



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
JUNTE-SE A NÓS NO
facebook 

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

Atualizado a 01 Setembro de 2014

Melhores de Sempre - Juniores (Ar Livre)

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
100	10,39	Ricardo Alves	81	Tramagal	2000
100	10,41	Carlos Nascimento	94	Esc. Movimento	2012
100	10,45	Ricardo Pacheco	83	Sporting CP	2002
100	10,45	Ricardo Pereira	96	SL Benfica	2014
100	10,50	Luís Barroso	66	Sporting CP	1985
100	10,57	Paulo Neves	74	SL Benfica	1993
100	10,59	Rui Tavares	81	NA Cucujães	2000
100	10,60	Pedro Silva	82	GD André Soares	2000
100	10,62	Arnaldo Abrantes	86	SL Benfica	2004
100	10,62	André Biveti	92	Sporting CP	2011
100	10,63	Tiago Silvestre	91	SL Benfica	2010
100	10,64	Diogo Antunes	92	SL Benfica	2011
100	10,66	Pedro Almeida	84	Grecas	2003
100	10,66	Ricardo Ribeiro	95	Jard. Serra	2014
100	10,67	Pedro Agostinho	65	Sporting CP	1984
100	10,67	Edi Sousa	89	Sporting CP	2008
100	10,68	Carlos Fernandes	69	SL Benfica	1987
100	10,70	Ricardo Martins	85	GD Cavadas	2003
100	10,71	Bruno Ferreira	90	SL Benfica	1999
100	10,72	José Pedro Lopes	95	SL Benfica	2013
100	10,73	Carlos Calado	75	CN Rio Maior	1994
100	10,73	Bruno Fernandes	91	SL Benfica	2010
100	10,5m	Fonseca e Silva	50	SL Benfica	1969
100	10,5m	António Cachola	56	SL Benfica	1975
100	10,5m	Luís Cardoso	64	GDP Farauto	1982
100	10,74	Hélio Reis	72	SL Benfica	1990
100	10,74	Xavier Mendes	95	Sporting CP	2013
100	10,75	Luís Fernandes	82	GD Cavadas	2001
100	10,76	Mário Barbosa	77	CA Braga	1996
100	10,76	Bruno C. Neves	81	CA Seia	1999
100	10,77	Tiago Angelino	80	Sporting CP	1999
100	10,78	José Mendes	72	CDUP	1991
100	10,78	Vítor Vasconcelos	77	FC Porto	1996
100	10,79	Tiago Ganço	77	SL Benfica	1996
100	10,79	João Ferreira	86	SL Benfica	2005
100	10,79	Ivo Vital	88	SL Benfica	2007
100	10,80	Ricardo Lemos	73	SL Benfica	1991
100	10,80	Carlos Fradão	81	Sporting CP	2000
100	10,80	André Destapado	86	SL Benfica	2005
100	10,80	André Costa	92	GDRC Coina	2011
100	10,81	Bruno Gancho	79	SL Benfica	1998

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
100	10,81	Ricardo Monteiro	85	GD Cavadas	2004
100	10,82	Luís Cunha	64	Individual	1983
100	10,83	Vítor Jorge	74	SL Benfica	1993
100	10,83	Paulo Massinga	78	CA Terceira	1997
100	10,83	Luís Neves	95	SL Benfica	2011
200	20,89	Luís Barroso	66	Sporting CP	1985
200	21,00	Ricardo Alves	81	Tramagal	2000
200	21,26	Ricardo Pacheco	83	Sporting CP	2002
200	21,32	Carlos Nascimento	94	Esc. Movimento	2012
200	21,37	Pedro Silva	82	GD André Soares	2000
200	21,37	Ricardo Pereira	96	SL Benfica	2014
200	21,39	Bruno Fernandes	91	SL Benfica	2010
200	21,2m	António Cachola	56	SL Benfica	1974
200	21,46	Vítor Jorge	74	SL Benfica	1993
200	21,47	Luís Neves	95	SL Benfica	2013
200	21,48	Arnaldo Abrantes	86	SL Benfica	2005
200	21,54	Paulo Ferreira	81	CN Rio Maior	2000
200	21,54	Bruno Ferreira	90	SL Benfica	2009
200	21,58	Alberto Jorge	65	CDUP	1984
200	21,63	Carlos Silva	74	SL Benfica	1993
200	21,64	André Biveti	92	Sporting CP	2011
200	21,65	Rui Costa	75	CO Pechão	1994
200	21,66	José Mendes	72	CDUP	1991
200	21,70	Carlos Fradão	81	Sporting CP	2000
200	21,70	Vítor Ricardo Santos	94	Sporting CP	2013
200	21,71	Carlos Fernandes	69	SL Benfica	1987
200	21,73	Hélio Reis	72	SL Benfica	1990
200	21,73	Edi Sousa	89	Sporting CP	2008
200	21,74	Luís Cunha	64	Individual	1983
200	21,75	Eduardo Sá	95	CCD Ribeirão	2014
200	21,77	Ricardo Lemos	73	SL Benfica	1991
200	21,79	Paulo Neves	74	SL Benfica	1993
200	21,79	Rui Tavares	81	NA Cucujães	2000
200	21,82	Pedro Agostinho	65	Sporting CP	1984
200	21,82	Xavier Mendes	95	Sporting CP	2013
200	21,6m	Luís Correia	53	(África do Sul)	1971
200	21,84	João Ferreira	86	SL Benfica	2005
200	21,84	Ricardo Ribeiro	95	Jard. Serra	2014
200	21,85	KiluangeTiny	75	SL Benfica	1994
200	21,86	Pedro Rodrigues	71	SL Benfica	1990
200	21,86	Luís Morais	73	Sporting CP	1992
200	21,7m	António Maruta	55	CUF	1973
200	21,7m	Rui Juiz	68	CF Belenenses	1987
400	46,90	Vítor Ricardo Santos	94	Sporting CP	2013
400	47,20	José Mendes	72	CDUP	1991
400	47,1m	António Abrantes	68	CF Belenenses	1987
400	47,2m	Álvaro Silva	65	CF Belenenses	1984
400	47,2m	Alberto Jorge	65	CDUP	1984
400	47,40	Rui Costa	75	CO Pechão	1994
400	47,4m	Ilídio Motty	69	SL Benfica	1988
400	47,63	Luís Freitas	79	Bairro Anjos	1998

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
400	47,70	Carlos Silva	74	SL Benfica	1993
400	47,84	Pedro Rodrigues	71	SL Benfica	1990
400	47,90	Paulo Ferreira	81	CN Rio Maior	2000
400	48,00	Vítor Jorge	74	SL Benfica	1993
400	48,02	António Rodrigues	88	Sporting CP	2007
400	47,9m	José Carvalho	53	Sporting CP	1972
400	48,1m	Fernando Silva	52	SL Benfica	1971
400	48,33	José Miranda	91	SL Benfica	2010
400	48,43	Paulo Pinto	91	FC Porto	2010
400	48,3m	José Paulo	66	CF Belenenses	1985
400	48,44	Luís Neves	95	SL Benfica	2014
400	48,48	Vasco Santos	71	CIPA	1990
400	48,50	Fábio Weber	94	Sporting CP	2012
400	48,4m	Fernando Mamede	51	Sporting CP	1970
400	48,54	Rafael Queirós	75	Maia AC	1994
400	48,5m	Paulo Fontes	69	CDC Seia	1988
400	48,5m	Duarte Basílio	75	Bairro Anjos	1992
400	48,65	Diogo Mestre	95	SL Benfica	2014
400	48,69	Milton Dias	86	JOMA	2003
400	48,70	Nuno Mendes	81	CF Belenenses	2000
400	48,74	Joel Ferreira	77	Sporting CP	1996
400	48,77	Ricardo Pereira	96	SL Benfica	2014
400	48,7m	Joaquim Gabriel	71	SL Benfica	1989
400	48,84	Ricardo Garcia	89	CA Seia	2007
400	48,88	Rui Costa	64	FC Porto	1983
400	48,89	Fábio Gonçalves	90	SL Benfica	2009
400	48,8m	José Câmara	54	CS Marítimo	1972
400	48,8m	Alberto Rodrigues	63	Sporting CP	1982
400	48,94	Pedro Tubal	79	GD Cavadas	1998
800	1.47,65	João Pires	79	ADC Constantim	1998
800	1.48,34	Fernando Almeida	81	JOMA	2000
800	1.48,94	José Azevedo	75	NA Matosinhos	1994
800	1.49,18	Fábio Gonçalves	90	SL Benfica	2009
800	1.49,2m	António Abrantes	68	CF Belenenses	1987
800	1.49,5m	Hélder de Jesus	54	SL Benfica	1973
800	1.49,5m	Humberto Sequeira	60	Sporting CP	1979
800	1.49,57	Henrique Meira	71	Sporting CP	1990
800	1.49,63	Rui Moreira	65	SL Benfica	1983
800	1.49,7m	Fernando Mamede	51	Sporting CP	1970
800	1.49,79	Carlos Teixeira	86	SL Benfica	2005
800	1.49,82 pc	Hélio Gomes	84	Cyclones AC	2003
800	1.49,9m	RuiBelchior	70	Sporting CP	1988
800	1.50,00	Diogo Sousa	83	GD Estreito	2002
800	1.50,13	Bruno Silva	81	Sporting CP	2000
800	1.50,45	Guilherme Pinto	94	Sporting CP	2012
800	1.50,5m	Américo Brito	60	Amora FC	1979
800	1.50,64	Ricardo Barbosa	86	FC Porto	2005
800	1.50,78	Nuno Lopes	75	Sporting CP	1994
800	1.50,86	João Cunha	71	AC Braga	1990
800	1.50,94	Jorge Batista	91	ADRE Palhaça	2010
800	1.51,0m	Diogo Rodrigues	75	Sporting CP	1994

