

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



Seleção da Associação de Atletismo da Guarda que ascendeu do Grupo B ao Grupo A no
XXVII Torneio Nacional "Olimpico Jovem"
Albufeira, 16 e 17 de Maio de 2009

RANKING DISTRITAL 2008/2009



RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS
PISTA AR LIVRE E PISTA COBERTA



www.aag.pt



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



2008/2009



TÍTULO

RANKING DISTRITAL DA A.A.G. 2008/2009



RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS

PISTA AR LIVRE E PISTA COBERTA

EDIÇÃO

Departamento Técnico da Associação de Atletismo da Guarda

AUTOR

António Alberto Moreira Fragoso

Director Técnico Regional

PUBLICAÇÃO

16 de Outubro de 2009

Associação de Atletismo da Guarda

Avenida do Estádio Municipal

Bancadas do Estádio

6300 - 705 Guarda

Telefone e Fax: 271 221 721 Fax: 218 647 106

E-mail: aaguarda@aag.pt

www.aag.pt

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009

INTRODUÇÃO

Em 15 de Outubro de 2009 encerrou oficialmente a Época desportiva de Atletismo de 2008/2009. Tal como sempre aconteceu na Associação de Atletismo da Guarda, ao longo dos seus mais de 32 anos, o seu Departamento Técnico faz publicar o Ranking Distrital respeitante à Época que agora terminou.

Ao longo da Época foram sistematicamente publicados, sob a forma de Comunicados, os resultados das diversas Competições. Surge agora este Ranking Distrital onde procuramos registar todos os resultados obtidos pelos atletas do Distrito da Guarda, filiados ou não, que competiram por Clubes, Escolas ou a título individual. As marcas omissas devem-se ao facto de, apesar dos esforços desenvolvidos, elas não nos terem sido enviadas pelos Organizadores ou, não ser do nosso conhecimento a participação de atletas do nosso Distrito em algumas dessas Competições.

Este Ranking é mais um registo que ficará para a história desta Associação e através dele e de todos os outros publicados nas Épocas anteriores poderá fazer-se uma avaliação da modalidade na área desta Associação bem como da evolução dos atletas referenciados, ao longo da sua carreira desportiva.

Tal como vem sendo hábito, de edições anteriores, este Ranking encontra-se apresentado por Escalões Etários, iniciando-se pelos femininos. Nele, faz-se referência ao escalão de Absolutos o qual engloba os Juniores, Seniores e Veteranos. Tal deve-se ao facto de considerarmos que a quantidade de atletas que competem nestes escalões não justificar, ainda, uma separação dos mesmos. Encontram-se registadas as marcas obtidas em Pista Coberta (pc), em Pista ao Ar Livre e em Provas de Estrada (E) (provas de Marcha, Meias Maratonas, Milhas Urbanas, e outras provas de Estrada – das quais se sabe serem possuidoras de Certificado de Medição Oficial emitido pela C.N.E.C. (Comissão Nacional de Estrada, Corta-Mato e Corrida em Montanha)) não se efectuando qualquer distinção entre elas em termos de ordenamento por marcas. Continuamos a considerar que, no âmbito da nossa Associação continua a não se justificar a elaboração de Rankings separados de Pista Coberta e Ar Livre, devido ao reduzido número de atletas que se desloca a Alpiarça, Braga, Espinho ou Pombal para competir em Pista Coberta.

Mantemos algumas reservas em relação a algumas medições de Competições realizadas em Estrada, as quais não possuem Certificado de Medição Oficial. No entanto, não quisemos deixar de registar essas marcas.

Encontram-se, igualmente, registadas algumas marcas obtidas por atletas Benjamins no âmbito do Programa do Desporto Escolar e de outras Actividades realizadas para Benjamins.



Para fins Estatísticos, registamos igualmente marcas de atletas pertencentes a Instituições Distritais (Associação Sócio-Terapêutica de Almeida (ASTA) e CERCI Guarda - Cooperativa de Educação e Reabilitação de Crianças Inadaptadas da Guarda (CERCIG)) ligadas à ANDDI-Portugal - Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual, as quais se encontram referenciadas com o nome da Instituição seguido de ANDDI *.

Em termos de ordenamento por Escalão Etário e por Prova temos em primeiro lugar registado de uma forma ordenada a melhor marca de cada atleta, a qual poderá ser um tempo manual (registo para fins Estatísticos), e num quadro mais abaixo todas as restantes marcas obtidas por esses atletas também devidamente ordenadas. Todos os diferentes quadros encontram-se devidamente identificados. Nas Provas em que há medição de vento faz-se referência a todos os que são do nosso conhecimento.

No final deste Caderno encontra-se uma Lista actualizada de Recordes e Melhores Marcas Distritais devidamente separados(as): Pista ao Ar Livre, Pista Coberta e Estrada. Encontra-se ainda uma Lista dos Recordes Absolutos (Femininos e Masculinos) da Pista de Atletismo do Estádio Municipal da Guarda (situada a 1 025m de altitude) e uma Lista dos Recordes Absolutos (Femininos e Masculinos) da Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Seia.

Um trabalho como este envolve muitas horas de pesquisa e registo, ao longo da Época. Assim, não queremos deixar de agradecer a colaboração de todos aqueles que contribuíram na informação e pesquisa de resultados e esperamos continuar a contar com a vossa colaboração na divulgação dos resultados, na detecção de eventuais erros ou omissões, assim como na apresentação de propostas que tornem este Caderno num melhor instrumento de trabalho, para todos os seus utilizadores.

Guarda, 16 de Outubro de 2009.

O Departamento Técnico da Associação de Atletismo da Guarda

António Alberto Moreira Fragoso

Director Técnico Regional

LEGENDAS: E - Estrada
M - Montanha
pc - Pista Coberta
tp - tempo de passagem
ANDDI * - Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual



INFANTIS

FEMININOS

40 metros *MegaSprinter* (Partida de Pé, a partir de 2 apoios)

6,41	Beatriz Fonseca	15.09.1998	Benj B	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	21/04	Guarda
6,69	Bruna Santos	08.08.1999	Benj B	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/04	Guarda
6,74	Teresa André	29.06.1998	Benj B	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
6,93	Rita Fernandes	24.07.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
6,93	Beatriz Vaz	18.04.1998	Benj B	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
6,95	Inês Felizardo	25.08.1998	Benj B	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
6,97	Matilde Rodrigues	16.09.1998	Benj B	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	21/04	Guarda
7,04	Ana Figueiredo	25.07.1998	Benj B	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
7,07	Mariana Loureiro	26.08.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão-Seia	21/04	Guarda
7,11	Vanessa Fernandes	22.01.1998	Benj B	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
7,13	Ana Rita Santos	24.12.1998	Benj B	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
7,13	Cristiana Teixeira	14.11.1998	Benj B	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
7,20	Diana Araújo	06.06.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
7,21	Andreia Fernandes	24.07.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
7,22	Carina Valente	18.12.1998	Benj B	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
7,23	Inês Tavares	25.04.1998	Benj B	E.B. 2 Gouveia	21/04	Guarda
7,23	Michaela Bogalho	06.01.1999	Benj B	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/04	Guarda
7,26	Mariana Ferreira	13.09.1998	Benj B	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	21/04	Guarda
7,26	Ana Margarida Silva	09.05.1998	Benj B	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
7,33	Bruna Antunes	16.08.1998	Benj B	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
7,33	Ana Mendes	22.12.1998	Benj B	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
7,43	Stephanie Correia	15.12.1998	Benj B	E.B. 2 Gouveia	21/04	Guarda
7,46	Filipa Sousa	21.12.1998	Benj B	E.B. 2 Pinhel	21/04	Guarda
7,47	Cristiana Oliveira	07.02.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
7,52	Maria Bernardete	12.12.1998	Benj B	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
7,53	Andreia Tenreiro	21.09.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
7,62	Carina Santos	12.06.1998	Benj B	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	21/04	Guarda
7,66	Vera Marques	09.05.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	21/04	Guarda
7,66	Filipa Figueiredo	09.07.1998	Benj B	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	21/04	Guarda
7,70	Catarina Machado	05.05.1998	Benj B	E.B. 2 Pinhel	21/04	Guarda
7,78	Andreia Santos	27.06.1998	Benj B	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	21/04	Guarda
7,79	Ana Bernardo	12.06.1998	Benj B	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
7,82	Liliana Oliveira	04.08.1998	Benj B	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
7,98	Liliana Magalhães	18.11.1998	Benj B	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
8,12	Mariana Santos	06.08.1998	Benj B	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	21/04	Guarda
6,21	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
6,33	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
6,52	Joana Fernandes	06.02.1996	Inf	Escola Sec./3º Sabugal	21/04	Guarda
6,52	Eulália Santos	24.03.1996	Inf	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
6,55	Madalena Sanches	29.04.1997	Inf	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
6,62	Marlene Costa	04.04.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/04	Guarda
6,62	Inês Silva	29.03.1997	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	21/04	Guarda
6,65	Inês Silva	22.07.1997	Inf	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	21/04	Guarda
6,65	Cristela Cabral	27.07.1997	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/04	Guarda
6,65	Mariana Pimenta	06.04.1996	Inf	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
6,69	Maria Oliveira	10.01.1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	21/04	Guarda
6,71	Andreia Gomes	21.08.1996	Inf	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
6,72	Joana Gaspar	13.01.1997	Inf	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	21/04	Guarda
6,75	Sara Jorge	27.11.1996	Inf	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
6,76	Maria Manuela Frade	25.07.1996	Inf	Escola Sec./3º Gouveia	21/04	Guarda
6,77	Rafaella Ribeiro	21.06.1996	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	21/04	Guarda
6,80	Lurdes Iglésias	1997	Inf	Agrupamento Escolas Almeida	21/04	Guarda
6,82	Ana Fernando	03.01.1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	21/04	Guarda
6,84	Ana Rodrigues	16.07.1997	Inf	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
6,86	Diana Nogueira	30.10.1997	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
6,87	Denise Comim	31.08.1996	Inf	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
6,88	Sabrina Santos	24.04.1997	Inf	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

6,90	Beatriz Pelicano	12.09.1996	Inf	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
6,90	Liliana Inácio	16.04.1997	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/04	Guarda
6,92	Marta Quiaios	27.02.1996	Inf	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
6,93	Diana Santos	08.02.1996	Inf	Escola Sec./3º Gouveia	21/04	Guarda
6,98	Ana Cunha	06.01.1997	Inf	E.B. 2,3 Manteigas	21/04	Guarda
7,00	Raquel Pinto	09.04.1996	Inf	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
7,02	Priscillia Caldas	30.06.1996	Inf	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
7,03	Raquel Santos	16.09.1997	Inf	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	21/04	Guarda
7,04	Diana Sousa	03.05.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/04	Guarda
7,05	Eva Ferreira	07.06.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
7,06	Adriana Gonçalves	14.02.1997	Inf	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
7,16	Raquel Pires	10.07.1997	Inf	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
7,19	Flávia Moreira	20.04.1996	Inf	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
7,20	Ana Gomes	14.07.1996	Inf	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
7,30	Andreia Figueiredo	05.03.1996	Inf	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	21/04	Guarda
7,40	Cátia Silva	31.07.1996	Inf	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
7,41	Letícia Abreu	24.04.1997	Inf	E.B. 2,3 Manteigas	21/04	Guarda
7,43	Carolina Soares	17.07.1996	Inf	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

6,48	Fonseca	08/05	Seixal	6,35	Nunes	09/05	Seixal
6,85	B. Santos	08/05	Seixal	6,40	A. C. Sousa	08/05	Seixal

40 metros

MARCAS MANUAIS:

6,4	pc	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/02	Guarda
-----	----	------------	------------	-----	---------------------------	-------	--------

40 metros

(Partida de Pé, a partir de 2 apoios)

MARCAS MANUAIS:

8,5	pc	Andreia Brito	24.11.2000	Benj A	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	08/02	Guarda
-----	----	---------------	------------	--------	------------------------------	-------	--------

50 metros

(Partida de Pé, a partir de 2 apoios)

8,51		Rita Fernandes	24.07.1998	Benj B	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/03	Guarda
8,75		Andreia Fernandes	24.07.1998	Benj B	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/03	Guarda
8,82		Ana Fernandes	24.07.1998	Benj B	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/03	Guarda
8,82	V -4,0	Mariana Gonçalves	26.11.1998	Benj B	F.S. - União Atlético Guarda	05/10	Guarda

OUTRAS MARCAS:

9,01	V -4,5	Ana Fernandes	05/10	Guarda	9,19	V -4,0	R. Fernandes	05/10	Guarda
9,13	V -4,5	Andreia Fernandes	05/10	Guarda					

