



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

*Desporto para a vida!*

Largo da Lagoa, 15 B  
2799-538 LINDA-A-VELHA  
PORTUGAL  
Telef. +351 214 146 020  
[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)  
JUNTE-SE A NÓS NO  
facebook

Fonte - Arons de Carvalho - <http://atletismo-estatistica.pt/>

### Melhores de Sempre - Iniciados (Ar Livre)

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
<b>80</b>	<b>9,02</b>	<b>Ricardo Pereira</b>	<b>96</b>	<b>SL Benfica</b>	<b>2011</b>	
80	9,17	Carlos Nascimento	94	Esc. Movimento	2009	
80	9,19	Rafael Martins	96	Gira Sol	2011	
80	9,22	Rafael Jorge	97	SL Benfica	2012	
80	9,0m	Fernando Monteiro	63	CUF	1978	marca manual
80	9,0m	José Goulart	84	CA Terceira	1999	marca manual
80	9,27	David Inácio	82	CUA Benaventense	1997	
80	9,27	Sérgio Paulo	92	GR Qtª Lomba	2007	
80	9,29	Lucas Dias	99	AC Vermoil	2014	
80	9,30	Daniel Chagas	99	GD Pic-Nic	2014	
80	9,31	Fernando Tavares	74	Vit. Setúbal	1989	
80	9,31	Ricardo Pinto	93	GR Qtª Lomba	2008	
80	9,32	Paulo Dias	89	AA Figueira Lrvão	2004	
80	9,32	José Viegas	93	GJ Pinh. Bemposta	2008	
80	9,1m	Alberto Mendes	58	FC Porto	1973	marca manual
80	9,1m	Paulo Vilhena	73	SL Benfica	1988	marca manual
80	9,34	Rui Barros	74	SC Beira-Mar	1989	
80	9,1m	António Machado	75	Sporting CP	1990	marca manual
80	9,1m	Duarte Bettencourt	77	SC Lusitânia	1992	marca manual
80	9,1m	Pedro Moniz	77	CA Terceira	1992	marca manual
80	9,1m	Francisco Ávila	84	S. Roque	1999	marca manual
80	9,1m	Arnaldo Abrantes	86	NDJ Laranjeiro	2001	marca manual
80	9,35	Joel Costa	79	ES Júlio Dinis	1994	
80	9,35	Ricardo Martins	85	AA Ch. Caparica	2000	

### Melhores de Sempre - Iniciados - Masc. - Ar Livre

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
80	9,35	Pedro Ferreira	96	C+S Lavra	2011	
80	9,37	Carlos Silva	74	NDJ Laranjeiro	1989	
80	9,37	Bruno Gancho	79	SL Benfica	1994	
<b>250</b>	<b>28,95</b>	<b>Sérgio Paulo</b>	<b>92</b>	<b>GR Qtª Lomba</b>	<b>2007</b>	<b>desde 2007</b>
250	29,25	Ricardo Pinto	93	GR Qtª Lomba	2007	desde 2007
250	29,61	Cristian Rosa	95	CN Rio Maior	2010	desde 2007
250	29,62	Ricardo Pereira	96	SL Benfica	2011	desde 2007
250	29,85	Rafael Oliveira	96	AA Seixal	2011	desde 2007
250	29,85	Marcelo Guerreiro	99	UD Zona Alta	2014	desde 2007
250	29,92	Rafael Martins	96	Gira Sol	2011	desde 2007
250	30,03	Diogo Guerra	99	Maia AC	2014	desde 2007
250	30,08	João Pinto	97	CA Mar. Grande	2012	desde 2007
250	30,10	Armando Assembleia	99	Vit. Setúbal	2014	desde 2007
250	30,12	Ricardo Reis	98	Maia AC	2013	desde 2007
250	30,19	Luís Neves	95	SL Benfica	2009	desde 2007
250	30,26	David Sénica	97	UD Zona Alta	2012	desde 2007
250	30,28	Pedro Sousa	99	C Spiridon Gaia	2014	desde 2007
250	30,31	João Ribeiro	97	UD Sant. Guarda	2012	desde 2007
250	30,33	Filipe Cunha	94	SL Benfica	2009	desde 2007
250	30,33	Daniel Chagas	99	GD Pic-Nic	2014	desde 2007
250	30,33	Lucas Dias	99	AC Vermoil	2014	desde 2007
250	30,54	João Duarte	99	ACD São João	2014	desde 2007
250	30,57	Hugo Silva	99	Maia AC	2014	desde 2007
250	30,61	Francisco Correia	97	AA Pinhalnovense	2012	desde 2007
250	30,63	Carlos Garrido	94	Ext. Gão Vasco	2010	desde 2007
250	30,65	David Gonçalves	95	ACRA Seixo	2010	desde 2007
250	30,67	Tiago Rodrigues	92	AA Ch. Caparica	2007	desde 2007
250	30,68	José Viegas	93	GJ Pinh. Bemposta	2008	desde 2007
250	30,70	Carlos Nascimento	94	Esc. Movimento	2009	desde 2007
250	30,70	João Nuno Maciel	95	CA Mazarefes	2010	desde 2007
250	30,73	Miguel António Silva	94	GD Lourocoope	2009	desde 2007
250	30,74	Miguel Caetano	94	C Benf. Faro	2009	desde 2007
250	30,87	Tiago Peixoto	98	CA Mazarefes	2013	desde 2007
250	30,88	Rafael Gonçalves	98	AC Vermoil	2013	desde 2007