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
800	1.51,01	Pedro Rodrigues	79	Sporting CP	1997
800	1.51,04	Emanuel Rolim	93	SL Benfica	2011
800	1.51,40	Albano Duarte	71	Sporting CP	1990
800	1.51,43	Hélder Alheira	85	Sporting CP	2004
800	1.51,45	Hélder Assunção	72	Sporting CP	1991
800	1.51,54	Rui Silva	77	E Ouriquense	1995
800	1.51,57	Renato Silva	81	Grecas	2000
800	1.51,6m	Carlos Cabral	52	Sporting CP	1970
800	1.51,60	Nuno Alpiarça	66	SL Benfica	1985
800	1.51,81	Miguel Moreira	91	AA Pego Longo	2010
800	1.51,85	Diogo Alves	81	Sporting CP	1999
800	1.51,87	Rui Costa	64	FC Porto	1983
1500	3.40,09	Rui Silva	77	E Ouriquense	1996
1500	3.43,66	Manuel Damião	78	Maratona CP	1997
1500	3.43,7m	Humberto Sequeira	60	Sporting CP	1979
1500	3.44,3m	Guilherme Alves	61	FC Porto	1980
1500	3.44,46	Filipe Pedro	80	ADRE Palhaça	1998
1500	3.44,67	Raimundo Santos	67	Sporting CP	1986
1500	3.44,91	Emanuel Rolim	93	SL Benfica	2011
1500	3.45,1m	António Atabão	55	SL Benfica	1974
1500	3.45,32	Rui Pinto	92	SL Benfica	2011
1500	3.45,4m	Paulo Estiveira	70	Sporting CP	1989
1500	3.45,8m	Hélder de Jesus	54	SL Benfica	1973
1500	3.45,8m	Mário Figueiredo	71	SL Benfica	1990
1500	3.45,82	Bruno Silva	81	Sporting CP	2000
1500	3.45,94	João Cunha	71	AC Braga	1990
1500	3.46,0m	João Campos	58	Liceu de Faro	1976
1500	3.46,3m	Carlos Monteiro	65	Inter CA	1984
1500	3.46,46	Miguel Moreira	91	AA Pego Longo	2010
1500	3.46,51	Guilherme Pinto	94	Sporting CP	2013
1500	3.46,53	Carlos Silva	83	Sporting CP	2001
1500	3.46,54	Luís Pinto	83	Maratona CP	2002
1500	3.46,66	Eduardo Henriques	68	Sporting CP	1987
1500	3.46,77	Rui Moreira	64	SL Benfica	1983
1500	3.47,03	Ricardo Barbosa	86	FC Porto	2005
1500	3.47,1m	Rui Vieira	70	Boavista FC	1989
1500	3.47,10	Pedro Carrasco	72	Boavista FC	1991
1500	3.47,2m	Pedro Cunha	70	SL Benfica	1989
1500	3.47,2m	António Rebelo	74	SL Benfica	1993
1500	3.47,3m	António Leitão	60	SC Espinho	1979
1500	3.47,3m	Delfim Conceição	71	Boavista FC	1989
1500	3.47,31	José Azevedo	75	NA Matosinhos	1994
3000	8.06,57 pc	Filipe Pedro	80	SL Benfica	1999
3000	8.08,2	Carlos Monteiro	65	Inter AC	1984
3000	8.08,84	Pedro Cunha	70	SL Benfica	1989
3000	8.08,9	Guilherme Alves	61	FC Porto	1980
3000	8.10,47 pc	Rui Pinto	92	SL Benfica	2011
3000	8.10,71	Adelino Monteiro	81	Sporting	1999
3000	8.10,83	Rui Borges	72	FC Porto	1991
3000	8.11,1	Fernando Miguel	59	Sporting CP	1978
3000	8.11,6	António Leitão	60	SC Espinho	1978

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
3000	8.12,6	João Campos	58	Sporting CP	1977
3000	8.12,6	António Rebelo	74	SL Benfica	1993
3000	8.12,77	Bruno Saramago	82	ACADOF	2001
3000	8.13,0	Cândido Maia	69	FC Porto	1988
3000	8.13,8	Cipriano Lucas	63	SL Benfica	1982
3000	8.13,94	José Costa	91	FC Porto	2010
3000	8.14,8	José Macedo	64	Boavista FC	1983
3000	8.15,4	Anacleto Pinto	48	SL Benfica	1967
3000	8.15,42	Luís Miguel	64	CF Belenenses	1983
3000	8.16,0	Germano Neves	71	SL Benfica	1988
3000	8.17,0	Ezequiel Canário	60	SC Farense	1979
3000	8.17,6	Joaquim Magalhães	69	SL Benfica	1987
3000	8.18,23 pc	Emanuel Rolim	93	SL Benfica	2012
3000	8.18,0	Júlio Figueiredo	72	FC Porto	1991
3000	8.18,37	Rui Pedro Silva	81	G. Trofa	2000
3000	8.18,8	Mário Costa	62	FC Porto	1981
3000	8.19,1	Joaquim Figueiredo	67	ANA	1985
3000	8.19,25	Bruno Albuquerque	89	CP Mangualde	2008
3000	8.19,4	Pedro Barahona	54	SL Benfica	1973
3000	8.19,51	Carlos Miguel Silva	83	Sporting CP	2001
3000	8.19,76	Jorge Santa Cruz	89	FC Porto	2008
3000	8.19,95	João Pedro	74	ADRE Palhaça	1993
5000	13.54,54	Carlos Monteiro	65	Inter CA	1984
5000	13.54,9m	António Leitão	60	SC Espinho	1979
5000	14.05,69	Germano Neves	71	SL Benfica	1990
5000	14.05,8m	Fernando Miguel	59	Sporting CP	1978
5000	14.06,17	Angelo Pacheco	75	Sporting CP	1994
5000	14.06,64	Rui Borges	72	FC Porto	1991
5000	14.09,00	Romeu Correia	72	CF U. Coimbra	1991
5000	14.09,2m	Guilherme Alves	61	FC Porto	1980
5000	14.09,27	António Rebelo	74	SL Benfica	1992
5000	14.11,2m	Anacleto Pinto	48	SL Benfica	1967
5000	14.11,2m	Joaquim Figueiredo	67	SL Benfica	1986
5000	14.11,62	Pedro Cunha	70	SL Benfica	1989
5000	14.11,65	Bruno Saramago	82	ACDO Fermelã	2001
5000	14.11,67	Rui Pinto	92	SL Benfica	2011
5000	14.15,42	Elias Couto	71	Casa Bf. Porto	1990
5000	14.16,19	Rui Vieira	70	Boavista FC	1989
5000	14.16,9m	Joaquim Magalhães	69	SL Benfica	1988
5000	14.18,08	Manuel Magalhães	75	CA Stº Tirso	1994
5000	14.18,30	Nuno Costa	86	AD Amarante	2005
5000	14.18,52	Mário Gamito	74	Sporting CP	1993
5000	14.18,98	Pedro Dias	70	SL Benfica	1989
5000	14.19,20	João Pedro	74	ADRE Palhaça	1993
5000	14.19,91	Cândido Maia	69	FC Porto	1988
5000	14.19,92	Raul Silva	74	SL Benfica	1992
5000	14.20,1m	Luís Pinhal	60	SC Beira-Mar	1979
5000	14.21,1m	Delfim Conceição	71	Boavista FC	1989
5000	14.21,91	José Costa	91	FC Porto	2010
5000	14.22,2m	António Janeiro	75	Sporting CP	1994
10000	29.25,10	José Santos	70	J Castanheira	1989

