

OS MELHORES DO ANO 2023 JUNIORES MASCULINOS [SUB-20]

Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2023

[Versão 10_Marcas obtidas e divulgadas em Comunicado de Resultados do ano de 2023] - jcosta@fpattelismo.pt - 968 614 790

José Costa

100 metros

CEJ: 10,65 (Q) - 10,68 (R) / RN: 10,39

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
10,63	0,3	Sisínio Ambriz	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	1 F t
10,73	0,6	Sisínio Ambriz					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	1 EI 1 t
10,76	1,3	Pedro Afonso	JUV	2007	VFC	Setúbal	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	1 EI 2 t
10,76	0,8	Sisínio Ambriz					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	20.05	2 EI 2 t
10,77	1,3	David Landim	JUN	2005	SLB	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	2 EI 2
10,82	2,0	David Landim					Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	1 S 1 t
10,83	0,3	David Landim					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	3 F t
10,83	1,7	David Landim					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	5 EI 3 t
10,84	1,0	David Landim					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	2 EI 2 t
10,88	-0,3	David Landim					Meeting Internacional de Salamanca	Salamanca-ESP	03.06	5 EI 3 t
10,90	0,1	David Landim					Campeonato de Portugal	Braga	29.07	4 EI 2 t
10,96	2,0	João Mota	JUV	2007	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1 EI 3 t
10,97	1,5	Seerhi Minenko - UKR	JUN	2004	SCBM	Aveiro	2ª Jornada da Paça AAA 2023	Vagos	29.07	1 F t
10,97	-0,5	André Franco	JUN	2004	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	2 t
10,99	2,0	André Reis	JUV	2006	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2 EI 3 t
10,99	2,0	Ernesto Rodrigues	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3 EI 3 t
11,01	0,8	Diogo Vaz	JUN	2005	VTSC	Braga	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	20.05	4 EI 2 t
11,02	1,0	André Franco					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	6 EI 2 t
11,02	0,7	Afonso Matos	JUN	2005	SCP	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	1 EI 1
11,02	2,0	Matéo Verdier	JUN	2004	CFB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	4 EL 3
11,04	1,2	Leandro Pereira	JUV	2006	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	08.07	1 EI 1 t
11,06	1,5	Diogo Bastos	JUN	2004	IND	AAA	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	10.06	1 F t
11,06	0,1	Rui Neves	JUV	2006	GDC	Setúbal	Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	4
11,07	1,2	Fernando Vicente	JUN	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	08.07	2 EI 1
11,09	1,8	Guilherme Ribeiro	JUN	2004	SCP	Lisboa	Jornada Competitiva	Beja	05.07	5 S 2 t
11,10	1,1	Hugo Tavares	JUN	2005	ACDRA	Leiria	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	1 F
11,11	2,0	Bernardo Ferreira	JUV	2006	NDAP	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	5 EL 3 t
11,15	1,3	Rui Serras	JUV	2006	CAB	Braga	1ª Noite Quente	Maia	24.05	1 S 2 t
11,17	1,8	Tomás Matos	JUN	2005	SCP	Lisboa	Jornada Competitiva	Beja	05.07	6 S 2 t
11,18	0,4	Tomás Gonçalves	JUN	2005	AFSA	Beja	Campeonato do Alentejo de Pista	Ponte de Sôr	01.07	1 F t
11,18	1,6	Dinis Neves	JUV	2006	SCA	Santarém	Campeonato de Santarém 2023	Abrantes	08.07	1 F t
11,20	1,6	Aron Gamito	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.07	2 S 2
11,21	0,3	Miguel Regalo	JUN	2004	MAC	Porto	Provas Extra	Lousada	01.04	1 t
11,21	1,6	Miguel Costa	JUV	2006	CLAC	Santarém	Campeonato de Santarém 2023	Abrantes	08.07	2 F t
11,22	0,9	Miguel Costa	JUN	2005	BFC	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	1 EI 1
11,22	2,0	Alex Quaresma - STP	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	7 EI 3
11,24	-0,6	Trystan Wees - NED	JUN	2005	SPF	Algarve	Campeonato Regional de Sub 20	Quarteira	10.06	1 EI 2
11,31	0,8	Mauro Silva	JUV	2006	SCP	Lisboa	Encuentro Madrid - Lisboa	Madrid	22.07	3
11,32	1,2	Alexandre Babych	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto de Leiria	Marinha Grande	03.06	3 EI 1 t
11,33	1,2	Tomás Silva	JUN	2005	GCAD	C. Branco	Meeting António Monteiro	Pombal	25.03	1 EI 1 t
11,33	1,7	Martim Estanislau	JUN	2004	VFC	Setúbal	Jornada Competitiva	Beja	05.07	1 S 1 t
11,33	2,0	Vasco Sendas	JUV	2006	JOMA	Lisboa	Torneio JOMA Jovem	Massamá	01.07	1 S 1
11,34	1,3	Bruno Duro	INIC	2008	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Preparação	Vila Real	27.05	1 t
11,36	0,1	Luís Victoriano	JUN	2004	GRE-AA	Coimbra	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1 EI 5 t
11,36	0,8	Guilherme Santos	JUV	2006	SCP	Lisboa	Encuentro Madrid - Lisboa	Madrid	22.07	4
11,37	-0,4	Lourenço Viveiros	JUV	2006	GDE	Madeira	Torneio de Verão	Ribeira Brava	12.07	1 S 2 t
11,38	0,3	Gabriel Gonçalves	JUN	2005	GS	Coimbra	3ª Noite Atlética	Lousada	21.06	4 S 2 t
11,38	0,4	Telmo Piado	JUN	2005	GDPVAV	Évora	Campeonato do Alentejo de Pista	Ponte de Sôr	01.07	2 F t
11,40	-0,5	João Santos	JUN	2005	GS	Coimbra	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	5 t
11,40	1,3	Nuno Gonçalves	JUV	2006	ESMAIA	Porto	1ª Noite Quente	Maia	24.04	4 S 2 t
11,41	1,5	Rodrigo Almeida	JUN	2004	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	6 t
11,42	1,5	Gustavo Ribeiro	JUN	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	10.06	4 F t
11,42	1,5	Alexandre Silva	JUN	2004	LLFC	Aveiro	2ª Jornada da Paça AAA 2023	Vagos	29.07	2 F t

11,43	1,7	Gonçalo Rodrigues	JUN	2004	COP	Algarve	Jornada Competitiva	Beja	05.07	4 S 1 t
11,44	0,7	Miguel Lopes	JUV	2007	CBA-S	Santarém	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	4 EI 1 t
11,44	0,4	Gustavo Pinho	JUV	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 20	Vagos	24.06	2 F t
11,46	0,4	Francisco Pinto	JUV	2007	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 20	Vagos	24.06	3 F t
11,48	-1,8	Gabriel Cunha	JUV	2007	GDP-L	Leiria	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	OCT
11,48	1,3	Daniel Esgueira	JUV	2006	ACDRA	Leiria	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	5 EI 2 t
11,49	0,5	Miguel Regalo	JUN	2004	MAC	Porto	Provas Extra	Lousada	13.05	4 S 1 t
11,49	0,4	João Pinto	JUN	2005	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	3 S 3 t
11,49	1,6	Alexandre Matos	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.07	4 S 2
11,49	-2,0	Bruno Jin - CHN	JUV	2006	NDAP	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	3 F
11,50	1,7	Saliu Seidi	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.07	1 S 3
11,50	1,5	Rafael Santos	JUN	2004	ACRDE	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	10.07	7 F t
11,50	0,9	Wagner Castro	INIC	2008	CCDR	Braga	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	1 EI 2 t
11,51	1,3	Pedro Ribeiro	JUN	2005	SLB	Lisboa	1ª Noite Quente	Maia	24.05	7 S 2 t
11,52	-1,0	João Martins	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	DEC
11,52	0,3	Diogo Camacho	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	08.07	3
11,52	-0,3	André Assunção	JUV	2007	CFOD	Porto	Atleta Completo Regional	Lousada	01.04	OCT
11,52	1,1	Lucca Reis - BRA	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	13.05	2 EI 1
11,53	1,3	Hugo Duro	JUN	2005	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Preparação	Vila Real	27.05	2
11,53	2,0	Lucas Silva	JUV	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional Olímpico Jovem	Ponta Delgada	06.05	1 F
11,53	0,5	Denis Hrabar	JUV	2007	JV	Leiria	Festival Olímpico Juventude Europeia	Maribor (SLO)	24.07	DEC
11,55	0,1	Manuel Silva	JUN	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital P Combinadas	Vagos	06.05	DEC
11,56	-1,3	Liedson Nascimento	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	07.07	6 F2 t
11,56	0,9	Gustavo Rocha	JUV	2006	MAC	Porto	Campeonato Escolar CLDE Porto	Maia	27.04	1 S 1
11,56	1,2	Gabriel Santos	JUV	2007	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto Coimbra	Marinha Grande	03.06	1 EI 1
11,58	0,0	Jaime Morais	JUV	2007	SCUT	Lisboa	II Jornada de Pista	Torres Vedras	04.03	3 S 1 t
11,59	1,7	João Martins	JUN	2005	VFC	Setúbal	Jornada Competitiva	Beja	05.07	5 S 1 t
11,60	0,0	Salvador Oliveira	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	2 EI 5
11,61	1,2	Diogo Teixeira	JUV	2007	CBSEIXAL	Setúbal	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	Extra
11,62	2,0	Tomás Figueiras	JUV	2006	SCP	Lisboa	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	29.04	OCT
11,62	0,1	Tomás Neiva	JUV	2007	CAOV	V. Castelo	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	1 EI 2 t
11,64	1,4	Lucas Cristo	JUN	2005	SCP	Lisboa	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	2 S 4 t
11,64	-0,6	Ivan Pedro	JUN	2004	NSCPSX	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	10.06	1 EI 2

11,65

200 metros

CEJ: 21,60 (Q) - 21,85 (R) / RN: 20,89

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
21,28	1,5	Pedro Afonso	JUV	2007	VFC	Setúbal	Festival Olímpico Juventude Europeia	Maribor (SLO)	26.07	2 MF 2
21,36	0,6	Sisínio Ambriz	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	1 S 4 t
21,78	-1,2	Sisínio Ambriz					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	3 S 1 t
22,05	1,2	Fernando Vicente	JUN	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2 S 4
22,07	1,2	Diogo Vaz	JUN	2005	VTSC	Braga	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3 S 4
22,12	1,2	Matéo Verdier	JUN	2005	CFB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	4 S 4
22,14	0,2	Fernando Vicente					Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	1 t
22,16	1,2	Miguel Regalo	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	5 S 4
22,16	0,4	Matéo Verdier					Campeonato de Portugal	Braga	30.07	3 S 1 t
22,18	0,6	Fernando Vicente					Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	09.07	1 S 1
22,21	0,2	André Franco	JUN	2004	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	2 t
22,22	0,8	Fernando Vicente					Campeonato de Portugal	Braga	30.07	5 S 2 t
22,25	0,9	Miguel Regalo					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	1 S 2 t
22,29	0,0	David Landim	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	5 S 3 t
22,34	-0,8	David Landim					Provas de Preparação	Lisboa (U2)	25.06	1 S 2 t
22,35	-0,3	Miguel Regalo					3ª Noite Quente	Lousada	21.06	4 S 1 t
22,36	0,4	Miguel Regalo					1ª Noite Quente	Maia	24.05	3 S 1 t
22,36	0,2	Diogo Vaz					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	28.05	4 S 3 t
22,37	1,9	André Reis	JUV	2006	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1 S 1 t
22,42	1,9	Ernesto Rodrigues	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2 S 1 t
22,43	0,5	Rui Serras	JUV	2006	CAB	Braga	1ª Noite Quente	Maia	24.05	2 S 2 t
22,57	1,3	Mauro Silva	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.06	1 S 2 t
22,58	1,8	Tomás Gonçalves	JUN	2005	AFSA	Beja	Jornada Competitiva	Beja	05.07	3 S 2 t
22,59	0,1	João Mota	JUV	2007	JV	Leiria	Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	3
22,60	0,2	Alexandre Babych	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	5 S 1 t
22,61	1,3	Pedro Tavares - CPV	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.06	2 S 2
22,63	1,2	Miguel Costa	JUN	2005	BFC	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	4 S 3 t
22,63	0,6	Bernardo Ferreira	JUV	2006	NDAP	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	09.07	2 S 1 t
22,65	1,2	Alex Quaresma - STP	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	7 S 4
22,69	1,3	Aron Gamito	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.06	3 S 2
22,72	1,3	Miguel Marques	JUN	2005	CAMG	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	3 S 1 t

22,73	1,8	Trystan Wess - NED	JUN	2005	SPF	Algarve	Jornada Competitiva	Beja	05.07	4 S 2 t
22,73	0,9	Leandro Pereira	JUV	2006	AAC	Coimbra	40º Campeonato Distrital Sub-20	Seia	25.06	Extra
22,77	0,4	Rui Neves	JUV	2006	GDC	Setúbal	Campeonato Regional Clubes de Verão	Setúbal	08.07	1 t
22,78	0,6	Hugo Tavares	JUN	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	09.07	4 S 1
22,84	1,7	Serhii Minenko - UKR	JUN	2004	SCBM	Aveiro	Meeting do Arada Atlético Clube	Arada	22.07	2 S 7 t
22,89	1,3	Duarte Aperta	JUN	2004	UFCIT	Santarém	Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	1 S 1 t
22,92	0,0	Rodrigo Almeida	JUN	2004	GRECAS	Aveiro	Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	3 S 2 t
22,95	-1,4	Diogo Bastos	JUN	2004	ACDI	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	11.06	3 S 1 t
23,01	1,8	Afonso Matos	JUN	2005	SCP	Lisboa	Jornada Competitiva	Beja	05.07	5 S 2 t
23,11	0,0	Miguel Lopes	JUV	2007	CBA-S	Santarém	Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	6 S 2 t
23,12	-0,1	Gabriel Gonçalves	JUN	2005	GS	Coimbra	3ª Noite Atlética	Lousada	21.06	1 S 3 t
23,14	0,5	José Carlos Nunes	JUN	2004	MAC	Porto	Provas Extra	Lousada	15.04	2 t
23,15	-2,0	Vasco Sendas	JUV	2006	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.05	2 S 2
23,17	1,7	Miguel Costa	JUV	2006	CLAC	Santarém	Campeonato de Santarém 2023	Abrantes	09.07	1 t
23,18	-0,4	Alexandre Silva	JUN	2004	LLFC	Aveiro	4ª Noite Atlética	Braga	18.07	2 S 1 t
23,20	1,8	Martim Estanislau	JUN	2004	VFC	Setúbal	Jornada Competitiva	Beja	05.07	6 S 2 t
23,21	-0,9	André Fraga	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (P2)	15.01	2 S 3 t
23,21	1,7	Ivan Pedro	JUN	2004	NSCPSX	Setúbal	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	2 S 2 t
23,22	0,7	Lourenço Viveiros	JUV	2006	GDE	Madeira	Campeonato Regional Absoluto de Verão	Ribeira Brava	08.07	2 t
23,25	1,0	Manuel Silva	JUN	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno	Luso	22.01	4 S 1 t
23,26	-0,2	Afonso Godinho	JUN	2004	CDQ	Algarve	Provas de Preparação de Verão	Faro	08.07	2 S 2 t
23,29	1,7	Gustavo Pinho	JUV	2006	LLFC	Aveiro	Meeting do Arada Atlético Clube	Arada	22.07	3 S 7 t
23,33	1,7	Rodrigo Russo	JUN	2005	ADTT	Setúbal	Provas Extra	Seixal	04.07	3 S 2 t
23,35	-1,2	Bruno Jin - CHN	JUV	2006	NDAP	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.05	1 S 1
23,37	1,7	João Martins	JUN	2005	VFC	Setúbal	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	3 S 2 t
23,37	1,1	David Silva	JUN	2004	CAP	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	28.05	1 S 2 t
23,41	1,0	Telmo Piado	JUN	2005	GDPVAV	Évora	Provas Extra	Vendas Novas	14.05	1 t
23,42	0,7	Rodrigo Pires	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (P2)	15.01	1 S 4 t
23,44	0,1	Liedson Nascimento-STP	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	1 S 3
23,45	-0,4	Lucas Silva	JUV	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	09.07	2 S 2 t
23,46	0,0	Dinis Neves	JUV	2006	SCB	Santarém	Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	7 S 2 t
23,47	-1,7	Miguel Antunes	JUN	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	4 t
23,48	0,8	Gustavo Ribeiro	JUN	2005	LLFC	Aveiro	Meeting do Arada Atlético Clube	Arada	22.07	1 S 6 t
23,58	1,3	Tomás Matos	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.06	5 S 2
23,58	-0,8	Bubacar Júnior	JUV	2006	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	25.06	3 s 2 t
23,59	-1,2	Tomás Neiva	JUV	2007	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.05	2 S 1
23,61	0,2	Alexandre Matos	JUN	2004	SCP	Lisboa	Meeting Memorial Ricardo Ribeiro	Évora	07.06	2 S 2 t
23,62	0,7	Saliu Seidi	JUN	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	25.06	1 S 1 t
23,62	0,6	Nuno Gonçalves	JUV	2006	ESMAIA	Porto	1ª Noite Quente	Maia	24.05	2 S 3 t
23,64	-0,9	António Alberto - ANG	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (P2)	15.01	3 S 3 t
23,69	-1,7	Ricardo Tomé	JUN	2004	CBF	Algarve	Provas Extra	Quarteira	04.06	1
23,71	1,3	Luis Victoriano	JUN	2004	GRE-AA	Coimbra	Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	2 S 1 t
23,71	0,8	Afonso Oliveira	JUN	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Marinha Grande	04.06	1 S 3 t
23,72	0,6	Gustavo Rocha	JUV	2006	MAC	Porto	1ª Noite Quente	Maia	24.05	4 S 3 t
23,73	1,7	António Oliveira	JUN	2005	ACDCVC	Aveiro	Meeting do Arada Atlético Clube	Arada	22.07	5 S 7 t
23,73	0,8	Tomás Ferreira	JUV	2007	CAOB-A	Aveiro	Meeting do Arada Atlético Clube	Arada	22.07	2 S 6 t
23,74	0,4	Rodrigo Loureiro	JUN	2005	FCES	Porto	1ª Noite Quente	Maia	24.05	1 S 5 t
23,75	0,0	Marco Nobre	JUN	2004	AABV	Algarve	Campeonato Regional de Sub 20	Faro	11.06	2 S 2
23,75	0,4	Diogo Camacho	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	09.07	3 S 2
23,76	0,7	Gonçalo Pinto	JUN	2004	LAVRA	Porto	1ª Noite Quente	Maia	24.05	1 S 4 t
23,76	0,2	Joel Azevedo	JUN	2004	CIAIA	Faial	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	6 t
23,76	1,2	Diogo Teixeira	JUV	2007	CBSEIXAL	Setúbal	Provas Extra	Seixal	04.06	1 S 1 t
23,76	0,3	Bruno Duro	INIC	2008	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Preparação	Vila Real	27.05	1 S 1 t
23,77	-0,5	Lucas Cristo	JUN	2005	SCP	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	5 S 3 t
23,78	1,0	Miguel Batista	JUN	2005	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	3 S 3 t
23,78	0,8	Miguel Costa	JUN	2004	CDP	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	2 S 2
23,80	-0,4	Adair Bandeira	JUN	2005	ACRM	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	03.06	1 S 3
23,81	1,9	Afonso Conceição	JUV	2007	LAVRA	Porto	Provas Extra	Lousada	13.05	1 S 2 t
23,82	0,7	Jaime Morais	JUV	2007	SCUT	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (P2)	15.01	2 S 4 t
23,83	pc	João Macedra	JUV	2006	CFOD	Porto	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	Extra
23,83	0,8	Francisco Pinto	JUV	2007	SCBM	Aveiro	Meeting do Arada Atlético Clube	Arada	22.07	3 S 6 t
23,85	pc	Simão Bernardo	JUN	2004	NSLF	Guarda	Torneio Braga dos Anjos	Braga	22.01	1 S 2 t

