

**OS MELHORES DO ANO 2018  
JUNIORES MASCULINOS**

Marcas de 1 de Janeiro a 31 de Agosto de 2018

José Costa

**100 metros**
**CMJ: 10,55 / RN: 10,39**

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
10,56	1,9	Délvis Santos	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	4 F
10,59	0,2	André Prazeres	JUN	1999	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	21.07	1 t
10,63	0,6	Eberson Silva - BRA	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	1 F
10,64	-0,2	Eberson Silva					Meeting Lisboa-Madrid	Lisboa (I)	07.07	1 El 4
10,66	1,7	Délvis Santos					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	3 El 1 t
10,68	0,1	Eberson Silva					Taça Clubes Campeões Europeus S20	Castellon - ESP	15.09	2
10,71	-0,3	Délvis Santos					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 F
10,72	0,9	Délvis Santos					X Meeting Vítor Tavres	Faro	05.05	6 F t
10,72	-0,3	André Prazeres					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2 F
10,72	0,2	Délvis Santos					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	2 F t
10,74	1,1	Délvis Santos					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	2 El 1 t
10,74	0,5	André Prazeres					Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	23.06	1 El 4 t
10,75	0,8	André Prazeres					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 El 2
10,76	-0,3	Délvis Santos					XXI Meeting de Salamanca	Salamanca -ESP	09.06	6 FB t
10,77	-0,7	Délvis Santos					X Meeting Vítor Tavres	Faro	05.05	3 El 2 t
10,78	-0,2	André Prazeres					Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	23.06	1 F
10,80	1,6	Délvis Santos					XXI Meeting de Salamanca	Salamanca -ESP	09.06	6 El 2 t
10,81	0,6	André Prazeres					Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	2 F
10,85	1,1	André Prazeres					Provas Extra	Lisboa (U)	19.05	1 PE 3 t
10,86	-0,2	André Prazeres					Meeting Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	1 El 4
10,86	-0,3	Eberson Silva					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3 F
10,87	2,0	Tomás Gonçalves	JUV	2001	AACC	Setúbal	Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	1
10,88	-2,1	João Geadas	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	1 F
10,88	2,0	David Martinho	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	2
10,89	0,8	Xavier Rato	JUN	1999	GS	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 El 3
10,89	0,6	Délvis Santos					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 El 1
10,90	2,0	Rui Corvelo	JUV	2001	AJES	Évora	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1 El 2
10,91	1,3	João Geadas					Gold Gala Fernanda Ribeiro 2018	Maia	02.06	3 S 1 t
10,91	-0,3	Xavier Rato					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4 F
10,93	1,5	Xavier Rato					Campeonato Nacional Universitário	Lisboa (U)	26.05	2 F t
10,93	0,8	João Geadas					Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	1 El 2
10,93	1,7	André Prazeres					Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	02.06	Extra
10,93	2,0	Xavier Rato					Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	5 El 3 t
10,94	0,0	Guilherme Santos	JUV	2000	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	21.07	2 t
10,95	0,0	Xavier Rato					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	21.07	3 t
10,95	-0,3	Eberson Silva					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 el 4
10,97	-0,4	Xavier Rato					Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	6 El 1 t
10,98	0,2	Lucas Dias	JUN	1999	ACV	Leiria	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	21.07	3 t
10,99	2,0	Gonçalo Gonçalves	JUV	2001	GS	Coimbra	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2 El 2
11,01	0,0	Rui Ferreira	JUN	2000	AAM	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	09.06	1 F
11,08	0,0	Tito Fernandes	JUn	1999	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	21.07	5 t
11,09	-2,1	Fávio Silva	JUN	2000	CAM-VC	Porto	Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	3 F
11,09	1,5	João Manero	JUV	2001	SLB	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Lisboa (U)	19.05	1 F
11,10	1,5	Miguel Afonso	JUV	2001	SLB	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Lisboa (U)	19.05	2 F
11,11	1,7	Omar Elkhatib - STP	JUV	2001	CAOB-A	Aveiro	Olimpico Jovem Distrital	Luso	12.05	1 F
11,11	-0,9	Pedro Matos	JUV	2001	CCDR	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	1 El 6 t
11,18	0,1	Edgar Campre - STP	JUN	2000	SLB	Lisboa	Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	02.06	DEC
11,18	0,1	Manuel Dias	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	02.06	DEC
11,18	0,6	Mário Neves	JUN	2000	SLB	Lisboa	Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	5 F
11,18	1,4	Tiago Rocha	JUV	2001	AASX	Setúbal	Meeting Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	Extra
11,22	0,6	Ivo Barros	JUN	1999	LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Luso	19.05	2 F
11,24	1,2	Diogo Guerra	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Veteranos	Guimarães	19.05	Extra
11,25	1,2	José Monteiro	JUV	2001	CAT-P	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2 El 1
11,26	1,1	António Brás	JUN	1999	NLUZES	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (U)	19.05	3 PE 3 t
11,26	0,6	Carlos Veríssimo	JUN	1999	CAS	Guarda	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3 El 1
11,26	0,8	Mamadú Jaló	JUV	2001	NLUZES	Lisboa	Torneio Atleta Completo	Lisboa (AL)	14.04	OCT

11,28	1,7	Arsénio Rocha	JUV	2002	LLFC	Aveiro	Olimpico Jovem Distrital	Luso	12.05	2 F
11,30	0,0	João Barros	JUN	2000	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	09.06	3 F
11,31	0,0	Bruno Lemos	JUN	2000	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	21.07	7 t
11,31	2,0	Miguel Silva	JUV	2001	VTSC	Braga	Torneio Olimpico Jovem AA Braga	Braga	12.05	1 F
11,31	2,0	João Calhau	JUV	2002	JV	Leiria	Campeonato Distrital de Juniores	Fátima	26.05	2 F t
11,31	2,0	Abel Fernandes	JUV	2001	NAC	Aveiro	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3 El 2
11,32	1,3	Rúben Barros	JUN	1999	LLFC	Aveiro	Campeonato Absoluto de Aveiro	Vagos	02.06	1 El 3 t
11,33	-0,2	Paulo Soares	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	5 El 4
11,34	-0,5	Bruno Mourato	JUN	2000	CDA	Santarém	Torneio de Abertura de Pista	Abrantes	21.04	1 S 2 t
11,34	1,5	Pedro Videira	JUV	2001	CARDES	Viseu	Campeonato Distrital de Juniores	Viseu	16.06	1 t
11,35	-2,0	José Mestre	JUN	1999	CASJ	Algarve	Campeonato Regional Veteranos	Faro	19.05	Extra
11,35	0,5	João Carvalho	JUV	2002	LAVRA	Porto	Fase Distrital Desporto Escolar	Maia	17.03	2 F
11,36	0,5	Carlos Claro	JUV	2001	RDA	Aveiro	Olimpico Jovem Distrital	Luso	12.05	2 El 1
11,36	0,0	Gonçalo Moreno	JUV	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	09.06	4 F t
11,37	0,6	Ricardo Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Torneio Atleta Completo	Viseu	17.06	OCT

11,37

## 200 metros

CMJ: 21,35 / RN: 20,89

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
21,72	-1,2	João Coelho	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1 S 4
21,74	-0,6	Délvis Santos	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	1 S 1
21,75	1,0	João Coelho					Bauhaus Junioren Gala	Mannheim -GER	24.06	4 S 2
21,78	-1,4	Délvis Santos					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	1 t
21,83	-0,6	Délvis Santos					Provas Extra	Lisboa (I)	20.05	1 S 4 t
21,86	pc	João Coelho					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	1 S 2 t
21,89	0,5	Guilherme Santos	JUN	2000	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	22.07	1 t
21,91	-2,6	Délvis Santos					Taça de Velocidade e Barreiras	Almada	29.04	Extra
22,00	-0,6	João Coelho					Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	2 S 1
22,04	1,1	André Prazeres	JUN	1999	JOMA	Lisboa	Campeonato de Clubes - Apuramento	Setúbal	17.06	1 S 2 t
22,06	pc	João Coelho					Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	3 S 3 t
22,19	-0,9	Tomás Gonçalves	JUV	2001	AACC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1 S 3
22,21	0,7	André Mendes	JUN	2000	JOMA	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	24.06	4 S 3 t
22,21	0,7	Guilherme Santos					Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	6 El 2 t
22,21	1,2	André Prazeres					Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	22.07	3 t
22,21	-1,2	Délvis Santos					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2 S 4
22,22	1,1	Gonçalo Gonçalves	JUV	2001	GS	Coimbra	Campeonato de Clubes - Apuramento	Abrantes	17.06	3 s 2 t
22,28	-2,0	Délvis Santos					Taça Clubes Campeões Europeus S20	Castellon - ESP	15.09	3
22,30	1,2	António Brás	JUN	1999	NLUZES	Lisboa	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	22.07	4 t
22,31	-0,2	Xavier Rato	JUN	1999	GS	Coimbra	Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	6 El 1 t
22,31	-1,4	Guilherme Santos					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	3 t
22,32	1,2	Guilherme Santos					Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	17.06	2 S 2 t
22,34	-0,6	Xavier Rato					Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	3 S 1
22,38	1,1	Omar Elkhatib - STP	JUV	2001	CAOB-A	Aveiro	Campeonato de Clubes - Apuramento	Abrantes	17.06	4 S 2 t
22,43	0,6	Arsénio Rocha	JUV	2002	LLFC	Aveiro	Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	17.06	1 S 1 t
22,44	-0,9	Rui Corvelo	JUV	2001	AJES	Évora	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	4 S 3
22,52	0,1	António Brás					Provas de Preparação	Lisboa (I)	11.07	3 S 3 t
22,61	0,5	Tito Fernandes	JUN	1999	ADRAP	Madeira	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	22.07	6 t
22,65	pc	Rodrigo Rito	JUN	2000	GS	Coimbra	Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	1 S 2 t
22,65	2,0	Ivo Barros	JUN	1999	LLFC	Aveiro	Campeonato Absoluto de Aveiro	Vagos	03.06	2 F t
22,68	-1,4	José Mestre	JUN	1999	CASJ	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1 S 2
22,70	1,7	Tiago Rocha	JUV	2001	AASX	Setúbal	Provas de Preparação	Lisboa (I)	11.07	1 S 3
22,71	pc	João Geadas	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 S 2
22,71	0,6	Yaroslav Kolodiy	JUN	1000	GDD	Évora	Torneio de Absolutos	Évora	22.04	1
22,72	1,2	Carlos Veríssimo	JUN	1999	CAS	Guarda	Meeting Internacional da Guarda	Guarda	22.06	1 S 3 t
22,73	1,2	Ricardo Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Campeonato Distrital de Juvenis	Viseu	02.06	1
22,76	1,9	João Manero	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	03.06	1 S 3
22,78	0,7	Flávio Silva	JUN	2000	CAM-VC	V. Castelo	Meeting Internacional da Guarda	Guarda	22.06	1 S 2 t
22,79	1,3	André Rangel	JUN	2000	AAPL	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	03.06	2
22,83	1,5	Leandro Fevereiro	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Setúbal	27.05	Extra
22,87	pc	David Reis	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	4 S 5 t
22,87	0,1	Martim Faustino	JUN	2000	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (I)	11.07	5 S 6 t
22,90	1,1	Miguel Afonso	JUV	2001	SLB	Lisboa	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	4 S 2 t
22,91	1,1	Lucas Dias	JUN	1999	ACV	Leiria	Campeonato de Clubes - Apuramento	Abrantes	17.06	5 S 2 t
22,91	1,2	Pedro Videira	JUV	2001	CARDES	Viseu	Campeonato Distrital de Juvenis	Viseu	02.06	2
22,92	1,5	Diogo Guerra	JUN	1999	SLB	Lisboa	Provas Extra	Maia	27.05	3 S 2 t
22,98	-0,6	Paulo Soares	JUN	2000	SLB	Lisboa	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	5 S 1
23,01	-0,2	David Martinho	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1 S 2
23,03	0,5	Bruno Lemos	JUN	2000	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	22.07	8 t

23,06	1,2	Pedro Carreira	JUN	1999	BA	Leiria	Meeting Internacional da Guarda	Guarda	22.06	2 S 3 t
23,09	-1,8	José Baião	JUV	2002	CATUNES	Algarve	Campeonato de Clubes - Apuramento	Faro	17.06	3 t
23,11	-0,1	Rui Ferreira	JUN	2000	AAM	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	2 S 3
23,11	pc	Carlos Claro	JUV	2001	RDA	Aveiro	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	2 S 2
23,14	1,3	Miguel Valente	JUN	1999	GDC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	03.06	3
23,14	-1,6	João Pires	JUN	2000	AJM	Évora	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1 S 1
23,15	1,4	Miguel Silva	JUV	2001	VTSC	Braga	2ª Noite Quente	Póvoa Varzim	27.06	1 S 4 t

23,15

## 400 metros

CMJ: 47,70 / RN: 46,90

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
47,24	João Coelho	JUN	1999	SLB	Lisboa	XXI Meeting de Salamanca	Salamanca -ESP	09.06	1 S 1 t
47,37	João Coelho					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 S 2
47,44	João Coelho					Bauhaus Junioren Gala	Mannheim -GER	23.06	3 S 3
47,86	João Coelho					Taça Clubes Campeões Europeus S20	Castellon - ESP	15.09	2
47,91	João Coelho					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	1 t
48,21	João Coelho					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	1 S 3 t
48,78	Leandro Fervereiro	JUV	2001	SCP	Lisboa	Meeting Lisboa -Madrid	Lisboa (I)	07.07	1 S 1
49,14	António Brás	JUN	1999	NLUZES	Lisboa	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	21.07	2 t
49,42	Marcelo Pereira	JUN	2000	NAT	Braga	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2 S 2
49,53	Omar Elkatiib - STP	JUV	2001	CAOB-A	Aveiro	3ª Noite Quente	Porto	18.07	1 S 3 t
49,54	José Mestre	JUN	1999	CASJ	Algarve	Campeonato Absoluto do Algarve	Faro	26.05	1 S 2 t
49,58	João Coelho					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 S 2
49,60	Sandro Baessa	JUN	1999	CFOD	Porto	Campeonato Europa Atl. Paralimpico	Berlim	22.08	1 t
49,76	António Brás					Meeting Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	1 S 2
49,81	Manuel Dias	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato do Mundo de Juniores	Tampera	10.07	DEC
49,98	Nuno Pereira	JUN	2000	GDE	Madeira	Prvas Extra	Ribeira Brava	19.05	1 t
49,99	Pedro Vilas Boas	JUV	2001	SCB	Braga	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Braga	21.07	5 t
50,00	Marcelo Pereira					1ª Noite Atlético	Braga	30.05	1 S 2 t
50,00	João Peixoto	JUV	2001	SCB	Braga	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 S 1 t
50,12	António Moura	JUN	1999	SCP	Lisboa	Encontro Madrid - Lisboa	Madrid	10.02	4 FA
50,20	Yaroslav Kolidiy	JUN	1999	GDD	Évora	Campeonato Nacional Universitário	Lisboa (U)	26.05	1 S 3 t
50,36	Pedro Mirassol	JUN	1999	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4 S 2
50,51	Pedro Cruz	JUV	2001	CAS	Guarda	Campeonato de Inverno	Vagos	06.01	Extra
50,67	Tomás Gonçalves	JUV	2001	AACC	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2 S 1 t
50,70	Matheus Lemos	JUV	2002	IND	Espanha	Campeonato de Pista Coberta	Valência	13.01	-
50,97	Tito Fernandes	JUN	1999	ADRAP	Madeira	Campeonato de Clubes - Apuramento	Ribeira Brava	16.06	3 t
51,00	Jorge Fernandes	JUV	2002	IND	Espanha	-	Alicante	16.06	-
51,05	Paulo Soares	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	4 S 2 t
51,21	Carlos Claro	JUV	2001	RDA	Aveiro	Torneio de Vagos	Vagos	07.07	2 t
51,41	Rafael Ramusga	JUN	2000	JV	Leiria	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	Extra
51,45	David Reis	JUN	2000	SLB	Lisboa	Provas de Preparação	Torres Vedras	28.01	1 S 2 t
51,45	Gonçalo Rocchi	JUN	1999	LAVRA	Porto	3ª Noite Quente	Porto	18.07	5 S 6 t
51,53	Pedro Moura	JUN	1999	AEAC	Santarém	Provas Extra	Lisboa (I)	01.05	2 S 3 t
51,55	Edgar Campré - STP	JUN	2000	SLB	Lisboa	Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	02.06	DEC

