

OS MELHORES DO ANO 2024 JUNIORES MASCULINOS [SUB-20]

Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2024

[Versão 31 de Agosto de 2024_Marcas obtidas e divulgadas em Comunicados Oficiais de Resultados] - jcosta@fpattelismo.pt - 968 614 790

José Costa

100 metros

CMJ: 10,55 (Q) - 10,66 (R) / RN: 10,39

Ricardo Alves/TSU/Braga/29.07.2000

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
10,49	0,8	David Landim	S20	2005	SLB	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	18.05	1 S 1 t
10,73	1,2	Diogo Vaz	S20	2005	VTSC	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	1 EI 1 7
10,81	1,9	Ernesto Rodrigues	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-23	Lisboa (AL)	20.07	2 EI 1 t
10,87	1,0	Tomás A Gonçalves	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	06.07	1 F
10,92	1,0	Pedro Tavares - CPV	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	06.07	2 F
10,97	1,1	Bernardo Ferreira	S20	2006	NDAP	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	2 EI 2 t
10,97	0,7	Tomás Matos	S20	2005	SCP	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	2 F
10,99	0,7	Trystan Wees - NED	S20	2005	SPF	Algarve	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	4 F
11,00	1,9	Mauro Silva	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23	Lisboa (AL)	20.07	4 EL 1 t
11,02	0,8	Vasco Sendas	S20	2006	JOMA	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	18.05	6 S 1 t
11,04	0,7	Afonso Matos	S20	2005	SCP	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	5 F
11,07	0,7	Bruno Jin - CHN	S20	2006	NDAP	Leiria	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	6 F
11,08	1,4	André Reis	S20	2006	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto e Sub-23	Coimbra	22.06	1 EI 1 t
11,14	-0,1	João Santos	S20	2005	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	22.06	1 F t
11,16	0,0	André Fraga	S20	2005	SLB	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (AL)	26.05	6 S 1 t
11,20	0,3	Lourenço Viveiros	S20	2006	GDE	Madeira	Torneio de Preparação	Ribeira Brava	22.05	2 t
11,20	-1,1	Miguel Costa	S29	2005	BFC	Porto	Provas Extra	Lousada	13.04	4 S 1 t
11,22	1,2	João Macedra	S20	2006	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	5 EI 4
11,24	-0,3	Miguel Villamudria	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23	Lisboa (AL)	20.07	7 EL 2 t
11,25	0,1	Miguel Costa	S20	2006	CLAC	Santarém	Campeonato Nacional Escolar	Lagoa	24.03	2 EI 3
11,25	1,6	Rafael Santos	S20	2005	ACRDE	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	13.04	3 S 1 t
11,27	0,9	Renato Ribeiro	S20	2006	PLF	Braga	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	01.06	15 t
11,28	1,0	Lucas Silva	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional Absoluto Açores	Ponta Delgada	22.06	1 F t
11,29	-0,4	Rui Serras	S20	2006	SCP	Lisboa	Provas Extra	Braga	06.04	1 S 1 t
11,31	0,9	Duarte Amorim	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	01.06	16 t
11,33	1,6	Manuel Silva	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	13.04	4 S 1 t
11,35	1,2	Rodrigo Russo	S20	2005	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	04.07	1
11,37	0,7	Nuno Gonçalves	S20	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	3 EI 3 t
11,41	-0,1	Ángelo Antunes	S20	2005	JOMA	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	17.07	1 S 3
11,42	0,9	Daniel Esqueira	S20	2006	ACDRA	Leiria	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	1 EI 7 t
11,42	1,0	Saliu Seidi	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	06.07	5 F
11,42	-0,1	Tomás Figueiras	S20	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	17.07	2 S 3
11,43	1,6	Gustavo Ribeiro	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	13.04	6 S 1 t
11,43	1,3	João Oliveira	S20	2005	ARC-EAC	Coimbra	Torneio Vila de Febres	Febres	12.05	2 t
11,43	0,1	Telmo Piado	S20	2005	GDPAV	Évora	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	1 F t
11,46	-0,1	Bernardo Cunha	S20	2005	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	17.07	3 S 3
11,51	-0,1	Filipe Mandriana	S20	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	17.07	6 S 3
11,54	0,8	Vicente Lopes	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	2 EI 6 t
11,55	1,7	Tiago Branco	S20	2006	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Juniores	Ponta Delgada	29.06	2
11,56	1,2	Hugo Tavares	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23	Lisboa (AL)	20.07	8 EI 3 t
11,58	1,4	Dinis Neves	S20	2006	SCA	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	7 EI 1
11,58	1,2	Tomás Costa	S29	2005	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	4 S 5
11,59	1,0	Filipe Marques	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	06.07	6 F
11,60	2,0	Gustavo Pinho	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	1 EI 2
11,67	-1,4	Guilherme Tavares	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	DEC
11,68	0,7	Bran Nuñez - ESP	S20	2005	CAOV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
11,68	0,3	Guilherme Miranda	S20	2006	AACC	Setúbal	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	08.06	2 EI 2 t
11,71	0,7	André Cunha	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
11,71	0,9	Miguel Batista	S20	2005	SCP	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	3 EI 7 t
11,73	-1,4	Célio Quaresma - STP	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	DEC
11,75	-0,2	Pedro Chaves	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Ribeira Brava	08.06	1 EI 2 t
11,76	-1,4	Francisco PALmeira	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	23.06	2

11,76	0,7	José Passo	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
11,81	0,7	Vadym Skafaryk	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	11.05	DEC
11,82	-1,1	Gustavo Rocha	S20	2006	MAC	Porto	Provas Extra	Lousada	13.04	3 S 2 t
11,86	0,7	Gabriel Menezes	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
11,86	0,7	Guilherme Santos	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.06	3 EI 8 t
11,86	1,1	Jakilson Neto - STP	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Provas Extra	Lousada	01.06	1 S 1 t
11,87	0,4	Gil Jorge	S20	2005	SCP	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	1 EI 10 t
11,90	-0,1	João Chão	S20	2006	ADTT	Setúbal	Provas Extra	Setúbal	13.04	1 S 1 t
11,92	0,0	Pedro Barroso	S20	2005	CFB	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	3 EI 3
11,94	2,0	André Malva	S20	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	4 EI 2
11,94	-2,4	José Pedro Roxo	S20	2005	SPF	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	1 EI 1
11,95	0,2	Lucas Deffense	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	1 EI 13 t
11,96	-1,1	Rodrigo Oliveiea	S20	2006	LAVRA	Porto	Provas Extra	Lousada	13.04	4 S 2 t
11,98	0,0	Gonçalo Alegria	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	11.05	DEC
12,00	-0,3	Gabriel Rodrigues	S20	2005	CABB	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (AL)	01.06	31 t
12,01	-0,3	Miguel Oliveira	S20	2005	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (AL)	01.06	32 t
12,04	1,2	André Serrão	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Ribeira Brava	06.04	DEC
12,04	0,7	João Gomes	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
12,05	0,2	Tiago Sampaio	S20	2005	ACFR	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	1 EI 5 t
12,08	-0,7	Tiago Patola	S20	2005	AFSA	Beja	Noite Quente do Algarve	Faro	10.07	2
12,09	-1,0	João Machado	S20	2006	PLF	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	1 EI 6 t
12,09	1,2	Sergey Asyanin	S20	2006	CPC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Seixal	04.07	4
12,12	-0,5	Ivo Gomes	S20	2006	CBL	Leiria	Provas Extra	Marinha Grande	04.05	2 S 1 t
12,14	0,7	Guilherme Barroso	S20	2006	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
12,15	-2,0	Dinis Costa	S20	2006	LAVRA	Porto	Provas Extra	Lousada	13.04	2 S 6 t
12,17	1,1	Jakilson Neto - STP	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Provas Extra	Lousada	01.06	4 S 1 t
12,17	-0,4	Miguel Parejo - NED	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Reg Provas Combinadas	Faro	06.04	DEC
12,17	-0,3	Rodrigo Loureiro	S20	2005	FCES	Porto	I Noite Quente	Lousada	22.05	3 S 3 t
12,25	1,2	Cristian Cervicais	S20	2005	CAB	Braga	I Noite Atlética	Braga	29.05	1 EI 5 t
12,25	-4,2	Rafael Alves	S20	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Almada	11.05	2 S 5 t
12,27	-0,5	Manuel Katunda-ANG	S20	2005	NDAP	Leiria	Provas Extra	Marinha Grande	04.05	3 S 1 t
12,34	-1,1	Frederico Oliveira	S20	2006	ACPV	Porto	Provas Extra	Lousada	13.04	9 S 2 t
12,37	-0,9	Gonçalo Mendonça	S20	2006	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Ribeira Brava	08.06	14 F t
12,42	0,2	Guilherme Nóbrega	S20	2006	CSM	Madeira	Torneio de Preparação	Ribeira Brava	22.05	4 S 1 t
12,42	1,2	José Tiago	S20	2006	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20	Leiria	22.06	7 F
12,42	0,7	Rafael Ornelas	S20	2006	ACFR	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	dEC
12,47	-0,7	Nuno Carvalhais	S20	2006	GCRA-P	Porto	Provas Extra	Lousada	04.05	9 S 1 t
12,52	-0,1	Martim Ribeiro	S20	2006	CANAZ	Leiria	Provas Extra	Lisboa (AL)	01.06	4 S 2 t
12,53	-1,0	Rodrigo Gaspar	S20	2006	JDN	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	13.04	DEC
12,54	2,0	Diogo Costa	S20	2005	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	5 EL 2
12,61	1,3	Daniel Teixeira	S20	2006	HCF	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	23.03	1
12,63	-4,3	André Amorim	S20	2005	EAMT	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Almada	11.05	2 S 3 t
12,74	1,5	Afonso Neves	S20	2006	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Abertura de Verão	Ponta Delgada	02.03	3 S 3
12,75	1,3	Francisco Caldeira	S20	2006	UAP	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	2 S 2 t
12,85	-3,1	João Chalaça	S20	2005	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Almada	11.05	5 S 4 t
12,91	0,2	Lourenço Velhinho	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	2 EI 13 t
12,94	-0,6	Cláudio Revês	S20	2005	AACC	Setúbal	Provas Extra	Almada	20.04	2 S 1
13,01	-0,4	Miguel Dias	S20	2006	CDUL	Lisboa	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	08.06	Extra
13,05	-0,7	Rodrigo Silva	S20	2006	CAF-SCF	Porto	Provas Extra	Lousada	04.05	7 S 2 t
13,07	1,3	Marco Abrantes	S20	2006	UAP	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	5 S 2 t
13,08	1,2	Afonso Silva	S20	2006	CBL	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20	Leiria	22.06	4 EI 2
13,26	1,5	António Ponte	S20	2006	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Abertura de Verão	Ponta Delgada	02.03	5 S 3
13,36	0,8	Miguel Tiago	S20	2006	ADTT	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	20.04	DEC
13,45	0,8	Eluisio Dias	S20	2005	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	5 EL 8 t
13,51	-2,0	João Botelho	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	15.06	3
13,59	1,5	Bernardo Rolim	S20	2005	SCL	Lisboa	Meeting Jovem SCUT ATHLETICS	Torres Vedras	17.03	4 S 3
13,61	1,2	Gabriel Sousa	S20	2006	CBL	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20	Leiria	22.06	6 EL 2
13,69	-2,0	António Dias	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	15.06	4
13,77	-0,7	Jaime Silva	S20	2005	CAF-SCF	Porto	Provas Extra	Lousada	04.05	8 S 2 t
14,04	-1,1	João Silva	S20	2005	SCUT	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	3 EI 3 t
14,07	-2,0	Daniel Silva	S20	2006	CSGAIA	Porto	Provas Extra	Lousada	13.04	5 S 6 t
14,58	-1,4	Igor Xavier	S20	2005	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	28.06	6
14,69	0,5	Daniel Garcia	S20	2005	EBA	S. Miguel	Torneio de Abertura de Verão	Ponta Delgada	02.03	1 S 2 t
14,97	1,9	Gonçalo Maurício	S20	2006	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	5 EI 1
15,89	-2,0	Wilson Sousa	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	15.06	5
17,81	-0,5	José Pimentel	S20	2006	SCDC	S. Miguel	Provas de Preparação	Ponta Delgada	15.06	3 S 2 t
12,,28	1,9	Rodrigo Barbosa	S20	2005	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	4 EI 1

200 metros

CMJ: 21,35 (Q) - 21,57 (R) / RN: 20,89

Luís Barroso/SCP/Lisboa (N)/21.07.1985

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
21,82	0,9	Diogo Vaz	S20	2005	VTSC	Braga	Campeonato de Portugal	Coimbra	30.06	1 S 2 t
21,83	-2,1	David Landim	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	1 S 3
22,03	1,8	Pedro Tavares - CPV	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S23 e Seniores	Lisboa (AL)	23.06	1 S 5 t
22,04	1,3	Bernardo Ferreira	S20	2006	NDAP	Leiria	Campeonato de Portugal	Coimbra	30.06	1 S 1 t
22,20	1,9	André Fraga	S20	2005	SLB	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	188.05	1 S 2 t
22,23	0,7	Miguel Villamudria	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23	Lisboa (AL)	21.07	6 S 3 t
22,34	-1,5	Ernesto Rodrigues	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Viseu	14.07	6 t
22,34	1,3	João Santos	S20	2005	GS	Coimbra	Campeonato de Portugal	Coimbra	30.06	2 S 1 t
22,34	0,9	Rui Serras	S20	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Braga	23.03	1 S 1 t
22,40	1,9	Vasco Sendas	S20	2006	JOMA	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	18.05	3 S 2 t
22,49	-0,3	João Penacho	S20	2005	GDE	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	1 S 1
22,51	1,7	Rui Neves	S20	2006	GDC	Setúbal	Provas Extra	Seixal	18.02	1 S 2 t
22,54	0,8	Tomás Figueiras	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1 S 3 t
22,55	0,5	Mauro Silva	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (AL)	26.05	6 S 1 t
22,57	0,9	Trystan Wees - NED	S20	2005	SPF	Algarve	Provas de Preparação	Braga	23.03	2 S 1 t
22,59	pc	Miguel Marques	S20	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	1 S 1
22,64	-0,8	Rúben Silva	S20	2005	VTSC	Braga	II Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	03.07	1 S 2 t
22,76	0,1	Tomás A. Gonçalves	S20	2005	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (CAR)	18.02	1 S 2 t
22,88	-0,1	Bruno Jin - CHN	S20	2006	NDAP	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20	Leiria	23.06	3 S 1
22,89	1,5	Rafael Santos	S20	2005	ACRDE	Aveiro	Provas Extra	Braga	11.05	3 S 1 t
22,97	1,5	Lucas Silva	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional Absoluto Açores	Ponta Delgada	23.06	1
22,99	0,8	Manuel Silva	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	14.04	2 S 1 t
23,01	1,3	Renato Ribeiro	S20	2006	PLF	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	3 S 2 t
23,06	-0,6	Miguel Antunes	S20	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto e Sub-23	Coimbra	23.06	1 S 3 t
23,08	0,9	Leandro Pereira	S20	2006	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	Extra
23,09	1,8	Tomás Matos	S20	2005	SCP	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (AL)	26.05	1 S 3 t
23,14	-0,8	João Macedra	S20	2006	MAC	Porto	II Noite Atlética	Braga	03.07	2 S 2 t
23,24	-0,3	Filipe Marques	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (P2)	14.01	3 S 1
23,26	1,6	Gustavo Pinho	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	2
23,26	1,7	Rodrigo Russo	S20	2995	ADTT	Setúbal	Provas Extra	Seixal	18.02	3 S 2 t
23,27	-0,4	Telmo Piado	S20	2005	GDD	Évora	3º Meeting Cidade de Évora	Évora	08.06	2 S 2 t
23,28	0,8	Miguel Costa	S20	2006	CLAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	1 S 4 t
23,30	0,9	Tiago Branco	S20	2006	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	14.07	5 t
23,31	-1,2	Duarte Amorim	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	02.06	23 t
23,44	-0,3	Afonso Matos	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (P2)	14.01	4 S 1
23,47	0,0	Guilherme Miranda	S20	2006	AACC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Seixal	18.07	2
23,48	0,1	Hugo Tavares	S20	2005	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (CAR)	18.02	4 S 2 t
23,49	-1,9	Lourenço Viveiros	S20	2006	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	30.06	1
23,52	1,6	Gustavo Ribeiro	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	3
23,52	1,9	Gustavo Rocha	S20	2006	MAC	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	3 S 3 t
23,54	0,1	Guilherme Minguens	S20	2005	GDPVAV	Évora	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	2 S 1 t
23,55	1,2	João Oliveira	S20	2005	ARC-EAC	Coimbra	Provas Extra	Coimbra	24.03	1
23,64	-0,3	Saliu Seidi	S20	2005	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (CAR)	18.02	3 S 3 t
23,65	-0,6	Gabriel Gonçalves	S20	2005	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	23.06	3 S 3 t
23,66	1,9	Nuno Gonçalves	S20	2006	ESMAIA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	5 S 3 t
23,75	0,6	Pedro Tavares	S20	2006	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vagos	02.06	26 t
23,83	0,7	Vicente Lopes	S20	2006	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	21.04	1 S 2 t
23,92	1,4	Dinis Neves	S20	2006	SCA	Santarém	Meeting de Abrantes 2024	Abrantes	10.06	1 S 1 t
24,10	0,5	Filipe Mandriana	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (P2)	14.01	1 S 3
24,11	0,3	Rodrigo Loureiro	S20	2005	FCES	Porto	I Noite Quente	Lousada	22.05	3 S 3 t
24,20	-2,4	Hugo Duro	S20	2005	ESCMOV	Porto	Torneio Olímpico Jovem	Vila Pouca Aguiar	04.05	1
24,29	1,8	Ángelo Antunes	S20	2007	JOMA	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (AL)	26.05	5 S 3 t
24,30	1,8	Tiago Brito	S20	2006	SFRAA	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (AL)	26.05	6 S 3 t
24,36	1,5	Kelvin Kamara - SLE	S20	2005	SCB	Braga	Provas Extra	Braga	11.05	2 S 3 t
24,42	1,3	André Serrão	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Ribeira Brava	09.06	3 S 2 t
24,45	0,0	Marco Monteiro	S200	2005	NAC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lousosa	01.05	1 S 3 t
24,52	0,2	Jakilson Neto - STP	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Torneio de Pista	Viana do Castelo	30.05	2 S 1 t
24,57	1,2	Jeisson Peña - COL	S20	2006	MAC	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	3 S 3 t
24,61	-0,2	Tomás Costa	S20	2005	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (CAR)	18.02	2 S 9 t
24,62	0,9	André Malva	S20	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	3 S 2
24,67	1,0	Ivo Gomes	S20	2006	CBL	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	21.07	Extra
24,70	0,5	David Pinto	S20	2006	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	23.06	3 S 2 t
24,71	0,9	Miguel Oliveira	S20	2005	AEAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	2 S 3 t
24,73	0,3	Pedro Bica	S20	2006	CFB	Lisboa	Provas Extra	Jamor (CAR)	18.02	1 S 5 t
24,80	-0,5	Rodrigo Oliveira	S20	2006	LAVRA	Porto	Provas Extra	Lousada	14.04	4 S 4 t