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
10000	29.38,44	Nuno Costa	86	AD Amarante	2005
10000	29.39,89	Manuel Magalhães	75	CA Stº Tirso	1994
10000	29.46,66	Pedro Dias	70	SL Benfica	1989
10000	29.50,01	Vítor Barbosa	69	FC Porto	1988
10000	29.51,88	Baltazar Sousa	69	SL Benfica	1988
10000	30.02,53	António Fonseca	76	Maratona Mont.	1994
10000	30.04,81	Rui Vieira	70	Boavista FC	1989
10000	30.05,8m	Anacleto Pinto	48	SL Benfica	1967
10000	30.06,27	José Costa	91	FC Porto	2010
10000	30.09,2m	Germano Neves	71	SL Benfica	1990
10000	30.09,4m	José Sobral	67	CF Belenenses	1986
10000	30.14,6m	José Dias	68	JOMA	1987
10000	30.15,9m	Manuel Pereira	68	Arada AC	1987
10000	30.18,74	Domingos Lopes	72	GA Fátima	1990
10000	30.23,04	Delfim Conceição	71	Boavista FC	1990
10000	30.23,50	Miguel Marques	95	SL Benfica	2014
10000	30.24,08	Pedro Monteiro	75	CF Belenenses	1994
10000	30.25,2m	João Lopes	67	FC Porto	1986
10000	30.27,66	Carlos Calado	69	Teófilo Neto	1988
10000	30.32,1m	Paulo Catarino	63	FC Porto	1982
10000	30.34,09	Paulo Rosário	94	SC Braga	2013
10000	30.38,56	Pedro Branco	75	Individual	1994
10000	30.38,8m	António Janeiro	75	Sporting CP	1994
10000	30.39,8m	Elias Couto	71	Casa Bf. Porto	1990
10000	30.42,86	Samuel Barata	93	SL Benfica	2012
10000	30.50,07	José Morgado	75	Individual	1994
10000	30.50,7m	José Vieira	65	MM Nazaré	1984
10000	30.52,11	Armindo Ribeiro	75	Arte e Recreio	1994
10000	30.52,5m	Vítor Pereira	68	Individual	1987
30000	8.44,6m	Guilherme Alves	61	FC Porto	1980
30000	8.45,34	Adelino Monteiro	81	Sporting CP	2000
30000	8.49,04	Marco Rebelo	73	CD Nacional	1992
30000	8.52,39	Júlio Figueiredo	72	CDC Seia	1990
30000	8.52,50	Paulo Gomes	73	FC Porto	1992
30000	8.53,57	Álvaro Ramalhete	71	Académica	1990
30000	8.53,72	Carlos Pinto	69	SL Benfica	1988
30000	8.55,90	Idelberto Ferreira	80	SUO Vais	1999
30000	8.57,11	José Serrano	75	Individual	1993
30000	8.57,51	Nuno Paulo	93	ACD S. João	2012
30000	8.58,60	Paulo Ferreira	71	FC Porto	1990
30000	8.59,5m	Carlos Tavares	68	FC Maia	1987
30000	9.00,01	Rui Borges	72	CD Candal	1990
30000	9.00,34	Pedro Cruz	82	Acadof	2001
30000	9.00,93	Mário Teixeira	74	GR 1º Janeiro	1993
30000	9.01,76	Rui Lucas	73	GR 1º Janeiro	1992
30000	9.01,79	André Pereira	95	SL Benfica	2014
30000	9.03,2m	Paulo Martins	68	Imortal DC	1987
30000	9.03,68	Carlos Caetano	73	SL Benfica	1992
30000	9.04,2m	Francelino Resende	69	FC Porto	1988
30000	9.04,8m	Paulo Guerra	70	L. Arraiolense	1989
30000	9.04,93	Manuel Fernandes	92	CS Marítimo	2011

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
3000O	9.05,45	Vítor Almeida	70	SL Benfica	1989
3000O	9.05,60	Luís Miguel Borges	94	SL Benfica	2013
3000O	9.07,63	Alberto Paulo	85	CS Marítimo	2004
3000O	9.08,1m	Henrique Crisóstomo	62	FC Foz	1981
3000O	9.08,22	Daniel Flório	84	Grecas	2002
3000O	9.08,25	Diogo Lourenço	92	CAO Vianense	2011
3000O	9.08,51	Artur Trindade	75	Sporting CP	1994
3000O	9.08,8m	Elísio Rios	61	AD Kolossal	1980
3000O	9.08,87	Jorge Santa-Cruz	89	FC Porto	2008
3000O	9.09,46	João M. Campos	68	SL Benfica	1987
110B106	14,03	João Almeida	88	Sporting CP	2007
110B106	14,43	Luís Sá	81	FC Porto	2000
110B106	14,46	João Ferreira	86	SL Benfica	2005
110B106	14,46	Marcos Chuva	89	SL Benfica	2008
110B106	14,47	RasulDabo	89	JOMA	2008
110B106	14,49	Pedro Rodrigues	71	SL Benfica	1990
110B106	14,54	David Bernardo	90	(França)	2009
110B106	14,58	José Carvalho	81	SL Benfica	2000
110B106	14,64	Ricardo Lima	85	GD Cavadas	2004
110B106	14,64	Tiago Ferreira	87	FC Porto	2006
110B106	14,68	Rodrigo Dionísio	85	SL Benfica	2004
110B106	14,72	Rui Palma	78	Sporting CP	1997
110B106	14,79	Michel Ferreira	75	(França)	1994
110B106	14,81	Hélio Vaz	91	NDC Gouveia	2010
110B106	14,92	Luís Fernandes	82	GD Cavadas	2001
110B106	14,7m	João Lima	61	CDUL	1980
110B106	14,95	Samuel Remédios	92	GA Fátima	2011
110B106	14,96	João Nunes	83	SL Benfica	2001
110B106	14,96	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	2014
110B106	14,99	Luís Santos	77	Sporting CP	1996
110B106	14,99	Nouzalter Abreu	80	JOMA	1999
110B106	15,02	Pedro Almeida	86	JOMA	2005
110B106	15,02	João Fontela	91	Campismo SJ Mad.	2010
110B106	15,03	Ricardo Lima	85	GD Cavadas	2003
110B106	15,04	Pedro Correia	81	Sporting CP	1999
110B106	15,05	Damião Freitas	89	CP Alcanena	2008
110B106	15,06	Hugo Espírito Santo	93	Sporting CP	2011
110B106	15,07	André Costa	92	GDRC Coina	2011
110B106	15,09	Pedro Feliciano	73	SL Benfica	1992
110B106	15,10	Filipe Ferreira	79	Bairro Anjos	1998
110B106	15,10	Jorge Marcos	84	Vit. Setúbal	2003
110B106	15,10	Brandon Silvestre	95	SL Benfica	2014
110B106	15,13	António Veiga	68	Sporting CP	1987
110B106	15,14	Timóteo Silva	83	Operário	2002
110B106	15,15	Pedro Cardoso	93	SL Benfica	2012
110B106	15,16	Pedro Santos	88	CP Alcanena	2007
110B106	15,17	Carlos Silva	74	SL Benfica	1993
110B106	15,19	Tiago Marto	86	GA Fátima	2004
110B106	15,21	João André	76	Sporting CP	1995
110B106	15,23	Paulo Conceição	93	SL Benfica	2012
110B106	15,0m	Cumuralmboá	40	SL Benfica	1959