51,55

## 800 metros

CMJ: 1.50,00 / RN: 1.47,65

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
1.49,42	João Peixoto	JUV	2001	SCB	Braga	Campeonato da Europa de Juvenis	Gyor - HUN	08.07	3 F
1.49,49	Marcelo Pereira	JUN	2000	NAT	Braga	Campeonato do Mundo de Juniores	Tampere - FIN	13.07	2 El 4
1.49,51	Marcelo Pereira					Meeting Iberoamericano	Huleva - ESP	08.06	2 S 2 t
1.49,99	Marcelo Pereira					X Meeting Vítor Tavares	Faro	05.05	2 S 1 t
1.50,04	Nuno Pereira	JUN	2000	GDE	Madeira	Campeonato Absoluto da Madeira	Ribeira Brava	15.07	1 t
1.50,72	Marcelo Pereira					Bauhaus Junioren Gala	Mannheim -GER	24.06	4
1.51,18	Nuno Pereira					Provas Extra	Ribeira Brava	20.05	1 t
1.51,84	Nuno Pereira					Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	1 t
1.52,22	Nuno Pereira					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1 S 3
1.52,29	Nuno Pereira					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	2 S 3 t
1.52,37	Isaac Nader	JUN	1999	SLB	Lisboa	X Meeting Vítor Tavares	Faro	05.05	3 S 1 t
1.52,57	Marcelo Pereira					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	4 S 3 t
1.52,63	Isaac Nader					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	3 S 3 t
1.52,75	Marcelo Pereira					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	4 t
1.53,14	Nuno Pereira					Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	4 t
1.53,17	António Moura	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 S 3
1.53,22	Nuno Pereira					Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	4 S 2 t
1.53,27	Nuno Pereira					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 S 3

1.53,36		Nuno Pereira				Campeonato Regional de Juniores	Ribeira Brava	03.06	1	
1.53,47		Nuno Pereira				Bauhaus Junioren Gala	Mannheim -GER	24.06	11	
1.53,68		Pedro Vilas Boas	JUV	2001	SCB	Braga	1ª Noite Atlética	Braga	30.05	1 S 2 t
1.53,79		Nuno Pereira				Campeonato Absoluto de Inverno	Ribeira Brava	07.01	1 t	
1.53,92		Miguel Moreira	JUN	2000	CPC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2 S 3
1.54,00		Miguel Moreira				Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	1 S 2 t	
1.54,31	pc	Nuno Pereira				Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	6 S 4 t	
1.54,39		Rúben Sousa	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	2 S 1 t
1.54,51		Miguel Moreira				Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	3 S 1 t	
1.54,64		Nuno Pereira				Campeonato de Clubes - Apuramento	Ribeira Brava	17.06	1 t	
1.54,68		Filipe Magalhães	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3 S 3
1.54,69	pc	Marcelo Pereira				Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	3 S 3 t	
1.54,72		Filipe Magalhães				Meeting de São João	Braga	20.06	9 t	
1.54,73	pc	António Moura				Meeting António Monteiro	Pombal	24.02	3 t	
1.54,73		Marcelo Pereira				Provas de Preparação	Braga	08.04	2 S 1 t	
1.54,80		Sandro Baessa	JUN	1999	CFOD	Porto	Campeonato Europa Atl. Paralimpico	Berlim	24.08	1 t
1.54,81		Martim Monteiro	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	2 S 2 t
1.55,68		Tobias Ferreira	JUN	1999	INDIV	Alemanha	Campeonato de Portugal	08.07	9 S 2 t	
1.56,43		Ricardo Pedra	JUV	2001	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	22.07	3 t
1.56,56		João Ferreira	JUN	1999	ACV	Leiria	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	3 S 1 t
1.56,96		Pedro Mirassol	JUN	1999	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	22.07	3 t
1.57,11		Hugo Cruz	JUV	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	1 S 2 t
1.57,20		David Oliveira	JUV	2001	ADNO	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (U)	19.05	1
1.57,31		David Azevedo	JUN	2000	GDD	Évora	Campeonato de Clubes - Apuramento	Setúbal	17.06	4 t
1.57,38		Paulo Cabinda	JUN	2000	SFRAA	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	24.06	6 S 2 t
1.57,50		Tiago Silva	JUV	2001	MAC	Porto	Provas Extra	Maia	06.05	4 PE t
1.57,61		Daniel Costa	JUN	2000	JOMA	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	2 S 2
1.57,83		João Pedro	JUN	2000	ADREP	Aveiro	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	6 t
1.57,83		Miguel Silva	JUN	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1 S 1
1.57,94		Jonathan Rosa - USA	INIC	2003	SCRD	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1 S 2 t
1.58,22		Rúben Cardoso	JUN	1999	CPPEA	Setúbal	Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	Extra
1.58,23		Gabriel Ludwick	JUV	2002	ADRAL	Algarve	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2 S 2
1.58,30		Miguel Ribeiro	JUN	2000	SLB	Lisboa	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	7 t
1.58,45		Diogo Santos	JUV	2001	GS	Coimbra	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	3 S 2
1.58,47		Joel Sardinha	JUV	2001	GCAD	C. Branco	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	09.06	1 S 1
1.58,58		Tomás Ndlate	JUV	2001	CPPEA	Setúbal	Jornada Noturna de Almada	Almada	20.07	1 S 2 t
1.58,72		Ivo Cruz	JUV	2002	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2 S 1 t
1.58,74		Fábio Simões	JUV	2002	RDA	Aveiro	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	4 S 2
1.58,79		David Duarte	JUN	2000	CDFE	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3 S 1
1.59,06		Tiago Conceição	JUN	2000	SLB	Lisboa	X Meeting Vítor Tavares	Faro	05.05	8 S 1 t
1.59,22		João Rebelo	JUV	2001	ADNO	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (I)	11.07	6 s 3 t
1.59,27		Diogo Ribeiro	JUV	2001	CAT	Terceira	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	4 S 1 t
1.59,57		Tiago Guilherme	JUN	1999	MCP	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedras	17.06	2 t
1.59,73	pc	Sandro Gonçalves	JUN	1999	CDP	Porto	Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	28.01	1 S 9 t
1.59,74	pc	Pedro Silva	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	3 S 1
1.59,81		Etson Barros	JUV	2001	COP	Algarve	Torneio Olímpico Jovem	Faro	28.04	1
1.59,85		Diogo Rosário	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	1 S 2 t
1.59,86		Eduardo Oliveira	JUN	2000	BA	Leiria	Campeonato Distrital de Juniores	Fátima	27.05	1 s 2
1.59,89		Duarte Cunha	JUN	2000	CEBI	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedras	17.06	3 t
2.00,28		Manuel Damião	JUV	2001	ACRC	Viseu	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2 S 1
2.00,52	pc	Jorge Aido	JUN	1999	CDCNAV	Porto	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	6 S 1 t
2.00,54		André Graça	INIC	2003	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	6 S 2 t
2.00,54		Duarte Martins	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	4 S 2 t
2.00,55										

## 1.500 metros

CMJ: 3.48,00 / RN: 3.40,09

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.47,28	Nuno Pereira	JUN	2000	GDE	Madeira	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	1 S 1 t
3.47,68	Isaac Nader	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	2 S 1 t
3.48,08	Isaac Nader					Gold Gala Fernanda Ribeiro 2018	Maia	02.06	8 t
3.48,41	Rúben Sousa	JUN	1999	SCP	Lisboa	Gold Gala Fernanda Ribeiro 2018	Maia	02.06	9 t
3.48,99	Rúben Sousa					Meeting de São João	Braga	20.06	10 S 2
3.49,18	Nuno Pereira					Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	17.02	2 t
3.49,20	Isaac Nader					Meeting Iberoamericano	Huleva - ESP	08.06	4 s 3 t
3.49,82	Rúben Sousa					Meeting Iberoamericano	Huleva - ESP	08.06	6 S 3 t
3.50,35	Nuno Pereira					Gold Gala Fernanda Ribeiro 2018	Maia	02.06	12 t
3.50,76	Isaac Nader					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	3 t
3.51,94	Isaac Nader					Provas de Preparação	Lisboa (AL)	27.06	2 t

3.53,08	pc	Nuno Pereira					Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	10.02	2 S 2 t
3.53,16	pc	Nuno Pereira					Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	28.01	1 S 6 t
3.53,90		Rúben Sousa					Meeting de Oordegem	Oordegem - BEL	27.05	12 t
3.53,99		Martim Monteiro	JUN	2000	SCP	Lisboa	Meeting de São João	Braga	20.06	1 S 1 t
3.54,23		Isaac Nader					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	1 t
3.54,55		Nuno Pereira					Bauhaus Junioren Gala	Mannheim -GER	23.06	3 S 3
3.54,84		Rogério Amaral	JUV	2001	CPTSC	Coimbra	Meeting de São João	Braga	20.06	2 S 1 t
3.55,21		Martim Monteiro					Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	3 S 1 t
3.55,46		Rúben Sousa					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	4 t
3.56,13		Martim Monteiro					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	6 t
3.56,23		Alexandre Figueiredo	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	12 t
3.56,43		Martim Monteiro					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	13 t
3.56,73		Nuno Pereira					Campeonato de Clubes - Apuramento	Ribeira Brava	16.06	1 t
3.57,71	pc	Isaac Nader					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	3 S 2 t
3.58,21	pc	Rúben Sousa					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	5 S 2 t
3.58,57		Duarte Gomes	JUN	2000	SLB	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	15 t
3.59,25		João Peixoto	JUV	2001	SCB	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	3 S 3 t
3.59,27		Martim Monteiro					Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	14.07	Extra
3.59,78		Rúben Sousa					Provas Extra	Maia	16.06	1 S 2 t
4.00,15	pc	Marcelo Pereira	JUN	2000	NAT	Braga	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	8 S 2 t
4.00,77		João Pedro	JUN	2000	ADREP	Aveiro	3º Meeting Atletismo Inclusivo	Viseu	28.04	2 t
4.00,82		Simão Bastos	JUN	1999	ACPV	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	4 S 3 t
4.01,10		Diogo Rosário	JUN	2000	SCP	Lisboa	Meeting Termal de Ourense	Ourense - ESP	12.05	1 S 2 t
4.01,70		Filipe Magalhães	JUN	1999	SCP	Lisboa	Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	1 S 2 t
4.02,40		Miguel Ribeiro	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	09.06	1
4.04,11		Daniel Silva	JUN	1999	CEBI	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	09.06	2
4.04,61		Samuel Rios	JUV	2001	CJSA	Aveiro	3ª Noite Atlética	Braga	11.07	Extra
4.04,91	pc	João Ferreira	JUN	1999	ACV	Leiria	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	3 S 1 t
4.05,06		Rafael Lopes	JUN	2000	CFOD	Porto	3ª Noite Quente	Porto	18.07	1 t
4.05,49		João Casal	JUN	1999	MAC	Porto	Provas Extra	Maia	26.05	3 t
4.05,61		Tiago Guilherme	JUN	1999	MCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2 S 1
4.05,99	pc	Bruno Gomes	JUN	1999	ACV	Leiria	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	4 s 2 t
4.06,51		Rúben Amaral	JUV	2001	SCRD	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	07.04	3 S 1 t
4.06,78		Etson Barros	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2
4.07,25		Sandro Baessa	JUN	1999	CFOD	Porto	Campeonato Distrital de Juniores	Luso	19.05	Extra
4.07,28		Henrique Neves	JUV	2001	ARLVG	Porto	Provas Extra	Maia	16.06	4 S 2 t
4.07,38		Sebastião Silva	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4 S 1 t
4.07,57		Jorge Aido	JUN	1999	CDCNAV	Porto	3ª Noite Quente	Porto	18.07	2 t
4.08,50		André Regufe	JUV	2002	ACPV	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	5 S 1 t
4.08,58	pc	Bernardo Borges	JUN	2000	MAC	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3 S 1
4.08,59		Amado Martins	JUN	1999	MAC	Porto	Provas Extra	Maia	26.05	5 t
4.08,92		David Duarte	JUN	2000	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Luso	19.05	1
4.08,99		Filipe Lopes	JUN	2000	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	07.04	5 S 1 t
4.09,03		Tomás Azevedo	JUV	2002	MAC	Porto	3ª Noite Quente	Porto	18.07	3 t
4.09,16		Admilton Borges	JUN	1999	AABV	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	6 S 1
4.09,21	pc	Rafael Baraças	JUN	1999	CAS	Guarda	Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	28.01	5 S 9 t
4.09,25		Rúben Faria	JUN	2000	UDV	Porto	Provas Extra	Maia	26.05	7 t
4.09,84		André Graça	INIC	2003	GRECAS	Aveiro	CD Juvenis	Vagos	26.05	2 t
4.09,94		Miguel Silva	JUN	2000	JV	Leiria	Campeonato Regional Centro D Escolar	Marinha Grande	05.05	2
4.10,68	pc	Eduardo Oliveira	JUN	2000	BA	Leiria	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	8 S 2
4.10,79	pc	Alfredo Alves	JUN	1999	MAC	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	7 S 1