24,82	0,9	Simão Paulos	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	4 S 2
24,85	1,5	Paul Ramos	S20	2005	ARPC	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	16.06	1
24,97	0,6	Cristian Carviçais	S20	2005	CAB	Braga	Provas de Preparação	Braga	23.03	2 S 2
25,02	0,7	António Oliveira	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	1 S 4
25,05	1,1	Gabriel Rodrigues	S20	2005	CABB	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (AL)	02.06	39 t
25,09	0,3	Guilherme Nóbrega	S20	2006	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Ribeira Brava	09.06	6 S 2 t
25,10	-0,3	Daniel Teixeira	S20	2006	HCF	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	23.03	1
25,15	0,3	David Valente	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	I Noite Quente	Lousada	22.05	4 S 3 t
25,15	0,0	João Cruz	S20	2006	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	13.04	2 S 2 t
25,18	0,8	João Machado	S20	2006	PLF	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	2 S 5 t
25,22	0,8	Ariandre Amado	S20	2006	CLAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	6 S 4 t
25,29	0,9	Rodrigo Barbosa	S20	2005	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	1 S 3
25,31	pc	Martim Ribeiro	S20	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	5 S 2
25,34	1,7	Rúben Ferreira	S20	2005	NBA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	3 S 6 t
25,37	0,0	Samuel Figueira	S20	2005	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	23.06	3 t
25,48	0,8	Guilherme Barroso	S20	2006	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	3 S 5 t
25,62	1,4	Rafael Ornelas	S20	2006	ACFR	Porto	3ª Noite Quente	Leça da Palmeira	12.06	2 S 6 t
25,65	-0,5	Tiago Lino	S20	2006	SPF	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	2 S 1 t
25,69	-1,4	Luís Varelas	S20	2005	CBA-S	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	1 S 2 t
25,71	pc	Gabriel Simões	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	3 S 3
25,80	1,7	Diogo Dos Santos	S20	2005	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	23.06	3
25,86	0,6	André Nepomuceno	S20	2006	GDD	Évora	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	5 S 2 t
25,97	pc	José Passo	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	14.01	4 S 2 t
26,04	-2,1	Tomás Lima	S18	2008	CYCL	V. Castelo	Provas Extra	Viana do Castelo	13.07	6 t
26,06	-0,4	José Vítor	S20	2005	GDD	Évora	III Meeting Cidade de Évora	Évora	08.06	5 S 2 t
26,06	1,3	Miguel Dias	S20	2006	CDUL	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	17.07	5 S 1 t
26,11	-1,5	Tiago Patola	Ss20	2005	AFSA	Beja	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	Extra
26,15	pc	André Cunha	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	II Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	24.01	3 S 3
26,69	0,1	Rafael Fragoso	S20	2006	SCE	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	1 S 3 t
26,96	-1,2	Rodrigo Silva	S120	2006	CAF-SCF	Porto	II Noite Atlética	Braga	03.07	7 S 4 t
27,15	1,7	Eluísio Dias	S20	2005	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	6 S 6 t
27,38	0,9	Daniel Petinga	S20	2006	CLAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	4 S 3 t
27,93	-3,2	Jaime Silva	S20	2005	CAF-SCF	Porto	Provas Extra	Lousada	05.05	3 S 3 t
28,12	0,0	Márcio Dias	S20	2005	SCE	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	3 S 2 t
28,14	1,7	Hugo Oliveira	S20	2006	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	23.06	4
28,41	0,2	Daniel Silva	S20	2006	CSGAIA	Porto	Provas Extra	Lousada	14.04	4 S 7 t
29,86	0,7	Patrick Ribeiro	S20	2006	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	4 S 4
30,58	pc	Paulo Oliveira	S20	2006	AMCRS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	6 S 4 t
32,63	1,2	Rodrigo Martins	S20	2006	GDRJR	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	7 S 3 t
32,85	pc	Leandro Barreirinhas	S20	2005	AMCRS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	4 S 5 t
34,36	-1,5	Américo Nascimento	S20	2005	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Faro	23.06	5 S 1 t
23,,59	1,0	Rafael Alves	S20	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	21.07	Extra

Todas

400 metros

CMJ: 47,65 (Q) - 48,13 (R) / RN: 46,90

Vítor Ricardo Santos/SCP/Gainsville (USA)/20.04.2013

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
48,55	Rúben Silva	S20	2005	VTSC	Braga	Meeting de Braga	Braga	22.06	1 S 2 t
48,89	João Penacho	S20	2005	GDE	Madeira	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Viseu	13.07	4 t
48,89	Rui Serras	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting de Braga	Braga	22.06	3 S 2 t
50,01	pc Miguel Marques	S20	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	03.02	1 S 7 t
50,13	Pedro Tavares - CPV	S20	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	17.07	2 S 2 t
50,18	Miguel Antunes	S20	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato de Portugal	Coimbra	29.06	2 S 1 t
50,45	Lourenço Ribeiro	S20	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	1 S 1
50,60	Nuno Cordeiro	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	2 S 1
50,68	Tiago Gomes	S20	2005	SCP	Lisboa	Meeting de Braga	Braga	22.06	5 S 3 t
50,75	Tomás A. Gonçalves	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Lisboa (AL)	08.06	DEC
50,85	pc Guilherme Minguens	S20	2005	GDPVAV	Évora	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	1 S 4
50,88	Gabriel Pereira Dias	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	3 S 1
50,92	Rodrigo Loureiro	S20	2005	FCES	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	4 S 1
51,06	Manuel Silva	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	6 S 1
51,17	João Brito	S20	2005	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub-20	Faro	08.06	1
51,25	Tomé Nascimento	S20	2006	CRCDL	Algarve	Meeting de Albufeira	Açoteias	05.05	3 S 2 t
51,52	Filipe Marques	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	3 S 2 t
51,54	Pedro Chaves	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub-20	Ribeira Brava	28.06	2
51,59	Guilherme Tavares	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Lisboa (AL)	08.06	DEC
51,95	Lucas Cristo	S20	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	17.07	4 S 2 t
51,99	Gustavo Rocha	S20	2006	MAC	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	05.06	5 S 1 t

52,02		Tomás P Silva	S20	2005	SCP	Lisboa	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	1
52,34		Francisco Júlio	S20	2005	CAS	Guarda	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	13.01	Extra
52,40	pc	Lucas Silva	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	3 S 1
52,48		Tiago Brito	S20	2006	SFRAA	Lisboa	Torneio de Encerramento	Lisboa (AL)	27.07	4 S 2 t
52,52	pc	David Martins	S20	2006	SCB	Braga	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	2 S 1 t
52,57		Ricardo Alves	S20	2006	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	15.05	1 S 2 t
52,93		Tiago Soussa	S20	2005	JOMA	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	17.07	6 S 2 t
52,97	pc	Rafael Vieira	S20	2005	JV	Leiria	1º Torneio de Pombal em Pista Coberta	Pombal	14.02	3 S 1 t
52,97		Simão Paulos	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	15.06	3 S 2 t
53,03		Miguel Parejo - NED	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	01.06	27 t
53,06		Telmo Piado	S20	2005	GDPAV	Évora	III Meeting Cidade de Évora	Évora	08.06	1 S 1 t
53,15	pc	Daniel Pinto	S20	2005	SLA	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	27.01	21 t
53,20		Rodrigo Russo	S20	2005	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Almada	11.05	2 S 2 t
53,30		Bran Nuñez - ESP	S20	2005	CAOV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
53,32		Evandro Pires	S20	2005	RUNTEJO	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	06.07	4 S 1
53,36		Rafael Felisberto	S20	2006	SLA	Setúbal	Provas Extra	Almada	04.02	2 S 2 t
53,46		Gonçalo Alegria	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	DEC
53,46	pc	Hugo Tavares	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	03.02	2 E 4 t
53,47	pc	Miguel Costa	S20	2005	BFC	Porto	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	03.02	5 E 1 5 t
53,58		Hugo Tavares	S20	2005	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	06.01	2 S 2 t
53,59		Guilherme Nóbrega	S20	2006	CSM		Campeonato Regional de Absolutos	Ribeira Brava	08.06	5 S 3 t
53,82		Diogo A Ferreira	S20	2005	NBA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	5 S 2 t
53,82		Manuel Cruz	S20	2006	THA	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Almeirim	03.02	1 S 3 t
53,87		Ricardo Fernandes	S20	2005	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	13.04	5 t
53,88	pc	Pedro Tavares	S20	2006	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	3 S 1
53,92		André Amorim	S20	2005	EAMT	Setúbal	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	08.06	2 S 1 t
54,16	pc	Gustavo Pinho	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Braga	27.01	24 t
54,22		Bernardo Maneta	S20	2005	BARBARIS	Portalegre	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	17.07	4 S 1 t
54,31		Renato Ribeiro	S20	2006	PLF	Braga	Provas Extra	Braga	12.05	3 t
54,56		Tiago Branco	S20	2006	JIV-SM	S. Miguel	Taça AASM de Verão	Ponta Delgada	25.05	2 t
54,70		Duarte Amorim	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
54,79		Gabriel Menezes	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
54,81		Gabriel Gonçalves	S20	2005	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	28.01	31 t
54,93	pc	Simão Trancoso	S20	2005	ACFR	Porto	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	03.02	2 S 3 t
55,08		Tomás Melo	S20	2006	GCAD	C. Branco	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	2
55,13		Paul Ramos	S10	2005	ARPC	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	15.06	1
55,18		Célio Quaresma - STP	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	DEC
55,26		Gustavo Riibeiro	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	13.04	1 S 2 t
55,26		Samuel Figueira	S20	2005	AAC	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vagos	01.06	35 t
55,37		José Passo	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	DEC
55,50		Miguel Batista	S20				Torneio de Encerramento	Lisboa (AL)	27.07	3 S 1 t
55,52		Pedro Bica	S20	2006	CFB	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (P2)	13.01	3
55,64		David Valente	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	2ª Noite Quente	Lousada	05.06	1 S 3 t
55,70		André Ferreira	S20	2005	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimba	22.06	1 S 1 t
55,75		José Pedro Roxo	S20	2005	SPF	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	6
55,79	pc	Gabriel Simões	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	5 S 2 t
55,89		António Oliveira	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	13.04	4 S 1 t
55,97		Rafael Santos	S20	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	27.04	DEC
56,04		Kelmar Silva	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	13.01	5 S 2 t
56,17		Vicente Lopes	S20	2006	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	03.03	2 S 2 t
56,27		Leandro Miranda	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	15.06	1 S 1 t
56,32		João Chão	S20	2006	ADTT	Setúbal	Camp Regional Provas Coombinadas	Almada	20.04	DEC
56,46		Dinis Costa	S20	2006	LAVRA	Porto	Provas Extra	Lousada	14.04	4 S 1 t
56,67	pc	Bernardo Salgado	S20	2006	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	2 S 3 t
56,67		João Viveiros	S20	2006	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Inverno	Ponta Delgada	19.01	3 t
56,79		Gonçalo Mendonça	S20	2006	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	01.06	37 t
57,38		Rafael Omelas	S20	2006	ACFR	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
57,40		João Santos	S20	2005	GS	Coimbra	Meeting Renato Silva	Vagos	12.05	4 S 3 t
57,53		Rúben Ferreira	S20	2005	NBA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	4 S 3 t
57,63	pc	Martim Ribeiro	S20	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	4 S 3 t
57,72		Cristian Carviçais	S20	2005	CAB	Braga	Torneio de Preparação	Braga	20.04	4 S 2 t
57,72		Diogo Dos Santos	S20	2005	GAF	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	22.06	2
58,15		André Serrão	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Ribeira Brava	06.04	DEC
58,56		Tiago Lino	S20	2006	SPF	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	2 S 1 t
59,15		João Gomes	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	2 S 4 t
59,40		Guilherme Barroso	S20	2009	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
59,48		Eduardo Coelho	S20	2006	SCA-T	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	5 t
59,52		Márcio Dias	S20	2005	SCE	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vagos	01.06	39 t
59,59		Rafael Cruz	S20	2005	CCDPCMS	C. Branco	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	3

59,96		Tiago Gouveia	S20	2005	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Ribeira Brava	08.06	2 S 2 t
60,09		Rodrigo Silva	S20	2006	CAF-SCF	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	05.06	2 S 3 t
60,36		Martim Martins	S20	2006	AFS	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	13.04	8 t
60,47		Rafael Fragoso	S20	2006	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	15.06	4 S 1 t
60,68	pc	João Machado	S20	2006	PLF	Braga	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Braga	27.01	34 t
60,75		Tomás Silveira	S20	2006	CDESRP	Faial	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	6 t
61,15		Rodrigo Barbosa	S20	2005	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	13.01	4 S 3 t
61,17		Miguel Tiago	S20	2006	ADTT	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	20.04	DEC
61,26		João Sousa	S20	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	3 S 2
61,78		André Cunha	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
61,86		Rodrigo Martins	S20	2005	CIAIA	Faial	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	7 t
62,08		Jaime Silva	S20	2005	CAF-SCF	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	05.06	3 S 3 t
62,34		André Martins	S20	2006	CACOD	Braga	Provas Extra	Braga	12.05	8 t
62,46		Rúben Valente	S20	2005	CRE	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	4 S 2
62,52		Daniel Petinga	S20	2006	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	22.06	3
63,24		Micael Santos	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	27.04	DEC
63,96		Patrick Ribeiro	S20	2006	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	15.06	5 S 1 t
65,07		Marco Abrantes	S20	2006	UAP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	06.01	2 S 3 t
65,88	pc	Jaime Silva	S20	2005	SCF-P	Porto	Campeonato Nacional ANDDI e Extras	Braga	14.01	2 S 2 t
65,95		Manuel Almeida	S20	2006	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Almeirim	03.02	3 S 1 t
66,16		João Rodrigues	S20	2005	OCL	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	5 S 1 t
67,77		Rodrigo Gaspar	S20	2006	JDN	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	13.04	DEC
69,27		Francisco Caldeira	S20	2006	UAP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	06.01	4 S 3 t
71,17		Gonçalo Maurício	S20	2006	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	27.04	DEC
72,78		Wilson Sousa	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	15.06	2

Todas

800 metros

CMJ: 1.50,50 (Q) - 1.51,62 (R) / RN: 1.47,65/1.49,82 i

João Pires/ADC/Lisboa (I)/20.06.1998

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1.50,10	Nuno Cordeiro	S20	2006	JV	Leiria	Nationale Ergebnisse	Neustadter-GER	02.08	7 t
1.50,29	João Brito	S20	2005	COP	Algarve	Torneio de Encerramento	Lisboa (AL)	27.07	1 t
1.52,15	Alexandre Lucas	S20	2005	SCP	Lisboa	Torneio de Encerramento	Lisboa (AL)	27.07	2 t
1.52,27	António Freitas	S20	2005	SFRAA	Lisboa	Meeting de Abrantes 2024	Abrantes	10.06	3 t
1.54,04	André Freitas	S20	2005	SFRAA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	3 S 3
1.54,79	pc Afonso Oliveira	S20	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	28.01	3 t
1.54,89	Tomás Ribeiro	S20	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Viseu	14.07	2 t
1.55,18	Francisco Júlio	S20	2005	CAS	Guarda	Campeonato Nacional Sub-23	Lisboa (AL)	21.07	2 S 1 t
1.55,64	Ricardo Vieira	S20	2006	SCB	Braga	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	1 S 2
1.55,82	Evandro Pires	S20	2005	RUNTEJO	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	28.01	2 S 1 t
1.55,93	Tomé Nascimento	S20	2006	CRCDL	Algarve	Provas de Preparação	Faro	10.07	1 t
1.55,98	Ricardo Reis	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional S23 e Seniores	Lisboa (AL)	23.06	2 S 3 t
1.56,96	David Martins	S20	2006	SCB	Braga	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	5 S 3
1.56,97	Tiago Machado	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	2 S 2
1.57,08	Rui Serras	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	2 S 1 t
1.57,16	Ricardo Alves	S20	2006	CDFE	Aveiro	2ª Noite Quente	Lousada	005.06	5 S 1 t
1.57,31	pc João Azevedo	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	04.02	1 S 1 t
1.57,39	Tiago Sousa	S20	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	3 S 1
1.57,67	Daniel Pinto	S20	2005	SLA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	4 S 1
1.58,22	Joel Barros	S20	2005	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	5 S 1
1.58,71	Xavier Videira	S20	2006	CYCL	V. Castelo	Provas Extra	Lousada	12.05	5 t
1.58,76	Eduardo Gonçalves	S20	2005	SLA	Setúbal	Campeonato Distrital de Absolutos	Almada	09.06	3 t
1.59,56	Henrique Silva	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Coimbra	21.07	Extra
1.59,76	Rafael Santos	S20	2006	ADNO	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	28.01	9 S 1 t
1.59,95	Tomás Costa	S20	2006	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	17.07	3 S 2 t
2.00,16	Miguel Aguiar	S20	2005	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (P2)	14.01	1 S 1
2.00,37	pc João Santos	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	1 S 1
2.00,56	Manuel dos Santos	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Escolar	Lagoa	25.05	1
2.01,27	João Rodrigues	S20	2006		Lisboa	Campeonato Nacional Escolar	Lagoa	25.05	3
2.02,21	pc Márcio Dias	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	27.01	21 t
2.02,29	pc João Rodrigues	S20	2006	SCB	Braga	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	5 S 1
2.02,75	Diogo Ferreira	S20	2005	NBA	Porto	Provas Extra	Lousada	14.04	2 S 1 t
2.02,86	Leandro Miranda	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	16.06	8 S 2 t
2.03,43	Rafael Felisberto	S20	2055	SLA	Setúbal	Provas Extra	Seixal	18.02	1 t
2.03,50	Simão Trancoso	S20	2005	ACFR	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	5 S 1 t
2.03,78	André Ferreira	S20	2005	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	14.07	5 t
2.04,72	pc Leandro Gonçalves	S20	2005	EAROS	Braga	II Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	24.01	5 S 3 t
2.04,87	Leonardo Jacinto	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	09.06	3 t