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
110B106	15,0m	José Carvalho	53	Sporting CP	1972
110B106	15,0m	Paulo Barrigana	64	CDUL	1982
110B106	15,25	Pedro Sequeira	69	GR Fixes	1988
110B106	15,29	Paulo Sérgio	75	FC Maia	1993
110B106	15,31	Ricardo Nobre	83	Maia AC	2002
110B106	15,1m	António Leite	71	CDUP	1989
110B106	15,36	Orlando Encarnação	66	GDP Farauto	1984
110B106	15,36	Décio Ferreira	86	N Sp I Terceira	2004
110B100	13,61	João Almeida	88	Sporting CP	2007
110B100	13,89	David Bernardo	90	(França)	2009
110B100	13,98	Marcos Chuva	89	SL Benfica	2008
110B100	14,22	Samuel Remédios	92	GA Fátima	2011
110B100	14,31	Tiago Ferreira	87	FC Porto	2006
110B100	14,34	Hugo Espírito Santo	93	Sporting CP	2011
110B100	14,37	RasulDabo	89	JOMA	2008
110B100	14,37	André Costa	92	GDRC Coia	2011
110B100	14,43	André Lima	91	Sporting CP	2009
110B100	14,55	Pedro Santos	88	CP Alcanena	2007
110B100	14,58	Hélio Vaz	91	NDC Gouveia	2009
110B100	14,60	Ricardo Nunes	89	NA Alcabideche	2008
110B100	14,62	Damião Freitas	89	CP Alcanena	2007
110B100	14,64	Edgar Carrolo	91	CA Sal. Manique	2008
110B100	14,68	Brandon Silvestre	95	SL Benfica	2014
110B100	14,69	Pedro Cardoso	93	SL Benfica	2012
110B100	14,71	António Gomes	95	CA Seia	2014
110B100	14,88	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	2014
110B100	14,89	Pedro Carreira	89	GA Fátima	2007
400B091	50,27	Carlos Silva	74	SL Benfica	1993
400B091	50,33	Pedro Rodrigues	71	SL Benfica	1990
400B091	51,4m	José Carvalho	53	Sporting CP	1972
400B091	51,59	Ricardo Lima	85	GD Cavadas	2003
400B091	52,07	Ilídio Motty	69	SL Benfica	1988
400B091	52,09	António Rodrigues	88	Sporting CP	2006
400B091	52,10	Milton Dias	86	JOMA	2005
400B091	52,3m	Joaquim Ventura	69	CF Belenenses	1988
400B091	52,45	Luís Gancho	80	SL Benfica	1999
400B091	52,46	José L. Silveira	72	(França)	1991
400B091	52,48	José Carvalho	81	SL Benfica	2000
400B091	52,64	António Leite	71	CDUP	1989
400B091	52,76	Álvaro Silva	65	CF Belenenses	1984
400B091	52,84	Emanuel Neves	90	FC Porto	2009
400B091	52,91	Sérgio Duro	80	Vit. Setúbal	1999
400B091	53,14	Diogo Mestre	95	SL Benfica	2014
400B091	53,15	Telmo Correia	82	Juv. Vidigalense	2001
400B091	53,17	Alberto Rodrigues	63	Sporting CP	1982
400B091	53,24	Rodolfo Varela	86	SL Benfica	2005
400B091	53,25	Diogo Santos	91	FC Porto	2009
400B091	53,56	André Sá	95	SL Benfica	2014
400B091	53,58	Hugo Silva	91	CS Marítimo	2010
400B091	53,5m	Rui Oliveira	61	FC Porto	1980
400B091	53,71	David Oliveira	82	Tramagal	2001

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
400B091	53,72	Emiliano Ventura	79	Acad. Santarém	1998
400B091	53,73	João Santos	83	CP Alcanena	2001
400B091	53,6m	Fernando Reis	50	SL Benfica	1969
400B091	53,75	Tiago Custódio	77	Sporting CP	1996
400B091	53,81	Renato Silva	81	Grecas	2000
400B091	53,93	Orlando Alves	72	Vit. Setúbal	1991
400B091	54,00	Paulo Sérgio	75	FC Maia	1994
400B091	54,17	Ricardo Fernandes	91	JOMA	2010
400B091	54,27	Pedro Correia	81	Sporting CP	1999
400B091	54,33	Filipe Novo	85	Cyclones AC	2004
400B091	54,2m	António Maruta	55	CUF	1973
ALTURA	2,16	Victor Korst	96	AA Pinhalnovense	2014
ALTURA	2,13 pc	Carlos Pereira	87	Juv. Vidigalense	2006
ALTURA	2,11 pc	Mário Aníbal	72	SL Benfica	1990
ALTURA	2,09	Luís Marto	66	Sporting CP	1984
ALTURA	2,08	Rafael Gonçalves	77	AD Ovarense	1996
ALTURA	2,07	Miguel Lucas	71	NAC Alcanena	1990
ALTURA	2,07 pc	Joel Costa	79	ES Júlio Dinis	1996
ALTURA	2,07	Márcio Lima	79	Sporting CP	1997
ALTURA	2,07	Rodrigo Dionísio	85	Benfica	2004
ALTURA	2,07	Rodolfo Brites	91	Gira Sol	2010
ALTURA	2,07 pc	Tiago Boucela	92	Sporting	2011
ALTURA	2,07	Tiago Costa	94	CCD Ribeirão	2013
ALTURA	2,06	Frederico Spínola	78	GD Estreito	1997
ALTURA	2,06	João Almeida	88	Juv. Vidigalense	2007
ALTURA	2,06	Francisco Barreto	96	CA Sal. Manique	2014
ALTURA	2,05	João Almeida	64	FC Porto	1983
ALTURA	2,05	Fernando E. Costa	68	SL Benfica	1987
ALTURA	2,05 pc	Paulo Gonçalves	85	SC Braga	2003
ALTURA	2,05	Ricardo Nunes	89	NA Alcabideche	2008
ALTURA	2,05	Tiago Pereira	93	SL Benfica	2012
ALTURA	2,04	Carlos Pires	82	Grecas	2000
ALTURA	2,04	Paulo Conceição	93	SL Benfica	2011
ALTURA	2,03 pc	Rui Cabral	74	Campismo SJM	1993
ALTURA	2,02	Bruno Miguel	75	S Bf. C Branco	1994
ALTURA	2,02	Ricardo Mendes	94	Juv. Vidigalense	2012
ALTURA	2,02	Rafael Vilas-Boas	95	SC Braga	2012
ALTURA	2,02	Filipe Guerreiro	97	CF Belenenses	2014
ALTURA	2,01	João Lima	61	CDUL	1980
ALTURA	2,01	Vítor Malaquias	65	GJ Chamusquense	1984
ALTURA	2,01	Joel Pereira	86	Olímp. Vianense	2004
ALTURA	2,01 pc	Nelson Semedo	87	JOMA	2006
ALTURA	2,01	João Alexandre	90	Juv. Vidigalense	2009
ALTURA	2,01	Óscar Vilaça	92	Esc. Movimento	2011
ALTURA	2,01	Fábio Martins	97	CLAC Entroncamento	2013
ALTURA	2,01	Paulo Neto	97	ACRD Escapães	2014
ALTURA	2,00 pc	Pedro Raposo	74	Bairro Anjos	1993
ALTURA	2,00	Sandro Ambrioso	77	CO Pechão	1994
ALTURA	2,00	Pedro Veloso	77	GD André Soares	1996
ALTURA	2,00 pc	Humberto Machado	79	SL Benfica	1997
ALTURA	2,00	Abel Enfica	79	ES Amato Lusitano	1998

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
ALTURA	2,00 pc	Márcio Dias	81	FC Porto	2000
ALTURA	2,00 pc	Bruno Costa	92	FC Porto	2010
ALTURA	2,00	Marcos Maio	97	AD Afifense	2014
ALTURA	1,99	José Lima	62	CDUL	1981
ALTURA	1,99 pc	Rui Barros	74	Sporting CP	1992
ALTURA	1,99	Rui F. Brás	76	FC Maia	1993
ALTURA	1,99	Diogo Espinho	87	CA Marinha Grande	2004
ALTURA	1,99 pc	Fábio Martins	97	CLAC Entroncamento	2014
ALTURA	1,98	Miguel Almeida	58	SL Benfica	1976
ALTURA	1,98	João André	76	Sporting CP	1993
ALTURA	1,98	Daniel Ribeiro	77	(França)	1994
ALTURA	1,98	Rui Roberto	86	Estrela FC	2003
ALTURA	1,98	Pedro Mossamedes	91	SUO Vais	2007
ALTURA	1,98 pc	Ricardo Amaro	90	JD Neves	2009
VARA	5,20	Ruben Miranda	93	SL Benfica	2011
VARA	5,15	Ícaro Miranda	94	SL Benfica	2013
VARA	5,11	Diogo Ferreira	90	JOMA	2009
VARA	4,95	Edi Maia	87	GD Ind. Setúbal	2006
VARA	4,91	Ricardo Ventura	81	JOMA	2000
VARA	4,90	Valdemar Santo	72	SL Benfica	1991
VARA	4,85	João Rodrigues	62	SL Benfica	1981
VARA	4,85	Mauro Damião	82	Sporting CP	2001
VARA	4,82 pc	Hugo Serra	77	SL Benfica	1996
VARA	4,80	Nuno Fernandes	69	CIPA	1988
VARA	4,67	Jaime Areias	84	Sporting CP	2001
VARA	4,66	Alexandre Granhão	93	Esc. Movimento	2012
VARA	4,60 pc	Pedro Pimenta	75	CIPA	1994
VARA	4,60	João André	76	Sporting CP	1995
VARA	4,60	João Vieira	83	SL Benfica	2002
VARA	4,55	Pedro Costa	79	CDUP	1997
VARA	4,55	Filipe Gonçalves	85	Sporting CP	2004
VARA	4,54	Isaac Lopes	90	FC Porto	2009
VARA	4,50	Paulo Rodrigues	61	SL Benfica	1980
VARA	4,50	André Rodrigues	76	SL Benfica	1995
VARA	4,50	António Lourenço	78	CDUL	1997
VARA	4,50	Filipe Lara Ramos	78	Sporting CP	1997
VARA	4,50	Ernesto Pereira	83	FC Porto	2002
VARA	4,50	João Abrantes	90	Sporting CP	2008
VARA	4,50	AndreasGjesdal	95	(Noruega)	2014
VARA	4,45	Ruben Monteiro	89	Juv. Vidigalense	2008
VARA	4,44	André Carvalho	88	Esc. Movimento	2007
VARA	4,41	Renato Araújo	93	CS Marítimo	2012
VARA	4,40	Rui Vergamota	57	SL Benfica	1975
VARA	4,40	Alberto Soares	66	(França)	1984
VARA	4,40	Carlos Brás Lopes	66	(França)	1984
VARA	4,40	Mário Aníbal	72	SL Benfica	1991
VARA	4,40	Ricardo Ferreira	73	(França)	1992
VARA	4,40	Daniel Lemos	77	(França)	1996
VARA	4,40	Luís Freire	81	GD Alto Pina	1999
VARA	4,40	José Décio Faria	91	Jardim da Serra	2010
VARA	4,36	Filipe Corceiro	98	Sporting CP	2014