60 metros

(Partida de Pé, a partir de 2 apoios)

11,52	V +1,1	Andreia Gouveia	21.10.1998	Benj B	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	29/03	Seia
-------	--------	-----------------	------------	--------	------------------------------	-------	------

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

RANKING DISTRITAL 2008/2009

- 6 -

RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS / Pista Ar Livre; Pista Coberta e Estrada

60 metros

8,65	V -1,5	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	23/05	Guarda
8,88	V -0,5	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	19/04	Seia
9,54	V -0,5	Catarina Augusto	13.12.1997	Inf	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	19/04	Seia
9,55	V +1,9	Vanessa Rodrigues	25.01.1997	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
9,61	V +2,0	Ana Figueiredo	21.01.1997	Inf	Centro Atletismo Seia	21/12	Seia
9,70	V -0,5	Inês Marques	19.08.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	19/04	Seia
9,74	V +2,0	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/03	Guarda
9,86	V -1,5	Bruna Lopes	25.09.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	23/05	Guarda
9,93	V +1,9	Maria Oliveira	10.01.1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	04/03	Seia
10,12	V +0,2	Carolina Brito	18.06.1997	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	14/06	Seia
10,30	V +2,0	Mariana Neca	29.10.1997	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/12	Seia
10,33	V +1,9	Ana Fernando	03.01.1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	04/03	Seia
10,36	V +2,0	Mariana Clara	03.11.1996	Inf	Centro Desp. Rec. Quintela	14/03	Guarda
10,41	V -1,4	Rita Fernandes	24.07.1998	Benj B	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/03	Seia
10,79	pc	Diana Silva	03.02.1999	Benj B	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	03/01	Espinho
10,85	V -1,4	Andreia Fernandes	24.07.1998	Benj B	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/03	Seia
10,95	V -1,4	Ana Fernandes	24.07.1998	Benj B	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/03	Seia
11,01	pc	Ana Rita Costa	29.11.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/01	Pombal
11,10	V +1,9	Ana Rita Coelho	13.11.1997	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
11,24	V -1,4	Sara Garcia	09.02.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	04/03	Seia
12,10	pc	Andreia Gouveia	21.10.1998	Benj B	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	03/01	Espinho

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

8,78	V +2,2	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/04	Guarda
9,41	V +2,8	Maria Oliveira	10.01.1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	25/03	Guarda

MARCAS MANUAIS - COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

9,3	*	Daniela Pires	02.04.1996	Inf	Escola Regional Cerdeira	19/11	Aguiar da Beira
9,6	*	Bruna Lopes	25.09.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	19/11	Aguiar da Beira
9,8	*	Sara Jorge	27.11.1996	Inf	Escola Regional Cerdeira	19/11	Aguiar da Beira
10,0	*	Laura Pereira	09.05.1997	Inf	Escola Regional Cerdeira	19/11	Aguiar da Beira

* Não houve medição Oficial da Velocidade do Vento. No entanto, ele soprou forte, sempre favoravelmente, e com Velocidades anti-regulamentares.

OUTRAS MARCAS:

8,71	V +2,2	Sousa	04/04	Guarda	9,46	V -3,4	Nunes	25/04	Guarda
8,76	V -0,5	Sousa	19/04	Seia	9,84	pc	Figueiredo	24/01	Pombal
8,79	V +2,0	Sousa	14/03	Guarda	9,87	V +2,8	Lopes	25/03	Guarda
8,82	V +2,8	Nunes	25/03	Guarda	9,93	V +0,2	A. R. Augusto	14/06	Seia
8,88	V -1,4	Sousa	25/04	Guarda	9,7	*	Marques	19/11	Aguiar da Beira
8,89	V -1,5	Nunes	23/05	Guarda	10,05	V +2,2	A. R. Augusto	04/04	Guarda
8,96	V +2,0	Nunes	01/05	Leiria	10,07	V -1,5	A. R. Augusto	23/05	Guarda
8,8	*	Nunes	19/11	Aguiar da Beira	10,29	V -3,4	A. R. Augusto	25/04	Guarda
9,13	pc	Nunes	24/01	Pombal	10,30	V +0,3	A. R. Augusto	13/12	Viseu
9,30	V +0,3	Nunes	13/12	Viseu	10,49	V +0,2	Clara	14/06	Seia
9,35	V +1,9	Nunes	04/03	Seia	11,79	V +2,8	Coelho	25/03	Guarda

150 metros

20,71	V -3,1	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/07	Guarda
21,52	V +1,1	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/06	Seia
23,09	V +1,1	Catarina Augusto	13.12.1997	Inf	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	14/06	Seia
24,56	V +1,1	Sara Augusto	24.02.1996	Inf	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	14/06	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR ($V > +2,0m/s$):

24,28	V +2,1	Tânia Pinto	28.01.1996	Inf	Centro Desp. Rec. Quintela	14/03	Guarda
--------------	--------	-------------	------------	-----	----------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

20,76	V +2,0	Sousa	08/07	Viseu	21,88	V -3,1	Nunes	03/07	Guarda
20,92	V +2,5	Sousa	20/06	Guarda	21,96	V +2,1	Nunes	14/03	Guarda
21,01	V +1,1	Sousa	14/06	Seia	22,04	V +2,0	Sousa	21/12	Seia
21,70	V +2,1	Sousa	14/03	Guarda	22,49	V +1,4	Nunes	10/10	Seia

600 metros

1.55,48		Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Seia
1.57,22		Sara Augusto	24.02.1996	Inf	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	08/07	Viseu
1.59,82		Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	19/04	Seia
2.05,84	pc	Ana Figueiredo	21.01.1997	Inf	Centro Atletismo Seia	24/01	Pombal
2.07,95		Daniela Fonseca	10.03.1996	Inf	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	08/07	Viseu
2.08,86		Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	26/07	Seia
2.09,58		Catarina Augusto	13.12.1997	Inf	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	13/06	Seia
2.28,79	pc	Mónica Marques	27.07.1999	Benj B	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	13/12	Braga
2.29,85	pc	Ana Rita Costa	29.11.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/01	Pombal

OUTRAS MARCAS:

1.57,91	pc	S. Augusto	13/12	Braga	2.05,75		S. Augusto	13/06	Seia
1.59,66	pc	S. Augusto	03/01	Espinho	2.13,12	pc	C. Augusto	13/12	Braga
1.59,96	pc	Nunes	24/01	Pombal	2.13,13	pc	C. Augusto	03/01	Espinho
2.02,33		S. Augusto	19/04	Seia					

1 000 metros

3.24,09		Sara Augusto	24.02.1996	Inf	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	01/05	Leiria
3.30,69		Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	29/03	Seia
3.33,58		Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	29/03	Seia
3.35,10		Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	29/03	Seia
3.44,30		Daniela Fonseca	10.03.1996	Inf	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	14/06	Seia
3.49,75		Catarina Augusto	13.12.1997	Inf	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	29/03	Seia
4.16,88		Mariana Ventura	23.05.1997	Inf	E.B. 2 Gouveia	25/03	Guarda
4.25,35		Inês Cruz	23.09.1997	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
4.32,74		Mariana Neca	29.10.1997	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/12	Seia
4.39,95		Ana Rita Costa	29.11.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/03	Seia
4.58,70		Bruna Lopes	25.09.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Guarda
4.59,19		Ana Rita Coelho	13.11.1997	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	29/03	Seia

MARCAS MANUAIS:

3.38,8		Catarina Augusto	13.12.1997	Inf	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	23/05	Viseu
---------------	--	------------------	------------	-----	------------------------------	-------	-------

OUTRAS MARCAS:

3.25,80	pc	S. Augusto	20/12	Braga	3.43,76		Sousa	26/04	Guarda
3.27,1		S. Augusto	03/07	Guarda	3.44,72		Nunes	21/06	Guarda
3.28,76		S. Augusto	29/03	Seia	3.47,2		Fonseca	23/05	Viseu
3.34,6		S. Augusto	23/05	Viseu	3.50,1		Fonseca	03/07	Guarda
3.35,14		Nunes	05/04	Guarda	3.53,32		A. R. Augusto	21/06	Guarda
3.35,59		Nunes	26/04	Guarda	3.58,49		A. R. Augusto	21/12	Seia
3.38,91		A. R. Augusto	24/05	Guarda	3.58,79		A. R. Augusto	04/03	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

3.39,14	A. R. Augusto	05/04	Guarda	4.03,26	Nunes	13/12	Viseu
3.39,58	A. R. Augusto	01/05	Leiria	4.05,10	A. R. Augusto	13/12	Viseu
3.39,75	Sousa	05/04	Guarda	4.08,08	A. R. Augusto	05/10	Guarda
3.41,59	Sousa	24/05	Guarda	4.41,05	Neca	14/06	Seia
3.42,20	A. R. Augusto	26/04	Guarda	4.49,53	Cruz	04/03	Seia
3.43,00	A. R. Augusto	25/03	Guarda	5.26,25	Coelho	04/03	Seia

1 000 metros *MegaQuilómetro*

4.07,18	Mónia Fernandes	08.03.1998	Benj B	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
4.07,54	Ana Fernandes	24.07.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
4.21,89	Soraia Marques	02.03.1998	Benj B	E.B. 2 Pinhel	21/04	Guarda
4.39,44	Carolina Duarte	09.01.1998	Benj B	E.B. 2 Gouveia	21/04	Guarda
4.49,69	Inês Patrício	26.08.1998	Benj B	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
4.50,28	Maria Rodrigues	1998	Benj B	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
4.56,31	M ^a Rosário Santos	07.07.1998	Benj B	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
5.02,61	Alexandra Lino	16.07.1998	Benj B	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
5.10,95	Bárbara Maximino	27.10.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	21/04	Guarda
5.13,31	Tânia Marques	27.04.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
3.34,74	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	09/05	Seixal
3.59,41	Gabriela Esteves	12.09.1997	Inf	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
4.06,67	Ana Abreu	21.02.1997	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	21/04	Guarda
4.10,91	Daniela Fonseca	10.03.1996	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	21/04	Guarda
4.14,89	Susana Lagarto	14.01.1996	Inf	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
4.19,43	Beatriz Martins	11.09.1997	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/04	Guarda
4.29,07	Mariana Ventura	23.05.1997	Inf	E.B. 2 Gouveia	21/04	Guarda
4.49,44	M ^a Filomena Carvalho	31.07.1996	Inf	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
5.03,32	Sónia Ascensão	10.05.1997	Inf	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
5.20,22	Joana Figueiredo	20.12.1996	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
5.21,28	Amanda Basílio	19.10.1997	Inf	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4.12,24	M. Fernandes	09/05	Seixal	3.37,18	Augusto	21/04	Guarda
----------------	--------------	-------	--------	----------------	---------	-------	--------

MILHA (1 609,34m)

5.47	E	Sara Augusto	24.02.1996	Inf	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	06/06	Viana Castelo
6.14	E	Catarina Augusto	13.12.1997	Inf	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	10/06	S. Romão
6.21	E	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda
6.24	E	Daniela Fonseca	10.03.1996	Inf	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	06/06	Viana Castelo
6.25	E	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda
7.07	E	Inês Marques	19.08.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda
8.53	E	Bruna Lopes	25.09.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5.54	E	S. Augusto	17/05	Pombal	6.26	E	C. Augusto	17/05	Pombal
6.02	E	S. Augusto	10/06	S. Romão	6.31	E	Fonseca	17/05	Pombal
6.19	E	C. Augusto	06/06	Viana Castelo	6.36	E	Fonseca	10/06	S. Romão

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

60 metros Barreiras/0,762m

6 Barreiras: 12,00m - 7,00m - 13,00m

10,85	pc	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/01	Pombal
12,35	V -1,0	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Guarda
12,70	V -0,2	Inês Marques	19.08.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/06	Seia
13,21	V +1,0	Ana Figueiredo	21.01.1997	Inf	Centro Atletismo Seia	21/12	Seia
13,48	V -1,3	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	18/04	Seia
14,34	V -1,0	Bruna Lopes	25.09.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Guarda
20,58	V -2,2	Marlene Augusto	09.10.1997	Inf	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	04/03	Seia

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

10,77	V +2,6	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	01/05	Leiria
13,05	V +2,2	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	29/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