2.04,99	Rodrigo Martins	S20	2005	SCP	Lisboa	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	19.05	6 t
2.05,21	Rafael Salgado	S20	2005	CAVF	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	1 S 5 t
2.05,41	Tiago Costa	S20	2006	CDP	Porto	Provas Extra	Lousada	14.04	3 S 1 t
2.05,73	Simão Paulos	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Torneio António Vieira	Vagos	14.04	2
2.06,59	João Viveiros	S20	2006	JIV-SM	S. Miguel	Taça de Inverno da AASM	Ponta Delgada	06.01	1 t
2.07,21	Frederico Vilhena	S20	2006	LFC-F	Braga	Provas Extra	Braga	11.05	3 t
2.07,55	Guilherme Fernandes	S20	2005	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	23.06	6 t
2.07,75	pc Lucas Azambujo	S20	2006	AAC	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	28.01	27 t
2.08,61	Pedro Lacerda	S20	2005	GDD	Évora	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	6 S 2 t
2.08,77	Manuel Cruz	S20	2006	THA	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Almeirim	03.02	3 t
2.08,88	Samuel Figueira	S20	2005	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	21.07	3
2.09,01	pc Dario Nuñez - ESP	S20	2006	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	28.01	28 t
2.09,07	Amâncio Trindade	S20	2005	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	13.04	3 t
2.09,21	Jorge Silva	S20	2006	UDV	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	05.06	5 S 2 t
2.09,57	Gonçalo Alegria	S20	2005	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	06.01	9 t
2.10,15	Rafael Estevão	S20	2006	AMAC	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	6 S 3 t
2.10,19	Gonçalo Sousa	S20	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	06.07	10 t
2.10,20	pc Rafael Vieira	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	3
2.10,35	pc Bernardo Salgado	S20	2006	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	4
2.11,20	Micael Escalreira	S20	2006	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (P2)	14.01	8 S 1
2.12,35	Afonso Costa	S20	2006	CBA-S	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Almeirim	03.02	4 t
2.12,66	Márcio Dias	S20	2005	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	16.06	2 S 1 t
2.12,92	pc Rogério Cabrita	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	1 S 2 t
2.13,59	Tiago Gouveia	S20	2005	GDE	Madeira	Torneio de Preparação	Ribeira Brava	22.05	1
2.14,81	Cláudio Revés	S20	2005	AACC	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	8 S 2 t
2.14,91	David Covaci	S20	2006	SLB	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	28.01	5 S 2 t
2.15,95	Miguel Banza	S20	2006	TOTAD	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	1 S 1 t
2.16,23	Jaime Moniz	S20	2006	CDESRP	Faial	Campeonato Regional de Absolutos	Ponta Delgada	23.06	5 t
2.17,48	Guilherme Gonçalves	S20	2005	GCAD	C. Branco	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	1
2.18,27	Rafael Fragoso	S20	2006	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	16.06	4 S 1 t
2.18,34	Gustavo Martins	S20	2006	GM1D	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	28.01	6 S 2 t
2.18,51	Francisco Figueirôa	S20	2006	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	09.06	9 t
2.18,89	André Serrão	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	30.06	3
2.19,42	Guilherme Nóbrega	S20	2006	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	02.06	31 t
2.19,44	Martim Ribeiro	S20	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (AL)	02.06	32 t
2.20,05	Vicente Elói	S20	2005	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	5 S 2 t
2.20,17	André Nepomuceno	S20	2006	GDD	Évora	Campeonatos Regionais Inverno 2024	Vendas Novas	13.01	1 t
2.23,15	Luis Vieira	S20	2006	NBA	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	05.06	5 S 4 t
2.23,20	André Martins	S20	2006	CACOD	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	4 S 3 t
2.23,92	Francisco Gaudêncio	S20	2005	NBA	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	7 S 2 t
2.24,12	Samir Ali	S20	2006	LXTRIATHL	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	06.01	11 t
2.24,31	Daniel Petinga	S20	2006	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	23.06	4
2.24,73	Rúben Ferreira	S20	2005	NBA	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	10 S 1 t
2.25,12	José Ponte	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	16.06	2
2.25,19	Alex Valente	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	9
2.27,30	André Farinha	S20	2006	CCDPCMS	C. Branco	Campeonato Distrital de Inverno	Castelo Branco	06.01	1 t
2.27,36	Martim Salada	S20	2006	AMAC	Lisboa	Meeting Jovem CAOESTE	Torres Vedras	17.02	3 S 4 t
2.27,63	Luis Mota	S20	2005	CACOD	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	7 S 3 t
2.30,98	Patrick Ribeiro	S20	2006	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	10
2.31,00	Eduardo Coelho	S20	2006	SCA-T	Terceira	Provas Extra	Angra Heroísmo	21.01	1
2.31,59	David Barquinha	S20	2006	ARLVG	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	9 S 2 t
2.34,60	Afonso Sampaio	S20	2006	NBA	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	11 S 2 t
2.35,77	Gonçalo Maurício	S29	2006	SCBM	Aveiro	Torneio de Encerramento	Vagos	27.07	4 S 2 t
2.36,57	Pedro Rocha	S20	2005	CANAZ	Leiria	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	19.05	11 t
2.37,99	pc Francisco Lima	S20	2005	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	3 S 3 t
2.49,16	Rodrigo Barbosa	S20	2005	SCE	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lousada	01.05	3
2.49,62	Wilson Sousa	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	16.06	3
3.00,49	João Garcia	S20	2005	CCDPCMS	C. Branco	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	7
3.18,61	Leandro Mouzinho	S20	2006	CCDPCMS	C. Branco	Encontro de Atletismo "Abaixo de Zero"	Castelo Branco	13.01	9

Todos

1.500 metros

CMJ: 3.48,00 (Q) - 3.50,30 (R)/ RN: 3.40,09/3.47,86 i

Rui Silva/EO/Funchal/25.05.1996

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.47,93	Rui Mineiro	S20	2005	SCP	Lisboa	Meeting de Braga	Braga	22.06	4 SB t
3.49,93	André Freitas	S20	2005	SFRAA	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	19.05	6 t
3.51,68	João Azevedo	S20	2005	SLB	Lisboa	Meeting de Braga	Braga	22.06	6 SB t
3.56,37	Tiago Jorge	S20	2006	JV	Leiria	1ª Noite do Lis	Leiria	05.06	1 t

3.56,98		Manuel dos Santos	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vagos	01.06	8 t
3.57,69	pc	João Brito	S20	2005	COP	Algarve	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	2 S 3
3.58,07		Rodrigo Martins	S20	2005	SCP	Lisboa	1ª Noite do Lis	Leiria	05.06	2 t
3.59,05	pc	Alexandre Lucas	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	17.02	2 S 1 t
3.59,39		Tomás Ribeiro	S20	2005	ACPV	Porto	Meeting de Braga	Braga	22.06	7 S 1 t
4.00,21		Tiago Machado	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (AL)	01.06	16 t
4.03,95		Ricardo Reis	S20	2005	SLB	Lisboa	III Meeting Cidade de Évora	Évora	08.06	1 t
4.05,44		Tomás Costa	S20	2006	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	13.04	1 S 1 t
4.06,22		Xavier Videira	S20	2006	CYCL	V. Castelo	I Noite Quente	Lousada	22.05	5 S 2 t
4.06,90		Eduardo Gonçalves	S20	2005	SLA	Setúbal	meeting da Inclusão	Lisboa (AL)	26.05	6 S 1 t
4.07,40		Ricardo Alves	S20	2006	CDFE	Aveiro	I Noite Quente	Lousada	22.05	8 S 1 t
4.07,67		David Leitão	S20	2006	SFRAA	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.05	9 S 1 t
4.07,81	pc	Miguel Aguiar	S20	2005	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	5 S 2
4.07,95	pc	João Rodrigues	S20	2006	SCB	Braga	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	7 S 3
4.08,21	pc	Santiago Agatão	S20	2006	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	6 S 2
4.09,56		Joel Barros	S20	2005	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	06.07	3 S 2 t
4.10,02	pc	Leonardo Jacinto	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	3 S 1
4.10,73		Afonso Oliveira	S20	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	22.06	1 t
4.10,94		Henrique Silva	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	20.07	Extra
4.11,06		André Barbosa	S20	2005	LSC	Porto	Meeting Maia Cidade do Desporto	Maia	06.07	7 S 1 t
4.11,65	pc	Tomé Nascimento	S20	2006	CRCDL	Algarve	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	Extra
4.12,03		Duarte Jacinto	S20	2006	CBF	Algarve	Meeting de Albufeira	Açoteias	05.05	5 t
4.13,03	pc	Diogo Teixeira	S20	2006	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	3 S 1
4.13,39	pc	Rui Brochado	S20	2007	FCPF	Porto	Torneio Encerramento Pista Coberta	Braga	24.02	4 t
4.13,47	pc	Pedro Rodrigues	S20	2006	JV	Leiria	1º Torneio de Pombal em Pista Coberta	Pombal	14.02	5 t S 1
4.13,50		Márcio Dias	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	1ª Noite do Lis	Leiria	05.06	10 t
4.14,89	pc	Ricardo Vieira	S20	2006	SCB	Braga	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	5 S 2 t
4.16,11	pc	Simão Trancoso	S20	2005	ACFR	Porto	III Noite Atlético Pista Coberta	Braga	07.02	5 S 2 t
4.17,06	pc	João Santos	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	7 S 1
4.18,03	pc	Tiago Costa	S20	2006	CDP	Porto	III Noite Atlético Pista Coberta	Braga	07.02	7 S 2 t
4.18,34	pc	Jorge Silva	S20	2006	UDV	Porto	III Noite Atlético Pista Coberta	Braga	07.02	8 S 2 t
4.20,16		Guilherme Fernandes	S20	2005	ACDRSQ	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	22.06	4 t
4.20,32		Diogo Ferreira	S20	2005	NBA	Porto	Provas Extra	Lousada	14.04	4 t
4.20,57		Leandro Miranda	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	5 S 2 t
4.24,13		Gonçalo Almeida	S20	2006	SFRAA	Lisboa	meeting da Inclusão	Lisboa (AL)	26.05	3 S 2 t
4.24,28		Rodrigo Baptista	S20	2006	CPTSC	Coimbra	Torneio Vila de Febres	Febres	12.05	3 t
4.25,50		Márcio Dias	S20	2005	SCE	Aveiro	II Noite Atlético	Braga	03.07	12 t
4.25,51		Rogério Cabrita	S20	2006	GS	Coimbra	Torneio Vila de Febres	Febres	12.05	4 t
4.27,04		Miguel Piedade	S20	2006	SCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	13.04	7 S 1 t
4.28,09	pc	Bernardo Salgado	S20	2006	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	6 S 1
4.28,71		Rafael Salgado	S20	2005	CAVF	Lisboa	Meeting da Inclusão	Lisboa (AL)	26.05	5 S 2 t
4.29,05		Dinis Lopes	S20	2005	CFB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	9 S 2 t
4.29,17	pc	Pedro Castro	S20	2005	EAROS	Braga	III Noite Atlético Pista Coberta	Braga	07.02	1 S 3 t
4.30,34	pc	Lucas Azambujo	S20	2006	AACC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	1 S 2
4.32,74	pc	Tomás Fernandes	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	8 S 2 t
4.33,53		Hélder Gonçalves	S10	2006	CYCL	V. Castelo	Torneio de Pista	Viana do Castelo	30.05	2 t
4.33,58		Jaime Moniz	S20	2006	CDESRP	Faial	Campeonato Regional de Absolutos	Ponta Delada	22.06	6 t
4.33,84		Artur Machado	S20	2005	GDD	Évora	Provas Extra	Arraiolos	24.03	1 t
4.34,94		Gustavo Sustelo	S20	2006	AABV	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	16 t
4.35,14		Leandro Bernardo	S20	2005	NSIT	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	2 t
4.35,63		Tiago Homem	S20	2006	THA	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Almeirim	03.02	5 t S 1
4.35,71		Pedro Lacerda	S20	2005	GDD	Évora	Campeonatos Regionais Inverno 2024	Vendas Novas	13.01	1 t
4.37,28		Rafael Estevão	S20	2006	AMAC	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	5 S 2 t
4.38,74		Gonçalo Sousa	S20	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	06.07	10 S 2 t
4.40,52		Micael Escalreira	S20	2006	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	06.07	11 S 2 t
4.40,53	pc	Gonçalo Barbosa	S20	2005	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Braga	27.01	34 t
4.41,96		Guilherme Tavares	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	DEC
4.42,17		Gonçalo Alegria	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	DEC
4.42,28		Gonçalo Mendonça	S20	2006	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	06.01	1
4.43,27		João Viveiros	S20	2006	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	4 t
4.45,71		Américo Nascimento	S20	2005	ADECT	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	17 t
4.46,51		Célio Quaresma - STP	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	DEC
4.47,92		Rafael Ornelas	S20	2006	ACFR	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
4.50,19		Tiago Gouveia	S20	2005	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	28.06	3
4.50,66		Gonçalo Costa	S20	2006	PLF	Braga	Provas Extra	Braga	12.05	6 t
4.50,90	pc	Vicente Elói	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	5 S 1 t
4.51,12		Lourenço Frazão	S20	2005	AMAC	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	7 S 2 t
4.52,71		Bran Nuñez - ESP	S20	2005	CAOV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
4.54,20		José Passo	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	DEC

4.54,27	Gabriel Menezes	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
4.55,12	Cláudio Revés	S20	2005	AACC	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Setúbal	13.01	3 t
4.56,13	Alex Valente	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Meeting Renato Silva	Vagos	12.05	12 S 2 t
4.57,02	Jaime Silva	S20	2005	CAF-SCF	Porto	II Meeting Pedro Gonçalves	Porto (Ramalde)	07.07	8 t
4.58,40	Paul Ramos	S20	2005	ARPC	Terceira	Provas Extra	Angra Heroísmo	20.01	1 t
4.59,72	João Silva	S20	2005	SCUT	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	3 S 3 t
5.04,75	Rafael Fragoso	S20	2006	SCE	Aveiro	3ª Noite Quente	Leça da Palmeira	12.06	7 S 1 t
5.06,42	David Talete	S20	2006	GDIB	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Setúbal	13.01	6 t
5.07,29	Francisco Amorim	S20	2006	CYCL	V. Castelo	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	4 t
5.07,44	Miguel Parejo - NED	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Reg Provas Combinadas	Faro	07.04	DEC
5.08,82	Martim Salada	S20	2006	AMAC	Lisboa	Meeting António Fortunato	Torres Vedras	07.04	11 S 2 t
5.10,15	Afonso Sampaio	S20	2006	NBA	Porto	I Noite Quente	Lousada	22.05	10 S 3 t
5.21,20	José Ponte	S20	2006	ACM-A	Terceira	Provas Extra	Angra Heroísmo	20.01	2 t
5.22,51	João Gomes	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
5.23,84	pc Francisco Lima	S20	2005	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	7 S 3 t
5.24,43	André Serrão	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Ribeira Brava	07.04	DEC
5.24,53	João Pedro Silva	S20	2006	CBA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	22.06	3
5.27,42	Duarte Amorim	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
5.28,66	João Chão	S20	2006	ADTT	Setúbal	Campeonato de Provas Combinadas	Almada	21.04	DEC
5.29,91	André Cunha	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
5.36,54	Kelmar Silva	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	28.04	DEC
5.38,41	Micael Santos	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	28.04	DEC
5.41,17	Gonçalo Maurício	S20	2006	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	28.04	DEC
5.59,01	Wilson Sousa	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	11 t
6.10,09	Guilherme Barroso	S20	2006	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
6.40,40	Tiago Quadros	S20	2005	ACM-A	Terceira	Provas Extra	Angra Heroísmo	20.01	4 t

Todas

3.000 metros

CMJ: 8.07,00 (Q) - 8.11,92 (R) / RN: 8.06,57/8.06,57 i

Filipe Pedro/SLB/Espinho (i)/21.02.1999

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8.15,90	Rui Mineiro	S20	2005	SCP	Lisboa	3ª Noite Quente	Leça da Palmeira	12.06	3 S 1 t
8.16,80	Manuel dos Santos	S20	2006	GS	Coimbra	3ª Noite Quente	Leça da Palmeira	12.06	4 S 1 t
8.22,66	João Azevedo	S20	2005	SLB	Lisboa	3ª Noite Quente	Leça da Palmeira	12.06	6 S 1 t
8.28,10	pc André Barbosa	S20	2005	LSC	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	1 S 2
8.32,40	Tiago Jorge	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (AL)	02.06	6 t
8.33,05	André Freitas	S20	2005	SFRAA	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	5 S 1 t
8.33,12	pc Nathan Geada	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	2
8.36,27	Pedro Rodrigues	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	4
8.44,93	Miguel Aguiar	S20	2005	ADNO	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	28.01	1 t
8.45,04	Rodrigo Martins	S20	2005	SCP	Lisboa	Meeting de Abrantes 2024	Abrantes	10.06	4 t
8.47,24	Leonardo Jacinto	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	6
8.47,26	David Leitão	S20	2006	SFRAA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	7
8.47,40	pc Guilherme Martins	S20	2005	IPC	Coimbra	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	03.02	1 S 1 t
8.48,64	Santiago Agatão	S20	2006	ADNO	Leiria	Provas Extra	Jamor (CAR)	18.02	5 S 1 t
8.55,60	Tomás Costa	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	10
8.56,86	Tiago Machado	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	2 S 2 t
8.58,62	Tomás Ribeiro	S20	2005	ACPV	Porto	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	4 t
9.10,19	Gonçalo Almeida	S20	2006	SFRAA	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	6 S 2 t
9.11,26	pc Márcio Dias	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	6
9.12,95	pc Pedro Lacerda	S20	2005	GDD	Évora	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	3 S 1
9.15,37	pc Leandro Gonçalves	S20	2005	EAROS	Braga	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	5 S 1
9.18,90	pc Diogo Teixeira	S20	2006	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	7 S 1
9.19,96	pc Martim Santos	S20	2005	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	8 S 1
9.21,60	Rui Brochado	S20	2006	FCPF	Porto	Provas Extra	Vila Pouca Aguiar	10.02	1 t
9.27,33	pc Jorge Silva	S20	2006	UDV	Porto	II Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	24.01	10 t
9.30,39	pc Gabriel Pereira	S20	2005	RUNTEJO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	10 S 1
9.33,63	Diogo A Ferreira	S20	2005	NBA	Porto	3ª Noite Quente	Leça da Palmeira	12.06	5 S 2 t
9.33,79	Duarte Jacinto	S20	2006	CBF	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	9 t
9.36,03	Guilherme Fernandes	S20	2005	ACDRSQ	Coimbrra	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	15
9.45,23	Rodrigo Baptista	S20	2006	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	21.07	2
9.45,79	Diogo Pagaímo	S20	2005	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	21.07	3
9.50,18	Augustin Michon - FRA	S20	2055	SLA	Setúbal	Provas Extra	Seixal	18.02	1 t
9.53,16	Márcio Dias	S20	2005	SCE	Aveiro	3ª Noite Quente	Leça da Palmeira	12.06	12 S 2 t
9.53,71	Tiago Homem	S20	2006	THA	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Almeirim	03.02	3 t
9.57,80	Leandro Bernardo	S20	2005	NSIT	Terceira	Campeonato de Pista de Meio-Fundo	Angra Heroísmo	27.01	1
9.57,94	João Viveiros	S20	2006	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Abertura de Verão	Ponta Delgada	01.03	3 t
9.57,95	Lourenço Frazão	S20	2005	AMAC	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	06.07	9 t

10.06,43	pc	Rogério Cabrita	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	9
10.13,48		Gonçalo Costa	S20	2006	PLF	Braga	I Noite Atlética	Braga	29.05	5 S 2 t
10.13,84		Gustavo Sustelo	S20	2006	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	1
10.15,10		Lucas Azambujo	S20	2006	AAC	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vagos	02.06	34 t
10.29,94		Luca Robinson	S20	2006	RUNTEJO	Leiria	Provas Extra	Jamor (CAR)	18.02	2 S 2 t
10.32,11		Jaime Moniz	S20	2006	CDESRP	Faial	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	2
10.33,75		Micael Escalreira	S20	2006	ADNO	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	28.01	8 t
10.35,08	pc	Pedro Oliveira	S20	2006	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	11
10.40,50		Américo Nascimento	S20	2005	ADECT	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	02.06	22 t
11.00,77		João sousa	S20	2005	LLFC	Aveiro	Meeting Arada Atlético Clube	Arada	13.07	7 S 2 t
11.09,45		Jaime Silva	S20	2005	CAF-SCF	Porto	3ª Noite Quente	Leça da Palmeira	12.06	5 S 3 t
11.14,09		António Crisóstomo	S20	2006	RUNTEJO	Lisboa	Provas Extra	Jamor (P2)	28.01	11 t
11.26,95		João Pedro Silva	S20	2006	CBA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	23.06	3
11.35,23		Afonso Sampaio	S20	2006	NBA	Porto	I Noite Atlética	Braga	29.05	15 S 2 t
11.47,16	pc	Pedro Rocha	S20	2005	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	12
11.55,70		Ricardo Torrado	S20	2006	CRAL	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	32 t
12.12,25		Rodrigo Silva	S20	2006	CAF-SCF	Porto	3ª Noite Quente	Leça da Palmeira	12.06	8 S 3 t
12.33,74		Daniel Teixeira	S20	2006	HCF	Vila Real	Provas Extra	Vila Pouca Aguiar	02.03	2
14.53,00		Tiago Quadros	S20	2005	ACM-A	Terceira	Provas Extra	Angra Heroísmo	21.01	2 t

