramos				Campeonato Distrital de Iniciados	Febres	24.04	1	
45,01		Tiago Ramos				Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	1	
43,72		Tiago Ramos				Jornada de Lançamentos II	Lovelhe	29.01	Extra	
43,47		Rafael Morgado	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-16	Leiria	16.07	1
43,43		Tiago Ramos				Provas Extra	Febres	26.06	1	
43,30		Rodrigo Martins				Torneio de São João	Torres Vedras	22.06	1	
43,11		Duarte Sá				Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	2	
43,04		Rodrigo Martins				Campeonato Municipal Torres Vedras	Torres Vedras	23.04	1	
42,99	700g	Gabriel Cunha				Campeonato Distrital Sub-18	Marinha Grande	21.05	2 t	
41,96		Gabriel Cunha				Atleta Completo Regional 2022	Fátima	25.06	HEP	
42,81		Guilherme Silva	INIC	2007	SCP	Lisboa	Torneio de São João	Torres Vedras	22.06	1 G 2
41,88		Tiago Ramos				Jornada de Lançamentos 3	Lovelhe	26.02	Extra	
41,80		Rodrigo Martins				Provas de Observação AAL	Torres Vedras	22.01	1	
41,71		Duarte Sá				Torneio Olímpico Jovem	Vagos	15.05	1	
41,55	700g	Danis Hrabar	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Nacional P. Combinadas	Leiria	01.05	DEC
41,33		Denis Hrabar				Campeonato Distrital de Lançamentos	Marinha Grande	02.04	1	
41,14		Rodrigo Martins				Atleta Completo	Lisboa (U)	07.05	HEP	
40,36		Rafael Morgado				Provas de Preparação	Marinha Grande	05.11	1	
40,29		Rodrigo Martins				Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	1	
39,25		Rafael Morgado				Atleta Completo Regional 2022	Fátima	25.06	HEP	
37,76		Rodrigo Valente	INIC	2007	CBA	Santarém	Meeting do Dia Nacional do Dardo	Ccastelo de Vide	23.07	1
37,15		Rodrigo Valente				Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	2	
36,92		Marcos Lara - ESP	INIC	2007	CFB	Lisboa	Torneio de São João	Torres Vedras	22.06	2 G 2
36,03		Lucas Faustini	INIC	2008	AABV	Algarve	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	3
34,98		Carlos Ávila	INIC	2007	JIV-SM	S. Miguel	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	4
34,93		Marco Santos	INIC	2007	AJS	Madeira	Provas Extra	Funchal	18.06	1
34,91		Rafael Ribeiro	INIC	2008	NJCPN	C. Branco	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Almada	09.07	5
33,86		Diogo Sousa	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio de Abertura de Pista Jovem	Maia	03.12	1
32,93		Simão Duarte	INIC	2007	AGV	Viseu	Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lousada	09.07	3
32,66		Rafael Dias	INIC	2008	JV	Leiria	Atleta Completo Regional 2022	Fátima	25.06	HEP
31,92		Thiago Vieira - BRA	INIC	2007	GDPVAV	Évora	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	02.07	HEP
31,37		Xavier Tavares	INIC	2007	GDR	Viseu	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	02.07	HEP
31,07		António Massano	INIC	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	1