4.10,85

### 3.000 metros

CMJ: 8.25,00 para os 5.000m / RN: 8.08,2

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
8.25,77	pc	Rúben Sousa	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	3 S 1 t
8.26,47		Isaac Nader	JUN	1999	SLB	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (I)	01.05	3 S 2 t
8.26,53	pc	Alexandre Figueiredo	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	6 S 1 t
8.29,00	pc	Martim Monteiro	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 S 3
8.31,19		Duarte Gomes	JUN	1999	SLB	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (I)	01.05	6 S 2 t
8.31,79	pc	Rúben Sousa					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 S 3
8.33,49	pc	Alexandre Figueiredo					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	3 S 3
8.34,32		Alexandre Figueiredo					Provas Extra	Lisboa (I)	01.05	7 S 2 t
8.35,86	pc	Duarte Gomes					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	4 S 3
8.36,85	pc	Isaac Nader					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	1 t
8.38,35	pc	Rúben Sousa					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	4 t
8.40,73	pc	Alexandre Figueiredo					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	6 t
8.40,90	pc	Simão Bastos	JUN	1999	ACPV	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	5 S 3

8.42,13	pc	Diogo Rosário	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	9 t
8.43,27	pc	Luís Oliveira	JUN	1999	CFDE	Aveiro	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	6 S 3
8.45,09	pc	Rúben Faria	JUN	2000	UDV	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	7 S 3
8.47,00	pc	Miguel Ribeiro	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	8 S 3
8.49,03		Henrique Neves	JUV	2001	ARLVG	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1
8.49,94	pc	Etson Barros	JUV	2001	COP	Algarve	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1 S 2
8.50,36		João Protásio	JUV	2001	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	2
8.51,47		Rogério Amaral	JUV	2001	CPTSC	Coimbra	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	3
8.52,34	pc	Pedro Saldanha	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 S 2 t
8.54,54	pc	André Regufe	JUV	2002	ACPV	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 s 2 t
8.54,92		Tiago Guilherme	JUn	1999	MCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (I)	01.05	1 S 1 t
8.56,29	pc	Rafael Lopes	JUN	2000	CFOD	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	10 S 3
8.56,58	pc	Fábio Simões	JUV	2002	RDA	Aveiro	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	3 S 2 t
8.57,61	pc	Samuel Rios	JUV	2001	CJSA	Aveiro	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	4 S 2 t
8.58,84	pc	Ricardo Querós	JUN	2000	CAT-P	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	11 S 3
8.59,30	pc	João Pedro	JUN	2000	ADREP	Aveiro	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 S 1
8.59,58	pc	Francisco Cerveira	JUV	2001	CNRM	Santarém	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	5 S 2 t
9.01,15		Filipe Lopes	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	6 S 2
9.01,76	pc	Bruno Gomes	JUN	1999	ACV	Leiria	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	7 S 2
9.01,78	pc	Bernardo Lopes	JUN	2000	MAC	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 S 1
9.01,78		Rúben Cardoso	JUN	2000	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	Extra
9.02,81	pc	Sebastião Silva	JUV	2001	CFOD	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	3 S 1 t
9.04,23	pc	João Oliveira	JUN	1999	CFOD	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	4 S 1
9.04,45	pc	Paulo Aleixo	JUN	2000	CPC	Setúbal	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	5 S 1
9.04,79		Leonardo Pita	JUN	2000	MCP	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (I)	01.05	7 S 1 t

9.05,05

## 5.000 metros

CMJ: 14.15,00 / RN: 13.54,54

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14.58,00	Duarte Gomes	JUN	2000	SLB	Lisboa	Meeting de São João	Braga	20.06	2 S 1 t
15.07,23	Duarte Gomes					Prova Extra	Lisboa (AL)	02.06	1 t
15.19,67	João Casal	JUN	1999	MAC	Porto	Meeting de São João	Braga	20.06	7 S 1 t
15.21,81	Cristiano Borges	JUN	1999	SCRD	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1
15.24,89	Ricardo Queirós	JUN	2000	CAT-P	Porto	1ª Noite Atlética	Braga	30.05	1 t
15.25,15	Ricardo Queirós					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	5 t
15.25,24	Ricardo Queirós					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2
15.26,57	Alexandre Figueiredo	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	6 t
15.29,86	Lucas da Silva	JUN	1999	IND	Bélgica	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	7 t
15.32,14	Miguel Ribeiro	JUN	2000	SLB	Lisboa	Prova Extra	Lisboa (AL)	02.06	2 t
15.34,45	Duarte Gomes					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3
15.40,33	Cristiano Borges					Prova Extra	Lisboa (AL)	02.06	3 t
15.45,88	Ricardo Queirós					Meeting de São João	Braga	20.06	12 S 1 t
15.46,02	João Casal					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4
15.49,45	Miguel Ribeiro					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	5
15.51,69	Ricardo Queirós					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	8 t
15.51,70	Rafael Lopes	JUN	2000	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	6
15.57,76	Amado Martins	JUN	1999	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	7
15.58,09	Bruno Gomes	JUN	1999	ACV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	8
15.58,79	Paulo Aleixo	JUN	2000	CPC	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	9
16.05,18	Rúben Cardoso	JUN	1999	CPPEA	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	02.06	1
16.14,09	David Pedrosa	JUN	1999	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	21.07	6 t
16.14,25	João Oliveira	JUN	1999	CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	10
16.15,12	Tiago Pinheiro	JUN	1999	NAT	Braga	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	11
16.19,00	Leonardo Pita	JUN	2000	MCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	12
16.23,58	Duarte Rodrigues	JUN	2000	MAC	Porto	Meeting de Oorddegem	Oorddegem - BEL	27.05	20 S 4 t
16.27,12	Bernardo Pessoa	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	24.06	6 t
16.30,48	João Melgo	JUn	1999	GCB	Bragança	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	10 t

16.30,50

## 10.000 metros

CMJ: 31.00,00 / RN: 29.25,10

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
30.48,59	Alexandre Figueiredo	JUN	1999	SLB	Lisboa	Troféu Ibérico de 10.000 metros	Braga	07.04	3 S 3 t
31.28,30	Miguel Ribeiro	JUN	2000	SLB	Lisboa	Troféu Ibérico de 10.000 metros	Braga	07.04	4 S 3 t
31.58,58	Simão Bastos	JUN	1999	ACPV	Porto	Gold Gala Fernanda Ribeiro 2018	Maia	02.06	13 t
32.15,31	Luís Oliveira	JUN	1999	CDFE	Aveiro	Troféu Ibérico de 10.000 metros	Braga	07.04	32 S 2 t
32.17,51	Rafael Baraças	JUn	1999	CAS	Guarda	Troféu Ibérico de 10.000 metros	Braga	04.07	10 S 3 t
32.30,18	Rúben Faria	JUN	2000	UDV	Porto	Troféu Ibérico de 10.000 metros	Braga	07.04	12 S 3 t

32.38,02	Alexandre Figueiredo					Campeonato do Mundo de Juniores	Tampere - FIN	10.07	27
32.58,84	João Casal	JUN	1999	MAC	Porto	Troféu Ibérico de 10.000 metros	Braga	07.04	18 S 3 t
33.03,39	Rafael Lopes	JUN	2000	CFOD	Porto	Campeonato Regional de 10.000 metros	Maia	24.03	5 S 2 t
33.07,82	Ricardo Queirós	JUN	2000	CAT-P	Porto	Campeonato Regional de 10.000 metros	Maia	24.03	6 S 2 t
33.16,76	Alfredo Alves	JUN	1999	MAC	Porto	Campeonato Regional de 10.000 metros	Maia	24.03	7 S 2 t
33.32,52	Rafael Lopes					Troféu Ibérico de 10.000 metros	Braga	07.04	22 S 3 t
33.38,00	João Oliveira	JUN	1999	CFOD	Porto	Troféu Ibérico de 10.000 metros	Braga	07.04	26 S 3 t
34.19,12	David Pedrosa	JUN	1999	GS	Coimbra	Troféu Ibérico de 10.000 metros	Braga	07.04	30 S 3 t
34.37,20	Tiago Pinheiro	JUN	1999	NAT	Braga	Troféu Ibérico de 10.000 metros	Braga	07.04	32 S 3 t
34.40,04	Gonçalo Luís	JUN	1999	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de 10.000m da AASM	Ponta Delgada	10.03	1
35.02,82	Duarte Rodrigues	JUN	2000	MAC	Porto	Troféu Ibérico de 10.000 metros	Braga	07.04	6 S 4 t
35.44,01	Miguel Ribeiro	JUN	1999	NAC	Aveiro	Campeonato Distrital de 10.000 metros	Vagos	05.05	9 t
36.08,74	Filipe Luz	JUN	2000	CDFE	Aveiro	Campeonato Distrital de 10.000 metros	Vagos	05.05	11 t

38.10,05

### 3.000m Obstáculos (0,91)

CMJ: 9.10,00 / RN: 8.44,6

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
9.19,99	Diogo Rosário	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	3 t
9.20,79	Simão Bastos	JUN	1999	ACPV	Porto	Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	9 t
9.26,02	Duarte Gomes	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1
9.27,11	Simão Bastos					Meeting Maia Cidade de Desporto	Maia	04.07	12 t
9.30,18	Cristiano Borges	JUN	1999	SCRD	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2
9.31,37	Simão Bastos					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3
9.31,86	Diogo Rosário					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	4
9.37,40	Simão Bastos					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	5 t
9.37,41	Cristiano Borges					Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	23.06	1 t
9.37,42	Diogo Rosário					Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	03.06	Extra
9.38,01	Duarte Gomes					Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	09.06	1
9.38,50	Diogo Rosário					Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	14 t
9.39,09	Simão Bastos					Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	17.06	5 t
9.39,70	Gelson Furtado - CPV	JUN	1999	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	6 t
9.45,53	Rúben Cardoso	JUN	1999	CPPEA	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	5
9.49,10	Cristiano Borges					Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	09.06	2
9.50,86	Gelson Furtado					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	6
9.52,28	Rúben Cardoso					Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	03.06	1
9.55,36	Simão Bastos					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	1 t
10.06,47	Gelson Furtado					Campeonato Distrital Juniores	Febres	27.05	1
10.07,62	David Pedrosa	JUN	1999	GS	Coimbra	Campeonato Distrital Juniores	Febres	27.05	2
10.07,96	Ricardo Ferreira	JUN	2000	NSTN	Santarém	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	09.06	Extra
10.18,00	Sandro Nogueira	JUN	1999	CCSJM	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Luso	20.05	1
10.18,91	Bernardo Borges	JUN	2000	MAC	Porto	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	03.06	2
10.18,99	Gonçalo Duarte	JUN	2000	ADREP	Aveiro	Campeonato Distrital de Juniores	Luso	20.05	2
10.24,33	José Oliveira	JUN	1999	IFC	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	9

10.30,00

### 110m Barreiras (1,00)

CMJ: 14,20 / RN: 13,61

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,30	-0,6	Diogo Guerra	JUN	1999	SLB	Lisboa	1ª Noite Quente	Maia	30.05	1
14,33	-1,0	Diogo Guerra					Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	1
14,39	-1,5	André Prazeres	JUN	1999	JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1 F
14,50	-1,1	Diogo Guerra					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1 El 2
14,52	-1,0	André Prazeres					Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	2
14,53	-1,5	Diogo Guerra					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2 F
14,55	0,0	Yuben Munary	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	1
14,55	-1,0	André Prazeres					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1 El 1
14,67	-0,7	Diogo Guerra					Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	03.06	Extra
14,71	0,2	Diogo Guerra					Taça Clubes Campeões Europeus S20	Castellon - ESP	15.09	6
14,74	-1,0	Yuben Munary					Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	3
14,78	0,0	Diogo Guerra					Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	2
14,80	-1,0	Yuben Munary					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2 El 1
14,95	-1,0	Manuel Dias	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	4
14,97	-1,0	Mamadú Jaló	JUV	2001	NLUZES	Lisboa	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	5 t
15,01	1,3	Edgar Campré - STP	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	27.05	Extra
15,06	0,5	Manuel Dias					Campeonato do Mundo de Juniores	Tampere - FIN	11.06	DEC
15,08	0,9	Edgar Campré					Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	03.06	DEC
15,13	-0,8	Edgar Campré					Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	06.05	DEC
15,15	0,9	Manuel Dias					Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	03.06	DEC

15,19	-1,5		Manuel Dias				Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3 F
15,24	0,2		Diogo Guerra				Campeonato Distrital de Juniores	Luso	20.05	Extra
15,42	-1,5		Edgar Campré				Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	DEC
15,60	-1,1		Manuel Dias				Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2 El 2
15,69	-0,8		Manuel Dias				Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	06.05	DEC
15,74	-1,5	Pedro Silva	JUN	1999	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	4 F
15,92	-1,4	André Rangel	JUN	2000	AAPL	Setúbal	Taça de Velocidade e Barreiras	Almada	29.04	1
15,97	-1,0	Henrique Fortes	JUN	2000	NLUZES	Lisboa	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	6
16,03	-1,5	Miguel Costa	JUV	2001	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	5 F t
16,04	-1,5	Gil Pinto	JUV	2001	GDPAV	Évora	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	6 F t
16,19	0,0	Francisco Ferraz	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	4
16,54	2,0	Tiago Rocha	JUV	2001	AASX	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	02.06	1 t
16,62	-1,0	João Ferreira	JUV	2001	NAC	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	5 El 1 t
16,70	-1,0	Diogo Pacheco	JUN	1999	NLUZES	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	7 El 1
16,75										

## 110m Barreiras (1,06)

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,85	1,9	Diogo Guerra	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	4 F t
14,91	-1,1	Diogo Guerra					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	Extra
14,92	0,8	Yvan Ribeiro	JUN	1999	IND	França	-	Aix-les-Bains	20.05	5 t
15,36	-0,8	Diogo Guerra					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	2 El 1 t
15,50	1,6	André Prazeres	JUN	1999	JOMA	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa U)	12.05	4 t
16,08	-1,2	Pedro Silva	JUN	1999	MAC	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	2 F t
16,08	0,1	Pedro Silva					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	22.07	6 t
16,17	0,9	Mamadu Jaló	JUV	2001	NLUZES	Lisboa	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	22.07	3 t
16,30	1,4	Pedro Silva					Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	17.06	4 t
16,84	1,9	João Ferreira	JUV	2001	NAC	Aveiro	Campeonato Absoluto de Aveiro	Vagos	03.06	2 F t
16,85	1,4	André Leite	JUN	1999	CDCNAV	Porto	Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	17.06	6 t
16,99	-1,6	Pedro Silva					Campeonato Absoluto do NORte	Maia	15.07	2 S 2 t
17,05										