Todas

5.000 metros

CMJ: 14.08,00 (Q) - 14.16,57 (R) / RN: 13.54,54

Carlos Monteiro/ICA/Vigo (ESP)/18.07.1984

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14.43,09	Pedro Rodrigues	S20	2006	JV	Leiria	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	25.05	9 t
14.43,71	Lucas Reguinho	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	1
14.47,72	Tiago Jorge	S20	2006	JV	Leiria	Gold Gala Fernanda Ribeiro	Maia	25.05	10 t
14.56,15	André Barbosa	S20	2005	LSC	Porto	Campeonato de Portugal	Coimbra	30.06	10 t
15.00,66	Rodrigo Martins	S20	2005	SCP	Lisboa	2ª Noite do Lis	Leiria	12.06	2 t
15.01,46	Manuel dos Santos	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato de Portugal	Coimbra	30.06	11 t
16.00,41	Leonardo Jacinto	S20	2006	JV	Leiria	2ª Noite do Lis	Leiria	12.06	5 t
16.03,64	Guilherme Fernandes	S20	2005	ACDRSQ	Coimbra	2ª Noite do Lis	Leiria	12.06	6 t
16.04,13	Pedro Lacerda	S20	2005	GDD	Évora	3º Meeting Cidade de Évora	Évora	08.06	5 t
16.07,82	Santiago Agatão	S20	2006	ADNO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	5
16.37,71	Jorge Silva	S20	2006	UDV	Porto	Meeting Pedro Gonçalves	Porto (I)	07.07	5 t
16.53,55	Márcio Dias	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	7
16.55,81	Rodrigo Baptista	S20	2006	CTPSC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto e Sub-23	Coimbra	22.06	5 t
16.58,82	Diogo A Ferreira	S20	2005	NBA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	15.06	6 t
16.59,18	Gabriel Pereira	S20	2005	RUNTEJO	Lisboa	Campeonato Regional Sub-23	Lagoa	22.06	Extra
17.10,77	Gonçalo Almeida	S20	2006	SFRAA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	9
17.14,32	Martim Santos	S20	2005	GCAD	C. Bmanco	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	10
18.02,78	Diogo Santos	S20	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Setúbal	13.01	3 t
18.11,10	Márcio Dias	s20	2005	SCE	Aveiro	2ª Jornada da Taça AAA	Vagos	30.05	5 t
18.22,99	Gonçalo Costa	S20	2006	PLF	Braga	II Noite Atlética	Braga	03.07	12 t
18.47,97	Leonardo Bernardo	S20	2005	NSIT	Terceira	Campeonato de Meio-Fundo da Terceira	Angra Heroísmo	08.06	1
18.50,99	Nuno Carvalhais	S20	2006	GCRA-P	Porto	Provas Extra	Lousada	04.05	14 t
19.33,99	Gustavo Sustelo	S20	2006	AABV	Algarve	Campeonato Regional Sub-23	Lagoa	15 t	Extra
19.55,41	Pedro Rocha	S20	2005	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital 5.000m e 10.000m	Caldas da Rainha	20.04	1
20.20,47	Jaime Silva	S20	2006	CAF-SCF	Porto	Provas Extra	Lousada	04.05	15 t
21.23,18	Rodrigo Silva	S20	2006	CAF-SCF	Porto	Provas Extra	Lousada	04.05	16 t

Todas

10.000 metros

RN: 29.25,10

José Santos/JC/Maia/18.07.1989

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
35.06,72	Rui Brochado	S20	2006	FCPF	Porto	Campeonato Regional de 10.000 metros	Lousada	23.03	10 S 1 t
37.49,91	Diogo Pagaimo	S20	2005	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto e Sub-23	Febres	25.05	5 t
39.53,43	Miguel Silveira	S20	2006	RUNRIVER	Porto	Campeonato Regional de 10.000 metros	Lousada	23.03	3 S 2 t

Todas

3.000m Obstáculos (0,91)

CMJ: 9.02,00 (Q) - 9.07,47 (R) / RN: 8.44,6

Guilherme Alves/FCP/Lisboa (N)/29.06.1980

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9.27,43	Tiago Machado	S20	2006	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (AL)	02.06	9 t
9.28,90	Tiago Jorge	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto	Pombal	09.06	1 t

9.29,17	Nathan Geada	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	1
9.59,18	Santiago Agatão	S20	2006	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	06.07	1 t
10.00,31	Pedro Lacerda	S20	2005	GDD	Évora	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	4
10.05,65	Duarte Jacinto	S20	2006	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	02.06	19 t
10.18,78	Diogo A Ferreira	S20	2005	NBA	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	05.06	1 t
10.20,11	Rafael Santos	S20	2006	ADNO	Lisboa	Campeonato Regional Veteranos	Lisboa (AL)	06.07	1 t
10.36,90	Diogo Pagaímo	S20	2005	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	23.06	2 t
10.46,29	Tiago Homem	S20	2006	THA	Santarém	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	4 t
10.57,04	Leandro Bernardo	S20	2005	NSIT	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	15.06	1
11.02,94	Rafael Estevão	S20	2006	AMAC	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	06.07	4 t
11.05,00	Tiago Costa	S20	2006	CDP	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	02.06	26 t
12.17,94	Américo Nascimento	S20	2005	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Faro	23.06	2 t
13.40,67	José Ponte	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	15.06	2
14.00,80	Ricardo Torrado	S20	2006	CRAL	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Faro	23.06	4 t
15.20,91	João Rodrigues	S20	2005	OCL	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	1
15.33,44	Pedro Rocha	S20	2005	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	09.06	4 t

Todas

110m Barreiras (1,00)

CMJ: 14,20 (Q) - 14,34 (R) / RN: 13,29

Sisínio Ambriz/SLB/Jerusalem (ISR)/08.08.2023

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,03	-1,1	Rafael Santos	S20	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato do Mundo Sub-20	Lima - PER	29.08	6 EL 8
14,47	0,0	Afonso Fernandes	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Distrital Sub-20	Leiria	23.06	Extra
14,61	-1,2	Tomás A Gonçalves	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	1 El 3
15,02	-1,2	Francisco Palmeira	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	2 El 2
15,03	-1,2	Gabriel Pereira Dias	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	4 F
15,16	0,4	Tomás Figueiras	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Lisboa (AL)	09.06	DEC
15,18	-1,2	Pedro Vieira	S18	2008	EBMDS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	6 F t
15,27	-1,2	Saliu Seidi	S20	2005	SCP	Liisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	7 F
15,43	0,1	Célio Quaresma - STP	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	DEC
15,48	-1,2	Pedro Ribeiro	S20	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	3 El 3
15,52	1,6	Bernardo Cunha	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Distrital Sub-20	Abrantes	23.06	Extra
15,65	-0,4	Lício Tavares	S20	2006	SLB	Liisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	3 El 1
15,94	0,1	Guilherme Tavares	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	DEC
16,20	-0,4	Rodrigo Melo	Ss18	2007	CAS	Guarda	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	4 El 1 t
16,23	1,9	Marco Monteiro	S20	2005	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	1
16,42	-1,2	André Cunha	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	5 El 3
16,48	-1,4	Filipe Rodrigues	S18	2008	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Sub-20	Quarteira	09.06	1
16,52	-0,4	Tiago Patola	S20	2005	AFSA	Beja	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	5 El 1
16,72	0,1	Gonçalo Alegria	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	DEC
16,95	-1,2	Rodrigo Doutor	S18	2008	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	5 El 2 t
17,44	0,1	José Passo	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	DEC
17,60	-1,2	João Elias Lima - BRA	S18	2008	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	6 El 2 t
17,73	-2,7	Dinis Costa	S20	2006	LAVRA	Porto	Provas Extra	Braga	02.06	2
17,80	-1,2	Dinis Vilaça	S18	2008	CDCPRI	Braga	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	6 El 3 t
17,88	1,7	Miguel Parejo - NED	S20	2006	CASJ	Algarve	Provas Extra	Beja	05.06	2
18,22	-1,0	Bran Nuñez - ESP	S20	2005	CAOV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
18,44	0,0	Tomás Sousa	S18	2008	GDP-L	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20	Leiria	23.06	2
18,75	-1,0	Rafael Ornelas	S20	2006	ACFR	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
19,03	-1,0	João Gomes	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
19,12	-1,0	Gabriel Menezes	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
19,17	1,9	Alexandre Carvalho	S18	2007	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	3 t
19,67	-1,9	Rodrigo Gaspar	S20	2006	JDN	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	14.04	DEC
19,83	-0,3	Xavier Tavares	S18	2007	GDR	Viseu	Campeonato Distrital de Juniores	Viseu	29.06	4 t
20,28	-1,0	Duarte Amorim	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
20,67	1,2	David Almeida	S18	2008	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Seixal	18.07	1
20,72	-1,4	Nélsson Gonçalves	S18	2008	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Sub-20	Quarteira	09.06	4 t
21,37	0,3	João Chão	S20	2006	ADTT	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	21.04	DEC
21,75	1,3	Gonçalo Mendonça	S20	2006	CSM	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Ribeira Brava	07.04	DEC
21,93	-1,0	Guilherme Barroso	S20	2006	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC

Todas

400m Barreiras (0,91)

CMJ: 53,20 (Q) - 53,74 (R) / RN: 50,27

Carlos Silva/SLB/San Sebastian (ESP)/01.08.1993

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
54,28	Miguel Marques	S20	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vagos	02.06	4 t

55,04	Lucas Cristo	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato de Portugal	Coimbra	30.06	2 S 1 t
55,16	Afonso Pereira	S18	2007	CPM	Viseu	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	2 S 2 t
55,54	Tomás A Gonçalves	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S 23 e Seniores	Lisboa (AL)	23.06	1 t
55,66	Lourenço Ribeiro	S20	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	4 S 2
56,64	Filipe Marques	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S 23 e Seniores	Lisboa (AL)	23.06	2 t
56,97	José Pedro Roxo	S20	2005	SPF	Algarve	Campeonato Nacional Sub-23	Lisboa (AL)	21.07	1 S 1 t
57,18	Tiago Gomes	S20	2005	SCP	Lisboa	2ª Noite do Lis	Leiria	12.06	1 t
57,19	Guilherme Tavares	S20	2005	SLB	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	3 t
57,28	Pedro Chaves	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub-20	Ribeira Brava	30.06	1
57,38	Tomás Figueiras	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-23	Lisboa (AL)	21.07	2 S 1 t
57,53	Márcio Alves	S18	2007	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	5 S 2 t
57,76	Tomás P Silva	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	6 S 2
57,89	Gustavo Rocha	S20	2006	MAC	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	02.06	14 t
58,46	Guilherme Carneiro	S18	2008	ACFR	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	1 S 1 t
59,22	Kelmar Silva	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	1
59,28	Miguel Parejo - NED	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	2 S 1 t
59,37	Tomás Melo	S20	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	3 S 1
59,66	Tiago Machado	S20	2006	CPPEA	Setúbal	DNA Sub-20	Lisboa (AL)	16.06	4
59,94	António Oliveira	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	16.06	2 t
60,07	Diogo Pacheco	S18	2007	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	2 t
60,23	Gabriel Simões	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	14.07	6 t
60,46	André Duarte	S18	2008	JIV-SM	S. Miguel	Torneio de Encerramento de Verão	Ponta Delgada	18.07	1
60,58	André Assunção	S18	2007	CFOD	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	02.06	22 t
61,11	João Gomes	S18	2007	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	4 t
61,24	Pedro Tavares	S20	2006	GRE-AA	Coimbra	Torneio Vila de Febres	Febres	12.05	1
61,84	Francisco Azevedo	S18	2008	PLF	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Lousada	14.06	3 t
62,07	Xavier Tavares	S18	2007	GDR	Viseu	Meeting Renato Silva	Vagos	12.05	6 S 1 t
62,09	David Valente	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	Torneio Vila de Febres	Febres	12.05	2
62,34	Roberto Gomes	S18	2007	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	30.06	2 t
62,55	David Martins	S20	2006	SCB	Braga	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Viseu	14.07	8 t
62,57	Tiago Patola	S20	2005	AFSA	Beja	Noite Quente do Algarve	Faro	10.07	2
62,58	Ricardo Fernandes	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	07.07	4 t
62,93	Tiago Lino	S20	2006	SPF	Algarve	Noite Quente do Algarve	Faro	10.07	3
64,46	Gonçalo Mendonça	S20	2006	CSM	Madeira	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ribeira Brava	02.06	28 t
65,21	Paulo Freitas	S20	2006	ACFR	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Lousada	14.06	4 t
65,95	Tiago Eusébio	S18	2008	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	09.06	1
65,98	Diogo Ramalho	S18	2007	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	09.06	2
66,56	André Serrão	S20	2005	CSM	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	23.06	2
67,02	David Silva	S18	2007	NDAP	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20	Leiria	23.06	2
68,50	Dinis Neves	S20	2006	SCA	Santarém	Campeonato de Santarém 2024	Fátima	16.06	4 t
72,27	Francisco Sebastião	S18	2008	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	23.06	4 t
75,31	João Rodrigues	S20	2005	OCL	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	3
75,85	José Ponte	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	16.06	1
83,91	David Pacheco	S18	2007	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Faro	23.06	5 t
84,90	Wilson Sousa	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	16.06	2

Todas

5.000m Marcha

RN:

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
21.26,21	Eduardo Camarate	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Viseu	13.07	2 t
22.43,09	pc Bruno Coelho	S20	2006	CAS	Guarda	Campeonato Nacional 1ª Divisão PC	Pombal	10.02	5 t
23.42,52	Rodrigo Araújo	S20	2005	SCB	Braga	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	01.06	10 t
24.44,69	pc Filipe Fernandes	S20	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	6
25.53,35	Alex Valente	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	13.01	3 t
27.00,64	Diogo Santos	S20	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Viseu	13.07	8 t
27.36,70	Afonso Duarte	S20	2006	SCUT	Lisboa	Encontro Lisboa - Madrid	Lisboa (AL)	01.06	1
28.55,91	pc Francisco Lima	S20	2005	CANAZ	Leiria	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	27.01	27 t

Todas

10.000m Marcha

CMJ: 43.50,00 (Q) - 44.16,57 (R) / RN: 41.21,31

João Vieira/CNRM/Braga/01.07.1995

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
43.47,72	Eduardo Camarate	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-23	Lisboa (AL)	20.07	2 t
46.47,09	Bruno Coelho	S20	2006	CAS	Guarda	Campeonato Distrital Absoluto	Seia	27.04	2 t
48.08,28	Rodrigo Araújo	S20	2005	SCB	Braga	Campeonato de Portugal	Coimbra	29.06	7 t
52.38,41	Alex Valente	S20	2006	GRECAS	Leiria	4º Torneio de Leiria de Marcha Atlético	Leiria	16.03	1

53.27,74	Filipe Fernandes	S20	2005	CDQ	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	5
54.32,00	Afonso Duarte	S20	2006	SCUT	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	7
58.36,05	Diogo Santos	S20	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	8

Todas

10 Km Marcha (Estrada)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
44.13	E Eduardo Camarate	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Olhão	04.02	1
47.38	E Bruno Coelho	S20	2006	CAS	Guarda	Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	11.05	4
47.49	E Rodrigo Araújo	S20	2005	SCB	Braga	Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	11.05	5
52.47	E Filipe Fernandes	S20	2005	CDQ	Algarve	Taça de Portugal de Marcha	Bombarral	06.04	4 t
56.46	E Afonso Duarte	S20	2006	SCUT	Lisboa	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Porto de Mós	07.01	25 t
57.42	E Diogo Santos	S20	2005	CPPEA	Setúbal	Meeting da Liberdade Marcha Atlético	Barreiro	28.04	2

Todas

20 Km Marcha (Estrada)

RN: 01:26.35

João Vieira/CNRM/Benavente/06.02.1995

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

COMPRIMENTO

CMJ: 7,56m (Q) - 7,41m (R) / RN: 7,83m

Nelson Évora/FCP/Tampere (FIN)/25.07.2003

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,14	0,6	Miguel Costa	S20	2006	CLAC	Santarém	Meeting de Abrantes 2024	Abrantes	10.06	4 t
7,06	pc	Tomás Figueiras	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	2
7,05	0,1	Célio Quaresma	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	06.07	1
6,98	1,3	Bernardo Cunha	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Lisboa (AL)	08.06	DEC
6,95	1,1	Omar Jesus	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	2
6,92	0,5	Tiago Pereira	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	3
6,91	1,4	Gabriel Oliveira	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	4
6,89	0,7	Tiago Gomes	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	5
6,86	0,1	Bernardo Cunha	S20	2005	SLB	Lisboa	Provas de preparação	Lisboa (AL)	17.07	3 t
6,86	pc	Ricardo Silva	S20	2005	GRECA	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	27.01	5 t
6,67	0,1	Xoel Otero - ESP	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Viseu	13.07	2 t
6,65	0,3	Filipe Mandriana	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	12
6,61	0,4	José Pedro Roxo	S20	2005	SPF	Algarve	Provas de Preparação	FAro	10.07	1
6,57	0,3	António Oliveira	S20	2005	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Viseu	29.06	Extra
6,45	0,4	João Pinto	S20	2005	SLB	Lisboa	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	2 t
6,44	0,2	Rafael Santos	S20	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	14.01	3 t
6,40	pc	Guilherme Tavares	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	14.01	6
6,38	1,2	Vadym Skafaryk	S20	2006	JV	Leiria	1ª Noite do Lis	Leiria	05.06	3 t
6,27	pc	Leandro Pereira	S20	2006	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	3
6,26	0,9	Rudinho Djata	S20	2005	JOMA	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	17.07	6 t
6,23	0,0	André Cunha	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Lousada	14.06	3 t
6,22	0,1	Marco Monteiro	S20	2005	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	2
6,19	pc	João Martins	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	2
6,16	pc	Hugo Duro	S20	2005	ESCMOV	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	6 GA t
6,15	1,5	Telmo Piado	S20	2005	GDPVAV	Évora	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	1 t
6,08	1,4	João Chão	S20	2006	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	08.06	2 t
6,08	-3,8	José Passo	S20	2005	LAVRA	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
6,02	1,3	Pedro Correia	S20	2005	GRECA	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	15.06	2 t
6,02	-0,9	Rodrigo Gaspar	S20	2006	JDN	Beja	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	2 t
5,98	1,6	Guilherme Mendonça	S20	2006	THA	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	22.06	2
5,97	1,3	Pedro Barroso	S20	2005	CFB	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	06.07	8 t
5,96	0,0	Lucas Silva	S20	2006	ACM-A	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	16.03	1
5,93	pc	Ariandre Amado	S20	2006	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	4 t
5,92	pc	Rafael Sá	S20	2005	GDIB	Setúbal	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	03.02	7 t
5,89	-1,3	Gabriel Menezes	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
5,87	0,0	João Sousa	S20	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	4
5,86	1,7	Gonçalo Alegria	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	11.05	DEC
5,84	1,2	Diogo Monteiro	S20	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Inverno P Combinadas	Castelo Branco	20.01	HEP
5,82	1,9	Afonso Pedro	S20	2006	MAC	Porto	3ª Noite Quente	Leça da Palmeira	12.06	8 t

