FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 LINDA-A-VELHA
PORTUGAL
Telef. +351 214 146 020
www.fpatletismo.pt
JUNTE-SE ANOS NO facebook

MELHORES DE SEMPRE *(actualizado até Março de 2015)*

60 metros (6,93)

6,53			Francis	Obikwelu	221178	SCP	Paris-FRA.	06.3.11
6,60		Carlos	Nuno	Calado	051075	SCP	Espinho	20.2.99
6,65		Arnaldo	Isaías	Abrantes	271186	IND.Lx	Pombal	26.2.11
6,67			Arnaldo	Abrantes	181261	SCP	Braga	04.2.89
6,67			Yazaldes	Nascimento	170486	SLB	Praga-RC.	08.3.15
6,69			Luís	Cunha	051164	SLB	Braga	18.2.95
6,70			Diogo	Antunes	021192	SLB	Pombal	05.1.13
6,72			Ricardo	Monteiro	021085	SLB	Lisboa (CAR)	21.2.13
6,73			Paulo	Neves	121174	CFB	Braga	18.2.95
6,73			Mário	Barbosa	260777	FCP	Espinho	07.2.98
	(10)							
6,73			Ricardo	Alves	100181	TSU	Espinho	10.2.01
6,73			Carlos	Nascimento	121094	SCP	Pombal	02.2.13
6,74			Paulo	Figueiredo	031172	FCP	Espinho	20.2.99
6,76			Fernando	Damásio	020560	BFC	Aveiro	07.2.87
6,78			Ancuiam	Lopes	060391	SLB	Nogent-sur-Oise-FRA	07.3.15
6,79			Pedro	Curvelo	140460	SLB	Aveiro	07.2.87
6,81			Pedro	Agostinho	200265	SCP	Braga	04.2.89
6,81			Dany	Gonçalves	140385	CSM	Pombal	14.2.09
6,81			Edi	Sousa	110789	SCP	Pombal	15.2.14
6,82		Ricardo	Lemos	Marques	300173	SLB	Braga	18.2.95
	(20)							
6,82			Ricardo	Pacheco	311083	SCP	Espinho	18.2.06
6,82			David	Lima	060990	SCP	Birmingham-GBR.	07.2.15
6,83			André	Costa	090592	SLB	Pombal	15.2.14
6,84			Pedro	Bernardo	120589	SCP	Pombal	15.2.14
6,85			João	Firme	110357	SLB	Aveiro	07.2.87
6,85			Vítor	Jorge	211174	SCP	Espinho	22.1.00
6,85			João	Gonçalves	311293	SLB	Lisboa (CAR)	05.2.14
6,86			Hildberto	Almeida	080878	SLB	Espinho	07.2.98
6,86			Bruno	Fernandes	260591	SLB	Pombal	05.1.13
6,87			Carlos	Fernandes	050469	SLB	Aveiro	19.2.87
	(30)							
6,87		Manuel	Quintas	Lopes	270765	MA	Montpellier-FRA.	15.12.92
6,88			Paulo	Curvelo	140460	SLB	Madrid-ESP.	08.2.85
6,88			Luís	Barroso	270166	SCP	Aveiro	07.2.87
6,88			Paulo	Maia	190866	CFSC	Braga	04.2.89
6,88			Hélio	Reis	160372	ADS	Braga	19.2.94
6,88			Ivo	Vital	090888	SLB	Pombal	21.2.09
6,89			Leandro	Calado	230480	BA	Espinho	10.2.01
6,89			João	Pinto	120697	CAMG	Pombal	14.2.15
6,90			Vítor	Vasconcelos	010377	GDAS	Espinho	20.2.99
6,90			Raul	Veloso	011081	CAC	Espinho	12.2.05
	(40)							
6,90			Xavier	Mendes	040295	SCP	Lisboa (CAR)	05.2.14
6,90			Samuel	Remédios	240292	SLB	Pombal	14.2.15
6,91			André	Destapado	150586	CAS	Espinho	03.2.07
6,91			Nuno	Baptista	100491	JOMA	Espinho	04.2.12
6,92			Vítor	Mano	261252	SLB	Madrid-ESP.	18.2.79
6,92			João	Azevedo	140370	SLB	Braga	04.2.89
6,92			Leandro	Lobato	050578	FCP	Braga	05.2.00
6,92			Kevin	Wilson	060190	SLB	Espinho	24.1.09
6,92			Tiago	Silvestre	180691	SLB	Espinho	18.2.12
6,93			António	Brandão	080992	CCSJM	Pombal	10.1.15
	(50)							

Outras marcas manuais

6,6 (6,87)			Carlos	Fernandes	050469	SLB	Braga	19.3.88

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
IAAF EUROPEAN ATHLETICS ipdj PORTUGAL
PATROCINADORES
Nestlé OUTPACE TAP PORTUGAL LISNO RICOH

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 LINDA-A-VELHA
PORTUGAL
Telef. +351 214 146 020
www.fpatletismo.pt
JUNTE-SE ANOSSO
facebook

200 metros (22,20)

21,02	Arnaldo	Isaías	Abrantes	271186	SCP	Pombal	15.2.09
21,26		David	Lima	060990	RAT-GBR	Birmingham-GBR.	08.2.14
21,33		Ricardo	Alves	100181	TSU	Espinho	17.2.01
21,39		Vítor	Jorge	211174	SLB	Braga	21.1.95
21,40	Carlos	Alberto	Silva	080674	SLB	Espinho	15.2.98
21,48		Dany	Gonçalves	140385	CSM	Pombal	01.3.09
21,48		Yazaldes	Nascimento	170486	SLB	Pombal	13.2.11
21,49		Arnaldo	Abrantes	181261	SCP	Haia-NED	18.2.89
21,50		Luís	Cunha	051164	SLB	Haia-NED	18.2.89
21,55	João	Pedro	Ferreira	201086	SCP	Pombal	31.1.10
(10)							
21,57	Victor	Ricardo	Santos	181294	SLB	Sheffield-GBR.	09.2.14
21,58		Mário	Barbosa	260777	FCP	Génova-ITA.	18.2.98
21,60		Bruno	Fernandes	260591	SLB	Pombal	17.2.13
21,66	Paulo	Sérgio	Ferreira	200281	FCP	Espinho	06.2.05
21,68		Carlos	Nascimento	121094	ESCMOV	Pombal	22.2.15
21,71		Ricardo	Pacheco	311083	SCP	Espinho	19.2.06
21,74	Carlos	Nuno	Calado	051075	SCP	Espinho	02.2.03
21,80		Paulo	Figueiredo	031172	FCP	Espinho	06.2.00
21,81		Edivaldo	Monteiro	280476	SCP	Espinho	06.2.00
21,86		Edi	Sousa	110789	SCP	Pombal	29.1.11
(20)							
21,92		Pedro	Curvelo	140460	SLB	Glasgow-GBR.	03.3.90
21,94		Luís	Barroso	270166	SLB	Liévin-FRA.	13.2.93
21,96		Ricardo	Monteiro	021085	CFB	Pombal	14.2.10
21,97		Pedro	Tubal	180779	GDC	Espinho	21.2.99
21,97		Pedro	Costa	060482	CYAC	Espinho	26.2.06
21,98	Nuno	Couto	Ferreira	191081	MAC	Espinho	23.2.03
21,98		Bruno	Sá	240187	CCSJM	Espinho	20.1.08
22,00		Diogo	Antunes	021192	SLB	Pombal	15.2.15
22,01		Luís	Freitas	310179	BA	Espinho	13.2.00
22,02	Ricardo	Lemos	Marques	300173	SLB	Braga	12.2.95
(30)							
22,06		Carlos	Pinheiro	240388	SLB	Pombal	27.2.11
22,07		Rui	Costa	240975	SCP	Braga	10.2.96
22,07		Tiago	Ganço	070477	CFB	Espinho	21.2.99
22,08		Paulo	Neves	121174	SCP	Espinho	21.2.99
22,08		Diogo	Santos	030591	FCP	Pombal	14.2.10
22,08		Bruno	Ferreira	270590	SLB	Espinho	28.2.10
22,09		Rui	Tavares	240581	NAC	Espinho	13.2.00
22,09		Rui	Durão	090380	CAS	Espinho	02.2.03
22,11		Pedro	Oliveira	110378	NAC	Espinho	29.1.00
22,14		José	Mendes	130472	SLB	Braga	22.1.94
(40)							
22,14		Carlos	Gonçalves	110787	CAS	Espinho	20.1.08
22,14		Xavier	Mendes	040295	SCP	Pombal	24.1.15
22,16		Pedro	Agostinho	200265	SCP	Atenas-GRE.	02.3.85
22,17		Leandro	Lobato	050578	FCP	Espinho	13.2.00
22,17		Vítor	Ferreira	220478	GRECAS	Espinho	10.2.02
22,18		Ricardo	Ribeiro	210295	ACDJS	Pombal	15.2.15
22,19		Ricardo	Pereira	040896	SLB	Pombal	17.2.13
22,19		Eduardo	Sá	180595	CCDR	Pombal	09.2.14
22,19		Miguel	Sambé	201195	SCP	Pombal	15.2.15
22,20		Pedro	Bernardo	120589	SCP	Pombal	25.1.14
(50)							
22,20		Sérgio	Silva	310792	GRECAS	Pombal	23.2.14

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 LINDA-A-VELHA
PORTUGAL
Telef. +351 214 146 020
www.fpatletismo.pt
JUNTE-SE ANOSNO
facebook

400 metros (49,55)