23,85

400 metros

CEJ: 48,00 (Q) - 48,60 (R) / RN: 46,90

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
47,84	André Franco	JUN	2004	CPPEA	Setúbal	Meeting Internacional de Salamanca	Salamanca-ESP	03.06	3 S 2 t
47,90	André Franco					Junioren Bauhaus Gala	Mannheim - GER	24.06	8

48,25		André Franco					Meeting Vitor Tavares	Faro	13.05	2 t
48,49		André Franco					Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (P2)	14.01	Extra
48,64		André Franco					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	2 S 1 t
48,66	pc	André Franco					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	4 S 3 t
48,68	pc	André Franco					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	4 t
48,74	pc	André Franco					Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	1 S 1 t
48,85		João Penacho	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato de Portugal	Braga	29.07	2 S 1 t
48,95		André Franco					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1 S 3
49,00	pc	André Franco					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 S 4
49,04		Rui Serras	JUV	2006	CAB	Braga	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	1 S 1 t
49,14	pc	André Franco					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	4 S 4 t
49,23		Miguel Regalo	JUN	2004	MAC	Porto	2ª Noite Quente	Maia	07.06	3 S 1 t
49,45		João Penacho					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3 S 3
49,58		João Penacho					Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	1
49,70		João Pinto	JUN	2005	SLB	Lisboa	Meeting Internacional de Salamanca	Salamanca-ESP	03.06	1 S 3 t
49,77		Miguel Regalo					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	3 S 1 t
49,86		Tomás Figueiras	JUV	2006	SCP	Lisboa	Encuentro Madrid - Lisboa	Madrid	22.07	3
50,00		João Penacho					Campeonato Nacional Esperanças	Leiria	01.07	8 S 2 t
50,04	pc	João Penacho					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 S 4
50,08		João Penacho					Meeting Internacional de Salamanca	Salamanca-ESP	03.06	3 S 3 t
50,24		Ricardo Tomé	JUN	2004	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1 S 1
50,32		Afonso Godinho	JUN	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Sub 20	Quarteira	10.06	1
50,33		Afonso Godinho					Campeonato Regional Sub-23 e Absoluto	Lagoa	24.06	2 S 2 t
50,35	pc	Rodrigo Almeida	JUN	2004	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 S 4
50,41		Miguel Regalo					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	4 S 3
50,45		Miguel Marques	JUN	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	1 S 1 t
50,53		Pedro Tavares - CPV	JUN	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	26.06	3 S 3 t
50,60		Manuel Silva	JUN	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1 S 2
50,70		Guilherme Minguens	JUN	2005	GDPVAV	Évora	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2 S 2
50,83		Nuno Cordeiro	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	08.07	1 S 1 t
50,91		Rodrigo Loureiro	JUN	2005	FCES	Porto	2ª Noite Quente	Maia	07.06	1 S 2 t
51,05		Simão Bernardo	JUN	2004	NSLF	Guarda	4º Campeonato Distrital Sub-20	Seia	24.06	1
51,13		Afonso Oliveira	JUN	2005	CPTSC	Coimbra	2ª Noite Quente	Maia	07.06	2 S 2 t
51,22		Tomás Silva	JUN	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	27.05	6 S 2 t
51,28		Miguel Antunes	JUN	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2 S 1
51,29		João Brito	JUN	2005	COP	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	27.05	2 t
51,38		Denis Hrabar	JUV	2007	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	DEC
51,48		Ivan Pedro	JUN	2004	NSCPSX	Setúbal	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	2 S 2 t
51,48		Marco Nobre	JUN	2004	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	27.05	3 t
51,57		Tomé Nascimento	JUV	2006	CRCDL	Algarve	Meeting Memorial Ricardo Ribeiro	Évora	07.06	Extra
51,61		Lucas Santos	JUV	2007	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub-20 Verão	Ribeira Brava	24.06	1 t
51,65		Matéo Verdier	JUN	2004	CFB	Lisboa	Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	1 S 2 t
51,79		Diogo Bastos	JUN	2004	ACDI	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 Inverno	Vagos	19.02	2
51,83		Gustavo Rocha	JUV	2006	MAC	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	07.07	1 S 3 t
51,91		Guilherme Tavares	JUN	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	DEC
51,97		Pedro Chaves	JUN	2005	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	03.06	1 t
52,01		Miguel Costa	JUN	2004	CDP	Porto	2ª Noite Quente	Maia	07.06	3 S 2 t
52,06		Rafael Felisberto	JUV	2006	SLA	Setúbal	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	Extra
52,15		Tomás Gonçalves	JUN	2005	AFSA	Beja	Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	2 S 1 t
52,16		Martim Prates	JUV	2007	GDPVAV	Évora	Cacpeonato Regional Absoluto	Vendas Novas	14.06	3 S 2 t
52,20		Márcio Alves	JUV	2007	SCP	Lisboa	Encuentro Madrid - Lisboa	Madrid	22.07	4
52,26		Joel Barroos	JUN	2005	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	08.07	2 S 2 t
52,28		Alexandre Matos	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.06	2 S 2 t
52,30		Tomás Rosário	JUN	2004	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	30.04	1
52,31		Pedro Monteiro	JUN	2004	ADRAP	Madeira	III Jornada de Pista	Torres Vedras	19.03	1 S 4 t
52,31		Daniel Pinto	JUN	2005	CPC	Setúbal	Provas Extra	Seixal	03.06	4 S 2 t
52,34		Francisco Júlio	JUN	2005	CAS	Guarda	Campeonato Distrital Absoluto	Viseu	08.06	Extra
52,36	pc	Diogo Bastos	JUN	2004	ACDI	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	23 t
52,36		Gustavo Pinho	JUV	2006	LLFC	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	07.06	Extra
52,37		José Carlos Nunes	JUN	2004	MAC	Porto	2ª Noite Quente	Maia	07.06	6 S 2 t
52,51		Rui Almeida	JUN	2004	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 20	Vvagos	24.06	3 S 1
52,54		Ricardo Reis	JUN	2005	SLB	Lisboa	Meeting Memorial Ricardo Ribeiro	Évora	07.06	3 S 2 t

52,55

800 metros

CEJ: 1.50,25 (Q) - 1.51,50 (R) / RN: 1.47,65/1.49,82 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1.50,96	pc Thomas Marques	JUN	2004	IND	França	-	Lyon - FRA	28.01	1
1.51,57	João Pedro Santos	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	2 S 2 t

1.52,52	Pedro Monteiro	JUN	2004	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	6 S 2 t
1.52,59	João Brito	JUN	2005	COP	Algarve	Campeonato de Portugal	Braga	30.07	3 S 1 t
1.52,65	Pedro Monteiro					Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	2 S 2 t
1.52,67	Nuno Cordeiro	JUV	2006	JV	Leiria	Festival Olímpico Juventude Europeia	Maribor (SLO)	24.07	4 EI 1
1.52,76	João Brito					Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	2 t
1.52,91	João Brito					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	1 S 1 t
1.53,14	André Freitas	JUN	2005	SFRAA	Lisboa	Encontro de Encerramento	Lisboa (U2)	22.07	3 t
1.53,29	Pedro Monteiro					Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	09.07	1 S 1 t
1.53,41	Pedro Monteiro					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	1 S 1 t
1.53,69	Alexandre Lucas	JUN	2005	CPTSC	Coimbra	Meeting Vítor Tavares	Faro	13.05	3 S 2 t
1.53,88	Pedro Monteiro					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	1 S 1 t
1.53,90	pc Alex Macuácuca - MOZ	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	1 S 1 t
1.54,34	João Brito					Meeting Vítor Tavares	Faro	13.05	4 S 2 t
1.54,38	Pedro Monteiro					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	4 t
1.54,44	Pedro Monteiro					Provas Extra	Jamor (P2)	07.01	3 S 1 t
1.55,20	André Freitas					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	04.06	1 S 2
1.55,38	pc João Brito					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	3 S 1 t
1.55,43	João Brito					III Meeting Eduardo Cunha	Lisboa (U2)	20.05	1 t
1.55,50	pc João Brito					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 S 3
1.55,52	Eduardo Beça	JUN	2004	GRECAS	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	07.06	3 S 1 t
1.55,54	João Brito					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	28.05	2 t
1.55,58	Matheus Pinto	JUN	2005	CAOB-A	Aveiro	3ª Noite Atlética	Braga	28.06	2 S 1 t
1.55,65	Ricardo Reis	JUN	2005	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	25.06	1 S 2 t
1.56,17	Tiago Machado	JUV	2006	CPPEA	Setúbal	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	4 S 2 t
1.56,54	Ruben Lopez - VNZ	JUN	2004	MAC	Porto	3ª Noite Atlética	Braga	28.06	3 S 1 t
1.56,60	Evandro Pires	JUN	2005	RUNTEJO	Lisboa	Campeonato de inverno	Jamor (P2)	05.02	2 S 1 t
1.56,66	Tiago Maniés	JUN	2004	CBTV	Lisboa	Campeonato de inverno	Jamor (P2)	05.02	3 S 1 t
1.57,20	David Martins	JUV	2006	SCB	Braga	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	2 S 1 t
1.57,32	Francisco Júlio	JUN	2005	CAS	Guarda	Campeonato Distrital Absoluto	Viseu	09.06	Extra
1.57,62	Pedro Lemos	JUV	2007	GDR	Viseu	Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	3
1.58,26	Tomás Rosário	JUN	2004	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	15.01	2 t
1.58,40	Miguel Aguiar	JUN	2005	ADNO	Lisboa	III Meeting Eduardo Cunha	Lisboa (U2)	20.05	2 t
1.58,52	Afonso Godinho	JUN	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	28.05	4 t
1.58,55	Miguel Massuca	JUN	2004	SCP	Lisboa	III Meeting Eduardo Cunha	Lisboa (U2)	20.05	3 t
1.58,57	Diogo Ávila	JUN	2004	CIAIA	Faial	2ª Noite Quente	Maia	07.06	1 S 2 t
1.58,66	Martim Prates	JUV	2007	GDPVAV	Évora	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	3 S 2
1.58,71	Afonso Gomes	INIC	2008	SCB	Braga	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1 S 1 t
1.59,07	Ricardo Alves	JUV	2006	CDFE	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	07.06	6 S 1 t
1.59,29	Joel Barros	JUN	2005	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	09.07	6 S 1 t
1.59,35	Nélson Moreira	JUV	2007	NBA	Porto	2ª Noite Quente	Maia	07.06	8 S 1 t
1.59,56	Tiago Sousa	JUN	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	09.07	7 S 1 t
1.59,66	João Santos	JUN	2004	AAC	Coimbra	2ª Noite Quente	Maia	07.06	9 S 1 t
1.59,66	Daniel Salvadinho	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3 S 1
1.59,73	João Santos	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	05.02	6 S 1 t
1.59,78	pc Tiago Silva	JUN	2004	GAC-L	Leiria	Provas Extra	Pombal	08.01	1 t
1.59,79	João Silva	JUV	2007	MAC	Porto	2ª Noite Quente	Maia	07.06	2 S 2 t
1.59,87	Tomé Nascimento	JUV	2006	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Sub-23 e Absoluto	Faro	25.06	5 t
1.59,88	pc Francisco Silva	JUN	2004	EAROS	Braga	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4 S 2
1.59,88	Guilherme Minguens	JUN	2005	GDPVAV	Évora	Provas Extra	Vendas Novas	27.05	2 t
2.00,05	Eduardo Salazar	JUN	2004	LFC-F	Braga	3ª Noite Atlética	Braga	28.06	7 S 1 t
2.00,05	Tomás Costa	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	25.06	1 S 2 t
2.00,14	pc Artur Machado	JUN	2005	GDD	Évora	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 S 1
2.00,36	pc João Rodrigues	JUV	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	3 S 2
2.00,55	José Miranda	JUN	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	28.05	1 S 1 t
2.00,69	José Afonso	JUV	2007	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	31.12	1
2.00,76	Duarte Vilas Boas	JUV	2007	CAOB-A	Aveiro	3ª Noite Atlética	Braga	28.06	Extra
2.00,90	Dinis Silva	JUV	2007	CRDP	Setúbal	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	25.06	3 S 2 t
2.00,98	Rafael Vieira	JUN	2005	JV	Leiria	Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	8 S 1 t
2.00,98	David Moura	INIC	2008	CDFE	Aveiro	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	Extra
2.01,11	Tiago Santos	JUN	2005	SPF	Algarve	Provas de Preparação de Inverno	Lagoa	14.01	3 t
2.01,59	Afonso Oliveira	JUV	2007	ADPALM	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	1 S 2 t
2.01,60	Ricardo Vieira	JUV	2006	PLF	Braga	3ª Noite Atlética	Braga	28.06	8 S 1 t
2.01,69	pc André Cunha	JUN	2004	SFRAA	Lisboa	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	12.03	1 S 3 t
2.01,93	Guilherme Martins	JUN	2004	AAC	Coimbra	2ª Noite Quente	Maia	07.06	4 S 2 t
2.01,96	Leonardo Mendes	INIC	2008	ACB-L	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	07.05	1
2.02,01	pc Gabriel Figueiredo	JUV	2007	AFR&F	Braga	Torneio Braga dos Anjos	Braga	22.01	1 S 2 t
2.02,41	Simão Melo	JUV	2006	CAB	Braga	2ª Noite Quente	Maia	07.06	5 S 2 t
2.02,50	Afonso Oliveira	JUN	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	09.07	1
2.02,71	Gustavo Silvestre	INIC	2008	SPF	Algarve	Torneio de Abertura AAALG	Lagoa	09.12	1 t

2.02,87	Eduardo Gonçalves	JUN	2005	IND	Setúbal	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	6 S 1 t
2.02,87	Miguel Costa	JUN	2004	CDP	Porto	3ª Noite Atlética	Braga	28.06	4 S 2 t
2.02,92	Rui Serras	JUV	2006	CAB	Braga	3ª Noite Atlética	Braga	28.06	5 S 2 t
2.02,95	Gaspar Oliveira	JUN	2005	CDP	Porto	2ª Noite Quente	Maia	07.06	6 S 2 t
2.02,95									

1.500 metros

CEJ: 3.48,20 (Q) - 3.50,50 (R)/ RN: 3.40,09/3.47,86 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.49,14	João Pedro Santos	JUN	2004	SCP	Lisboa	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	1 S 2 t
3.51,95	João Pedro Santos					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	1 S 1 t
3.53,56	pc Alex Macuácuca - MOZ	JUN	2004	SCP	Lisboa	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	3 S 1 t
3.54,32	André Freitas	JUN	2005	SFRAA	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	4 S 1 t
3.54,76	Alexandre Lucas	JUN	2005	CPTSC	Coimbra	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	20.05	12 t
3.55,01	pc João Pedro Santos					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	1 S 1 t
3.55,80	Pedro Monteiro	JUN	2004	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	27.05	3 t
3.55,82	João Pedro Santos					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1 S 2
3.56,83	pc João Pedro Santos					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 S 2
3.57,04	João Brito	JUN	2005	COP	Algarve	4ª Noite Atlética	Braga	15.07	2 t
3.57,40	João Brito					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	7 S 2 t
3.57,69	João Brito					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	6 S 1 t
3.57,73	Rui Mineiro	JUN	2005	SCP	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	4 S 1 t
3.57,80	André Freitas					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2 S 2
3.58,11	Eduardo Beça	JUN	2004	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3 S 2
3.58,28	pc Alex Macuácuca					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 S 2
3.58,34	pc Pedro Monteiro					Provas de Preparação	Torres Vedras	16.04	2 S 2 t
3.58,45	Diogo Ávila	JUN	2004	CIAIA	Faial	2ª Noite Atlética	Braga	14.06	6 S 1 t
3.58,79	Matheus Pinto	JUN	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato NACional Sub-20	Abrantes	15.07	4 S 2
3.58,95	Eduardo Beça					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	7 S 1 t
3.59,09	pc Alex Macuácuca					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	6 S 1 t
3.59,42	pc Nuno Cordeiro	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 S 2 t
3.59,51	João Silva	JUV	2007	MAC	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	4 S 1 t
3.59,80	Daniel Salvadinho	JUN	2004	SCP	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	7 S 1 t
3.59,99	Manuel dos Santos	JUV	2006	GS	Coimbra	Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	Extra
4.00,23	pc Rodrigo Freitas	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	5 S 2
4.00,99	Afonso Gomes	INIC	2008	SCB	Braga	Campeonato Regional de Subb-18	Guimarães	03.06	3 t
4.01,24	pc André Barbosa	JUN	2005	LSC	Porto	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	8 S 1 t
4.01,99	João Rodrigues	JUV	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	2
4.02,22	Ricardo Reis	JUN	2005	SLB	Lisboa	Torneio de São João	Torres Vedras	21.06	2 S 3 t
4.02,47	José Miranda	JUN	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	27.05	4 t
4.03,22	pc Ruben Lopez - VNZ	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	15 t
4.03,98	pc André Nathan Silva	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 S 1
4.04,28	João Azevedo	JUN	2005	EAROS	Braga	4ª Noite Atlética	Braga	18.07	4 t
4.04,40	Rodrigo Martins	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (P2)	14.01	3
4.04,57	Miguel Aguiar	JUN	2005	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.06	3 t
4.04,72	Santiago Agatão	JUV	2006	ADNO	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	1 S 1
4.04,89	Tomás Cerveira	JUN	2004	CNRM	Santarém	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	1 S 1 t
4.05,04	pc Tiago Jorge	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 S 1 t
4.05,07	pc Tiago Silva	JUN	2004	GAC-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	1 S 1
4.05,31	Gabriel Figueiredo	JUV	2007	AFR&F	Braga	1ª Noite Quente	Maia	24.05	1 S 1 t
4.06,02	Tiago Machado	JUV	2006	CPPEA	Setúbal	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	20.05	3
4.06,10	Tomás Costa	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	Extra
4.06,52	Duarte Vilas Boas	JUV	2007	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Regional de Sub-18	Guimarães	03.06	Extra
4.06,58	Miguel Massaça	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (P2)	14.01	4
4.06,66	pc João Rodrigues	JUN	2004	EAROS	Braga	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	4 S 2 t
4.07,38	José Afonso	JUV	2007	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	30.12	1
4.08,00	Guilherme Filipe	JUV	2007	ADNO	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	4 S 1 t
4.08,10	pc Guilherme Martins	JUN	2004	AAC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	7 S 1
4.08,14	pc Pedro Rodrigues	JUV	2006	NDAP	Leiria	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	19 t
4.08,20	Tiago Maniés	JUN	2004	CBTV	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	04.02	2 S 1 t
4.08,57	Ricardo Alves	JUV	2006	CDFE	Aveiro	Olímpico Jovem Distrital	Vagos	06.05	1
4.09,86	Bernardo Arvelos	JUV	2008	AAL	Algarve	Provas Extra	FAro	17.12	2 t
4.09,94	pc Daniel Cruz	JUV	2006	CDFE	Aveiro	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	4 S 2
4.09,96	pc Francisco Silva	JUN	2004	EAROS	Braga	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	6 S 2 t
4.10,33	pc Duarte Monteiro	JUN	2005	LSC	Porto	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Pombal	15.02	2 S 3 t
4.10,44	David Leitão	JUV	2006	SFRAA	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.07	4 t
4.10,75	Nélson Moreira	JUV	2007	NBA	Porto	Campeonato Regional Absoluto	Lousada	12.07	2 S 2 t
4.11,00	João Santos	JUN	2004	AAC	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	27.05	10 t
4.11,20	João Santos	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	04.02	6 S 1 t