31,05

## HEPTATLO

### 80m - Comprimento - Dardo // 100m Barreiras - Peso - Altura - 1.000m

RN: 4.549

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4607	-1,5	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	1
3944	-1,0	Thiago Vieira - BRA	INIC	2007	GDPVAV	Évora	Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	2
3856	1,7	Bruno Duro	INIC	2008	CTMVPA	Vila Real	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	03.07	1
3639	0,9	Xavier Tavares	INIC	2007	GDR	Viseu	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	03.07	2
3572	0,5	Bruno Duro					Torneio Atleta Completo - Final Regional	Vila Pouca Aguiar	26.06	1
3525	-1,1	Thiago Vieira					Final Distrital Atleta Completo	Vendas Novas	29.05	1
3430	-0,1	Gabriel Castilho	INIC	2007	GCAD	C. Branco	Atleta Completo Distrital	Castelo Branco	05.06	1
3340	1,4	Gonçalo Chaves	INIC	2007	RDA	Aveiro	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	03.07	3
3243	-1,3	Gabriel Castilho					Torneio Nacional Atleta Completo	Elvas	03.07	3
3235	1,7	Gonçalo Chaves					Atleta Completo Distrital 2022	Vagos	26.06	1
3202	0,5	Roberto Gomes	INIC	2007	ADRAP	Madeira	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	03.07	4
3174	-0,2	André Assunção	INIC	2007	CFOD	Porto	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	03.07	5
3082	-0,9	Gabriel Santos	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Coimbra	29.05	1
3077	1,9	Tomás Ferreira	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Atleta Completo Distrital 2022	Vagos	26.06	2
3038	1,2	Francisco Azevedo	INIC	2008	PLF	Braga	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	03.07	6
2941	-1,2	Tiago Colaço	INIC	2007	COP	Algarve	Torneio Atleta Completo	Faro	05.06	1
2923	0,1	Rodrigo Martins	INIC	2007	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (U)	08.05	1
2898	1,8	Alexandre Vieira	INIC	2007	CCSJM	Aveiro	Atleta Completo Distrital 2022	Vagos	26.06	3
2895	0,5	Diogo Bandarra	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Torneio Nacional Atleta Completo	Maia	03.07	7
2889	0,8	Gil Pinto	INIC	2008	NDJL	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Setúbal	26.06	1
2839	0,7	Eduardo Carrolo	INIC	2007	AFS	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (U)	08.05	2
2797	-0,3	Paulo Albieri - BRA	INIC	2008	CAP	Porto	Atleta Completo Regional AAP e AAB	Lousada	26.06	3
2789	1,4	Pedro Lemos	INIC	2007	GDR	Viseu	Torneio Distrital Atleta Completo	Guarda	11.06	2
2780	0,0	Miguel Miranda	INIC	2007	IND	Portalegre	Torneio Atleta Completo Regional	Castelo de Vide	26.06	1
2748	0,3	Pedro Horta	INIC	2007	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (U)	08.05	3
2739	0,5	Miguel Costa	INIC	2007	GDRF	Vila Real	Torneio Atleta Completo - Final Regional	Vila Pouca Aguiar	26.06	2
2719	-0,3	Tomás Machado	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Atleta Completo Distrital	Coimbra	29.05	3

2715

## 4 x 80 metros

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
38,34	M. Joaquim-D. Barroso-A. Fidalgo-R. Dias			CFEL	Algarve	Campeonato Regional de Estafetas	Faro	14.05	1
38,83	G.Rechêstre-M.Nascimento-T.Pereira-L.Costa			JOMA	Lisboa	Campeonato Regional de Estafetas	Faro	14.05	Extra
38,87	F. Kutner-P. Pimentel-D. Pereira-S. Rebelo			ACFR	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	1
39,07	S. Rocha-C. Glória-P. Albieri-N. Lage			CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	2
39,07	G.Rechestre-M.Nascimento-T.Pereira-L.Costa					Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	1
39,25	G.Rechestre-M.Nascimento-T.Pereira-I. Costa			JOMA	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	1
40,06	G. Pereira-F. Azevedo-J. Ribeiro-L. Machado			PLF	Braga	Campeonatto Regional de Iniciados	Braga	11.06	1
40,72	P.Gouveia-J.Santos-M.Freitas-R.Gomes			ADRAP	Madeira	Olimpico Jovem Regional - 2ª Jornada	Ribeira Brava	30.04	1
40,75	J.Emiliano-P.Ribeiro-D.Magalhães-A.Nogueira			RUNRIVER	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	3
40,77	G. Matos-P. Horta-T. Rodrigues-G. Silva			SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16	Lisboa (U)	11.06	2
41,28	N. Nhaga -L.Oliveira -F.Tavares -A. Trindade			EBSJF	Coimbra	Campeonato do Desporto Escolar	Coimbra	06.04	1
41,39	P. Martins-L. Gonçalves-D. Vilaça-D. Amorim			CDPRI	Braga	Campeonatto Regional de Iniciados	Braga	11.06	2
41,68	S. Rocha - G. Valente - N. Lage - P. Albieri			CAP	Porto	Taça AAP de Iniciados	Maia	13.02	1
42,34				CYCL	V. Castelo	Campeonato Regional de Iniciados	Viana do Castelo	04.06	1
42,77	M.Monteiro-G.Valente-R.Silva-L.Pozzan			CAP	Porto	Campeonato Regional de Iniciados	Maia	28.05	4
42,93	P. Gouveia -M. Freitas -J. Santos -R. Gomes			ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Sub-16	Ribeira Brava	13.02	1
43,05	A. Martins - G. Pereira - B. Costa - R. Alves			AEMF	Coimbra	Campeonato do Desporto Escolar	Coimbra	06.04	2
43,16	T. Colaço-B. Marques-V. Romeira-S. Aguiar			COP	Algarve	Campeonato Regional de Estafetas	Faro	14.05	3
43,19	T. Correia -D. Tender -F. Afonso -J. Ferreira			EBIC	Coimbra	Campeonato do Desporto Escolar	Coimbra	06.04	3
43,63	A. Antunes -L.Silva-S. Correia-B. Vidigal			EBMAG	Coimbra	Campeonato do Desporto Escolar	Coimbra	06.04	4
43,70	A.Nóbrega-M.Santos-G.Henriques-L.Santos			AJS	Madeira	Campeonato Regional de Sub-16	Ribeira Brava	13.02	2