46,80	Carlos	Alberto	Silva	080674	SLB	Génova-ITA.	18.2.98
47,26		Sérgio	Duro	190280	GDE	Espinho	08.3.03
47,37	Victor	Ricardo	Santos	181294	SLB	Pombal	22.2.14
47,76	Arnaldo	Isaías	Abrantes	271186	SLB	Pombal	16.2.13
47,78		José	Mendes	140772	SLB	Braga	06.3.93
47,88		Vítor	Moreno	150574	SCP	Valência-ESP.	23.2.02
47,95		António	Rodrigues	250988	SCP	Espinho	02.2.08
47,97		Pedro	Curvelo	140660	SLB	Glasgow-GBR.	03.3.90
47,98		Luís	Freitas	310179	FCP	Espinho	06.2.00
47,98	Paulo	Sérgio	Ferreira	200281	FCP	Espinho	19.2.05
(10)							
48,00		João	Ferreira	201086	SCP	Pombal	26.2.11
48,03		Rui	Costa	240975	SCP	Espinho	14.2.98
48,06		Paulo	Curvelo	140660	SLB	Saragoça-ESP.	26.2.88
48,17		Jorge	Paula	081084	SLB	Pombal	26.2.11
48,35		António	Abrantes	150568	SLB	Braga	17.2.96
48,35		Bruno	Girão	240275	CFB	Espinho	31.1.98
48,36		Edivaldo	Monteiro	280476	SCP	Espinho	12.2.00
48,38		Duarte	Ponte	111173	GDE	Braga	12.2.00
48,41		Vasco	Santos	110871	CIPA	Braga	13.2.93
48,48		Álvaro	Silva	210465	SLB	Braga	04.2.89
(20)							
48,56		Pedro	Rodrigues	080771	IND	Espinho	12.2.00
48,59		Sandy	Martins	080893	ADNL	Pombal	14.2.15
48,60		Carlos	Pinheiro	240388	SCP	Pombal	26.2.11
48,67		Mário	Reis	081169	SCP	Espinho	07.2.98
48,83		Bruno	Gualberto	010888	JV	Pombal	31.1.10
48,87		Ricardo	Lima	020185	SCP	Espinho	18.2.12
48,97		João	Fonseca	300396	GS-RC	Pombal	21.2.15
48,99	António	Rafael	Queirós	230875	FCP	Espinho	20.2.99
49,00		Vítor	Jorge	211174	SCP	Espinho	05.2.05
49,01		Vítor	Ferreira	240778	GRECAS	Espinho	02.2.02
(30)							
49,03		Diogo	Mestre	200595	SLB	Pombal	08.2.15
49,06		André	Marques	201192	SCP	Pombal	02.2.14
49,10		Simão	Coroa	310785	FCP	Espinho	17.2.07
49,13		Paulo	Fontes	130169	CAS	Espinho	07.3.98
49,14		Hélder	Pato	120180	GSADF	Espinho	18.2.06
49,15		Florival	Guela	111185	SCP	Espinho	06.3.04
49,17		Pedro	Tubal	180779	GDC	Espinho	10.2.01
49,20		Ilídio	Motty	130669	SLB	Braga	17.2.90
49,23		Paulo	Pinto	130591	FCP	Espinho	06.2.10
49,27		Fábio	Weber	260594	SCP	Espinho	18.2.12
(40)							
49,27		José	Miranda	220891	SLB	Espinho	18.2.12
49,34		Rodolfo	Varela	200586	CAS	Espinho	03.2.07
49,34		Emanuel	Neves	130390	SLB	Pombal	26.2.11
49,39		Pedro	Iglésias	240762	CDUP	Braga	09.2.91
49,46		Nuno	Mendes	220781	CSM	Espinho	10.2.01
49,47		Telmo	Correia	310182	JV	Lisboa	03.3.01
49,49		Diogo	Santos	030591	JV	Pombal	26.2.11
49,50		Paulo	Fontes	080688	JV	Pombal	09.2.13
49,51		Jaime	Cruz	111258	SCP	Saragoça-ESP.	18.2.84
49,55		Serafim	Gadelho	250868	MAC	Braga	11.2.95
(50)							

Outras marcas manuais

48,3		José	Carvalho	150653	SLB	S.Sebastian-ESP.	14.2.81
48,7	Alberto	Jorge	Ferreira	290165	SLB	Braga	20.2.88
48,9		António	Cachola	011156	SLB	Oviedo-ESP.	23.2.82

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 LINDA-A-VELHA
PORTUGAL
Telef. +351 214 146 020
www.fpatletismo.pt
JUNTE-SE ANOS NO facebook

800 metros (1.52,49)

1.46,40		Rui	Silva	030877	SCP	Gent-BEL.	19.2.99
1.47,33		João	Pires	100679	SCP	Estugarda-GER.	03.2.02
1.48,26		Fernando	Almeida	220681	SCP	Valência-ESP.	23.2.02
1.48,47		Nuno	Lopes	050375	SCP	Gent-BEL.	19.2.99
1.48,52		Luís	Fonseca	141180	FCP	Espinho	08.3.03
1.48,58		Duarte	Ponte	111173	SLB	Génova-ITA.	18.2.98
1.48,87		Alberto	Bispo	140175	SCP	Espinho	02.2.02
1.48,99		Luís	Feiteira	210473	SCP	Espinho	02.2.02
1.49,20		Sandy	Martins	080893	ADNL	Pombal	08.2.15
1.49,24		José	Azevedo	200775	NAMa	Valência-ESP.	28.2.96
(10)							
1.49,38		Renato	Silva	220881	SLB	Espinho	08.3.03
1.49,44		Miguel	Moreira	040291	SLB	Pombal	08.2.15
1.49,51		Diogo	Sousa	281183	GDE	Espinho	26.2.05
1.49,63		António	Abrantes	150568	SLB	Sevilha-ESP.	17.2.95
1.49,63		Hélio	Gomes	271284	CAC	Espinho	19.2.05
1.49,72		Mário	Silva	220761	SCB	Braga	28.2.93
1.49,81		Rui	Fernandes	300159	SCP	Grenoble-FRA.	21.2.81
1.49,95		João	Fonseca	300396	GS-RC	Pombal	22.2.15
1.50,2		Carlos	Cabral	200652	SCP	Vittel-FRA.	10.2.79
1.50,25		Álvaro	Silva	210465	SLB	Sevilha-ESP.	28.2.89
(20)							
1.50,57		Fábio	Gonçalves	260190	SLB	Pombal	01.3.09
1.50,60		Tiago	Rodrigues	190685	SCP	Pombal	20.2.10
1.50,63		António	Rodrigues	250988	SCP	Pombal	20.2.11
1.50,7		António	Monteiro	040263	SCP	Braga	21.2.88
1.50,72		Fernando	Silva	230882	SCP	Pombal	20.2.11
1.50,82		António	Travassos	240971	SLB	Espinho	23.1.00
1.50,86		Diogo	Rodrigues	080773	SCP	Espinho	13.2.00
1.50,91		Jorge	Baptista	060691	ADREP	Pombal	20.2.11
1.51,11		José	Costa	180167	SCS	Braga	16.2.92
1.51,17		Luís	Pinto	091175	COD	Lisboa	04.3.01
(30)							
1.51,24		Nuno	Alpiarça	290466	GSL	Braga	18.2.90
1.51,25		João	Brás	130889	SCUT	Pombal	20.2.11
1.51,29		José	Moreira	060764	SLB	Braga	24.2.91
1.51,35		Valter	Moreno	310773	SCP	Valência-ESP.	17.1.98
1.51,59		Henrique	Meira	040471	SLB	Braga	19.2.95
1.51,60		Pedro	Carrasco	020272	BFC	Braga	16.2.92
1.51,62		Bruno	Moreira	080387	IND-P	Espinho	28.2.10
1.51,65		Armando	Monteiro	200474	GDE	Braga	16.2.97
1.51,66		Cândido	Maia	080269	FCP	Braga	16.2.92
1.51,85		José	Martins	280486	GS-RC	Pombal	20.2.11
(40)							
1.51,93		Pompeu	Castro	020364	CDUP	Braga	18.2.90
1.52,07		Ricardo	Barbosa	310386	FCP	Viena-AUT.	16.2.08
1.52,10		Pedro	Oliveira	091180	SLB	Espinho	28.1.01
1.52,28		Rui	Costa	240975	SCP	Espinho	15.2.98
1.52,35		Bruno	Albuquerque	100189	FCP	Pombal	21.2.09
1.52,36		David	Soares	130582	CAS	Espinho	22.3.03
1.52,38		Guilherme	Pinto	100294	SCP	Pombal	16.2.14
1.52,39		Cristiano	Silva	100585	SLB	Pombal	26.2.12
1.52,4	João	António	Cunha	250671	ACB	Braga	29.2.92
1.52,49		Emanuel	Rolim	030193	SLB	Pombal	02.2.12
(50)							

1.500 metros (3.50.88)

3.34,99		Rui	Silva	030877	SCP	Maebashi-JAP.	07.3.99
3.36,46		Mário	Silva	220761	SCB	Sevilha-ESP.	28.2.91
3.38,45		Luís	Feiteira	210473	SCP	Estocolmo-SWE.	17.2.00

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
IAAF EUROPEAN ATHLETICS ipdj PORTUGAL
PATROCINADORES
Nestlé OUTPACE TAP PORTUGAL RICOH

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 LINDA-A-VELHA
PORTUGAL
Telef. +351 214 146 020
www.fpatletismo.pt
JUNTE-SE ANOSNO
facebook

3.39,46		Hélio	Gomes	271284	SLB	Gotemburgo-SWE.	03.3.13
3.39,9		Carlos	Cabral	200652	CFEL	Sindelfingen-GBR.	02.3.80
3.40,76		António	Travassos	240971	SLB	Espinho	06.2.00
3.41,17		João	Pires	100679	SCP	Espinho	14.2.04
3.41,38		Bruno	Albuquerque	100189	SCP	Birmingham-GBR.	20.2.10
3.42,15		José	Moreira	060764	SLB	Braga	23.2.91
3.42,21		Alberto	Bispo	140175	SCP	Espinho	08.3.03
(10)							
3.42,75		António	Monteiro	040263	SCP	Budapeste-HUN.	05.3.88
3.43,73		Cândido	Maia	080269	FCP	Braga	08.2.92
3.44,40		Emanuel	Rolim	030193	SLB	Gent-BEL	07.2.15
3.45,00		José	Costa	180167	FCP	Espinho	07.2.98
3.45,38		Paulo	Rosário	210494	MCP	Pombal	14.2.15
3.45,42		João	Brás	130889	SCP	Pombal	22.2.14
3.45,92		João	Lopes	020186	CNRM	Espinho	17.2.07
3.46,42		Bruno	Moreira	080387	IND-P	Espinho	27.2.10
3.46,51		Filipe	Pedro	030180	MAC	Espinho	14.3.04
3.46,94		Tiago	Rodrigues	190685	SCP	Pombal	23.2.08
(20)							
3.47,32		Túlio	Gomes	240183	SCP	Espinho	27.2.10
3.47,37		Adelino	Monteiro	010481	SCP	Espinho	14.2.04
3.47,38		Alfredo	Brás	261268	DOR	Braga	17.2.90
3.47,74		José	Azevedo	200775	NAMa	Braga	15.2.97
3.47,96		Dário	Garcias	190977	JDN	Espinho	08.3.03
3.48,45	José	Lameira	Ferreira	060467	FCP	Braga	23.2.91
3.48,45		Pedro	Carrasco	020272	SLB	Espinho	17.2.01
3.48,56		Bruno	Cordeiro	050680	GRECAS	Espinho	31.1.04
3.48,67		Fernando	Almeida	220681	JOMA	Espinho	27.1.01
3.48,75		Mário	Soares	300262	CFB	Braga	21.1.89
(30)							
3.48,76		Rui	Vieira	040270	BFC	Braga	19.2.94
3.48,79		Renato	Silva	220881	JOMA	Espinho	25.2.06
3.48,88	João	António	Cunha	250671	ACB	Braga	08.2.92
3.48,91		Marco	Rebelo	180373	GDE	Espinho	12.2.00
3.49,11		Armando	Monteiro	200474	GDE	Braga	15.2.97
3.49,41		Luís	Pinto	091175	CSM	Espinho	31.1.04
3.49,46		Pedro	Ribeiro	250381	FCP	Espinho	31.1.04
3.49,65		Luís	Pinto	050183	FCP	Espinho	17.2.07
3.49,69		Leão	Carvalho	140980	SLB	Espinho	31.1.04
3.49,78		José	Jesus	210466	CAL	Braga	23.2.91
(40)							
3.49,96		Alexandre	Alheira	051177	FCP	Espinho	17.2.01
3.49,99		Luís	Fonseca	141180	FCP	Braga	19.1.02
3.50,0		Fernando	Mamede	011151	SCP	Corunha-ESP.	17.2.73
3.50,2		Luís	Pinhal	101060	FCP	Oviedo-ESP.	23.2.82
3.50,22		Nuno	Valente	171083	FCP	Espinho	14.2.04
3.50,35		Ricardo	Barbosa	310386	FCP	Espinho	02.2.08
3.50,38		Francisco	Coelho	120973	CAB	Braga	17.2.96
3.50,51		Ricardo	Paixão	010486	SLB	Espinho	27.2.10
3.50,56		Ruben	Silva	160593	JV	Pombal	25.1.15
3.50,88		Hugo	Almeida	010988	CCSJM	Braga	24.1.15
(50)							