4.11,64		Tomás Costa	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.05	8
4.11,86		Pedro Lemos	JUV	2007	GDR	Viseu	Torneio de Preparação Final Época	Viseu	20.10	2 t
4.11,90		Dinis Silva	JUV	2006	CRDP	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (U2)	27.05	5 t
4.12,42		Rui Ferreira	JUN	2004	SCE	Aveiro	4ª Noite Atlética	Braga	18.07	7 t
4.12,42		João Magalhães	INIC	2008	ARLVG	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	7 S 1 t
4.12,48		Leonardo Jacinto	JUV	2006	JV	Leiria	Olímpico Jovem Distrital	Marinha Grande	06.05	1
4.12,71	pc	José Pinto	JUN	2004	FCV	Braga	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	10 S 1 t
4.12,73		Daniel Cruz	JUN	2005	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno	Luso	21.01	5 S 1 t
4.13,12		Lourenço Rodrigues	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ponta Delgada	27.05	1
4.13,21		Afonso Oliveira	JUV	2007	ADPALM	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	3 S 1 t
4.13,26		Leandro Gonçalves	JUN	2005	EAROS	Braga	4ª Noite Atlética	Braga	18.07	8 t
4.13,41		Tomás Ribeiro	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.06	5 t
4.14,25		Eduardo Salazar	JUN	2004	LFC-F	Braga	2ª Noite Atlética	Braga	14.06	10 S 1 t
4.14,26		Francisco Jogo	JUV	2007	UDZA	Santarém	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	2 S 1
4.14,48		Salvador Santos	JUV	2007	SCP	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	4 S 1 t
4.14,91		Gaspar Oliveira	JUN	2005	CDP	Porto	1ª Noite Quente	Maia	24.05	5 S 1 t
4.15,57		Márcio Dias	JUN	2005	AECA	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto de Leiria	Marinha Grande	03.06	4 t
4.15,60		Guilherme Fernandes	JUN	2005	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	08.07	2
4.16,25										

3.000 metros

CEJ: 8.23,00 (Q) - 8.28,00 (R) / RN: 8.06,57/8.06,57 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
8.13,65	pc	João Pedro Santos	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	1 t
8.21,44	pc	João Pedro Santos					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 S 2
8.22,89		João Pedro Santos					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	4 t
8.23,50	pc	Rodrigo Freitas	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	8 y
8.26,05	pc	André Barbosa	JUN	2005	LSC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 S 2
8.26,43	pc	André Barbosa					1ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	25.01	3 t
8.26,78	pc	André Barbosa					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	2 S 1 t
8.27,02	pc	Rodrigo Freitas					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 S 2
8.27,52		Lourenço Rodrigues	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	05.02	Extra
8.27,89		João Pedro Santos					Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	3 t
8.29,15		João Pedro Santos					Campeonasto da Europa Sub-20	Jerusalém - ISR	07.08	9 S 2
8.29,67		André Barbosa					3ª Noite Atlética	Braga	28.06	7 S 1 t
8.29,68		João Pedro Santos					Junioren Bauhaus Gala	Mannheim - GER	24.06	1
8.30,90		Rui Mineiro	JUN	2005	SCP	Lisboa	Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	4 t
8.31,38	pc	Lourenço Rodrigues					Meeting Cidade de Pombal P Coberta	Pombal	04.02	2 S 2 t
8.32,29	pc	Lourenço Rodrigues					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4 S 3
8.33,94		Tomás Cerveira	JUN	2004	CNRM	Santarém	3ª Noite Quente	Lousada	21.06	9 S 1 t
8.35,31	pc	Rodrigo Freitas					Meeting Cidade de Pombal P Coberta	Pombal	04.02	4 S 2 t
8.36,50		João Azevedo	JUN	2005	EAROS	Braga	1ª Noite Atlética	Guimarães	31.05	1 t
8.38,46	pc	Tiago Silva	JUN	2004	GAC-L	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	5 S 2
8.39,52	pc	Tiago Silva					Meeting Cidade de Pombal P Coberta	Pombal	04.02	11 S 1 t
8.39,64	pc	Rui Mineiro					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	6 S 2
8.39,89		Lourenço Rodrigues					Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	2 t
8.41,08	pc	Rodrigo Martins	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	7 S 2
8.41,18		Eduardo Beça	JUN	2004	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	28.05	5 t
8.41,58		Pedro Monteiro	JUN	2004	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	06.05	2 t
8.43,50		José Miranda	JUN	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	7 t
8.48,33		João Rodrigues	JUN	2004	EAROS	Braga	1ª Noite Atlética	Guimarães	31.05	6 t
8.48,42		Manuel dos Santos	JUV	2006	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	28.05	6 t
8.50,16		André Freitas	JUN	2005	SFRAA	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1 t
8.50,95	pc	Tiago Jorge	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	22.01	1 S 1 t
8.51,08	pc	André Nathan Silva	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 S 1
8.51,15	pc	Diogo Ávila	JUN	2004	CIAIA	Faial	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	2 t
8.51,61		João Silva	JUV	2007	MAC	Porto	1ª Noite Atlética	Guimarães	31.05	Extra
8.52,19	pc	Pedro Rodrigues	JUV	2006	NDAP	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 S 1 t
8.52,21		Matheus Pinto	JUN	2005	CAOB-A	Aveiro	Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	6 t
8.53,32	pc	Gabriel Figueiredo	JUV	2007	AFR&F	Braga	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	3 t
8.54,40	pc	João Ferreira	JUV	2006	UFCIT	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 S 1 t
8.56,35		Tiago Machado	JUV	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Absolutos	Seixal	04.06	1 t
8.57,23		Guilherme Martins	JUN	2004	AAC	Coimbra	1ª Noite Atlética Vaguense	Vagos	17.05	2 t
9.00,45		Santiago Agatão	JUV	2006	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.06	1 t
9.00,63	pc	José Pinto	JUN	2004	FCV	Braga	Torneio Braga dos Anjos	Braga	22.01	3 t
9.00,79		Guilherme Filipe	JUV	2007	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.06	2 t
9.03,27		Daniel Salvadinho	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (P2)	15.01	8 t
9.05,74		Leonardo Jacinto	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	6
9.05,81		David Leitão	JUV	2006	SFRAA	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	2 t

9.06,76	Gaspar Oliveira	JUN	2005	CDP	Porto	1ª Noite Atlética	Guimarães	31.05	10 t
9.06,96	Tomás Costa	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	8
9.07,06	Afonso Oliveira	JUV	2007	ADPALM	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	3 t
9.09,60	Guilherme Fernandes	JUN	2005	ACDRSQ	Coimbra	3ª Noite Atlética	Braga	28.06	17 S 1 t
9.10,42	pc Gabriel Leite	JUN	2004	FCV	Braga	Torneio Braga dos Anjos	Braga	22.01	4 t
9.10,45	Duarte Vilas Boas	JUV	2007	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	31.12	1
9.10,65	Salvador Santos	JUV	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	10
9.13,84	Daniel Cruz	JUV	2006	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno	Luso	22.01	3 t
9.16,09	Artur Machado	JUN	2005	GDD	Évora	Provas Extra	Arraiolos	02.04	1 t
9.16,73	Francisco Júlio	JUN	2005	CAS	Guarda	Provas Extra	Seia	07.05	2 t
9.18,48	Pedro Lacerda	JUN	2005	GDD	Évora	Campeonato Regional Absoluto	Vendas Novas	14.06	2 t
9.19,40	Gabriel Pereira	JUN	2005	JDN	Beja	Campeonato de Clubes de Inverno	Odemira	29.01	2 t
9.19,43	Márcio Dias	JUN	2005	AECISTER	Leiria	Provas Extra	Leiria	17.06	5 t
9.21,18	pc Eduardo Salazar	JUN	2004	LFC-F	Braga	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	7 t
9.21,62	Lourenço Frazão	JUN	2005	CBTV	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	05.02	10 t
9.22,76	Jorge Silva	JUV	2006	UDV	Porto	1ª Noite Atlética	Guimarães	31.05	Extra
9.22,97	pc Francisco Jogo	JUV	2007	UDZA	Santarém	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	Extra
9.23,72	Leandro Gonçalves	JUN	2005	EAROS	Braga	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	12
9.24,63	Tomás Nobre	JUV	2007	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	13

9.24,85

5.000 metros

CEJ: 14.35,00 (Q) - 14.44,00 (R) / RN: 13.54,54

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14.30,82	André Barbosa	JUN	2006	LSC	Porto	Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	15 t
14.40,57	André Barbosa					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	6 t
14.41,14	André Barbosa					Campeonato Espanha de 5.000 metros	Burjasot (ESP)	25.03	Extra (6)
14.42,98	André Barbosa					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	10 t
14.53,37	Rodrigo Freitas	JUN	2004	SLB	Lisboa	Meeting Vítor Tavares	Faro	13.05	5 t
14.59,96	Rodrigo Freitas					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	8 t
15.20,32	Tomás Cerveira	JUN	2004	CNRM	Santarém	Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	13 t
15.20,84	José Miranda	JUN	2005	MAC	Porto	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	7 t
15.23,65	João Azevedo	JUN	2005	EAROS	Braga	2ª Noite Atlética	Braga	14.06	4 t
15.29,66	André Barbosa					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1
15.38,40	Diogo Ávila	JUN	2004	CIAIA	Faial	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (U2)	27.05	4 t
15.41,33	Lourenço Rodrigues	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	2 t
15.51,05	João Azevedo					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2
15.53,88	Tomás Cerveira					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3
15.54,86	Pedro Lacerda	JUN	2005	GDD	Évora	Meeting Memorial Ricardo Ribeiro	Évora	07.06	3 t
16.01,19	Rodrigo Martins	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	4
16.05,80	João Rodrigues	JUN	2004	EAROS	Braga	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	5
16.07,30	Rui Ferreira	JUN	2004	SCE	Aveiro	2ª Noite Quente	Maia	07.06	9 S 1 t
16.21,13	Guilherme Fernandes	JUN	2005	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	6
16.26,55	Gonçalo Cabral	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	09.07	3 t
16.29,44	Gabriel Pereira	JUN	2005	JDN	Beja	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	7
16.32,77	José Pinto	JUN	2004	FCV	Braga	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	1
16.47,54	Gabriel Leite	JUN	2004	FCV	Braga	2ª Noite Atlética	Braga	14.06	11 t
16.56,39	Miguel Rodrigues	JUN	2004	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	9

16.58,95

10.000 metros

RN: 29.25,10

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
34.18,77	Rui Ferreira	JUN	2004	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital de 10.000 metros	Luso	25.03	7 S 2 t

34.59,85

3.000m Obstáculos (0,91)

CEJ: 9.13,00 (Q) - 9.19,00 (R) / RN: 8.44,6

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9.00,39	Lourenço Rodrigues	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonasto da Europa Sub-20	Jerusalém - ISR	08.08	6 F
9.06,66	Lourenço Rodrigues					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	5 t
9.13,29	Rodrigo Freitas	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	7 t
9.13,77	Lourenço Rodrigues					Campeonasto da Europa Sub-20	Jerusalém - ISR	08.08	2 El 1
9.15,29	Lourenço Rodrigues					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1
9.16,90	Rodrigo Freitas					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	20.05	10 t
9.21,02	Rodrigo Freitas					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	4 t
9.26,36	Rodrigo Freitas					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	10 t

9.28,20	Rodrigo Freitas					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2
9.41,04	Diogo Ávila	JUN	2004	CIAIA	Faial	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3
9.42,06	Guilherme Martins	JUN	2004	AAC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	4
9.44,83	Diogo Ávila					Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	1 t
9.46,13	Guilherme Martins					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	12 t
9.58,30	Pedro Lacerda	JUN	2005	GDD	Évora	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa	28.05	2 t
9.59,16	Guilherme Martins					Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	10.06	Extra
10.00,48	Diogo Ávila					Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	08.07	1
10.03,44	Gonçalo Cabral	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	3 t
10.03,92	Diogo Ávila					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa	28.05	3 t
10.07,21	Gonçalo Cabral					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	5
10.12,64	Simão Trancoso	JUN	2005	ACFR	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	28.05	5 t
10.13,42	Pedro Lacerda					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	6
10.17,69	Gonçalo Cabral					Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	08.07	2
10.20,18	Guilherme Martins					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	28.05	9 t
10.21,36	Leandro Bernardo	JUN	2005	NSIT	Terceira	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	08.07	3
10.21,55	Leandro Bernardo					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	7
10.32,31	Diogo Pagaimo	JUN	2005	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	8
10.32,32	Simão Trancoso					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	9
10.33,30	Leandro Bernardo					Campeonato Absoluto	Angra Heroísmo	03.06	1 t
10.38,58	Diogo Pagaimo					Campeonato Distrital Absoluto Coimbra	Marinha Grande	04.06	1

10.42,35

110m Barreiras (1,00)

CEJ: 14,20 (Q) - 14,35 (R) / RN: 13,56

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,29	1,2	Sisínio Ambriz	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonasto da Europa Sub-20	Jerusalém - ISR	08.08	3 F
13,42	1,2	Sisínio Ambriz					Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	1 F
13,52	1,5	Sisínio Ambriz					Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	1
13,57	1,7	Sisínio Ambriz					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1 EI 1
14,06	1,8	Rafael Santos	JUN	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonasto da Europa Sub-20	Jerusalém - ISR	07.08	7 S 2
14,18	1,9	Rafael Santos					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1 EI 2
14,23	1,5	Rafael Santos					Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	2
14,23	1,2	Rafael Santos					Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	2 F
14,30	1,7	Rafael Santos					Provas Extra	Vagos	27.05	1
14,33	1,6	Rafael Santos					3ª Noite Atlética	Braga	28.06	2
14,58	-1,4	Rafael Santos					Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	DEC
14,87	1,7	Tomás Gonçalves	JUN	2005	AFSA	Beja	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2 EI 1
15,03	1,9	Tomás Figueiras	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2 S 2 t
15,07	1,9	Célio Quaresma - STP	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3 EI 2 t
15,22	1,7	Saliu Seidi	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3 EI 1
15,38	1,5	Saliu Seidi					Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	3
15,41	1,9	Francisco Palmeira	JUN	2005	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	4 S 2
15,41	0,0	Saliu Seidi					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	04.06	1
15,44	1,5	Tomás Gonçalves					Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	4
15,51	1,2	Saliu Seidi					Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	3 F
15,56	-0,1	Francisco Palmeira					Campeonato Regional Sub-20 Verão	Ribeira Brava	25.06	1
15,57	2,0	Bernardo Raimundo	JUN	2005	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação	Ponta Delgada	02.06	1
15,62	0,0	Tomás Gonçalves					Provas Extra	Beja	25.06	1
15,76	1,7	Bernardo Raimundo					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	4 EI 1
15,77	1,9	Rafael Santos					Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	09.07	Extra
15,82	-1,4	Francisco Palmeira					Provas Extra	Ribeira Brava	11.06	1
15,82	0,9	Francisco Palmeira					Provas Extra	Ribeira Brava	18.06	1
15,84	0,9	Tomás Gonçalves					Campeonato Distrital Sub 20	Beja	04.06	1
15,90	-2,0	Francisco Palmeira					Provas Extra	Ribeira Brava	04.06	1
15,92	-0,1	Tomás Gonçalves					Provas Extra	Beja	27.05	1
15,92	-1,2	Francisco Palmeira					Torneio de Verão	Ribeira Brava	12.07	1
15,94	1,7	Lício Tavares	JUV	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	5 EI 1 t
16,06	0,1	Pedro Ribeiro	JUN	2005	SLB	Lisboa	1ª Noite Atlética	Guimarães	31.05	1
16,09	1,7	Guilherme Tavares	JUN	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	6 EI 1
16,20	1,7	António Oliveira	JUN	2005	ACDCVC	Aveiro	Provas Extra	Vagos	27.05	2
16,33	1,9	António Santos	JUN	2004	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	5 S 2
16,52	0,3	Simão Bernardo	JUN	2004	NSLF	Guarda	Campeonato Distrital de Juniores	Viseu	27.05	Extra
16,55	1,7	João Zamith	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	7 EI 1
16,79	0,0	Filipe Marques	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	04.06	2 t
16,88	-1,4	João Martins	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	DEC
16,95	-1,4	Gonçalo Alegria	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	DEC
16,96	1,6	André Cunha	JUV	2006	ACDAV	V. Castelo	3ª Noite Atlética	Braga	28.06	4 t

17,05

110m Barreiras (1,06)