5,80	-1,2	Rodrigo Russo	S20	2005	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Setúbal	14.01	4 t
5,79	-0,2	Duarte Amorim	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
5,76	0,0	Duarte Pinto	S20	2006	PLF	Braga	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	01.06	29 t
5,75	-0,1	Manuel Katunda - ANG	S20	2005	NDAP	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20	Leiria	22.06	2
5,75	pc	Miguel Oliveira	S20	2005	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional Clubes PC_Ap	Pombal	28.01	31 t
5,75	2,0	Miguel Parejo - NED	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	5 t
5,73	1,7	Afonso Neves	S20	2006	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato da AASM de Inverno	Ponta Delgada	20.01	2
5,72	0,8	Dinis Costa	S20	2006	LAVRA	Porto	Torneio de Pista	Viana do Castelo	30.05	4 t
5,71	0,8	Rafael Realinho	S20	2006	CVS	Portalegre	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	4 t
5,70	-1,1	Bran Nuñez - ESP	S20	2005	CAOV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
5,68	0,0	Jakilson Neto - STP	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Torneio de Preparação	Braga	20.04	13 t
5,67	0,0	Pedro Ribeiro	S20	2005	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Lousada	14.06	12 t
5,66	0,1	Kelmar Silva	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	27.04	DEC
5,64	-0,2	André Serrão	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Ribeira Brava	08.06	3 t
5,64	0,7	Eduardo Ferrajão	S20	2006	DURIUS	Vila Real	Torneio de Preparação II	Vila Real	27.01	2
5,63	-1,9	João Chalaça	S20	2005	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Setúbal	14.01	6 t
5,61	pc	Dinis Neves	S20	2006	SCA	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	6 t
5,61	0,1	Micael Santos	S20	2006	LFLC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	5
5,60	-0,5	Francisco Palmeira	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	06.01	2
5,60	1,8	João Gomes	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Torneio de Preparação	Braga	20.04	14 t
5,56	pc	Ricardo Fernandes	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	14.01	9
5,55	0,3	André Osório	S20	2005	SVB	Viseu	Campeonato Distrital Absoluto	Viseu	16.06	3 t
5,55	0,7	Flávio Félix - FRA	S20	2005	GCVR	Vila Real	Torneio de Preparação II	Vila Real	27.01	3
5,54	0,0	Pedro Santos	S20	2005	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Faro	01.06	32 t
5,51	0,2	Diogo Fachada	S20	2006	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	23.06	4 t
5,50	0,4	Ivo Gomes	S20	2006	CBL	Leiria	1ª Noite do Lis	Leiria	05.06	8 t
5,49	1,9	Diogo Costa	S20	2005	ADREP	Aveiro	2ª Jornada da Taça AAA	Vagos	30.05	3 t
5,47	0,0	João Bastos	S20	2006	CIAIA	Faial	Taça ADIF de Saltos	Cidade da Horta	15.03	1
5,45	pc	Diogo Enes	S20	2006	PLF	Braga	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	11 GA t
5,38	-1,1	José Tiago	S20	2006	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20	Leiria	22.06	4
5,37	-0,7	Denilson Silva - ANG	S20	2006	HCF	Vila Real	Torneio de Preparação I	Vila Real	13.01	3 t
5,35	0,8	João Botelho	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional de Absolutos	Ponta Delgada	22.06	7 t
5,34	0,0	Guilherme Barroso	S20	2006	CFOD	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Lousada	14.06	15 t
5,33	1,6	Tomás Melo	S20	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Inverno P Combinadas	Castelo Branco	20.01	HEP
5,30	1,6	Tomé Silveira	S20	2006	CDESRP	Faial	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	3
5,27	-1,0	Rafael Ornelas	S20	2006	ACFR	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
5,17	0,1	David Valente	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	06.01	HEP
5,16	-0,6	António Ponte	S20	2006	JIV-SM	S. Miguel	Provas de preparação	Ponta Delgada	15.06	2
5,09	-0,4	Daniel Teixeira	S20	2006	HCF	Vila Real	Torneio de Preparação I	Vila Real	13.01	4 t
4,96	0,0	Gustavo Silva	S20	2006	CIAIA	Faial	Taça ADIF de Saltos	Cidade da Horta	15.03	2
4,94	0,5	Rodrigo Oliveira	S20	2006	LAVRA	Porto	Torneio de Preparação	Braga	20.04	18 t
4,91	-0,2	Gonçalo Mendonça	S20	2006	CSM	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Ribeira Brava	06.04	DEC
4,90	-0,5	Martim Carvalho	S20	2006	DURIUS	Vila Real	Torneio de Preparação I	Vila Real	13.01	5 t
4,87	0,9	João Rodrigues	S20	2005	OCL	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	11 t
4,83	1,1	Miguel Tiago	S20	2006	ADTT	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	20.04	DEC
4,81	-1,0	Guilherme Minguens	S20	2005	GDPVAV	Évora	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	8 t
4,76	pc	Rodrigo Barbosa	S20	2005	SCE	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes PC_Ap	Braga	27.01	35 t
4,73	1,5	Alexandre Augusto	S20	2005	POR-EST	.	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	13
4,64	-0,7	Francisco Figueirôa	S20	2006	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20	Leiria	22.06	5
4,47	1,4	Rafael Fragoso	S20	2006	SCE	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vagos	01.06	34 t
4,28	1,0	Manuel Silva	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	27.04	DEC
3,93	0,1	Gonçalo Maurício	S20	2006	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	27.04	DEC
3,52	0,7	Henrique Serrão	S20	2006	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	28.06	4
2,55	0,7	José Pimentel	S20	2006	SCDC	S. Miguel	Campeonato da AASM de Inverno	Ponta Delgada	19.01	4 t

Todas

TRIPLO SALTO

CMJ: 15,50m (Q) - 12,20m (R) / RN: 16,43m

Nelson Évora/FCP/Tampere (FIN)/27.07.2003

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,87	0,6	Tiago Pereira	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato de Portugal	Coimbra	30.06	5 t
14,29	1,3	Gabriel Oliveira	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	1
14,27	pc	Tomás Figueiras	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	1
13,88	1,6	Afonso Pedro	S20	2006	MAC	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	4
13,85	0,9	Rudinho Djata	S20	2005	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	5
13,55	0,5	Célio Quaresma - STP	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	8 t
13,47	0,0	Paulo Freitas	S20	2006	ACFR	Porto	Provas Extra	Braga	11.05	1 t
13,40	1,4	Paulo Freitas	S20	2006	ACFR	Porto	2ª Noite Quente	Lousada	05.06	2 t
13,39	1,3	Manuel Katunda - ANG	S20	2005	NDAP	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	3

13,37	pc	Bubacar Júnior	S20	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	27.01	13 t
13,27	0,8	Diogo Monteiro	S20	2006	GCAD	C. Branco	Provas de Observação	Castelo Branco	30.05	1
13,13	0,7	Rafael Realinho	S20	2006	CVSP	Portalegre	Torneio de Saltos	Ponte de Sôr	06.01	1
13,12	0,5	Duarte Pinto	S20	2006	PLF	Braga	II Noite Atlética	Braga	03.076	8
13,09	2,0	Guilherme Mendonça	S20	2006	THA	Santarém	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	10
12,98	2,0	Rodrigo Russo	S20	2005	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Setúbal	13.01	2 t
12,89	0,3	Ricardo Silva	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Viseu	14.07	6 t
12,73	1,6	André Cunha	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Provas Extra	Viana do Castelo	04.05	1
12,44	-0,9	João Bastos	S20	2006	CIAIA	Faial	Campeonato Regional de Absolutos	Ponta Delgada	23.06	3 t
12,29	0,7	João Chão	S20	2006	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Setúbal	13.01	3 t
12,25	0,9	André Osório	S20	2005	SVB	Viseu	Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	19.05	6 t
12,14	-1,9	Pedro Correia	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	13.01	4 t
12,01	0,5	Diogo Fachada	S20	2006	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	22.06	5 t
11,85	0,0	Lucas Silva	S20	2006	ACM-A	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	09.06	1
11,33	0,0	Gustavo Silva	S20	2006	CIAIA	Faial	Taça ADIF de Saltos	Cidade da Horta	15.03	2
10,88	2,0	João Sousa	S20	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	4
10,35	0,3	Artur Martins	S20	2005	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	30.06	1

Todas

ALTURA

CMJ: 2,13m (Q) - 2,09m (R) / RN: 2,20m/2,15m i

Victor Korst/SLB/Lisboa (AL)/07.06.2015

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	DATA	INFORM		
2,06	pc	Rodrigo Alcobia	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	03.03	2 t
2,05	pc	Pedro Correia	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional 2ª Divisão PC	Pombal	11.02	2 t
1,98	pc	Tiago Gomes	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	3
1,94		Bubacar Júnior	S20	2006	SLB	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	2
1,93	pc	Ricardo Silva	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	4
1,90		Bernardo Cunha	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Distrital Sub-20	Abrantes	23.06	Extra
1,89		José Passo	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
1,87		Duarte Pinto	S20	2006	PLF	Braga	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	7
1,87		Rafael Santos	S20	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	06.01	HEP
1,86	pc	Célio Quaresma - STP	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	HEP
1,85		Rodrigo Gaspar	S20	2006	BAC	Beja	Campeonato Distrital de Absolutos	Beja	29.06	1 t
1,82		Guglielmo Celiberti - ITA	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S23 e Seniores	Lisboa (AL)	22.06	1
1,82		Riccardo Scindelar	S20	2006	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Escolar de Pista	Febres	19.03	1
1,81		Marco Monteiro	S20	2005	NAC	Aveiro	Torneio Cidade de Lourosa	Lourosa	01.05	3 t
1,81		Ricardo Schindelar	S20	2006	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Nacional Escolar	Lagoa	25.05	4
1,80	pc	Guilherme Tavares	S20	2005	SLB	Lisboa	Troféu Ibérico Ptovas Combinadas	Ourense - ESP	16.03	HEP
1,78		Gabriel Menezes	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Provas Extra	Viana do Castelo	07.04	1
1,78		Afonso Pedro	S20	2006	MAC	Porto	Campeonato Nacional Escolar	Lagoa	25.05	6
1,77		André Cunha	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
1,75		João Botelho	S20	2006	ACM-A	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	03.02	1
1,75		João Gomes	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	5 t
1,73		António Oliveira	S20	2005	ACDCVC	Aveiro	Torneio de Encerramento	Vagos	27.07	1
1,73		Gonçalo Alegria	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	11.05	DEC
1,70		João Bastos	S20	2006	CIAIA	Faial	Campeonato Regional de Absolutos	Ponta Delgada	23.06	6 t
1,70	pc	João Martins	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	4
1,70		Tiago Teodoro	S20	2006	CORK	Évora	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	3 t
1,66		Tomás Melo	S20	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Inverno P Combinadas	Castelo Branco	20.01	HEP
1,65		Paul Ramos	S20	2005	ARPC	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	16.06	2
1,65		Rafael Ornelas	S20	2006	ACFR	Porto	I Noite Quente	Lousada	22.05	5 t
1,64	pc	Diogo Fachada	S20	2006	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	7 t
1,64		Pedro Ribeiro	S20	2005	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	11 t
1,62		Bran Nuñez - ESP	S20	2005	CAOV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
1,62		Diogo Monteiro	S20	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Inverno P Combinadas	Castelo Branco	20.01	HEP
1,62		João Chão	S20	2006	ADTT	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	20.04	DEC
1,62	pc	Leandro Pereira	S20	2006	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	6
1,62		Micael Santos	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	27.04	DEC
1,61		Gonçalo Mendonça	S20	2006	CSM	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Ribeira Brava	06.04	DEC
1,61		Omar Jesus	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	30.06	1
1,60		Lucas Silva	S20	2006	ACM-A	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	17.03	3 t
1,60		Miguel Costa	S20	2006	CLAC	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Fátima	06.04	3 t
1,60	pc	Tiago Patola	S20	2005	AFSA	Beja	Salto Altura Sala e Torneio Preparação	VR Stº António	27.01	1
1,59		Kelmar Silva	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	27.04	DEC
1,56		Eric Souza - BRA	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	13.01	5 t
1,55	pc	Dinis Neves	S20	2006	SCA	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	2 t
1,55		Tiago Branco	S20	2006	JIV-SM	S. Miguel	Taça AASM de Verão	Ponta Delgada	25.05	1 t
1,54	pc	Dinis Costa	S20	2006	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	20.01	HEP

1,54	Miguel Parejo - NED	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Reg Provas Combinadas	Faro	06.04	DEC
1,53	Guilherme Barroso	S20	2006	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
1,51	David Valente	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	06.01	HEP
1,50	Duarte Amorim	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
1,50	Tomás A Gonçalves	S20	2005	SCP	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	10 t
1,49	Eduardo Coelho	S20	2006	SCA-T	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	6
1,46	André Serrão	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Ribeira Brava	06.04	DEC
1,46	Hugo Oliveira	S20	2006	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	23.06	3 t
1,45	José Vítor	S20	2006	GDPAV	Évora	Campeonatos Regionais Inverno 2024	Vendas Novas	13.01	2
1,39	João Sousa	S20	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	06.01	HEP
1,35	Miguel Cabral	S20	2006	CDESRP	Faial	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	7
1,30	Pav Tomás Cardoso	S20	2006	SCA-T	Terceira	Torneio de Salto em Altura em Sala	Angra Heroísmo	06.01	2
1,26	Gonçalo Maurício	S20	2006	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	27.04	DEC
1,25	Pedro Valentim	S16	2010	CAT	Terceira	Provas Extra	Angra Heroísmo	20.01	1
1,20	Francisco Serrote	S20	2006	CVSP	Portalegre	Torneio de Saltos	Ponte de Sôr	06.01	1
1,20	Manuel Silva	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	27.04	DEC

Todas

VARA

CMJ: 5,10m (Q) - 5,00m (R) / RN: 5,20m/5,15m i

Rúbem Miranda/SLB/Mannheim (GER)/03.07.2011

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5,20	pc Rodrigo Alcobia	S20	2005	SLB	Lisboa	Meeting Prof. Moniz Pereira	Pombal	04.02	1 t
4,60	pc Bernardo Cunha	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	3 t
4,40	Luca Cruz	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	1
4,25	Tiago Sampaio	S20	2005	ACFR	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Lousada	15.06	1 t
4,15	pc Hugo Carmo	S20	2005	SCP	Leiria	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	6 t
4,10	pc Célio Quaresma - STP	S20	2006	SCP	Leiria	Troféu Ibérico Ptovas Combinadas	Ourense - ESP	17.03	HEP
4,05	João Apolinário	S20	2006	A 20 Km	Santarém	1ª Noite do Lis	Leiria	05.06	3 t
3,85	Artur Martins	S20	2005	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Ribeira Brava	08.06	1
3,70	pc Gabriel Menezes	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional Clubes PC_Ap	Braga	27.01	14 t
3,70	Rafael Santos	S20	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	07.01	HEP
3,70	pc Xoel Otero - ESP	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes PC_Ap	Pombal	27.01	14 t
3,60	pc Gonçalo Alegria	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	HEP
3,60	pc Guilherme Tavares	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	HEP
3,60	Micael Santos	S20	2006	LLFC	Aveiro	Provas de Preparação	Leiria	10.07	3 t
3,55	Hugo Tomaz	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	07.07	1
3,20	Rafael Ornelas	S20	2006	ACFR	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
3,10	Bran Nuñez - ESP	S20	2005	CAOV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
3,10	Dinis Costa	S20	2006	LAVRA	Porto	Dia da Vara	Lousada	06.04	4 t
3,10	pc João Martins	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	HEP
3,00	pc Gonçalo Teixeira	S20	2006	ACRSD	Guarda	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	Extra
2,90	pc Diogo Enes	S20	2006	PLF	Braga	I Noite Atlético em Pista Coberta	Braga	10.01	7 t
2,90	pc Pedro Ribeiro	S20	2005	ACPV	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	HEP
2,70	pc Diogo Fachada	S20	2006	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	4
2,70	José Passo	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	DEC
2,65	Afonso Pedro	S20	2006	MAC	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	01.06	24 t
2,60	Eric Souza - BRA	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	2
2,60	Rodrigo Gaspar	S20	2006	JDN	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	13.04	DEC
2,50	Kelmar Silva	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	28.04	DEC
2,45	Omar Jesus	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Ribeira Brava	28.06	3
2,40	António Oliveira	S20	2005	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	07.01	HEP
2,40	João Chão	S20	2006	ADTT	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	21.04	DEC
2,10	André Cunha	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
2,10	João Gomes	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
1,53	Tomás Melo	S20	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Inverno P Combinadas	Castelo Branco	21.01	HEP

Todas

PESO (6 kg)

CMJ: 18,20m (Q) - 17,84m (R) / RN: 19,81m/18,13m i

António Vital e Silva/SLB/Viseu/07.07.2007

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
15,19	pc Eduardo Neves	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	1
14,86	pc Denis Hrabar	S18	2007	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	2 t
14,17	Rafael Santos	S20	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	1
13,93	pc Francisco Calhau	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	4
13,65	Leonardo Short	S18	2008	CAP	Porto	Campeonato Distrital Sub-20	Coimbra	20.07	Extra
13,41	Leandro Serre	S20	2005	AMONT	Braga	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	5