3.000 metros (8.10,38)

7.39,44		Rui	Silva	030877	SCP	Estugarda-GER.	06.2.00
7.50,94		Luís	Feiteira	210473	SCP	Estocolmo-SWE.	18.2.03
7.53,58		Cândido	Maia	080269	FCP	Génova-ITA.	28.2.92
7.54,82		António	Leitão	220760	SLB	Bercy-FRA.	18.1.85
7.54,93		João	Campos	220958	SLB	Haia-NED.	19.2.89
7.55,77		José	Regalo	221163	MCM	Braga	20.2.94
7.55,89		Mário	Silva	220761	SCB	Haia-NED.	19.2.89
7.58,25		António	Travassos	240971	SCP	Espinho	15.2.04
7.58,27		Pedro	Ribeiro	250381	FCP	Espinho	15.2.04
7.59,86		Vítor	Almeida	060370	SCP	Espinho	13.2.00

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
IAAF EUROPEAN ATHLETICS
PATROCINADORES
Nestlé OUTPACE TAP PORTUGAL RICOH

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 LINDA-A-VELHA
PORTUGAL
Telef. +351 214 146 020
www.fpatletismo.pt
JUNTE-SE ANOSNO
facebook

(10)							
8.00,51		José	Maduro	120972	CMC	Espinho	15.2.04
8.00,8		Luís	Horta	140158	SLB	Saragoça-ESP.	18.2.84
8.01,50		António	Monteiro	040263	SCP	Génova-ITA.	28.2.92
8.02,77		José	Ramos	280768	SCP	Lisboa	04.3.01
8.03,27		Mário	Teixeira	200974	SCP	Espinho	15.2.04
8.03,28		João	Junqueira	240665	MCP	Lisboa	04.3.01
8.03,82		Raimundo	Santos	220867	SLB	Espinho	01.2.98
8.04,69		José	Jesus	210466	CAL	Braga	24.2.91
8.04,95		Licínio	Pimentel	120470	GDE	Espinho	15.2.04
8.04,98		Paulo	Estiveira	300770	SCP	Braga	24.2.91
(20)							
8.05,39		Rui	Vieira	040270	BFC	Braga	20.2.94
8.05,59	Rui	Pedro	Silva	060581	FCP	Espinho	02.2.02
8.05,62		Hélder	Ornelas	060574	SCP	Espinho	13.2.00
8.05,79		José	Rocha	060776	MCP	Braga	15.1.06
8.06,11		Paulo	Gomes	150573	EDCB	Espinho	13.2.00
8.06,57		Filipe	Pedro	030780	SLB	Espinho	21.2.99
8.06,6	José	Lameira	Ferreira	060467	FCP	Braga	19.1.91
8.06,70		Manuel	Silva	081078	SCP	Espinho	23.2.03
8.07,01		Angelo	Pacheco	050575	SCP	Valência-ESP.	17.1.98
8.07,14	Joaquim	Carlos	Lopes	171268	BFC	Braga	16.2.92
(30)							
8.07,29	António	Salvador	Resende	210666	SCS	Braga	07.3.93
8.07,29		Armando	Rosa	040568	ICA	Braga	19.2.95
8.07,29		José	Dias	040268	SLB	Braga	11.2.96
8.07,59		Ricardo	Ribas	081077	MCP	Espinho	15.2.04
8.07,72		Hélio	Gomes	271284	SLB	Pombal	15.2.15
8.08,15		Marco	Rebelo	180373	GDE	Espinho	13.2.00
8.08,37		Bruno	Albuquerque	100189	SCP	Espinho	22.1.12
8.08,5		José	Sena	130755	FCP	Vittel-FRA.	10.2.79
8.08,72		Emanuel	Rolim	030193	SLB	Pombal	15.2.15
8.08,74		Américo	Simão	300175	SMC	Lisboa	04.3.01
(40)							
8.08,81		Rui	Borges	270272	SMC	Braga	20.1.02
8.08,87		Joaquim	Magalhães	201269	CBP	Braga	11.2.90
8.09,32		Fernando	Couto	041259	SLB	Madrid-ESP.	08.2.85
8.09,37		Adriano	Carvalho	110265	CATe	Braga	19.1.91
8.09,54		Túlio	António	240183	SCP	Valência-ESP.	13.2.10
8.09,81		João	Cruz	120494	SLB	Pombal	08.2.15
8.09,83		Luís	Pinto	050183	SCP	Pombal	27.2.11
8.09,90		Jorge	Pinto	311070	SCB	Braga	07.3.93
8.09,94		José	Moreira	060764	SLB	Braga	23.2.92
8.10,38		Manuel	Damião	190778	MCP	Espinho	21.2.99
(50)							

60 metros-barreiras (8,38)

7,66		Rasul	Dabo	140289	SLB	Metz-FRA.	28.2.14
7,66		João	Almeida	050488	SLB	Praga-RC	06.3.15
7,79		Luís	Sá	070381	FCP	Espinho	08.3.03
7,86		Rui	Palma	040178	SCP	Sevilha-ESP.	17.2.02
7,93		Amâncio	Santos	310177	GDE	Valência-ESP.	24.2.01
7,93		Samuel	Remédios	240292	SLB	Pombal	15.2.15
7,94		João	Lima	200961	SCP	Espinho	21.2.99
7,98		João	Ferreira	201086	SLB	Espinho	11.2.06
8,00		Hélio	Vaz	010591	CAS	Pombal	22.2.15
8,04		João	Nunes	060383	SLB	Espinho	13.2.05
(10)							
8,05	Mário	Aníbal	Ramos	230372	SLB	Espinho	07.2.98
8,08	Francisco	Nuno	Fernandes	010469	FCP	Braga	11.2.96
8,08		Luís	Fernandes	310582	GDC	Espinho	13.2.05
8,08		André	Costa	090592	SLB	Pombal	16.2.14

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
IAAF EUROPEAN ATHLETICS ipdj PORTUGAL
PATROCINADORES
Nestlé OUTPACE TAP PORTUGAL RICOH

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 LINDA-A-VELHA
PORTUGAL
Telef. +351 214 146 020
www.fpatletismo.pt
JUNTE-SE ANOS NO facebook

8,09		Paulo	Barrigana	300964	SLB	Braga	23.2.92
8,10	Arnaldo	Isaías	Abrantes	271186	SCP	Espinho	18.2.06
8,10		Rodrigo	Dionísio	250685	GDE	Espinho	10.1.09
8,12		Pedro	Rodrigues	080771	SLB	Braga	23.2.92
8,12		João	Fontela	070891	CCSJM	Pombal	12.2.12
8,13		Tiago	Marto	050586	GAF	Pombal	17.2.13
(20)							
8,17		Michel	Ferreira	280375	TAC	Paris	01.2.97
8,17	Hugo	Espírito	Santo	300593	SCP	Pombal	17.2.13
8,18		Pedro	Correia	160981	SCP	Espinho	06.2.00
8,18		David	Bernardo	260190	ASPF-Fr	Val d`Oise-FRA.	06.2.09
8,24		Diogo	Fernando	211272	CFB	Braga	16.2.97
8,25		Jorge	Paula	081084	JOMA	Espinho	15.2.04
8,25		Bruno	Gualberto	010888	JV	Pombal	14.2.10
8,26		António	Veiga	260768	SCP	Braga	05.2.89
8,27		Edgar	Carrolo	300191	SLB	Pombal	14.2.09
8,27		Rafael	Correia	311293	ACDRA	Pombal	08.2.15
(30)							
8,28		Sérgio	Duro	140280	VFC	Espinho	09.2.03
8,29		Bruno	Costa	170380	CAS	Espinho	05.2.05
8,31	Paulo	Jorge	Ferreira	250876	FCP	Espinho	23.2.03
8,32	João	André	Silva	280576	SCP	Braga	18.2.96
8,33	José	Vieira	Carvalho	130381	SLB	Espinho	06.2.00
8,33		Jorge	Santos	250385	NAC	Pombal	20.2.10
8,34		Edivaldo	Monteiro	280476	CABB	Pombal	07.1.12
8,35		Pedro	Feliciano	290773	SLB	Braga	16.2.97
8,36		Luís	Inocêncio	060268	CFB	Espinho	21.2.99
8,36		Ricardo	Nobre	021183	MAC	Espinho	13.2.05
(40)							
8,37		Brandon	Silvestre	280395	SLB	Pombal	16.2.14
8,38		Cristovão	Amaro	150466	França	Bordéus-FRA.	28.1.90
8,38		Ilídio	Motty	130669	CALAG	Braga	11.2.96

Outras marcas manuais

8,1		Alberto	Matos	060644	SCP	Madrid-ESP.	09.2.74

Altura (2,00)