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,79	0,2	Sisínio Ambriz	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato de Portugal	Braga	30.07	1 F t
13,85	0,1	Sisínio Ambriz					Campeonato da Europa de Equipas	Chorzow - POL	23.06	3 s 1 t
13,89	-0,9	Sisínio Ambriz					Campeonato de Portugal	Braga	30.07	1 EI 2 t
13,90	-2,5	Sisínio Ambriz					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	2 t
13,94	-1,2	Sisínio Ambriz					Meeting Internacional de Salamanca	Salamanca-ESP	03.06	2 EI 1 t
14,01	-0,4	Sisínio Ambriz					Meeting Internacional de Salamanca	Salamanca-ESP	03.06	2 F t
14,24	1,9	Francisco Marques	JUN	2004	CFB	Lisboa	Meeting Internacional de Salamanca	Salamanca-ESP	03.06	1 EI 2 t
14,27	0,2	Sisínio Ambriz					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	1 F t
14,89	1,0	Sisínio Ambriz					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	1 EI 1 t
15,01	-0,4	Francisco Marques					Meeting Internacional de Salamanca	Salamanca-ESP	03.06	6 F t
15,23	-0,1	Miguel Marques	JUn	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	2 t
15,86	-0,9	Miguel Marques					Campeonato de Portugal	Braga	30.07	7 EI 2 t
16,22	1,2	Francisco Palmeira	JUN	2005	AJS	Madeira	Campeonato Regional Absoluto de Verão	Ribeira Brava	08.07	1
16,68	0,3	João Pedro Martins	JUN	2004	CDP	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	28.05	3 S 2 t
16,95	-0,5	João Zamith	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	1 t
17,18	0,0	Bernardo Raimundo	JUN	2005	JIV-SM	S. Migeul	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ponta Delgada	28.05	1
17,27	-0,6	Marco Monteiro	JUN	2005	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	11.06	2 t
17,40	0,3	João Zamith					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	28.05	4 S 2 t
17,64	0,2	João Zamith					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	5 t
17,75										

400m Barreiras (0,91)

CEJ: 53,60 (Q) - 54,20 (R) / RN: 50,27

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
52,62	André Franco	JUN	2004	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1 S 2
52,78	André Franco					Campeonasto da Europa Sub-20	Jerusalém - ISR	08.08	5 EI 5
53,15	André Franco					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	2 S 2 t
53,63	André Franco					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (U2)	28.05	2 t
53,70	André Franco					Campeonato Regional de Juniores	Almada	11.06	1
53,72	André Franco					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	5 t
53,78	Miguel Marques	JUN	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	4 S 2 t
54,34	Miguel Marques					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	28.05	2 t
54,39	Miguel Marques					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2 S 2
54,40	Miguel Marques					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	3 S 1 t
54,51	Miguel Marques					Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	23.07	3 t
54,83	Miguel Marques					Campeonato Distrital Absoluto de Leiria	Marinha Grande	04.06	1 t
55,08	Miguel Marques					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	8 t
55,24	Simão Bernardo	JUN	2004	NSLF	Guarda	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	1 S 1 t
55,27	Miguel Marques					Provas Extra	Leça da Palmeira	26.07	1
55,55	Simão Bernardo					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3 s 2
55,69	Simão Bernardo					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	5 S 1 t
55,70	Simão Bernardo					Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	11.06	Extra
55,83	Miguel Marques					Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1 s 2 t
55,90	Tomás Silva	JUN	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	4 S 2
56,30	Tomás Silva					Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	25.06	Extra
56,48	Simão Bernardo					Campeonato de Portugal	Braga	30.07	4 S 2 t
56,48	Tomás Silva					Campeonato de Portugal	Braga	30.07	5 S 2 t
56,55	Simão Bernardo					Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.06	Extra
56,64	Tomás Silva					Provas Extra	Guarda	22.04	1
56,94	Tomás Silva					Campeonato Regional Absoluto	Lousada	19.07	Extra
57,02	Simão Bernardo					Provas Extra	Guarda	22.04	2
57,25	Tomás Silva					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	28.05	1 S 1 t
57,34	Tomás Figueiras	JUV	2006	SCP	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedras	02.07	1
57,50	João Pedro Martins	JUN	2004	CDP	Porto	3ª Noite Quente	Lousada	21.06	2 t
57,50	Lucas Silva	JUV	2006	ACM-A	Terceira	Provas Extra	Ponta Delgada	23.06	1
57,66	Lucas Cristo	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	25.06	Extra
57,77	Tomás Silva					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	3 S 1 t
57,82	João Pedro Martins					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	4 S 2 t
57,91	João Pedro Martins					Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	1
58,36	Simão Bernardo					Torneio "Fátima 2023"	Fátima	20.05	1
58,44	João Pedro Martins					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	28.05	3 S 3 t
58,55	Gonçalo Alegria	JUN	2005	SCP	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2 S 1
58,78	Filipe Marques	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3 S 1 t
58,81	Gustavo Rocha	JUV	2006	MAC	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	5 S 2 t
59,40	Pedro Chaves	JUN	2005	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	4 S 1

59,56	Lourenço Ribeiro	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.06	4 t
59,58	Daniel Pinto	JUN	2005	CPC	Setúbal	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	25.06	5 t
59,58	Kelmar Silva	JUV	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	11.06	3 S 1 t
59,78	Ricardo Tomé	JUN	2004	CBF	Algarve	Campeonato Regional Sub-23 e Absoluto	Faro	25.06	1
60,80	Afonso Concecção	JUV	2007	LAVRA	Porto	1ª Noite Quente	Maia	24.05	3 S 1 t
60,96	José Carlos Nunes	JUN	2004	MAC	Porto	3ª Noite Quente	Lousada	21.06	4 t
61,22	Rodrigo Gonçalves	JUN	2005	AJS	Madeira	Campeonato Regional Absoluto de Verão	Ribeira Brava	08.07	1
61,23	António Santos	JUN	2004	GCAD	C. Branco	Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do Castelo	12.07	1 t
61,55	Bernardo Raimundo	JUN	2005	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação	Ponta Delgada	02.06	2 t
61,75	Alexandre Matos	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Seniores	Lisboa (U2)	09.07	4 t
61,77	Miguel Saldanha	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	09.07	1
61,84	David Martins	JUV	2006	SCB	Braga	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	28.05	2 S 2 t

61,95

5.000m Marcha

RN: 20.22,4 i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
22.01,25	Eduardo Camarate	JUV	2006	JV	Leiria	Festival Olímpico Juventude Europeia	Maribor (SLO)	24.07	5
22.25,24	Tiago Sucena	JUN	2004	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	27.05	1 t
22.27,30	pc Tiago Sucena					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1
22.48,88	Tiago Sucena					Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	1 t
22.57,80	pc Guilherme Rodrigues	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2
23.02,29	pc Guilherme Rodrigues					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	4 t
23.03,17	pc Tiago Sucena					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	5 t
23.27,78	pc Leandro Silva	JUV	2007	MAC	Porto	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	2
23.42,60	Guilherme Rodrigues					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (U2)	27.05	1 t
23.44,50	pc Rodrigo Araújo	JUN	2005	AMONT	Braga	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	4
23.56,66	pc Guilherme Rodrigues					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	3 t
24.05,76	pc David Gregório	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	21.01	3 t
24.18,04	Bruno Coelho	JUV	2006	CAS	Guarda	Campeonato Distrital Sub-18 Inverno	Vagos	07.01	Extra
24.23,44	David Ferreira	JUV	2007	SCUT	Lisboa	Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	3
24.28,48	Afonso Duarte	JUV	2006	SCUT	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	11
25.05,02	pc David Gregório					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	4 t
25.05,67	pc André Moreira	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	6 t
25.11,45	Afonso Nóbrega	INIC	2008	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	4 t
25.27,26	Filipe Fernandes	JUN	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Regional de Sub 20	Quarteira	10.06	1
25.46,20	João Correia	JUN	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	3 t
26.25,62	Celestino Pacheco	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	08.07	1
26.37,44	Alex Valente	JUV	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	5
27.23,81	Isaac Viegas	INIC	2008	CRDS	Algarve	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	7 t

28.15,75

10.000m Marcha

CEJ: 46.00,00 (Q) / RN: 41.21,31

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
45.18,27	Guilherme Rodrigues	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	3 t
45.46,12	Tiago Sucena	JUN	2004	CAMG	Leiria	Campeonato da Europa Sub-20	Jerusalém - ISR	10.08	15
45.46,12	Tiago Sucena					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	4 t
47.00,75	Tiago Sucena					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1
48.45,99	David Gregório	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonatos Distritais de Marcha	Leiria	16.06	3 t
52.07,65	Filipe Fernandes	JUN	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2
52.17,01	David Gregório					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3
53.02,44	Filipe Fernandes					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	5 t
54.43,14	David Ferreira	JUV	2007	SCUT	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	4 t
55.11,39	João Correia	JUN	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	5
55.29,92	João Correia					Torneio de Abertura de Verão	Ponta Delgada	01.04	1
55.55,50	João Correia					Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	08.06	1 t
55.55,91	João Correia					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	7 t
55.56,26	Rodrigo Araújo	JUN	2005	AMONT	Braga	Regional Absoluto AAVC 2023	Viana do Castelo	14.05	Extra
56.00,45	Rodrigo Araújo					Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	1
56.21,36	Alex Valente	JUV	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Absoluto do Norte	Lousada	08.07	Extra

57.55,55

10 Km Marcha (Estrada)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
44.28	E Guilherme Rodrigues	JUN	2004	SCP	Lisboa	Grande Prémio Internacional Rio Maior	Rio Maior	06.05	2
46.46	E Eduardo Camarate	JUV	2006	JV	Leiria	Grande Prémio Internacional Rio Maior	Rio Maior	06.05	4 t

46.58	E	Guilherme Rodrigues				Campeonato Nacional Marcha Estrada	Buarcos	12.03	1	
47.54	E	Leandro Silva	JUV	2007	MAC	Porto	Campeonato Espanha Marcha Estrada	Cieza - ESP	26.02	13 t
50.11	E	Bruno Coelho	JUV	2006	CAS	Guarda	Provas Extra	Porto de Mós	15.01	3
50.44	E	Tiago Sucena	JUN	2004	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Buarcos	12.03	2
52.14	E	Rodrigo Araújo	JUN	2005	AMONT	Braga	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Buarcos	12.03	3
54.09	E	André Moreira	JUV	2006	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Marcha Estrada	Porto de Mós	15.01	4
54.34	E	Filipe Fernandes	JUN	2005	CDQ	Algarve	Taça de Portugal Marcha Atlético	Bombarral	22.04	1
54.43	E	João Correia	JUN	2005	JIV-SM	S. Miguel	Taça de Portugal Marcha Atlético	Bombarral	22.04	2
55.41	E	David Ferreira	JUV	2007	SCUT	Lisboa	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Buarcos	12.03	4
58.52	E	Alex Valente	JUV	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Buarcos	12.03	6

58.55

20 Km Marcha (Estrada)

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

COMPRIMENTO

CEJ: 7,40m (Q) - 7,25m (R) / RN: 7,83m /7,58m i

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,08	1,6	Marcos Lara - ESP	JUV	2007	AFS	Lisboa	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	1
7,06	1,9	Fernando Vicente	JUN	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2
6,99	1,1	Gabriel Cunha	JUV	2007	GDP-L	Leiria	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	2
6,93	pc	Marcus Vinicius - BRA	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1
6,89	pc	Tiago Pereira	JUN	2005	SLB	Lisboa	1ª Noite Atlético de Pista Coberta	Braga	25.01	1 t
6,88	pc	André Rodrigues	JUN	2004	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	7 t
6,85	1,3	Eduardo Oliveira	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3
6,81	-0,1	Eduardo Oliveira					Campeonato Distrital P Combinadas	Marinha Grande	13.05	DEC
6,81	1,0	José Pedro Roxo	JUN	2005	SPF	Algarve	Campeonato Regional Sub-23 e Absoluto	Lagoa	24.06	2 t
6,81	0,0	Tiago Pereira					2ª Noite Atlético	Braga	14.06	3 t
6,76	1,8	André Rodrigues					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	4
6,75	-0,5	João Martins	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	DEC
6,74	pc	André Rodrigues					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	1
6,74	1,1	Marcos Vinicius					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	6
6,74	0,7	Fernando Vicente					Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	2 t
6,72	0,8	João Martins					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	5
6,71	1,9	Miguel Costa	JUV	2006	CLAC	Santarém	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	1 t
6,71	pc	Bernardo Cunha	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	16.12	HEP
6,65	pc	Tomás Figueiras	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	2
6,64	-2,5	Gabriel Oliveira	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	24.06	1 t
6,62	pc	Salvador Oliveira	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	HEP
6,60	1,2	Rafael Santos	JUN	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 20	Vagos	24.06	1
6,57	0,2	Denis Hrabar	JUV	2007	JV	Leiria	Festival Olímpico Juventude Europeia	Maribor (SLO)	24.07	DEC
6,56	pc	Omar Jesus	JUN	2005	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	17 t
6,54	1,8	Guilherme Mendonça	JUV	2006	UDZA	Santarém	Campeonato de Santarém 2023	Abrantes	08.07	2 t
6,54	pc	Guilherme Tavares	JUN	2005	SLB	C. Branco	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	16.12	HEP
6,53	-0,2	José Passo	JUN	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	DEC
6,52	1,0	Célio Quaresma - STP	JUV	2006	SCP	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	7 t
6,51	1,2	Gabriel Castilho	JUV	2007	GCAD	C. Branco	Campeonato de Santarém 2023	Abrantes	08.07	Extra
6,46	pc	Guilherme Enes	JUN	2004	PLF	Braga	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	11.03	7 GB t
6,45	pc	Tiago Gomes	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	15.01	4 t
6,43	0,5	Bruno Duro	INIC	2008	CTMVPA	Vila Real	40º Torneio Nacional Olímpico Jovem	Lagoa	21.05	1
6,42	pc	João Pinto	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	15.01	5 t
6,42	0,5	Rodrigo Portugues	JUV	2007	ADTT	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.05	8
6,41	0,9	Vadym Skafaryk	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Marinha Grande	13.05	DEC
6,41	0,6	António Oliveira	JUN	2005	ACDCVC	Aveiro	Torneio de Pista de Inverno	Seia	16.12	1 t
6,40	1,7	Rafael Sá	JUN	2005	GDIB	Setúbal	Falagueira Athletics	Monte da Galega	04.07	1 t
6,32	1,1	Guilherme Santos	JUV	2006	SCP	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	9 t
6,31	0,5	Henrique Santos	JUN	2004	CCSJM	Aveiro	Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	7 t
6,30	1,0	Trystan Wees- NED	JUN	2005	SPF	Algarve	Campeonato Regional Sub-23 e Absoluto	Lagoa	24.06	4 t
6,29	1,2	Diogo Alcobia	JUV	2007	CAOV	V. Castelo	Campeonato de Juvenis 2023	Viana do CASTelo	11.06	1
6,29	0,7	Edmilton Rocha - CPV	INIC	2008	QFC	Setúbal	Atleta Completo - Fase Regional	Seixal	26.03	HEP
6,28	0,1	Tiago Ramos	JUV	2007	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	30.12	Extra
6,27	1,0	Leandro Pereira	JUV	2006	AAC	Coimbra	2ª Jornada da Taça AAA 2023	Vagos	29.07	Extra
6,27	0,0	Wagner Castro	INIC	2008	CCDR	Braga	4ª Noite Atlético	Braga	18.07	1
6,26	1,3	João Sousa	JUN	2005	LLFC	Aveiro	2ª Jornada da Taça AAA 2023	Vagos	29.07	2 t

6,25	1,1	Telmoo Piado	JUN	2005	GDAV	Évora	Campeonato do Alentejo de Pista	Ponte de Sôr	01.07	1 t
6,24	pc	Diogo Enes	JUV	2006	PLF	Braga	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	HEP
6,21	pc	Gabriel Santos	JUV	2007	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	27 t
6,21	-0,1	Vasco Sendas	JUV	2006	JOMA	Lisboa	Torneio Regional Olímpico Jovem	Lisboa (U2)	06.05	4
6,21	0,0	Gabriel Menezes	JUV	2006	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	DEC
6,19	0,8	Rafael Jesus	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Distrital de Inverno	Luso	21.01	Extra
6,19	-1,1	André Osório	JUN	2005	SVB	Viseu	Torneio Neves dos Santos	Viseu	01.05	2 t
6,19	pc	José Ribeiro	JUV	2007	PLF	Braga	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
6,19	0,0	André Cunha	JUV	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	3 t
6,18	0,0	Xavier Tavares	JUV	2007	GDR	Viseu	Olímpico Jovem Distrital	Viseu	06.05	2 t
6,17	1,0	Diogo Martins	JUV	2006	ACRDBC	C. Branco	Provas Extra	Guarda	22.04	1 t
6,17	0,0	Rafael Realinho	JUV	2006	CVSP	Portalegre	Torneio Olímpico Jovem Regional	Ponte de Sôr	06.05	1
6,15	1,9	Daniel Penela	INIC	2008	CAOV	V. Castelo	Campeonato de Juvenis 2023	Viana do Castelo	11.06	3 t
6,14	0,2	Marco Monteiro	JUN	2005	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	10.06	4 t
6,12	pc	Lício Tavares	JUV	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	15.01	4
6,11	1,1	Simão Bernardo	JUN	2004	NSLF	Guarda	Torneio de Abertura de Pista	Seia	04.03	1