43,95

## OUTRAS PROVAS - AR LIVRE E PISTA COBERTA

### 60 metros

RN: 7,07

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,33	1,8	João Mota	INIC	2007	JV	Leiria	Torneio Aníbal Carvalho	Pombal	10.12	1 S 4 t
7,36	0,4	Francisco Pinto	INIC	2007	SCBM	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Luso	03.12	1 S 5 t
7,41	pc	João Mota					Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	HEP
7,45	0,0	José Ribeiro	INIC	2007	PLF	Braga	Torneio de Abertura de Pista	Maia	04.12	Extra
7,45	pc	Jaime Morais	INIC	2007	SCUT	Lisboa	Triatlo Técnico Jovem	Jamor (CAR)	26.11	TRI
7,46	pc	Bruno Duro	INIC	2008	CTMVPA	Vila Real	Torneio Dr. Braga dos Anjos	Braga	02.01	Extra
7,47	pc	Marcos Lara - ESP	INIC	2007	AFS	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	HEP
7,48	0,6	Martim Antunes	INIC	2007	NDAP	Leiria	Torneio Aníbal Carvalho	Pombal	10.12	1 S 3 t
7,49	-0,1	Pedro Afonso	INIC	2007	VFC	Setúbal	Provas de Preparação	Beja	17.12	Extra
7,50	0,4	Gonçalo Lopes	INIC	2007	SCBM	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Luso	03.12	3 S 5 t
7,50	pc	Denis Hrabar	INIC	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	HEP
7,53	0,3	Tiago Santos	INF	2009	SLB	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Lisboa (U2)	02.07	1 S 1
7,59	-0,2	Roberto Gomes	INIC	2007	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional P Combinadas	Ribeira Brava	10.12	HEP
7,62	pc	Salvador Oliveira	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	HEP
7,64	0,0	André Assunção	INIC	2007	CFOD	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	04.12	3 S 3 t
7,64	0,6	Pedro Nunes	INIC	2007	AAACRO	Leiria	Torneio Aníbal Carvalho	Pombal	10.12	4 S 3 t
7,65	pc	Rodrigo Santos	INIC	2007	CFB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	29.01	4 S 4 t
7,69	-0,6	Paulo Albieri - BRA	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	Extra
7,69	pc	Miguel Nascimento	INIC	2007	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	HEP
7,70	-1,0	Rafael Ribeiro	INIC	2008	NJPN	C. Branco	1º Meeting de Alvaiázere	Alvaiázere	26.11	Extra
7,70	pc	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	HEP
7,70	pc	Pedro Horta	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	HEP
7,71	0,1	Gonçalo Chaves	INIC	2007	RDA	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub-18	Luso	29.01	3 EI 2 t
7,71	pc	Miguel Barbeiro	INIC	2007	GAF	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	03.12	4 F
7,72	-0,4	Vicente Silva	INIC	2007	PLF	Braga	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	1 S 2
7,72	-1,0	Lucas Santos	INIC	2007	AJS	Madeira	Triatlo Jovem	Ribeira Brava	17.12	TRI
7,73	-1,2	Miguel Costa	INIC	2008	GDRF	Vila Real	Torneio de Abertura	Vila Real	12.11	2
7,73	pc	Gabriel Castilho	INIC	2007	GCAD	C. Branco	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	03.12	Extra
7,74	pc	Miguel Campos	INIC	2007	JV	Leiria	Taça Jovem	Pombal	29.01	3 s 2
7,74	-0,1	Alexandre Graça	INIC	2007	GS	Coimbra	Torneio Aníbal Carvalho	Pombal	10.12	Extra
7,74	pc	Rafael Morgado	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	HEP
7,77	pc	Guilherme Rechêstre	INIC	2007	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	29.01	2 EI 3 t
7,77	pc	Gonçalo Queiroz	INIC	2007	GM1DQ	Lisboa	Triatlo Técnico Jovem	Jamor (CAR)	26.11	TRI
7,77	pc	Francisco Lopes	INIC	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	HEP
7,78	pc	Tiago Sousa	INIC	2007	CNRM	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	03.12	6 F
7,79	0,0	Nuno Lage	INIC	2007	CAP	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	04.12	7 S 3 t
7,80	-1,0	João Alexandre	INIC	2007	NJPN	C. Branco	1º Meeting de Alvaiázere	Alvaiázere	26.11	Extra