2,21		Paulo	Gonçalves	050385	SLB	Pombal	02.3.08
2,20		Rafael	Gonçalves	120577	FCP	Espinho	26.1.02
2,17		Tiago	Pereira	190993	SLB	Pombal	22.2.15
2,16		Paulo	Conceição	291293	SLB	Pombal	16.2.14
2,15		Jonas	Mattes	211276	SCP	Espinho	12.2.00
2,15		Roman	Guliy	070479	SCP	Pombal	19.2.11
2,13	Fernando	Esteves	Costa	141068	SCP	Braga	06.3.93
2,13		Carlos	Pereira	310187	JV	Espinho	25.2.06
2,12		Luís	Marto	270766	SCP	Aveiro	28.1.89
2,12	Carlos	Alberto	Pires	211282	FCP	Espinho	02.2.08
(10)							
2,12		Tiago	Boucela	091292	SCP	Pombal	16.2.14
2,11	Mário	Aníbal	Ramos	250372	SLB	Aveiro	24.2.90
2,10		Vítor	Mendes	250855	SLB	Lisboa (L)	12.3.83
2,10		Pedro	Raposo	160474	BA	Braga	15.2.97
2,09		Victor	Korst	211096	SLB	Lisboa (CAR)	20.1.15
2,09		Tiago	Costa	080594	CCDR	Pombal	15.2.15
2,08	José	Carlos	Lima	281162	SLB	Aveiro	31.1.87
2,08		Rodolfo	Brites	270391	SLB	Espinho	05.2.12
2,08		Ricardo	Mendes	300594	JV	Pombal	12.1.14
2,07		Joel	Costa	100379	ESJD	Braga	17.2.96
(20)							
2,07		Bruno	Miguel	190875	FCP	Espinho	30.1.99
2,07		Frederico	Spínola	030378	GDE	Espinho	08.1.00
2,07		Nelson	Évora	220484	SLB	Espinho	05.2.05
2,07		Rodrigo	Dionísio	250685	GDE	Espinho	28.2.10

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 LINDA-A-VELHA
PORTUGAL
Telef. +351 214 146 020
www.fpatletismo.pt
JUNTE-SE ANOSNO
facebook

2,06		Márcio	Lima	220379	FCMD	Espinho	14.2.04
2,06		Ricardo	Nunes	120589	SLB	Pombal	13.2.10
2,05		Orlando	Barbosa	200757	SCP	Saragoça-ESP.	18.2.84
2,05		João	Almeida	280264	FCP	Aveiro	31.1.87
2,05		André	Couto	220463	SCP	Aveiro	07.2.87
2,05	João	André	Silva	280576	SCP	Braga	03.2.96
(30)							
2,05		Pedro	Veloso	031077	SLB	Espinho	27.2.99
2,05	Carlos	Nuno	Calado	051075	SCP	Barreiro	01.12.01
2,05		Wilson	Vieira	150591	CABB	Pombal	26.1.14
2,04		Luís	Leite	150556	SLB	S.Sebastian-ESP.	27.2.77
2,04		Raúl	Duarte	290770	CFB	Braga	23.2.91
2,04		Rui	Cabral	050274	ADCC	Braga	15.2.97
2,04		Artur	Pinto	310774	CCSJM	Espinho	18.1.98
2,04		Sérgio	Costa	141082	CCDR	Pombal	10.2.07
2,04		João	Alexandre	010990	JV	Pombal	31.1.10
2,04		Ricardo	Araújo	251093	GRECAS	Aigle-SUI	11.1.15
(40)							
2,03		João	Almeida	140788	CSM	Espinho	09.2.08
2,02		Paulo	Barrigana	300964	SLB	Aveiro	24.2.90
2,02	Rafael	Vilas	Boas	010295	SCB	Pombal	20.1.13
2,01	Rui	Fernando	Brás	290376	NAMa	Espinho	06.1.99
2,01		Joel	Pereira	070486	CAOV	Braga	08.1.04
2,01		Nelson	Semedo	130687	JOMA	Alpiarça	22.1.06
2,01		Diogo	Espinha	081087	JOMA	Pombal	30.1.10
2,01		Cláudio	Freixo	040791	CASM	Pombal	29.1.12
2,01		Pedro	Cardoso	290593	SLB	Lisboa (CAR)	06.1.13
2,00	Vítor	Malaquias	Lopes	150665	SCP	Aveiro	26.12.87
(50)							
2,00		José	Fernandes	060173	CFB	Braga	29.1.94
2,00		Humberto	Machado	140779	SLB	Braga	15.2.97
2,00		Laércio	Évora	130678	GDC	Alpiarça	13.2.99
2,00	Abel	Enfica	Almeida	110879	ESAL	Espinho	20.2.99
2,00		Márcio	Dias	310181	FCP	Espinho	20.2.00
2,00		Renato	Jesus	060481	CSM	Espinho	31.1.04
2,00		Patrick	Marques	090284	GRECAS	Espinho	06.1.06
2,00		Luís	Silva	260580	GRECAS	Espinho	17.2.07
2,00		Bruno	Costa	030592	FCP	Pombal	23.1.10
2,00		Paulo	Neto	110197	AAA	Alpiarça	23.2.13
(60)							
2,00		Marcos	Maio	070197	SCB	Braga	08.2.15

Vara (4,35)

5,70		Edi	Maia	101187	SCP	Orléans-FRA.	18.1.14
5,62	Francisco	Nuno	Fernandes	010469	FCP	S.Sebastian-ESP.	24.2.96
5,60		Diogo	Ferreira	300790	SLB	Potsdam-ALE.	07.2.15
5,51	João	André	Silva	280576	SCP	Valência-ESP.	25.2.01
5,45		Rubem	Miranda	100693	SLB	Pombal	14.2.15
5,25		Pedro	Pimenta	310575	FCP	Espinho	22.2.98
5,20		Icaro	Miranda	131294	SLB	Pombal	08.2.15
5,10		Hugo	Serra	120677	COD	Alpiarça	16.2.02
5,06	Mário	Aníbal	Ramos	250372	SLB	Alpiarça	03.1.98
5,00		Pedro	Palma	290659	SLB	Braga	18.2.90
(10)							
4,95		Samuel	Remédios	240292	GAF	Pombal	16.2.14
4,93		Manuel	Miguel	180254	SLB	Lisboa (L)	28.1.84
4,90		Rui	Pereira	171185	CAS	Espinho	18.2.07
4,85	Joaquim	Raposo	Borges	260849	SCP	Lisboa	23.2.75
4,85		Valdemar	Santo	060972	SLB	Braga	08.2.92
4,85		Mauro	Damião	250182	SCP	Alpiarça	08.2.04
4,85		Helder	Fernandes	020377	CSM	Espinho	13.2.05
4,80		Ernesto	Pereira	160883	FCP	Alpiarça	21.2.04
4,80		Andreas	Gjasdal	221195	SLB	Steinkjer-NOR.	08.2.15

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
IAAF EUROPEAN ATHLETICS ipdj PORTUGAL
PATROCINADORES
Nestlé OUTPACE TAP PORTUGAL RICOH

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 LINDA-A-VELHA
PORTUGAL
Telef. +351 214 146 020
www.fpatletismo.pt
JUNTE-SE ANOSSO
facebook

4,80		Pedro M.	Soares	190693	CAMG	Pombal	08.2.15
(20)							
4,78		Isaac	Lopes	080290	AAC	Espinho	18.2.12
4,78		Décio	Faria	230791	AJS	Espinho	18.2.12
4,75		Filipe	Gonçalves	310585	SCP	Alpiarça	30.1.05
4,75		Jaime	Areias	181184	CFB	Alpiarça	22.1.06
4,70		Joaquim	Serra	110547	SLB	Lisboa (L)	23.1.77
4,70		João	Rodrigues	050262	SLB	Lisboa (L)	16.1.82
4,70		Tiago	Marto	050586	GAF	Pombal	17.2.13
4,68		Carlos	Gomes	291189	JOMA	Espinho	07.2.10
4,65	Filipe	Lara	Ramos	100978	GDE	Espinho	15.2.04
4,62		Luís	Silva	260580	MAC	Espinho	02.2.03
(30)							
4,55		Ricardo	Ventura	080181	DOR	Alpiarça	22.1.06
4,55		Damião	Freitas	160489	CFB	Alpiarça	09.1.11
4,55		Gonçalo	Lopes	140388	CAS	Pombal	11.2.12
4,50		Rui	Vergamota	080757	SLB	Lisboa (L)	01.3.80
4,50		Alexandre	Cameira	151070	ACBL	Bordéus-FRA.	.1.90
4,47		Ângelo	Dias	120878	CABB	Espinho	04.2.06
4,47		Gonçalo	Pacheco	170278	GS-RC	Espinho	27.1.08
4,45	João	Campos	Vieira	110683	SLB	Espinho	10.2.02
4,45		Ruben	Monteiro	030889	JV	Pombal	21.2.09
4,45		Diogo	Silva	160489	CCDR	Pombal	01.3.09
(40)							
4,44		António	Ferreira	080276	SCP	Espinho	13.2.00
4,40	Rui	Miguel	Ferreira	060374	GDAS	Braga	18.2.96
4,40		António	Lourenço	110678	CDUL	Braga	02.2.97
4,40	António	Pedro	Costa	120679	CDUP	Espinho	25.4.97
4,40		João	Abrantes	220590	SCP	Pombal	13.1.08
4,40		José	Rosa	120190	SCP	Espinho	04.2.12
4,40		Alexandre	Granhão	010293	ESCMOV	Pombal	25.2.12
4,40		António	Magro	130196	GDIS	Lisboa (CAR)	04.2.15
4,36		Diogo	Branco	100385	CSM	Espinho	29.1.06
4,35		Paulo	Rodrigues	040161	SLB	Lisboa (L)	01.3.80
(50)							
4,35		José	Aleixo	250958	SLB	Lisboa (L)	01.3.80
4,35	Carlos	Brás	Lopes	010966	GAH	Vittel-FRA.	24.1.87
4,35		Tiago	Vicente	080194	JV	Pombal	22.2.14
4,35		Filipe	Corceiro	100598	SCP	Braga	07.2.15
4,35		Luís	Silva	260580	ACRSD	Pombal	21.2.15

Comprimento (7,12)

8,22	Carlos	Nuno	Calado	051075	SCP	Espinho	26.1.02
8,08		Nelson	Évora	200484	SLB	Espinho	11.2.06
8,00		Gaspar	Aráujo	171281	SCP	Madrid-ESP.	24.2.05
8,00		Marcos	Chuva	080889	SLB	Espinho	18.2.12
7,81		Marcos	Caldeira	270288	SLB	Espinho	28.2.10
7,79		Carlos	Castelbranco	091269	SCP	Espinho	07.2.98
7,71		Bruno	Costa	030592	SLB	Pombal	15.2.14
7,69		Nouzalter	Abreu	080480	SLB	Espinho	08.3.03
7,58		Hildberto	Almeida	080878	RSOC.ESP.	Espinho	18.2.07
7,46		Paulo	Castelbranco	091269	SCP	Espinho	07.2.99
(10)							
7,45		Pedro	Santos	010188	CPA-S	Espinho	10.2.08
7,44		Eduardo	Martingo	310569	CIPA	Braga	29.1.94
7,38		Oleksandr	Lyashchenko	180197	CAMG	Pombal	14.2.15
7,36		Miguel	Marques	230595	JV	Pombal	21.2.15
7,35		Carlos	Medeiros	160759	SLB	Madrid-ESP.	22.2.86
7,35		José	Santos	290469	SCP	Braga	20.2.94
7,32		João	Lima	200961	SCP	Madrid-ESP.	30.1.82
7,32		João	Milheiro	120563	CCSJM	Braga	22.2.92
7,32		Francisco	Marques	280378	SCP	Espinho	10.2.02
7,32		Carlos	Veiga	220289	CFB	Pombal	30.1.11