6,11

TRIPLO SALTO

CEJ: 15,05m (Q) - 14,70m (R) / RN: 16,43m/16,34m i

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
15,19	0,9	Tiago Pereira	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1
14,94	pc	Tiago Pereira					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	4 t
14,54	pc	Tiago Pereira					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	2 t
14,48	pc	Tiago Pereira					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	4 t
14,12	pc	Tomás Figueiras	JUV	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (P2)	17.12	1 t
14,11	pc	Rafael Jesus	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1
14,11	-0,1	Marcus Vinicius - BRA	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	4 t
14,10	pc	Rafael Jesus					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	3 t
13,96	0,1	Rafael Jesus					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	6 t
13,94	pc	Marcus Vinicius					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2
13,85	1,4	Rafael Jesus					Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	11.06	Extra
13,85	1,1	Rafael Jesus					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	4
13,82	0,0	Tiago Pereira					Provas Extra	Lousada	07.01	3 t
13,82	pc	Marcus Vinicius					Campeonato de Inverno	Jamor (P2)	04.02	1 t
13,81	1,2	Rafael Jesus					Campeonato Regional Sub-20 e Sub-23	Lisboa (U)	04.06	1 t
13,73	1,7	Afonso Marques	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	6
13,73	0,0	Rafael Jesus					1ª Noite Quente	Maia	24.05	1 t
13,72	2,0	André Rodrigues	JUN	2004	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	7
13,66	0,1	Afonso Marques					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	7 t
13,66	pc	Tiago Pereira					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	Extra
13,64	pc	Bubacar Júnior	JUV	2006	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (P2)	17.12	2 t
13,64	0,1	Rafael Jesus					3ª Noite Quente	Lousada	21.06	1 t
13,62	-1,4	Bruno Gaspar	JUV	2007	SPF	Algarve	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1
13,62	-0,1	Marcus Vinicius					Meeting da Inclusão	Lisboa (U2)	21.05	4 t
13,59	1,8	Rafael Jesus					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	Extra
13,56	pc	Rafael Jesus					Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (P2)	14.01	2 t
13,55	-0,8	Gabriel Oliveira	JUV	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	2
13,52	pc	Afonso Marques					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3
13,51	pc	Frederico Andrade	INIC	2008	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (P2)	17.12	3 t
13,44	-0,8	Afonso Marques					Provas Extra	Pombal	10.06	1 t
13,43	1,9	Afonso Marques					Campeonato Distrital Absoluto de Leiria	Marinha Grande	03.06	1 t
13,42	-0,7	Eduardo Gonçalves	JUV	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	4
13,41	1,7	Guilherme Mendonça	JUV	2006	UDZA	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	9 t
13,31	-0,2	Célio Quaresma - STP	JUV	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (U2)	25.06	2 t
13,28	0,5	José Pedro Roxo	JUN	2005	SPF	Algarve	Meeting Vítor Tavares	Faro	13.05	5 t
13,27	1,9	Gabriel Castilho	JUV	2007	GCAD	C. Branco	Campeonatos de Inverno	Castelo Branco	07.01	1
13,19	0,0	Afonso Pedro	JUV	2006	MAC	Porto	1ª Noite Quente	Maia	24.05	3 t
13,13	-0,2	Paulo Freitas	JUV	2006	ACFR	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	5
13,11	1,8	Afonso Cordeiro	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de Juniores e Absolutos	Ponta Delgada	23.06	1
13,06	-1,7	Simão Rebelo	INIC	2008	ACFR	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Lousada	11.06	1 t
13,03	0,6	Rodrigo Russo	JUN	2005	ADTT	Setúbal	Provas de Preparação	Setúbal	16.07	2 t
12,99	-0,6	David Pereira	INIC	2008	ACFR	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	6 t
12,98	0,0	André Osório	JUN	2005	SCB	Viseu	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Viseu	14.01	2 t
12,97	-2,3	Rodrigo Estrela	JUV	2006	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	2
12,90	-0,8	João Matos	INIC	2009	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	7
12,86	-0,4	Tomás Alves	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ponta Delgada	28.05	1
12,84	1,9	Guilherme Gaspar	JUN	2004	VFC	Setúbal	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	3 t
12,83	pc	Rafael Sá	JUN	2005	GDIB	Setúbal	Provas de Preparação	Jamor (P2)	17.12	5 t

12,78	0,3	Tiago Azevedo	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	9 t
12,72	0,8	Diogo Bastos	JUN	2004	IND	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	11.06	4 t
12,71	pc	Ricardo Santos	JUV	2007	CAMG	Leiria	Provas Extra	Pombal	17.12	2 t
12,67	-0,1	Rafael Realinho	JUV	2006	CVSP	Portalegre	Torneio de Pista Centro Vicentino Serra	Castelo de Vide	25.02	1
12,57	2,0	Duarte Pinto	JUV	2006	PLF	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	10 t
12,51	0,1	Pedro Correia	JUN	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	11.06	5 t
12,51	pc	Xavier Tavares	JUV	2007	GDR	Viseu	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	05.02	6
12,45	pc	Rodrigo Araújo	JUN	2004	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Alpiarça	12.02	1

12,45

ALTURA

CEJ: 2,10m (Q) - 2,06m (R) / RN: 2,20m/2,15m i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	DATA	INFORM		
2,17	pc	Bohdan Zmiivskiyi -UKR	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	19.02	2 t
2,15	pc	Bohdan Zmiivskiyi					Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	04.02	1 t
2,15	pc	Bohdan Zmiivskiyi					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1
2,15	pc	Bohdan Zmiivskiyi					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	1 t
2,13	pc	Bohdan Zmiivskiyi					Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	1 t
2,11		Bohdan Zmiivskiyi					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	2 t
2,09		Bohdan Zmiivskiyi					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	1 t
2,05		Bohdan Zmiivskiyi					Meeting de Abrantes 2023	Abrantes	03.06	1 t
2,03		Eduardo Carrolo	JUV	2007	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	1
2,00	pc	Rodrigo Alcobia	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	3 t
2,00		Rodrigo Alcobia					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	4 t
1,98		Pedro Correia	JUN	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	28.05	1 t
1,97		Bubacar Júnior	JUV	2006	SLB	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	2 t
1,97	pc	Pedro Correia					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	4 t
1,96		Bohdan Zmiivskiyi					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1
1,96		Pedro Correia					Campeonato de Portugal	Braga	30.07	5 t
1,95	pc	Pedro Correia					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	5 t
1,95		Pedro Correia					1ª Noite Atlética	Guimarães	31.05	1 t
1,95		Pedro Correia					Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	11.06	1 t
1,93	pc	Tiago Gomes	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2
1,93	pc	Gabriel Cunha	JUV	2007	GDP-L	Leiria	Torneio Ibérico Sub-18 P Combinadas	Pombal	04.03	HEP
1,93	pc	Pedro Correia					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3
1,93		Pedro Correia					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3
1,92		Rafael Jesus	JUN	2004	SCP	Lisboa	2ª Noite Atlética	Braga	14.06	1 t
1,92		Pedro Correia					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	12.02	2 t
1,91		Marcos Lara - ESP	JUV	2007	SCP	Lisboa	Torneio Jovem de Salto em Altura	Manique	08.12	2
1,91		Rafael Jesus					Meeting Renato Silva	Vagos	14.05	4 t
1,91		Pedro Correia					Meeting Renato Silva	Vagos	14.05	3 t
1,91		Pedro Correia					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	3 t
1,90		Tiago Colaço	JUV	2007	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-18	Quarteira	04.06	1
1,88		José Passo	JUN	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	15.04	DEC
1,87		Denis Hrabar	JUV	2007	JV	Leiria	Festival Olímpico Juventude Europeia	Maribor (SLO)	24.07	DEC
1,85	pc	Ricardo Tomé	JUN	2004	CBF	Algarve	Provas Extra	Vila R Stº António	18.02	1
1,85		Diogo Gaspar	JUN	2004	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Absolutos	Beja	25.06	1 t
1,84		Vasco Cardoso	JUN	2004	CFOD	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	2
1,84		Célio Quaresma - STP	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Lisboa (U2)	20.05	DEC
1,83		Rafael Santos	JUN	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	DEC
1,82		Celso Glória	JUV	2007	CAP	Porto	Torneio de Preparação	Braga	23.12	Extra
1,80		João Martins	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	DEC
1,80	Pav	João Botelho	JUV	2006	ACM-A	Terceira	Torneio Salto em Altura em Sala	Angra Heroísmo	26.02	1
1,80		Riccardo Schindelar	JUV	2006	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	09.07	1 t
1,80		Rodrigo Gaspar	JUV	2006	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Absolutos	Beja	25.06	2 t
1,80		Kleber Neto - BRA	INF	2010	AABV	Algarve	Torneio de Abertura AAALG	Lagoa	09.12	1 t
1,79		Marco Monteiro	JUN	2005	NAC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	25.04	2 t
1,79		Tiago Matos	INIC	2008	CDCPRI	Braga	Torneio Atleta Completo Nacional	Pombal	30.04	HEP
1,78	pc	Afonso Pedro	JUV	2006	MAC	Porto	Triatlo Técnico da Zona Norte	Braga	04.03	1
1,78		Rodrigo Português	JUV	2007	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	11.06	1
1,78	pc	Bernardo Cunha	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	16.12	HEP
1,78	pav	Wagner Castro	INIC	2008	CCDR	Braga	Torneio de Salto em Altura em Sala	Famalicão	08.12	1
1,76	pc	Tiago Gama	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	1
1,76	pc	Gonçalo Alegria	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	HEP
1,76		Luca Cruz	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	18.06	7
1,75	pc	Rafael Verdade	JUN	2004	ACDI	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	24 t
1,75	pc	Gonçalo Pereira	JUN	2005	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	24 t
1,75	pc	Elvis Nascimento	JUN	2005	COP	Algarve	Provas Extra	Vila R Stº António	18.02	2
1,75		André Osório	JUN	2005	SVB	Viseu	Campeonato Distrital Absoluto	Viseu	08.06	1 t

1,75		Diogo Ávila	JUN	2004	CIAIA	Faial	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	09.07	3 t
1,75	pc	Diogo Enes	JUV	2006	PLF	Braga	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
1,75	pc	Matias Ferreira	INIC	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	HEP
1,75	pc	João Matos	INIC	2009	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	HEP

1,75

VARA

CEJ: 5,00m (Q) - 4,90m (R) / RN: 5,20m/5,15m i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
5,05	Rodrigo Alcobia	JUN	2005	SLB	Lisboa	Meeting AP Victória Sports & Beach	Albufeira	14.05	1 t	
5,05	Rodrigo Alcobia					Campeonasto da Europa Sub-20	Jerusalém - ISR	07.08	9 GA	
5,01	Rodrigo Alcobia					Meeting de Perche	Sion (SUI)	27.05	t	
5,00	pc	Rodrigo Alcobia				Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	1 t	
5,00	Rodrigo Alcobia					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	2 t	
5,00	Rodrigo Alcobia					Campeonato de Portugal	Braga	29.07	3 t	
4,95	pc	Rodrigo Alcobia				Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	3 t	
4,93	pc	Rodrigo Alcobia				Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 t	
4,90	pc	Rodrigo Alcobia				-	Maggingen (SUI)	04.02	6 t	
4,90	Rodrigo Alcobia					Meeting Cidade Lisboa - Moniz Pereira	Lisboa (U)	10.06	3 t	
4,90	Rodrigo Alcobia					Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (I)	11.07	1	
4,90	Rodrigo Alcobia					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1	
4,85	Rodrigo Alcobia					Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	3 t	
4,70	pc	Rodrigo Alcobia				Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	4 t	
4,60	Luca Cruz	JUV	2006	JV	Leiria	Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	1	
4,60	pc	Rodrigo Alcobia				Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1	
4,33	pc	Afonso Almeida	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2
4,30	Célio Quaresma - STP	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sseniores	Lisboa (U2)	08.07	1 t	
4,20	pc	Bernardo Cunha	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	HEP
4,15	João Apolinário	JUV	2006	A 20 Km	Santarém	Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	3	
4,10	Artur Martins	JUN	2005	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	18.02	1 t	
4,10	pc	Gabriel Cunha	JUV	2007	GDP-L	Leiria	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	HEP
4,05	pc	Hugo Carmo	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	04.02	2 t
4,04	Denis Hrabar	JUV	2007	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	5 t	
4,04	pc	Hugo Carmo				Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3	
4,04	Hugo Carmo					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	4	
4,00	Artur Martins					Campeonato de Provas Combinadas	Ribeira Brava	02.04	DEC	
3,97	pc	Artur Martins				Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	5	
3,97	Artur Martins					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	7	
3,90	Hugo Carmo					Meeting Cidade Europeia do Desporto	Viana do Castelo	12.07	5 t	
3,80	Tiago Azevedo	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	8	
3,60	pc	Gonçalo Alegria	JUn	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	HEP
3,55	Guilherme Tavares	JUN	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	27.05		
3,55	Rafael Morgado	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	3 t	
3,50	pc	Rafael Santos	JUN	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	22.01	HEP
3,45	Micael Santos	JUV	2006	ACDI	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	4	
3,45	Gabriel Menezes	JUV	2006	CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	5	
3,40	Tiago Sampaio	JUN	2005	ACFR	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	2	
3,38	Tiago Rodrigues	JUV	2007	SCP	Lisboa	Encuentro Madrid - Lisboa	Madrid	22.07	4	
3,35	Rodrigo Alves	INIC	2008	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	6 t	
3,30	pc	Tomás Figueiras	JUV	2006	SCP	Lisboa	Torneio Ibérico Sub-18 P Combinadas	Pombal	05.03	HEP
3,30	Tiago António	JUV	2007	GDIS	Setúbal	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	24.06	3 t	
3,30	pc	Ricardo Santos	JUV	2007	CAMG	Leiria	Torneio Alzira Monteiro	Pombal	09.12	3 t
3,25	Matias Freitas	INIC	2008	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	8 t	
3,23	pc	Gonçalo Teixeira	JUV	2006	ACRSD	Guarda	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	Extra
3,20	pc	Hugo Tomaz	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Alpiarça	11.02	Extra
3,20	José Ribeiro	JUV	2007	PLF	Braga	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	4 t	
3,12	Roberto Gomes	JUV	2007	ADRAP	Madeira	Campeonato P Combinadas Inverno	Ribeira Brava	10.12	HEP	
3,11	Marcos Lara - ESP	JUV	2007	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	04.06	DEC	
3,10	Omar Jesus	JUN	2005	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Ribeira Brava	07.01	2	
3,10	pc	Thiago Vieira - BRA	JUV	2007	GDPAV	Évora	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	22.01	HEP
3,10	Erick Souza - BRA	JUV	2006	ACDI	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	10.06	5 t	
3,00	pc	Pedro Ribeiro	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	22.01	HEP
3,00	pc	José Passo	JUN	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	22.01	HEP
3,00	pc	João Matos	INIC	2009	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	17.12	HEP

3,00

PESO (6 kg)

CEJ: 17,75m (Q) - 17,350m (R) / RN: 19,81m/18,13m i

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,94	Frederico Pina	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1
14,79	pc Eduardo Neves	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1
14,48	Guilherme Enes	JUN	2004	PLF	Braga	Provas Extra	Viana do Castelo	01.07	1
14,44	Eduardo Neves					Encontro Internacional de Lançamentos	Vagos	24.06	2
14,41	Eduardo Neves					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2
14,39	Eduardo Neves					III Meeting Eduardo Cunha	Lisboa (U2)	20.05	1
14,28	pc Frederico Pina					Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	1
14,28	Eduardo Neves					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	04.06	1
14,23	pc Frederico Pina					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2
14,15	pc Eduardo Neves					Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	2
13,88	Denis Hrabar	JUV	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3 t
13,86	Eduardo Neves					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	1
13,70	pc Frederico Pina					DNA Indoor Madrid	Madrid - ESP	22.02	6
13,53	Guilherme Enes					4ª Noite Atlética	BRaga	18.07	1
13,51	pc José Silva	JUN	2005	ADCV	Portalegre	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Alpiarça	12.02	Extra
13,50	pc Denis Hrabar					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 t
13,44	Guilherme Enes					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	4
13,42	Rafael Santos	JUN	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	5
13,28	Francisco Calhau	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria (CNL)	08.07	1
13,26	Leonardo Silva	JUN	2004	CPPEA	Setúbal	Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	2
13,17	Rafael Santos					Campeonato Distrital Sub 20	Vagos	24.06	1
13,13	Guilherme Enes					Provas Extra	Guimarães	03.06	1
13,05	pc João Fernandes	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4
13,04	pc Rafael Santos					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	5
12,99	Guilherme Enes					Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	1
12,95	Henrique Gavina	JUV	2006	CRCDL	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1
12,91	pc Guilherme Enes					Provas de Preparação	Braga	21.01	1
12,82	pc José Silva					2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.01	1
12,77	pc José Silva					Torneio de Preparação Pista Coberta	Alpiarça	14.01	1
12,75	pc Francisco Calhau					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	HEP
12,73	Francisco Calhau					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	7
12,70	pc Rafael Santos					Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	6
12,60	pc Francisco Calhau					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1
12,59	Leonardo Silva					Campeonato Regional de Juniores	Almada	10.05	3
12,53	Leandro Serre	JUN	2005	AMONT	Braga	4ª Noite Atlética	Braga	18.07	2
12,40	Nélio Serrão	JUV	2008	AJS	Madeira	Torneio de Preparação	Funchal	27.05	2
12,38	pc Bernardo Cunha	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	16.12	HEP
12,09	Rúben Santos	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria (CNL)	08.07	6 t
11,84	Miguel Costa	JUN	2005	SCP	Lisboa	III Meeting Eduardo Cunha	Lisboa (U2)	20.05	2
11,78	Luís Cardoso	JUn	2004	AMONT	Braga	4ª Noite Atlética	Braga	18.07	3
11,61	Pedro Ribeiro	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	DEC
11,52	Nuno Oliveira	JUN	2005	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 Inverno	Vagos	21.02	1
11,48	pc João Lima - BRA	JUV	2006	AEAC	Santarém	Torneio de Abertura de Psita Coberta	Alpiarça	10.12	1
11,34	Rodrigo Silva	JUN	2005	CDBRR	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria (CNL)	08.07	3
11,31	pc Célio Quaresma - STP	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	16.12	HEP
11,30	Filipe Vieira	JUN	2005	CYCL	V. Castelo	Provas Extra	Viana do Castelo	01.05	1
11,25	Miguel Pimentel	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Provas de Preparação	Ponta Delgada	03.06	1
11,22	pc José Passo	JUN	2005	LAVRA	Braga	Tetratlo do Norte em Pista Coberta	Braga	14.01	TET
10,89	Miguel Domingues	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria (CNL)	08.07	4
10,85	Guilherme Tavares	JUN	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional P Combinadas	Beja	03.06	DEC
10,78	João Pedro Silva	JUV	2007	AAPL	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	10.06	2 t
10,64	pc Gonçalo Alegria	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	16.12	HEP
10,55	Diogo Gaspar	JUn	2004	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Sub 20	Beja	04.06	1

10,55

PESO (7,260 kg)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
13,04	pc Eduardo Neves	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	6 t
12,84	pc Frederico Pina	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	8 t
12,79	Eduardo Neves					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	5 t
12,31	Leonardo Silva	JUN	2004	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	3 t
12,19	pc Guilherme Enes	JUN	2004	PLF	Braga	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	11.03	7 t
12,19	Guilherme Enes					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	27.05	5 t
11,98	pc Leonardo Silva					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	18 t
11,91	Guilherme Enes					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	07.07	4 t
11,88	pc Eduardo Neves					Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	04.02	4 t
11,68	Guilherme Enes					Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	20.05	5 t

11,40						Leonardo Silva	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (U2)	27.05	4 t
11,34	pc					Guilherme Enes	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	22 t
11,18	pc					Guilherme Enes	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	5 t
10,56	pc	Leandro Serra	JUN	2005	AMONT	Braga	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	9 t
10,18		Valdemar Dantas	JUN	2005	ADCL	V. Castelo	Regional Absoluto AAVC 2023	Viana do Castelo	13.05	3 t
10,12		Hugo Duro	JUN	2005	CTMVPA	Vila Real	Torneio de Preparação Olímpico Jovem	Vila Real	22.04	1
10,12		Luís Cardoso	JUN	2004	AMONT	Braga	Regional Absoluto AAVC 2023	Viana do Castelo	13.05	Extra