## 400m Barreiras (0,91)

CMJ: 53,00 / RN: 50,27

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
54,07	Manuel Dias	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	2 S 2 t
54,35	Manuel Dias					Meeting de São João	Braga	20.06	4 S 2 t
54,62	Paulo Soares	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	7 S 2 t
55,04	Paulo Soares					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1 S 2
55,32	Paulo Soares					Meeting Internacional da Guarda	Guarda	22.06	1 S 2 t
55,88	Paulo Soares					VI Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	31.05	3 t
55,95	Manuel Dias					Taça Clubes Campeões Europeus S20	Castellon - ESP	15.09	6
56,02	Paulo Soares					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	5 S 2 t
56,09	Martim Faustino	JUN	2000	SCP	Lisboa	Meeting de São João	Braga	20.06	1 S 1 t
56,23	Sandro Gonçalves	JUN	1999	CDP	Porto	Meeting de São João	Braga	20.06	2 S 1 t
56,26	Martim Faustino					Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	3 S 1 t
56,37	Sandro Gonçalves					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2 S 2
56,42	Sandro Gonçalves					Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	1 S 1
56,58	Martim Faustino					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	6 S 2 t
56,81	Sandro Gonçalves					1ª Noite Quente	Maia	30.05	3 t
57,14	Sandro Gonçalves					Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	17.06	3 S 2 t
57,53	Martim Faustino					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3 S 2
57,65	Martim Faustino					Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	1
57,66	Martim Faustino					X Meeting Vítor Tavares	Faro	05.05	5 t
57,85	Flávio Silva	JUN	2000	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	22.07	1 t
58,19	Endryl Rodrigues - BRA	JUn	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	2
58,20	João Nunes	JUN	2000	JV	Leiria	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	22.07	6 t
58,22	Pedro Cruz	JUV	2001	CAS	Guarda	Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Braga	22.07	7 t
58,62	Sandro Baessa	JUN	1999	CFOD	Porto	Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	17.07	4 s 2 t
58,65	Duarte Fernandes	JUV	2002	CPP	Santarém	Campeonato	Fátima	27.05	1 t
58,74	Henrique Eugénio	JUN	1999	GRECAS	Aveiro	Campeonato de Clubes - Apuramento	Abrantes	17.06	1 S 2 t
59,10	Diogo Costa	JUV	2001	CDP	Porto	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	22.07	3 t
59,17	Pedro Silva	JUN	1999	MAC	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	3 S 2 t
59,32	Tiago Mina	JUN	2000	CABB	Setúbal	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	22.07	4 t
59,87	Fábio Gaipo	JUN	2000	JIV-SM	S. Miguel	Taça AASM de Verão	Ponta Delgada	14.06	1
60,19	António Silva	JUN	2000	AABV	Algarve	Meeting de São João	Braga	20.06	4 S 1 t
60,39	João Ferreira	JUV	2001	NAC	Aveiro	Meeting Cidade de Aveiro	Aveiro	13.05	4 t
60,42	Xavier Teixeira	JUV	2001	CNRM	Santarém	Campeonato de Clubes - Apuramento	Abrantes	17.06	5 S 2 t



60,48	Henrique Lopes	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	3 t
60,49	José Mestre	JUN	1999	CASj	Algarve	Campeonato de Clubes - Apuramento	Faro	17.06	2 t

60,50

## 10.000m Marcha (Pista e Estrada)

CMJ: 44.00,00 / RN: 41.21,31

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
44.33,38	MD Rúben Santos	JUN	2000	CFOD	Porto	Campeonato Marcha em Pista	Vagos	28.04	Extra
44.45	E Paulo Martins	JUN	1999	SCP	Lisboa	Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.04	2
44.56,40						Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1
44.59	E Paulo Martins					Campeonato do Mundo de Equipas	Taicang - CHN	06.06	37
45.12	E Rúben Santos					Campeonato Marcha em Estrada	Vila Nova Gaia	04.03	1 t
45.17,85						Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	1 t
45.23,72						Taça FPA de Marcha	Montemor Novo	17.03	1
45.40	E Paulo Martins					Campeonato de Espanha de Marcha	Burjassot	25.02	Extra
45.45	E Paulo Martins					Provas de Preparação	Porto de Mós	07.01	1
45.54,78						Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	1
46.07	E Paulo Martins					Provas de Preparação	Porto de Mós	07.01	2
46.18,7						Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	5 t
46.26	E Paulo Martins					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Quarteira	04.02	1
46.43,1	João Bernardo	JUV	2001	PCC	C. Branco	Campeonato Nacional Universitário	Lisboa (U)	26.05	Extra
47.25	E Rúben Santos					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Quarteira	04.02	2
47.39	E Daniel Gouveia	JUN	2000	CAS	Guarda	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Quarteira	04.02	3
48.24,27						Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2
49.06,62						Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	1 t
49.09,97	Rodrigo Marques	JUN	1999	COP	Algarve	Circuito Meetings Algarve - 2ª prova	Faro	07.01	1 t
49.18,40						Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	3 t
49.28	E Daniel Gouveia					Provas de Preparação	Porto de Mós	07.01	3
49.28,54	Sidney Santos - STP	JUN	1999	SCP	Lisboa	Taça FPA de Marcha	Montemor Novo	17.03	2
49.34,65	Diogo Peixoto	JUN	1999	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	4 t
49.36,16	Ricardo Bernardino	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3
49.40	E Ricardo Bernardino					Campeonato Nacional Marcha Estrada	Quarteira	04.02	4
49.48,44						Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4
49.57	E Diogo Peixoto					Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.04	5
49.58	E Diogo Peixoto					Campeonato Marcha em Estrada	Vila Nova Gaia	04.03	4 t
50.42,74						Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	5
51.05,34						Taça FPA de Marcha	Montemor Novo	17.03	3
51.18,86						Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	2
51.27	E Ricardo Bernardino					Grande Prémio de Marcha	Rio Maior	07.04	6
53.18,93						Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	6 t
54.00,35	João Pinel	JUV	2001	CABB	Setúbal	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	6 t
54.33,44	Rúben Caldeira	JUN	2000	ADRAP	Madeira	Torneio de Preparação	Ribeira Brava	17.02	2
54.36	E Diogo Santos	JUN	2000	CPC	Setúbal	Campeonato Nacional Marcha Estrada	Quarteira	04.02	6

57.00,05

## COMPRIMENTO

CMJ: 7,55 / RN: 7,83

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7,30	-1,6	Eberson Silva - BRA	JUN	1999	SLB	Lisboa	Taça Clubes Campeões Europeus S20	Castellon - ESP	15.09	1
7,10	pc	Manuel Dias	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	HEP
7,06	0,8	André Rangel	JUN	2000	AAPL	Setúbal	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	3 t
7,00	-0,1	Edgar Campre - STP	JUN	2000	SLB	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (I)	01.05	2 t
6,97	1,1	André Rangel					Campeonato Reg Desporto Escolar	Lisboa (I)	19.04	1
6,96	1,7	Tomás Dinis	JUN	2000	MAC	Porto	Meeting Internacional da Guarda	Guarda	22.06	8 t
6,95	0,7	Tomás Dinis					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	21.07	2 t
6,95	pc	André Pimenta	JUV	2001	JV	Leiria	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	6 t
6,94	pc	Manuel Dias					Torneio Internacional P. Combinadas	Madrid - ESP	27.01	HEP
6,94	1,1	André Rangel					Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	02.06	1
6,92	pc	André Rangel					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1
6,92	pc	Mamadú Jaló	JUV	2001	NLUZES	Lisboa	Encontro Madrid - Lisboa	Madrid - ESP	10.02	1
6,92	0,1	Rodrigo Agostinho	JUV	2001	CAMG	Leiria	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1
6,91	-0,3	Tomás Dinis					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	5 t
6,86	0,0	Edgar Campre					Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	02.06	DEC
6,86	0,1	Manuel Dias					Campeonato do Mundo de Juniores	Tampere - FIN	10.07	DEC
6,85	0,0	Manuel Dias					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2
6,85	0,7	Tomás Dinis					3ª Noite Quente	Porto	18.07	1 t
6,81	0,0	Yuben Munary	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1
6,81	0,8	André Rangel					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3
6,77	pc	Edgar Campre					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	HEP

6,74	-0,5		André Rangel				Provas Extra	Lisboa (I)	01.05	4 t
6,72	0,0	Martim Faustino	JUn	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4
6,72	0,5		André Rangel				Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	1
6,72	0,0		André Rangel				Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	2
6,71	0,9		Edgar Campre				Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	DEC
6,71	-0,1	Eduardo Guedelha	JUV	2001	ESCMOV	Porto	3ª Noite Quente	Porto	18.07	2 t
6,70	0,2		Yuben Munary				Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	23.06	3 t
6,70	pc		Manuel Dias				Pentatlo Técnico Pista Coberta	Lisboa (CAR)	06.01	PEN
6,69	0,2		Tomás Dinis				Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	1
6,69	0,0		Tomás Dinis				Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	5
6,68	pc	Hugo Duarte	JUN	1999	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	4
6,66	1,5	Guilherme Almeida	JUV	2002	ESCMOV	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3
6,63	pc	Ailton Fernandes	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	5
6,61	1,0	Gonçalo Santos	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato de Clubes de Verão	Almada	08.07	Extra
6,59	pc	André Oliveira	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	HEP
6,57	2,0	Xavier Teixeira	JUV	2001	CNRM	Santarém	Campeonato Distrital Sub 18	Rio Maior	19.05	1
6,54	1,6	David Neves	JUV	2002	CPTSC	Coimbra	Campeonato Regional Centro DE	Marinha Grande	05.05	1
6,53	0,0	João Morado	JUV	2001	CAAV	V. Castelo	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	2
6,51	1,3	Gonçalo Rocchi	JUN	1999	LAVRA	Porto	Campeonato Regional de Veteranos	Guimarães	19.05	Extra
6,50	-0,8	David Sebag	JUV	2001	JIV-SM	S. Miguel	Jogos das Ilhas	Catânia - ITA	23.05	1
6,48	0,8	Alexandre Tavares	JUV	2002	ACP	Portalegre	Tetratlo Inter Associações	Évora	02.06	TET
6,46	pc	David Martinho	JUV	2001	ACDRA	Leiria	Triatlo Técnico de Sub-18	Pombal	04.02	TRI
6,45	pc	Rafael Ferreira	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	HEP
6,45	-1,6	João Buaró	JUV	2001	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Juvenis	Ribeira Brava	19.05	1
6,45	0,1	Diogo Oliveira	JUV	2001	GRECAS	Aveiro	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	4
6,43	1,7	Gerson Baldé	JUN	2000	AABV	Algarve	Campeonato de Clubes - Apuramento	Faro	16.06	2 t
6,43	0,9	Rodrigo Caetano	INIC	2003	ESCMOV	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	1 t
6,40	1,1	Henrique Fortes	JUN	2000	NLUZES	Lisboa	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	3
6,40	1,1	Tiago Imbunto	JUV	2001	GDC	Setúbal	Campeonato de Clubes de Verão	Almada	08.07	3 t

6,40

## TRIPLO SALTO

**CMJ: 15,60 / RN: 16,43**

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
14,83	-0,2	Júlio Almeida	JUN	2000	SLB	Lisboa	Meeting cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	6 t
14,63	-1,2	Júlio Almeida					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1
14,56	-0,1	Júlio Almeida					Taça Clubes Campeões Europeus S20	Castellon - ESP	15.09	2
14,53	0,1	Júlio Almeida					Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	2
14,46	-0,4	Tomás Dinis	JUN	2000	MAC	Porto	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	22.07	1 t
14,33	-1,0	Tomás Dinis					Campeonato Nacional de Esperançass	Guimarães	28.07	4 t
14,26	0,7	Henrique Fortes	JUN	2000	NLUZES	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	3
14,24	-1,4	Júlio Almeida					Provas Extra	Lisboa (AL)	02.05	1 t
14,22	0,2	Tomás Dinis					Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	1 t
14,20	1,9	Diogo Saldanha	JUV	2001	CFOD	Porto	Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	1
14,18	pc	Henrique Fortes					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1
14,18	1,0	Tomás Dinis					Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	17.06	2 t
14,06	pc	Tomás Dinis					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2
14,06	pc	Henrique Fortes					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	5 t
14,06	0,0	Tomás Dinis					Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	03.06	1
14,01	pc	Henrique Fortes					Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	1 t
13,99	-0,5	Tomás Dinis					1ª Noite Quente	Maia	30.05	2 t
13,98	0,8	Gonçalo Santos	JUN	2000	SCP	Lisboa	Meeting Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	2
13,98	-1,6	Tomás Dinis					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2
13,97	pc	Henrique Fortes					Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	28.01	3 S 9 t
13,87	pc	Tomás Dinis					Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	6 t
13,85	pc	Tomás Dinis					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	6 t
13,82	0,1	Henrique Fortes					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	8 t
13,79	-0,6	Nuno Sénica	JUN	2000	CAS	Guarda	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3
13,79	1,7	Tomás Dinis					Campeonato do Norte de Inverno	Maia	06.01	3 t
13,78	-0,2	Henrique Fortes					Provas Extra	Lisboa (AL)	02.05	2 t
13,76	0,0	Rafael Sacramento	JUV	2001	UCE	Coimbra	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1
13,76	-1,1	Rodrigo Agostinho	JUV	2001	CAMG	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	4 t
13,69	0,7	Henrique Fortes					Campeonato Nacional de Esperançass	Guimarães	28.07	8 t
13,65	1,7	Henrique Fortes					Campeonato de Clubes - Apuramento	Setúbal	17.06	4 t
13,64	pc	Nuno Sénica					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	3
13,63	0,5	Vasco Alves	JUN	1999	NAC	Aveiro	Campeonato Absoluto de Aveiro	Vagos	03.06	1 t
13,62	0,5	Vasco Alves					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	22.07	3 t
13,62	pc	Mamadú Jaló	JUV	2001	NLUZES	Lisboa	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	1
13,56	pc	Márcio Horta	JUV	2002	NDJL	Setúbal	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	3

13,54	-1,4	João Aguiar	JUN	2000	SCB	Braga	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	5
13,41	pc	Daniel Candé	JUN	2000	CBF	Algarve	Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	27.01	5 s 1 t
13,34	pc	Henrique Durão	JUN	1999	SCP	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	6 t
13,32	pc	Hugo Santos	JUV	2001	AFS	Lisboa	Campeonato Nac Juvenis P Coberta	Pombal	14.01	4
13,32	1,8	Tiago Imbunto	JUV	2001	GDC	Setúbal	Taça Regional de Saltos	Setúbal	22.04	2 t
13,29	1,5	André Espinhosa	JUV	2001	ACPV	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	4
13,28	0,2	Hugo Duarte	JUN	1999	GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional Universitário	Lisboa (U)	26.05	4 t
13,25	pc	Emanuel Silva	JUN	1999	ACPV	Porto	Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	2 t
13,24	0,0	Diogo Prudêncio	INIC	2003	NLUZES	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	5 t