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 LINDA-A-VELHA
PORTUGAL
Telef. +351 214 146 020
www.fpatletismo.pt
JUNTE-SE ANOSNO
facebook

(20)							
7,32		Tiago	Marto	050586	GAF	Pombal	16.2.13
7,30		António	Veiga	260768	SLB	Braga	08.2.92
7,29		Patrick	Marques	090284	CCSJM	Espinho	24.2.07
7,28		Rui	Barros	290674	SCP	Aveiro	19.12.92
7,27		Pedro	Oliveira	220780	GRECAS	Espinho	13.2.00
7,25		Bruno	Carmo	210281	BA	Espinho	10.2.02
7,25		Diogo	Espinha	081087	CSM	Espinho	18.2.07
7,25		João	Dias	010684	GS-RC	Pombal	11.2.12
7,25		Francisco	Cordoeiro	090592	UP	Pombal	23.2.13
7,24		Ricardo	Jaquité	170889	SCP	Pombal	09.2.13
(30)							
7,23		Carlos	Pereira	310187	JV	Espinho	26.2.06
7,22		José	Leitão	060465	CIPA	Braga	20.2.88
7,22	António	Morais	Costa	231280	CCDR	Pombal	24.2.08
7,22		Samuel	Remédios	240292	GAF	Pombal	02.2.14
7,21		Kevin	Wilson	060190	SLB	Pombal	01.3.09
7,20		Jorge	Almeida	291074	SLB	Espinho	21.2.99
7,20		David	Ganço	220483	SLB	Espinho	24.2.01
7,18		Rodrigo	Dionísio	220685	SLB	Espinho	29.1.06
7,17		Paulo	Massinga	190478	CAT	Espinho	07.2.98
7,17		Henrique	Silva	020879	GDAS	Braga	24.1.99
(40)							
7,17	Mário	Aníbal	Ramos	250372	SLB	Viena-AUT.	01.3.02
7,17		Victor	Korst	211096	AAPL	Pombal	08.2.14
7,15		Lenine	Cunha	041282	FCP	Espinho	02.2.08
7,15	João	Lopes	Rocha	150492	SLB	Espinho	07.2.10
7,14		Paulo	Palma	110257	SCP	Coimbra(U)	26.1.80
7,14		Adriano	Ribeiro	010460	SLB	Madrid-ESP.	05.2.85
7,14		Sérgio	Costa	141082	CCDR	Espinho	13.1.02
7,13		Luís	Silva	260580	GRECAS	Espinho	26.2.06
7,12		Bruno	Miguel	190875	FCP	Espinho	27.2.98
7,12		Pedro	Fonseca	080480	SCP	Espinho	10.2.02
(50)							
7,13		Eusébio	Cá	240991	GBR *	Sheffield	22.2.15

*) Clube inglês

Triplo (14,56)

17,33		Nelson	Évora	200484	SLB	Karlsruhe-GER.	10.2.08
17,09	Carlos	Nuno	Calado	051075	SCP	Espinho	20.2.99
16,06		Marcos	Caldeira	270288	SLB	Espinho	27.2.10
16,05		Carlos	Veiga	220289	SCP	Pombal	15.2.15
16,04		Gaspar	Araújo	171281	CAC	Espinho	22.2.03
16,01		José	Leitão	060465	CIPA	Vittel-FRA.	27.2.88
15,94		Ricardo	Jaquité	170889	SCP	Lisboa (CAR)	06.1.13
15,90		Luís	Azevedo	160554	SCP	S.Sebastian-ESP.	29.1.77
15,84		Nouzalter	Abreu	080480	SLB	Espinho	22.2.03
15,83		Tiago	Pereira	190993	SLB	Pombal	15.2.15
(10)							
15,73		Eduardo	Martingo	310569	FCP	Braga	17.2.96
15,71		João	Dias	010684	GRECAS	Espinho	27.2.10
15,62	Carlos	Américo	Castelbranco	240474	SCP	Espinho	17.2.07
15,61		Luís	Marto	270766	SLB	Braga	07.3.93
15,60		Rafael	Gonçalves	120577	FCP	Espinho	09.2.02
15,39		Paulo	Palma	110257	SCP	Saragoça-ESP.	19.1.80
15,36		Diogo	Cruz	150977	CFB	Espinho	14.2.98
15,30		David	Cardeira	020389	SCP	Pombal	28.2.09
15,29		Alfredo	Melão	030455	SLB	Madrid-ESP.	09.2.74
15,26		João	Alexandre	010990	JV	Pombal	10.2.13
(20)							
15,23	José	Miguel	Lucas	040571	SCP	Espinho	31.1.99
15,17		Jorge	Almeida	291074	MAC	Espinho	13.1.02

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
IAAF EUROPEAN ATHLETICS ipdj
PATROCINADORES
Nestlé OUTPACE TAP PORTUGAL RICOH

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 LINDA-A-VELHA
PORTUGAL
Telef. +351 214 146 020
www.fpatletismo.pt
JUNTE-SE ANOSNO
facebook

15,17			Jorge	Paula	081084	JOMA	Espinho	06.2.05
15,15			Bruno	Carmo	210281	BA	Alpiarça	01.3.03
15,14			Diogo	Espinha	081087	JOMA	Espinho	27.2.10
15,14			Ricardo	Mendes	300594	JV	Pombal	11.1.14
15,12			Iuri	Santos	110485	CABB	Alpiarça	21.1.06
15,08			Oleksandr	Lyashchenko	180197	CAMG	Pombal	15.2.15
15,07			João	Subtil	020261	SCP	Madrid-ESP.	06.2.85
15,05			Nelson	Martins	150179	CNRM	Lisboa	03.3.01
	(30)							
14,99			Joel	Costa	100379	CAO	Espinho	01.3.98
14,99			Roman	Guliy	070479	SCP	Pombal	28.2.09
14,96		José	Eduardo	Santos	290469	SLB	Braga	18.2.90
14,96			Bruno	Carmo	210281	GDE	Espinho	25.2.06
14,95			Rui	Carrudo	260778	SCP	Espinho	20.2.99
14,95			Amâncio	Santos	310177	GDE	Espinho	28.1.01
14,83			Carlos	Caeiro	180258	SLB	Saragoça-ESP.	18.2.84
14,83			Humberto	Machado	140779	SLB	Espinho	06.2.05
14,80		José	Miguel	Pereira	220791	FCP	Pombal	23.1.10
14,73			Jorge	Almeida	261074	SLB	Pombal	28.2.09
	(40)							
14,73			José	Pinho	200395	NAC	Braga	25.1.04
14,68			Sérgio	Costa	141082	CCDR	Braga	22.12.07
14,65			Carlos	Fernandes	051163	GSL	Braga	24.2.91
14,64			Filipe	Nery	280578	FCP	Espinho	14.2.98
14,64			Gonçalo	Santos	070586	SLB	Espinho	03.2.07
14,62			Ricardo	Nunes	120589	SLB	Espinho	06.2.10
14,61			António	Gomes	130492	SCP	Pombal	03.2.13
14,60			Daniel	Pó	310371	GDE	Braga	15.2.97
14,57			Isaac	Lopes	080290	CAS	Pombal	22.2.15
14,56			Carlos	Ribeiro	081169	SCP	Espinho	14.2.98
	(50)							
14,56			Lenine	Cunha	141282	FCP	Braga	24.1.04
14,56			Miguel	Marques	111195	JV	Lisboa (CAR)	05.2.14
14,56			Gil	Manuel	280994	SLB	Lisboa (CAR)	11.1.15

Peso (14,12)

20,91			Marco	Fortes	260982	SLB	Pombal	12.2.12
19,19			Tsanko	Arnaudov	140392	SLB	Pombal	22.2.15
18,98			Fernando	Alves	240667	SLB	Paris-FRA.	07.3.97
18,64			Francisco	Belo	270391	SCP	Espinho	19.2.12
18,36		António	Vital	Silva	230188	IND-P	Pombal	20.2.11
17,16		Luís	Herédio	Costa	301071	SCP	Espinho	18.2.07
17,01		José	Luís	Fernandes	250446	SLB	Lisboa (U)	06.2.71
16,76			Nuno	Serra	270674	NAC	Espinho	07.2.98
16,47		Juan	Carlos	Rosete	120579	SCP	Espinho	13.2.00
16,12		André	Vital e	Silva	130280	FCP	Espinho	06.2.05
	(10)							
16,10			Mário	Pinto	050262	SLB	Aveiro	19.12.87
16,01		Filipe	Vital	Silva	271083	R.S.ESP	Braga	28.1.12
15,98			Bruno	André	131086	JOMA	Espinho	18.2.07
15,84			Vítor	Rodrigues	250284	CAS	Espinho	20.2.10
15,84			Adriano	Lopes	221091	JV	Espinho	19.2.12
15,71			Luís	Melo	180187	JIV	Pombal	16.2.14
15,58			José	Pinho	200395	NAC	Pombal	15.2.15
15,49			António	Peixoto	230168	SCP	Lisboa	04.3.01
15,39		Mário	Aníbal	Ramos	250372	SLB	Gent-BEL.	25.2.00
15,37			André	Gonçalves	140486	CSM	Pombal	14.2.10
	(20)							
15,27			Jorge	Grave	010982	SCP	Pombal	27.2.11
15,25			Paulo	Pereira	120284	JOMA	Espinho	29.1.06
15,21			Marçal	Rodrigues	100790	CSM	Espinho	07.2.10
15,15			Angelino	Gonçalves	301270	GDE	Espinho	01.2.04
15,14			Nuno	Lopes	241082	CBF	Espinho	26.2.06
15,10			Rui	Dias	200466	CIPA	Aveiro	07.2.87

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
IAAF EUROPEAN ATHLETICS ipdj PORTUGAL
PATROCINADORES
Nestlé OUTPACE TAP PORTUGAL RICOH

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 LINDA-A-VELHA
PORTUGAL
Telef. +351 214 146 020
www.fpatletismo.pt
JUNTE-SE ANOSSO
facebook