7,80	pc	Diogo Silva	INIC	2007	GCAD	C. Branco	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	03.12	Extra
7,81	pc	João Lima	INIC	2008	SCP	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	HEP
7,84	-1,0	Luca Rodrigues	INF	2009	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Infantis	Lisboa (U2)	04.06	1 S 3
7,87	pc	Rafael Dias	INIC	2008	JV	Leiria	Taça Jovem	Pombal	29.01	4 S 2
7,88	pc	António Vasconcelos	INIC	2008	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	18.12	1 S 1
7,88	pc	Miguel Miranda	INIC	2008	ADCV	Portalegre	Provas Extra	Pombal	18.12	Extra
7,88	pc	Martim Loureiro	INF	2009	CNRM	Santarém	Torneio de Pista Coberta	Alpiarça	10.12	TRI
7,89	-0,5	Tiago Nifra	INIC	2008	AJL	Évora	Torneio de Abertura de Pista	Évora	20.11	1
7,89	pc	Rafael Martins	INF	2009	AEAC	Santarém	Torneio de Pista Coberta	Alpiarça	10.12	TRI
7,90	0,0	Salvador Buccimazza	INF	2009	AAM	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	21.05	1 S 5
7,90	-0,6	Dinis Vilaça	INIC	2008	CDCPRI	Braga	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	2 S 1
7,91	pc	Artur Macedo	INIC	2008	CAMR	Leiria	Provas Extra	Pombal	18.12	3 S 1
7,92	pc	Pedro Pereira	INIC	2007	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Jovem	Jamor (CAR)	26.11	TRI
7,92	pc	Leonardo Sousa	INIC	2008	CAMG	Leiria	Provas Extra	Pombal	18.12	4 S 1
7,92	pc	Matias Ferreira	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Pombal	17.12	HEP
7,94	-0,5	Marco Camões	INIC	2007	AJES	Évora	Torneio de Abertura de Pista	Évora	20.11	2
7,94	pc	Tiago Rodrigues	INIC	2007	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico Jovem	Jamor (CAR)	26.11	TRI
7,94	pc	Guilherme Mendes	INIC	2008	A 20 Km	Santarém	Torneio de Pista Coberta	Alpiarça	10.12	TRI
7,94	-2,1	Thiago Vieira - BRA	INIC	2007	GDD	Évora	Torneio de Preparação de Pista	Évora	18.12	1
7,95	0,6	Lourenço Morais	INIC	2007	AESL	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	30.04	1 S 2
7,96	pc	Tiago Marques	INIC	2007	CBA-S	Santarém	Provas Extra	Alpiarça	05.02	1
7,96	1,3	Alexandre Vieira	INIC	2007	CCSJM	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	30.04	1 S 1
7,96	pc	Ussumané Baldé	INIC	2008	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	HEP
7,98	0,4	João Gomes	INIC	2007	ARAC	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Luso	03.12	5 S 5 t