13,38		José Silva	S20	2005	ADCV	Portalegre	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	6
13,36	pc	Gabriel Cunha	S18	2007	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	5 t
13,36		Henrique Gavina	S20	2006	CRCDL	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	7
13,27		João Pedro Silva	S18	2007	VFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	04.07	1
13,16		Nélio Serrão	S18	2007	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	8
12,95		Bran Nuñez - ESP	S20	2005	CAOV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
12,67	pc	Bernardo Cunha	S20	2005	SLB	Lisboa	Troféu Ibérico Ptovas Combinadas	Ourense - ESP	16.03	HEP
12,62		David Rodrigues	S20	2005	CRCDL	Algarve	Noite Quente do Algarve	Faro	10.07	2
12,61		Ricardo Dias	S20	2006	ACM-A	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	16.03	1
12,42	pc	Adulai Rodrigues - GBS	S18	2008	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	1 t
12,16		Miguel Nóbrega	S18	2008	CSM	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	29.06	2 t
12,14		Célio Quaresma - STP	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	DEC
12,11		Rodrigo Dias	S18	2007	CRCDL	Algarve	Noite Quente do Algarve	Faro	10.07	3 t
11,74		Rúben Santos	S20	2006	JV	Leiria	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria (CNL)	22.06	2
11,70		Guilherme Velez	S20	2006	AJJ	Portalegre	II Torneio de Lançamentos ADCV	Castelo de Vide	17.02	1
11,59		Rodrigo Silva	S20	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	13
11,49		Nuno Oliveira	S20	2005	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	2
11,40		Rodrigo Oliveira	S20	2006	LAVRA	Porto	II Noite Atlética	Braga	03.07	2
11,25	pc	Gonçalo Alegria	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	HEP
11,25	pc	João Lima - BRA	S20	2006	AEAC	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	1
11,24		Guilherme Ferreira	S18	2008	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	29.06	3 t
11,13	pc	José Passo	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	20.01	HEP
11,12	pc	Pedro Ribeiro	S20	2005	ACPV	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	20.01	HEP
11,07	pc	Guilherme Tavares	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	HEP
11,02		Denilson Silva - ANG	S20	2006	HCF	Vila Real	Torneio de Preparação I	Vila Real	13.01	1
10,85		Diogo Enes	S20	2006	PLF	Braga	Provas Extra	Viana do Castelo	13.07	2
10,78		Dinis Costa	S20	2006	LAVRA	Porto	II Noite Atlética	Braga	03.07	4
10,75		António Oliveira	S20	2005	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	2
10,75	pc	Duarte Encarnação	S20	2006	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (CAR)	18.02	2
10,73		Guilherme Cardoso	S20	2006	SCP	Lisboa	Jornada Especial	Lisboa (AL)	23.03	1
10,64		Simão Duarte	S18	2007	AGV	Viseu	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	16 t
10,54		Daniel Teixeira	S20	2006	HCF	Vila Real	Torneio de Preparação I	Vila Real	13.01	2
10,53	pc	Tiago Ramos	S18	2007	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	2 t
10,52		Leonardo Silva	S18	2008	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	20.07	2 t
10,40	pc	João Martins	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	HEP
10,40		Xoel Oetero - Esp	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Torneio Internacional de Lançamentos	Vila N Cerveira	27.04	3
10,35		David Santos	S20	2005	SCP	Lisboa	Meeting do Trabalhador	Lisboa (I)	01.05	2
10,13		Bernardo Matias	s18	2008	OCL	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	4 t
10,13		Gabriel Menezes	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
10,12		Ricardo Parreira	S18	2008	PFC	Setúbal	Provas Extra	Almada	08.06	1
10,07		Gil Pinto	S18	2008	SLA	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Almada	04.07	2
10,06	pc	Diogo Fachada	S20	2006	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	4
9,89		André Cunha	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Torneio de Lançamentos I	Viana do Castelo	16.03	1
9,80		António Dias	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	15.06	2
9,77		Filipe Pinto	S18	2007	JAM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	3 t
9,68		Gabriel Costa	S18	2007	ADCX	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	20.07	3 t
9,65		Bernardo Nobre	S18	2008	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	4 t
9,60		Rafael Ornelas	S20	2006	ACFR	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
9,35		Miguel Parejo - NED	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Reg Provas Combinadas	Faro	06.04	DEC
9,23		Gonçalo Mendonça	S20	2006	CSM	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Ribeira Brava	06.04	DEC
9,17		Ílidio Paiva	S18	2008	ACRVC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	5 t
9,14		Gabriel Barreiro	S18	2007	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	4 t
9,04		Marco Monteiro	S20	2005	NAC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	06.01	HEP
9,01		Daniel Cibrão	S20	2006	AMONT	Braga	Provas Extra	Viana do Castelo	13.07	3
8,85		Rodrigo Gaspar	S20	2006	JDN	Beja	Provas de Preparação de Pista III	Beja	06.01	1
8,79		Nélson Gonçalves	S18	2008	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	5 t
8,76		Luis Santos	S18	2007	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	5 t
8,72		Kelmar Silva	S20	2006	GRE CAS	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	27.04	DEC
8,62		Pedro Jesus	S18	2008	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	6 t
8,55		João Bastos	S20	2006	CIAIA	Faial	Campeonato ADIF de Lançamentos	Cidade da Horta	24.02	1
8,44		João Chão	S20	2006	ADTT	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	20.04	DEC
8,42		João Rodrigues	S18	2008	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	29.06	4 t
8,34		António Costa	S18	2007	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	15.06	3 t
8,28		Leandro Barreirinhas	S20	2005	AMCRS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	20.07	4
8,26		Tomás Melo	S20	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Inverno P Combinadas	Castelo Branco	21.01	HEP
8,08		João Gomes	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
8,08		Rafael Realinho	S20	2006	CVSP	Portalegre	II Torneio de Lançamentos ADCV	Castelo de Vide	17.02	2
8,04		Micael Santos	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	06.01	HEP
7,93		Tomás Cardoso	S20	2006	SCA-T	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	16.03	2

7,76	pc	Rafael Neves	S18	2008	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	2 t
7,57	pc	Francisco Sebastião	S18	2008	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	6 t
7,55		Ricardo Torrado	S20	2006	CRAL	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	7
7,54		Rodrigo Silva	S20	2006	CAF-SCF	Porto	II Noite Atlética	Braga	03.07	8
7,47		Aaron Urbina - VNZ	S18	2008	CSM	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	29.06	5 t
7,36		David Valente	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	06.01	HEP
7,35		André Serrão	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Ribeira Brava	06.04	DEC
6,99		João Sousa	S20	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	06.01	HEP
6,93		André Moniz	S18	2007	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	15.06	5 t
6,86		Duarte Amorim	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
6,59		João Afonso Sousa	S20	2005	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	06.01	1
6,52		Jaime Silva	S20	2005	CAF-SCF	Porto	II Noite Atlética	Braga	03.07	9
6,51	pc	Carlos Santos	S20	2006	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	8
6,48		Manuel Silva	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	27.04	DEC
6,45		Gonçalo Maurício	S20	2006	SCBM	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	27.04	DEC
6,40		João Brito	S20	2005	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	8
6,39		Francisco Serrote	S20	2006	CVSP	Portalegre	II Torneio de Lançamentos ADCV	Castelo de Vide	17.02	3
6,39		Guilherme Barroso	S20	2006	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	11.05	DEC
6,38		Pedro Rocha	S20	2005	CANAZ	Leiria	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria (CNL)	22.06	5
6,22		Luís Ribeiro	S20	2005	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	29.06	6
6,00		Gabriel Barros	S18	2008	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	29.06	7 t
5,29		Rodrigo Martins	S20	2006	GDRJR	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	2
4,20		Rodrigo Martins	S20	2005	CIAIA	Faial	Campeonato ADIF de Lançamentos	Cidade da Horta	24.02	2
3,99		Miguel Tiago	S20	2006	ADTT	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	20.04	DEC

Todas

DISCO (1,750 kg)

CMJ: 55,50m (Q) - 54,41 (R) / RN: 62,87m

Emanuel Sousa/SLB/Mannheim (GER)/23.06.2018

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
47,12	Henrique Gavina	S20	2006	CRCDL	Algarve	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	1
45,59	Eduardo Neves	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	24.02	1
44,56	João Lima - BRA	S20	2006	AEAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub-20	Abrantes	23.06	1
43,06	Adulai Rodrigues - GBS	S18	2008	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	17.07	1 t
41,62	Rodrigo Silva	S20	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	24.02	3
41,33	Nuno Oliveira	S20	2005	CCSJM	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	4
40,18	Bernardo Cunha	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Lisboa (AL)	09.06	DEC
39,73	Rúben Santos	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	6
38,86	Leonardo Short	S18	2008	CAP	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	7 t
38,56	Ricardo Dias	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato Sub-20 da Terceira	Angra Heroísmo	16.06	1
37,84	Francisco Calhau	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	24.02	6
36,81	José Silva	S20	2005	ADCV	Portalegre	Provas de Observação	Castelo Branco	30.05	1
36,56	Rafael Santos	S20	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	28.04	DEC
36,54	Miguel Nóbrega	S18	2008	CSM	Madeira	Campeonato Regional Sub-20	Funchal	30.06	1 t
36,05	Bran Nuñez - ESP	S20	2005	CAOV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
34,95	David Rodrigues	S20	2005	CRCDL	Algarve	Provas de Preparação	Faro	10.07	2
34,84	Rodrigo Esteves	S18	2007	GDP-L	Leiria	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria (CNL)	22.06	2 t
33,97	Guilherme Cardoso	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	07.07	2
33,91	Filipe Vieira	S20	2005	CYCL	V. Castelo	Torneio de Pista	Viana do Castelo	30.05	1
33,77	Gonçalo Alegria	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	DEC
33,70	Nelio Serrão	S18	2007	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	30.06	2 t
33,46	José Passo	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	DEC
32,98	Guilherme Tavares	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	DEC
31,16	Dinis Costa	S20	2006	LAVRA	Porto	Torneio de Pista	Viana do Castelo	30.05	2
31,05	Rodrigo Dias	S18	2007	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	3 t
30,81	António Oliveira	S20	2005	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	2
30,70	Diogo Enes	S20	2006	PLF	Braga	Provas Extra	Viana do Castelo	14.07	1
30,13	Gabriel Menezes	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Torneio de Lançamentos I	Viana do Castelo	16.03	2
30,01	Duarte Encarnação	S20	2006	SCP		Campeonato Regional S20	Lisboa (AL)	07.07	3
29,41	Célio Quaresma - STP	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	DEC
29,07	Bernardo Nobre	S18	2008	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	3 t
28,87	Nélson Borges	S20	2006	CAT	Terceira	Provas Extra	Angra Heroísmo	20.01	2
28,46	Guilherme Ferreira	S18	2008	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	30.06	3 t
27,44	Filipe Pinto	S18	2008	2007	JAM	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	4 t
27,42	Artur Martins	S20	2005	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	30.06	4
27,24	Leonardo Silva	S18	2008	SUOVAIS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	20.07	2 t
27,07	Daniel Cibrão	S20	2006	AMONT	Braga	Provas Extra	Viana do Castelo	14.07	2
26,98	Micael Santos	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	5
26,20	Tomás Cardoso	S20	2006	SCA-T	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	16.06	2

24,93	Ílidio Paiva	S18	2008	ACRVC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	6 t
23,47	Rafael Ornelas	S20	2006	ACFR	Porto	Campeonato de Lançamentos Inverno	Vagos	03.02	Extra
22,13	Rodrigo Gaspar	S20	2006	JDN	Beja	Camp Diistrital Provas Combinadas	Beja	14.04	DEC
21,97	José Diogo Louzeiro	S20	2005	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	03.02	1
21,84	Rodrigo Miranda	S18	2008	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Seixal	18.07	1
21,19	Érric Souza - BRA	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato de Lançamentos Inverno	Vagos	03.02	4
20,97	Gabriel Costa	S18	2007	ADCX	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	20.07	3 t
20,97	Pedro Jesus	S18	2009	COP	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	4 t
20,75	Nélson Gonçalves	S18	2008	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	5 t
20,00	João Cordeiro	S18	2008	GDP-L	Leiria	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria (CNL)	22.06	3 t
19,74	André Cunha	S20	2006	ACDAV	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
19,60	Gonçalo Mendonça	S20	2006	CSM	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Funchal	07.04	DEC
19,27	Leonardo Barreirinhas	S20	2005	AMCRS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	20.07	4
18,99	António Costa	S18	2007	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	16.06	3 t
18,83	Miguel Parejo - NED	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Reg Provas Combinadas	Faro	07.04	DEC
18,34	Diogo Santos	S20	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Lançamentos	Almada	03.02	2
17,11	Kelmar Silva	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	28.04	DEC
16,95	Rafael Rebelo	S18	2007	AEAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	23.06	2 t
16,21	Gonçalo Maurício	S20	2006	SCBM	Aveiro	Torneio de Encerramento	Vagos	27.07	2
16,17	João Chão	S20	2006	ADTT	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	21.04	DEC
15,67	Duarte Amorim	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
15,59	André Serrão	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Funchal	07.04	DEC
15,52	João Gomes	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
15,04	Duarte Pequeno	S18	2008	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	7 t
13,75	João Rodrigues	S20	2005	OCL	Algarve	Campeonato Regional de Lançamentos	Faro	10.02	3
13,64	Igor Xavier	S20	2005	GDE	Madeira	Provas Extra	Funchal	18.02	1
12,48	Pedro Rocha	S20	2005	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	17.02	2
12,42	Henrique Anjos	S18	2008	OCL	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	6
11,05	Guilherme Barroso	S20	2006	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC

Todas

MARTELO (6 kg)

CMJ: 67,50m (Q) - 66,18m (R) / RN: 76,30m

Vítor Costa/ASQ/Evry (FRA)/05.06.1993

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
68,68	Francisco Calhau	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato do Mundo Sub-20	Lima - PER	27.08	8 GB
60,99	Francisco Pereira	S20	2006	CAP	Porto	Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	24.02	2
55,33	Diogo Gomes	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Lançamentos	Vagos	24.02	3
49,31	Rodrigo Esteves	S18	2007	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	2 t
46,50	Nikita Miroshnyk	S18	2008	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	3 t
46,29	Gabriel Sanches	S20	2006	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	4
41,24	Joel Borges	S18	2007	CTMVPA	Vila Real	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	5 t
40,91	Rafael Soares	S18	2007	CDP	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	6 t
39,59	Guilherme Ferreira	S18	2008	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	29.06	1
37,92	Henrique Gavina	S20	2006	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Sub-20	Faro	08.06	1
36,16	João Rodrigues	S18	2008	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	29.06	2 t
36,03	Nélson Borges	S20	2006	CAT	Terceira	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	8
31,64	João Cordeiro	S18	2008	GDP-L	Leiria	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria (CNL)	22.06	3 t
29,37	Nuno Oliveira	S20	2005	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	1
29,35	David Rodrigues	S20	2005	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	2
27,99	Ílidio Paiva	S18	2008	ACRVC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	2 t
25,49	Rodrigo Dias	S18	2007	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	3 t
24,70	Carlos Freitas	S20	2005	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	17.02	1
24,54	Bernardo Nobre	S18	2008	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	3 t
23,30	Rafael Rebelo	S18	2007	AEAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	23.06	1
20,84	Duarte Santos	S20	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	17.02	2
20,81	Rodrigo Miranda	S18	2008	ADTT	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Seixal	18.07	1
19,23	Tomás Cardoso	S20	2006	SCA-T	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	17.03	1
18,72	Gabriel Costa	S18	2007	ADCX	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	20.07	1 t
17,65	Leandro Barreirinhas	S20	2005	AMCRS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	20.07	2
17,56	António Costa	S18	2007	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	16.06	1
15,99	Pedro Rocha	S20	2005	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital de Lançamentos	Leiria (CNL)	17.02	3
15,86	Bernardo Matias	S18	2008	OCL	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Faro	08.06	4 t
15,72	Luís Ribeiro	S20	2005	GDE	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	29.06	3
15,36	Ricardo Torrado	S20	2006	CRAL	Algarve	Salto Altura Sala e Torneio Preparação	VR Stº António	27.01	2
14,57	André Moniz	S18	2007	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	16.06	2
10,43	Gabriel Barros	S18	2008	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	29.06	4 t

Todas

DARDO (800 g)

CMJ: 68,00m (Q) - 66,67m (R) / RN: 77,52m

Leandro Ramos/SLB/Castellon (ESP)/26.05.2019

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
73,42	João Fernandes	S20	2005	SCP	Lisboa	Meeting Internacional Bahaus Gala	Mannheim (GER)	23.06	2
60,85	Rúben Santos	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Viseu	13.07	4 t
57,67	Guilherme Velez	S20	2006	AJJ	Portalegre	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	3
56,46	Miguel Costa	S20	2005	SCP	Lisboa	Meeting de Lançamentos	Lisboa (AL)	02.06	2 t
53,32	Tiago Ramos	S18	2007	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Abrantes	13.07	3 t
53,05	Simão Duarte	S18	2007	AGV	Viseu	Meeting Inclusivo "Cidade de Viseu"	Viseu	25.04	1 t
52,99	Lucas Faria	S20	2005	GDE	Madeira	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Viseu	13.07	7 t
52,08	Bernardo Cunha	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Lisboa (AL)	09.06	DEC
50,70	João Bastos	S20	2006	CIAIA	Faial	Campeonato Nacional Sub-23	Lisboa (AL)	20.07	6 t
50,57	Valdemar Dantas	S20	2005	ADCL	V. Castelo	Torneio de Lançamentos I	Viana do Castelo	16.03	1
49,55	Rodrigo Martins	S18	2007	SCP	Lisboa	DNA Sub-20	Lisboa (AL)	16.06	3 t
46,92	Diogo Sousa	S18	2008	CAP	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	7 t
46,11	Duarte Santos	S20	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lisboa (AL)	01.06	17 t
45,90	Célio Quaresma - STP	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	DEC
43,17	João Santos	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-23	Lisboa (AL)	20.07	10 t
42,82	Lucas latco	S20	2006	GDPVAV	Évora	Provas Extra	10.06	1 t	1 t
42,53	Rafael Santos	S20	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	28.04	DEC
42,44	António Flor	S20	2005	CAP	Porto	Torneio de Lançamentos II	Viana do Castelo	11.05	1
41,73	Rafael Morgado	S18	2008	JV	Lisboa	DNA Sub-20	Lisboa (AL)	16.06	4 t
41,10	Gil Pinto	S18	2008	SLA	Setúbal	Campeonato de Clubes de Verão	Almada	11.05	3 t
39,27	Rafael Ornelas	S20	2006	ACFR	Porto	I Noite Atlética	Braga	29.05	3 t
39,23	Xoel Oetero - ESP	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Torneio Internacional de Lançamentos	Vila N Cerveira	27.04	3
38,48	Daniel Silva	S20	2006	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	9
38,28	Paul Ramos	S10	2005	ARPC	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroismo	15.06	1
38,10	Filipe Pinto	S18	2007	JAM	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	1 t
37,11	Carlos Pinto	S18	2008	CACOD	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	8 t
36,23	José Passo	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
36,21	Bruno Silva	S20	2005	ESCMOV	Porto	I Noite Atlética	Braga	29.05	5 t
35,23	Guilherme Gonçalves	S20	2006	CACOD	Braga	I Noite Atlética	Braga	29.05	6 t
35,16	Bran Nuñez - ESP	S20	2006	CAOV	V. Castelo	Torneio Internacional de Lançamentos	Vila N Cerveira	27.04	4
34,36	Marco Santos	S18	2007	AJS	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	28.06	2 t
34,11	Filipe Rodrigues	S18	2008	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Lagoa	22.06	3 t
34,03	Gabriel Menezes	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Provas Extra	Viana do Castelo	07.04	1
33,74	Gonçalo Alegria	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Distrital P Combinadas	Pombal	12.05	DEC
33,25	António Dias	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroismo	15.06	2
33,04	Martim Carvalho	S20	2006	DURIUS	Vila Real	Torneio de Preparação II	Vila Real	27.01	1
33,03	Guilherme Tavares	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	DEC
32,65	Tomás Fernandes	S20	2005	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto	Coimbra	23.06	6 t
32,56	Miguel Nóbrega	S18	2008	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Funchal	08.06	4 t
32,45	Micael Santos	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Absoluto	Vagos	15.06	6 t
32,35	Danielson Silva - ANG	S20	2006	HCF	Vila Real	Torneio de Preparação II	Vila Real	27.01	2
31,11	Kelmar Silva	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Provas Combinadas	Vagos	28.04	DEC
31,04	Micael Miranda	S18	2007	EBMDS	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	2 t
31,01	Guilherme Cardoso	S20	2006	SCP	Lisboa	4ª Jornada de Lançamentos JV	Leiria (CNL)	01.05	10
31,00	António Oliveira	S20	2005	ACDCVC	Aveiro	Torneio Vila de Febres	Febres	12.05	12
30,76	Rodrigo Neto	S18	2007	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital de Absolutos	Pombal	09.06	2
30,63	Bruno Ferreira	S18	2008	ADECT	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	1
30,58	Henrique Gavina	S20	2006	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional de Lançamentos	Faro	10.02	1
30,37	Sacha Crato Sambú	S18	2007	EBMDS	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	3 t
30,15	João Lima - BRA	S20	2006	AEAC	Santarém	Meeting da Liberdade	Cartaxo	25.04	3 t
30,06	Matias Freitas	S18	2008	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional Sub 20	Funchal	28.06	4 t
29,82	Francisco Couto	S20	2006	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Lançamentos	Almada	03.02	4 t
29,73	Xavier Tavares	S18	2007	GDR	Viseu	Campeonato Distrital de Juniores	Viseu	29.06	1 t
29,60	Rafael Guerreiro	S18	2007	ADECT	Algarve	Campeonato ERegionalS ub 20	Quarteira	09.06	2
29,49	Gonçalo Oliveira	S18	2008	CDRCA	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	11 t
29,37	Lucas Pinto	S18	2007	EBMDS	Lisboa	Athletics Youth Meeting SLB	Lisboa (AL)	03.07	4 t
29,26	Éric Sousa- BRA	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato de Lançamentos Inverno	Vagos	03.02	7
29,23	António Costa	S18	2007	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroismo	15.06	3 t
28,92	Rodrigo Gaspar	S20	2006	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	03.02	1
28,68	Carlos De Oliveira-BRA	S18	2008	CATUNES	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	3
28,47	Daniel Teixeira	S20	2006	HCF	Vila Real	Torneio de Abertura de Pista	Vila Real	23.03	1
28,27	João Ripado	S20	2006	JDAL	Santarém	Campeonato Distrital de Lançamentos	Fátima	10.02	4 t
28,20	Rafael Realinho	S20	2006	CVSP	Portalegre	II Torneio de Lançamentos ADCV	Castelo de Vide	17.02	2
28,13	Guilherme Costa	S18	2008	NSLF	Guarda	Campeonato Distrital Absoluto	Seia	27.04	3 t
28,09	João Gomes	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Provas Extra	Viana do Castelo	13.07	1