15,10		Carlos	Silva	140673	MAC	Espinho	08.3.03
15,07		Jorge	Rodrigues	090183	CAOV	Espinho	18.1.04
14,96		Henrique	Silva	011058	SLB	Aveiro	07.2.87
14,96		Paulo	Bernardo	211174	BA	Espinho	13.2.00
(30)							
14,91		João	Amaro	221274	JV	Espinho	28.1.01
14,85	António	Vital	Silva	150750	FCP	Coimbra (U)	31.1.82
14,85		Paulo	Gonçalves	270988	CSM	Pombal	08.2.09
14,82		José	Galvão	160732	SLB	Lisboa	21.2.67
14,58		José	Sotomayor	300453	SCP	Lisboa	14.1.73
14,56	Luís	Correia da	Cunha	051154	SCP	Lisboa	13.1.74
14,54		Pedro	Veloso	031077	SCB	Pombal	23.2.14
14,50	Bruno	Abel	Martins	090182	GS-RC	Pombal	16.2.14
14,46		Paulo	Santos	130365	FCP	Braga	16.2.97
14,44		Jorge	Santos	090268	SUOVAIS	Aveiro	31.1.93
(40)							
14,41		Luís	Reis	100149	SLB	Lisboa	21.2.67
14,34		Steve	Patrício	170988	JV	Pombal	24.2.08
14,30		Ricardo	Fernandes	201262	CSM	Espinho	23.1.00
14,28		João	Manta	081037	AAC	Coimbra	27.1.74
14,26	Luís	Reis	Santos	100545	SLB	Lisboa	29.1.67
14,24		Luís	Gavina	140377	CFB	Espinho	15.2.98
14,23		Braúlio	Silva	200971	CAS	Espinho	05.1.03
14,21	Francisco	Nuno	Fernandes	010469	FCP	Braga	18.2.96
14,17		Paulo	Rocha	210669	ARCO	Aveiro	30.12.89
14,12		João	Costa	111081	JV	Espinho	14.1.01
(50)							

Heptatlo (4379)

5930	Mário	Aníbal	Ramos	250372	SLB	Gent-BEL.	26.2.00
(7,06=7,03=15,39=1,98=8,24=4,90=2.42,35)							
5805		Tiago	Marto	050486	GAF	Pombal	17.2.13
(7,09=7,32=14,05=1,98=8,13=4,70=2.48,68)							
5651		Samuel	Remédios	240292	SLB	Pombal	15.2.15
(6,90=7,22=11,23=1,93=7,93=4,70=2.51,56))							
5481	Francisco	Nuno	Fernandes	010469	CIPA	Braga	23.1.94
(7,34=6,62=12,76=1,90=8,31=5,30=2.54,92)							
5270		Kevin	Wilson	060190	SLB	Pombal	01.3.09
(6,94=7,21=11,85=1,92=8,99=4,00=2.45,87)							
5252	Alberto	Miguel	Fraga	290280	CSM	Espinho	15.2.04
(7,05=7,01=13,46=1,90=8,53=4,30=3.05,91)							
5250		Pedro	Santos	010188	CPA-S	Espinho	18.2.12
(7,39=7,13=11,83=1,90=8,57=4,10=2.41,35)							
5245		Cláudio	Gama	200382	GDC	Pombal	24.2.08
(7,06=6,82=12,14=1,84=8,63=4,30=2.46,18)							
5156		Luís	Silva	260580	GRECAS	Espinho	18.2.07
(7,42=6,81=11,54=2,00=8,89=4,50=2.52,83)							
5084		Pedro	Veloso	031077	SLB	Espinho	28.2.99
(7,45=6,90=11,65=2,05=8,88=4,10=2.55,08)							
(10)							
5014		José	Durão	090169	SLB	Haia-NED.	06.2.94
(7,43=6,73=10,98=1,96=8,80=3,80=2.40,96)							
4986	João	André	Silva	280576	SCP	S.Sebastian-ESP.	25.2.96
(7,29=6,11=9,61=2,00=8,62=4,40=2.55,79)							
4974		Ivan	Santos	120494	ADLA	Pombal	15.2.15
(7,44=6,82=11,86=1,90=8,82=4,20=2.56,36)							
4935		Gonçalo	Lopes	140388	CAS	Espinho	18.2.12
(7,43=6,84=10,50=1,84=8,97=4,40=2.50,26)							
4914		Carlos	Santos	100586	CPA-S	Espinho	18.2.12
(7,52=7,10=11,14=1,93=8,73=3,60=2.50,39)							
4899		Ricardo	Amaro	090890	JDN	Espinho	11.1.09
(7,42=6,65=10,96=1,98=8,98=3,90=2.50,50)							

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 LINDA-A-VELHA
PORTUGAL
Telef. +351 214 146 020
www.fpatletismo.pt
JUNTE-SE ANOSNO
facebook

4894		Paulo	Massinga	190478	CAT	Braga	16.2.97
(7,17=6,46=12,08=1,94=9,02=3,53=2.47,51)							
4886		Carlos	Sá	290681	IFCT	Espinho	15.2.04
(7,34=6,41=13,09=1,90=8,89=3,90=2.56,70)							
4869		Paulo	Neto	110397	ACDJS	Pombal	15.2.15
(7,35=6,55=10,08=1,99=8,49=3,60=2.52,17)							
4858	Paulo	Sérgio	Carvalho	120375	NAMa	Braga	04.2.96
(7,58=6,34=10,68=1,87=8,62=3,81=3.37,73)							

(20)

4828		Ernesto	Pereira	180883	FCP	Braga	11.1.04
(7,31=6,13=11,15=1,87=8,82=4,50=3.01,43)							
4824		Rafael	Gonçalves	120577	CAO	Espinho	20.2.00
(7,31=6,58=10,25=2,05=8,72=3,60=3.00,07)							
4760		Bruno	Miguel	190375	FCP	Espinho	28.2.99
(7,25=7,12=9,29=2,05=8,80=3,50=3.11,52)							
4748		Tiago	Boucela	090292	SCP	Braga	02.2.14
(7,26=6,53=10,14=2,07=8,84=2,80=2.46,70)							
4719		Vítor	Rodrigues	150284	SUOV	Espinho	13.2.05
(7,32=6,71=12,42=1,93=8,81=3,30=3.05,62)							
4716		António	Lourenço	110678	CDUL	Espinho	25.2.01
(7,52=6,47=9,73=1,81=8,90=4,40=2.54,86)							
4704		Tiago	Madeira	130883	CNRM	Espinho	23.2.03
(7,43=6,66=9,42=1,96=8,87=2,80=2.34,81)							
4696		Damião	Freitas	160489	CPA-S	Espinho	18.2.07
(7,23=6,32=10,55=1,76=8,55=4,00=3.00,48)							
4691		Rui	Pereira	171185	FCP	Braga	11.1.04
(7,23=6,09=9,64=1,93=9,17=4,10=2.53,97)							
4691		Márcio	Pires	300486	TSU	Espinho	13.2.05
(7,26=6,14=11,78=1,84=9,10=3,80=2.52,28)							

(30)

4674	Luís	Herédio	Costa	301071	SCP	Braga	04.2.96
(7,47=6,51=14,00=1,81=9,09=3,71=3,04,24)							
4667		António	Ferreira	080276	SCP	Espinho	15.2.98
(7,31=6,72=9,51=1,82=8,76=3,83=2.59,03)							
4644		Angelo	Dias	120878	CAT	Espinho	28.2.89
(7,20=6,31=10,25=1,87=9,17=3,70=2.52,03)							
4635		Pedro	Pimenta	310775	FCP	Braga	22.1.95
(7,42=6,57=10,77=1,81=9,15=4,50=3.13,02)							
4623		David	Bernardo	260190	APFA(Fr.)	Paris-FRA.	26.1.08
(7,42=6,26=11,02=1,71=8,41=3,80=2.56,55)							
4615		Ivo	Cardoso	040380	CAS	Espinho	25.2.01
(7,31=6,21=14,10=1,60=8,85=3,50=2.58,75)							
4568		Luís	Simões	180177	GRECAS	Braga	16.2.97
(7,32=6,56=11,08=1,91=9,07=3,03=2.54,72)							
4559		Diogo	Branco	100385	CSM	Espinho	15.2.04
(7,44=8,33=11,00=1,75=9,18=4,10=2.57,85)							
4558		Henrique	Marques	220693	GS-RC	Pombal	17.2.13
(7,46=6,47=11,08=1,86=8,95=3,40=2.56,65)							
4545		José	Pereira	130476	BFC	Espinho	15.2.98
(7,23=6,37=11,20=1,91=9,50=3,33=2.54,80)							

(40)

4516		Tiago	Lança	200684	IFCT	Espinho	15.2.04
(7,45=6,02=12,65=1,72=8,90=3,60=2.55,11)							
4497		Pedro	Raposo	160474	BA	Braga	22.1.95
(7,28=6,50=9,05=1,99=9,16=3,00=2.54,02)							
4493	Fernando	Miguel	Carvalho	091269	FCP	Braga	04.2.96
(7,35=5,90=14,05=1,71=9,32=3,81=3.03,27)							
4456		Luís	Ferreira	230485	CCSJM	Espinho	26.2.06
(7,41=6,41=10,92=1,81=8,86=3,10=2.56,23)							
4440		George	Silva	050176	BA	Espinho	20.12.98
(7,22=6,14=9,39=1,66=9,08=4,10=2.58,13)							

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 LINDA-A-VELHA
PORTUGAL
Telef. +351 214 146 020
www.fpatletismo.pt
JUNTE-SE ANOS NO facebook

4423		José	Rosa	120190	SCP	Espinho	18.2.12
	(7,29=5,71=12,22=1,81=9,87=4,40=3.10,75)						
4388		Diogo	Luz	120595	JDN	Pombal	17.2.13
	(7,45=6,32=12,42=1,83=9,65=2,80=2.46,84)						
4386		Laércio	Évora	130378	GDC	Espinho	13.2.05
	(7,70=6,43=12,04=1,87=9,72=3,10=2.48,47)						
4382		Joel	Pereira	140295	GAF	Pombal	16.2.14
	(7,46=6,40=8,79=1,82=9,39=3,65=2.52,45)						
4379		João	Afonso	290376	JV	Braga	04.2.96
	(7,30=6,56=11,19=1,78=10,22=3,01=2.40,92)						
(50)							

4747 *	José	Carvalho	150653	SLB	Saragoça-ESP.	09.3.80
	(7,1=6,57=10,33=1,81=8,7=3,40=2.36,6)					

****) - resultado obtido numa prova de octatlo, em que às 7 disciplinas do heptatlo se juntou a prova de 300 metros***

5.000 metros-marcha (22.13,89)