7,98

## 250 metros (PC)

RN: 29,87

MARCA		ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
31,88	pc	Denis Hrabar	INIC	2007	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 3
32,20	pc	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 2
32,55	pc	João Mota	INIC	2007	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	2 s 3
32,74	pc	Miguel Miranda	INIC	2008	ADCV	Portalegre	Provas Extra	Pombal	18.12	Extra
32,85	pc	Miguel Campos	INIC	2007	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	3 s 3
33,19	pc	António Vasconcelos	INIC	2008	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	18.12	1 S 2
33,28	pc	Martim Mendes	INIC	2007	NDA	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	2 S 2
33,29	pc	Rafael Dias	INIC	2008	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	4 S 3
33,55	pc	Rafael Ribeiro	INIC	2008	NJPN	C. Branco	Provas Extra	Pombal	18.12	Extra
33,60	pc	Tomás Monteiro	INIC	2007	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	5 S 3
33,86	pc	Artur Macedo	INIC	2008	CAMR	Leiria	Provas Extra	Pombal	18.12	2 S 1
33,95	pc	António Salgado	INIC	2007	CPTSC	Coimbra	Provas Extra	Pombal	29.01	Extra
34,01	pc	Leonardo Sousa	INIC	2008	CAMG	Leiria	Provas Extra	Pombal	18.12	3 S 1
34,08	pc	Fernando Margalho	INIC	2008	ACRS	Guarda	Provas Extra	Pombal	18.12	Extra
34,66	pc	Pedro Nunes	INIC	2007	AAADP	Leiria	Provas Extra	Pombal	29.01	1 S 1

35,25

## 60m Barreiras (0,84)

RN: 8,24

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,88	pc	Denis Harab	INIC	2007	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	TRI
9,01	pc	Rodrigo Pires	INIC	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	1
9,01	pc	Pedro Afonso	INIC	2007	VFC	Setúbal	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
9,03	pc	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	06.03	Extra
9,03	0,1	José Ribeiro	INIC	2007	PLF	Braga	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	1 S 1
9,07	pc	Rodrigo Dias	INIC	2007	CFEL	Algarve	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
9,10	-0,2	José Ribeiro					Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	TRI
9,10	pc	Denis Harab					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
9,14	pc	Marcos Lara - ESP	INIC	2007	CFB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
9,15	pc	Gabriel Cunha					Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	TRI
9,18	-1,7	Rodrigo Dias					Triatlo Técnico Regional	Quarteira	20.02	TRI
9,19	pc	Pedro Afonso					Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	Extra
9,23	1,5	Pedro Afonso					Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	TRI
9,26	pc	Bruno Duro	INIC	2008	CTMVPA	Vila Real	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
9,27	-0,2	Bruno Duro					Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	TRI
9,33	0,1	Wagner Castro	INIC	2008	CCDR	Braga	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	2 S 1
9,35	pc	José Ribeiro					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
9,37	-0,3	Rodrigo Alves	INIC	2008	CSGAIA	Porto	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	TRI
9,43	0,1	Samuel Rocha	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	Extra