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
250	30,88	João Leal	98	Juv. Vidigalense	2013	desde 2007
250	30,92	Alexandre Gamelas	98	Grecas	2013	desde 2007
<b>300</b>	<b>36,41</b>	<b>Vasco Santos</b>	<b>71</b>	<b>CIPA</b>	<b>1986</b>	<b>até 2006</b>
300	36,49	Carlos Pinheiro	88	CA São Brás	2010	até 2006
300	36,61	Cristian Rosa	95	CN Rio Maior	2010	até 2006
300	36,90	Nuno Pereira	86	ED Viana	2001	até 2006
300	37,03	António Machado	75	Sporting CP	1989	até 2006
300	37,17	Rui Alexandre	85	GC Bragança	2000	até 2006
300	37,0 m	Paulo Domingos	67	Sporting CP	1982	até 2006 marca manual
300	37,0 m	Rui Costa	75	CP Com. Faro	1990	até 2006 marca manual
300	37,30	Davide Caetano	94	C Benf. Faro	2009	até 2006
300	37,1 m	Fernando Naves	64	SL Benfica	1979	até 2006 marca manual
300	37,34	João Ribeiro	97	UD Sant. Guarda	2012	até 2006
300	37,40	João Santos	83	CP Alcanena	1998	até 2006
300	37,43	André Lima	91	AA Pinhalnovense	2006	até 2006
300	37,2 m	Rui Benavente	63	UA Povoense	1978	até 2006 marca manual
300	37,2 m	Luís Silva	65	CF Santa Iria	1980	até 2006 marca manual
300	37,2 m	Miguel Valles	76	Belenenses	1991	até 2006 marca manual
300	37,44	João Pinto	97	CA Mar. Grande	2012	até 2006
300	37,47	Carlos Silva	74	NDJ Laranjeiro	1989	até 2006
300	37,3 m	Júlio Valente	80	ACD Ilhavos	1995	até 2006 marca manual
300	37,53	Ricardo Reis	98	Maia AC	2013	até 2006
300	37,58	Simão Coroa	85	G Trofa	2010	até 2006
300	37,58	André Jordão	89	NDS Gouveia	2004	até 2006
300	37,4 m	José Cadete	62	L. SJ Estoril	1977	até 2006 marca manual
<b>800</b>	<b>1.56,03</b>	<b>Fábio Rebelo</b>	<b>91</b>	<b>AA Pêgo Longo</b>	<b>2006</b>	
800	1.57,2m	Rui Moreira	65	CF Belenenses	1980	marca manual
800	1.57,34	Bruno Moreira	87	Luz Vida Gond.	2002	
800	1.57,42	Pedro A. Santos	95	CP Corroios	2010	
800	1.57,60	Rui Alexandre	65	GC Bragança	2000	
800	1.57,67	Filipe Pedro	80	ADRE Palhaça	1995	
800	1.57,73	Francisco Rodrigues	95	GRA Cruz	2010	
800	1.57,96	Bruno Albuquerque	89	CP Mangualde	2004	
800	1.57,96	Hélder Costa	95	GRA Cruz	2010	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
800	1.58,16	André Oliveira	78	ACDR Porshes	1993	
800	1.58,7m	Luís Serrano	64	Vit. Setúbal	1979	marca manual
800	1.59,01	José Azevedo	75	CA Porto	1990	
800	1.59,12	Rui Belchior	70	Sporting CP	1985	
800	1.59,13	Hernâni Vaz	79	CS Gondar	1994	
800	1.59,38	Filipe Nascimento	99	AA Seixal	2014	
800	1.59,61	Fábio Gomes	97	UD Várzea	2012	
800	1.59,7m	Paulo Gaspar	77	CA Bxª Banheira	1992	marca manual
800	1.59,74	Gonçalo Dias	76	AA Arganil	1991	
800	1.59,76	Simão Coroa	85	G Trofa	2000	
800	2.00,05	Ilídio Silva	74	AD Sanjoanense	1989	
800	2.00,1m	Nuno Filipe	76	Ginásio C Sul	1991	marca manual
800	2.00,1m	Ruben Parreira	95	EB M Dom. Saraiva	2010	marca manual
800	2.00,3m	José Almeida	63	CF Belenenses	1978	marca manual
<b>1500</b>	<b>4.03,5m</b>	<b>Fernando Miguel</b>	<b>59</b>	<b>Est. Azul</b>	<b>1974</b>	<b>marca manual</b>
1500	4.04,91	Fábio Gomes	97	UD Várzea	2012	
1500	4.04,94	Bruno Albuquerque	89	CP Mangualde	2004	
1500	4.05,05	Bruno Moreira	87	Luz Vida Gond.	2001	
1500	4.05,2m	Pedro Carrasco	72	GD Maconde	1987	marca manual
1500	4.05,8m	Luís Serrano	64	Vit. Setúbal	1979	marca manual
1500	4.06,26	André Oliveira	78	ACDR Porshes	1993	
1500	4.06,9m	Fábio Mendes	87	Eléctrico P. Sôr	2002	marca manual
1500	4.07,72	Paulo Pinto	71	CS Paulo VI	1986	
1500	4.08,21	Gonçalo Dias	76	AA Arganil	1991	
1500	4.08,6m	José Azevedo	75	CA Porto	1990	marca manual
1500	4.08,73	Emanuel Rolim	93	N Sp Lourinhã	2008	
1500	4.08,8m	Sérgio Duarte	70	At. Cartaxense	1985	marca manual
1500	4.09,15	João Cruz	94	Maia AC	2009	
1500	4.09,33	Isidro Pereira	87	ADRC Lovelhe	2002	
1500	4.09,4m	Rui Ramalho	62	Sporting CP	1976	marca manual
1500	4.09,61	Pedro Martins	84	CIDA Gondomar	1999	
1500	4.09,80	Filipe Pedro	80	ADRE Palhaça	1995	
1500	4.09,88	João Ramos	92	CA Arcos Valdevez	2007	
1500	4.09,90	Manuel Damião	78	Barrancos FC	1993	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
1500	4.09,9m	Fernando Márcio	79	USC Paredes	1994	marca manual
<b>15000</b>	<b>4.16,36</b>	<b>Filipe Nascimento</b>	<b>99</b>	<b>AA Seixal</b>	<b>2014</b>	<b>sem vala de água - desde 2007</b>
15000	4.21,58	Oswald Freitas	96	CN Rio Maior	2011	sem vala de água - desde 2007
15000	4.23,56	Hélder Costa	95	GRA Cruz	2010	sem vala de água - desde 2007
15000	4.24,79	Joaquim Antunes	97	C Benf. Paredes	2012	sem vala de água - desde 2007
15000	4.25,36	José João Pereira	95	N Sp Faro	2010	sem vala de água - desde 2007
15000	4.25,38	Luís Miguel Borges	94	C. Benf. Paredes	2009	sem vala de água - desde 2007
15000	4.25,94	Fábio Fernandes	95	ACD São João	2010	sem vala de água - desde 2007
15000	4.26,69	André Pereira	95	A. Meirim FC	2010	sem vala de água - desde 2007
15000	4.28,45	Dinis Rodrigues	98	CA Seia	2013	sem vala de água - desde 2007
15000	4.28,48	Pedro Silva	96	AD Amarante	2011	sem vala de água - desde 2007
15000	4.29,39	Hugo Gil	97	CDUL	2012	sem vala de água - desde 2007
15000	4.29,74	Samuel Santos	99	J Vidigalense	2014	sem vala de água - desde 2007
15000	4.29,89	Diogo Lourenço	92	Olímp. Vianense	2007	sem vala de água - desde 2007
15000	4.29,93	Miguel Marques	95	AA Moita	2010	sem vala de água - desde 2007
15000	4.30,90	João Cruz	94	Maia AC	2009	sem vala de água - desde 2007
15000	4.31,40	Miguel Figueira	95	AC Tocha	2010	sem vala de água - desde 2007
15000	4.31,73	Isaac Rios	97	CD Feirense	2012	sem vala de água - desde 2007
15000	4.32,76	Rodrigo Silva	93	SFRA Amadora	2008	sem vala de água - desde 2007
15000	4.33,25	Tiago Guilherme	99	SL Benfica	2014	sem vala de água - desde 2007
15000	4.33,5	Rui Borges	72	USC Paredes	1987	com vala de água
15000	4.33,53	Cláudio Ribeiro	97	AA Pinhalnovense	2012	sem vala de água - desde 2007
15000	4.33,72	Joaquim Rodrigues	96	AC Bunheirense	2011	sem vala de água - desde 2007
15000	4.34,24	Davide Caetano	94	C. Benf. Faro	2009	sem vala de água - desde 2007
15000	4.34,39	Paulo Palmeirim	96	C Benf. C. Caparica	2011	sem vala de água - desde 2007
15000	4.34,72	Diogo Peixoto	97	Maia AC	2012	sem vala de água - desde 2007
15000	4.34,76	Carlos Sousa	96	ADRE Palhaça	2011	sem vala de água - desde 2007
15000	4.35,05	Isaac Nader	99	CD Faro XXI	2014	sem vala de água - desde 2007
15000	4.35,4	Paulo Estiveira	70	CF Belenenses	1985	sem vala de água - desde 2007
<b>80B084</b>	<b>11,24</b>	<b>Rui Barros</b>	<b>74</b>	<b>SC Beira</b>	<b>1989</b>	<b>até 1993</b>
80B084	11,1 m	Carlos Silva	74	NDJ Laranjeiro	1989	até 1993
80B084	11,2 m	João Sequeira	60	CF Belenenses	1975	até 1993
80B084	11,51	João André	76	CF Belenenses	1991	até 1993
80B084	11,3 m	Pedro Sinde	72	CIPA	1987	até 1993