18.52,25		José	Urbano	010366	SLB	Braga	22.2.92
19.04,74		João	Vieira	200276	CNRM	Espinho	17.2.07
19.20,77		Sérgio	Vieira	200276	CNRM	Espinho	20.2.99
19.53,51		Hélder	Oliveira	130960	SCP	Braga	04.2.89
20.00,59		Pedro	Isidro	170785	SLB	Pombal	15.2.14
20.05,65		Miguel	Carvalho	020994	CNRM	Pombal	14.2.15
20.10,50	Augusto	Cardoso	Pereira	131270	FCP	Espinho	22.2.03
20.10,6		Virgílio	Soares	131159	SNAC	Braga	19.2.94
20.18,53		Nuno	Pereira	300779	CDM	Espinho	20.2.99
20.20,06		José	Pinto	190656	CFB	Liévin-FRA.	21.2.87
(10)							
20.23,21		José	Magalhães	301054	ACA	Braga	15.2.92
20.23,37		António	Pereira	100775	JOMA	Pombal	13.2.10
20.30,34		Dionísio	Ventura	131279	FAMAFA	Pombal	16.2.13
20.35,15		Pedro	Pinto	020771	AAC	Braga	18.1.92
20.44,5		Carlos	Leitão	101071	SCBa	Braga	22.2.92
20.45,47		Pedro	Martins	120168	CDCP	Espinho	20.2.99
20.45,56		Jorge	Esteves	080566	CFB	Braga	17.2.90
20.47,95		Ricardo	Vendeira	090381	MCMt	Braga	13.2.99
20.51,8		Mário	Contreiras	261267	SCP	Braga	22.2.92
20.52,6		Paulo	Revez	080666	COP	Braga	19.2.94
(20)							
20.55,38	Diogo	Miguel	Martins	140884	SCP	Pombal	23.2.08
20.58,90		Acácio	Diogo	080780	CABB	Espinho	13.3.99
20.59,42		Luís	Silva	260870	AAC	Pombal	12.2.11
21.12,11		Joaquim	Pentieiro	250674	CIPA	Braga	15.2.92
21.15,80		Luís	Osório	280284	JDF	Espinho	09.2.02
21.16,56	Bruno	Gomes	Pedro	111093	GACV	Pombal	11.1.14
21.18,84		Luís	Lopes	010190	GS-RC	Pombal	13.2.10
21.21,01		Luís	Gil	060475	CSM	Pombal	13.2.10
21.21,34		Rui	Coelho	260994	CAS	Pombal	15.2.14
21.21,80		Nuno	Valente	060188	CCSJM	Pombal	30.1.11
(30)							
21.23,16		Cristiano	António	151088	ACV	Pombal	16.2.13
21.25,34		Pedro	Veríssimo	171277	CNRM	Braga	17.2.96
21.27,27		Rui	Correia	250282	COP	Espinho	17.2.07
21.33,45		Luís	Correia	091078	JDAL	Pombal	19.12.08
21.36,01		Hélder	Conceição	090683	CBF	Espinho	25.2.06
21.39,73	Pedro	Marcelo	Santos	250486	CAS	Espinho	20.1.07
21.41,17		João	Maral	120569	SCP	Braga	23.2.91
21.44,14		Samuel	Pereira	251193	CAS	Espinho	18.2.12
21.48,11		Amaro	Teixeira	080789	SCB	Pombal	14.2.15

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
IAAF EUROPEAN ATHLETICS ipdj PORTUGAL
PATROCINADORES
Nestlé OUTPACE TAP PORTUGAL RICOH

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 LINDA-A-VELHA
PORTUGAL
Telef. +351 214 146 020
www.fpatletismo.pt
JUNTE-SE ANOS NO facebook

21.48,46		Miguel	Rodrigues	011196	CNRM	Pombal	11.1.14
(40)							
21.50,89		José	Silva	210384	BA	Espinho	05.2.00
21.51,1		Carlos	Gomes	240566	AAC	Braga	17.2.90
21.56,05	José	Eduardo	Garcia	110576	CSM	Braga	15.2.97
22.02,06		Bruno	Marques	050481	CCSJM	Espinho	04.1.03
22.05,37		Luís	Pássaro	151194	GCAD	Pombal	14.2.15
22.06,74		Ricardo	Madeira	060785	JASCS	Espinho	04.1.03
22.12,71		Claudio	Estrela	030282	COP	Espinho	05.2.00
22.13,48		Nuno	Raimundo	031281	CNRM	Espinho	20.2.99
22.13,66		Nuno	Santos	291188	CFB	Espinho	06.2.10
22.13,89		Luís	Fraga	130578	CCDA	Espinho	12.2.00
(50)							

4x200 metros (1.33,08)

1.27,66 SCP Espinho 06.2.99
Tiago Angelino (80), Paulo Neves (74), Edivaldo Monteiro (76), Vítor Jorge (74)
1.27,82 SLB Espinho 21.2.98
Mário Aníbal Ramos (72), Pedro Rosa (72), Carlos Alberto Silva (74), Hildberto Almeida (78)
1.28,83 SCP Espinho 10.1.09
Arnaldo Abrantes (86), João Abrantes (90), Edi Sousa (89), António Rodrigues (88)
1.29,00 FCP Espinho 29.1.00
Leandro Lobato (72), Sérgio Pinho (79), Paulo Figueiredo (78), Luís Freitas (73)
1.29,09 FCP Espinho 21.2.98
Vítor Vasconcelos (77), Paulo Figueiredo (72), Leandro Lobato (78), Pedro Oliveira (78)
1.29,14 SLB Espinho 06.2.99
Mário Aníbal Ramos (72), Luís Freitas (79), Pedro Rosa (72), Bruno Gancho (79)
1.29,57 FCP Espinho 10.2.01
Pedro Malheiro (75), Mário Barbosa (77), Paulo Figueiredo (72), Luís Sá (81)
1.29,85 FCP Espinho 06.2.99
Miguel Pedroto (80), Luís Sá (81), Antº.Rafael Queirós (75), Paulo Figueiredo (72)
1.29,97 GDAS Espinho 19.2.00
Vítor Vasconcelos (77), Pedro Silva (82), Armando Fagundes (77), Mário Barbosa (77)
1.30,11 SLB Espinho 07.2.10
Marcos Caldeira (88), Emanuel Neves (90), Tiago Silvestre (91), Bruno Fernandes (91)

(10)

1.30,39 SLB Pombal 24.1.10
Tiago Silvestre (91), José Miranda (91), Bruno Fernandes (91), Paulo Ceita (92)
1.30,44 JV Espinho 07.2.10
Pedro Lopes (92), Gonçalo Ribeiro (89), Cristiano Carreira (90), Bruno Gualberto (88)
1.30,46 AFCA Espinho 10.2.01
Ricardo Cristovão (83), Ivan Meneses (81), Luís Gancho (80), José Carvalho (81)
1.30,46 SLB Pombal 16.2.14
José C.Tavares (94), André Costa (92), André Luz (93), Diogo Antunes (92)
1.30,49 SCP Espinho 29.1.00
Tiago Angelino (80), Mário Reis (69), Edivaldo Monteiro (76), Miguel Rocha (75)
1.30,50 SCP Pombal 09.1.10
Arnaldo Abrantes (86), João Ferreira (86), André Lima (91), Carlos Pinheiro (88)
1.30,61 FCP Braga 11.1.97
Paulo Fonte (72), Paulo Figueiredo (72), António Rafael Queirós (75), Mário Barbosa (77)
1.30,81 Univ.Porto Pombal 19.2.11
Luís Sá (81), Edgar Baptista (86), Emanuel Neves (90), Diogo Santos (91)
1.30,82 As.Acad.Lisboa. Espinho 07.3.98
Pedro Antunes (77), Bruno Gancho (79), Miguel Rocha (75), Ricardo Santos (75)
1.30,88 SLB Espinho 10.1.09
Holder Silva (88), Bruno Ferreira (90), Kevin Wilson (90), Filipe Santos (84)

(20)

1.30,98 FCP Pombal 24.1.10
Ricardo Barros (93), Diogo Santos (91), Paulo Pinto (91), Pedro Machado (91)
1.31,08 Fed.Acad. Porto Espinho 07.3.98
André Romão (78), António Rafael Gonçalves (75), Mário Barbosa (77), Paulo Ferreira (74)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

1.31,12	FCP-B	Espinho	10.1.09
Pedro Machado (91), Diogo Santos (91), Emanuel Neves (90), Célio Inácio (91)			
1.31,13	SLB	Pombal	12.1.08
Ivo Vital (88), Jorge Paula (84), Yazaldes Nascimento (86), Paulo Ferreira (81)			
1.31,28	SLB-A	Pombal	09.1.10
Bruno Ferreira (90), Ivo Vital (88), Filipe Santos (84), Ancuiam Lopes (91)			
1.31,39	Univ.Porto	Pombal	21.2.10
Emanuel Neves (90), Edgar Baptista (91), Pedro Machado (91), Diogo Santos (91)			
1.31,46	MAC	Braga	12.2.94
Paulo Curvelo (60), Serafim Gadelho (68), António Rafael Queirós (75), Pedro Curvelo (60)			
1.31,48 JUN	SLB	Pombal	20.1.13
José Lopes (95), Pedro Castro (96), Ricardo Pereira (96), Luís Neves (95)			
1.31,69	NAC	Espinho	19.2.00
Rui Tavares (81), Pedro Oliveira (78), Pedro Veloso (78), Bruno Gancho (79)			
1.31,72	SCP	Pombal	03.2.13
Ricardo Pinto (93), André Marques (93), Xavier Mendes (95), Nuno Baptista (91)			

(30)

1.31,76	Univ.	Espinho	02.2.02
Telmo Correia (82), Ivan Meneses (81), David Oliveira ( ), Ricardo Alves (81)			
1.31,77	SLB	Espinho	05.2.12
Bruno Andrade (92), André Costa (92), Tiago Silvestre (92), Bruno Fernandes (91)			
1.31,80	Univ.Porto	Pombal	28.2.15
Daniel Reis (95), André Ferrão (94), Edgar Baptista (91), Tomás Baptista (92)			
1.31,95	SLB	Pombal	22.1.12
Ricardo Pereira (96), Luís Neves (95), José Lopes (95), João Gonçalves (93)			
1.31,97	SCP	Espinho	10.2.01
Renato Moura (78), António Ferreira (76), Rui Costa (75), Vítor Moreno (74)			
1.32,04	NAC	Espinho	10.2.01
Pedro Oliveira (78), Bruno Gancho (79), Angelo Araújo (76), Vítor Vasconcelos (77)			
1.32,07	SLB	Pombal	09.2.14
Luís Ribeiro (96), Ricardo Pereira (96), José Lopes (95), André de Sá (95)			
1.32,18	JV	Espinho	23.2.08
Rafael Soares (91), Gonçalo Ribeiro (89), Miguel Martins (90), Cristiano Carreira (90)			
1.32,22	SCP	Espinho	05.2.12
Ernane Silva (92), Fábio Weber (94), Hugo Coutinho (93), David Lima (90)			
1.32,31	CCSJM	Pombal	06.2.11
José Viegas (93), António Brandão (92), Cláudio Ferreira (92), Eliseu Ribeiro (92)			