10,79	V +4,8	Sousa	21/06	Guarda	12,66	V -0,7	Nunes	05/04	Guarda
10,91	V -0,2	Sousa	13/06	Seia	12,71	V +2,2	Nunes	29/03	Seia
10,95	V -1,0	Sousa	24/05	Guarda	13,43	V +4,0	A. R. Augusto	26/04	Guarda
10,99	V -1,3	Sousa	18/04	Seia	13,53	V +2,0	A. R. Augusto	25/03	Guarda
11,06	V +2,1	Sousa	10/01	Guarda	13,57	V +1,0	A. R. Augusto	21/12	Seia
11,12	V +1,0	Sousa	21/12	Seia	13,66	V -0,7	A. R. Augusto	05/04	Guarda
11,15	V -0,7	Sousa	05/04	Guarda	13,85	V +2,0	Marques	25/03	Guarda
11,21	V +1,6	Sousa	26/04	Guarda	13,85	V +4,8	A. R. Augusto	21/06	Guarda
11,53	V +2,2	Sousa	29/03	Seia	13,89	V -1,0	A. R. Augusto	24/05	Guarda
12,45	V +4,0	Nunes	26/04	Guarda	14,69	V -2,2	A. R. Augusto	04/03	Seia
12,62	V -1,3	Nunes	18/04	Seia					

2 000 metros Marcha

12.47,75	pc	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/01	Pombal
13.45	E	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	01/12	Celorico Beira
15.16	E	Ana Rita Costa	29.11.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	01/12	Celorico Beira

OUTRAS MARCAS:

13.11	E	Augusto	01/12	Celorico Beira
--------------	---	---------	-------	----------------

3 Km Marcha

19.07	E	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/02	V.N. Gaia
20.16	E	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/02	V.N. Gaia

OUTRAS MARCAS:

20.02,95	Augusto	13/06	Seia
-----------------	---------	-------	------

4x60 metros

35,34	V. Nunes/I. Marques/C. Augusto/A.C. Sousa	Seleção Distrital A.A.G.	01/05	Leiria
39,16	I. Marques/B. Lopes/E. Ferreira/V. Nunes	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	25/03	Guarda
40,22	M. Oliveira/A. Albuquerque/A.Fernando/D. Silva	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	04/03	Seia
43,17	AnaFernandes/M.B.Henriques/AndreiaFernandes/R.Fernandes	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	04/03	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

SALTO EM ALTURA

1,38m		Inês Marques	19.08.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/06	Seia
1,25m	pc	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/02	Guarda
1,25m		Daniela Pires	02.04.1996	Inf	Escola Regional Cerdeira	25/04	Marinha Grande
1,10m		Sara Jorge	27.11.1996	Inf	Escola Regional Cerdeira	19/11	Aguiar da Beira
1,10m		Eva Ferreira	07.06.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	25/03	Guarda
1,10m		Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	19/04	Seia
1,05m		Bruna Lopes	25.09.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	19/11	Aguiar da Beira
1,05m		Laura Pereira	09.05.1997	Inf	Escola Regional Cerdeira	19/11	Aguiar da Beira
1,05m		Maria Oliveira	10.01.1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	04/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

1,31m		Marques	01/05	Leiria	1,20m	Pires	25/03	Guarda
1,30m		Marques	19/04	Seia	1,20m	Nunes	28/03	Castelo Branco
1,25m		Marques	25/03	Guarda	1,15m	Nunes	19/11	Aguiar da Beira
1,25m		Nunes	10/05	Guarda	1,15m	Marques	19/11	Aguiar da Beira
1,20m		Pires	19/11	Aguiar da Beira	1,05m	Oliveira	25/03	Guarda
1,20m		Pires	04/03	Seia				

SALTO EM COMPRIMENTO

4,69m	V -0,8	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/05	Guarda
4,36m	V +1,5	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	20/06	Guarda
3,85m	V -1,0	Daniela Pires	02.04.1996	Inf	Escola Regional Cerdeira	25/03	Guarda
3,67m	V +2,0	Vanessa Rodrigues	25.01.1997	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
3,63m		Lara Abranches	24.01.1997	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	25/03	Guarda
3,58m	V -2,1	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Guarda
3,53m		Alexandra Albuquerque	06.10.1997	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	25/03	Guarda
3,38m	V -0,6	Bruna Lopes	25.09.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Guarda
3,27m	V +1,3	Rita Fernandes	24.07.1998	Benj B	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/03	Seia
3,15m		Ana Rita Coelho	13.11.1997	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
3,11m	V +1,0	Cátia Mendes	21.02.1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	04/03	Seia
3,08m	V +1,4	Ana Fernandes	24.07.1998	Benj B	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/03	Seia
2,97m		Inês Cruz	23.09.1997	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
2,88m	V +1,1	Ana Fernando	03.01.1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	04/03	Seia
2,81m	V +1,5	Andreia Fernandes	24.07.1998	Benj B	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/03	Seia
2,67m	V +1,5	Mª Beatriz Henriques	30.07.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	04/03	Seia
1,41m	V +0,9	Sara Garcia	09.02.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	04/03	Seia

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

3,41m	*	Sara Jorge	27.11.1996	Inf	Escola Regional Cerdeira	19/11	Aguiar da Beira
3,33m	V +3,0	Ana Fernando	03.01.1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	04/03	Seia
3,21m	V +2,3	Cátia Mendes	21.02.1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	04/03	Seia
3,16m	*	Inês Marques	19.08.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	19/11	Aguiar da Beira
	V +2,5	Mª Beatriz Henriques	30.07.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	04/03	Seia
2,31m	V +2,6	Sara Garcia	09.02.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	04/03	Seia

* Não houve medição Oficial da Velocidade do Vento. No entanto, ele soprou forte, sempre favoravelmente, e com Velocidades anti-regulamentares.

OUTRAS MARCAS:

4,62m	V -0,1	Sousa	14/06	Seia	4,04m	pc	Sousa	24/01	Pombal
4,59m	V -3,2	Sousa	03/05	Seia	4,03m	V -1,5	Nunes	01/05	Leiria
4,58m	V +0,7	Sousa	26/07	Seia	3,94m	V +0,1	Nunes	26/07	Seia
4,49m	V -1,2	Sousa	05/04	Guarda	3,77m	*	Pires	19/11	Aguiar da Beira
4,45m	V +0,2	Sousa	01/05	Leiria	3,65m	V +1,8	Nunes	04/03	Seia

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



4,35m	V +0,1	Nunes	14/06	Seia	3,62m	*	Nunes	19/11	Aguiar da Beira
4,30m	V -1,6	Nunes	05/04	Guarda	3,57m	V +0,6	Pires	04/03	Seia
4,28m	V +1,4	Sousa	18/04	Seia	3,55m	V +1,0	Pires	25/04	Marinha Grande
4,26m	V +0,3	Sousa	26/04	Guarda	3,55m	V 0,0	Augusto	14/06	Seia
4,18m	V -1,8	Nunes	03/05	Seia	3,41m	V -1,9	Augusto	05/04	Guarda
4,17m	V -2,4	Nunes	10/10	Seia	3,31m	V +0,3	Augusto	26/04	Guarda
4,13m	V +0,8	Nunes	18/04	Seia	3,31m	V -0,6	Lopes	14/06	Seia
4,11m	V +0,3	Nunes	26/04	Guarda	3,29m	V +2,3	Augusto	14/03	Guarda
4,09m		Nunes	25/03	Guarda	2,79m	V +2,4	Cruz	04/03	Seia
4,08m	V +1,7	Nunes	14/03	Guarda	2,71m	V +0,9	Cruz	04/03	Seia
4,05m		Sousa	10/01	Guarda					

Salto em Comprimento Sem Tábua

3,95m	Rita Fernandes	24.07.1998	Benj B	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/03	Guarda
3,40m	Andreia Fernandes	24.07.1998	Benj B	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/03	Guarda
3,34m	Ana Fernandes	24.07.1998	Benj B	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/03	Guarda
2,56m	Mariana Gonçalves	26.11.1998	Benj B	F.S. - União Atlético Guarda	05/10	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3,14m	Ana Fernandes	05/10	Guarda	2,79m	R. Fernandes	05/10	Guarda
2,87m	Andreia Fernandes	05/10	Guarda				

Salto em Comprimento Sem Tábua

MegaSalto (Chamada a partir de uma

zona de 60cm a 1m da área de queda)

3,80m	Beatriz Vaz	18.04.1998	Benj B	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
3,72m	Rita Fernandes	24.07.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
3,51m	Ana Rita Santos	24.12.1998	Benj B	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
3,38m	Ana Figueiredo	25.07.1998	Benj B	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
3,23m	Queury Sá	1998	Benj B	E.B. 2 Pinhel	21/04	Guarda
3,19m	Teresa André	29.06.1998	Benj B	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
3,12m	Michaela Bogalho	06.01.1999	Benj B	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/04	Guarda
3,09m	Andreia Santos	27.06.1998	Benj B	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	21/04	Guarda
3,04m	Ana Mendes	22.12.1998	Benj B	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
3,01m	Jéssica Lages	1998	Benj B	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
2,97m	Joana Oliveira	31.03.1998	Benj B	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
2,90m	Carina Santos	12.06.1998	Benj B	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	21/04	Guarda
2,74m	Diana Araújo	06.06.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
2,63m	Vera Marques	09.05.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	21/04	Guarda
2,62m	Andreia Tenreiro	21.09.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
2,34m	Cindy Carreira	02.05.1998	Benj B	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
4,69m	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
4,63m	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
4,06m	Lurdes Iglésias	1997	Inf	Agrupamento Escolas Almeida	21/04	Guarda
4,01m	Eulália Santos	24.03.1996	Inf	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
3,96m	Ana Sofia	1997	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/04	Guarda
3,95m	Ana Rodrigues	16.07.1997	Inf	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
3,90m	Madalena Sanches	29.04.1997	Inf	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
3,86m	Joana Fernnades	06.02.1996	Inf	Escola Sec./3º Sabugal	21/04	Guarda
3,68m	Daniela Pires	02.04.1996	Inf	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
3,59m	Carlota Pais	05.11.1997	Inf	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
3,28m	Sabrina Santos	24.04.1997	Inf	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
3,15m	Rita Fernandes	1996	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	21/04	Guarda
3,11m	Cristiana Santos	04.12.1997	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/04	Guarda

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009

RANKING DISTRITAL 2008/2009

- 12 -

RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS / Pista Ar Livre; Pista Coberta e Estrada



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



3,11m	Ana Rocha	21.07.1996	Inf	Escola Sec./3º Gouveia	21/04	Guarda
2,90m	Ana Cunha	06.01.1997	Inf	E.B. 2,3 Manteigas	21/04	Guarda
2,80m	Sandra Ramos	12.02.1996	Inf	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
2,51m	Priscillia Caldas	30.06.1996	Inf	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3,36m	Vaz	08/05	Seixal	4,49m	Sousa	09/05	Seixal
--------------	-----	-------	--------	--------------	-------	-------	--------

Salto em Comprimento a Pés Juntos

1,46m	pc	Andreia Brito	24.11.2000	Benj A	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	08/02	Guarda
1,34m		Andreia Gouveia	21.10.1998	Benj B	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	29/03	Seia

LANÇAMENTO DO PESO/2kg

8,80m	Bruna Lopes	25.09.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/10	Seia
7,40m	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/01	Guarda
6,96m	Cátia Mendes	21.02.1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	04/03	Seia
6,61m	Mª Beatriz Henriques	30.07.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	04/03	Seia
6,03m	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	23/05	Guarda
5,97m	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	23/05	Guarda
5,78m	Eva Ferreira	07.06.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	25/03	Guarda
5,75m	Inês Marques	19.08.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	18/04	Seia
5,06m	Mariana Neca	29.10.1997	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/06	Seia
3,90m	Mariana Gonçalves	26.11.1998	Benj B	F.S. - União Atlética Guarda	05/10	Guarda
3,74m	Rita Fernandes	24.07.1998	Benj B	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/10	Guarda
3,43m	Andreia Fernandes	24.07.1998	Benj B	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/10	Guarda
3,39m	Ana Fernandes	24.07.1998	Benj B	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/10	Guarda
3,15m	Andreia Gouveia	21.10.1998	Benj B	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	29/03	Seia
2,91m	Laura Pereira	09.05.1997	Inf	Escola Regional Cerdeira	19/11	Aguiar da Beira

OUTRAS MARCAS:

8,57m	Lopes	23/05	Guarda	6,66m	pc	Sousa	24/01	Pombal
8,49m	Lopes	14/06	Seia	5,76m		Lopes	19/11	Aguiar da Beira
7,60m	Lopes	01/05	Leiria	5,68m		Marques	14/06	Seia
7,32m	Sousa	25/04	Guarda	5,66m		Augusto	25/04	Guarda
7,30m	Sousa	04/04	Guarda	5,49m		Nunes	25/04	Guarda
7,29m	Lopes	04/03	Seia	5,44m		Nunes	04/04	Guarda
7,20m	Sousa	23/05	Guarda	5,35m		Augusto	04/04	Guarda
6,89m	Lopes	25/03	Guarda					