13,20

## ALTURA

CMJ: 2,16 / RN: 2,20

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
2,02	Ailton Fernandes	JUN	1999	SCP	Lisboa	-	Compiègne-FRA	29.05	2	
2,02	Gerson Baldé	JUN	2000	AABV	Algarve	Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	6 t	
2,01	Ailton Fernandes					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1	
2,01	Ailton Fernandes					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	5 t	
2,01	Gonçalo Veloso	JUV	2001	NLUZES	Lisboa	Campeonato de Clubes - Apuramento	Setúbal	17.06	2 t	
2,00	pc	Ailton Fernandes				Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1	
2,00	Ailton Fernandes					-	Auby - FRA	18.04	2	
1,99	Gerson Baldé					Campeonato Absoluto do Algarve	Quarteira	27.05	2 t	
1,98	Gerson Baldé					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3	
1,98	Diogo Oliveira	JUV	2001	GRECAS	Aveiro	Meeting de São João	Braga	20.06	4 t	
1,98	João Buaró	JUV	2001	GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	1	
1,96	Gerson Baldé					Provas Extra	Castro Verde	14.01	1	
1,96	pc	Ailton Fernandes				-	Liévin - FRA	10.02	1	
1,96	pc	Ailton Fernandes				Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	8 t	
1,95	Simão Pereira	JUN	2000	SLB	Lisboa	Taça de Saltos AA C. Branco	Covilhã	24.02	Extra	
1,93	André Pimenta	JUV	2001	JV	Leiria	Olimpico Jovem Distrital	Marinha Grande	12.05	1	
1,92	pc	Simão Pereira				Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	3	
1,92	pc	Gerson Baldé				Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	4	
1,91	Tiago Santos	JUN	2000	AFIS	Aveiro	Campeonato Reg. Centro D. Escolar	Marinha Grande	05.05	8	
1,91	pc	Gerson Baldé				Campeonato Portugal pista Coberta	Pombal	11.02	9 t	
1,91	pc	Simão Pereira				Campeonato Portugal pista Coberta	Pombal	11.02	11 t	
1,90	Gerson Baldé					Campeonato de Clubes - Apuramento	Faro	17.06	2 t	
1,89	André Espinhosa	JUV	2001	ACPV	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	24.06	4	
1,88	pc	André Leite	JUN	1999	CDCNAV	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	DEC
1,88	Lourenço Santos	JUN	2000	ADRAP	Madeira	Campeonato Provas Combinadas	Ribeira Brava	07.04	2	
1,88	Marco Ferreira	JUN	2000	GS	Coimbra	Campeonato Reg. Centro D. Escolar	Marinha Grande	05.05	11 t	
1,87	João Sousa	JUN	1999	CCDLF	C. Branco	Taça de Saltos AA C. Branco	Covilhã	24.02	1 t	
1,87	Mamadú Jaló	JUV	2001	NLUZES	Lisboa	Olimpico Jovem Regional	Lisboa (U)	19.05	2	
1,86	João Aguiar	JUN	2000	SCB	Braga	Provas Extra	Braga	12.05	1	
1,86	Sandro Gonçalves	JUN	1999	CDP	Porto	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	1	
1,84	pc	André Oliveira	JUN	2000	SCP	Lisboa	Pentatlo Técnico Pista Coberta	Lisboa (CAR)	06.01	PEN
1,84	pc	Rafael Ferreira	JUN	1999	SCP	Lisboa	Pentatlo Técnico Pista Coberta	Lisboa (CAR)	06.01	PEN
1,83	João Pombal	JUN	2000	CSGAIA	Porto	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	4	
1,83	Manuel Dias	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato do Mundo de Juniores	Tampere - FIN	10.07	DEC	
1,83	André Rangel	JUN	2000	AAPL	Setúbal	Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	14.07	1	
1,83	Rodrigo Caetano	INIC	2003	ESCMOV	Porto	Torneio Juvenil do Norte	Arcos Valdevez	21.04	1 t	
1,83	Tiago Eusébio	JUV	2001	CDP	Porto	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	3 t	
1,82	pc	Xavier Teixeira	JUV	2001	CNRM	Santarém	Triatlo Técnico de Pista Coberta	Alpiarça	17.02	TRI
1,82	pc	João Oliveira	JUV	2002	SAF	Setúbal	Triatlo Inter Associações	Alpiarça	25.02	TRI
1,82	pc	Ricardo Valadas	JUV	2001	EFC-E	Évora	Triatlo Inter Associações	Alpiarça	25.02	TRI
1,82	Mário Pereira	JUV	2002	AGV	Viseu	Torneio Distrital Olimpico Jovem	Guarda	12.05	Extra	
1,82	Manuel Vieira	INIC	2003	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Iniciados	Ribeira Brava	01.07	1	
1,81	pc	Edgar Campre - STP	JUN	2000	SLB	Lisboa	Torneio Internacional P. Combinadas	Madrid - ESP	27.01	HEP
1,81	André Petriv	INIC	2003	JV	Leiria	Torneio Atleta Completo	Marinha Grande	27.05	HEP	
1,80	Benjamim Crawley	JUN	2000	CBF	Algarve	Campeonato Nacional Desp. Escolar	Viseu	19.05	7	
1,80	Ricardo Figueiredo	JUV	2001	SVB	Viseu	Campeonato Reg. Centro D Escolar	Marinha Grande	05.05	4 t	

1,80

## VARA

CMJ: 5,10 / RN: 5,20

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
4,95	João Buaró	JUV	2001	GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 t
4,60	Manuel Dias	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato do Mundo de Juniores	Tampere - FIN	11.07	DEC
4,60	Manuel Dias					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	2 t
4,58	Manuel Dias					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2

4,55		Manuel Dias				Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	03.06	DEC	
4,50		Carlos Pitra	JUN	2000	NLUZES	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	23.06 1 t	
4,50		Manuel Dias				Taça Clubes Campeões Europeus S20	Castellon - ESP	15.09	4	
4,45		Carlos Pitra				Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	2 t	
4,40	pc	Manuel Dias				Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	HEP	
4,40		Manuel Dias				Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	4 t	
4,40		Carlos Pitra				Provas de Preparação	Lisboa (I)	11.07	3 t	
4,38		Carlos Pitra				Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3	
4,35		André Rangel	JUN	2000	AAPL	Setúbal	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07 4 t	
4,35	pc	Manuel Dias				Campeonato Nac Esperanças Pc	Pombal	03.03	6 t	
4,35		Carlos Pitra				Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	5 t	
4,31	pc	Manuel Dias				Torneio Internacional P. Combinadas	Madrid - ESP	28.01	HEP	
4,30		Edgar Campre - STP	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	06.05 DEC	
4,30	pc	Edgar Campre				Encontro Madrid - Lisboa	Madrid - ESP	10.02	3	
4,30	pc	Manuel Dias				Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	HEP	
4,30		Manuel Dias				Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	06.05	DEC	
4,30		Carlos Pitra				Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	21.07	1 t	
4,25	pc	Manuel Dias				Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	7 t	
4,25		Edgar Campre				Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	03.06	DEC	
4,25		Carlos Pitra				Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	09.06	1	
4,20		André Rangel				Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	5 t	
4,18		Carlos Pitra				Campeonato de Clubes - Apuramento	Setúbal	16.06	2 t	
4,15	pc	João Nunes	JUN	2000	JV	Leiria	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01 2	
4,15		Manuel Dias				Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	4 t	
4,10		André Rangel				Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	02.06	1	
4,05	pc	Carlos Pitra				Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3	
4,05	pc	André Rangel				Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	4	
4,05	pc	Carlos Pitra				Encontro Madrid - Lisboa	Madrid - ESP	10.02	4	
4,05	pc	Edgar Campre				Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	8 t	
4,05	pc	João Nunes				Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	8 t	
4,05	pc	Edgar Campre				Meeting António Monteiro	Pombal	24.02	5 t	
4,05		João Nunes				Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	6 t	
4,04		João Nunes				Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4	
4,00		Edgar Campre				Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	DEC	
3,95	pc	Edgar Campre				Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	6 t	
3,95		Diogo Martins	JUV	2002	CBF	Algarve	Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	4
3,90	pc	André Oliveira	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01 HEP	
3,90	pc	Carlos Pitra				Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	9 t	
3,90	pc	João Nunes				Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	9 t	
3,90		João Nunes				VI Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	31.05	2 t	
3,90		João Nunes				Meeting Internacional da Guarda	Guarda	22.06	2 t	
3,90		André Rangel				Jornada Noturna de Almada	Almada	20.07	1	
3,90		João Araújo	JUV	2001	MAC	Porto	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07 2 t	
3,85	pc	Edgar Campre				Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	10 t	
3,85	pc	João Nunes				Meeting António Monteiro	Pombal	24.02	6 t	
3,80		André Rangel				Campeonato de Inverno	Setúbal	06.01	1 t	
3,80		André Rangel				Taça Regional de Saltos	Setúbal	22.04	1 t	
3,80		João Nunes				Campeonato Distrital de Juniores	Fátima	26.05	1	
3,80		André Rangel				Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	15.07	1	
3,80		Luís Bernardo	JUV	2001	ACM-A	Terceira	Campeonato Absoluto dos Açores	Ponta Delgada	14.07 1 t	
3,75	pc	Carlos Pitra				Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	7 t	
3,75	pc	André Oliveira				Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	11 t	
3,70	pc	João Nunes				Campeonato Absoluto Pista Coberta	Pombal	06.01	3 t	
3,60	pc	Filipe Almeida	JUN	2000	ESCMOV	Porto	Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	27.01 6 S 1 t	

3,55

## PESO (6 kg)

CMJ: 18,25 / RN: 19,81

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
17,56	Rodolfo Garcia	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting José Custódio	Lisboa (AL)	20.06	1
16,88	Emanuel Sousa	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1
16,77	Emanuel Sousa					Torneio Ibérico de Lançamentos	Almada	02.06	3
16,75	Rodolfo Garcia					Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	1
16,73	Rodolfo Garcia					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2
16,72	Rodolfo Garcia					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	1
16,69	Rodolfo Garcia					Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	1
16,48	pc	Rodolfo Garcia				Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1
16,48		Rodolfo Garcia				Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	1
16,25		Emanuel Sousa				Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	2

16,23		Rodolfo Garcia					Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (l)	07.07	1
16,08		Rodolfo Garcia					Provas Extra	Torres Vedras	17.06	1
15,84		Rodolfo Garcia					Jornadas de Lançamentos - Etapa 4	Leiria	28.06	1
15,70		Leandro Ramos	JUN	2000	SLB	Lisboa	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (l)	13.06	3
15,69		Emanuel Sousa					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	2
15,42		Catalin Bivol	JUN	1999	CBF	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3
15,37	pc	Emanuel Sousa					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2
15,26		Leandro Ramos					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4
15,23		Rodolfo Garcia					Torneio Ibérico de Lançamentos	Almada	02.06	6
15,22		Catalin Bivol					Campeonato Regional de Juniores	Quarteira	20.05	1
15,17		Rodolfo Garcia					Taça Clubes Campeões Europeus S20	Castellon - ESP	15.09	4
15,16		Leandro Ramos					Jornadas de Lançamentos - Etapa 4	Leiria	28.06	2
15,14		Tiago Silva	JUN	2000	SCP	Lisboa	Provas Extra	Torres Vedras	17.06	2
14,97	pc	Leandro Ramos					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	3
14,67		Tiago Silva					Meeting José Custódio	Lisboa (AL)	20.06	2
14,48	pc	Catalin Bivol					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	4
14,36		Tiago Silva					Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	2
14,22		Tiago Silva					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	5
14,17		Tiago Silva					Meeting Jovem Lisboa - Madrid	Lisboa (l)	07.07	2
14,14		Tiago Silva					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	3
14,13		Tiago Silva					Jornadas de Lançamentos - Etapa 4	Leiria	28.06	3
13,84		Cleide Lopes	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	6
13,77		Cleide Lopes					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	2
13,69		Tomás Rodrigues	JUV	2001	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	7 t
13,59	pc	Tiago Silva					Provas Extra	Torres Vedras	06.05	1
13,55	pc	Manuel Dias	JUN	1999	SLB	Lisboa	Torneio Internacional P. Combinadas	Madrid - ESP	27.01	HEP
13,54		Marcelo Reis	JUV	2002	CAOB-A	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	8 t
13,08		Joel Mataloto	JUN	1999	AJES	Évora	Campeonatos Regionais de Juniores	Vendas Novas	19.05	1
13,07		Kevin Ferreira - CPV	JUN	1999	GDP-L	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	9
12,90		Edgar Campré - STP	JUN	2000	SLB	Lisboa	Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	02.06	DEC
12,84		Gonçalo Muidine	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	26.05	1 t
12,54		Rui Rodrigues	JUN	2000	SCB	Braga	Jornada de Lançamentos	Cerveira	04.07	1
12,50		Ricardo Varela	JUN	2000	SCP	Lisboa	Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	4
12,31		João Vitória	JUV	2001	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato de São Miguel	Ponta Delgada	28.06	1
12,16		Leonardo Abreu	JUN	1999	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Juniores	Funchal	02.06	1
12,12		Rúben Oliveira	JUV	2001	ACPV	Porto	Jornada de Lançamentos 5	Cerveira	05.05	1