(40)

1.32,45	CDUP	Espinho	21.2.98
André Romão (78), Orlando Silva (79), Hugo Landolt (75), Paulo Ferreira (74)			
1.32.55	GDAS	Espinho	29.1.00
Pedro Costa (82), Pedro Silva (82), Armando Fagundes (77), Vítor Vasconcelos (77)			
1.32,55	CSM	Espinho	10.2.01
Hermano Gouveia (81), Nuno Mendes (81), Bruno Aguiar (81), Alberto Fraga (80)			
1.32,56	CCSJM	Espinho	05.2.12
Daniel Silva (93), Luís Silva (93), Cláudio Ferreira (92), António Brandão (92)			
1.32,57	JOMA	Espinho	29.1.00
João Cascalheira (79), José Cardoso (77), Nuno Cardoso (82), Bruno Girão (75)			
1.32,67	GAF	Pombal	03.2.13
Edgar Remédios (94), Joel Pereira (95), Francisco Villar (94), Samuel Remédios (92)			
1.32,90	SLB	Espinho	06.2.99
Ricardo Cristovão (82), Ivan Judeu (81), José Vieira Carvalho (81), Luís Gancho (80)			
1.33,04	SCP	Pombal	20.1.13
Fábio Weber (94), José Fidalgo (94), Xavier Mendes (95), Carlos Nascimento (94)			
1.33,08	BA	Espinho	10.2.01
Paulo Neves (74), Leandro Calado (80), George Silva (76), Nuno Marques (83)			

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 LINDA-A-VELHA
PORTUGAL
Telef. +351 214 146 020
www.fpatletismo.pt
JUNTE-SE ANOS NO facebook

4x400 metros (3.21,45)

3.14,86	SCP	Espinho	02.2.03
Vítor Jorge (74), Edivaldo Monteiro (76), Carlos Silva (74), Vítor Moreno (74)			
3.15,75	SCP	Espinho	03.2.08
Vítor Jorge (74), João Ferreira (86), Edivaldo Monteiro (76), António Rodrigues (88)			
3.15,76	SLB	Pombal	10.2.13
Bruno Fernandes (91), Yazaldes Nascimento (86), António Rodrigues (88), Arnaldo Abrantes (86)			
3.16,21	SLB	Braga	05.2.95
Luís Cunha (64), Henrique Meira (71), António Abrantes (68), Carlos Alberto Silva (74)			
3.16,60	SLB	Pombal	23.2.14
Arnaldo Abrantes (86), Diogo Mestre (95), António Rodrigues (88), Victor-Ricardo Santos (94)			
3.16,67	SCP	Espinho	01.2.04
João Merêncio (83), João Pires (79), Vítor Moreno (74), Edivaldo Monteiro (76)			
3.16,84	SLB	Braga	29.1.94
Luís Cunha (64), Vítor Jorge (74), Carlos Silva (74), José Mendes (72)			
3.16,89	SLB	Pombal	11.2.07
Miguel Silva (87), João Pedro Ferreira (86), Carlos Pinheiro (88), Paulo Ferreira (81)			
3.16,92	SLB	Espinho	31.1.99
Luís Freitas (79), João Pires (79), Duarte Ponte (73), Carlos Silva (74)			
3.17,09	SCP	Espinho	27.1.02
Edivaldo Monteiro (76), João Pires (79), Carlos Silva (74), Vítor Moreno (74)			

(10)

3.17,10	SCP	Espinho	19.2.06
(Luís Freitas (79), Vítor Moreno (74), Edivaldo Monteiro (76), Vítor Jorge (74)			
3.17,73	SCP	Pombal	15.2.09
Victor Jorge (74), Edivaldo Monteiro (76), António Rodrigues (88), João Merêncio (83)			
3.17,74	SCP	Pombal	10.2.13
André Marques (92), Fábio Weber (94), Victor Santos (94), Ricardo Lima (85)			
3.17,93	SCP	Pombal	13.2.11
Carlos Pinheiro (88), Edi Sousa (89), João Ferreira (86), António Rodrigues (88)			
3.17,94	SCP	Pombal	14.2.10
Carlos Pinheiro (88), Tiago Rodrigues (85), Edivaldo Monteiro (76), António Rodrigues (88)			
3.18,31	SCP	Braga	05.2.95
Nuno Alpiarça (66), Valter Moreno (73), Mário Reis (69), Rui Costa (74)			
3.18,37	SLB	Braga	11.2.96
Luís Cunha (64), Henrique Moreira (71), Pedro Rodrigues (71), Carlos Silva (74)			
3.18,43	SLB	Pombal	13.2.11
José Miranda (91), Yazaldes Nascimento (86), Emanuel Neves (90), Jorge Paula (84)			
3.18,59	SCP	Espinho	06.2.05
Luís Freitas (79), João Pires (79), Vítor Moreno (74), Vítor Jorge (74)			
3.18,60	SLB	Pombal	12.2.12
Naiel d`Almeida (86), Fábio Gonçalves (90), José Miranda (91), Arnado Abrantes (86)			

(20)

3.18,63	SLB	Espinho	17.1.98
(Pedro Rodrigues (71), Luís Cunha (64), Duarte Ponte (73), Carlos Alberto Silva (74)			
3.18,68	FCP	Espinho	06.2.05
Nuno Couto (81), Luís Fonseca (80), Rafael Queirós (75), Paulo Ferreira (81)			
3.18,92	SLB	Espinho	09.2.03
Marco Ordonho (83), Amílcar Leal (77), Renato Silva (81), João Merêncio (83)			
3.18,95	SCP	Pombal	23.2.14
David Lima (90), André Marques (92), Maurício Alves (94), João Ferreira (86)			
3.19,05	SCP	Espinho	05.2.06
Luís Freitas (79), Vítor Moreno (74), Edivaldo Monteiro (76), Vítor Jorge (74)			
3.19,28	SCP	Pombal	31.1.10
Carlos Pinheiro (88), Edivaldo Monteiro (76), António Rodrigues (88), João Ferreira (86)			
3.19,55	FCP	Espinho	01.2.04
Antº.Rafael Queirós (75), Paulo Ferreira (76), Luís Fonseca (80), Paulo Ferreira (81)			
3.19,57	SCP	Braga	11.2.96
Rui Costa (78), Pompeu Castro (64), Angelo Brito (74), Nuno Alpiarça (66)			
3.19,70	SCP	Espinho	28.1.07
Ricardo Lima (85), Vítor Moreno (74), Vítor Jorge (74), António Rodrigues (88)			

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
PATROCINADORES

Largo da Lagoa, 15 B
2799-538 LINDA-A-VELHA
PORTUGAL
Telef. +351 214 146 020
www.fpatletismo.pt
JUNTE-SE ANOS NO facebook

3.19,76	SLB	Espinho	02.2.03
Marco Ordonho (83), Amílcar Leal (77), Renato Silva (81), João Merêncio (83)			

(30)

3.19,88	JOMA	Espinho	19.2.06
(Milton Dias (86), Celso Pinto (84), Jorge Paula (84), Renato Silva (81)			
3.19,90	SLB	Pombal	15.2.09
Filipe Santos (84), Bruno Ferreira (90), Kevin Wilson (90), José Miranda (91)			
3.19,94	CFB	Espinho	17.1.98
Luís Inocêncio (68), Luís Silva (71), Luís Pinto (75), Bruno Girão (75)			
3.19,97	CFB	Braga	05.2.95
Luís Inocêncio (68), Alain Monteiro (70), Luís Silva (71), Duarte Ponte (73)			
3.19,97	MAC	Braga	05.2.95
Pompeu Castro (64), Rafael Queirós (75), Serafim Gadelho (68), Paulo Sérgio (75)			
3.19,97	SLB	Pombal	22.2.15
José Tavares (94), Diogo Mestre (95), Miguel Moreira (91), António Rodrigues (88)			
3.20,16	GDE	Espinho	09.2.03
João Santos (83), Roberto Aguiar (84), Vítor Ferreira (78), Sérgio Duro (80)			
3.20,29	FCP	Espinho	09.2.03
Rafael Queirós (75), Paulo Ferreira (76), Luís Sá (81), Paulo Ferreira (81)			
3.20,42	FCP	Espinho	13.1.07
Tiago Ferreira (87), Simão Coroa (85), Pedro Costa (82), Tiago Rodrigues (85)			
3.20,47	FCP	Espinho	28.1.07
Tiago Ferreira (87), Simão Coroa (85), Luís Sá (81), Pedro Costa (82)			

(40)

3.20,48	SLB	Espinho	13.1.07
Filipe Novo (85), Carlos Pinheiro (88), Carlos Teixeira (86), Paulo Ferreira (81)			
3.20,59	SLB	Pombal	27.1.13
Bruno Fernandes (91), Miguel Moreira (91), Arnaldo Abrantes (86), António Rodrigues (88)			
3.20,76	SLB	Pombal	30.1.10
Emanuel Lopes (90), Fábio Gonçalves (90), Filipe Santos (84), José Miranda (91)			
3.20,77	SCP	Pombal	12.2.12
Fábio Weber (94), David Lima (90), Edi Sousa (89), Ricardo Lima (85)			
3.20,82	CFB	Espinho	18.1.98
Luís Inocêncio (68), Luís Pinto (75), José Santos (79), Bruno Girão (75)			
3.20,85	GDE	Espinho	02.2.03
João Santos (83), Vítor Ferreira (73), Roberto Aguiar (84), Sérgio Duro (80)			
3.21,13	SLB	Espinho	01.2.98
Mário Aníbal Ramos (72), Luís Cunha (64), Duarte Ponte (73), Carlos Alberto Silva (74)			
3.21,33	SLB	Espinho	04.2.06
(Carlos Pinheiro (88), João Ferreira (86), Carlos Teixeira (86), Carlos Silva (74)			
3.21,44	GDE	Espinho	23.1.00
Ricardo Santos (75),Pedro Antunes (77), Eurico Teixeira (80), Duarte Ponte (79)			
3.21,45	CAS	Pombal	11.2.07
Rodolfo Varela (86), Carlos Figueiredo (90), Vítor Ferreira (78), Ricardo Garcia (89)			

(50)

PARCEIROS INSTITUCIONAIS
IAAF EUROPEAN ATHLETICS ipdj PORTUGAL
PATROCINADORES
Nestlé OUTPACE TAP PORTUGAL LIDO RICOH