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
80B084	11,63	Marco Carreira	79	GA Fátima	1994	até 1993
80B084	11,4 m	Sérgio Moita	74	SL Benfica	1989	até 1993
80B084	11,4 m	Rui Palma	78	Mem Martins SC	1993	até 1993
80B084	11,67	Nuno Guerra	77	CF Marialvas	1992	até 1993
80B084	11,73	António Silva	78	Esc. Palmeira	1993	até 1993
80B084	11,5 m	Fernando Sequeira	62	CF Belenenses	1977	até 1993
80B084	11,5 m	Nuno Dias	73	SL Benfica	1988	até 1993
80B084	11,5 m	Pedro Santos	75	Campismo SJ Mad.	1990	até 1993
<b>100B084</b>	<b>13,21</b>	<b>Diogo Guerra</b>	<b>99</b>	<b>Maia AC</b>	<b>2014</b>	<b>desde 1994</b>
100B084	13,24	André Lima	91	AA Pinhalnovense	2006	desde 1994
100B084	13,55	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	2012	desde 1994
100B084	13,58	Daniel Chagas	99	GD Pic Nic	2014	desde 1994
100B084	13,67	Rafael Gonçalves	98	AC Vermoil	2013	desde 1994
100B084	13,68	Nuno Pereira	86	ED Viana	2001	desde 1994
100B084	13,70	Fábio Martins	97	CLAC-Entroncamento	2012	desde 1994
100B084	13,76	Fábio Dias	97	AC Vermoil	2012	desde 1994
100B084	13,83	Rafael Oliveira	96	AA Seixal	2011	desde 1994
100B084	13,83	Manuel Dias	99	UFC Tomar	2014	desde 1994
100B084	13,6m	Bruno Gancho	79	SL Benfica	1994	desde 1994 marca manual
100B084	13,87	Francisco Rebelo	97	Maia AC	2012	desde 1994
100B084	13,88	Tiago Aperta	92	SC Abrantes	2007	desde 1994
100B084	13,88	Miguel Pereira	98	Maia AC	2013	desde 1994
100B084	13,89	Rafael Jorge	97	SL Benfica	2012	desde 1994
100B084	13,91	Pedro Vilacova	96	C+S Lavra	2011	desde 1994
100B084	13,95	David Bernardo	90	(França)	2005	desde 1994
100B084	13,99	André Jordão	89	NDC Gouveia	2004	desde 1994
100B084	14,02	Diogo Correia	96	SFRA Amadora	2011	desde 1994
100B084	14,03	Pedro Santos	88	CP Alcanena	2003	desde 1994
100B084	14,03	Sérgio Pereira	90	ADRC Lovelhe	2005	desde 1994
100B084	13,8m	Gonçalo Arruda	83	CEDA	1998	desde 1994 marca manual
100B084	14,05	Tiago Gonçalves	90	Gira Sol	2005	desde 1994
100B084	14,05	Joel Pereira	95	GA Fátima	2010	desde 1994
100B084	14,06	Eduardo Valério	96	Juv. Vidigalense	2011	desde 1994
100B084	14,15	André Rodrigues	87	CJ Sal. Manique	2002	desde 1994