Arremesso de Bola/163g

21,25m	Mariana Gonçalves	26.11.1998	Benj B	F.S. - União Atlética Guarda	05/10	Guarda
15,52m	Andreia Fernandes	24.07.1998	Benj B	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/10	Guarda
12,98m	Ana Fernandes	24.07.1998	Benj B	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/03	Guarda
12,34m	Rita Fernandes	24.07.1998	Benj B	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/10	Guarda

OUTRAS MARCAS:

12,87m	Andreia Fernandes	14/03	Guarda	11,93m	R. Fernandes	14/03	Guarda
12,07m	Ana Fernandes	05/10	Guarda				

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009



LANÇAMENTO DO DARDO/400g

11,60m Bruna Lopes 25.09.1996 Inf Centro D.C. S.S. Pinheiro 10/10 Seia

OUTRAS MARCAS:

10,32m Lopes 13/06 Seia

TRIATLO TÉCNICO - Peso (2Kg) / 60m Barreiras (0,762m) / Comprimento

1 207 Pontos Ana Carina Sousa 03.03.1996 Inf Núcleo Desp. Cult. Gouveia 10/01 Guarda
7,40m/11,06 (V +2,1)/4,05m

OUTRAS MARCAS:

1 191 Pontos pc Sousa 24/01 Pombal
6,66m/10,85/4,04m

PENTATLO - 60m/Peso (2Kg) * 60m Barreiras (0,762m)/Comprimento/1000m

2 451 Pontos Ana Carina Sousa 03.03.1996 Inf Núcleo Desp. Cult. Gouveia 23.24/05 Guarda
8,65 (V -1,5)/7,20m * 10,95 (V -1,0)/4,69m (V -0,8)/3.41,59

2 002 Pontos Vera Nunes 25.04.1996 Inf Centro D.C. S.S. Pinheiro 04.05/04 Guarda
8,78 (V +2,2)/5,44m * 12,66 (V -0,7)/4,30m (V -1,6)/3.35,14

1 408 Pontos Ana Raquel Augusto 29.03.1996 Inf Centro D.C. S.S. Pinheiro 23.24/05 Guarda
10,07 (V -1,5)/5,97m * 13,89 (V -1,0)/3,58m (V -2,1)/3.38,91

1 097 Pontos Bruna Lopes 25.09.1996 Inf Centro D.C. S.S. Pinheiro 23.24/05 Guarda
9,86 (V -1,5)/8,57m * 14,34 (V -1,0)/3,38m (V -0,6)/4.58,70

OUTRAS MARCAS:

2 370 Pontos Sousa 04.05/04 Guarda
8,71 (V +2,2)/7,30m * 11,15 (V -0,7)/4,49m (V -1,2)/3.39,75

2 232 Pontos Sousa 25.26/04 Guarda
8,88 (V -1,4)/7,32m * 11,21 (V +1,6)/4,26m (V +0,3)/3.43,76

1 813 Pontos Nunes 25.26/04 Guarda
9,46 (V -3,4)/5,49m * 12,45 (V +4,0)/4,11m (V +0,3)/3.35,59

1 360 Pontos Augusto 04.05/04 Guarda
10,05 (V +2,2)/5,35m * 13,66 (V -0,7)/3,41m (V -1,9)/3.39,14

1 318 Pontos Augusto 25.26/04 Guarda
10,29 (V -3,4)/5,66m * 13,43 (V +4,0)/3,31m (V +0,3)/3.42,20



INICIADOS

FEMININOS



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

40 metros *MegaSprinter* (Partida de Pé, a partir de 2 apoios)

6,06	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Agrupamento Escolas Almeida	21/04	Guarda
6,19	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
6,23	Tânia Cardoso	08.04.1994	Inic	Escola Sec./3º Sabugal	21/04	Guarda
6,33	Patrícia Tenente	16.03.1995	Inic	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
6,37	Raquel Ricardo	19.05.1994	Inic	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
6,38	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
6,41	Diana Rodrigues	06.04.1995	Inic	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
6,47	Ana Gonçalves	16.08.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
6,48	Cristiana Morgado	09.11.1995	Inic	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
6,54	Sara Soeiro	10.08.1994	Inic	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
6,59	Ana Rita Jacinto	19.08.1995	Inic	Agrupamento Escolas Almeida	21/04	Guarda
6,68	Maria Pina	30.09.1994	Inic	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	21/04	Guarda
6,74	Ana Sofia Silva	25.08.1994	Inic	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
6,75	Mariana Silva	04.08.1995	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/04	Guarda
6,80	Mariana Marques	12.12.1994	Inic	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	21/04	Guarda
6,82	Inês Carrondo	10.10.1994	Inic	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
6,85	Ana Patrício	14.02.1995	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/04	Guarda
6,87	Ana Raquel Martins	24.04.1994	Inic	Escola Sec./3º Sabugal	21/04	Guarda
6,89	Manuela Fé	19.09.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/04	Guarda
6,89	Adriana Marques	11.10.1995	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
6,89	Ana Domingos	13.02.1994	Inic	E.B. 2,3 Manteigas	21/04	Guarda
6,89	Stephanie Reis	11.03.1995	Inic	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
6,95	Flávia Alves	07.07.1994	Inic	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
6,97	Ana Vanessa Aguiar	30.09.1995	Inic	Escola Secundária/3º Pinhel	21/04	Guarda
6,97	Catarina Rosa	15.01.1995	Inic	Escola Sec./3º Gouveia	21/04	Guarda
6,99	Joana Firme	04.12.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
7,00	Inês Pires	01.02.1994	Inic	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	21/04	Guarda
7,00	Fátima Rebelo	16.11.1994	Inic	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	21/04	Guarda
7,02	Maria João Vieira	08.01.1994	Inic	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
7,09	Mariana Pais	18.02.1995	Inic	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
7,18	Nádia Fernandes	16.05.1995	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
7,48	Joana Martins	22.06.1994	Inic	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
7,89	Vânia Gregório	21.10.1995	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

6,07	Santos	09/05	Seixal	6,24	Saloio	08/05	Seixal
------	--------	-------	--------	------	--------	-------	--------

40 metros

MARCAS MANUAIS:

6,1	pc	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/02	Guarda
6,2	pc	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/02	Guarda
6,3	pc	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/02	Guarda

60 metros

8,52	V +2,0	Mariana Reis	26.10.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/12	Seia
8,59	V +2,0	Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/12	Seia
8,70	V +2,0	Inês Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/12	Seia
8,80	V +2,0	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/12	Seia
8,94	pc	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/01	Espinho

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

RANKING DISTRITAL 2008/2009

- 16 -

RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS / Pista Ar Livre; Pista Coberta e Estrada



8,98	V +0,1	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/12	Viseu
9,63	pc	Inês Duarte	05.06.1995	Inic	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	04/01	Espinho
9,72	pc	Joana Dias	15.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/01	Espinho
11,81	pc	Natércia Fernandes	09.12.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/01	Espinho

MARCAS MANUAIS - COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

8,6	*	Mariana Reis	26.10.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	19/11	Aguiar da Beira
9,2	*	Cristiana Morgado	09.11.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
9,5	*	Cátia Figueiredo	18.08.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
9,6	*	Joana Firme	04.12.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/11	Aguiar da Beira
9,8	*	Cristiana Pires	11.04.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/11	Aguiar da Beira
10,0	*	Diana Pinto	24.11.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
10,0	*	Augusta Baltazar	19.03.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
10,3	*	Helena Almeida	16.03.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
10,5	*	Marta Coelho	01.09.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
10,7	*	Lara Pires	11.10.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
11,6	*	Rute Silva	28.09.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira

* Não houve medição Oficial da Velocidade do Vento. No entanto, ele soprou forte, sempre favoravelmente, e com Velocidades anti-regulamentares.

OUTRAS MARCAS:

8,76	pc	M. Correia	07/02	Alpiarça	9,08	pc	Cerejo	24/01	Pombal
8,91	V +1,6	M. Correia	10/01	Guarda	9,12	V +1,6	Cerejo	10/01	Guarda
9,03	V +0,1	Cerejo	13/12	Viseu	9,19	V +0,3	Saloio	13/12	Viseu

80 metros

10,65	V +1,9	Mariana Reis	26.10.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	16/05	Albufeira
10,96	V +2,0	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Seia
11,00	V +2,0	Inês Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/05	Seia
11,13	V +2,0	Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/05	Seia
11,41	V +1,9	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	20/06	Guarda
11,73	V -0,9	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Guarda
11,75	V 0,0	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/03	Guarda
12,22	V -1,6	Rafaela Correia	01.06.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
12,74	V -1,8	Letícia Martins	17.03.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/04	Seia
13,13	V -1,6	Cristiana Pires	11.04.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	04/03	Seia
13,22	V 0,0	Ana Portas	24.11.1995	Inic	Escola Regional Cerdeira	25/03	Guarda

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

11,61	V +3,1	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/04	Guarda
11,64	V +3,1	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/04	Guarda
12,35	V +3,1	Cristiana Pires	11.04.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	25/04	Marinha Grande

OUTRAS MARCAS:

10,79	V +3,3	Reis	01/05	Leiria	11,32	V -0,9	Santos	05/04	Guarda
10,87	V +2,3	Reis	14/03	Guarda	11,33	V 0,0	I. Correia	25/03	Guarda
11,02	V +3,4	Reis	25/04	Marinha Grande	11,40	V -0,9	M. Correia	05/04	Guarda
11,04	V +1,9	Santos	20/06	Guarda	11,44	V -1,6	I. Correia	04/03	Seia
11,06	V -0,8	Santos	24/05	Guarda	11,52	V +2,0	Nunes	03/05	Seia
11,07	V +3,8	Santos	26/04	Guarda	11,54	V -1,8	M. Correia	18/04	Seia
11,14	V 0,0	Reis	25/03	Guarda	11,64	V -1,6	Reis	04/03	Seia
11,15	V -1,8	Reis	18/04	Seia	11,83	V -1,6	Cerejo	04/03	Seia
11,17	V +0,3	Santos	26/07	Seia	11,91	V -0,9	Cerejo	05/04	Guarda
11,19	V -1,8	Santos	18/04	Seia	12,16	V -1,8	Cerejo	18/04	Seia
11,22	V -1,8	I. Correia	18/04	Seia	12,26	V +2,7	Cerejo	01/05	Leiria

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



11,22	V +3,1	I. Correia	25/04	Marinha Grande	13,71	V -1,6	Portas	04/03	Seia
11,32	V -0,9	I. Correia	05/04	Guarda					

250 metros

35,71		Inês Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/07	Viseu
36,02		Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	20/06	Guarda
36,94		Mariana Reis	26.10.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/07	Viseu
37,43		Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/07	Guarda
39,63		Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/03	Guarda
40,22		Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/03	Guarda

MARCAS MANUAIS:

35,6		Inês Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/07	Guarda
-------------	--	--------------	------------	------	----------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

35,76		I. Correia	20/06	Guarda	37,69		Santos	14/03	Guarda
36,31		M. Correia	08/07	Viseu	37,85	pc	I. Correia	13/02	Espinho
36,32		M. Correia	10/05	Guarda	38,10		Reis	14/03	Guarda
36,68		I. Correia	21/12	Seia	38,14		Reis	20/06	Guarda
36,74		M. Correia	21/12	Seia	39,49		Santos	21/12	Seia
36,86		I. Correia	10/05	Guarda	39,98		Reis	21/12	Seia
37,12	pc	M. Correia	13/02	Espinho	41,64		Cerejo	03/07	Guarda
37,27		Reis	03/07	Guarda	44,20		Saloio	21/12	Seia

800 metros

2.39,06		Inês Duarte	05.06.1995	Inic	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	14/06	Seia
2.42,04		Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	05/04	Guarda
2.42,52		Inês Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	05/04	Guarda
2.58,42		Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Guarda
3.00,03	pc	Mónica Ferreira	10.10.1995	Inic	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	13/12	Braga
3.04,90		Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Guarda
3.37,99		Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.44,5		Duarte	23/05	Viseu	2.59,83		Santos	26/04	Guarda
2.46,98		I. Correia	14/06	Seia	3.03,73		Santos	05/04	Guarda
2.48,98	pc	Duarte	03/01	Espinho	3.38,55		Cerejo	05/04	Guarda
2.55,35	pc	Duarte	13/12	Braga					

1 000 metros

3.23,95		Inês Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	01/05	Leiria
3.24,31		Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	17/05	Albufeira
3.28,49		Inês Duarte	05.06.1995	Inic	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	08/07	Viseu
4.03,08		Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	29/03	Seia
4.04,50		Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	29/03	Seia
4.37,29		Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/12	Viseu
4.56,15		Rafaela Augusto	19.10.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	19/04	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