9,51	0,0		José Ribeiro				Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	27.02	TRI
9,53	0,1	Francisco Azevedo	INIC	2008	PLF	Braga	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	4 S 1
9,66	pc	Roberto Gomes	INIC	2007	ADRAP	Madeira	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
9,71	pc	Márcio Alves	INIC	2007	ACRM	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
9,74	-1,0	Martim Prates	INIC	2007	GDPAV	Évora	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Évora	20.02	TRI
9,74	-0,8	Paulo Albieri - BRA	INIC	2008	CAP	Porto	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	27.02	TRI
9,75	pc	Miguel Miranda	INIC	2008	AJJ	Portalegre	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
9,77	pc	Eduardo Carrolo	INIC	2007	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
9,77	pc	Rodrigo Santos	INIC	2008	CFB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
9,81	0,4	Marco Santos	INIC	2007	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	14.01	1
9,86	-0,8	Andrão Assunção	INIC	2007	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	27.02	TRI
9,92	pc	Tiago Bento	INIC	2007	CNRM	Santarém	Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	06.03	TRI
9,94	pc	Tomás Monteiro	INIC	2007	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	TRI
9,95	0,9	Alexandre Vieira	INIC	2007	CCSJM	Aveiro	Torneio Jovem Tiago Sá	Lourosa	05.03	1
9,99	pc	Tiago Rodrigues	INIC	2007	SCP	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
10,03	0,3	Tiago Matos	INIC	2008	CDCPRI	Braga	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	1
10,04	-1,0	Tiago Vieira	INIC	2007	GDPAV	Évora	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Évora	20.02	TRI
10,06	pc	Rodrigo Melo	INIC	2007	CAS	Guarda	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,07	1,5	Tiago António	INIC	2007	VFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	TRI
10,08	1,5	Rodrigo Português	INIC	2007	ADTT	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	TRI
10,09	pc	Rodrigo Martins	INIC	2007	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	TRI
10,12	pc	Rafael Morgado	INIC	2008	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	TRI
10,13	0,5	Gil Pinto	INIC	2008	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional Iniciados_3ª J	Almada	22.01	1 S 1
10,26	0,3	Gabriel Pereira	INF	2009	PLF	Braga	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	2 t
10,30	pc	João Alexandre	INIC	2007	NJCPN	C. Branco	Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	06.03	Extra
10,30	pc	Diogo Bandarra	INIC	2007	ACDRSQ	Coimbra	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,33	pc	Filipe Martinho	INIC	2008	CBTV	Lisboa	Campeonato Regional Sub-16 Inverno	Jamor (CAR)	30.01	4
10,35	pc	Tomás Machado	INIC	2007	GRE-AA	Coimbra	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	TRI
10,37	1,1	Edmilton Rocha - CPV	INIC	2008	QFC	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	TRI
10,37	0,3	Dinis Vilaça	INIC	2008	CDCPRI	Braga	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	3
10,38	pc	Xaveir Tavares	INIC	2007	GDR	Viseu	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	TRI
10,43	0,0	Guilherme Carneiro	INIC	2008	ACFR	Porto	Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	27.02	TRI
10,48	2,0	Diogo Pacheco	INIC	2007	CAOB-A	Aveiro	Triatlo Técnico Saúl Fernandes	Lourosa	20.02	TRI
10,49	pc	Lucas Gonçalves	INIC	2008	CDCPRI	Braga	Provas de Preparação P Coberta	Braga	15.01	1 S 1
10,50	0,4	Mateus Serpa	INIC	2008	CDSRP	Faial	Triatlo Técnico Jovem Regional	Cidade da Horta	26.02	TRI
10,50	0,3	Pedro Martins	INIC	2008	CDCPRI	Braga	Torneio de Preparação	Guimarães	17.12	4