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
100B084	14,17	Miguel Mascarenhas	97	ND Esc T Cabreira	2012	desde 1994
100B084	14,17	Rafael Ferreira	99	20 Km Almeirim	2014	desde 1994
<b>250B076</b>	<b>32,22</b>	<b>Paulo Neto</b>	<b>97</b>	<b>ACRD Escapães</b>	<b>2012</b>	<b>desde 2007</b>
250B076	32,49	Rafael Oliveira	96	AA Seixal	2011	desde 2007
250B076	32,83	Davide Caetano	94	C. Benf. Faro	2009	desde 2007
250B076	33,00	Cristian Rosa	95	CN Rio Maior	2010	desde 2007
250B076	33,07	Daniel Chagas	99	GD Pic Nic	2014	desde 2007
250B076	33,22	João Rocha	92	Bairro Anjos	2007	desde 2007
250B076	33,36	João Patrício	99	Vit. Setúbal	2014	desde 2007
250B076	33,67	Fábio Ferreira	95	CP 4 Ribeiras	2010	desde 2007
250B076	33,74	Rafael Ferreira	99	20 Km Almeirim	2014	desde 2007
250B076	33,76	Rafael Gonçalves	98	AC Vermoil	2013	desde 2007
250B076	34,00	João Taylor	95	CD Faro XXI	2010	desde 2007
250B076	34,00	Miguel Barrigana	96	SLBenfica	2011	desde 2007
250B076	34,02	Eduardo Valério	96	Juv. Vidigalense	2011	desde 2007
250B076	34,02	Diogo Correia	96	SFRA Amadora	2011	desde 2007
250B076	34,05	José João Pereira	95	N Sp Faro	2010	desde 2007
250B076	34,11	Pedro Vilacova	96	C+S Lavra	2011	desde 2007
250B076	34,24	João Ribeiro	97	UD Sant. Guarda	2012	desde 2007
250B076	34,25	Flávio Ferreira	94	AC Bunheirense	2009	desde 2007
250B076	34,27	Ivan Mendes	93	CAA Social	2008	desde 2007
250B076	34,32	Miguel Cabral	94	CA Seia	2009	desde 2007
250B076	34,33	André Santos	95	ACD Ilhavos	2010	desde 2007
250B076	34,37	Manuel Dias	99	UFC Tomar	2014	desde 2007
250B076	34,41	Sérgio Paulo	92	GR Qtª Lomba	2007	desde 2007
250B076	34,42	Miguel Santos	98	ASJ Cortiçadas	2013	desde 2007
250B076	34,43	Fábio Dias	97	AC Vermoil	2012	desde 2007
250B076	34,44	João Duarte	99	ACD S João	2014	desde 2007
250B076	34,45	Tomás Ribeiro	95	CD C+S Lavra	2010	desde 2007
250B076	34,49	Daniel Mimoso	93	ACDR Arneirense	2008	desde 2007
250B076	34,50	Décio Ferreira	93	AD Praia Vitória	2008	desde 2007
250B076	34,62	João Moniz	94	Juv. Vidigalense	2009	desde 2007
<b>300B076</b>	<b>40,16</b>	<b>Rafael Oliveira</b>	<b>96</b>	<b>AA Seixal</b>	<b>2011</b>	<b>até 2006</b>
300B076	40,17	Sérgio Duro	80	Vit. Setúbal	1995	até 2006

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
300B076	40,58	Nuno Pereira	86	ED Viana	2001	até 2006
300B076	40,62	João Santos	83	CP Alcanena	1998	até 2006
300B076	40,4 m	Ricardo Lima	85	GD Cavadas	2000	até 2006 marca manual
300B076	40,87	Miguel Rodrigues	80	SL Benfica	1995	até 2006
300B076	40,8 m	Pedro Correia	81	Sporting CP	1996	até 2006 marca manual
300B076	41,05	Tiago Gonçalves	90	Gira Sol	2005	até 2006
300B076	41,12	Davide Caetano	94	C Benf. Faro	2009	até 2006
300B076	41,32	André Lima	91	GD Cavadas	2005	até 2006
300B076	41,2 m	Pedro Madeira	81	CF Belenenses	1996	até 2006 marca manual
300B076	41,2 m	David Ganço	83	SL Benfica	1998	até 2006 marca manual
300B076	41,51	Diogo Correia	96	SFRA Amadora	2011	até 2006
300B076	41,3 m	Nuno Barbosa	85	FC Porto	2000	até 2006 marca manual
300B076	41,67	André Jordão	89	NDC Gouveia	2004	até 2006
300B076	41,69	David Alves	82	NDC Gouveia	2004	até 2006
300B076	41,72	Ruben Vareiro	79	Varzim SC	1994	até 2006
300B076	41,5 m	José Carvalho	81	SL Benfica	1996	até 2006
300B076	41,88	João Rocha	92	Bairro Anjos	2007	até 2006
300B076	41,89	Miguel Lopes	85	CN Rio Maior	2000	até 2006
300B076	41,90	Miguel Mascarenhas	97	ND Esc. T Cabreira	2012	até 2006
300B076	41,94	Rafael Lopes	88	CA São Brás	2003	até 2006
300B076	42,21	André Araújo	87	CCD Ribeirão	2002	até 2006
300B076	42,22	Hugo Azevedo	82	FC Porto	1997	até 2006
300B076	42,22	Ricardo Pereira	87	FC Porto	2002	até 2006
<b>ALTURA</b>	<b>1,99</b>	<b>Mário Aníbal</b>	<b>72</b>	<b>GJ Chamusquense</b>	<b>1987</b>	
ALTURA	1,94	Fábio Martins	97	CLAC-Entroncamento	2012	
ALTURA	1,93	Pedro Mossamedes	91	SUO Vais	2006	
ALTURA	1,90	José Rafael Vilas Boas	95	SC Braga	2010	
ALTURA	1,90	Fábio Dias	97	AC Vermoil	2011	
ALTURA	1,88	Marcos Chuva	89	CJ Sal. Manique	2004	
ALTURA	1,88	Ricardo Mendes	94	Juv. Vidigalense	2009	
ALTURA	1,87	João Bernardo	92	CF Belenenses	2007	
ALTURA	1,87	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	2012	
ALTURA	1,87	Pedro Pinheiro	98	ND Esc. T Cabreira	2013	
ALTURA	1,86	Paulo Massinga	78	CA Terceira	1993	



Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
ALTURA	1,86	César Campos	71	Campismo SJ Mad.	1986
ALTURA	1,86	Pedro Fonseca	80	CDUL	1995
ALTURA	1,86	Mauro Damião	82	SL Benfica	1997
ALTURA	1,86	Carlos Cabral	82	ABC Espichenses	1997
ALTURA	1,86	Carlos Pereira	87	1º Jul. Alcoitão	2002
ALTURA	1,85	José Sousa	75	Clamo	1990
ALTURA	1,85	Marcos Caldeira	88	CJ Sal. Manique	2003
ALTURA	1,85	Humberto Afonso	96	EB MD Saraiva	2011
ALTURA	1,85	Miguel Barrigana	96	SL Benfica	2011
ALTURA	1,84	Fernando Naves	64	SL Benfica	1979
ALTURA	1,84	Rui Barros	74	SC Beira-Mar	1989
ALTURA	1,84	Rui Cabral	74	SC Beira-Mar	1989
ALTURA	1,84	João André	76	CF Belenenses	1991
ALTURA	1,84	Paulo Gonçalves	85	SC Braga	2000
ALTURA	1,84	David Pinheiro	85	CJ Sal. Manique	2000
ALTURA	1,83	Francisco Lopes	59	SL Benfica	1974
ALTURA	1,83	Hugo Silva	80	CRC Amarense	1995
ALTURA	1,83	Tiago Marto	86	GA Fátima	2001
ALTURA	1,83	David Cardeira	89	Sporting CP	2004
ALTURA	1,83	João Alexandre	90	Juv. Vidigalense	2005
ALTURA	1,83	Joel Pereira	95	GA Fátima	2010
ALTURA	1,83	Daniel Reis	95	C Spiridon Gaia	2010
ALTURA	1,83	Eduardo Valério	96	Juv. Vidigalense	2011
ALTURA	1,83	Sérgio Cruz	97	SUO Vais	2012
<b>VARA</b>	<b>4,30</b>	<b>Mauro Damião</b>	<b>82</b>	<b>SL Benfica</b>	<b>1997</b>
VARA	4,12	João Rodrigues	62	SL Benfica	1977
VARA	4,12	Jaime Areias	84	CEDA	1999
VARA	4,10	Filipe Corceiro	98	Sporting CP	2013
VARA	4,00	João Vieira	83	SL Benfica	1998
VARA	3,80	Paulo Paço	72	(França)	1987
VARA	3,80	Valdemar Santo	72	SL Benfica	1987
VARA	3,70	Fábio Dias	97	AC Vermoil	2012
VARA	3,65	Paulo Rodrigues	61	CF Santa Clara	1976
VARA	3,65 pc	João Afonso Almeida	98	Sporting CP	2012 pista coberta