OUTRAS MARCAS:

3.30,02	I. Correia	19/04	Seia	3.49,94	Duarte	29/03	Seia
3.30,90	M. Correia	29/03	Seia	4.15,63	Saloio	13/12	Viseu
3.31,03	I. Correia	29/03	Seia	4.23,09	Santos	13/12	Viseu
3.33,21	Duarte	06/06	Guarda	4.47,83	Cerejo	29/03	Seia
3.33,23	Duarte	01/05	Leiria	5.09,06	Augusto	05/10	Guarda
3.39,23	Duarte	19/04	Seia				

1 000 metros MegaQuilómetro

3.54,19	Cláudia Soares	15.08.1994	Inic	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
3.58,81	Ana Sanches	06.06.1994	Inic	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
4.01,32	Daniela Almeida	13.06.1995	Inic	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
4.06,42	Marta Sobral	20.10.1994	Inic	Escola Secundária/3º Pinhel	21/04	Guarda
4.21,15	Ana Catarina Correia	08.06.1995	Inic	Escola Sec./3º Sabugal	21/04	Guarda
4.25,06	Cátia Guedes	22.01.1995	Inic	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	21/04	Guarda
4.28,86	Micaela Fonseca	13.11.1994	Inic	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
4.31,71	Teresa Pinto	31.08.1995	Inic	Escola Sec./3º Gouveia	21/04	Guarda
4.41,08	Bárbara Gomes	14.06.1995	Inic	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	21/04	Guarda
4.41,09	Rafaela Silva	18.04.1994	Inic	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
4.43,76	Soraia Loureiro	13.08.1995	Inic	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
4.52,16	Diana Gomes	25.04.1995	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/04	Guarda
4.56,13	Sandy Cardoso	16.10.1995	Inic	E.B. 2 Gouveia	21/04	Guarda
5.05,41	Inês Costa	26.12.1995	Inic	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
5.24,87	Anabela Carvalho	16.06.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.59,99	Soares	09/05	Seixal
----------------	--------	-------	--------

1 500 metros

5.30,78	Inês Duarte	05.06.1995	Inic	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	03/05	Seia
6.36,41	Ana Portas	24.11.1995	Inic	Escola Regional Cerdeira	25/04	Marinha Grande
6.49,85	Rafaela Augusto	19.10.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/06	Seia
6.53,04	Anabela Carvalho	16.06.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	25/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

7.05,77	Portas	25/03	Guarda	7.38,74	Carvalho	04/03	Seia
7.31,48	Carvalho	25/04	Marinha Grande				

MILHA (1 609,34m)

6.25	E	Inês Duarte	05.06.1995	Inic	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	10/06	S. Romão
6.48	E	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda
7.21	E	Rafaela Augusto	19.10.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda
8.01	E	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

60 metros Barreiras/0,762m

6 Barreiras: 12,00m - 8,00m - 8,00m

11,88	pc	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	07/02	Alpiarça
12,75	pc	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/01	Pombal

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR ($V > +2,0m/s$):

12,35	V +2,9	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/01	Guarda
--------------	--------	----------------	------------	------	---------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

12,04	pc	Saloio	24/01	Pombal
--------------	----	--------	-------	--------

60 metros Barreiras/0,762m

Desporto Escolar

6 Barreiras: 12,00m - 7,50m - 10,50m

12,86	V -1,3	Ana Gonçalves	16.08.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	04/03	Seia
13,38	V -1,3	Joana Firme	04.12.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	04/03	Seia
13,90	V -1,3	Anabela Carvalho	16.06.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	04/03	Seia

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR ($V > +2,0m/s$):

11,22	V +4,1	Mariana Reis	26.10.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/04	Marinha Grande
11,68	V +4,1	Ana Gonçalves	16.08.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	25/04	Marinha Grande
12,62	V +2,1	Joana Firme	04.12.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	25/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

12,08	V +2,1	Gonçalves	25/03	Guarda
--------------	--------	-----------	-------	--------

80 metros Barreiras/0,762m

8 Barreiras: 12,00m - 8,00m - 12,00m

14,32	V -3,1	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	23/05	Guarda
14,66	V -1,0	Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	19/04	Seia
15,42	V +1,4	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/04	Guarda
15,51	V -0,1	Mariana Reis	26.10.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	19/04	Seia
15,80	V -2,4	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/05	Guarda
17,58	V -3,1	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	23/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

14,39	V -2,4	Santos	10/05	Guarda	15,79	V -2,4	Correia	10/05	Guarda
14,48	V -3,0	Santos	25/04	Guarda	15,86	V -1,8	Saloio	25/04	Guarda
14,71	V -1,0	Santos	19/04	Seia	18,08	V -3,8	Cerejo	05/10	Guarda
14,91	V +1,4	Correia	04/04	Guarda	18,44	V -1,8	Cerejo	25/04	Guarda
14,97	V +1,4	Santos	04/04	Guarda	19,26	V -1,0	Cerejo	19/04	Seia
15,19	V +2,5	Correia	17/05	Albufeira	19,34	V +1,4	Cerejo	04/04	Guarda
15,56	V -3,8	Santos	05/10	Guarda					

250 metros Barreiras/0,762m

6 Barreiras: 35,00m - 35,00m - 40,00m

42,20	Mariana Reis	26.10.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	29/03	Seia
45,87	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	29/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

42,67	Reis	01/05	Leiria	42,78	Reis	03/05	Seia
--------------	------	-------	--------	--------------	------	-------	------

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

1 500 metros Obstáculos/0,762m Sem Vala - 13 Obstáculos

6.10,51	Inês Duarte	05.06.1995	Inic	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	16/05	Albufeira
7.11,11	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	18/04	Seia
8.05,65	Rafaela Augusto	19.10.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	18/04	Seia

OUTRAS MARCAS:

6.16,30	Duarte	18/04	Seia
----------------	--------	-------	------

3 Km Marcha

21.17	E	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	01/12	Celorico Beira
24.54	E	Natércia Fernandes	09.12.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	01/12	Celorico Beira

4x80 metros

42,52	M. Reis/M. Correia/I. Correia/L. Santos	Selecção Distrital A.A.G.	16/05	Albufeira
43,15	A. C. Sousa/M. Correia/M. Reis/I. Correia	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/05	Seia
46,40	M. Correia/T. Santos/I. Correia/R. Correia	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
46,88	M. Reis/J. Firme/C. Pires/A. Gonçalves	Escola Regional Cerdeira	25/04	Marinha Grande

OUTRAS MARCAS:

51,67	M. Reis/J. Firme/C. Pires/A. Gonçalves	04/03	Seia
--------------	--	-------	------

SALTO EM ALTURA

1,37m	Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	16/05	Albufeira
1,30m	Cristiana Pires	11.04.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	25/04	Marinha Grande
1,26m	Inês Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/04	Guarda
1,25m	Mariana Reis	26.10.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	19/11	Aguiar da Beira
1,25m	pc Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/02	Guarda
1,22m	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/04	Guarda
1,16m	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	23/05	Guarda
1,15m	Joana Firme	04.12.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/11	Aguiar da Beira
1,15m	Lara Pires	11.10.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,15m	Telma Santos	1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
1,10m	Cristiana Morgado	09.11.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,10m	Diana Pinto	24.11.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,05m	Cátia Figueiredo	18.08.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,05m	Augusta Baltazar	19.03.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,05m	Helena Almeida	16.03.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,05m	Marta Coelho	01.09.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,00m	Rute Silva	28.09.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira

OUTRAS MARCAS:

1,35m	M. Correia	13/06	Seia	1,20m	L. Santos	04/04	Guarda
1,30m	M. Correia	04/03	Seia	1,20m	Saloio	04/04	Guarda
1,25m	pc M. Correia	07/02	Alpiarça	1,20m	Saloio	18/04	Seia
1,25m	C. Pires	04/03	Seia	1,15m	M. Correia	28/03	Castelo Branco
1,25m	C. Pires	25/03	Guarda	1,14m	Cerejo	04/04	Guarda
1,23m	M. Correia	10/01	Guarda	1,14m	Saloio	25/04	Guarda

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009

RANKING DISTRITAL 2008/2009

- 21 -

RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS / Pista Ar Livre; Pista Coberta e Estrada



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

1,23m	M. Correia	04/04	Guarda	1,10m	L. Pires	04/03	Seia
1,22m	L. Santos	23/05	Guarda	1,10m	L. Pires	25/03	Guarda
1,20m	C. Pires	19/11	Aguiar da Beira	1,10m	I. Correia	10/05	Guarda
1,20m	pc L. Santos	08/02	Guarda	1,05m	pc Cerejo	08/02	Guarda

SALTO EM COMPRIMENTO

4,58m	V +0,4	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	19/04	Seia
4,51m	V +0,8	Inês Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	19/04	Seia
4,37m	pc	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/01	Pombal
4,37m	V +0,5	Mariana Reis	26.10.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	19/04	Seia
4,09m		Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/01	Guarda
4,03m		Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	20/12	C. Branco (ESA)
3,70m	V +1,1	Joana Firme	04.12.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	25/04	Marinha Grande
3,67m	V +0,3	Filipa Lopes	30.01.1995	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
3,65m	V +0,1	Letícia Martins	17.03.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/04	Seia

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR ($V > +2,0m/s$):

3,88m	*	Augusta Baltazar	19.03.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
3,80m	*	Cátia Figueiredo	18.08.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
3,72m	*	Cristiana Morgado	09.11.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
3,48m	*	Helena Almeida	16.03.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
3,44m	*	Diana Pinto	24.11.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
3,12m	*	Marta Coelho	01.09.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
2,39m	*	Lara Pires	11.10.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira

* Não houve medição Oficial da Velocidade do Vento. No entanto, ele soprou forte, sempre favoravelmente, e com Velocidades anti-regulamentares.

OUTRAS MARCAS:

4,43m	V +0,3	Santos	26/07	Seia	4,14m	V +1,9	Saloio	14/03	Guarda
4,36m	V -3,7	Santos	03/05	Seia	4,11m	V +0,7	Saloio	19/04	Seia
4,35m	V 0,0	Santos	24/05	Guarda	4,13m	V 0,0	Reis	25/03	Guarda
4,34m	V -2,6	Saloio	03/05	Seia	4,04m	V -0,9	M. Correia	05/04	Guarda
4,33m	V -1,6	Santos	21/12	Seia	4,02m	V -1,3	Saloio	21/12	Seia
4,33m	V +2,2	Santos	17/05	Albufeira	4,02m	V +0,8	Reis	04/03	Seia
4,29m	V -1,6	Santos	05/04	Guarda	3,98m	*	Reis	19/11	Aguiar da Beira
4,28m	pc	Santos	24/01	Pombal	3,97m	V +1,9	I. Correia	25/04	Marinha Grande
4,26m	V +0,3	Santos	26/04	Guarda	3,90m	pc	M. Correia	07/02	Alpiarça
4,25m	V -1,6	Santos	10/10	Seia	3,90m	V +0,7	I. Correia	04/03	Seia
4,23m	V -1,4	Saloio	05/04	Guarda	3,86m	V -1,8	I. Correia	25/03	Guarda
4,22m		Santos	10/01	Guarda	3,86m	V +1,1	Cerejo	20/06	Guarda
4,22m	V +1,4	Santos	14/03	Guarda	3,84m	V +0,3	Saloio	26/04	Guarda
4,21m		Saloio	20/12	C. Branco (ESA)	3,77m	V -1,4	Cerejo	05/04	Guarda
4,21m	pc	Saloio	07/02	Alpiarça	3,71m		Cerejo	10/01	Guarda
4,20m	V -0,3	Saloio	14/06	Seia	3,70m	V -1,6	Cerejo	21/12	Seia
4,18m	V -4,2	Saloio	05/10	Guarda	3,59m	V +0,3	Cerejo	26/04	Guarda
4,15m	V +0,7	I. Correia	05/04	Guarda					

Salto em Comprimento Sem Tábua

MegaSalto

(Chamada a partir de uma

zona de 60cm a 1m da área de queda)

4,67m	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
4,49m	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Agrupamento Escolas Almeida	21/04	Guarda
4,26m	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
4,24m	Raquel Ricardo	19.05.1994	Inic	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009

RANKING DISTRITAL 2008/2009

- 22 -

RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS / Pista Ar Livre; Pista Coberta e Estrada