10,55

## TRIATLO

### 60m Barreiras - Peso - Comprimento

RN: 2.370

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
2117	pc	Gabriel Cunha	INIC	2007	GDP-L	Leiria	Triatlo Técnico Regional	Alpiarça	06.05	Extra
2056	pc	Denis Harab	INIC	2007	JV	Leiria	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	1
2053	pc	Denis Harab					Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	1
1863	pc	Rodrigo Dias	INIC	2007	CFEL	Algarve	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	2
1860	pc	Marcos Lara - ESP	INIC	2007	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Jovem	Jamor (CAR)	26.11	1
1795	0,9	Bruno Duro	INIC	2008	CTMMPA	Vila Real	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	1
1791	pc	Bruno Duro					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	3
1699	pc	Marcos Lara - ESP	INIC	2007	CFB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	1
1698	-1,1	Rodrigo Dias					Triatlo Técnico Regional	Quarteira	20.02	1
1656	0,7	Bruno Duro					Triatlo Técnico Regional	Vila Pouca Aguiar	19.02	1
1616	1,3	José Ribeiro	INIC	2007	PLF	Braga	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	2
1579	pc	Pedro Afonso	INIC	2007	VFC	Setúbal	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	4
1564	1,7	Pedro Afonso					Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	1
1518	pc	Jaime Morais	INIC	2007	SCUT	Lisboa	Triatlo Técnico Jovem	Jamor (CAR)	26.11	2
1513	pc	José Ribeiro					Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	5
1512	0,0	José Ribeiro					Triatlo Técnico da AAVC	Viana do Castelo	19.02	Extra
1502	-0,7	José Ribeiro					Triatlo Técnico Jovem Regional	Lousada	27.02	1
1479	0,9	Rodrigo Alves	INIC	2008	CSGAIA	Porto	Triatlo Técnico Jovem Zona Norte	Viana do Castelo	05.03	3
1426	-0,1	Martim Prates	2007	2005	GDPAV	Évora	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Évora	20.02	1
1423	pc	Roberto Gomes	INIC	2007	ADRAP	Madeira	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	6
1420	pc	Rodrigo Martins	INIC	2007	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	2
1418	pc	Eduardo Carrolo	INIC	2007	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	3
1396	-0,1	Thiago Vieira - BRA	INIC	2007	GDPAV	Évora	Triatlo Técnico Jovem Distrital	Évora	20.02	2
1379	pc	Rodrigo Santos	INIC	2008	CFB	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	4
1349	1,8	Rodrigo Português	INIC	2007	ADTT	Setúbal	Triatlo Técnico - Fase Regional	Setúbal	27.02	2
1345	pc	Pedro Pereira	INIC	2007	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Jovem	Jamor (CAR)	26.11	3
1342	pc	Tiago Rodrigues	INIC	2007	AFS	Lisboa	Triatlo Técnico Jovem	Jamor (CAR)	26.11	4



1340	pc	Miguel Nascimento	INIC	2007	JOMA	Lisboa	Triatlo Técnico Jovem	Jamor (CAR)	26.11	5
1335	pc	Tomás Monteiro	INIC	2007	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	2
1321	pc	Rafael Morgado	INIC	2008	JV	Leiria	Triatlo Técnico Distrital Sub-16	Pombal	05.02	3
1297	0,0	Francisco Azevedo	INIC	2008	PLF	Braga	Triatlo Técnico da AAVC	Viana do Castelo	19.02	Extra
1277	pc	António Figueiredo	INIC	2007	AEAC	Santarém	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	8
1273	pc	Rodrigo Melo	INIC	2007	CAS	Guarda	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	9
1271	pc	Rafael Debouef	INIC	2008	GAF	Santarém	Torneio de Pista Coberta	Alpiarça	10.12	1
1246	0,4	Xavier Tavares	INIC	2007	GDR	Viseu	Triatlo Técnico Jovem	Seia	22.01	1
1239	-0,8	Rafael Ribeiro	INIC	2008	NJCPN	C. Branco	Triatlo de Preparação	Castelo Branco	11.12	1
1239	pc	Rafael Martins	INF	2009	AEAC	Santarém	Torneio de Pista Coberta	Alpiarça	10.12	2 t
1215	pc	Guilherme Mendes	INIC	2008	A 20 Km	Santarém	Torneio de Pista Coberta	Alpiarça	10.12	3
1214	pc	Márcio Alves	INIC	2007	ACRM	Lisboa	Triatlo Técnico	Jamor (CAR)	27.02	5
1207	pc	Miguel Miranda	INIC	2008	AAJ	Portalegre	Triatlo Jovem Nacional	Pombal	12.03	12