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
VARA	4,35	Rui Leitão	72	SL Benfica	1990
VARA	4,35	André Sabino	80	CIA Ilha Azul	1999
VARA	4,35	Ricardo Santos	92	C Benf. Faro	2010
VARA	4,35	Stélvio Lemos	95	(Grã-Bretanha)	2014
COMPRIM	7,83	Nelson Évora	84	FC Porto	2003
COMPRIM	7,80	Marcos Chuva	89	SL Benfica	2008
COMPRIM	7,58	Marcos Caldeira	88	SL Benfica	2007
COMPRIM	7,51	Carlos Calado	75	CN Rio Maior	1994
COMPRIM	7,46	Rui Barros	74	Sporting CP	1993
COMPRIM	7,37	Luís Neves	68	SL Benfica	1987
COMPRIM	7,37	Sérgio Costa	82	CCD Ribeirão	2001
COMPRIM	7,34	José Leitão	65	FC Porto	1984
COMPRIM	7,33	João Rocha	92	SL Benfica	2010
COMPRIM	7,32	André Silva	94	Esc. Movimento	2013
COMPRIM	7,30	Pedro Santos	88	CP Alcanena	2007
COMPRIM	7,29	Alfredo Melão	55	SL Benfica	1973
COMPRIM	7,29	José Sousa	63	SL Benfica	1982
COMPRIM	7,29	Nouzalter Abreu	80	JOMA	1999
COMPRIM	7,28	Hildeberto Almeida	78	SL Benfica	1997
COMPRIM	7,28	Miguel Marques	95	Juv. Vidigalense	2013
COMPRIM	7,27	José Singéis	53	CF Belenenses	1971
COMPRIM	7,27	Paulo Castelbranco	69	Sporting CP	1988
COMPRIM	7,26	Adriano Rodrigues	57	Sporting CP	1975
COMPRIM	7,26	J. Filipe Pereira	73	CIPA	1991
COMPRIM	7,24	Fábio Reis	86	CP Alcanena	2005
COMPRIM	7,23	Pedro Fonseca	80	Sporting CP	1999
COMPRIM	7,23 pc	Carlos Pereira	87	Juv. Vidigalense	2006
COMPRIM	7,22	Diogo Cruz	77	SL Benfica	1996
COMPRIM	7,22	Gaspar Araújo	81	Olímp. Vianense	2000
COMPRIM	7,22	Bruno Costa	92	CS Marítimo	2011
COMPRIM	7,21 pc	Kevin Wilson	90	SL Benfica	2009
COMPRIM	7,20	Paulo Massinga	78	CA Terceira	1996
COMPRIM	7,20 pc	David Ganço	83	SL Benfica	2001
COMPRIM	7,17	Francisco Marques	78	Individual	1997
COMPRIM	7,17	Victor Korst	96	AA Pinhalnovense	2014
COMPRIM	7,16	J. Faria Rodrigues	46	CDUL	1965
COMPRIM	7,16 pc	Bruno Carmo	81	Juv. Vidigalense	1999
COMPRIM	7,15	Pedro Oliveira	80	Grecas	1999
COMPRIM	7,13	Pedro Calisto	73	Vit. Setúbal	1990
COMPRIM	7,13	Diogo Espinha	87	CS Marítimo	2006
COMPRIM	7,12	Valter Pinto	93	Sporting CP	2012
COMPRIM	7,11	Miguel Costa	94	Gira Sol	2013
COMPRIM	7,10	João Ribeiro	63	CDUL	1982
COMPRIM	7,10	Rui Palma	78	Sporting CP	1996
COMPRIM	7,10	Alberto Fraga	80	GD Estreito	1999
TRIPLO	16,43	Nelson Évora	84	FC Porto	2003
TRIPLO	16,09	Carlos Calado	75	CN Rio Maior	1994
TRIPLO	16,04	José Leitão	65	FC Porto	1984
TRIPLO	15,91	Nouzalter Abreu	80	JOMA	1999
TRIPLO	15,65	Marcos Caldeira	88	SL Benfica	2007
TRIPLO	15,63	Alfredo Melão	55	SL Benfica	1974

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
TRIPLO	15,50	Diogo Cruz	77	SL Benfica	1996
TRIPLO	15,33	Luís Marto	66	Sporting CP	1985
TRIPLO	15,13	Mário Aníbal	72	SL Benfica	1990
TRIPLO	15,13	João Dias	84	Grecas	2003
TRIPLO	15,02	Sérgio Costa	82	CCD Ribeirão	2001
TRIPLO	15,00	João Ribeiro	63	CDUL	1982
TRIPLO	15,00	Tiago Pereira	93	SL Benfica	2012
TRIPLO	14,99 pc	Joel Costa	79	CA Ovar	1998
TRIPLO	14,98	Rui Barros	74	Sporting CP	1993
TRIPLO	14,88	Filipe Nery	78	FC Porto	1997
TRIPLO	14,84	Iuri Santos	85	CA Bª Banheira	2004
TRIPLO	14,82	Gaspar Araújo	81	Olímp. Vianense	2000
TRIPLO	14,80	José Miguel Pereira	91	FC Porto	2010
TRIPLO	14,78	Paulo Palma	57	Académica	1976
TRIPLO	14,78	José Santos	69	SL Benfica	1988
TRIPLO	14,75	David Cardeira	89	Sporting CP	2008
TRIPLO	14,75	Ricardo Mendes	94	Juv. Vidigalense	2012
TRIPLO	14,74	Amâncio Santos	77	SL Benfica	1995
TRIPLO	14,74	Rafael Vilas-Boas	95	SC Braga	2014
TRIPLO	14,69	Fernando Pires	66	CF Belenenses	1984
TRIPLO	14,69	Bruno Costa	92	CS Marítimo	2011
TRIPLO	14,68	Rafael Gonçalves	77	AD Ovarense	1996
TRIPLO	14,66	André Luz	93	SL Benfica	2012
TRIPLO	14,64	Eurico Martins	62	GDP Farauto	1981
TRIPLO	14,62	Carlos Fernandes	63	CDUL	1981
TRIPLO	14,61	Luís Azevedo	54	SL Benfica	1972
TRIPLO	14,60	Carlos Castelbranco	69	Sporting CP	1988
TRIPLO	14,59	Rui Carrudo	78	Sporting CP	1997
TRIPLO	14,59	Gonçalo Santos	86	SL Benfica	2005
TRIPLO	14,56	Miguel Marques	95	J Vidigalense	2014
TRIPLO	14,52	Luís Neves	68	SL Benfica	1986
TRIPLO	14,52	Nélson Martins	79	CN Rio Maior	1998
TRIPLO	14,52	Ricardo Jaquité	89	Casa Bf Faro	2008
PESO7	18,02	Marco Fortes	82	Sporting CP	2001
PESO7	17,57 pc	António Vital Silva	88	SL Benfica	2007
PESO7	17,18	TsankoArnaudov	92	SL Benfica	2011
PESO7	16,43	Francisco Belo	91	Juv. Vidigalense	2010
PESO7	16,19	Nuno Serra	74	Sporting CP	1993
PESO7	15,62	Bruno André	86	IFC Torrense	2005
PESO7	15,48	André Gonçalves	86	CS Marítimo	2005
PESO7	15,36	José Pinho	95	NA Cucujães	2014
PESO7	15,20	Adriano Lopes	91	FC Porto	2010
PESO7	15,17	Jorge Rodrigues	83	ED Viana	2002
PESO7	15,00	Christophe Correia	90	ADC Lovelhe	2008
PESO7	14,98	Marçal Rodrigues	90	CS Marítimo	2009
PESO7	14,77	J. Espírito Santo	56	Sporting CP	1975
PESO7	14,75	Correia da Cunha	54	Sporting CP	1972
PESO7	14,59	Fernando Alves	67	SL Benfica	1986
PESO7	14,58	Juan Rosete	79	Sporting CP	1997
PESO7	14,49	José L. Fernandes	46	SL Benfica	1965
PESO7	14,40	Hugo Silva	82	Quintajense FC	2001