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

4,19m	Jordana Paulino	1995	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/04	Guarda
4,15m	Mónica Martins	23.04.1994	Inic	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	21/04	Guarda
4,15m	Joana Firme	04.12.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
4,11m	Ana Sofia Silva	25.08.1994	Inic	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
4,03m	Diana Rodrigues	06.04.1995	Inic	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
3,92m	Joana Moreira	14.04.1995	Inic	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
3,89m	Inês Antunes	03.04.1994	Inic	Escola Secundária/3º Pinhel	21/04	Guarda
3,60m	Joana Martins	22.06.1994	Inic	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
3,46m	Carla Pereira	25.01.1994	Inic	Escola Sec./3º Gouveia	21/04	Guarda
3,39m	Ana Raquel Martins	24.04.1994	Inic	Escola Sec./3º Sabugal	21/04	Guarda
2,66m	Augusta Baltazar	19.03.1994	Inic	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
2,42m	Cláudia Carvalhinho	04.05.1994	Inic	E.B. 2,3 Manteigas	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4,53m	Saloio	09/05	Seixal
-------	--------	-------	--------

TRIPLO SALTO

9,47m	V +0,3	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/06	Seia
8,15m		Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	20/12	C. Branco (ESA)

OUTRAS MARCAS:

8,50m	Saloio	20/12	C. Branco (ESA)	8,31m	V -3,3	Saloio	10/05	Guarda
-------	--------	-------	-----------------	-------	--------	--------	-------	--------

LANÇAMENTO DO PESO/3kg

7,98m	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/06	Seia
7,65m	Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	05/04	Guarda
7,59m	Ana Gonçalves	16.08.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	25/04	Marinha Grande
7,24m	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Guarda
7,19m	Joana Firme	04.12.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	25/04	Marinha Grande
7,10m	Rafaela Correia	01.06.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
7,00m	Telma Santos	1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
7,00m	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/04	Guarda
5,85m	Letícia Martins	17.03.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/04	Seia
5,63m	Inês Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	05/04	Guarda
5,41m	Cristiana Pires	11.04.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/11	Aguiar da Beira
4,92m	Vanessa Pinto	1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/10	Guarda
4,79m	Natércia Fernandes	09.12.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	18/04	Seia

OUTRAS MARCAS:

7,96m	Cerejo	10/05	Guarda	6,90m	Saloio	16/05	Albufeira
7,89m	Cerejo	25/03	Guarda	6,76m	pc L. Santos	24/01	Pombal
7,56m	Gonçalves	25/03	Guarda	6,75m	Cerejo	05/04	Guarda
7,49m	Cerejo	18/04	Seia	6,72m	pc Saloio	24/01	Pombal
7,20m	Cerejo	05/10	Guarda	6,67m	Firme	25/03	Guarda
7,16m	Cerejo	26/04	Guarda	6,57m	Cerejo	10/01	Guarda
7,10m	Gonçalves	04/03	Seia	6,49m	Firme	04/03	Seia
7,06m	Cerejo	14/03	Guarda	6,41m	L. Santos	24/05	Guarda
7,03m	Cerejo	04/03	Seia	6,15m	Firme	19/11	Aguiar da Beira
6,97m	L. Santos	05/04	Guarda	6,07m	pc Saloio	07/02	Alpiarça
6,95m	M. Correia	18/04	Seia	5,99m	L. Santos	10/01	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



LANÇAMENTO DO DARDO/500g

22,12m	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/10	Seia
16,87m	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/04	Guarda
13,72m	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/04	Guarda
13,65m	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	20/06	Guarda
10,33m	Bruna Lopes	25.09.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Seia
8,24m	Inês Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/04	Guarda
6,29m	Rafaela Augusto	19.10.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/10	Guarda

OUTRAS MARCAS:

21,78m	Santos	20/06	Guarda	16,13m	Cerejo	04/04	Guarda
21,60m	Santos	25/04	Guarda	15,77m	Cerejo	20/06	Guarda
20,10m	Santos	23/05	Guarda	13,23m	A. R. Augusto	03/05	Seia
17,52m	Santos	04/04	Guarda	12,36m	Saloio	25/04	Guarda
16,36m	Cerejo	23/05	Guarda	11,67m	A. R. Augusto	05/10	Guarda

LANÇAMENTO DO DISCO/0,750Kg

24,88m	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/05	Guarda
15,51m	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/06	Guarda
10,97m	Bruna Lopes	25.09.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

23,16m	Cerejo	01/05	Leiria	18,06m	Cerejo	29/03	Seia
20,70m	Cerejo	21/06	Guarda				

LANÇAMENTO DO MARTELO/3Kg

20,72m	Mariana Reis	26.10.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	14/06	Seia
18,23m	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/06	Seia
9,38m	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Seia
6,10m	Bruna Lopes	25.09.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Seia

TRIATLO TÉCNICO - Comprimento/60m Barreiras (0,762m)/Peso (3Kg)

1 091 Pontos	pc	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/01	Pombal
		4,37m/12,04/6,72m					
979 Pontos	pc	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/01	Pombal
		4,28m/12,75/6,76m					

OUTRAS MARCAS:

1 034 Pontos	pc	Saloio	07/02	Alpiarça			
		4,21m/11,88/6,07m					
966 Pontos		Santos	10/01	Guarda			
		4,22m/12,35 (V +2,9)/5,99m					



TRIATLO OPCIONAL

1 403 Pontos	Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/01	Guarda
	4,09m/1,23m/8,91 (V +1,6)			Comprimento/Altura/60m		
1 239 Pontos	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/01	Guarda
	3,71m/9,12 (V +1,6)/6,57m			Comprimento/60m/Peso (3Kg)		

OUTRAS MARCAS:

1 273 Pontos	pc Correia	07/02	Alpiarça
	8,76/3,90m/1,25m		60m/Comprimento/Altura

HEPTATLO - 80m Barreiras (0,762m)/Dardo (500g)/Altura * 80m/Comprimento/Peso (3Kg)/800m

2 816 Pontos	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25.26/04	Guarda
	14,48 (V -3,0)/21,60m/1,22m * 11,07 (V +3,8)/4,26m (V +0,3)/7,00m/2.59,83					
2 580 Pontos	Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04.05/04	Guarda
	14,91 (V +1,4)/ S/M /1,23m * 11,40 (V -0,9)/4,04m (V +0,4)/7,65m/2.42,04					
2 410 Pontos	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04.05/04	Guarda
	15,42 (V +1,4)/13,72m/1,20m * 11,73 (V -0,9)/4,23m (V -1,4)/7,24m/3.04,90					
2 102 Pontos	Inês Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04.05/04	Guarda
	DNF (V +1,4)/8,24m/1,26m * 11,32 (V -0,9)/4,15m (V +0,7)/5,63m/2.42,52					
1 722 Pontos	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04.05/04	Guarda
	19,34 (V +1,4)/16,13m/1,14m * 11,91 (V -0,9)/3,77m (V -1,4)/6,75m/3.38,55					

OUTRAS MARCAS:

2 801 Pontos	Santos	23.24/05	Guarda
	14,32 (V -3,1)/20,10m/1,22m * 11,06 (V -0,8)/4,35m (V 0,0)/6,41m/2.58,42		
2 601 Pontos	Santos	04.05/04	Guarda
	14,97 (V +1,4)/17,52m/1,20m * 11,32 (V -0,9)/4,29m (V -1,6)/6,97m/3.03,73		
1 577 Pontos	Cerejo	25.26/04	Guarda
	18,44 (V -1,8)/16,87m/ S/M * 11,64 (V +3,1)/3,59m (V +0,3)/7,16m/3.37,99		



JUVENIS

FEMININOS

40 metros *MegaSprinter* (Partida de Pé, a partir de 2 apoios)

6,09	Joana Tilly	26.06.1993	Juv	Escola Secundária Seia	21/04	Guarda
6,28	Joana Oliveira	06.10.1992	Juv	Escola Sec./3º Gouveia	21/04	Guarda
6,31	Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	21/04	Guarda
6,32	Ana Rita Figueiredo	20.01.1993	Juv	Escola Sec./3º Sabugal	21/04	Guarda
6,33	Celsa Andrade	20.01.1992	Juv	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
6,48	Ana Ramalho	11.11.1992	Juv	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	21/04	Guarda
6,52	Rafaela Pimenta	17.02.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/04	Guarda
6,58	Margarida Costa	27.09.1992	Juv	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
6,61	Ana Costa	22.04.1992	Juv	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
6,63	Marisa Sabugueiro	11.07.1993	Juv	E.B. 2,3 Manteigas	21/04	Guarda
6,66	Daniela C. Fernandes	20.01.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/04	Guarda
6,70	Verónica Pina	04.03.1993	Juv	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
6,70	Cátia Camurça	07.06.1992	Juv	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	21/04	Guarda
6,74	Sara Domingos	30.06.1992	Juv	Escola Secundária/3º Pinhel	21/04	Guarda
6,77	Liliana Janela	13.09.1992	Juv	Escola Sec./3º Sabugal	21/04	Guarda
6,85	Inês Alves	20.01.1992	Juv	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	21/04	Guarda
6,88	Elisabete Santos	29.05.1992	Juv	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
6,89	Ana Cláudia Costa	14.11.1993	Juv	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
6,92	Ana Rita Sena	19.04.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	21/04	Guarda
6,97	Débora Portas	13.04.1993	Juv	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
6,99	Joana Pinto	27.05.1993	Juv	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
7,02	Joana Santos	22.01.1992	Juv	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
7,09	Marlene Martins	23.07.1992	Juv	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	21/04	Guarda
7,16	Cristina Oliveira	24.10.1992	Juv	Escola Secundária Seia	21/04	Guarda
7,22	Joana Guerra	27.05.1992	Juv	Escola Secundária/3º Pinhel	21/04	Guarda
7,23	Sandra Silva	21.10.1993	Juv	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	21/04	Guarda
7,24	Raquel Augusto	23.12.1993	Juv	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
7,48	Sandra Campos	04.11.1992	Juv	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
7,55	Diana Oliveira	04.11.1993	Juv	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
8,05	Filipa Lourenço	21.04.1993	Juv	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	21/04	Guarda
8,10	Gorete Pena	12.11.1992	Juv	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

6,19	Tilly	08/05	Seixal	6,47	Monteiro	08/05	Seixal
------	-------	-------	--------	------	----------	-------	--------

60 metros

8,09	pc	Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	17/01	Espinho
8,51	pc	Joana Tilly	26.06.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/01	Espinho
8,62	V +2,0	Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/12	Seia
9,18	V +2,0	Bianca Marques	23.04.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	21/12	Seia
9,57	V +2,0	Ana Rita Moutinho	29.09.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/12	Seia

MARCAS MANUAIS - COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

9,3	*	Anáisa Coelho	27.06.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
9,7	*	Fabíola Almeida	18.06.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	19/11	Aguiar da Beira
9,9	*	Bárbara Nascimento	03.12.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
10,5	*	Liliana Santos	17.02.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
10,8	*	Ana Rita Diogo	30.11.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	19/11	Aguiar da Beira

* Não houve medição Oficial da Velocidade do Vento. No entanto, ele soprou forte, sempre favoravelmente, e com Velocidades anti-regulamentares.