27,92	João Pedro Silva	S20	2006	CBA-S	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	22.06	1
27,41	José Diogo Louzeiro	S20	2005	JDN	Beja	Campeonato Distrital de Lançamentos	Beja	03.02	2
26,94	Henrique Serrão	S20	2006	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Funchal	08.06	7 t
26,87	João Gomes	S18	2007	AFIS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	3 t
26,74	João Pereira	S18	2007	NARM	Beja	26º Campeonato do Alentejo de Pista	Beja	11.05	6 t
26,44	André Fidalgo	S20	2007	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Lagoa	22.06	8 t
26,43	Leonardo Pereira	S18	2008	AMONT	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	12 t
26,05	Diogo Mendes	S18	2007	AFDDM	Setúbal	Campeonato Regional de Clubes Verão	Almada	11.05	8 t
26,01	David Rodrigues	S20	2005	CRCDL	Algarve	Campeonato Regional de Lançamentos	Faro	10.02	2
25,95	Afonso Costa	S20	2006	CBA-S	Santarém	Campeonato Distrital de Lançamentos	Fátima	10.02	5 t
25,91	Diogo Mota	S18	2007	ADTL	Viseu	Campeonato Distrital de Inverno	Viseu	27.01	7 t
25,52	Ricardo Dias	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	15.06	4
25,20	Miguel Parejo - NED	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Reg Provas Combinadas	Faro	07.04	DEC
25,07	Leandro Barreirinhas	S20	2005	AMCRS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	21.07	1
24,38	André Cunha	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Provas Extra	Viana do Castelo	05.05	1
23,88	Rafael Mateus	S18	2008	ADCX	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	21.07	2 t
23,68	Rafael Soares	S18	2007	CDP	Porto	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	01.06	33 t
23,32	Gonçalo Mendonça	S20	2006	CSM	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Funchal	07.04	DEC
22,95	Gabriel Costa	S18	2007	ADCX	Coimbra	Torneio Internacional de Lançamentos	Leiria (CNL)	22.06	Extra
22,89	Francisco Pereira	S18	2008	CPPEA	Setúbal	DNA Sub-20	Lisboa (AL)	16.06	5 t
22,67	João Rodrigues	S20	2005	OCL	Algarve	Campeonato Regional de Lançamentos	Faro	10.02	3
22,53	André Moniz	S18	2007	ACM-A	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	15.06	5 t
22,46	Carlos Santos	S20	2006	ACDRA	Leiria	Jornadas de Lançamentos - 2ª	Leiria (CNL)	16.01	3
22,14	Manuel Gafeira	S18	2007	A 20 km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Abrantes	22.06	2 t
21,81	Diogo Santos	S20	2005	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Lançamentos	Almada	03.02	7 t
21,09	Tomás Cardoso	S20	2006	SCA-T	Terceira	Provas de Observação	Angra Heroísmo	17.03	1
20,64	Miguel Pinhão	S18	2008	ADCX	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	21.07	3 t
20,61	David Almeida	S18	2008	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Seixal	04.07	2
19,94	Francisco Serrote	S20	2006	CVSP	Portalegre	II Torneio de Lançamentos ADCV	Castelo de Vide	17.02	3
19,73	João Chão	S20	2006	ADTT	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	21.04	DEC
19,67	Duarte Amorim	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
19,61	Duarte Pequeno	S18	2008	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	22.06	4 t
18,50	Ricardo Torrado	S20	2006	CRAL	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Lagoa	22.06	11 t
18,47	Fábio Souche	S18	2008	ADTL	Viseu	Campeonato Distrital de Juniores	Viseu	29.06	3
18,09	Duarte Almeida	S18	2008	ADCX	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	21.07	4 t
17,74	Bernardo Coelho	S18	2008	MCVC	Guarda	Campeonato Distrital Absoluto	Seia	27.04	7 t
17,48	Henrique Anjos	S18	2008	OCL	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	4
17,32	Matias Guerreiro	S18	2007	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Lagoa	22.06	12 t
17,06	Marco Silva	S18	2008	SCA-T	Terceira	Campeonato de Ilha Sub-20	Angra Heroísmo	15.06	7 t
15,96	Rafael Rebelo	S18	2007	AEAC	Santarém	Meeting da Liberdade	Cartaxo	25.04	5 t
15,30	Diogo Viegas	S20	2005	ACRM	Lisboa	Campeonato de Lançamentos Inverno	Jamor (P2)	27.01	2
15,25	Tiago Branco	S20	2006	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato AASM de Juniores	Ponta Delgada	29.06	1
10,54	Guilherme Barroso	S20	2006	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	DEC
10,40	Tomás Venâncio	S18	2007	A 20 km	Santarém	Campeonato de Santarém 2024	Fátima	15.06	4 t
8,46	André Serrão	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Funchal	07.04	DEC

Todas

DECATLO

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

CMJ: 7.080 (Q) / RN: 7.323

Edgar Campré/SLB/Jamor (CAR)/19.05.2019

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
6998	1,0	Bernardo Cunha	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Lisboa (AL)	09.06	1
6202	-0,6	Célio Quaresma - STP	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	1
6017	0,7	Guilherme Tavares	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Lisboa (AL)	09.06	2
5517	-0,5	Gonçalo Alegria	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	3
5466	-1,5	Bran Nuñez - ESP	S20	2005	CAOV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	1
5452	1,0	Tomás A. Gonçalves	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Lisboa (AL)	09.06	4
5279	-0,7	José Passo	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	4
4984	-0,6	Gabriel Menezes	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	3
4510	-0,5	Rafael Ornelas	S20	2006	ACFR	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	4
4372	-0,2	André Cunha	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	5
4251	0,6	Tomás Figueiras	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional P Combinadas	Lisboa (AL)	09.06	5
3955	-0,9	Miguel Parejo - NED	S20	2006	CASJ	Algarve	Campeonato Reg Provas Combinadas	Faro	06.04	1
3894	-0,2	João Gomes	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	6
3812	0,5	João Chão	S20	2006	ADTT	Setúbal	Camp Regional Provas Combinadas	Almada	21.04	1
3705	-0,3	Duarte Amorim	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	7
3405	0,8	Gonçalo Mendonça	S20	2006	CSM	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Ribeira Brava	07.04	1
2832	0,2	André Serrão	S20	2005	CSM	Madeira	Campeonato Reg Provas Combinadas	Ribeira Brava	07.04	2

2817	-1,0	Rodrigo Gaspar	S20	2006	JDN	Beja	Camp Distrital Provas Combinadas	Beja	14.04	1
2772	-0,7	Guilherme Barroso	S20	2006	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Lousada	12.05	8

Todas

4 x 100 metros

RN: 40,16

Frederico Curvelo-Rafael Jorge-João Pinto-João Esteves/SN/Lisboa (U)/19.06.2016

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
42,00	A. Matos-T. Matos-M. Villamudria-M. Silva			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	1
42,13	D. Landim-G. Pereira-L. Tavares-T. Pereira			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	2
43,08	E. Rodrigues-J. Mota-R. Dias-A. Vasconcelos			JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	3
44,31	D. Enes-J. Ribeiro-R. Ribeiro-J. Machado			PLF	Braga	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	4
44,52	A. Matos-T. Matos-V. Sendas-D. Vaz			SN	.	Meeting da Liberdade	Lisboa (I)	25.04	2 t
44,65	D.Pereira-G.Rocha-J.Macedra-N. Gonçalves			AE MAIA	Porto	Campeonato Nacional Escolar	Lagoa	24.05	1 S 1
44,68	G. Ribeiro-M. Silva-R. Doutor-S. Simões			GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vagos	01.06	14 t
44,71	G. Alves-T. Branco-B. Raimundo-A. Duarte			JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Ponta Delgada	01.06	15 t
44,95	D. Enes-J. Ribeiro-R. Ribeiro-J. Machado					Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Lousada	01.06	19 t
44,95	J. Ribeiro-F. Azevedo-R. Ribeiro- J. Machado			PLF	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	1 t
45,48	A. Graça-G. Gonçalves-G. Simões-J. Santos			GS	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vagos	01.06	21 t
45,63	K. Silva-S. Simões-R. Doutor-G. Ribeiro			GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	27.07	5
45,75	F.Rodrigues-R.Dias-A.Fidalgo-T.Nascimento			CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Absoluto	Faro	23.06	2 t
45,96	L. Tavares-G. Cardoso-L. Reis-M. Costa			LVT	.	Campeonato Nacional Escolar	Lagoa	24.05	1 S 2
46,01				CAP	Porto	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	20.07	Extra
46,04	G. Ribeiro-P. Correia-R. Doutor-S. Simões			GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Estafetas	Arada	06.04	1 S 1 t
46,37				JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Regional de Absolutos	Ponta Delgada	22.06	1
46,71	M. Miranda-S. Sambu-P. Mota-P. Vieira			AEALGUEI	Lisboa	Campeonato Distrital de Estafetas	Arada	06.04	2 S 1
47,10	D. António-A. Pereira-B. Almeida-M. Pereira			AEMANG	Viseu	Campeonato Distrital de Estafetas	Arada	06.04	3 S 1
47,14	E. Rodrigues-T. Sousa-A. Soares-P. Nunes			DREC	.	Campeonato Distrital de Estafetas	Arada	06.04	2 S 2
47,97				ACM-A	Terceira	Campeonato Regional de Absolutos	Ponta Delgada	22.06	2
48,83	F. Rodrigues-R. Dias-A. Fidalgo-S. Várzea			CRCDL	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	1
48,95	A Sampaio-G.Monteiro-R.Ferreira-D.Ferreira			NBA	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Braga	14.06	3 t
50,15	R. Gonç-A. Carvalho-J. Rodrigues-D. Valente			ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital de Estafetas	Arada	06.04	4 S 2 t
52,95				AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	20.07	2
54,64	R.Guerreiro-J.Cadima-R.Horta-A.Nascimento			ADECT	Algarve	Campeonato Regional Sub 20	Quarteira	09.06	2

Todas

4 x 400 metros

RN: 3.15,56

Rafael Queirós-Rui Costa-Pedro Marques-Duarte Basílio/SN/Lisboa (U)/23.07.1994

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.23,60	T. Gomes-T. Figueiras-L. Cristo-R. Serras			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	1
3.25,30	T. Piado-M. Prates-T. Vieira-G. Minguens			GDPVAV	Évora	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	2
3.29,47	R.Dias-D.Hrabar-A.Vasconcelos-N.Cordeiro			JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	3
3.30,19	D. Martins-A. Gomes-G. Figueiredo-R. Vieira			SCB	Braga	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	4
3.30,45	K. Silva-S. Paulos-H. Silva-M. Silva			GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	5
3.36,89	G.Gonçalves-G.Simões-A.Ferreira-M.Santos			GS	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes - Aptº	Vagos	02.06	19 t
3.37,11	A. Costa-J. Silva-E. Pires-L. Crisóstomo			RUNTEJO	Lisboa	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	6
3.40,58	D. Moura-R. Alves-G. Ferreira-S. Silva			CDFE	Aveiro	Campeonato Nacional Sub-20	Viana do Castelo	28.07	7
3.41,64	G. Ribeiro-S. Simões-S. Paulos-K. Silva			GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	14.01	4 t
3.43,88	G. Ribeiro-S. Paulos-A. Oliveira-S. Simões			GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	1
3.45,02	G. Ribeiro-P. Correia-S. Simões-H. Silva			GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Estafetas	Arada	06.04	4 t
3.50,81	G.Mendonça-A.Serrão-M.Nóbrega-G.Nóbrega			CSM	Madeira	Campeonato Regional de Absolutos	Ribeira Brava	09.06	3 t
3.53,30	G. Ramalho-G. Gonçalves-R. Medina-L. Reis			GRQL	Setúbal	Campeonato Regional de Absolutos	Almada	09.06	2 t
4.03,77	R. Gonç-A. Carvalho-J. Rodrigues-D. Valente			GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Estafetas	Arada	06.04	6 t
4.08,01	D. Pequeno-L. Miranda-S. Simões-S. Paulos			GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub-20	Vagos	23.06	1
4.08,53	A.Carvalho-R.Gonçal-D.Valente-J.Rodrigues			ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	2
4.11,48	N.Gonçalves-R.Guerreiro-R.Alexandre-E.Lazar			ADECT	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Faro	21.01	4 t
4.13,13	L. Silva-D. Silva-J. Botelho-W. Sousa			ACM-A	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	2 t
4.19,35	M. Serpa-T. Silveira-J. Moniz-M. Cabral			CDESRP	Faial	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	3 t
4.25,43				AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20	Coimbra	21.07	1

Todas

OUTRAS PROVAS - AR LIVRE E PISTA COBERTA

60 metros

RN: 6,73

Carlos Nascimento/SCP/Pombal/02.02.2013

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
6,79	pc	David Landim	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	17.02	3 F t
6,91	pc	Miguel Costa	S20	2006	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	1 EI 2 t
6,94	pc	Diogo Vaz	S20	2005	VTSC	Braga	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	17.02	4 EI 2 t
7,02	1,7	Rui Neves	S20	2006	GDC	Setúbal	Provas Extra	Seixal	17.02	1 S 2 t
7,03	pc	João Maria Santos	S20	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	28.01	5 t
7,03	pc	Tomás Matos	S20	2005	SCP	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	06.01	1 EI 4 t
7,05	pc	Afonso Matos	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	2 F
7,10	pc	André Fraga	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	3 F
7,12	0,4	Rafael Santos	S20	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	1 F
7,12	pc	Vasco Sendas	S20	2006	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	1 EI 2
7,14	pc	Leandro Pereira	S20	2006	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	1 FA
7,16	pc	João Santos	S20	2005	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	28.01	15 t
7,16	pc	Tomás A Gonçalves	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	4 F
7,17	pc	Ernesto Rodrigues	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	3 EI 4
7,17	pc	Miguel Costa	S20	2005	BFC	Porto	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	03.02	1 EI 6 t
7,18	1,7	Rodrigo Russo	S20	2005	ADTT	Setúbal	Provas Extra	Seixal	17.02	2 S 2 t
7,18	0,5	Trystan Wees - NED	S20	2005	SPF	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	2 F t
7,20	pc	Bruno Jin - CHN	S20	2006	NDAP	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	2 EI 1 t
7,20	pc	Nuno Gonçalves	S20	2006	ESMAIA	Porto	III Noite Atlético Pista Coberta	Braga	07.02	2 EI 2 t
7,21	pc	Mauro Silva	S20	2006	SCP	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	06.01	2 EI 5 t
7,22	pc	Pedro Tavares - CPV	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	5 EI 3 t
7,23	pc	Bernardo Cunha	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	HEP
7,25	pc	Hugo Tavares	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	5 F
7,25	pc	Miguel Costa	S20	2006	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	Extra
7,26	pc	João Macedra	S20	2006	MAC	Porto	Provas Extra	Pombal	10.02	8 S 4 t
7,30	pc	João Pinto	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	5 EI 4
7,31	1,5	António Oliveira	S20	2005	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	1 EI 1
7,31	1,7	Duarte Amorim	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	Extra
7,31	pc	Vicente Lopes	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	1 EI 9
7,34	pc	Lício Tavares	S20	2006	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	3 EI 8
7,34	pc	Renato Ribeiro	S20	2006	PLF	Braga	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Braga	27.01	21 t
7,35	0,4	Gustavo Ribeiro	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	3 F
7,37	pc	Dinis Neves	S20	2006	SCA	Santarém	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	8 EI 3 t
7,39	pc	Bernardo Ferreira	S20	2006	NDAP	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	6 FA
7,39	1,2	Rafael Alves	S20	2006	GDIB	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	3 S 3 t
7,41	0,4	André Malva	S20	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	5 F
7,42	pc	Miguel Marques	S20	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	4 EI 2 t
7,43	pc	Ángelo Antunes	S20	2005	JOMA	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Jamor (CAR)	06.01	5 EI 5 t
7,43	pc	João Oliveira	S20	2005	ARC-EAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	1 EI 3 t
7,43	pc	Miguel Batista	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	2 EI 9
7,44	pc	Lucas Deffense	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	3 EI 9
7,45	pc	Filipe Mandriana	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	4 EI 9
7,45	0,4	Rodrigo Oliveira	S20	2006	LAVRA	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	2 S 2 t
7,46	pc	Daniel Esgueira	S20	2006	ACDRA	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	5 EL 2 t
7,46	pc	Guilherme Tavares	S20	2005	SLB	Lisboa	Troféu Ibérico Ptovas Combinadas	Ourense - ESP	16.03	HEP
7,46	pc	Mário Santos	S20	2005	SCP	Lisboa	Provas de Observação	Jamor (CAR)	21.02	2 EI 5 t
7,47	0,7	João Chão	S20	2006	ADTT	Setúbal	Provas Extra	Seixal	17.02	2 S 1 t
7,47	pc	Telmo Piado	S20	2005	GDPVAV	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	Extra
7,50	pc	Diogo Enes	S20	2006	PLF	Braga	I Noite Atlético em Pista Coberta	Braga	10.01	1 S 2 t
7,50	pc	Gonçalo Alegria	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	HEP
7,50	pc	João Martins	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	HEP
7,52	pc	Gil Jorge	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	5 EI 8
7,52	pc	Sebastião Carvalho	S20	2005	CFB	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	4 EI 8
7,53	pc	Célio Quaresma - STP	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	HEP
7,53	pc	Guastavo Rocha	S20	2006	MAC	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	4 EI 3 t
7,53	pc	Lucas Cristo	S20	2005	SCP	Lisboa	Provas de Observação	Jamor (CAR)	21.02	4 EI 5 t
7,54	-0,1	André Cunha	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	3 S 2 t
7,54	0,1	Rodrigo Gaspar	S20	2006	JDN	Beja	Provas de Preparação de Pista III	Beja	06.01	1 t
7,55	pc	Tiago Branco	S20	2006	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Braga	27.01	31 t
7,56	0,4	Gustavo Rocha	S20	2006	MAC	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	4 S 2 t
7,58	pc	Miguel Oliveira	S20	2005	AEAC	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	3 F t
7,59	-0,9	Marco Monteiro	S20	2005	NAC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	06.01	HEP