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
PESO7	14,21 pc	Luís Melo	87	CDE Lages Pico	2006
PESO7	14,15	Ivo Cardoso	80	CA Seia	1998
PESO7	14,14	Nuno Lopes	82	CD Conc. Faro	2000
PESO7	14,12	José Sottomayor	53	Sporting CP	1972
PESO7	14,09	Luís Reis	49	SL Benfica	1968
PESO7	14,08	António Vital Silva	50	FC Porto	1969
PESO7	14,07	Nuno Antunes	79	SL Benfica	1998
PESO7	14,06	Rui Dias	66	CIPA	1985
PESO7	14,04	Gonçalo Santos	74	Sporting CP	1992
PESO7	14,02	Mário Aníbal	72	SL Benfica	1991
PESO7	14,02	Filipe Vital Silva	83	FC Porto	2002
PESO7	14,02	Rui Costa	95	SC Braga	2014
PESO7	13,80	Fábio Silva	95	SL Benfica	2013
PESO7	13,78	Jorge Santos	68	CF Stª Clara	1987
PESO7	13,77	Reis Santos	45	CDUL	1963
PESO7	13,75	Steve Patrício	88	Juv. Vidigalense	2007
PESO7	13,74	Paulo Pereira	84	NA Cucujães	2003
PESO7	13,71	Renato Costa	91	CENA Pacense	2009
PESO7	13,61	Mário Pinto	62	FC Porto	1980
PESO7	13,58 pc	Mário Cardoso	70	ACD Ílhavos	1988
PESO7	13,56	Bruno Abel	82	Sombras Negras	2000
PESO7	13,52 pc	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	2012
PESO7	13,49	Luís Gavina	77	CRCD Luzense	1995
PESO6	19,81	António Vital Silva	88	SL Benfica	2007
PESO6	18,75	TsankoArnaudov	92	SL Benfica	2011
PESO6	18,16	Francisco Belo	91	Juv. Vidigalense	2010
PESO6	17,34	Bruno André	86	IFC Torreense	2005
PESO6	17,02	André Gonçalves	86	CS Marítimo	2005
PESO6	16,76	Adriano Lopes	91	FC Porto	2010
PESO6	16,67	Jorge Rodrigues	83	ED Viana	2002
PESO6	16,60	Marçal Rodrigues	90	CS Marítimo	2009
PESO6	16,58	José Pinho	95	NA Cucujães	2014
PESO6	16,57	Christophe Correia	90	ADC Lovelhe	2008
PESO6	16,29	Filipe Vital Silva	83	FC Porto	2002
PESO6	16,24	Luís Melo	87	CDE Lages Pico	2006
PESO6	15,52	Vital Silva	50	FC Porto	1969
PESO6	15,77	Rui Dias	66	CIPA	1985
PESO6	15,69	Steve Patrício	88	Juv. Vidigalense	2007
PESO6	15,59	Fernando Alves	67	CIPA	1985
PESO6	15,39	Miguel Pinto	84	CS Marítimo	2003
PESO6	15,35	Renato Costa	91	CENA Pacense	2009
PESO6	15,35	Rui Costa	95	SC Braga	2014
PESO6	15,31	José Luís Fernandes	46	SL Benfica	1965
PESO6	15,23	Paulo Pereira	84	NA Cucujães	2003
DISCO20	51,90	António Vital Silva	88	SL Benfica	2007
DISCO20	51,84	Jorge Grave	82	Quintajense FC	2001
DISCO20	51,72	Marco Fortes	82	Sporting CP	2000
DISCO20	51,47	Filipe Vital Silva	83	FC Porto	2002
DISCO20	51,20	Juan Rosete	79	Sporting CP	1998
DISCO20	50,86	Hugo Caldeira	84	Sporting CP	2003
DISCO20	49,58	Fernando Alves	67	SL Benfica	1986

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
DISCO20	48,56	Paulo Bernardo	74	Bairro Anjos	1993
DISCO20	48,14	Francisco Belo	91	Juv. Vidigalense	2010
DISCO20	47,92	Paulo Santos	65	FC Porto	1984
DISCO20	47,78	Hugo Silva	82	Quintajense FC	2000
DISCO20	47,69	TsankoArnaudov	92	SL Benfica	2011
DISCO20	47,54	Luís Gavina	77	CRCD Luzense	1996
DISCO20	46,71	José Pinho	95	NA Cucujães	2014
DISCO20	45,78	Luís Reis	49	SL Benfica	1968
DISCO20	45,18	Miguel Pinto	84	CS Marítimo	2003
DISCO20	45,04	Manuel Pinto	62	CF Belenenses	1981
DISCO20	44,94	Ivo Cardoso	80	CA Seia	1999
DISCO20	44,64	Correia da Cunha	54	Sporting CP	1973
DISCO20	44,38	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	2012
DISCO20	44,32	Ricardo Freitas	93	Grecas	2012
DISCO20	44,00	Gonçalo Santos	74	Sporting CP	1992
DISCO20	43,98	Renato Costa	91	CENA Pacense	2009
DISCO20	43,96	Jorge Santos	68	CF Stª Clara	1987
DISCO20	43,54	Mário Aníbal	72	SL Benfica	1991
DISCO20	43,31	Fábio Silva	95	SL Benfica	2014
DISCO20	43,07	Rui Sustelo	91	GD Cavadas	2009
DISCO20	43,02	Tiago Palma	76	Ginásio C. Sul	1995
DISCO20	42,73	Adriano Lopes	91	FC Porto	2010
DISCO20	42,58	Mário Pinto	62	FC Porto	1981
DISCO20	42,56	Jorge Rodrigues	83	ED Viana	2001
DISCO20	42,18	Nuno Lopes	82	GD Vilamoura	2001
DISCO20	42,16	Nuno Serra	74	Sporting CP	1993
DISCO20	42,12	Nuno Antunes	79	SL Benfica	1998
DISCO20	42,06	Nuno Coelho	77	Quintajense FC	1995
DISCO17	59,19	António Vital Silva	88	SL Benfica	2007
DISCO17	56,08	Filipe Vital Silva	83	FC Porto	2002
DISCO17	55,29	Hugo Caldeira	84	Sporting CP	2003
DISCO17	53,06	Rui Sustelo	91	GD Cavadas	2008
DISCO17	52,96	Ricardo Freitas	93	Grecas	2012
DISCO17	52,89	Francisco Belo	91	Juv. Vidigalense	2010
DISCO17	52,54	José Pinho	95	NA Cucujães	2014
DISCO17	50,51	Miguel Pinto	84	CS Marítimo	2003
DISCO17	49,76	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	2012
DISCO17	49,03	Pedro Faria	94	CD Póvoa	2013
DISCO17	47,96	Fernando Alves	67	CIPA	1985
DISCO17	47,79	Christophe Correia	90	ADC Lovelhe	2009
DISCO17	46,91	Renato Costa	91	CENA Pacense	2009
DISCO17	46,64	Adriano Lopes	91	FC Porto	2010
DISCO17	46,26	TsankoArnaudov	92	SL Benfica	2011
DISCO17	45,91	Jorge Rodrigues	83	ED Viana	2002
DISCO17	45,91	Fábio Silva	95	SL Benfica	2014
DISCO17	45,30	Rafael Venade	92	ADC Lovelhe	2010
DISCO17	45,01	Rui Sustelo	91	GD Cavadas	2007
MARTEL7	69,56	Vítor Costa	74	(França)	1993
MARTEL7	63,33	António Vital Silva	88	SL Benfica	2006
MARTEL7	62,14	Nuno Coelho	77	Quintajense FC	1996
MARTEL7	61,64	Sérgio Coelho	81	Quintajense FC	2000