10,05

DISCO (1,750 kg)

CEJ: 54,00m (Q) - 52,70m (R) / RN: 62,87m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
46,99	Matheo Ferreira	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1
43,59	Eduardo Neves	JUN	2005	SCP	Lisboa	Encontro Internacional de Lançamentos	Vagos	24.06	2
43,13	Eduardo Neves					Torneio de São Pedro	Torres Vedras	26.06	1
42,97	Eduardo Neves					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	1
42,82	Guilherme Enes	JUN	2004	PLF	Braga	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	1
42,68	Eduardo Neves					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2
42,16	Eduardo Neves					Meeting António Fortunato	Torres Vedras	13.05	1
42,00	Francisco Calhau	JUN	2005	JV	Leiria	Provas Extra	Marinha Grande	13.05	1
41,58	Eduardo Neves					Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	04.02	1
41,43	Guilherme Enes					Campeonato Regional Lançamentos	Braga	11.02	1
41,40	Francisco Calhau					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	2
41,38	Guilherme Enes					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3
41,34	Eduardo Neves					Campeonato Regional Sub-20	Lisboa (U)	04.06	1
41,15	Diogo Gonçalves	JUN	2004	CDP	Porto	Torneio Jovem de Lançamentos	Porto (Ramalde)	13.05	1
40,79	Matheo Ferreira					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	3
40,69	Eduardo Neves					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	1
40,38	Henrique Gavina	JUV	2006	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional de Sub 20	Faro	11.06	1 t
40,02	Francisco Calhau					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	4
39,95	Nuno Oliveira	JUN	2005	CCSJM	Aveiro	1ª Noite Atlético Vaguense	Vagos	17.05	1
39,90	Rodrigo Silva					Campeonato Distrital Sub-20	Leiria (CNL)	09.07	1
39,77	Nuno Oliveira					1ª Noite Quente	Maia	24.05	1
39,65	Henrique Gavina					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	4 t
39,37	Francisco Calhau					29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	05.08	1
39,33	Guilherme Enes					3ª Noite Atlético	Braga	28.06	1
39,26	Guilherme Enes					1ª Noite Quente	Maia	24.05	2
39,15	Rodrigo Silva	JUN	2005	CDBBR	Leiria	Provas de Preparação	Torres Vedras	15.04	1
39,11	Eduardo Neves					Torneio de Lançamentos do Sôr	Ponte de Sôr	22.01	1
39,10	Nuno Oliveira					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	5
39,04	Diogo Gonçalves					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	5
38,96	Henrique Gavina					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	6
38,80	Nuno Oliveira					3ª Noite Quente	Lousada	21.06	1
38,38	Nuno Oliveira					3ª Noite Atlético	Braga	28.06	2
38,11	Francisco Calhau					Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	04.02	1
38,11	João Lima - BRA	JUV	2006	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional Sub 20	Abrantes	16.07	7
38,05	Francisco Calhau					Campeonato Distrital Sub-20	Leiria (CNL)	09.07	2
37,85	Manuel Janeiro	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	7
37,42	Guilherme Enes					Provas Extra	Viana do Castelo	11.06	1
37,40	Luís Cardoso	JUN	2004	AMONT	Braga	Provas Extra	Viana do Castelo	11.06	2
37,19	Rúben Santos	JUN	2005	JV	Leiria	29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	05.08	2
36,89	José Silva	JUN	2005	ADCV	Portalegre	Torneio de Lançamentos do Sôr	Ponte de Sôr	22.01	2
36,53	Filipe Vieira	JUN	2005	CYCL	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	9
35,40	Rodrigo Silva	JUN	2005	CDBRR	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	10
35,39	António Matos	JUN	2004	UFCIT	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	25.05	2
34,56	Miguel Domingues	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria (CNL)	09.07	3
34,53	Ricardo Dias	JUV	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato de Juniores	Angra Heroísmo	21.05	1
34,34	Nélio Serrão	JUV	2007	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub-20 Verão	Funchal	25.06	1 t
33,89	Francisco Pereira	JUV	2006	CAP	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	3 t
33,89	Bernardo Rio	JUN	2004	CAP	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	4
33,88	Rafael Santos	JUN	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Distrital P Combinadas	Vagos	07.05	HEP
33,50	Rodrigo Ferreira	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Provas Extra	Viana do Castelo	01.05	1
31,69	Tomás Esteves	JUN	2005	CDP-L	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	04.02	4

31,25

DISCO (2 kg)

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

36,65	Rodrigo Silva	JUN	2005	CDBBR	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto de Leiria	Marinha Grande	03.06	2 t
33,95	Filipe Vieira	JUN	2005	CYCL	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	09.07	3 t
33,94	Nuno Oliveira	JUN	2005	CCSJM	Aveiro	Meeting de Lançamentos António Pinho	Cucijães	03.06	1 t
33,48	Nuno Oliveira					Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	11.06	6 t
33,14	Rodrigo Silva					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	02.07	8 t
33,10	Guilherme Enes	JUN	2004	PLF	Braga	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	28.05	8 t
32,93	Manuel Janeiro	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	09.07	4 t
31,76	Francisco Calhau	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto de Leiria	Marinha Grande	03.06	4 t
31,59	Luís Cardoso	JUN	2004	AMONT	Braga	Regional Absoluto AAVC 2023	Viana do Castelo	14.05	Extra
31,23	Guilherme Enes					Torneio de Preparação de Lançamentos	Lousada	10.12	1 t
30,94	Filipe Vieira					Regional Absoluto AAVC 2023	Viana do Castelo	14.05	3 t

30,05

MARTELO (6 kg)

CEJ: 67,00m (Q) - 65,50m (R) / RN: 76,30m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
66,00	Francisco Calhau	JUN	2005	JV	Leiria	Junioren Bauhaus Gala	Mannheim - GER	24.06	1
65,80	Francisco Calhau					Jornadas de Lançamentos 2023 - 6ª	Cerveira	19.07	1
65,56	Francisco Calhau					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	1
65,50	Francisco Calhau					Provas Extra	Leiria (CNL)	01.07	1
65,19	Francisco Calhau					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	1
64,81	Francisco Calhau					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1
64,79	Francisco Calhau					Campeonato Distrital Sub-20	Leiria (CNL)	09.07	1
64,36	Francisco Calhau					29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	05.08	1
60,64	Francisco Calhau					Torneio de Lançamentos do Sôr	Ponte de Sôr	22.01	1
60,44	Francisco Calhau					Jornadas de Lançamentos 2023	Leiria (CNL)	15.02	1
59,92	Francisco Calhau					Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	05.02	1
55,97	Diogo Gomes	JUN	2005	SCP	Lisboa	29º Torneio Internacional Lançamentos	Leiria (CNL)	05.08	2
55,28	Miguel Rus	JUN	2005	QFC	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2
55,20	Diogo Gomes					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3
54,15	Diogo Gomes					Jornadas de Lançamentos 2023	Leiria (CNL)	18.03	1
53,31	Miguel Rus					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	1
52,90	Miguel Rus					Campeonato Regional de Juniores	Almada	11.06	1
52,48	Diogo Gomes					Encontro Internacional de Lançamentos	Vagos	24.06	2
52,42	Miguel Rus					Provas Extra	Setúbal	14.05	1
51,57	Diogo Gomes					Torneio Internacional de Lançamentos	Cerveira	23.04	1
51,43	Francisco Pereira	JUV	2006	CAP	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	1 t
50,28	Diogo Gomes					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	2
49,75	Diogo Gomes					Provas Preparação de Lançamentos III	Porto (Ramalde)	12.02	1
49,52	Francisco Pereira					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	26.02	3 t
49,10	Miguel Rus					Campeonato Regional Lançamentos	Vendas Novas	18.02	Extra
48,24	Miguel Rus					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	26.02	4
46,94	Miguel Rus					Campeonato Regional Lançamentos	Almada	04.02	1
45,71	Manuel Janeiro	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	4
44,05	Manuel Janeiro					Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	08.07	1
43,31	Micael David	JUV	2008	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	11.06	2 t
43,19	Manuel Janeiro					Campeonato de Juniores e Absolutos	Ponta Delgada	23.06	1
41,78	Diogo Tejo	JUN	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	5
41,50	Diogo Tejo					Torneio de Encerramento de Verão	Ponta Delgada	13.07	1
41,23	Manuel Janeiro					Provas de Preparação	Ponta Delgada	02.06	1
41,10	Bruno Rocha	JUN	2005	CDOL	S. Miguel	Campeonato da AASM de Lançamentos	Ponta Delgada	27.01	1
40,46	Micael David					Provas Extra	Almada	24.06	1 t
39,93	Manuel Janeiro					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	5
39,64	Micael David					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	6 t
39,24	Diogo Tejo					Campeonato de Juniores e Absolutos	Ponta Delgada	23.06	2
39,20	Diogo Tejo					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	6
37,85	Diogo Tejo					Campeonato AASM de Inverno	Ponta Delgada	20.01	1
37,63	Joel Borges	JUV	2007	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	7 t
37,61	Gabriel Sanches	JUV	2006	ESCMOV	Porto	Torneio de Preparação de Lançamentos	Lousada	10.12	1
37,27	Nélson Borges	JUV	2006	CAT	Terceira	Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	7 t
36,83	Diogo Gonçalves	JUN	2004	CDP	Porto	Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	8

36,75

MARTELO (7,260 kg)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
58,56	Francisco Calhau	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria (CNL)	02.07	1 t
53,82	Francisco Calhau					Provas de Preparação de Lançamentos	Leiria (CNL)	14.01	1 t

53,84	Francisco Calhau					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	28.05	8 t
51,70	Francisco Calhau					Meeting Fernando Alves	Marinhha Grande	20.05	2 t
49,44	Miguel Rus	JUN	2005	QFC	Setúbal	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria (CNL)	02.07	4 t
46,84	Miguel Rus					Campeonato Regional de Absolutos	Almada	25.06	2 t
44,45	Diogo Gomes	JUN	2005	SCP	Lisboa	Meeting de Lançamentos António Pinho	Cucijães	03.06	2 t
41,21	Diogo Gomes					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria (CNL)	02.07	6 t
38,10	Manuel Janeiro	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	09.07	3 t

34,25

DARDO (800 g)

CEJ: 66,00m (Q) - 64,50m (R) / RN: 77,52m

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
74,43	João Fernandes	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1
68,11	João Fernandes					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	1 t
67,94	João Fernandes					Campeonato Europa Lançamentos	Leiria	12.03	8 t
66,42	João Fernandes					Campeonato de Portugal	Braga	29.07	4 t
65,99	João Fernandes					Junioren Bauhaus Gala	Mannheim - GER	24.06	7
64,57	João Fernandes					Campeonato de Lançamentos Inverno	Jamor (P2)	04.02	2 t
63,46	João Fernandes					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	1
63,21	João Fernandes					Campeonasto da Europa Sub-20	Jerusalém - ISR	07.08	8 GA
58,35	Miguel Costa	JUN	2005	SCP	Lisboa	Encontro Internacional de Lançamentos	Vagos	24.06	2 t
56,96	Miguel Costa					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	2 t
56,73	Rúben Santos	JUN	2005	JV	Leiria	Encontro Internacional de Lançamentos	Vagos	24.06	2 t
56,63	Rúben Santos					Meeting Renato Silva	Vagos	14.05	2 t
56,16	Bernardo Cunha	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2
55,63	Guilherme Velez	JUV	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato do Alentejo de Pista	Ponte de Sôr	01.07	1 t
55,52	Rúben Santos					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	2
55,31	Rúben Santos					Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	5 t
55,22	Rúben Santos					Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	3 t
54,37	Rúben Santos					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Marinha Grande	27.05	2 t
54,16	Miguel Costa					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	3 t
53,75	Rúben Santos					Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	04.02	2 t
53,68	Rúben Santos					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3
53,58	Rúben Santos					3º Meeting de Lançamento Dardo	Castelo de Vide	11.06	1
52,69	Valdemar Dantas	JUN	2005	ADCL	V. Castelo	Jornadas de Lançamentos 2023 - 4ª	Cerveira	24.05	1
52,66	Tiago Ramos	JUV	2007	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	4 t
52,42	Miguel Costa					Campeonato de Lançamentos Inverno	Jamor (P2)	04.02	5 t
52,31	Miguel Costa					III Meeting Eduardo Cunha	Lisboa (U2)	20.05	3 t
52,23	Rúben Santos					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	4 t
51,71	Miguel Costa					Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	25.02	3
51,58	Valdemar Dantas					Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	20.05	1 t
50,97	Tomás Alves	JUN	2004	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	5
50,75	Leonardo Silva	JUN	2004	CPPEA	Setúbal	Torneio Int. Lançamentos Laranjeiro-Feijó	Almada	08.06	4 t
50,72	Valdemar Dantas					Jornadas de Lançamentos 2023 - 5ª	Cerveira	07.06	1
50,65	Rúben Santos					Campeonato de Portugal	Braga	29.07	8 t
50,17	Valdemar Dantas					Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	6
49,75	Valdemar Dantas					Regional Absoluto AAVC 2023	Viana do Castelo	13.05	1 t
49,56	Valdemar Dantas					Jornada de Lançamentos 3	Cerveira	27.04	3
49,37	Rúben Santos					Provas de Preparação de Lançamentos	Leiria (CNL)	14.01	1 t
49,26	Valdemar Dantas					Provas Extra	Viana do Castelo	11.06	11
49,07	Leonardo Silva					Campeonato Regional de Juniores	Almada	10.06	1
49,05	Tiago Ramos					Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	08.07	6 t
49,04	Valdemar Dantas					Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	6 t
48,80	João Santos	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	7 t
48,76	Tiago Ramos					Meeting de Braga 2023	Braga	05.07	Extra
48,44	Tiago Ramos					Meeting Renato Silva	Vagos	14.05	4 t
48,26	Bernardo Cunha					Campeonato Distrital P Combinadas	Marinha Grande	14.05	DEC
47,95	Lucas Faria	JUN	2005	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub-20 Verão	24.06	01/jan	
47,62	Daniel Rizzi - ITA	JUN	2004	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	01.07	8 t
47,60	João Fragoso	JUN	2004	ADCV	Portalegre	3º Meeting de Lançamento Dardo	Castelo de Vide	11.06	2
44,68	André Osório	JUN	2005	SVB	Viseu	Campeonato Distrital de Juniores	Viseu	27.05	1
43,81	João Bastos	JUV	2006	CIAIA	Faial	Campeonato Regional dos Açores	Angra Heroísmo	08.07	2 t
43,21	Duarte Santos	JUV	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	10 t
42,15	Simão Duarte	JUV	2007	AGV	Viseu	Campeonato Distrital de Juniores	Viseu	27.05	2 t
40,88	Daniel Silva	JUV	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	24.06	2 t
40,34	Rafael Santos	JUN	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Distrital Lançamentos	Vagos	11.02	1

40,15

DECATLO

[100m - Comprimento - Peso - Altura - 400m - 110m Bar - Disco - Vara - Dardo - 1.500 m]

CEJ: 7.150 (Q) / RN: 7.377

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
6100	-0,4	Rafael Santos	JUN	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional P Combinadas	Vagos	07.05	1
		[11,58-6,21-12,05-1,83-53,85 / 14,58-35,13-3,51-40,08-5.24,06]								
5782	1,5	Rafael Santos					Campeonato Distrital P Combinadas	Vagos	07.05	1
		[11,73-6,15-12,11-1,79-57,11 / 14,89-33,88-3,50-38,12-5.28,52]								
5775	-0,8	Guilherme Tavares	JUN	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional P Combinadas	Vagos	07.05	2
		[11,78-6,51-10,85-1,71-51,91 / 16,28-27,52-3,31-40,03-4.58,81]								
5331	-1,0	João Martins	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas	Vagos	07.05	3
		[11,52-6,76-9,88-1,80-53,69 / 16,88-25,97-2,81-28,69-5.19,48]								
5271	-0,9	Gonçalo Alegria	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas	Vagos	07.05	4
5174	-0,7	José Passo	JUN	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas	Vagos	07.05	5
5095	0,4	José Passo					Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	16.04	1
4777	-0,6	António Oliveira	JUN	2005	ACDVC	Aveiro	Campeonato Nacional P Combinadas	Vagos	07.05	6
4740	-0,2	Pedro Ribeiro	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas	Vagos	07.05	7
4626	1,2	António Oliveira					Campeonato Distrital P Combinadas	Vagos	07.05	2