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

OUTRAS MARCAS:

8,10	pc	Crespo	24/01	Espinho	8,86	pc	Monteiro	17/01	Espinho
8,52	V +2,0	Tilly	21/12	seia	9,43	pc	Marques	24/01	Pombal
8,69	pc	Tilly	17/01	Espinho					

100 metros

12,49	V +0,2	Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/07	Viseu
13,64	V +0,5	Joana Tilly	26.06.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/03	Guarda
13,66	V -2,2	Inês Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	13/06	Seia
13,88	V -2,2	Mariana Reis	26.10.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	13/06	Seia
14,06	V +0,5	Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	20/06	Guarda
14,89	V -2,2	Bianca Marques	23.04.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	13/06	Seia
15,58	V -0,5	Daniela Almeida	23.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/04	Seia
16,02	V -2,8	Anaísa Coelho	27.06.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	04/03	Seia
16,11	V -2,8	Fabíola Almeida	18.06.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	04/03	Seia
17,78	V -4,2	Vanessa Pinto	1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/10	Guarda
17,96	V -4,2	Maria Duarte	1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/10	Guarda

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

12,44	V +4,5	Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/04	Marinha Grande
13,50	V +5,0	Joana Tilly	26.06.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/04	Marinha Grande

MARCAS MANUAIS:

14,3	V -4,1	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/10	Guarda
14,7	V -4,1	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/10	Guarda

OUTRAS MARCAS:

12,55	V +2,3	Crespo	11/07	Lisboa (U)	13,56	V +2,5	Tilly	14/03	Guarda
12,56	V +2,5	Crespo	14/03	Guarda	13,71	V -0,5	Tilly	19/04	Seia
12,58	V +1,7	Crespo	17/05	Albufeira	13,99	V -0,9	Tilly	10/06	Guarda
12,59	V +0,7	Crespo	19/07	Lagos	14,11	V -2,8	Tilly	04/03	Seia
12,68	V +0,5	Crespo	20/06	Guarda	14,21	V -0,7	Monteiro	26/07	Seia
12,82	V -0,5	Crespo	19/04	Seia	14,47	V -0,9	Monteiro	10/06	Guarda
12,86	V +0,5	Crespo	25/03	Guarda	15,10	V +0,5	Marques	25/03	Guarda
12,88	V -0,8	Crespo	20/07	Lagos	15,14	V -0,7	Marques	26/07	Seia
12,92	V -2,2	Crespo	23/05	Setúbal	15,57	V -2,8	Marques	04/03	Seia
13,18	V -2,8	Crespo	04/03	Seia					

200 metros

25,79	V -2,3	Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/07	Guarda
28,31	V +0,8	Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	14/06	Seia
28,82	V +0,8	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/06	Seia
29,27	V +0,8	Mariana Reis	26.10.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	14/06	Seia
29,41	V -2,3	Joana Tilly	26.06.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/05	Guarda
30,46	V +0,8	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/06	Seia
30,78	V +1,1	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/12	Seia
31,12	V +1,1	Bianca Marques	23.04.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	21/12	Seia
32,62	V -0,3	Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/04	Guarda

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

25,69	V +2,6	Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/06	Guarda
--------------	--------	----------------	------------	-----	----------------------------	-------	--------

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



OUTRAS MARCAS:

26,67	pc	Crespo	25/01	Espinho	29,94	V +3,0	Tilly	29/03	Seia
26,72	V +1,1	Crespo	21/12	Seia	30,70	V -1,8	Ribeiro	11/06	Guarda
26,89	V -0,3	Crespo	04/04	Guarda	31,02	V -2,3	Ribeiro	10/05	Guarda
26,95	pc	Crespo	18/01	Espinho	31,18	V -1,8	Ribeiro	23/05	Guarda
27,56	V +3,0	Crespo	29/03	Seia	31,36	V +0,8	Marques	14/06	Seia
29,44	V +1,1	Tilly	21/12	Seia	31,65	V -0,3	Ribeiro	04/04	Guarda
29,74	V -1,8	Tilly	11/06	Guarda					

300 metros

41,40		Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	27/06	Luso
45,41	pc	Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/01	Pombal
46,18		Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/06	Seia
46,58	pc	Inês Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/01	Pombal
46,89		Jéssica Abranches	28.09.1992	Juv	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	13/06	Seia
48,78		Inês Duarte	05.06.1995	Inic	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	13/06	Seia
51,93	pc	Bianca Marques	23.04.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	24/01	Pombal
53,04	pc	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/01	Pombal

OUTRAS MARCAS:

41,93		Crespo	16/05	Albufeira	45,68		M. Correia	13/06	Seia
42,73		Crespo	18/04	Seia					

800 metros

2.28,31	pc	Jéssica Abranches	28.09.1992	Juv	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	18/01	Espinho
2.49,25		Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	05/04	Guarda
2.55,96		Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/05	Guarda
3.05,52		Ana Rita Panoias	08.03.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	14/03	Guarda
3.17,78		Joana Tilly	26.06.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	14/06	Seia
3.45,86		Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	05/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.29,89	pc	Abranches	13/12	Braga	2.33,87	pc	Abranches	04/01	Espinho
2.32,52		Abranches	14/06	Seia	2.35,20		Abranches	19/04	Seia
2.32,55		Abranches	03/07	Guarda	2.35,46		Abranches	17/05	Albufeira
2.33,38		Abranches	08/07	Viseu	3.02,33		Ribeiro	05/04	Guarda

1 000 metros

3.16,71		Jéssica Abranches	28.09.1992	Juv	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	06/06	Guarda
3.45,70		Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	01/05	Leiria

OUTRAS MARCAS:

3.18,34		Abranches	01/05	Leiria	3.54,11		Ribeiro	29/03	Seia
3.20,54		Abranches	29/03	Seia					



1 000 metros MegaQuilómetro

3.48,15	Andreia Cruz	09.05.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/04	Guarda
3.58,74	Marina Costa	24.10.1992	Juv	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
3.59,62	Daniela Matos	29.12.1992	Juv	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
4.01,11	Márcia Pinto	07.10.1992	Juv	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
4.21,25	Carolina Ricardo	21.10.1993	Juv	Escola Sec./3º Sabugal	21/04	Guarda
4.27,60	Ana Branquinho	25.11.1992	Juv	Escola Secundária Seia	21/04	Guarda
4.31,62	Cosima Baum	02.03.1993	Juv	Escola Sec./3º Gouveia	21/04	Guarda
4.37,57	Camila Martinho	28.12.1993	Juv	Escola Secundária/3º Pinhel	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.52,18	Cruz	09/05	Seixal
----------------	------	-------	--------

1 500 metros

5.05,32	pc	Jéssica Abranches	28.09.1992	Juv	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	20/12	Braga
----------------	----	-------------------	------------	-----	------------------------------	-------	-------

OUTRAS MARCAS:

5.07,50	pc	Abranches	17/01	Espinho	5.32,40	Abranches	25/03	Guarda
5.11,60		Abranches	23/05	Luso				

MILHA (1 609,34m)

5.53	E	Jéssica Abranches	28.09.1992	Juv	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	10/06	S. Romão
-------------	---	-------------------	------------	-----	------------------------------	-------	----------

60 metros Barreiras/0,762m 5 Barreiras: 13,00m - 8,50m - 13,00m

9,51	pc	Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	07/02	Alpiarça
11,16	pc	Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/01	Pombal

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

10,98	V +2,7	Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/01	Guarda
--------------	--------	---------------	------------	-----	----------------------------	-------	--------

80 metros Barreiras/0,762m Desporto Escolar 8 Barreiras: 13,00m - 8,00m - 11,00m

12,37	V -3,5	Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	23/05	Setúbal
15,51	V -2,3	Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/03	Seia
18,06	V -2,3	Bianca Marques	23.04.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	04/03	Seia

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

12,23	V +2,2	Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/03	Guarda
15,22	V +2,2	Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

12,25	V +3,1	Crespo	25/04	Marinha Grande	12,72	V -2,3	Crespo	04/03	Seia
--------------	--------	--------	-------	----------------	--------------	--------	--------	-------	------



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

100 metros Barreiras/0,762m

10 Barreiras: 13,00m - 8,50m - 10,50m

15,12	V +1,1	Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/07	Lagos
18,21	V -0,5	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	13/06	Seia

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

14,97	V +2,1	Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	16/05	Albufeira
17,90	V +3,7	Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	29/03	Seia

MARCAS MANUAIS - COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

17,1	V +3,0	Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/04	Guarda
-------------	--------	---------------	------------	-----	----------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

15,29	V -0,5	Crespo	13/06	Seia	16,10	V -2,4	Crespo	18/04	Seia
15,38	V -2,2	Crespo	22/07	Lagos	18,1	V +3,0	Ribeiro	04/04	Guarda
15,64	V +3,7	Crespo	29/03	Seia	18,97	V -1,2	Ribeiro	23/05	Guarda
15,5	V +3,0	Crespo	04/04	Guarda					

300 metros Barreiras/0,762m

7 Barreiras: 50,00m - 35,00m - 40,00m

44,39	Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/07	Lagos
57,53	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	14/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

45,13	Crespo	28/06	Luso	46,46	Crespo	19/07	Lagos
45,30	Crespo	14/06	Seia	47,21	Crespo	10/05	Guarda

2 000 metros Obstáculos/0,762m

8.03,93	Jéssica Abranches	28.09.1992	Juv	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	18/04	Seia
----------------	-------------------	------------	-----	------------------------------	-------	------

4x100 metros

53,01	M. Reis/J. Tilly/I. Correia/A. Crespo	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	13/06	Seia
53,94	K. Monteiro/J. Tilly/M ^a I. Ribeiro/A. Crespo	Selec. Dist AAG/NDC Gouveia	17/05	Albufeira
60,39	A.R. Cerejo/A. Diogo/F. Almeida/A. Crespo	Escola Sec./3 A. Albuquerque	04/03	Seia

4x300 metros

2.57,71	M. Reis/I. Correia/M. Correia/A. Crespo	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	28/06	Luso
----------------	---	----------------------------	-------	------

SALTO EM ALTURA

1,34m	Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/04	Guarda
1,31m	pc Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/01	Pombal
1,30m	Joana Albuquerque	08.03.1992	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	04/03	Seia
1,25m	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/04	Guarda
1,20m	Fabíola Almeida	18.06.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	19/11	Aguiar da Beira

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009

RANKING DISTRITAL 2008/2009

- 31 -

RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS / Pista Ar Livre; Pista Coberta e Estrada



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

1,20m	pc	Ana Rita Sena	19.04.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,15m	pc	Cátia Valverde	08.12.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,15m	pc	Liliane Silva	01.06.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,15m		Sílvia Figueiredo	23.07.1992	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	04/03	Seia
1,10m		Anáisa Coelho	27.06.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
1,10m	pc	Carla Dias	18.03.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,10m	pc	Mónica Bernardino	12.01.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,05m		Ana Rita Diogo	30.11.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	19/11	Aguiar da Beira
1,05m	pc	Carlota Tomaz	14.10.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,00m		Bárbara Nascimento	03.12.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,00m		Liliana Santos	17.02.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,00m	pc	Joana Pinto	14.12.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,00m	pc	Cátia Costa	15.09.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
0,95m	pc	Liliana Fernandes	13.08.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
0,95m	pc	Sílvia Garcia	22.01.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso

OUTRAS MARCAS:

1,33m	pc	Crespo	07/02	Alpiarça	1,20m	Monteiro	10/01	Guarda
1,25m		Crespo	28/03	Castelo Branco	1,15m	Monteiro	04/04	Guarda
1,25m		Ribeiro	23/05	Guarda	1,10m	Coelho	04/03	Seia

SALTO EM COMPRIMENTO

4,68m	V -2,0	Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	29/03	Seia
4,63m	V -0,4	Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	14/06	Seia
4,56m	V -0,7	Joana Tilly	26.06.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/03	Guarda
4,07m	V -1,8	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/05	Guarda
3,63m	V +0,6	Fabíola Almeida	18.06.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	04/03	Seia
3,39m	V +1,5	Ana Rita Diogo	30.11.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	04/03	Seia
3,29m	V -1,3	Ana Rita Moutinho	29.09.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/12	Seia

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

3,84m	V +2,4	Nelly Rodrigues	04.05.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/03	Guarda
3,35m	*	Anáisa Coelho	27.06.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
3,32m	V +2,1	Daniela Almeida	23.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/04	Seia

* Não houve medição Oficial da Velocidade do Vento. No entanto, ele soprou forte, sempre favoravelmente, e com Velocidades anti-regulamentares.