12,10

## PESO (7,260 kg)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
14,55	pc	Rodolfo Garcia	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	5 t
14,49		Rodolfo Garcia					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	10 t
14,23		Rodolfo Garcia					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	6 t
13,77		Rodolfo Garcia					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	5 t
13,53		Catalin Bivol	JUN	1999	CBF	Algarve	Circuito Meetings Algarve - 5ª Prova	Lagoa	10.03	1 t
13,37	pc	Catalin Bivol					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	7 t
13,25		Catalin Bivol					X Meeting Vítor Tavares	Faro	05.05	3 t
13,12		Rodolfo Garcia					Campeonato de Inverno	Setúbal	07.01	Extra
12,90		Tiago Silva	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	22.06	2 t
12,82		Tiago Silva					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	6 t
12,72		Catalin Bivol					Campeonato Absoluto do Algarve	Quarteira	27.05	1
12,55		Tiago Silva					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	7 t
12,52	pc	Catalin Bivol					Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	27.01	6 S 1 t
12,20		Catalin Bivol					Campeonato de Clubes - Apuramento	Faro	16.05	16.06
12,01		Emanuel Sousa	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	10 t
11,89	pc	Manuel Dias	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	10.02	HEP
11,87		Joel Mataloto	JUN	1999	AJES	Évora	Campeonato Nacional Universitário	Lisboa (U)	26.05	5 t
11,76		Cleide Lopes	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	22.06	3 t
11,28		Kévin Ferreira - CPV	JUN	1999	GDP-L	Leiria	VI Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	31.05	3 t
10,90		Pedro Dias	JUN	1999	CABB	Setúbal	Campeonato de Inverno	Setúbal	07.01	3 t
10,61		Domingos Magalhães	JUN	2000	CAB	Braga	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	Extra
10,47		Rui Rodrigues	JUN	2000	SCB	Braga	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	15.07	8 t
10,39		Ricardo Varela	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	22.06	4 t
10,37		Bernardo Oliveira	JUN	1999	CABB	Setúbal	Campeonato de Inverno	Setúbal	07.01	4 t
10,22		Rafael Pedra	JUN	2000	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato do Norte de Inverno	Maia	06.01	6 t

10,15

## DISCO (1,750 kg)

CMJ: 56,00 / RN: 59,19

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
62,87	Emanuel Sousa	JUN	1999	SLB	Lisboa	Bauhaus Junioren Gala	Mannheim -GER	23.06	1
59,88	Emanuel Sousa					Torneio Ibérico de Lançamentos	Almada	02.06	1
59,29	Emanuel Sousa					Jornada de Lançamentos 1	Lisboa (AL)	02.05	1
57,43	Emanuel Sousa					Campeonato do Mundo de Juniores	Tampere - FIN	14.07	6 G B
55,63	Emanuel Sousa					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1
54,62	Emanuel Sousa					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	1
54,54	Emanuel Sousa					Provas Extra	Lisboa (AL)	03.02	1
54,31	Emanuel Sousa					Taça Clubes Campeões Europeus S20	Castellon - ESP	15.09	3
54,07	Emanuel Sousa					Provas de Preparação	Torres Vedras	28.01	1
52,81	Rodolfo Garcia	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	1
52,23	Emanuel Sousa					Jornada de Lançamentos JV - 2	Leiria	03.03	1
50,06	Cleide Lopes	JUN	2000	SCP	Lisboa	Jornadas de Lançamentos - Etapa 5	Leiria	19.07	1
49,88	Cleide Lopes					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	2
49,32	Cleide Lopes					Jornadas de Lançamentos - Etapa 4	Leiria	28.06	1
49,08	Rodolfo Garcia					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	1
48,87	Rodolfo Garcia					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	2
47,76	Cleide Lopes					Provas de Preparação	Lisboa (AL)	27.06	1
47,60	Leandro Ramos	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2
47,24	Rodolfo Garcia					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3
47,10	Cleide Lopes					Provas de Preparação	Lisboa (AL)	11.07	1
46,29	Cleide Lopes					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	4
46,05	Cleide Lopes					Jornada de Lançamentos - Etapa 3	Leiria	07.06	1
45,51	Rodolfo Garcia					Provas Extra	Almada	08.04	3
45,01	Cleide Lopes					Provas Extra	Torres Vedras	06.05	1
44,93	Cleide Lopes					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	1
44,79	Leandro Ramos					Jornadas de Lançamentos - Etapa 4	Leiria	28.06	2
44,71	Cleide Lopes					Provas Extra	Torres Vedras	17.06	1
44,54	Rodolfo Garcia					Provas Extra	Setúbal	07.01	1
44,37	Cleide Lopes					Jornada de Lançamentos 1	Lisboa (AL)	02.05	2
44,36	Cleide Lopes					Meeting José Custódio	Lisboa (AL)	20.06	1
43,79	Cleide Lopes					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	2
42,47	Rodolfo Garcia					Torneio Ibérico de Lançamentos	Almada	02.06	6
41,94	Pedro Dias	JUN	1999	CABB	Setúbal	Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	4
41,26	Alex Linenburg	JUV	2001	ADCSJ	Madeira	Campeonato Regional de Juniores	Funchal	03.06	1 t
41,21	Catalin Bivol	JUN	1999	CBF	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	5
41,10	Tomás Rodrigues	JUV	2001	SCP	Lisboa	Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	14.07	4 t
40,56	Alex Constantino	JUN	2000	CORK	Évora	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	03.06	Extra
40,42	Gonçalo Bettencourt	JUN	2000	ACM-A	Terceira	Campeonato Regional de Inverno	Angra Heroísmo	06.01	1
40,41	Edgar Campré - STP	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	06.06	DEC
40,20	Rúben Antunes	JUN	1999	JV	Leiria	Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	5
40,15	Ricardo Varela	JUN	2000	SCP	Lisboa	Provas de Preparação	Lisboa (AL)	11.07	2
39,94	Tomás Coelho	JUN	2001	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	03.06	2 t
38,78	Manuel Dias	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	03.06	DEC
37,21	Gonçalo Muidine	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	27.05	1 t
37,08	Afonso Jantarada	JUV	2001	NDJL	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	03.06	4 t
37,03	André Zhidkov	JUV	2001	SCP	Lisboa	Jornada de Lançamentos 6	Leiria	31.07	1
36,82	João Brito	JUV	2001	QFC	Setúbal	Campeonato Regional de Juniores	Setúbal	03.06	5 t
36,77	Kevin Ferreira - CPV	JUN	1999	GDP-L	Leiria	Provas de Preparação Lançamentos - 2	Leiria	14.04	1

35,95

## DISCO (2 kg)

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
52,40	Emanuel Sousa	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	2 t
51,01	Emanuel Sousa					Meeting de Castres	Catres - FRA	25.07	4 t
49,29	Rodolfo Garcia	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	1 t
48,34	Emanuel Sousa					Provas de Preparação	Lisboa (AL)	25.02	2 t
46,42	Rodolfo Garcia					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	4 t
44,45	Cleide Lopes	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	6 t
43,41	Cleide Lopes					Meeting Internacional de Lançamentos	Leiria	15.07	3 t
42,21	Cleide Lopes					Campeonato Absoluto de Lisboa	Lisboa (AL)	22.06	3 t
39,71	Catalin Bivol	JUN	1999	CBF	Algarve	Circuito de Meetings Algarve - 6ª prova	Faro	21.04	1 t
39,69	Cleide Lopes					Provas de Preparação	Lisboa (AL)	25.02	6 t
38,70	Gonçalo Muidine	JUV	2001	A 20 Km	Santarém	Campeonato de Clubes - Apuramento	Abrantes	17.06	5 t
37,05	Catalin Bivol					X Meeting Vítor Tavares	Faro	05.05	5 t

34,76	Alex. Linenburg	JUV	2001	ACDSJ	Madeira	Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	11.02	4 t
33,54	Alexandre Constantino	JUN	2000	CORK	Évora	Campeonato do Alentejo de pista	Vendas Novas	27.05	1 t
33,38	Pedro Dias	JUN	1999	CABB	Setúbal	Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	22.07	1 t
32,82		Pedro Dias				Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	15.07	1 t
31,89	Daniel Rodrigues	JUV	2001	GRECAS	Aveiro	Campeonato Absoluto de Aveiro	Vagos	03.06	5 t

30,05

**MARTELO (6 kg)**

CMJ: 68,00 / RN: 76,30

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
73,13	Bayley Campbell	JUN	2000	SLB	Lisboa	Taça Clubes Campeões Europeus S20	Castellon - ESP	15.09	1
71,85	Rúben Antunes	JUN	1999	JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1
71,71	Rúben Antunes					Bauhaus Junioren Gala	Mannheim -GER	23.06	5
71,38	Rúben Antunes					Jornada de Lançamentos JV - 1	Leiria	17.02	1
71,02	Rúben Antunes					Meeting de Frankish	Frankish - GER	10.05	1
70,46	Rúben Antunes					Meeting de Halle	Halle - GER	26.05	1
69,32	Rúben Antunes					Jornada de Lançamentos 6	Leiria	31.07	1
68,99	Rúben Antunes					Torneio Ibérico de Lançamentos	Almada	02.06	1
67,64	Rúben Antunes					Campeonato Lançamentos Inverno	Leiria	11.02	1
66,84	Rúben Antunes					Jornada de Lançamentos - Etapa 3	Leiria	07.06	1
66,81	Rúben Antunes					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	1
66,23	Rúben Antunes					Jornadas de Lançamentos - Etapa 5	Leiria	19.07	1
66,16	Rúben Antunes					Jornada de Lançamentos de Lovelhe-3	Cerveira	03.02	1
66,01	Rúben Antunes					Campeonato do Mundo de Juniores	Tampera - FIN	11.07	9 G A
54,20	Bernardo Oliveira	JUN	1999	CABB	Setúbal	Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	1
53,66	Bernardo Oliveira					Torneio Ibérico de Lançamentos	Almada	02.06	4
53,45	Bernardo Oliveira					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2
53,29	Bernardo Oliveira					Provas Extra	Almada	29.04	1
53,15	Tomás Coelho	JUV	2001	QFC	Setúbal	Jornada Noturna de Almada	Almada	20.07	1
52,94	Bernardo Oliveira					Campeonato Regional de Lançamentos	Almada	11.02	1
52,33	Bernardo Oliveira					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	2
50,36	Bernardo Oliveira					Campeonato de Inverno	Setúbal	06.01	1
49,61	Vasco Alves	JUN	1999	CDP	Porto	Jornada de Lançamentos 4	Cerveira	28.04	2
48,97	Diogo Freitas	JUV	2002	GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3 t
48,79	Diogo Freitas					Provas Extra	Funchal	26.05	1 t
48,77	Vasco Alves					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4
47,35	Afonso Jantarada	JUV	2001	NDJL	Setúbal	Jornada Noturna de Almada	Almada	20.07	2
46,88	Afonso Jantarada					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	5 t
46,24	Tomás Coelho					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	6 t
45,86	Tomás Coelho					Provas Extra	Almada	29.04	2 t
45,00	Vasco Alves					Dia do Martelo	Porto	01.05	1
44,80	Tiago Assunção	JUN	2000	AAPL	Setúbal	Campeonato Regional de Lançamentos	Almada	11.02	2
44,15	Vasco Alves					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	3
44,06	Leonardo Abreu	JUN	1999	ADRAP	Madeira	Campeonato Regional de Juniores	Funchal	02.06	1
44,04	Afonso Jantarada					Provas Preparação Lançamentos - 2	Leiria	14.04	Extra
43,65	Tiago Assunção					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	4
43,47	Afonso Jantarada					Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	09.06	Extra
42,78	Carlos Costa	JUN	2000	GS	Coimbra	Jornada de Lançamentos JV - 1	Leiria	17.02	2
42,15	Iuri Pires	JUN	1999	A 20 Km	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	27.05	1
41,71	Juvenal Figueira	JUN	2000	GDE	Madeira	Campeonato Regional de Juniores	Funchal	02.06	2
40,72	Luis Teixeira	JUN	2000	ADRAP	Madeira	Torneio de Preparação	Funchal	16.06	1

39,95

**MARTELO (7,260 kg)**

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
62,90	Rúben Antunes	JUN	1999	JV	Leiria	Campeonato de Clubes - Apuramento	Abrantes	17.06	1 t
61,79	Rúben Antunes					Jornada de Lançamentos JV - 2	Leiria	03.03	3 t
61,77	Rúben Antunes					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	22.07	3 t
60,41	Rúben Antunes					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	3 t
45,91	Bernardo Oliveira	JUN	1999	CABB	Setúbal	Campeonato Nacional Universitário	Lisboa (U)	26.05	1 t
45,27	Bernardo Oliveira					Campeonato de Clubes de Verão	Almada	08.07	1 t
44,50	Bernardo Oliveira					Campeonato Nacional			
43,98	Vasco Alves	JUN	1999	CDP	Porto	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.08	6 t
43,95	Vasco Alves					Campeonato Nacional Universitário	Lisboa (U)	26.05	2 t
43,54	Bernardo Oliveira					Campeonato de Clubes - Apuramento	Setúbal	17.06	2 t
42,86	Vasco Alves					Campeonato Nacional 3ª Divisão	Braga	22.07	2 t
42,81	Bernardo Oliveira					Campeonato Absoluto de Setúbal	Setúbal	15.07	1 t
42,37	Vasco Alves					Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	17.06	4 t

40,30		Vasco Alves				Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	4 t
40,10	Leonardo Abreu	JUN	1999	ADRAP	Madeira	Campeonato de Clubes - Apuramento	Funchal	17.06	2 t
37,05	Carlos Costa	JUV	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	22.07	6 t
36,37	Leonardo Abreu					Campeonato Regional de Lançamentos	Funchal	10.02	2 t
35,58	Leonardo Abreu					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	22.07	7 t
35,40	Carlos Costa					Campeonato de Clubes - Apuramento	Abrantes	17.06	5 t
34,74	Leonardo Abreu					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.08	8 t
33,33	Manuel Azevedo	JUn	1999	LAVRA	Porto	Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	17.06	7 t