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
VARA	3,62	José Jardim	57	R. Sociedade	1972
VARA	3,60	Paulo Fernandes	69	(França)	1984
VARA	3,60	Filipe Pinheiro	72	(França)	1987
VARA	3,60	Carlos Ferreira	84	Bairro Anjos	1999
VARA	3,60	Rui Tomás Campos	91	CF Belenenses	2006
VARA	3,60	Gonçalo Uva	98	Sporting CP	2013
VARA	3,50	Tomás Marreiros	98	AC Vermoil	2013
VARA	3,42	João Abrantes	90	NDJ Laranjeiro	2005
VARA	3,42	Diogo Costa	93	Esc. Movimento	2008
VARA	3,40	Filipe Gonçalves	85	CEDA	2000
VARA	3,35	Mário Aníbal	72	GJ Chamusquense	1987
VARA	3,30	Paulo Santos	87	CS Marítimo	2002
VARA	3,25	Rui Vergamota	57	SL Benfica	1972
<b>COMPRIM</b>	<b>6,73</b>	<b>João Ribeiro</b>	<b>63</b>	<b>CUF</b>	<b>1978</b>
COMPRIM	6,72	Fábio Martins	97	CLAC-Entroncamento	2012
COMPRIM	6,70	Joaquim Candeias	72	CDUL	1987
COMPRIM	6,57	J. Filipe Pereira	73	CIPA	1988
COMPRIM	6,54	Pedro Calisto	73	Vit. Setúbal	1988
COMPRIM	6,53	Alexandre Chanal	77	Vit. Setúbal	1992
COMPRIM	6,51	Jean Paul Pinto	72	(França)	1987
COMPRIM	6,50	Francisco Marques	78	Ginásio Sul	1993
COMPRIM	6,49	Carlos Lopes	83	CA V. Amoreira	1998
COMPRIM	6,49	Marcos Caldeira	88	CJ Sal. Manique	2003
COMPRIM	6,49	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	2012
COMPRIM	6,48	Sérgio Moita	74	SL Benfica	1989
COMPRIM	6,47	Tiago Mariano	91	Olimp. Lagos	2006
COMPRIM	6,46	Rui Barros	74	SC Beira-Mar	1989
COMPRIM	6,46	Pedro Santos	88	CP Alcanena	2003
COMPRIM	6,43	Filipe Corceiro	98	Sporting CP	2013
COMPRIM	6,42	Diogo Guerra	99	Maia AC	2014
COMPRIM	6,41	Miguel Rodrigues	80	SL Benfica	1995
COMPRIM	6,41	Miguel Barrigana	96	SL Benfica	2011
COMPRIM	6,40	Rui Costa	75	CP Conc. Faro	1990
COMPRIM	6,39	David Cardeira	89	Sporting CP	2004

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
COMPRIM	6,36	Miguel Machado	91	Esc. Bás. Arrifes	2006
COMPRIM	6,36	Pedro Ferreira	93	SUO Vais	2008
COMPRIM	6,34	Tiago Marto	86	GA Fátima	2001
COMPRIM	6,34	José Miguel Pereira	91	FC Porto	2006
<b>TRIPLO</b>	<b>13,75</b>	<b>Mário Aníbal</b>	<b>72</b>	<b>GJ Chamusquense</b>	<b>1987</b>
TRIPLO	13,47	João Ribeiro	63	CUF	1978
TRIPLO	13,41	José Rafael Vilas Boas	95	SC Braga	2010
TRIPLO	13,40	Pedro Pinheiro	98	ND Esc. T Cabreira	2013
TRIPLO	13,34	Pedro Vasconcelos	89	ADR Água de Pena	2004
TRIPLO	13,27	J. Filipe Pereira	73	CIPA	1988
TRIPLO	13,23	Fábio Martins	97	CLAC-Entroncamento	2012
TRIPLO	13,22	Orlando Encarnação	66	Quarteirense	1981
TRIPLO	13,20	Eduardo Valério	96	Juv. Vidigalense	2011
TRIPLO	13,17	Joel Pereira	95	GA Fátima	2009
TRIPLO	13,10	Bruno Girão	75	SFI Amadora	1990
TRIPLO	13,05	Alexandre Chanal	77	Vit. Setúbal	1992
TRIPLO	12,98	José Singéis	53	CF Belenenses	1968
TRIPLO	12,90	Carlos Caeiro	58	CUF	1973
TRIPLO	12,89	Eduardo Martingo	69	FC Porto	1984
TRIPLO	12,88	Nuno Pereira	86	ED Viana	2001
TRIPLO	12,87	Pedro Ferreira	93	SUO Vais	2008
TRIPLO	12,85	João Rodrigues	80	Mem Martins SC	1995
TRIPLO	12,84	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	2012
TRIPLO	12,78	Diogo Ferreira	90	JOMA	2005
TRIPLO	12,78	Adam Ferreira	96	S Lagos Bf.	2011
TRIPLO	12,77	Pedro Pires	91	Esc. C+S Lavra	2006
TRIPLO	12,77	Tomás Militão	96	CED Arrifes	2011
TRIPLO	12,75	Vítor Fernandes	58	Liceu Viseu	1973
TRIPLO	12,72	David Cardeira	89	Sporting CP	2004
TRIPLO	12,70	Pedro Almeida	81	NAC Alcanena	1996
TRIPLO	12,69	Paulo Faustino	85	Bairro Anjos	2000
TRIPLO	12,67	Ricardo Pinto	93	GR Qtª Lomba	2008
TRIPLO	12,65	Ângelo Santos	96	Juv. Vidigalense	2011
TRIPLO	12,64	Rui Carrudo	78	Mem Martins SC	1993