7,60	-2,4	Guilherme Miranda	S20	2006	AACC	Setúbal	Campeonato Regional de Inverno	Setúbal	13.01	4 El 3 t
7,63	pc	Miguel Oliveira	S20	2005	AEAC	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	2 El 3 t
7,65	0,4	Jeisson Peña - COL	S20	2006	MAC	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	5 S 3 t
7,67	pc	José Passo	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	HEP
7,67	pc	Pedro Ribeiro	S20	2005	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	6 El 3 t
7,68	1,9	Afonso Neves	S20	2006	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	4 F t
7,68	0,4	Frederico Oliveira	S20	2006	ACPV	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	6 S 3 t
7,69	pc	Ariandre Amado	S20	2006	CLAC	Santarém	Provas Extra	Alpiarça	20.01	3 t
7,71	2,0	Denilson Silva - ANG	S20	2006	HCF	Vila Real	Torneio de Preparação II	Vila Real	27.01	1
7,72	-0,2	Kevin Afonso	S20	2006	AESL	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	13.01	5 El 4 t
7,72	1,5	Rodrigo Barbosa	S20	2005	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	4 El 1
7,73	pc	Gabriel Rodrigues	S20	2005	CABB	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes PC _Ap	Pombal	27.01	35 t
7,74	pc	Dinis Costa	S20	2006	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	20.01	HEP
7,74	-1,5	Pedro Chaves	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	06.01	4
7,75	pc	Jakilson Neto - STP	S20	2006	CAM-VC	V. Castelo	Torneio Encerramento Pista Coberta	Braga	24.02	2 S 3 t
7,75	0,8	João Chalaça	S20	2005	ADTT	Setúbal	Provas Extra	Almada	03.02	2 S 2 t
7,76	pc	Ivo Gomes	S20	2006	CBL	Leiria	1º Torneio de Pombal em Pista Coberta	Pombal	14.02	4 S 2 t
7,76	pc	João Machado	S20	2008	PLF	Braga	Provas Extra	Braga	28.01	3 S 1
7,78	pc	Guilherme Cardoso	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	13.01	5 El 9
7,80	2,0	Fávio Félix - FRA	S20	2005	GCVR	Vila Real	Torneio de Preparação II	Vila Real	27.01	2
7,82	pc	David Pinto	S20	2006	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	2 El 3
7,83	-2,0	Gustavo Pinho	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	13.01	4 El 2 t
7,84	pc	Cristian Carviçais	S20	2005	CAB	Braga	Torneio Encerramento Pista Coberta	Braga	24.02	3 S 3 t
7,85	pc	Lourenço Velhinho	S20	2006	SCP	Lisboa	Provas Extra	Jamor (CAR)	03.03	5 El 3 t
7,85	pc	Luís Varelas	S20	2005	CBA-S	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	2 El 1 t
7,87	-0,8	Daniel Teixeira	S20	2006	HCF	Vila Real	Torneio de Preparação I	Vila Real	13.01	2 t
7,88	-0,9	David Valente	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	06.01	HEP
7,88	2,0	Eduardo Ferrajão	S20	2006	DURIUS	Vila Real	Torneio de Preparação II	Vila Real	27.01	3
7,89	-0,4	João Gomes	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	5 S 1 t
7,89	-0,9	João Sousa	S20	2005	LLFC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	06.01	HEP
7,89	pc	Martim Ribeiro	S20	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	4 El 4 t
7,91	1,5	Micael Santos	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	5 El 1
7,91	0,0	Sergey Asyanin	S20	2006	CPC	Setúbal	Campeonato Regional Clubes Inverno	Seixal	06.01	8 S 2 t
7,92	pc	Ariandre Amaro	S20	2006	CLAC	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	3 El 1 t
7,94	-1,5	Guilherme Nóbrega	S20	2006	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Inverno	Ribeira Brava	06.01	5
7,95	-2,5	André Serrão	S20	2005	CSM	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	17.02	4 t
7,95	1,7	Tiago Lino	S20	2006	SPF	Algarve	Campeonato Regional de Inverno 2024	Lagoa	20.01	5 El 2 t
7,96	-1,3	Miguel Cabral	S20	2006	CDESRP	Faial	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	1 El 4 t
7,99	0,1	Tiago Patola	S20	2005	JDN	Beja	Provas de Preparação de Pista III	Beja	06.01	4 t
8,06	pc	Kelmar Silva	s20	2006	GRECAS	Aveiro	Provas Extra	Pombal	10.02	6 S 2 t
8,07	-1,6	António Oliveira	S20	2006	GRECAS	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	13.01	5 El 3 t
8,13	-1,1	Eduardo Coelho	S20	2006	SCA-T	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	2 El 3
8,16	pc	Rafael Ornelas	S20	2006	ACFR	Porto	III Noite Atlética Pista Coberta	Braga	07.02	3 El 6 t
8,25	-5,1	José Vítor	S20	2005	GDPVAV	Évora	Campeonatos Regionais Inverno 2024	Vendas Novas	13.01	4 S 2 t
8,33	-2,4	Éric Souza - BRA	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital Sub 23 Inverno	Vagos	13.01	7 El 1 t
8,36	1,7	Patrick Ribeiro	S20	2006	SCE	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	17.02	6 El 3
8,47	pc	Daniel Petinga	S20	2006	CLAC	Santarém	Provas Extra	Alpiarça	20.01	4 t
8,50	0,5	Eluisio Dias	S20	2005	CAM-VC	V. Castelo	Provas de Preparação	Maia	06.01	4 S 5 t
8,51	pc	Diogo dos Santos	S20	2005	GAF	Santarém	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	03.02	4 El 3 t
8,52	-5,1	Guilherme Minguens	S20	2005	GDPVAV	Évora	Campeonatos Regionais Inverno 2024	Vendas Novas	13.01	5 S 2 t
8,59	-0,4	Francisco Amorim	S20	2006	CYCL	V. Castelo	Pista em Janeiro	Viana do Castelo	27.01	8 S 1 t
8,63	-0,8	Martim Carvalho	S20	2006	DURIUS	Vila Real	Torneio de Preparação I	Vila Real	13.01	7 t
8,73	0,5	Daniel Silva	S20	2006	CSGAIA	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	5 S 5 t
8,86	pc	Saliu Seidi	S20	2005	SCP	Lisboa	Meeting Professor Moniz Pereira	Pombal	04.02	7 El 1 t
9,31	0,5	Rodrigo Pinto	S20	2006	CFOD	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	6 S 5 t
9,66	-1,1	Tomás Cardoso	S20	2006	SCA-T	Terceira	Campeonato dos Açores de Inverno	Angra Heroísmo	13.01	4 El 3

Todas

200 metros (PC)

RN: 21,66

Mauro Pereira/SLB/Pombal/12.02.2017

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
22,59	pc	Miguel Marques	S20	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	1 S 1
22,99	pc	João Santos	S20	2005	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	2 S 1
23,05	pc	Ernesto Rodrigues	S20	2006	JV	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	3 S 1
23,28	pc	Bruno Jin - CHN	S20	2006	NDAP	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	4 S 1
23,66	pc	Leandro Pereira	S20	2006	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	5 S 1 t
23,70	pc	Rúben Silva	S20	2005	VTSC	Braga	II Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	24.01	1 S 3
23,97	pc	Miguel Antunes	S20	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	2 S 2 t

24,08	pc	Nuno Gonçalves	S20	2006	ESMAIA	Porto	II Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	24.01	2 S 3 t
24,30	pc	Renato Ribeiro	S20	2006	PLF	Braga	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	14.01	4 S 3 t
24,59	pc	Pedro Tavares	S20	2006	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	2 S 2
24,88	pc	Duarte Amorim	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Nacional ANDDI e Extras	Braga	14.01	1 S 2 t
25,03	pc	David Pinto	S20	2006	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	3 S 2
25,09	pc	Ivo Gomes	S20	2006	CBL	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	4 S 2
25,31	pc	Martim Ribeiro	S20	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	5 S 2
25,46	pc	David Valente	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	II Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	24.01	2 S 4 t
25,64	pc	Cristian Carviçais	S20	2005	CAB	Braga	II Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	24.01	3 S 2 t
25,71	pc	Gabriel Simões	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	3 S 3
25,97	pc	José Passo	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	14.01	4 S 2 t
26,15	pc	André Cunha	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	II Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	24.01	3 S 3
26,70	pc	João Machado	S20	2006	PLF	Braga	II Noite Atlética de Pista Coberta	Braga	24.01	4 S 3 t
30,58	pc	Paulo Oliveira	S20	2006	AMCRS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	6 S 4 t
32,85	pc	Leandro Barreirinhas	S20	2005	AMCRS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	13.01	4 S 5 t

Todas

400 metros (PC)

RN: 47,81

Carlos Silva/SLB/Braga/06.03.1993

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
49,64	pc	Rui Serras	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	3 S 3 t
50,01	pc	Miguel Marques	S20	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	03.02	1 S 7 t
50,31	pc	Rúben Silva	S20	2005	VTSC	Braga	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	1 S 2 t
50,74	pc	Pedro Tavares - CPV	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	3 S 5
50,85	pc	Guilherme Minguens	S20	2005	GDPVAV	Évora	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	1 S 4
51,03	pc	Tomás P. Silva	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 23 P Coberta	Pombal	02.03	1 S 1 t
51,33	pc	Miguel Antunes	S20	2005	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	1 S 2 t
51,53	pc	João Brito	S20	2005	COP	Algarve	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	03.02	5 S 7 t
52,33	pc	Rodrigo Loureiro	S20	2005	FCES	Porto	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	2 S 3 t
52,39	pc	Manuel Silva	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	3 S 4
52,40	pc	Lucas Silva	S20	2006	ACM-A	Terceira	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	3 S 1
52,52	pc	David Martins	S20	2006	SCB	Braga	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	2 S 1 t
52,56	pc	Francisco Júlio	S20	2005	CAS	Guarda	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	4 S 1
52,56	pc	Gustavo Rocha	S20	2006	MAC	Porto	III Noite Atlética Pista Coberta	Braga	07.02	2 S 2 t
52,79	pc	Filipe Marques	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	24.02	2 S 2
52,97	pc	Lourenço Ribeiro	S20	2005	ACPV	Porto	1º Torneio de Pombal em Pista Coberta	Pombal	14.02	2 s 1 t
52,97	pc	Rafael Vieira	S20	2005	JV	Leiria	1º Torneio de Pombal em Pista Coberta	Pombal	14.02	3 S 1 t
53,15	pc	Daniel Pinto	S20	2005	SLA	Setúbal	Campeonato Nacional Clubes PC_Ap	Pombal	27.01	21 t
53,46	pc	Hugo Tavares	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	03.02	2 E 4 t
53,47	pc	Miguel Costa	S20	2005	BFC	Porto	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	03.02	5 E 1 5 t
53,88	pc	Pedro Tavares	S20	2006	GRE-AA	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	3 S 1
54,16	pc	Gustavo Pinho	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes PC_Ap	Braga	27.01	24 t
54,87	pc	Renato Ribeiro	S20	2006	PLF	Braga	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	13.01	4 S 6 t
54,93	pc	Simão Trancoso	S20	2005	ACFR	Porto	Campeonato Nacional Universitário PC	Pombal	03.02	2 S 3 t
55,79	pc	Gabriel Simões	S20	2006	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	5 S 2 t
56,16	pc	Gabriel Gonçalves	S20	2005	GS	Coimbra	Campeonato Nacional Clubes PC_Ap	Pombal	28.01	31 t
56,67	pc	Bernardo Salgado	S20	2006	CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	2 S 3 t
56,81	pc	Samuel Figueira	S20	2005	AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	3 S 3 t
57,63	pc	Martim Ribeiro	S20	2006	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Absoluto P Coberta	Pombal	06.01	4 S 3 t
60,68	pc	João Machado	S20	2006	PLF	Braga	Campeonato Nacional Clubes PC_Ap	Braga	27.01	34 t
61,84	pc	Rafael Fragoso	S20	2006	SCE	Aveiro	Campeonato Nacional Clubes PC_Ap	Braga	27.01	35 t
62,65	pc	Rodrigo Silva	S20	2006	SCF-P	Porto	Campeonato Nacional ANDDI e Extras	Braga	14.01	1 S 1 t
65,88	pc	Jaime Silva	S20	2005	SCF-P	Porto	Campeonato Nacional ANDDI e Extras	Braga	14.01	2 S 2 t

Todas

60m Barreiras (1,00)

RN: 7,76

Sisínio Ambriz/SLB/Jamor (CAR)/05.02.2023

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,93	pc	Rafael Santos	S20	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	1 E 1
8,27	pc	Afonso Fernandes	S20	2005	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Pombal	17.01	1
8,29	pc	Tomás A. Gonçalves	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	1 E 1 3
8,30	pc	Tomás Figueiras	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	14.01	1 F
8,40	pc	João Maria Santos	S20	2005	AFS	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	14.01	2 E 1
8,45	pc	Bernardo Cunha	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	14.01	3 F
8,48	pc	Lício Tavares	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	14.01	4 F
8,50	pc	Francisco Palmeira	S20	2005	AJS	Madeira	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	2 E 2

8,55	pc	Miguel Marques	S20	2005	CAMG	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	1
8,60	pc	Saliu Seidi	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	14.01	5 f
8,61	pc	Lício Tavares	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	14.01	1 El 2
8,61	pc	Pedro Ribeiro	S20	2005	ACPV	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	3 F
8,64	pc	Marco Monteiro	S20	2005	NAC	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	3 El 1
8,70	0,3	António Oliveira	S20	2005	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	2
8,79	pc	Gonçalo Alegria	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	HEP
8,80	pc	Célio Quaresma - STP	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	HEP
8,80	pc	Filipe Marques	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	4 El 2
8,81	pc	Pedro Vieira	S18	2008	EBMDS	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	4 El 1 t
8,94	0,3	Marco Monteiro	S20	2005	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	3
9,04	pc	Bernardo Raimiundo	S20	2005	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	5 El 2
9,04	pc	Lucas Cristo	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	3 El 3
9,05	pc	Guilherme Tavares	S20	2005	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Inverno	Jamor (CAR)	14.01	4 El 2
9,13	pc	Rodrigo Melo	S18	2007	CAS	Guarda	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	4 El 3 t
9,20	pc	Tomás Melo	S20	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	5 El 3
9,36	pc	Dinis Vilaça	S18	2008	CDCPRI	Braga	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	6 El 3 t
9,41	pc	José Passo	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	HEP
9,42	pc	Lourenço Ribeiro	S20	2005	ACPV	Porto	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	Extra
9,45	pc	André Cunha	S20	2006	ACDAV	V. Castelo	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	6 El 2
9,70	pc	Pedro Correia	S20	2005	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Pombal	11.02	7 t
9,79	pc	Dinis Costa	S20	2006	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	HEP
10,00	pc	Tiago Patola	S20	2005	AFSA	Beja	Salto Altura Sala e Torneio Preparação	VR Siº António	27.01	1
10,04	pc	Rafael Realinho	S20	2006	CVSP	Portalegre	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Alpiarça	04.02	Extra
10,16	0,7	Rafael Ornelas	S20	2006	ACFR	Porto	Provas de Preparação	Maia	06.01	2
10,43	0,3	Rafael Santos	S18	2007	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital de Inverno 2024	Luso	18.02	4 t
10,50	0,4	David Valente	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	07.01	HEP
10,70	pc	Duarte Amorim	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	HEP
11,57	pc	Tiago Eusébio	S18	2008	CANAZ	Leiria	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	14.01	2 t
11,87	0,4	Micael Santos	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	07.01	HEP

Todas

4 x 200m (PC)

RN: 1.30,26

Delvis Santos-David Reis-João Geadas-João Coelho/SLB/Pombal/21.01.2018

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1.37,40		T. Machado-B. Salgado-D. Pinto-M. Antunes			CPTSC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	2
1.43,54		L. Machado-J. Machado-F. Azevedo-D. Pinto			AMONT	Braga	Campeonato Absoluto Norte P Coberta	Braga	14.01	3 S 1 t
1.46,12		D. Rosado-S. Figueira-J. Oliveira-J. Valente			AAC	Coimbra	Campeonato Distrital Sub 20 P Coberta	Pombal	13.01	3

Todas

4 x 400m (PC)

RN: 3.21,80

Vasco Agostinho-José Miranda-Bruno Ferreira-Fábio Gonçalves/SLB/Pombal/08.02.2009

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.26,93		R. Serras-T. Silva-F. Marques-T. Figueiras			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	1 S 3
3.29,49		T. Piado-T. Vieira-M. Prates-G. Minguens			GDPVAV	Évora	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	2 S 3
3.31,93		A. Fraga-L. tavares-G. Cunha-R. Reis			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	1 S 2
3.37,28		R. Felisberto-R. Barros-E. Gonçalves-D. Pinto			SLA	Setúbal	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	1 S 1
3.38,32		G. Ribeiro-M. Silva-S. Paulos-L. Miranda			GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	3 S 3
3.38,97		E. Rodrigues-R. Vieira-R. Dias-S. Oliveira			JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	2 S 2
3.40,96		V. Afonso-M. Djalo-F. Fernandes-Z. Booth			CDQ	Algarve	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	2 S 1
3.41,41		M. Antunes-B. Jin-D. Silva-L. Ponte			NDAP	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	3 S 2
3.48,61		R. Ribeiro-F. Azevedo-J. Ribeiro-L. Machado			PLF	Braga	Campeonato Nacional Clubes PC_Ap	Braga	27.01	28 t
3.57,20		D. Valente-R. Gonç. J. Rodrigues-A. Carvalho			ACDVC	Aveiro	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	3 S 1

Todas

HEPTATLO (PC e Ar Livre)

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

RN: 5.310

Samuel Remédios/GAF/Pombal/18.12.2011

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
5115	pc	Bernardo Cunha	S20	2005	SLB	Lisboa	Troféu Ibérico Ptovas Combinadas	Ourense - ESP	16.03	3
4819	-0,4	Rafael Santos	S20	2005	ACRDE	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	07.01	1
4646	pc	Célio Quaresma - STP	S20	2006	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	2
4474	pc	Guilherme Tavares	S20	2005	SLB	Lisboa	Troféu Ibérico Ptovas Combinadas	Ourense - ESP	16.03	5
4380	pc	Gonçalo Alegria	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	Extra
4345	pc	Gonçalo Alegria	S20	2005	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	4

4132	-0,4	António Oliveira	S20	2005	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	07.01	2
3936	pc	José Passo	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	6
3852	pc	José Passo	S20	2005	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	2
3619	0,6	Tomás Melo	S20	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Inverno P Combinadas	Castelo Branco	21.01	1
3543	pc	Pedro Ribeiro	S20	2005	ACPV	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	3
3358	pc	Dinis Costa	S20	2006	LAVRA	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	4
3043	pc	João Martins	S20	2005	JV	Leiria	Campeonato Nacional Sub 20 P Coberta	Braga	25.02	7
2886	-0,4	David Valente	S20	2006	ACDCVC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	07.01	3
2869	-0,4	Marco Monteiro	S20	2005	NAC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	07.01	4
2663	pc	Duarte Amorim	S20	2005	CFOD	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	5
2545	pc	Rafael Ornelas	S20	2006	ACFR	Porto	Campeonato Norte Provas Combinadas	Braga	21.01	6
2373	-0,4	Micael Santos	S20	2006	LLFC	Aveiro	Campeonato Dist P Combinadas Inverno	Luso	07.01	5
2352	0,3	Diogo Monteiro	S20	2006	GCAD	C. Branco	Campeonato Inverno P Combinadas	Castelo Branco	21.01	2