33,05

## DARDO (800 g)

CMJ: 68,70 / RN: 73,94

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	CLASS
73,61	Leandro Ramos	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	1
71,58	Leandro Ramos					Jornada de Lançamentos 5	Cerveira	05.05	1
71,10	Leandro Ramos					Meeting de São João	Braga	20.05	1 t
71,00	Leandro Ramos					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	21.07	1 t
70,27	Leandro Ramos					Bauhaus Junioren Gala	Mannheim -GER	24.06	1
69,83	Leandro Ramos					Torneio Ibérico de Lançamentos	Almada	02.06	1
69,12	Leandro Ramos					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	1 t
68,80	Leandro Ramos					Taça da Europa de Lançamentos	Leiria	11.03	8 GA
68,75	Leandro Ramos					Jornada de Lançamentos de Lovelhe-3	Cerveira	03.02	1
67,78	Leandro Ramos					Campeonato do Mundo de Juniores	Tampere - FIN	13.07	9 G A
67,49	Leandro Ramos					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1
66,81	Leandro Ramos					Taça Clubes Campeões Europeus S20	Castellon - ESP	15.09	1
65,12	Leandro Ramos					Jornada de Lançamentos 6	Leiria	31.07	1 t
61,18	Leandro Ramos					Jornada de Lançamentos JV - 1	Leiria	17.02	1 t
57,95	Ilirio Nazaré	JUN	2000	SCP	Lisboa	Torneio Ibérico de Lançamentos	Almada	02.06	4
57,64	Ilirio Nazaré					Jornada de Lançamentos 6	Leiria	31.07	4 t
57,05	Ilirio Nazaré					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2
56,59	Ilirio Nazaré					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	4 t
56,46	Ilirio Nazaré					Campeonato de Portugal	Leiria	07.07	6 t
55,81	Ilirio Nazaré					Meeting José Custódio	Lisboa (AL)	20.05	1
54,12	João Guerreiro	JUN	1999	CBF	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3
53,62	Ilirio Nazaré					Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (AL)	12.05	5 t
51,88	Ilirio Nazaré					Torneio Lançamentos Laranjeiro Feijó	Almada	31.05	1
51,61	Ilirio Nazaré					Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	1
51,41	Ilirio Nazaré					Campeonato Regional de Lançamentos	Almada	11.02	1
51,02	Moisés Faria	JUN	2002	GDE	Madeira	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4 t
50,78	João Guerreiro					Campeonato Absoluto do Algarve	Quarteira	27.05	1 t
50,35	Adeonaldo Freitas - STP	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	7 t
50,35	Ilirio Nazaré					Prova Extra	Lisboa (U)	19.05	4 t
50,24	João Guerreiro					Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	28.07	8 t
49,47	Moisés Faria					Campeonato Nacional 1ª Divisão	Braga	21.07	7 t
49,42	João Guerreiro					Campeonato Regional de Juniores	Quarteira	20.05	1
48,65	João Guerreiro					Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	21.07	3 t
48,60	João Guerreiro					Campeonato de Clubes - Apuramento	Faro	16.06	1 t
48,51	Diogo Baptista	JUV	2001	JV	Leiria	VI Meeting Fernando Alves	Marinha Grande	31.05	1 t
48,25	Pedro Moura	JUN	1999	AEAC	Santarém	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	5
48,23	Pedro Moura					Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	2
47,68	João Guerreiro					Taça do Algarve	Lagoa	24.06	1 t
47,50	Álvaro Pereira	JUN	1999	CSGAIA	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	6
47,45	Nicolau Ferreira	JUN	2000	CSM	Madeira	Campeonato Regional de Juniores	Funchal	02.06	1
47,20	Edgar Campré - STP	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	DEC
46,82	Manuel Dias	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato do Mundo de Juniores	Tampere - FIN	11.07	DEC
46,12	Nuno Barros	JUN	1999	CDQ	Algarve	Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	4
45,60	Pedro Peres	JUN	1999	AEAC	Santarém	Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	5
44,77	Filipe Guedes	JUN	1999	CDQ	Algarve	Campeonato Nac Lançamentos Inverno	Vagos	24.02	6

44,00

## DECATLO

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

CMJ: 7.200 / RN: 7.377

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
7256	1,1	Manuel Dias	JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	03.06	1
		[11,18-7,06-13,26-1,75-50,06-15,15-38,78-4,55-46,22-4.29,48]								
7212	0,3	Manuel Dias	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato do Mundo de Juniores	Tampere - FIN	11.07	9
		[11,23-6,93-12,86-1,83-49,81-15,06-37,64-4,60-46,82-4.40,25]								
6883	0,3	Edgar Campré - STP	JUN	2000	SLB	Lisboa	Meeting Internacional P. Combinadas	Arona - ESP	03.06	2



6389	-0,2	[11,18-6,86-12,90-1,81-51,55-15,08-37,71-4,25-46,26-4.59,89]	Edgar Campré	Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	06.05	1
5994	0,2	[11,20-6,28-12,77-1,78-55,47-15,13-40,41-4,30-37,37-5.16,65]	Edgar Campré	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1
5622	-0,3	[11,40-6,71-12,47-1,78-54,17-15,42-38,42-4,00-47,20-0]	Manuel Dias	Campeonato de Provas Combinadas	Rio Maior	06.05	2
5563	0,0	[11,21-6,56-13,51-1,82-50,31-15,69-0-4,30-42,92-0]	Gonçalo Rocchi JUN 1999 LAVRA	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2
5099	-0,7	[11,49-6,38-11,48-1,69-51,48-18,19-27,42-3,40-34,36-5.03,28]	Gonçalo Rocchi	Campeonato de Portugal	Leiria	08.07	5 t
		[11,59-6,38-8,81-1,69-51,85-20,58-25,53-3,40-31,38-5.00,61]		Decatlo de Séniores			

4895

## 4 x 100 metros

RN: 40,16

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
41,33	R. Rosa - J. Geadas - D. Santos - J. Coelho			SLB	Lisboa	X Meeting Vitor Tavares	Faro	05.05	3 t
41,43	A. Prazeres - J. Geadas - D. Santos - X. Rato			SN Jun	-	Encontro de Estafetas ESP - POR	Salamanca -ESP	08.06	3 t
41,75	A. Prazeres - X. Rato - D. Santos - J. Coelho			SN Jun	-	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	1
42,08	Y. Munari - D. Guerra - D. Santos - J. Geadas			SLB	Lisboa	Taça Clubes Campeões Europeus S20	Castellon - ESP	15.09	2
42,20	D. Martinho-R. Corvelo-G. Gonçalves-J.Manero			SN Juv	-	Troféu Ibérico de Juvenis	Abrantes	02.06	1
42,34	D. Martinho-G. Gonçalves-T. Gonçalves-R. Corvelo			SN Juv	-	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	2 t
42,46	M. Afonso - J. Manero - A. Prazeres - E. Silva			AAL	Lisboa	Meeting Lisboa - Madrid	Lisboa (I)	07.07	1
42,64	F. Dunas - R. Rito - G. Gonçalves - X. Rato			GS	Coimbra	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Braga	21.07	1
43,12	M. Neves - J. Geadas - D. Guerra - J. Manero			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 S 2
43,24	F. Dunas - R. Rito - G. Gonçalves - X. Rato					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2 S 2
43,30	F. Dunas - R. Rito - G. Gonçalves - X. Rato					Campeonato de Clubes - Apuramento	Abrantes	16.06	1 S 2 t
43,97				SLB	Lisboa	Meeting Cidade de Lisboa	Lisboa (U)	12.05	1
43,99	J. Ferreira - G. Moreno - M. Afonso - J. Manero			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1 S 2
44,02	L. Fevereiro - M. Faustino - F. Ferraz - E. Júnior			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3 S 2
44,16	P. Castro - J. Santos - D. Meneses - J. Calhau			JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4 S 2
44,31	R. Agostinho -D. Martinho -D. Meneses -D. Batista			ADAL	Leiria	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1 S 2
44,43	R. Barros - A. Rocha - A. Almeida - I. Barros			LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital de Estafetas	Vagos	05.05	1 S 1 t
44,46	D. Reis - G. Moreno - M. Afonso - J. Manero			SLB	Lisboa	Meeting Jovem do SL Benfica	Lisboa (I)	13.06	3
44,61	H. Duarte - H. Eugénio - D. Almeida - B. Lemos			GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	5
44,65	P. Rodrigues - P. Matos - F. Costa - G. Maia			CCDR	Braga	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2 S 2
44,67	R. Barros - A. Rocha - F. Silva - I. Barros			LLFC	Aveiro	Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	16.06	1 S 1 t
44,69	T. Glória - A. Aguiar - D. Vairinhos - J. Baião			AALG	Algarve	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1 S 1
44,77	G. Pinto - L. Toledo - R. Belchior - R. Corvelo			AAE	Évora	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	2 S 1
44,83	T. Alves - G. Moreno - M. Afonso - J. Manero			SLB	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	20.05	1
44,87	R. Barros - A. Almeida - F. Silva - I. Barros			LLFC	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	6 S 2
44,87	B. Oliveira -J. Ferreira - D. Andrade - D. Saldanha			CFOD	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	1 S 1
44,88	J. Lemos - F. Botelho - A. Carvalho - L. Fevereiro			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3 S 2
45,00	G. Amorim - L. Matos - S. Viana - E. Mendes			CAOV	V. Castelo	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	4 S 2
45,01	C. Pitra - H. Fortes - A. Brás - D. Pacheco			NLUZES	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	1 S 1
45,09	D.Gonçalves-D.Gonçalves-N.Teixeira-J.Monteriro			CAT-P	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	1
45,12	T. Santiago - J. Barros - D. Costa - A. Prazeres			JOMA	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	2 S 1
45,23	B. Oliveira - D. Saldanha - D. Andrade - F. Lemos			CFOD	Porto	Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	16.06	2 S 2 t
45,24	D. Pereira -J. Araújo -V. Fernandes -G. Regueiras			MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	2 S 1
45,25	G. Vieira - M. Valente - C. Sousa - T. Imbunto			GDC	Setúbal	Campeonato de Estafetas	Almada	08.04	1 S 1 t
45,29	T. Imbunto - T. Rocha - T. Gonçalves - D. Simas			ASAS	Setúbal	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	2 S 2
45,36	J. Lemos - J. Rosário - F. Botelho - A. Carvalho			SCP	Lisboa	Olímpico Jovem Regional	Lisboa (I)	20.05	2
45,42	R. Sacramento-D. Neves-D. Dunas-G. Gonçalves			ADAC	Coimbra	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	3 S 1
45,43	J. Perdigão - V. Fernandes - A. Dinis - J. Araújo			MAC	Porto	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	1
45,51	D. Passos - L. Matos - G. Amorim - E. Mendes			CAOV	V. Castelo	Campeonato Absoluto do Norte	Maia	14.07	1 S 1 t
45,59	D. Sebag M. Costa - R. Borges - J. Ávila			Sel. Açores	-	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	1 S 1
45,63	J. Ferreira - B. Moreira - P. Sousa - J. Monteiro			AAP	Porto	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	4 S 2
45,67				JV	Leiria	Campeonato Distrital de Juniores	Fátima	26.05	1
45,71	A. Silva - F. Mendes - J. Silva - G. Baldé			AABV	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	3 S 1
45,83	R. Barros - G. Neves - J. Buaró - D. Gonçalves			AARAM	Madeira	Prova Extra	Ribeira Brava	26.05	1
45,84	G. Amorim - G. Amorim - J. Morado - E. Nendes			AAVC	V. Castelo	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	3 S 1
45,85	D. Sebag - R. Borges - J. Pedro - M. Costa			AASM	S. Miguel	Torneio Olímpico Jovem Regional	Angra Heroísmo	20.05	1
45,86	G. Baião - A. Baran - D. Vairinhos - J. Baião			CATUNES	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	4 S 1
45,86	R. Barros - A. Velosa - P. Buaró - D. Gonçalves			AARAM	Madeira	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	4 S 1
45,91	E. Rodrigues -E. Rodrigues -R. Caeiro -R. Ferreira			Sel. DE	-	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	5 s 1
45,92	J. Pinto - D. Santiago - R. Figueiredo - P. Videira			AAV	Viseu	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	6 S 1
46,02	P. Costa - A. Cordeiro - X. Teixeira - J. Vieira			CNRM	Santarém	Campeonato Distrital Sub 20	Fátima	26.05	1
46,04	B. Oliveira - J. Ferreira - D. Andrade - S. Baessa			CFOD	Porto	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	2
46,07	E. Santos - G. Rodrigo - X. Teixeira - A. Jerónimo			AAS	Santarém	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	7 S 1

46,10		SLB	Lisboa	Campeonato Regional de Juvenis	Lisboa (AL)	02.06	1
46,13	J. Vitória - H. Valério - J. Pedro - M. Costa	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	3 S 1
46,16	J. Loison - J. Ferreira - G. Reis - A. Fernandes	NAC	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	5 S 1
46,18	C. Carvalho - J. Moreira - J. Brás - D. Campos	ACPV	Porto	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	4 S 1
46,21	S. Rolo - J. Araújo - A. Dinis - G. Regueiras	MAC	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	2
46,25	P. Ramos - A. Almeida - A. Sousa - A. Rocha	LLFC	Aveiro	Campeonato Nacional de Juvenis	Vagos	23.06	5 S 2
46,30	D. Sebag - R. Borges - H. Valério - M. Costa	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Absoluto dos Açores	Ponta Delgada	14.07	2 t
46,35	B. Oliveira - A. Cacheira - C. Pereira - F. Lemos	CFOD	Porto	Campeonato Regional de Juvenis	Maia	26.05	3
46,42	T. Santos - G. Silva - D. Neves - G. Gonçalves	CLDE	Coimbra	Campeonato Reg. Centro D Escolar	Marinha Grande	05.05	1 S 2
46,43	A. Dinis - R. Ferreira - T. Dinis - G. Santos	ES Maia	Porto	Campeonato Reg. Desporto Escolar	Lousada	28.04	1 S 2
46,52	J. Vitória - M. Costa - F. Gaipo - D. Sebag	JUV-SM	A. Miguel	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	6 S 1
46,58	A. Pinto - J. Aguilár - M. Gonçalves - J. Oliveira	SCB	Braga	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	02.06	3
46,63	M. Pereira-D. Gonçalves-F. Capestru-J. Monteiro	CAT-P	Porto	Torneio Olímpico Jovem Regional	Maia	13.05	1
46,67	F. Mendes - A. Silva - J. Silva - G. Baldé	AABV	Algarve	Campeonato Absoluto do Algarve	Faro	26.05	2 t
46,68	G. Baião - A. Baran - D. Vairinhos - J. Baião	CATUNES	Algarve	Campeonato Absoluto do Algarve	Faro	26.05	3 t
46,74	C. Lopes - M. Silva - L. Silva - J. Peixoto	AAB	Braga	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	5 S 2
46,78	J. Pereira - J. Buaró - R. Barros - J. Silva	GDE	Madeira	Campeonato de Estafetas	Ribeira Brava	22.04	1
46,84		ESAF	Santarém	Campeonato Reg Desporto Escolar	Lisboa (I)	19.04	1
46,97	G. Novo - S. Pedro - A. Ferreira - R. Grangeia	ACDI	Aveiro	Campeonato Distrital de Estafetas	Vagos	05.05	3 S 2 t
46,99	D. Louzeau - R. Belchior - T. Dórdio - R. Corvelo	AJES	Évora	Final Distrital Olímpico Jovem	Vendas Novas	13.05	1
47,00	J. Perdigoão - T. Dinis - P. Silva - D. Pereira	MAC	Porto	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	30.06	7 S 2
47,01	R. Ferreira - D. Pereira - J. Moreira - G. Santos	ESMAIA	Porto	Fase Distrital Desporto Escolar	Maia	17.03	1
47,04	E. Garcia - R. Henriques - J. Sardinha - F. Oliveira	AACB	C. Branco	Torneio Olímpico Jovem Nacional	Braga	10.06	2 S 1
47,05	J. Silva - F. Mendes - A. Silva - G. Baldé	AABV	Algarve	Campeonato de Aclubes - Apuramento	Faro	16.06	2 t