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
<b>PESO4</b>	<b>19,52</b>	<b>António Vital Silva</b>	<b>88</b>	<b>FC Porto</b>	<b>2003</b>	
PESO4	17,10	Décio Andrade	97	GD Estreito	2012	
PESO4	16,99	Luís Correia da Cunha	54	CDUL	1969	
PESO4	16,88	André Gonçalves	86	CS Marítimo	2001	
PESO4	16,70	Ricardo Freitas	93	Grecas	2008	
PESO4	16,58	Nuno Serra	74	SC Figueirense	1989	
PESO4	16,17	José Pinho	95	NA Cucujães	2010	
PESO4	16,01	Francisco Costa	97	Esc. Movimento	2012	
PESO4	16,00	Carlos Borges	94	Gira Sol	2009	
PESO4	15,95	João Dias	97	SUO Vais	2012	
PESO4	15,81	Catalin Bivol	99	S Lagos Bf.	2014	
PESO4	15,64 pc	Juan Rosete	79	Col. Calvão	1994	pista coberta
PESO4	15,61	Bruno André	86	Ind. Torrense	2001	
PESO4	15,60	Tiago Ferreira	95	ADRE Palhaça	2010	
PESO4	15,54	Tiago Ferrão	98	SUO Vais	2013	
PESO4	15,42	Nuno Coelho	77	Quintajense FC	1992	
PESO4	15,41	Ivo Cardoso	80	ACR Srª Desterro	1995	
PESO4	15,38	Ricardo Mota	51	Sporting CP	1966	
PESO4	15,25	Bruno Abel	82	SP Alva	1996	
PESO4	15,06 pc	Paulo Pereira	84	NA Cucujães	1999	pista coberta
PESO4	15,05	Tiago Marto	86	GA Fátima	2001	
PESO4	15,03	Rui Osório	79	Benf. C. Branco	1994	
PESO4	14,98	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	2008	
PESO4	14,97	Pedro Mossamedes	91	SUO Vais	2006	
PESO4	14,89	Jorge Guilherme	86	S Viseu Benf.	2001	
PESO4	14,83	Adriano Lopes	91	SC Braga	2006	
PESO4	14,78	Tony Nunes	80	(França)	1995	
PESO4	14,78	Pedro Meneses	88	CDE Lages Pico	2003	
<b>DISCO10</b>	<b>65,82</b>	<b>António Vital Silva</b>	<b>88</b>	<b>FC Porto</b>	<b>2003</b>	
DISCO10	63,76	Ricardo Freitas	93	Grecas	2008	
DISCO10	63,54	Décio Andrade	97	GD Estreito	2012	
DISCO10	60,33	Miguel Carreira	96	Juv. Vidigalense	2011	
DISCO10	55,40	Jorge Grave	82	Quintajense FC	1997	
DISCO10	54,34	Juan Rosete	79	Col. Calvão	1994	

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
DISCO10	52,09	Tiago Ferrão	98	SUO Vais	2013
DISCO10	51,74	Paulo Santos	65	FC Porto	1980
DISCO10	50,96	Tiago Chaves	91	GD Estreito	2006
DISCO10	50,86	José Pinho	95	NA Cucujães	2010
DISCO10	50,78	Nuno Coelho	77	Quintajense FC	1992
DISCO10	50,54	Renato Costa	91	CENAP	2005
DISCO10	50,39	Hugo Caldeira	84	UA Povoense	1999
DISCO10	50,22	J. Espírito Santo	56	Sporting CP	1971
DISCO10	48,89	João Espinosa	97	Maia AC	2012
DISCO10	48,88	José Mª Gonçalves	97	ADRC Lovelhe	2012
DISCO10	48,60	Luís Cardoso	95	SUO Vais	2010
DISCO10	48,54	Gonçalo Santos	74	Sporting CP	1989
DISCO10	47,96	Fábio Dias	80	Quintajense	1995
DISCO10	47,88	Tony Nunes	80	(França)	1995
DISCO10	47,87	Tiago Ferreira	95	ADRE Palhaça	2010
DISCO10	47,71	João Pacheco	87	CA Porto	2002
DISCO10	47,36	João Pereira	96	Maia AC	2011
DISCO10	47,26	Rogério Can Fok	58	Ferroviário Moç.	1973
DISCO10	47,12	Luís Jesus	82	Col. Calvão	1997
DISCO10	47,10	Tiago Aperta	92	SC Abrantes	2007
DISCO10	47,08	João Dias	97	SUO Vais	2012
DISCO10	47,06	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	2008
DISCO10	46,96	Luís Melo	87	CDEC Pico	2002
DISCO10	46,85	Filipe Vital Silva	83	FC Porto	1998
<b>MARTEL4</b>	<b>72,51</b>	<b>António Vital Silva</b>	<b>88</b>	<b>FC Porto</b>	<b>2003</b>
MARTEL4	66,88	Décio Andrade	97	GD Estreito	2012
MARTEL4	66,38	Vítor Costa	74	(França)	1989
MARTEL4	64,22	Tony Nunes	80	(França)	1995
MARTEL4	60,64	João Venade	88	ADRC Lovelhe	2003
MARTEL4	60,32	Ruben Antunes	99	J Vidigalense	2014
MARTEL4	57,47	Nuno Rocha	84	FC Porto	1999
MARTEL4	57,47	Miguel Silva	90	Quintajense FC	2005
MARTEL4	56,91	Rodrigo Costa	90	AC Mocidade	2005
MARTEL4	54,76	Carlos Nunes	78	(França)	1993

Engenho de 1,250Kg.