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
MARTEL7	61,22	Dário Manso	82	Sporting CP	2001
MARTEL7	57,79	Nuno Rocha	84	FC Porto	2002
MARTEL7	57,76	Carlos Vicente	88	ACDR Arneirense	2007
MARTEL7	57,12	André Vital Silva	80	FC Porto	1999
MARTEL7	55,82	Miguel Carreira	96	J Vidigalense	2014
MARTEL7	55,08	Tiago Palma	76	Ginásio C. Sul	1995
MARTEL7	54,83	Paulo Gorgita	82	AC Mocidade	2001
MARTEL7	54,30	Vítor Tiago	90	ADC Lovelhe	2009
MARTEL7	54,28	Flávio Azevedo	85	AC Mocidade	2003
MARTEL7	53,73	Vítor Rodrigues	81	Eléctrico P. Sôr	2000
MARTEL7	53,70	Fábio Venceslau	83	AC Mocidade	2001
MARTEL7	53,66	Pedro Veiga	75	NA Matosinhos	1994
MARTEL7	53,38	J. Miguel Rodrigues	69	Sporting CP	1988
MARTEL7	53,26	Mário Rocha	72	GS Loures	1991
MARTEL7	51,78	Célio Cruz	83	ADC Lovelhe	2002
MARTEL7	51,77	João Venade	88	ADC Lovelhe	2007
MARTEL7	51,68	Carlos Nunes	78	(França)	1996
MARTEL7	51,24	Pedro Capela	91	CA Bx Banheira	2010
MARTEL7	51,10	Gonçalo Marques	73	Sporting CP	1992
MARTEL7	51,04	António Peixoto	68	SL Benfica	1987
MARTEL7	50,66	Alcino Pereira	64	FC Porto	1983
MARTEL7	50,60	Tiago Chaves	91	GD Estreito	2010
MARTEL7	50,59	Rodrigo Costa Santos	90	C Operário D	2008
MARTEL7	50,51	João Almeida	86	CS Marítimo	2005
MARTEL7	50,34	Fernando Alves	67	SL Benfica	1986
MARTEL7	50,34	Michael Fonseca	93	JD Almansor	2011
MARTEL7	50,19	Tony Nunes	80	(França)	1998
MARTEL7	50,16	LuisVilalonga	64	Sporting CP	1982
MARTEL7	50,10	António Sustelo	88	(Bélgica)	2007
MARTEL7	49,94	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	2012
MARTEL7	49,76	Pedro Santos	94	NDJ Laranjeiro	2013
MARTEL7	49,56	Rui Figueira	74	Sporting CP	1992
MARTEL7	49,40	Luís Batista	91	Juv. Vidigalense	2009
MARTEL7	49,22	José Custódio	60	SL Benfica	1979
MARTEL7	48,74	Luís Jesus	82	Col. Calvão	2000
MARTEL7	48,68	Dine Sousa	76	Juv. Vidigalense	1995
MARTEL6	76,30 a)	Vítor Costa	74	(França)	1993
MARTEL6	71,18	António Vital Silva	88	SL Benfica	2002
MARTEL6	66,95	Carlos Vicente	88	ACDR Arneirense	2007
MARTEL6	65,32	Nuno Rocha	84	FC Porto	2003
MARTEL6	63,52	Miguel Carreira	96	Juv. Vidigalense	2014
MARTEL6	62,00	Célio Cruz	83	ADRC Lovelhe	2002
MARTEL6	61,29	Vítor Tiago	90	ADC Lovelhe	2009
MARTEL6	60,81	João Venade	88	ADRC Lovelhe	2007
MARTEL6	60,45	Flávio Azevedo	85	AC Mocidade	2004
MARTEL6	59,86	Décio Andrade	97	GD Estreito	2014
MARTEL6	59,30	Pedro Santos	94	NDJ Laranjeiro	2013
MARTEL6	57,98	Tony Nunes	80	(França)	1999
MARTEL6	57,64	José Rodrigues	69	Sporting CP	1988
MARTEL6	57,58	Pedro Capela	91	CA Bx Banheira	2010
MARTEL6	57,45	João Almeida	86	GD Estreito	2005

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
MARTEL6	56,92	Carlos Nunes	78	(França)	1996
MARTEL6	56,73	Rodrigo Costa Santos	90	C Operário D	2008
MARTEL6	56,40	Tiago Chaves	91	GD Estreito	2009
MARTEL6	55,93	António Sustelo	88	(Bélgica)	2007
MARTEL6	55,16	Gonçalo Marques	73	Sporting CP	1992
MARTEL6	54,78	António Peixoto	68	SL Benfica	1987
MARTEL6	55,74	Bruno Morais Gomes	92	ADC Lovelhe	2011
MARTEL6	55,67	Michael Fonseca	93	JD Almansor	2012
MARTEL6	55,50	Luís Cardoso	95	Sporting CP	2013
MARTEL6	54,38	Rui Figueira	74	Sporting CP	1993
MARTEL6	54,36	Luís Batista	91	Juv. Vidigalense	2010
MARTEL6	54,12	Fábio Venceslau	83	CA Terceira	2002
MARTEL6	53,68	Fernando Carvalho	72	SL Benfica	1990
MARTEL6	53,40	Fernando Alves	67	CIPA	1985
MARTEL6	53,20	Bernardo Lopes	93	Juv. Vidigalense	2012
MARTEL6	52,79	Tiago Araújo	87	CA Terceira	2005
MARTEL6	52,66	Mário Rocha	72	CA Porto	1990
MARTEL6	52,24	Daniel Costa	92	SL Benfica	2011
MARTEL6	51,92	Daniel Nobre	93	GR Qtª Lomba	2011
MARTEL6	51,87	Leandro Gonçalves	96	NA Cucujães	2014
MARTEL6	51,80	Hélder Serrão	84	CRC Amarense	2003
MARTEL6	51,66	Miguel Ribeiro	83	Juv. Vidigalense	2002
MARTEL6	51,61	Fábio Freitas	87	Grecas	2005
MARTEL6	50,44	Luís Dias	70	SL Benfica	1989
MARTEL6	50,38	Steve Patrício	88	Juv. Vidigalense	2006
MARTEL6	50,23	Rodrigo Morgado	83	Juv. Vidigalense	2002
DARDO8	73,94	Tiago Aperta	92	SL Benfica	2011
DARDO8	69,77	André Medeiros	80	U Micaelense	1999
DARDO8	67,12	Filipe Ventura	78	Individual	1997
DARDO8	64,86	António Joaquim	75	(França)	1993
DARDO8	61,87	João Ramalho	85	FC Porto	2003
DARDO8	61,64	Marco Ferreira	88	Gira Sol ADF	2006
DARDO8	61,57	Ricardo Conde	82	ADRC Lovelhe	2001
DARDO8	61,24	Manuel Oliveira	79	Individual	1997
DARDO8	60,50	Hélder Pestana	87	GD Estreito	2005
DARDO8	59,75	Luís Almeida	84	JOMA	2002
DARDO8	59,27	Pedro Custódio	87	SL Benfica	2006
DARDO8	58,42	Emanuel Gomes	85	Olímp. Vianense	2003
DARDO8	58,36	Jorge Lourenço	73	SL Benfica	1991
DARDO8	57,68	Valter Toledo	89	AC Mocidade	2008
DARDO8	57,60	Paulo César Silva	94	CDRC Amarense	2013
DARDO8	56,94	Carlos Tribuna	80	ADRE Palhaça	1999
DARDO8	56,88	José Faustino	77	Ginásio C. Sul	1996
DARDO8	56,82	Ricardo Amaro	90	JD Neves	2009
DARDO8	56,78	Nuno Penha	77	CF Belenenses	1996
DARDO8	56,46	Sérgio Abreu	68	CS Marítimo	1987
DARDO8	55,53	Valter Toledo	89	AC Mocidade	2007
DARDO8	55,50	João Costa	73	Despertar SC	1992
DARDO8	55,38	Luís Herédio Costa	71	Sporting CP	1990
DARDO8	55,25	Fábio Aperta	87	SC Abrantes	2005
DARDO8	54,90	Tiago Marto	86	GA Fátima	2004