47,05

## 4 x 400 metros

RN: 3.15,56

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
3.18,37	E. Campre - P. Soares - M. Dias - J. Coelho			SLB	Lisboa	Taça Clubes Campeões Europeus S20	Castellon - ESP	15.09	4
3.25,41	D. Almeida - B. Lemos - H. Eugénio - P. Mirassol			GRECAS	Aveiro	Campeonato Nacional de Esperanças	Guimarães	29.07	2 t
3.26,21	M. Faustino-F. Ferraz-F. Magalhães-L. Fevereiro			SCP	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	1
3.27,95	D. Almeida - B. Lemos - H. Eugénio - P. Mirassol					Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	2
3.39,96	D. Almeida - B. Lemos - H. Eugénio - P. Mirassol					Campeonato Nacional da 2ª Divisão	Braga	22.07	6 t
3.30,42	D. Meneses - M. Silva - J. Santos - R. Ramusga			JV	Leiria	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	3
3.32,85	P. Soares-E. Rodrigues-M. Neves-T. Conceição			SLB	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	4
3.38,95	V. Cruz - P. Serrão - A. Rodrigues - E. Barros			COP	Algarve	Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	27.01	1 S 1 t
3.40,47	I. Barros - A. Rocha - A. Almeida - R. Barros			LLFC	Aveiro	Campeonato Distrital de Estafetas	Vagos	05.05	3 S 1 t
3.40,75	X. Correia - S. Silva - R. Lopes - S. Baessa			CFOD	Porto	Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	17.06	2 S 1 t
3.40,75	D. Pacheco - C. Pitra - A. Moreira - A. Brás			NLUZES	Lisboa	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	5
3.41,57	I. Barros - A. Almeida - F. Silva - R. Barros			LLFC	Aveiro	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	6
3.42,21	J. Silva - F. Mendes - A. Silva - A. Borges			AABV	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	7
3.44,41	X. Correia - D. Andrade - R. Lopes - S. Baessa			CFOD	Porto	Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	27.01	4 S 3 t
3.47,91	D. Vairinhos - J. Bbaião - G. Bbaião - A. Baran			CATUNES	Algarve	Campeonato Nacional de Juniores	Vagos	01.07	8
3.48,01	J. Perdigoão - V. Fernandes - A. Dinis - J. Araújo			MAC	Porto	Campeonato de Juniores do Norte	Lousada	03.06	1
3.49,70	I. Messias - T. Feith - N. Ribeiro - J. Ponces			CDUL	Lisboa	Campeonato Regional de Juniores	Torres Vedras	10.06	1
3.50,62	I. Barros - E. Feiteira - F. Silva - R. Barros			LLFC	Aveiro	Campeonato de Clubes - Apuramento	Guimarães	17.06	4 S 1 t

3.52,15

## INVERNO E PISTA COBERTA

### 60 metros

RN: 6,73

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
6,85	pc	Dorian Keletela - CGO	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	2 MF 2 t
6,86	pc	Dorian Keletela					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	2 F t
6,88	pc	Dorian Keletela					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	1 EI 3 t
6,92	pc	Délvis Santos	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2 MF 1
6,94	pc	Herodes Santo	JUN	1999	GDC	Setúbal	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 MF 1
6,94	pc	Délvis Santos					Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	1 EI 4 t
6,95	pc	Dorian Keletela					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 EI 4
6,95	pc	Délvis Santos					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 F
6,96	pc	Herodes Santo					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2 F
6,96	pc	Herodes Santo					Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	10.02	5 MF 2 t
6,97	pc	Dorian Keletela					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3 F
6,97	pc	Délvis Santos					Encontro Madrid - Lisboa P. Coberta	Madrid	10.02	1 FB
6,97	pc	Dorian Keletela					Encontro Madrid - Lisboa P. Coberta	Madrid	10.02	2 FB

7,00	pc		Dorian Keletela					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 MF 2
7,00	pc		Délvis Santos					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	3 MF 1 t
7,00	pc		Herodes Santo					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	4 MF 1 t
7,01	pc		Herodes Santo					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 EL 2
7,01	pc		Herodes Santo					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	5 F t
7,02	pc		Délvis Santos					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	2 EI 2 t
7,03	pc		Dorian Keletela					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	8 F t
7,04	pc		Délvis Santos					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	6 F t
7,04	pc		Dorian Keletela					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	7 EI 4 t
7,05	pc		Herodes Santo					Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	1 EI 2 t
7,06	pc	Guilherme Santos		JUN	2000	ESCMOV	Porto	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	3 EI 2 t
7,06	pc		Délvis Santos					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 EI 3
7,07	pc	António Brás		JUN	1999	NLUZES	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	2 EI 2 t
7,07	pc	Rodrigo Rito		JUN	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2 MF 2
7,07	pc	André Prazeres		JUN	1999	JOMA	Lisboa	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	2 S 10 t
7,08	pc	Lucas Dias		JUN	1999	ACV	Leiria	Meeting António Monteiro	Pombal	24.02	6 F t
7,10	pc	João Geadas		JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3 MF 1
7,12	pc	Xavier Rato		JUN	1999	GS	Coimbra	Campeonato de Coimbra Pista Coberta	Pombal	06.01	1 F t
7,15	pc	Tito Fernandes		JUN	1999	ADRAP	Madeira	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	4 MF 1
7,20	pc	Marco Câmara		JUN	2000	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3 EI 3
7,21	pc	Ilírio Nazaré		JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	5 MF 2
7,21	pc	João Coelho		JUN	1999	SLB	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	1 EI 1 t
7,22	pc	Edgar Campre - STP		JUV	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	HEP
7,24	pc	Flávio Silva		JUN	2000	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	5 EI 1
7,24	pc	Manuel Dias		JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	HEP
7,26	pc	Gonçalo Ferreira		JUN	1999	COP	Algarve	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	6 EI 1 t
7,27	pc	Bruno Campino		JUN	2000	EFC-E	Évora	Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	3 EI 1 t
7,27	pc	Rodrigo Rosa		JUN	2000	SLB	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	4 EI 2 t

7,27

## 200 metros (PC)

RN: 21,66

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
21,86	pc	João Coelho	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	1 S 2 t
22,06	pc	João Coelho					Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	3 S 3 t
22,46	pc	Guilherme Santos	JUN	2000	ESCMOV	Porto	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	2 S 1 t
22,53	pc	Délvis Santos	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 S 4
22,65	pc	Rodrigo Rito	JUN	2000	GS	Coimbra	Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	1 S 2 t
22,66	pc	Guilherme Santos					Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	2 S 2 t
22,68	pc	António Brás	JUN	1999	NLUZES	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 S 2
22,71	pc	João Geadas	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 S 2
22,72	pc	Guilherme Santos					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	1 S 2 t
22,72	pc	Délvis Santos					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	3 s 2 t
22,75	pc	Rodrigo Rito					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 S 3
22,82	pc	António Brás					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	1 S 9 t
22,84	pc	Rodrigo Rito					Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	2 S 8 t
22,86	pc	Rodrigo Rito					Campeonato de Coimbra Pista Coberta	Pombal	07.01	1 S 8
22,87	pc	David Reis	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Portugal Pista Coberta	Pombal	11.02	4 S 5 t
22,96	pc	Lucas Dias	JUN	1999	ACV	Leiria	Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	3 S 2 t
23,15	pc	Flávio Silva	JUN	2000	CAM-VC	V. Castelo	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 S 1
23,19	pc	Carlos Veríssimo	JUN	1999	CAS	Guarda	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	28.01	2 S 11 t
23,31	pc	Yaroslav Kolody	JUN	1999	GDD	Évora	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	3 S 3 t

23,45

## 400 metros (PC)

RN: 47,81

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
48,21	pc	João Coelho	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	1 S 3 t
49,58	pc	João Coelho					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 S 2
50,12	pc	António Moura	JUN	1999	SCP	Lisboa	Encontro Madrid - Lisboa	Madrid	10.02	4 FA
50,37	pc	António Moura					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2 S 2
50,53	pc	António Moura					Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	3 S 3 t
50,56	pc	Pedro Mirassol	JUN	1999	GRECAS	Aveiro	Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	17.02	1 S 1 t
50,58	pc	António Brás	JUN	1999	NLUZES	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	1 S 1
50,67	pc	Tomás Gonçalves	JUV	2001	AACC	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	2 S 1 t
50,78	pc	Nuno Pereira	JUN	2000	GDE	Madeira	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3 S 2
50,86	pc	António Brás					Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	17.02	1 S 2 t
50,98	pc	Manuel Dias	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	2 s 1 t
51,05	pc	Paulo Soares	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	03.03	4 S 2 t

51,16	pc	Yaroslav Kolidiy	JUN	1999	GDD	Évora	Campeonato Nacional Universitário	Pombal	17.03	1 S 3 t
51,67	pc	João Peixoto	JUV	2001	SCB	Braga	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	3 S 1 t
51,89	pc	David Reis	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	20.01	4 S 2
51,95	pc	Rafael Ramusga	JUN	2000	JV	Leiria	Meeting Cidade de Pombal	Pombal	03.02	3 S 5 t
51,97	pc	Sandro Baessa - CPV	JUN	1999	CFOD	Porto	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	4 S 3 t
51,99	pc	Marco Câmara	JUN	2000	JIV-SM	S. Miguel	Campeonato Clubes PC - Apuramento	Pombal	27.01	2 S 2 t

52,25

## 60m Barreiras (1,00)

RN: 7,87

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,23	pc	André Prazeres	JUN	1999	JOMA	Lisboa	Encontro Madrid - Lisboa	Madrid - ESP	10.02	2
8,30	pc	Diogo Guerra	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 F
8,36	pc	Diogo Guerra					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 MF 1
8,37	pc	Diogo Guerra					Encontro Madrid - Lisboa	Madrid - ESP	10.02	5
8,36	pc	Mamadú Jaló	JUV	2001	NLUZES	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 F t
8,40	pc	Edgar Campre - STP	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	HEP
8,41	pc	Manuel Dias	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	HEP
8,42	pc	Rafael Ferreira	JUN	1999	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	HEP
8,46	pc	Manuel Dias					Pentatlo Técnico Pista Coberta	Lisboa (CAR)	06.01	PEN
8,49	pc	Manuel Dias					Torneio Internacional P. Combinadas	Madrid - ESP	28.01	HEP
8,53	pc	Mamadú Jaló					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	1 MF 2 t
8,77	pc	Pedro Jorge Silva	JUN	1999	MAC	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 MF 1
8,78	pc	João Pinto	JUN	2000	GS	Coimbra	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	3 MF 1
8,79	pc	Pedro Jorge Silva					Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	3 F
8,92	pc	Francisco Ferraz	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	2 MF 2
8,92	1,2	Tito Fernandes	JUN	1999	ADRAP	Madeira	Provas Extra	Ribeira Brava	11.02	1
8,93	pc	André Oliveira	JUN	2000	SCP	Lisboa	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	HEP
8,96	pc	João Nunes	JUN	2000	JV	Leiria	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	4 F
9,03	pc	André Leite	JUN	1999	CDCNAV	Porto	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	4 MF 1
9,07	pc	Diogo Pacheco	JUN	1999	NLUZES	Lisboa	Meeting Mário Moniz Pereira	Lisboa (CAR)	06.01	1
9,10	pc	Humberto Santos	JUN	2000	GAF	Santarém	Campeonato Santarém Pista Coberta	Pombal	07.01	4 PE 1 t
9,10	pc	João Silva	JUN	1999	JV	Leiria	Campeonato Nacional Universitário	Pombal	17.03	1 t
9,22	pc	Pedro Cruz	JUV	2001	CAS	Guarda	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	5 MF 2 t
9,22	pc	Diogo Vairinhos	JUV	2001	CATUNES	Algarve	Campeonato Nac Juniores P Coberta	Pombal	21.01	6 MF 2 t
9,49	pc	Afonso Rainha	JUN	2000	NLUZES	Lisboa	Pentatlo Técnico Pista Coberta	Lisboa (CAR)	06.01	PEN
9,52										
9,33	SMV	Henrique Fortes	JUN	2000	NLUZES	Lisboa	Provas Extra	Lisboa (AL)	03.02	2

## 60m Barreiras (1,06)

RN:

MARCA	V	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM
8,49	pc	Edgar Campre - STP	JUN	2000	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	4 F t
8,53	pc	Edgar Campre					Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	3 MF 1 t
8,55	pc	André Prazeres	JUN	1999	JOMA	Lisboa	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	4 MF 1 t
8,71	pc	André Prazeres					Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	28.01	1 S 9 t
8,72	pc	Diogo Guerra	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	17.02	3 PE 1 t
8,87	pc	Manuel Dias	JUN	1999	SLB	Lisboa	Campeonato Nac Esperanças PC	Pombal	04.03	5 MF 2 t
8,97	pc	Pedro Silva	JUN	1999	MAC	Porto	Campeonato 1ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	8 t
9,00	pc	João Silva	JUN	1999	ACV	Leiria	Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	28.01	3 S 7 t
9,01	pc	João Silva					Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	4 t
9,06	0,6	Pedro Silva					Campeonato do Norte de Inverno	Maia	07.01	2 t
9,08	pc	Pedro Silva					Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	28.01	3 S 10 t
9,24	pc	Diogo Pacheco	JUN	1999	NLUZES	Lisboa	Campeonato 2ª Divisão Pista Coberta	Pombal	18.02	5 t
9,25	pc	João Ferreira	JUV	2001	NAC	Aveiro	Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	28.01	4 S 7 t
9,28	pc	Humberto Santos	JUN	2000	GAF	Santarém	Meeting António Monteiro	Pombal	24.02	4 t
9,43	pc	André Leite	JUN	1999	CDCNAV	Porto	Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	28.01	3 S 9 t
9,72	pc	David Neves	JUV	2002	CPTSC	Coimbra	Campeonato Clubes PC -Apuramento	Pombal	28.01	2 S 6 t

10,10

## PENTATLO TÉCNICO (PC e Ar livre)

( 60m - Comprimento - Peso - 60m Barreiras - Altura)

RN:

MARCA	ATLETA	ESC	ANO	CLUBE	AR	COMPETIÇÃO	LOCAL	DATA	INFORM	
3293	pc	Rafael Ferreira	JUN	1999	SCP	Lisboa	Pentatlo Técnico de Pista Coberta	Lisboa (CAR)	06.01	1
		[7,36-6,12-10,65-9,05-1,84]								
3226	pc	André Oliveira	JUN	2000	SCP	Lisboa	Pentatlo Técnico de Pista Coberta	Lisboa (CAR)	06.01	2
		[7,54-6,29-9,57-8,96-1,84]								
2884	pc	Afonso Rainha	JUN	2000	NLUZES	Lisboa	Pentatlo Técnico de Pista Coberta	Lisboa (CAR)	06.01	3