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
MARTEL4	54,02	Tiago Palma	76	SL Benfica	1991	
MARTEL4	54,00	José Rui Rocha	89	FC Porto	2004	
MARTEL4	53,72	Bruno Gomes	92	ADRC Lovelhe	2007	
MARTEL4	53,50	Flávio Azevedo	85	AC Mocidade	2000	
MARTEL4	53,12	J. Miguel Rodrigues	69	Sporting CP	1984	<b>Engenho de 5,0Kg.</b>
MARTEL4	53,08	Luís Cardoso	95	SUO Vais	2010	
MARTEL4	52,78	Tiago Araújo	87	CA Terceira	2002	
MARTEL4	52,38	Miguel Carreira	96	Juv. Vidigalense	2011	
MARTEL4	52,07	Steve Patrício	88	Juv. Vidigalense	2003	
MARTEL4	52,02	Jorge Grave	82	Quintajense FC	1997	
MARTEL4	49,84	Tiago Chaves	91	GD Estreito	2006	
MARTEL4	48,78	Leandro Gonçalves	86	NA Cucujães	2011	
MARTEL4	48,18	José Mário Mendes	97	ACD SJ Rib Brava	2012	
MARTEL4	48,10	Luís Almeida	84	JOMA	1999	
MARTEL4	47,85	Pedro Aguiar	95	AC Mocidade-AH	2010	
MARTEL4	47,59	José Pinho	95	NA Cucujães	2010	
MARTEL4	47,50	Filipe Moita	89	AA Ch. Caparica	2004	
MARTEL4	47,36	Fábio Dias	80	Quintajense FC	1995	
MARTEL4	46,60	Jorge Veiga	85	FC Porto	1999	
<b>DARDO4</b>	<b>59,58</b>	<b>Tiago Marto</b>	<b>86</b>	<b>GA Fátima</b>	<b>2001</b>	
DARDO4	59,12	António Oliveira	76	SL Benfica	1992	
DARDO4	57,33	Nuno Araújo	83	ADRC Lovelhe	1998	
DARDO4	57,26	Ricardo Caetano	74	Povoação	1989	
DARDO4	55,62	Manuel Oliveira	79	SL Benfica	1994	
DARDO4	54,51	Tiago Aperta	92	SC Abrantes	2006	<b>Engenho de 700 gr.</b>
DARDO4	54,18	António C. Joaquim	75	França	1990	<b>Engenho de 500 gr.</b>
DARDO4	53,57	Helder Pestana	87	CS Marítimo	2002	
DARDO4	53,55	Marco Ferreira	88	ADRE Palhaça	2003	
DARDO4	53,44	Herculano Jesus	90	ADR Água de Pena	2005	
DARDO4	52,86	José Faustino	77	SC Banheirense	1992	
DARDO4	52,78	Dani Vieira	83	CRC Amarense	1998	
DARDO4	52,66	Nuno Lobo	61	CF Santa Clara	1986	<b>Engenho de 600 gr.</b>
DARDO4	52,58	João Sotero	72	CV Tavira	1987	<b>Engenho de 600 gr.</b>
DARDO4	52,54	Artur Crisóstomo	67	SL Benfica	1982	<b>Engenho de 600 gr.</b>

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
DARDO4	52,54	Luís Jesus	82	Col. Calvão	1997	
DARDO4	52,46	Juan Rosete	79	Col. Calvão	1994	
DARDO4	52,25	João Santos	84	Juv. Vidigalense	1999	
DARDO4	51,80	Filipe Ventura	78	GD Quimigal	1993	
<b>DARDO6</b>	<b>61,30</b>	<b>Tiago Aperta</b>	<b>92</b>	<b>SC Abrantes</b>	<b>2007</b>	<b>desde 2007</b>
DARDO6	56,08	Tiago Marto	85	GA Fátima	2001	desde 2007
DARDO6	51,50	Décio Andrade	97	GD Estreito	2012	desde 2007
DARDO6	50,93	Carlos Bornes	94	Gira Sol	2009	desde 2007 Engenho de 700 gr.
DARDO6	50,35	Miguel Lavrador	95	Juv. Vidigalense	2010	desde 2007 Engenho de 700 gr.
DARDO6	49,89	João Dias	97	SUO Vais	2012	desde 2007
DARDO6	48,99	Gabriel Ventura	86	GR Qtª Lomba	2001	desde 2007
DARDO6	48,98	Tiago Pires	98	Juv. Vidigalense	2013	desde 2007
DARDO6	48,43	Hélder Pestana	87	CS Marítimo	2002	desde 2007 Engenho de 700 gr.
<b>PENT</b>	<b>3222</b>	<b>Rui Barros</b>	<b>74</b>	<b>SC Beira-Mar</b>	<b>1989</b>	<b>até 1993</b>
PENT	3085	Casimiro Gomes	77	Bairro Anjos	1992	até 1993
PENT	3051	Paulo Massinga	78	CA Terceira	1993	até 1993
PENT	3040	João Afonso	76	Bairro Anjos	1991	até 1993
PENT	3033	Paulo Estoura	75	GD André Soares	1990	até 1993
PENT	3026	Rui Costa	75	CP Conc. Faro	1990	até 1993
PENT	3023	Pedro Calisto	73	Vit. Setúbal	1988	até 1993
PENT	3019	Duarte Bettencourt	77	SC Lusitânia	1992	até 1993
<b>HEX</b>	<b>3762</b>	<b>Tiago Marto</b>	<b>86</b>	<b>GA Fátima</b>	<b>2001</b>	<b>de 1994 a 2001</b>
HEX	3608	Daniel Leandro	89	20 Km Almeirim	1999	de 1994 a 2001
HEX	3484	Pedro Fonseca	80	CDUL	1995	de 1994 a 2001
HEX	3469	Nuno Pereira	86	ED Viana	2001	de 1994 a 2001
HEX	3443	David Inácio	82	CUA Benaventense	1997	de 1994 a 2001
HEX	3441	Sérgio Duro	80	Vit. Setúbal	1995	de 1994 a 2001
HEX	3410	José Goulart	84	CA Terceira	1999	de 1994 a 2001
HEX	3344	Gonçalo Arruda	83	CEDA	1998	de 1994 a 2001
HEX	3331	Márcio Pires	86	Tramagal SU	2001	de 1994 a 2001
HEX	3326	Marco Carreira	79	GA Fátima	1994	de 1994 a 2001
HEX	3325	Ivo Cardoso	80	ACR Srª Desterro	1995	de 1994 a 2001
HEX	3313	Ricardo Lima	85	GD Cavadas	2000	de 1994 a 2001
HEX	3299	Hugo Azevedo	82	FC Porto	1997	de 1994 a 2001