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
DARDO8	54,75	Rui Sá	91	FC Porto	2010
DARDO8	54,66	Elias Leal	77	Vit. Setúbal	1996
DARDO8	54,62	Carlos Gil	67	AC Guarda	1986
DARDO8	54,42	Miguel Lavrador	95	Juv. Vidigalense	2013
DARDO8	54,32	João Fernandes	91	SL Benfica	2010
DARDO8	54,29	Bruno Abreu	82	Tramagal	2001
DARDO8	54,20	Micael Nóbrega	87	JD Neves	2006
DARDO8	54,16	Mário Aníbal	72	UD Chamusca	1989
DARDO8	53,96	Carlos Silva	73	GEICE	1992
DARDO8	53,93	José Gonçalves	95	Campismo SJ Mad.	2014
DARDO8	53,79	Oleksandr Lyashchenko	97	CA M Grande	2014
DARDO8	53,70	Carlos Dinis	77	Juv. Vidigalense	1995
DARDO8	53,68	Davidson Borges	95	SL Benfica	2012
DARDO8	53,68	Miguel Ângelo Almeida	95	C Spiridon Gaia	2013
DARDO8	53,56	Nuno Rodrigues	72	CD Conc. Faro	1991
DARDO8	53,31	Cláudio Morais	89	CIA Ilha Azul	2008
DARDO8	53,10	João Reis	68	SL Benfica	1987
DARDO8	53,09	António Pereira	81	CIA Ilha Azul	1999
DEC-SEN	7377	Mário Aníbal	72	SL Benfica	1991
DEC-SEN	6784	Tiago Marto	86	GA Fátima	2005
DEC-SEN	6749	Paulo Massinga	78	CA Terceira	1997
DEC-SEN	6267	João André	76	Sporting CP	1995
DEC-SEN	6263	Ângelo Dias	78	CA Terceira	1997
DEC-SEN	6260	Ivan Santos	94	ADL Apelaçonenses	2013
DEC-SEN	6256	Pedro Albuquerque	60	SL Benfica	1979
DEC-SEN	6234	Alberto Fraga	80	GD Estreito	1999
DEC-SEN	6222	Alexandre Cameira	70	(França)	1989
DEC-SEN	6208	Márcio Pires	86	Tramagal SU	2005
DEC-SEN	6194	José Durão	69	SL Benfica	1988
DEC-SEN	6108	Carlos Sá	81	IFC Torrense	2000
DEC-SEN	6066	Paulo Sérgio	75	FC Maia	1994
DEC-SEN	6016	David Oliveira	82	Tramagal	2001
DEC-SEN	6000	Pedro Veloso	77	GD André Soares	1996
DEC-SEN	5966	Carlos Dinis	77	Juv. Vidigalense	1996
DEC-SEN	5934	Vítor Silva	51	Sporting CP	1970
DEC-SEN	5911	João Afonso	76	Juv. Vidigalense	1995
DEC-SEN	5882	Luís Jesus	82	Grecas	2001
DEC-SEN	5878	Hugo Azevedo	82	FC Porto	2000
DEC-SEN	5868	Vitor Malaquias	65	GJ Castanheira	1984
DEC-SEN	5868	Manuel Pinto	62	CF Belenenses	1981
DEC-SEN	5853	José Sol	58	CS Marítimo	1977
DEC-SEN	5825	Henrique Guerra	75	(França)	1994
DEC-SEN	5786	António Lourenço	78	CDUL	1997
DEC-SEN	5784	Pedro Veloso	77	GD André Soares	1995
DEC-SEN	5754	Rui F. Brás	76	Boavista FC	1995
DEC-SEN	5735	José Sereno	83	Grecas	2001
DEC-JUN	6934	Pedro Santos	88	CP Alcanena	2007
DEC-JUN	6640 b)	Tiago Marto	86	GA Fátima	2004
DEC-JUN	6531	Kevin Wilson	90	Bairro Anjos	2008
DEC-JUN	6437	Samuel Remédios	92	GA Fátima	2011
DEC-JUN	6334 b)	Vítor Rodrigues	83	SUO Vais	2002

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
DEC-JUN	6193 b)	Márcio Pires	86	Tramagal SU	2005
DEC-JUN	6107	Pedro Ferreira	96	C+S Lavra	2014
DEC-JUN	6038	Nuno Martins Alves	88	(França)	2006
DEC-JUN	6018 b)	Tiago Madeira	83	CN Rio Maior	2002
DEC-JUN	6080 b)	Carlos Santos	86	CP Alcanena	2005
DEC-JUN	6074	Ricardo Amaro	90	JD Neves	2008
DEC-JUN	6043	Pedro Cardoso	93	SL Benfica	2012
DEC-JUN	6042	Gil Mendes	89	GD Cavadas	2007
DEC-JUN	5968	Henrique Marques	93	Gira Sol	2012
DEC-JUN	5945 b)	José Sereno	83	Grecas	2002
DEC-JUN	5896	Davidson Borges	95	SL Benfica	2014
DEC-JUN	5881	Damião Freitas	89	CP Alcanena	2007
DEC-JUN	5863	Renato Araújo	93	CD Marítimo	2012
DEC-JUN	5837 b)	Daniel Leandro	84	20 Km Almeirim	2002
DEC-JUN	5794	Luís Miguel Santos	93	SL Benfica	2012
DEC-JUN	5738 b)	Carlos Santos	85	CP Alcanena	2004
DEC-JUN	5712	Cláudio Morais	89	CIA Ilha Azul	2008
DEC-JUN	5699 b)	Diogo Branco	85	CS Marítimo	2003
DEC-JUN	5687	Eduardo Valério	96	J Vidigalense	2014
DEC-JUN	5644	Bruno Costa	92	FC Porto	2010
DEC-JUN	5639 b)	Rui Pereira	85	FC Porto	2003
DEC-JUN	5616	Johny Machado	91	AD Afifense	2010
DEC-JUN	5589	Pedro Vilacova	96	C+S Lavra	2014
DEC-JUN	5576 b)	Rui Pombeiro	84	Sporting CP	2003
DEC-JUN	5556	João Gonçalves	91	Jardim da Serra	2010
DEC-JUN	5548	Francisco Cordoeiro	92	Esc. Movimento	2011
DEC-JUN	5524 b)	Filipe Mendonça	85	CS Marítimo	2004
DEC-JUN	5507 b)	João Dias	84	Grecas	2003
10000MX	41.21,31	João Vieira	76	CN Rio Maior	1995
10000MX	42.23,20	Acácio Diogo	80	CA Bx. Banheira	1999
10000MX	42.32,79	Ricardo Vendeira	81	Maratona Mont.	1999
10000MX	42.47,89	Miguel Carvalho	94	CN Rio Maior	2013
10000MX	42.53,15	Augusto Cardoso	70	AC Alfenense	1989
10000MX	42.54,23	Sérgio Vieira	76	CN Rio Maior	1995
10000MX	42.55,12	Joaquim Pentieiro	74	CIPA	1993
10000MX	43.01,41	Dionísio Ventura	79	Zona Azul	1998
10000MX	43.10,2m	Nuno Pereira	79	CD Montijo	1998
10000MX	43.23,4m	João Maral	69	CF Belenenses	1988
10000MX	43.57,68	Paulo Santos	67	SL Benfica	1986
20KMX	1.26.35	João Vieira	76	CN Rio Maior	1995
20KMX	1.28.57	Sérgio Vieira	76	CN Rio Maior	1995
20KMX	1.30.10	Miguel Carvalho	94	CN Rio Maior	2013
20KMX	1.30.23	João Maral	69	CF Belenenses	1988
20KMX	1.30.45	Ricardo Vendeira	81	Maratona Mont.	1999
20KMX	1.32.03	Acácio Diogo	80	CA Bx. Banheira	1999
20KMX	1.32.25	Pedro Veríssimo	77	CN Rio Maior	1995
20KMX	1.32.50	Amilcar Dias	72	CF Belenenses	1989
20KMX	1.32,57	Jorge Esteves	66	CF Belenenses	1985
20KMX	1.33.20	Nuno Pereira	79	CD Montijo	1998
20KMX	1.33.52	Paulo Santos	67	SC Alenquer	1985
20KMX	1.34.05	Paulo Alves	61	CF Santa Iria	1980

Disciplina	Marca	Nome e Apelido	Ano.Nasc.	Clube	Data
20KMX	1.34.05	António Pereira	75	AC Alfenense	1994
20KMX	1.34.21	Augusto Cardoso	70	AC Alfenense	1989
20KMX	1.34.37,4 c)	Dionísio Ventura	79	Zona Azul	1998
20KMX	1.35.00	Samuel Pereira	93	CA Seia	2012
20KMX	1.35.53	José Urbano	66	SL Benfica	1985
20KMX	1.36.00,3 c)	Hélio Almeida	80	AC Alfenense	1998
20KMX	1.36.28	Gonçalo Beijinha	86	JD Neves	2005
20KMX	1.36.41	Bruno Ferreira	75	GD Cavadas	1994
20KMX	1.36.56	Nuno Raimundo	81	CN Rio Maior	1999
20KMX	1.37.42	Gonçalo Fonseca	79	Bairro Anjos	1998
20KMX	1.37.45	Paulo Revez	66	Louletano DC	1985
20KMX	1.37.46	Luís Lopes	90	CN Rio Maior	2009
20KMX	1.37.53	Pedro Pinto	71	CF U. Coimbra	1990
20KMX	1.38.14	Paulo Pires	68	SL Benfica	1988
20KMX	1.38.38	Luís Osório	84	JD Fontainhas	2002
20KMX	1.38.52	Carlos Leitão	71	SC Banheirense	1990
20KMX	1.39.21	Rui Vilarinho	85	CA Galinheiras	2003
20KMX	1.39.30	Rosendo Pereira	70	L Apelaçõenses	1989

a) Engenho de engenho de 6,25 kg

b) Com barreiras de 1,06 m

c) Marca efectuada em Pista

m) Tempo manual

pc) Pista Coberta