4385

4 x 100 metros

RN: 40,16

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
40,82	D. Landim-A. Franco-S. Ambriz-A. Pedro			SNJUN	.	Encontro de Estafetas	Huelva - ESP	06.06	2 S 1 t
41,78	C. Duarte-A. Franco-D. Vaz-S. Ambriz			SNJUN	.	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	1
41,79	A. Reis-A. Pedro-R. Serras-J. Mota			SNJUV	.	Encontro de Estafetas	Huelva - ESP	06.06	2 S 2 t
42,54	E. Rodrigues-J. Mota-R. Neves-L. Pereira			SNJUN	.	Encontro Ibérico Sub-18	Leiria	19.07	32
43,09	A. Reis-P. Afonso-R. Serras-L. Pereira			SNJUV	.	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	2 t
43,11	G. Ribeiro-T. Matos-A. Matos-J. Penacho			SNJUN	.	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	2
43,75	E. Rodrigues-D. Hrabar-V. Skafaryk-J. Mota			JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	1 S 3
44,23	E. Rodrigues-H. Hrabar-V. Skafaryk-S. Oliveira			JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	1
44,86	M. Silva-T. Figueiras-V. Lopes-M. Alves			SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Sub 18	Lisboa (U)	11.06	1
44,89	R. Almeida-M. Silva-K. Silva-P. Correia			GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	1
44,89	A. Gamito-S. Seidi-M. Silva-T. Matos			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	2
45,10	P. Chaves-L. Santos-F. Palmeira-O. Jesus			AJS	Madeira	Campeonato Regional de Estafetas	Ribeira Brava	22.04	1
45,21	M. Antunes-B. Ferreira-B. Jin-F. Mota			NDAP	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	3 t
45,34	J. Ribeiro-A. Dias-R. Ribeiro-J. Oliveira			PLF	Braga	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	27.05	5 S 3 t
45,40	H. Goulartt-T. Alves-B. Raimundo-D. Tejo			JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	4
45,41	A. Malva- G. Ribeiro-A. Silva-G. Pinho			LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 20	Vagos	24.06	1
45,42	A. Conceição-V. Passo-J. Zamith-G. Pinto			LAVRA	Porto	Campeonato Nacional da 3ª Divisão	Viana do Castelo	22.07	4 t
45,51	T. Sanchez-V. Sendas-U. Baldé-M. Nascimento			JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	1 S 1
45,61	P. Albieri-L. Falcón-S. Rocha-N. Lage			CAP	Porto	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	1 s 2
45,63	N. Almeida-D. Alcobia-D. Penela-T. Neiva			CAOB	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	2 S 2
45,78	A. Conceição-G. Pinto-J. Zamith-J. Passo			LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	27.05	3 S 2 t
45,79	A. Fernandes-T. Melo-G. Castilho-A. Santos			GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	15.07	5
46,09	J. Sousa-G. Ribeiro-A. Malva-A. Silva			LLFC	Aveiro	2ª Jornada da Taça da AAA 2023	Vagos	29.07	1 t
46,18	A. Lima-J. Lima-T. Figueiras-J. Lima			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	2 S 3
46,28	A. Oliveira-M. Silva-S. Paulos-R. Almeida			GRECAS	Aviero	Campeonato Distrital Sub 20	Vagos	24.06	2
46,35	D. Pacheco-T. Ferreira-R. Martins-R. Abrantes			CAOB-A	Aviero	Campeonato Distrital Sub 20	Vagos	24.06	3
46,41	D. Camacho-J. Mota-E. Rodrigues-D. Ramalho			JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	08.07	1
46,47	G. castilho-T. Melo-D. Monteiro-E. Gonçalves			GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	2 S 1
46,71	R. Palma-V. Afonso-F. Fernandes-A. Godinho			CDQ	Algarve	Campeonato Regional Sub-23 e Absoluto	Faro	25.06	1 t
46,90	D. Fachada-L. Pereira-J. Valente-D. Rosado			AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 18	Pombal	10.06	2
46,95	R. Palma-V. Afonso-F. Fernandes-A. Godinho					Campeonato Regional de Sub 20	Faro	11.06	1
46,98	S. Almeida-H. Gonçalves-M. Faria-N. Lage			CAP	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	27.05	3 S 1 t
46,99	A. Martins-R. Pereira-T. Pereira-D. Camacho			JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto de Leiria	Marinha Grande	03.06	1 t
47,17	A. Santos-R. Português-M. Tiago-J. Chão			ADTT	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	3 S 1
47,39	R. Português-M. Tiago-J. Chão-R. Russo			ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	10.06	1
47,53	A. Semedo-R. Medina-G. Ramalho-L. Reis			GRQL	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-18	Almada	17.06	3 S 2
47,71	T. Colaço-J. Brito-R. Pereira-G. Rodrigues			COP	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	27.05	4 t
47,72	J. Vitor-T. Piado-G. Minguens-L. Iatco			GDPVAV	Évora	Campeonato Regional Absoluto	Vendas Novas	14.06	1 t

47,65

4 x 400 metros

RN: 3.15,56

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.29,36	K. Silva-M. Silva-E. Beça-R. Almeida			GRECAS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1 S 2
3.30,05	L. Ribeiro-J. Rodrigues-R. Reis-J. Penacho			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2 S 2

3.30,46	A. Alberto-R. Reis-A. Fraga-J. Penacho	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 S 3
3.30,92	K. Silva-M. Silva-E. Beça-R. Almeida			Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 S 3
3.31,04	D. Pacheco-M. Pinto-T. Ferreira-R. Martins	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3 S 2
3.32,63	A. Matos-A. Trindade-G. Alegria-M. Alves	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	4 S 2
3.35,16	A. Franco-R. Gonçalves-N. Yuriev-T. Machado	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 S 2
3.35,16	T. Piado-M. Prates-T. Vieira-G. Minguens	CGDPAV	Évora	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 S 1
3.35,36	L. Cruz-R. Vieira-J. Martins-A. Babych	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 S 3
3.36,11	M. Saldanha-L. Cruz-R. Vieira-A. Babych	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	5 S 2
3.36,59	M. Silva-A. Matos-L. Cristo-P. Tavares	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4 S 3
3.37,54	T. Melo-A. Santos-G. Tavares-T. Silva	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	1 S 1
3.37,64	R. Palma-V. Afonso-F. Fernandes-A. Godinho	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	2 S 1
3.38,45	J. Mota-R. Vieira-M. Saldanha-A. Babych	JV	Leiria	Campeonato Absoluto de Pista Coberta	Pombal	22.01	1 t
3.38,65	T. Melo-T. Silva-G. Tavares-T. Queiroz	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 S 2
3.39,50	D. Noronha-M. Costa-G. Oliveira-J. Martins	CDP	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	28.05	5 S 3 t
3.40,03	M. Silva-A. Oliveira-R. Almeida-E. Beça	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 20	Vagos	25.06	1
3.40,83	M. Costa-T. Costa-G. Oliveira-J. Martins	CDP	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 S 2
3.41,95	D. Tejo-H. Goulart-B. Raimundo-L. Rodrigues	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub-20	Abrantes	16.07	3 S 1
3.42,72	T. Santos-T. Wees-J. Roxo-P. Santos	SPF	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4 S 2
3.43,50	A. Oliveira-K. Silva-M. Silva-R. Almeida	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 Inverno	Vagos	21.02	1
3.45,05	J. Vitor.T. Piado-M. Prates-G. Minguens	GDPVAV	Évora	Campeonato Regional de Juniores	Vendas Novas	08.07	1
3.47,46	P. Chaves-M. Santos-F. Palmeira-L. Santos	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Ribeira Brava	08.01	1
3.48,39	H. Tavares-D. Brás-R. Silva-E. Esgueira	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 S 1
3.50,35	M. Costa-R. Soares-T. Costa-G. Oliveira	CDP	Porto	Campeonato do Norte Sub-20	Guimarães	25.06	1
3.53,63	R. Pereira-T. Pereira-A. Martins-D. Camacho	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto de Leiria	Marinha Grande	04.06	1
3.55,51	J. Sousa-G. Pinho-A. Malva- G. Ribeiro	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Estafetas Absolutos	Vagos	08.04	5 S 2 t
3.56,26	G. Santos-G. Fernandes-J. Jesus-D. Bandarra	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 S 1
3.56,51	G. Pinho-A. Malva-J. Sousa-A. Silva	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 20	Vagos	25.06	2
3.57,73	T. Twabe-R. Estevão-T. Maniês-L. Frazão	CBTV	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4 S 1

3.59,15

OUTRAS PROVAS - AR LIVRE E PISTA COBERTA

60 metros

RN: 6,73

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
6,83	pc	Sisínio Ambriz	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	04.02	1 EI 6 t
6,87	pc	David Landim	JUN	2005	SLB	Lisboa	DNA Indoor Madrid	Madrid - ESP	22.02	2
6,87	pc	Sisínio Ambriz					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	1 F t
6,89	pc	Sisínio Ambriz					Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	04.02	3 F t
6,90	pc	Diogo Vaz	JUN	2005	VTSC	Braga	Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	4 F t
6,90	pc	David Landim					Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	04.02	2 EI 6 t
6,90	pc	David Landim					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	3 F t
6,91	pc	David Landim					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 F
6,92	pc	Diogo Vaz					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	2 EI 1 t
6,92	pc	David Landim					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	2 F1 t
6,93	pc	David Landim					Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	04.02	5 F t
6,93	pc	David Landim					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	3 EI 1 t
6,94	pc	Diogo Vaz					Torneio Braga dos Anjos	Braga	21.01	1 FA t
6,96	1,5	Serhii Minenko - UKR	JUN	2004	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 Inverno	Vagos	19.02	1
6,96	pc	Diogo Vaz					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 F
6,96	pc	David Landim					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	1 EI 3 t
6,98	pc	David Landim					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	7 F t
6,99	pc	David Landim					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	3 EI 2 t
6,99	pc	Diogo Vaz					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	4 t
6,99	pc	Sisínio Ambriz					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	1 EI 1 t
7,01	pc	Diogo Vaz					Torneio Braga dos Anjos	Braga	21.01	2 EI 1 t
7,02	pc	David Landim					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 EI 1
7,03	pc	Diogo Vaz					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	2 FA t
7,04	pc	Diogo Vaz					Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	5 EI 1 t
7,04	pc	Diogo Vaz					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 EI 2
7,05	pc	Tomás Matos	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 EI 6
7,05	pc	Pedro Afonso	JUV	2007	VFC	Setúbal	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	1 F
7,05	pc	Tomás Matos					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 F
7,06	pc	João Maria Santos	JUN	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	10 t
7,07	pc	Guilherme Ribeiro	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	1 EI 8
7,08	pc	Fernando Vicente	JUN	2004	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	1 F
7,08	0,5	André Franco	JUN	2004	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	11 t

7,08	pc	César Duarte	JUN	2004	GDC	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	4 F
7,08	pc	Afonso Matos	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	5 F
7,08	1,2	Diogo Bastos	JUN	2004	CCSJM	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Arada	02.12	1 S 1 t
7,09	pc	Leandro Pereira	JUV	2006	AAC	Coimbra	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
7,13	pc	André Reis	JUV	2006	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	2 F
7,14	0,9	João Macedra	JUV	2006	CFOD	Porto	Triatlo Técnico Regional	Maia	19.02	TRI
7,16	pc	Miguel Costa	JUN	2005	BFC	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	1 FB t
7,16	pc	Pedro Tavares - CPV	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	1 EI 6
7,16	pc	Rui Serras	JUV	2006	CAB	Braga	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	6 FA t
7,17	pc	Miguel Regalo	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	2 FB t
7,19	0,9	Nuno Gonçalves	JUV	2006	ESMAIA	Porto	Triatlo Técnico Regional	Maia	19.02	TRI
7,20	pc	Dinis Neves	JUV	2006	SCA	Santarém	Campeonato Regional Sub-18 P Coberta	Alpiarça	21.01	1 F
7,20	0,8	Tiago Branco	JUV	2006	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Abertura de Inverno	Ponta Delgada	09.12	1 t
7,21	pc	Trystan Wees - NED	JUN	2005	SPF	Algarve	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	1 EI 6 t
7,23	pc	Gabriel Gonçalves	JUN	2005	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	21 t
7,23	pc	Hugo Tavares	JUN	2005	ACDRA	Leiria	Meeting Cidade de Pombal P Coberta	Pombal	04.02	3 EI 4 t
7,23	pc	Ernesto Rodrigues	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	1 EI 3 t
7,23	pc	Mauro Silva	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	4 F
7,23	pc	Miguel Costa	JUV	2006	CLAC	Santarém	Campeonato de Santarém de Inverno	Almeirim	04.03	2 F t
7,24	pc	João Penacho	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 S 2
7,24	pc	João Mota	JUV	2007	JV	Leiria	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	7 t
7,24	pc	Guilherme Santos	JUV	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	15.02	1 S 3 t
7,24	pc	Tomás Figueiras	JUV	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	4 S 4 t
7,25	pc	João Pinto	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	1 F
7,25	pc	Bernardo Cunha	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	16.12	HEP
7,25	-0,3	Lourenço Viveiros	JUV	2006	GDE	Madeira	Torneio de Natal	Ribeira Brava	16.12	1 t
7,26	pc	Rafael Jesus	JUN	2004	SCP	Lisboa	Torneio Braga dos Anjos	Braga	21.01	2 FB t
7,26	pc	Ángelo Antunes	JUN	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	04.02	1 EI 8 t
7,27	pc	Luís Victoriano	JUN	2004	GRE-AA	Coimbra	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	1 EI 7 t
7,27	pc	Tomás Gonçalves	JUN	2005	AFSA	Beja	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 EI 3
7,27	-1,5	Francisco Pinto	JUV	2007	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	30.12	1 F
7,28	pc	Alex Quaresma - STP	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	7 EI 2 t
7,29	pc	Alexandre Matos	JUN	2004	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	5 EI 2
7,29	1,3	Alexandre Silva	JUN	2004	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 Inverno	Vagos	19.02	2 EI 1 t
7,30	pc	André Fraga	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	2 EI 7
7,30	pc	Marcos Lara - ESP	JUV	2007	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	HEP
7,30	1,8	Bruno Jin - CHN	JUV	2006	NDAP	Leiria	Memorial Mário Avelino	Marinha Grande	04.11	1 s 1
7,31	pc	Matéo Verdier - FRA	JUN	2004	CFB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	4 EI 3
7,32	pc	Alexandre Babych	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	4 F
7,32	pc	Gabriel Cunha	JUV	2007	GDP-L	Leiria	21º Triatlo Jovem Nacional	Pombal	18.03	TRI
7,32	pc	Vasco Sendas	JUV	2006	JOMA	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 S 5 t
7,32	-0,1	José Ribeiro	JUV	2007	PLF	Braga	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	Extra
7,33	pc	João Martins	JUN	2005	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	11.02	1 S 2 t
7,33	1,2	Diogo Teixeira	JUV	2007	CBSEIXAL	Setúbal	Provas Extra	Almada	04.02	2 S 3 t
7,34	1,9	Hugo Goulart	JUN	2005	JIV-SM	S. Miguel	Provas Extra	Ponta Delgada	02.02	1
7,34	pc	António Alberto - ANG	JUV	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	2 F
7,35	pc	Aron Gamito	JUN	2005	SCP	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	3 EI 7 t
7,35	pc	Pedro Ribeiro	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	HEP
7,35	0,9	Gustavo Rocha	JUV	2006	MAC	Porto	Triatlo Técnico Regional	Maia	19.02	TRI
7,35	1,2	Tomás Neiva	JUV	2007	CAOV	V. Castelo	Triatlo Jovem AAVC	Viana do Castelo	18.02	TRI
7,36	pc	Rodrigo Almeida	JUN	2004	GRECAS	Lisboa	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	11.02	7 t
7,36	pc	Liedson Nascimento-STP	JUN	2004	CAM-VC	V. Castelo	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	1 S 5 t
7,37	pc	Telmo Piado	JUN	2005	GDPAV	Évora	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	28 t
7,37	pc	Miguel Oliveira	JUN	2005	AEAC	Santarém	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	15.02	2 S 4 t
7,37	1,6	Bernardo Ferreira	JUV	2006	NDAP	Leiria	Memorial Mário Avelino	Marinha Grande	04.11	1 S 2
7,37	pc	Guilherme Mendonça	JUV	2006	THA	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	10.12	1 EI 1 t
7,38	pc	Sebastião Carvalho	JUN	2005	AFS	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	04.02	4 EI 4 t
7,38	pc	Miguel Lopes	JUV	2007	CBA-S	Santarém	Campeonato de Santarém de Inverno	Almeirim	04.03	1 EI 3 t
7,38	1,0	Lucca Reis - BRA	INIC	2008	GRQL	Setúbal	Provas Extra	Almada	04.02	1 S 4 t
7,38	pc	Mário Santos	JUN	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 S 8 t
7,39	pc	Martim Sousa	JUN	2004	AFS	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	4 EI 8
7,39	pc	Diogo Camacho	JUN	2004	JV	Leiria	Provas Extra	Pombal	11.02	2 S 2 t
7,39	0,2	Salvador Oliveira	INIC	2008	JV	Leiria	Torneio de Inverno	Marinha Grande	02.12	1 S 1
7,40	0,5	Tiago Pereira	JUN	2005	SLB	Lisboa	Provas Extra	Lousada	07.01	4 S 2 t
7,40	pc	Afonso Godinho	JUN	2004	CDQ	Algarve	Provas Extra	Vila R Stº António	18.02	1 S 1
7,40	pc	Bubacar Júnior	JUV	2006	SLB	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	6 EI 5 t
7,40	0,8	Gustavo Alves	INIC	2008	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Abertura de Inverno	Ponta Delgada	09.12	3 t
7,40	-0,1	André Assunção	JUV	2007	CFOD	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	1 S 2
7,41	1,2	Manuel Silva	JUN	2005	GRECAS	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Arada	02.12	4 S 1 t