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
HEX	3290	Tiago Oliveira	86	SC Braga	2001	de 1994 a 2001
HEX	3288	Rodrigo Dionísio	85	CJ Sal. Manique	2000	de 1994 a 2001
HEX	3286	João Begonha	80	Boavista FCS	1995	de 1994 a 2001
HEX	3278	Jorge Guilherme	86	S Viseu Benf.	2001	de 1994 a 2001
HEX	3272	Décio Ferreira	86	ACMocidade-AH	2001	de 1994 a 2001
HEX	3269	Miguel Rodrigues	80	SL Benfica	1995	de 1994 a 2001
<b>HEX</b>	<b>3685</b>	<b>Pedro Mossamedes</b>	<b>91</b>	<b>SUO Vais</b>	<b>2006</b>	<b>de 2002 a 2006</b>
HEX	3603	André Lima	91	AA Pinhalnovense	2006	de 2002 a 2006
HEX	3570	Marcos Caldeira	88	CJ Sal. Manique	2003	de 2002 a 2006
HEX	3550	Pedro Santos	88	CP Alcanena	2003	de 2002 a 2006
HEX	3451	Ricardo Amaro	90	JD Neves	2005	de 2002 a 2006
HEX	3341	Kevin Wilson	90	ADR Torreira Serrião	2005	de 2002 a 2006
HEX	3217	André Ribeiro	89	Maia AC	2004	de 2002 a 2006
HEX	3211	André Rodrigues	87	CJ Sal. Manique	2002	de 2002 a 2006
HEX	3198	Flávio Pinto	90	JÁ Mozelense	2005	de 2002 a 2006
HEX	3178	José Miguel Pereira	91	FC Porto	2006	de 2002 a 2006
HEX	3141	Tiago Mariano	91	Olimp. Lagos	2006	de 2002 a 2006
HEX	3136	Tiago Rato	88	GD Mata	2003	de 2002 a 2006
HEX	3134	Gil Mendes	89	GD Cavadas	2004	de 2002 a 2006
HEX	3107	Tiago Aperta	92	SC Abrantes	2006	de 2002 a 2006
HEX	3105	Rafael Lopes	88	CA São Brás	2003	de 2002 a 2006
HEX	3103	Gonçalo Lopes	88	GD Cavadas	2003	de 2002 a 2006
HEX	3101	José Henriques	87	ADRA Belas	2002	de 2002 a 2006
HEX	3095	Miguel Machado	91	Esc. Bás. Arrifes	2002	de 2002 a 2006
HEX	3074	David Cardeira	89	Sporting CP	2004	de 2002 a 2006
HEX	3068	Marco Ferreira	88	ADRE Palhaça	2003	de 2002 a 2006
<b>HEP-INI</b>	<b>4523</b>	<b>Paulo Neto</b>	<b>97</b>	<b>ACRD Escapães</b>	<b>2012</b>	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	4415	Tiago Tavares	98	GD Cavadas	2013	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	4340	Tiago Aperta	92	SC Abrantes	2007	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	4302	Diogo Guerra	99	Maia AC	2014	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	4286	Eduardo Valério	86	Juv. Vidigalense	2011	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	4264	Fábio Martins	97	CLAC-Entroncamento	2012	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	4247	Miguel Barrigana	96	SL Benfica	2011	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011



Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
HEP-INI	4166	Pedro Ferreira	96	C+S Lavra	2011	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	4161	Joel Pereira	95	GA Fátima	2010	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	4073	Daniel Chagas	99	GD Pic Nic	2013	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	4053	António Chaves	98	C Esc. Armamar	2013	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	4020	Fábio Dias	97	AC Vermoil	2012	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	3957	Rafael Jorge	97	SL Benfica	2012	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	3932	Adam Ferreira	96	S Lagos Bf	2011	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	3917	Pedro Ferreira	93	SUO Vais	2008	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	3867	João Moniz	94	Juv. Vidigalense	2009	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	3866	Rafael Oliveira	86	AA Seixal	2011	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	3853	Daniel Reis	95	C Spiridon Gaia	2010	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	3849	Pedro Pinheiro	98	ND Esc. T Cabreira	2013	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	3842	José Rafael Vilas Boas	95	SC Braga	2010	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	3837	João Morais	97	Sporting CP	2012	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	3836	Vítor Mendes	92	Juv. Vidigalense	2007	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	3833	Ricardo Pinto	93	GR Qtª Lomba	2008	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	3825	Samuel Santos	99	J Vidigalense	2014	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	3821	Bernardo Neves	98	CDE Povoação	2013	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
HEP-INI	3818	Pedro Longo	96	Individual-CBr.	2011	desde 2007 Nota: Segundo a nova pontuação de 2011
<b>3000MMX</b>	<b>13.22,6 m</b>	<b>Pedro Veríssimo</b>	<b>77</b>	<b>CN Rio Maior</b>	<b>1992</b>	marca manual
3000MMX	13.29,0 m	Ricardo Vendeira	81	Marat. Montijo	1996	marca manual
3000MMX	13.34,4 m	Avelino Costa	74	CA Galinheiras	1989	marca manual
3000MMX	13.45,4 m	Luís Mota	73	Olivais Sul	1988	marca manual
3000MMX	13.46,1 m	Amílcar Dias	72	CF Belenenses	1987	marca manual
3000MMX	13.51,5 m	Luís Margalho	72	U. Montijo	1987	marca manual
3000MMX	14.07,8 m	Paulo Esteves	77	CP M Atlético	1986	marca manual
3000MMX	14.08,09	Hugo Pimenta	78	CF Belenenses	1993	
3000MMX	14.10,3 m	Sérgio Marques	75	CIPA	1990	marca manual
3000MMX	14.13,4 m	Cláudio Pires	78	CV Tavira	1993	marca manual
<b>4000MMX</b>	<b>18.22,1m</b>	<b>José Silva</b>	<b>84</b>	<b>Bairro Anjos</b>	<b>1998</b>	marca manual
4000MMX	18.37,2m	Nuno Pereira	79	CD Montijo	1994	marca manual
4000MMX	18.38,9m	Ivo Madaleno	83	GD Selsa	1998	marca manual

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data	
4000MMX	19.03,97	Joaquim Rodrigues	96	AC Bunheirense	2011	
4000MMX	19.17,35	João Martins	95	CA Ferr. Zêzere	2010	
4000MMX	19.29,2m	Ricardo Vendeira	81	Marat. Montijo	1996	marca manual
4000MMX	19.29,5m	Flávio Silva	92	GD Est. Navais	2007	marca manual
4000MMX	19.31,0m	Acácio Diogo	80	CA Bx. Banheira	1995	marca manual
4000MMX	19.32,4m	Bruno Pedro	93	GA Casais Vento	2007	marca manual
4000MMX	19.36,48	Hélder Leitão	96	CA Bx Banheira	2011	
4000MMX	19.36,8m	Bruno Barbosa	83	Alfenense CA	1998	marca manual
4000MMX	19.38,73	Tiago Epaminondas	97	CO Pechão	2012	
4000MMX	19.41,8m	Diogo Henriques	92	CN Rio Maior	2007	marca manual
4000MMX	19.47,1m	Mário Madeira	82	CO Pechão	1997	marca manual
4000MMX	19.47,4m	Cláudio Estrela	82	CO Pechão	1997	marca manual
4000MMX	19.55,84	Luís Lopes	90	CN Rio Maior	2005	
4000MMX	19.57,0m	João P. Gonçalves	88	JD Fontainhas	2003	marca manual
4000MMX	19.57,7m	Cláudio Gonçalves	82	CA Galinheiras	1997	marca manual
4000MMX	19.59,7m	Paulo Ferreira	81	CN Rio Maior	1996	marca manual
4000MMX	19.59,78	Bruno Silva	79	AlfenenseCA	1994	
4000MMX	19.59,9	Bruno Oliveira	84	GD Cavadas	1998	