7,41	pc	Luca Rodrigues	INIC	2009	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 S 1
7,42	pc	Rafael Santos	JUN	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	HEP
7,42	-1,8	Diogo Tejo	JUN	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Inverno	Ponta Delgada	20.01	1 t
7,42	pc	Luca Cruz	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	HEP
7,42	pc	Lucas Silva	JUV	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato Nacional Juvenis P Coberta	Braga	04.02	4 EI 1
7,43	1,2	Rodrigo Russo	JUN	2005	ADTT	Setúbal	Provas Extra	Almada	04.02	3 S 3 t
7,43	pc	Martim Antunes	JUV	2007	NDAP	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	3 FA t
7,43	pc	Lício Tavares	JUV	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-18 Inverno	Jamor (CAR)	14.01	3 F
7,43	-0,4	António Oliveira	JUN	2005	ACDCVC	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Arada	02.12	2 S 2 t
7,43	pc	João Elias Lima - BRA	INIC	2008	SCP	Lisboa	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
7,44	0,0	Paulo Albieri - BRA	INIC	2008	CAP	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	1 S 3 t
7,44	pc	João Carvalhais	INIC	2008	A 20 Km	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	10.12	1 t
7,44	1,8	Rodrigo Oliveira	JUV	2006	LAVRA	Porto	Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2023	Leça Palmeira	05.10	2 S 1
7,45	0,5	Francisco Mendes	JUN	2005	PLF	Braga	Provas Extra	Lousada	07.01	5 S 2 t
7,45	pc	Gonçalo Rodrigues	JUN	2004	COP	Algerve	Provas Extra	Vila R Stº António	18.02	3 S 2
7,45	pc	Daniel Esqueira	JUV	2006	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	07.01	1 EI 2
7,45	pc	Diogo Enes	JUV	2006	PLF	Braga	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	HEP
7,45	1,2	Ricardo Silva	JUN	2005	GRECAS	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Arada	02.12	5 S 1 t
7,46	1,5	André Malva	JUN	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 Inverno	Vagos	19.02	5 F
7,46	pc	Kelmar Silva	JUV	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	HEP
7,46	1,5	Gustavo Pinho	JUV	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 Inverno	Vagos	19.02	4 F t
7,46	pc	Rafael Martins	INIC	2009	AEAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista Coberta	Alpiarça	09.12	TRI
7,46	pc	David Serafim	INIC	2008	AAM	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 S 10 t
7,47	pc	Denis Hrabar	JUV	2007	JV	Leiria	Torneio Ibérico Sub-18 P Combinadas	Pombal	04.03	HEP
7,47	0,1	Marco Monteiro	JUN	2005	NAC	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Arada	02.12	1 S 5 t
7,47	pc	Gabriel Oliveira	JUV	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 S 9 t
7,47	-1,5	Isaac Cruz	INF	2010	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Inverno Sub 18	Vagos	30.12	2 F t
7,48	pc	Miguel Batista	JUN	2005	SCP	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	2 EI 8 t
7,48	pc	Jacinto Adriano	JUN	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	15.02	1 S 5 t
7,48	pc	Gabriel Santos	JUV	2007	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	Extra
7,49	pc	André Rodrigues	JUN	2004	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	11.02	8 t
7,49	-1,1	Miguel Farinha	JUV	2007	CCDPCMS	C. Branco	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Viseu	14.01	1 S 2 t
7,49	pc	Vicente Silva	JUV	2007	PLF	Braga	Torneio Braga dos Anjos	Braga	21.01	4 EI 3 t
7,49	pc	Jaime Morais	JUV	2007	SCUT	Lisboa	Triatlo Técnico Regional	Jamor (CAR)	12.03	TRI
7,49	pc	Ussumane Baldé	INIC	2008	JOMA	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	2 S 1
7,50	0,2	Ivan Pedro	JUN	2004	NSCPSX	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Almada	15.01	1 S 6
7,50	pc	Tomás Silva	JUN	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	34 t
7,50	1,5	Gustavo Ribeiro	JUN	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 Inverno	Vagos	19.02	6 F
7,50	pc	Frederico Oliveira	JUV	2006	ACPV	Porto	Torneio Braga dos Anjos	Braga	21.01	1 EI 4 t
7,50	0,3	José Carlos Nunes	JUN	2004	MAC	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	1 S 4 t
7,50	pc	Gonçalo Alegria	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	16.12	HEP
7,51	pc	Miguel Marques	JUN	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	21.01	2 EI 1 t
7,51	pc	Sérgio Almeida	JUN	2004	CAP	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	35 t
7,51	0,0	Bruno Duro	INIC	2008	CTMMPA	Vila Real	Provas Extra	Lousada	07.01	2 S 1 t
7,51	pc	Tiago Colaço	JUV	2007	COP	Algarve	Campeonato Regional Pr Combinadas	VR Santo António	16.12	HEP
7,51	-0,4	João Gomes	JUV	2007	AFIS	Aveiro	Torneio Paulo Ferreira	Arada	02.12	4 S 2 t
7,51	pc	Duarte Rosado	INIC	2008	AAC	Coimbra	Meeting Jovem Cidade de Pombal	Pombal	23.12	Extra
7,52	pc	Miguel Neves	JUN	2004	DURIUS	Vila Real	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	5 EI 3 t
7,52	pc	Miguel Antunes	JUN	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	21.01	8 FB t
7,52	0,2	Rafael Gonçalves	JUN	2005	CPPEA	Setúbal	Provas Extra	Almada	04.02	1 S 2 t
7,53	pc	Guilherme Tavares	JUN	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	HEP
7,53	2,0	Xavier Tavares	JUV	2007	GDR	Viseu	Campeonato de Pista de Inverno	Viseu	28.01	2 t
7,53	-0,3	Roberto Gomes	JUV	2007	ADRAP	Madeira	Torneio de Natal	Ribeira Brava	16.12	3 t
7,53	pc	Rafael Dias	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	HEP
7,53	pc	António Vasconcelos	INIC	2008	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas PC	Pombal	16.12	HEP
7,54	1,2	Rodrigo Português	JUV	2007	ADTT	Setúbal	Provas Extra	Almada	04.02	4 S 3 t
7,54	0,5	Martim Melo	INIC	2008	MAC	Porto	Torneio de Abertura de Pista	Maia	02.12	1 S 8 t
7,54	0,5	João Santos	INIC	2008	ADRAP	Madeira	Torneio de Natal	Ribeira Brava	16.12	1
7,54	0,5	Mateus Jesus	INIC	2009	CSM	Madeira	Torneio de Natal	Ribeira Brava	16.12	2
7,55	pc	Gabriel Santos	JUV	2007	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	5 FB t
7,55	pc	Leandro Costa	JUV	2007	JOMA	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	04.02	4 EI 7 t
7,55	pc	Gil Jorge	JUN	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Jamor (CAR)	16.12	1 S 6 t

7,55

200 metros (PC)

RN: 21,66

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
22,89	pc	Alexandre Babych	JUN	2005	JV	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	1 S 1
23,03	pc	Miguel Regalo	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	1 S 4 t

23,03	pc	Alexandre Babych					Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	22.01	2 S 1 t
23,17	pc	André Reis	JUV	2006	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	2 S 1 t
23,40	pc	Rui Serras	JUV	2006	CAB	Braga	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	2 S 3 t
23,42	pc	Hugo Tavares	JUN	2005	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	22.01	3 S 2 t
23,45	pc	João Mota	JUV	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-18 P Coberta	Pombal	08.01	1 S 1
23,54	pc	Hugo Tavares					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	3 S 1
23,54	pc	Ernesto Rodrigues	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	22.01	4 S 2 t
23,74	pc	David Silva	JUN	2004	CAP	Porto	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	1 S 6 t
23,83	pc	Bernardo Ferreira	JUV	2006	NDAP	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	22.01	1 S 3 t
23,83	pc	João Macedra	JUV	2006	CFOD	Porto	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	Extra
23,85	pc	Simão Bernardo	JUN	2004	NSLF	Guarda	Torneio Braga dos Anjos	Braga	22.01	1 S 2 t

23,95

400 metros (PC)

RN: 47,81

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
48,66	pc	André Franco	JUN	2004	CPPEA	Setúbal	Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	18.02	4 S 3 t
48,68	pc	André Franco					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	4 t
48,74	pc	André Franco					Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	1 S 1 t
49,00	pc	André Franco					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 S 4
49,14	pc	André Franco					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	4 S 4 t
50,04	pc	João Penacho	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 S 4
50,35	pc	Rodrigo Almeida	JUN	2004	GRECA	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 S 4
50,48	pc	Rui Serras	JUV	2006	CAB	Braga	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	4 S 4 t
50,49	pc	Afonso Godinho	JUN	2004	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	1 S 1 t
50,53	pc	Miguel Regalo	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 S 3
50,54	pc	João Penacho					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	5 S 3 t
50,68	pc	Miguel Marques	JUN	2005	CAMG	Leiria	Provas Extra	Pombal	07.01	4 S 1 t
50,69	pc	Afonso Godinho					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	5 S 4
50,69	pc	Miguel Regalo					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	2 S 2 t
50,77	pc	Miguel Marques					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	11.02	4 S 2 t
50,89	pc	Miguel Marques					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 S 3
50,98	pc	Pedro Tavares - CPV	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	3 S 1 t
51,00	pc	Miguel Marques					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	1 S 1
51,04	pc	Pedro Tavares					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 S 1
51,14	pc	Miguel Marques					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	04.03	4 S 1 t
51,33	pc	Miguel Marques	JUN	2004	CPPEA	Setúbal	Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	3 S 1 t
51,41	pc	Miguel Marques					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	15 t
51,49	pc	Rodrigo Loureiro	JUN	2005	FCES	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	1 S 2
51,58	pc	Simão Bernardo	JUN	2004	NSLF	Guarda	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 S 2
51,82	pc	Simão Bernardo					1ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	25.01	2 S 1 t
51,84	pc	Simão Bernardo					Torneio Braga dos Anjos	Braga	21.01	1 S 2 t
51,87	pc	Simão Bernardo					Meeting Cidade de Pombal P Coberta	Pombal	04.02	1 S 4 t
51,93	pc	Manuel Silva	JUN	2005	GRECA	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 S 2
51,96	pc	Tomás Silva	JUN	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	4 S 2
52,11	pc	Afonso Oliveira	JUN	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	21.01	3 S 1 t
52,19	pc	Tomás Figueiras	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 S 3 t
52,21	pc	Miguel Antunes	JUN	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	2 S 1
52,36	pc	Diogo Bastos	JUN	2004	ACDI	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	23 t
52,45	pc	Nuno Cordeiro	JUV	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	1 S 2 t
52,54	pc	Rúben Silva	JUN	2005	VTSC	Braga	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	26 t
52,61	pc	José Carlos Nunes	JUN	2004	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	3 S 1
52,67	pc	David Silva	JUN	2004	CAP	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	4 S 1
52,76	pc	Ricardo Martins	JUN	2004	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	4 S 3
52,78	pc	Marco Nobre	JUN	2004	AABV	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	5 S 3
53,00	pc	David Martins	JUV	2006	SCB	Braga	Torneio de Encerramento Pista Coberta	Braga	04.03	1 S 3 t
53,01	pc	Miguel Costa	JUN	2005	BFC	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	3 S 3 t
53,10	pc	Guilherme Minguens	JUN	2005	GDPVAV	Évora	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	25.02	5 S 1
53,69	pc	João Martins	JUN	2004	CDP	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	34 t
53,70	pc	Emanuel Silva	JUN	2004	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	35 t
53,75	pc	Alexandre Silva	JUN	2004	LLFC	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	36 t

53,75

60m Barreiras (1,00)

RN: 7,85

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,76	pc	Sísíno Ambriz	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	05.02	1
7,80	pc	Sísíno Ambriz					DNA Indoor Madrid	Madrid - ESP	22.02	3

7,84	pc	Sísinio Ambriz					Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	15.01	1 F
8,01	pc	Sísinio Ambriz					Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	15.01	1 EI 1
8,35	pc	Rafael Santos	JUN	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 F
8,42	pc	Tomás Gonçalves	JUN	2005	AFSA	Beja	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 F
8,42	-0,4	Rafael Santos					Campeonato Distrital Sub-20 Inverno	Vagos	21.02	1
8,44	pc	Pedro Ribeiro	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 F
8,46	pc	Rafael Santos					Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	22.01	HEP
8,50	pc	Pedro Ribeiro					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 EI 2
8,50	pc	Tomás Gonçalves					Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	HEP
8,51	pc	Tomás Gonçalves					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 EI 1
8,57	pc	João Maria Santos	JUN	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	15.01	2 EI 1
8,59	pc	Bernardo Cunha	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	HEP
8,63	pc	Miguel Marques	JUN	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4 F
8,64	pc	Rafael Santos					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 EI 1
8,65	pc	Pedro Ribeiro					2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	1
8,66	1,5	Francisco Palmeira	JUN	2005	AJS	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	04.02	1
8,70	pc	Tomás Gonçalves					Provas Extra	Vila R Stº António	18.02	1
8,74	pc	Miguel Marques					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 EI 2
8,75	pc	Miguel Marques					Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	15.01	1
8,78	pc	Célio Quaresma - STP	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	HEP
8,78	pc	Francisco Palmeira					Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 EI 1
8,81	pc	Tomás Gonçalves					Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	05.02	Extra
8,81	pc	Lício Tavares	JUV	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 EI 3 t
8,82	1,1	Francisco Palmeira					Torneio de Natal	Ribeira Brava	17.12	1
8,83	-0,3	Pedro Ribeiro					Torneio de Preparação	Braga	23.12	1
8,87	pc	Saliu Seidi	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	5 F
8,93	pc	Denis Harbar	JUV	2007	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	7 F t
9,00	-0,3	António Oliveira	JUN	2005	ACDCVC	Aveiro	Torneio de Preparação	Braga	23.12	3
9,00	-0,3	João Pedro Martins	JUN	2004	CDP	Porto	Torneio de Preparação	Braga	23.12	4
9,07	pc	Gonçalo Alegria	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	HEP
9,16	pc	Lucas Cristo	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	5 EI 2
9,19	1,5	João Zamith	JUN	2004	LAVRA	Porto	Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2023	Leça Palmeira	05.10	1
9,24	0,1	José Passo	JUN	2005	LAVRA	Porto	Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2023	Leça Palmeira	01.12	1
9,24	pc	Guilherme Tavares	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Inverno Pr Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	HEP
9,25	pc	Simão Bernardo	JUN	2004	NSLF	Guarda	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 EI 3
9,39	pc	Marco Monteiro	JUN	2005	NAC	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	6 EI 2
9,61	pc	Tiago Patola	JUN	2005	AFSA	Beja	Campeonato de Inverno	Jamor (CAR)	05.02	Extra
9,67	-0,4	André Malva	JUN	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20 Inverno	Vagos	21.02	5
9,79	pc	Elvis Nascimento	JUN	2005	COP	Algarve	Provas Extra	Vila R Stº António	18.02	2
9,81	1,0	Ricardo Tomé	JUN	2004	CBF	Algarve	Campeonato P Combinadas Inverno	Faro	08.01	PEN
9,92	pc	André Fraga	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional Sub-20 Inverno	Jamor (CAR)	15.01	6 EI 1
9,93	pc	João Martins	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	22.01	HEP
9,99	1,5	Tiago Azevedo	JUN	2004	LAVRA	Porto	Meeting Atletismo Matosinhos CUP 2023	Leça Palmeira	05.10	3
10,03	pc	André Cunha	JUV	2006	ACDAV	V. Castelo	2ª Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	15.02	3 t
10,12	-1,5	Miguel Parejo - NED	JUV	2006	CASJ	Algarve	Torneio de Abertura AAALG	Lagoa	09.12	1

10,15

60m Barreiras (1,06)

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,90	pc	Sísinio Ambriz	JUN	2004	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	1 F t
7,96	pc	Sísinio Ambriz					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	1 EI 1 t
7,99	pc	Sísinio Ambriz					Campeonato de Portugal Pista Coberta	Pombal	19.02	2 EI 2 t
8,03	pc	Sísinio Ambriz					Campeonato Mediterrâneo Sub-23	Valência - ESP	22.01	8 t
8,05	pc	Sísinio Ambriz					Provas Extra	Pombal	28.01	1 t
8,13	pc	Sísinio Ambriz					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	2 t
8,20	pc	Sísinio Ambriz					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	1 EI 2 t
8,28	pc	Sísinio Ambriz					Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	07.01	2 F2 t
8,49	pc	Rafael Santos	JUN	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	3 F t
8,59	pc	Rafael Santos					Campeonato Nacional Esperanças PC	Pombal	05.03	3 EI 2 t
8,76	pc	João Maria Santos	JUN	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	29.01	7 t
8,97	pc	Miguel Marques	JUN	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	12.02	4 t
9,21	pc	Francisco Palmeira	JUN	2005	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	18 t
9,37	pc	Tomás Gonçalves	JUN	2005	AFSA	Beja	Campeonato Regional de Inverno	VR Santo António	21.01	Extra
9,42	pc	Saliu Seidi	JUN	2005	SCP	Lisboa	Meeting Moniz Pereira	Pombal	22.01	7 EI 1 t
9,67	pc	João Zamith	JUN	2004	LAVRA	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	3 F t
9,71	0,0	Marco Monteiro	JUN	2005	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno	Luso	22.01	1 t
9,78	pc	António Santos	JUN	2004	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	12.03	4 EI 1 t
9,81	pc	José Passo	JUN	2005	LAVRA	Porto	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	14.01	1 EI 2 t

9,99	0,0	Henrique Santos	JUN	2004	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno	Luso	22.01	3 t
10,06	pc	Dinis Costa	JUV	2006	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Braga	28.01	25 t
10,10	1,2	Thiago Vieira - BRA	JUV	2007	GDD	Évora	Campeonato Regional de Inverno	Évora	08.01	1 t
10,19	pc	Tiago Patola	JUN	2005	AFSA	Beja	Campeonato Regional de Inverno	VR Santo António	21.01	Extra
10,40	pc	António Santos	JUN	2004	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Pombal	28.01	30 t
10,42	pc	Elvis Nascimento	JUN	2005	COP	Algarve	Campeonato Regional de Inverno	VR Santo António	21.01	3 E 12 t
10,45										

4 x 200m (PC)

RN: 1.30,26

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1.34,90		E. Rodrigues-D. Camacho-A. Babych-J. Mota			JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	1
1.36,29		D. Enes-A. Dias-j. Oliveira-F. Mendes			PLF	Braga	Campeonato do Norte de Pista Coberta	Braga	15.01	4 t
1.37,92		H. Tavares-D. Chaves-R. Silva-D. Esgueira			ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	2
1.38,04		M. Antunes-D. Pinto-A. Oliveira-A. Reis			CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub-20 P Coberta	Pombal	14.01	3
1.50,15										

4 x 400m (PC)

RN: 3.21,80

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.30,46		A. Alberto-R. Reis-A. Fraga-J. Penacho			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 S 3
3.30,92		K. Silva-M. Silva-E. Beça-R. Almeida			GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 S 3
3.35,16		A. Franco-R. Gonçalves-N. Yuriev-T. Machado			CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 S 2
3.35,16		T. Piado-M. Prates-T. Vieira-G. Minguens			CGDPAV	Évora	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	1 S 1
3.35,36		L. Cruz-R. Vieira-J. Martins-A. Babych			JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 S 3
3.36,59		M. Silva-A. Matos-L. Cristo-P. Tavares			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4 S 3
3.38,45		J. Mota-R. Vieira-M. Saldanha-A. Babych			JV	Leiria	Campeonato Absoluto de Pista Coberta	Pombal	22.01	1 t
3.38,65		T. Melo-T. Silva-G. Tavares-T. Queiroz			GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 S 2
3.40,83		M. Costa-T. Costa-G. Oliveira-J. Martins			CDP	Porto	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 S 2
3.42,72		T. Santos-T. Wees-J. Roxo-P. Santos			SPF	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4 S 2
3.48,39		H. Tavares-D. Brás-R. Silva-E. Esgueira			ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	2 S 1
3.56,26		G. Santos-G. Fernandes-J. Jesus-D. Bandarra			ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	3 S 1
3.57,73		T. Twabe-R. Estevão-T. Maniês-L. Frazão			CBTV	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20 P Coberta	Pombal	26.02	4 S 1
3.59,45										

HEPTATLO (PC e Ar Livre)

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

RN: 5.310

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4974	pc	Bernardo Cunha	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Inverno P Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	1
		[7,25-6,71-12,38-1,78-8,59-4,20-2.58,29]								
4627	pc	Célio Quaresma - STP	JUV	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Inverno P Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	2 t
		[7,58-6,24-11,31-1,84-8,78-4,20-3.06,00]								
4445	pc	Rafael Santos	JUN	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	22.01	1
		[7,42-6,06-12,70-1,82 / 8,46-3,50-3.22,39]								
4361	pc	Gonçalo Alegria	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Inverno P Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	2 t
4245	pc	Guilherme Tavares	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Inverno P Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	3 t
4066	pc	Tomás Gonçalves	JUN	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Inverno P Combinadas	Jamor (CAR)	17.12	4 t
4034	pc	José Passo	JUN	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	22.01	2
4013	pc	Pedro Ribeiro	JUN	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	22.01	3
3970	pc	Gonçalo Alegria					Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	22.01	4
3797	pc	João Martins	JUN	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	22.01	5
3126	pc	Guilherme Tavares					Campeonato Nacional P Combinadas PC	Braga	21.01	HEP
3125										