OUTRAS MARCAS:

4,60m	V +0,1	Monteiro	04/03	Seia	4,36m	V +1,0	Tilly	14/03	Guarda
4,59m	V -1,2	Monteiro	21/12	Seia	4,35m	V -0,9	Monteiro	25/03	Guarda
4,54m	V +1,8	Tilly	18/04	Seia	4,32m	V +0,1	Monteiro	05/04	Guarda
4,53m	V +0,4	Monteiro	08/07	Viseu	4,29m	V -2,4	Monteiro	25/04	Marinha Grande
4,52m	V +0,7	Crespo	05/04	Guarda	4,23m	V +0,4	Tilly	04/03	Seia
4,50m	V +3,8	Monteiro	16/05	Albufeira	3,95m	V +0,3	Tilly	14/06	Seia
4,49m	V 0,0	Monteiro	11/06	Guarda	3,84m	V +2,3	Rodrigues	18/04	Seia
4,48m	V -0,5	Monteiro	19/07	Seia	3,77m	V +0,1	Ribeiro	05/04	Guarda
4,40m	V -2,4	Tilly	29/03	Seia	3,54m	*	Almeida	19/11	Aguiar da Beira

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

Salto em Comprimento Sem Tábua *MegaSalto* (Chamada a partir de uma zona de 60cm a 1m da área de queda)

4,68m	Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	08/05	Seixal
4,33m	Ana Aires	1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/04	Guarda
4,23m	Bianca Marques	23.04.1993	Juv	Escola Secundária Seia	21/04	Guarda
4,19m	Sílvia Oliveira	04.10.1993	Juv	Escola Secundária/3º Pinhel	21/04	Guarda
3,97m	Celsa Andrade	20.01.1992	Juv	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
3,90m	Elisabete Santos	29.05.1992	Juv	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
3,87m	Inês Alves	20.01.1992	Juv	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	21/04	Guarda
3,70m	Inês Dinis	07.12.1993	Juv	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
3,68m	Cátia Alves	11.04.1992	Juv	Escola Sec./3º Sabugal	21/04	Guarda
3,58m	Joana Santos	22.01.1992	Juv	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
3,52m	Marisa Sabugueiro	11.07.1993	Juv	E.B. 2,3 Manteigas	21/04	Guarda
3,46m	Joana Condesso	17.12.1993	Juv	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
3,46m	Margarida Costa	27.09.1992	Juv	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
3,19m	Ana Costa	22.04.1992	Juv	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4,61m	Monteiro	21/04	Guarda
--------------	----------	-------	--------

TRIPLO SALTO

10,93m	V-1,3	Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/06	Guarda
8,66m	V-0,2	Joana Tilly	26.06.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	13/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

10,85m	pc	Crespo	18/01	Espinho
---------------	----	--------	-------	---------

LANÇAMENTO DO PESO/3kg

9,12m	Mariana Abreu	16.10.1993	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	13/06	Seia
8,83m	Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/04	Guarda
7,83m	Ana Rita Diogo	30.11.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	04/03	Seia
7,11m	Daniela Almeida	23.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/04	Seia
7,09m	Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/04	Guarda
6,96m	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/04	Guarda
4,71m	Liliana Santos	17.02.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
3,10m	Bárbara Nascimento	03.12.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira

OUTRAS MARCAS:

8,19m	pc	Crespo	07/02	Alpiarça	6,66m	pc	Monteiro	24/01	Pombal
7,65m		Abreu	21/12	Seia	6,59m		Ribeiro	17/05	Albufeira
7,25m		Diogo	19/11	Aguiar da Beira	6,28m		Monteiro	10/01	Guarda
6,81m		Ribeiro	23/05	Guarda					

LANÇAMENTO DO DARDO/600g

24,86m	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/06	Seia
15,76m	Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	05/04	Guarda
12,16m	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/05	Guarda
11,43m	Nelly Rodrigues	04.05.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/03	Guarda
10,09m	Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	05/04	Guarda

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009

RANKING DISTRITAL 2008/2009

- 33 -

RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS / Pista Ar Livre; Pista Coberta e Estrada



OUTRAS MARCAS:

11,42m Ribeiro 05/04 Guarda

LANÇAMENTO DO DISCO/1Kg

19,64m	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/06	Seia
14,66m	Nelly Rodrigues	04.05.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
14,15m	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/06	Guarda
12,76m	Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

13,60m Ribeiro 14/06 Seia

TRIATLO TÉCNICO - Altura/60m Barreiras (0,762m)/Peso (3Kg)

1 657 Pontos	pc Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	07/02	Alpiarça
	1,33m/9,51/8,19m					
1 243 Pontos	pc Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/01	Pombal
	1,31m/11,16/6,66m					

OUTRAS MARCAS:

1 141 Pontos Monteiro 10/01 Guarda
1,20m/10,98 (V +2,7)/6,28m

HEPTATLO - 100m Barreiras(0,762m)/Altura/Peso(3Kg)/200m * Comprimento/Dardo(600g)/800m

3 484 Pontos	Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04.05/04	Guarda
	15,5 (V +3,0)/1,34m/8,83m/26,89 (V -0,3) *					
	4,52m (V +0,7)/15,76m/2.49,25					
2 351 Pontos	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	23.24/05	Guarda
	18,97 (V -1,2)/1,25m/6,81m/31,18 (V -1,8) *					
	4,07m (V -1,8)/12,16m/2.55,96					
2 058 Pontos	Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04.05/04	Guarda
	17,1 (V +3,0)/1,15m/7,09m/32,62 (V -0,3) *					
	4,32m (V +0,1)/10,09m/3.45,86					

OUTRAS MARCAS:

2 251 Pontos Ribeiro 04.05/04 Guarda
18,1 (V +3,0)/1,25m/6,96m/31,65 (V -0,3) *
3,77m (V +0,1)/11,42m/3.02,33



ABSOLUTOS

FEMININOS



40 metros

MARCAS MANUAIS:

6,2	pc	Andreia Nicolau	01.02.1991	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	08/02	Guarda
8,5	pc	Marta Soares	26.09.1988	Sub23	A.S.T. Almeida / ANDDI *	08/02	Guarda
10,1	pc	Sónia Almeida	01.09.1976	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	08/02	Guarda

100 metros

13,46	V +0,5	Andreia Nicolau	01.02.1991	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	20/06	Guarda
15,65	V +0,5	Joana Nascimento	10.07.1989	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

13,48	V +1,5	Nicolau	18/07	Seia	13,74	V -0,7	Nicolau	26/07	Seia
13,72	V -0,9	Nicolau	10/06	Guarda	13,82	V +2,5	Nicolau	14/03	Guarda

200 metros

28,78	V +0,2	Andreia Nicolau	01.02.1991	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	14/06	Seia
--------------	--------	-----------------	------------	-----	------------------------------	-------	------

OUTRAS MARCAS:

29,15	V -2,6	Nicolau	06/06	Guarda	29,70	V +0,3	Nicolau	25/04	Luso
29,38	V -2,3	Nicolau	10/05	Guarda	29,72	V +2,7	Nicolau	02/05	Seia

400 metros

59,46		Andreia Crespo	16.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/06	Guarda
64,41	pc	Andreia Jesus	06.03.1985	Sen	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	03/01	Espinho
66,20	pc	Jéssica Abranches	28.09.1992	Juv	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	03/01	Espinho
90,50		Cláudia Machado	16.10.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda

800 metros

2.39,82		Andreia Nicolau	01.02.1991	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	07/06	Guarda
2.46,86		Daniela Mendes	29.10.1990	Jun	Centro Desp. Rec. Quintela	19/07	Seia

OUTRAS MARCAS:

2.42,27		Nicolau	03/05	Seia	2.49,20		Mendes	11/06	Guarda
2.44,80		Nicolau	26/04	Luso	2.56,51		Mendes	21/06	Guarda

1 500 metros

4.51,26	pc	Andreia Jesus	06.03.1985	Sen	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	20/12	Braga
----------------	----	---------------	------------	-----	------------------------------	-------	-------

OUTRAS MARCAS:

4.52,60	pc	Jesus	17/01	Espinho
----------------	----	-------	-------	---------



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

3 000 metros

10.16,37 pc Andreia Jesus 06.03.1985 Sen Assoc. Cult Rec Srª Desterro 18/01 Espinho

OUTRAS MARCAS:

10.38,19 pc Jesus 04/01 Espinho

MILHA (1 609,34m)

5.24 E Andreia Jesus 06.03.1985 Sen Assoc. Cult Rec Srª Desterro 09/06 Ferreira Zêzere
7.34 E Cláudia Ribeiro 30.10.1984 Sen F.S. - União Atlética Guarda 10/06 Guarda

OUTRAS MARCAS:

5.31 E Jesus 06/06 Viana Castelo

20 Km

1:50.02 E Paula Rios Marques Individual - Almeida 22/03 Lisboa
1:50.02 E Maria Teresa Bernardo Individual - Almeida 22/03 Lisboa

MEIA MARATONA (21 097,5 metros)

1:55.23 E Paula Rios Marques Individual - Almeida 22/03 Lisboa
1:55.29 E Maria Teresa Bernardo Individual - Almeida 22/03 Lisboa

60 metros Barreiras/0,840m

5 Barreiras: 13,00m - 8,50m - 13,00m

9,84 pc Andreia Crespo 16.10.1993 Juv Núcleo Desp. Cult. Gouveia 25/01 Espinho
10,64 pc Andreia Nicolau 01.02.1991 Jun F.S. - União Atlética Guarda 18/01 Espinho

OUTRAS MARCAS:

9,87 pc Crespo 01/03 Pombal **10,08** V +1,3 Crespo 21/12 Seia

100 metros Barreiras/0,840m

10 Barreiras: 13,00m - 8,50m - 10,50m

15,68 V +1,5 Andreia Crespo 16.10.1993 Juv Núcleo Desp. Cult. Gouveia 12/07 Lisboa (U)
17,61 V +2,0 Andreia Nicolau 01.02.1991 Jun F.S. - União Atlética Guarda 02/05 Seia

OUTRAS MARCAS:

15,73 V +2,9 Crespo 14/03 Guarda **17,76** V -0,3 Nicolau 23/05 Guarda
16,25 V -1,2 Crespo 11/06 Guarda **17,80** V +2,9 Nicolau 14/03 Guarda
17,61 V -4,0 Nicolau 06/06 Guarda **18,13** V +2,6 Nicolau 25/04 Luso

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

400 metros Barreiras/0,762m

10 Barreiras: 45,00m - 35,00m - 40,00m

82,24 Maria Inês Ribeiro 26.05.1993 Juv Núcleo Desp. Cult. Gouveia 10/06 Guarda

4x100 metros

63,86 J. Nascimento/S. Ribeiro/N. Rodrigues/C. Machado Assoc. Cult. Rec. A. Seixas 20/06 Guarda

SALTO EM ALTURA

1,53m		Andreia Nicolau	01.02.1991	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	21/06	Guarda
1,23m		Joana Nascimento	10.07.1989	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda
1,20m	pc	Cátia Santos	11.04.1991	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,10m	pc	Ana Branquinho	14.09.1991	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,10m	pc	Cátia Coelho	17.05.1990	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,10m	pc	Marlene Lourenço	12.06.1991	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,10m	pc	Sofia Neto	06.12.1991	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,05m	pc	Filipa Pires	19.08.1990	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,00m	pc	Patrícia Sousa	19.11.1990	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
0,95m	pc	Tânia Lopes	28.02.1990	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
0,95m	pc	Vanessa Brás	25.02.1991	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
0,95m	pc	Débora Domingues	15.02.1991	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
0,95m	pc	Filipa Rodrigues	21.03.1991	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
0,95m	pc	Sandra Pereira	28.02.1989	Sub23	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
0,95m	pc	Sara Carvalho	30.07.1989	Sub23	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
0,90m	pc	Ana Gomes	12.06.1991	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
0,90m	pc	Tânia Maçorano	22.03.1991	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso

OUTRAS MARCAS:

1,51m		Nicolau	25/04	Luso	1,45m	pc	Nicolau	18/01	Espinho
1,50m		Nicolau	06/06	Guarda	1,45m	pc	Nicolau	08/02	Guarda
1,50m		Nicolau	03/07	Guarda	1,45m		Nicolau	02/05	Seia
1,50m		Nicolau	19/07	Seia	1,45m		Nicolau	26/07	Seia
1,48m		Nicolau	10/05	Guarda					

SALTO EM COMPRIMENTO

5,40m V +0,2 Andreia Nicolau 01.02.1991 Jun F.S. - União Atlética Guarda 03/07 Guarda

OUTRAS MARCAS:

5,36m	V +2,4	Nicolau	13/06	Seia	5,07m	V -1,2	Nicolau	03/05	Seia
5,31m	V +1,3	Nicolau	13/06	Seia	5,02m	pc	Nicolau	24/01	Espinho
5,28m	V -0,2	Nicolau	24/05	Guarda	5,00m	pc	Nicolau	17/01	Espinho
5,26m	V -0,8	Nicolau	11/06	Guarda	4,97m	V +3,2	Nicolau	07/06	Guarda
5,21m	V +0,3	Nicolau	19/07	Seia	4,92m	V +2,1	Nicolau	26/04	Luso
5,16m	V +1,6	Nicolau	12/07	Lisboa (U)	4,73m		Nicolau	10/01	Guarda
5,09m	V +0,4	Nicolau	05/07	Viseu	4,58m	V -0,9	Nicolau	21/12	Seia

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

LANÇAMENTO DO PESO/4kg

7,38m	Andreia Nicolau	01.02.1991	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	23/05	Guarda
6,46m	Joana Nascimento	10.07.1989	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda
5,86m	Joana Tilly	26.06.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	11/06	Guarda
4,74m	Silvana Silva	02.07.1982	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

7,12m	Nicolau	25/04	Luso	6,64m	Nicolau	02/05	Seia
7,04m	Nicolau	06/06	Guarda				

LANÇAMENTO DO DARDO/600g

21,33m	Andreia Nicolau	01.02.1991	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	21/06	Guarda
14,10m	Joana Nascimento	10.07.1989	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda
10,12m	Silvana Silva	02.07.1982	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda
9,27m	Cláudia Machado	16.10.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

19,72m	Nicolau	07/06	Guarda	16,90m	Nicolau	26/04	Luso
18,68m	Nicolau	03/05	Seia				

LANÇAMENTO DO DISCO/1Kg

19,85m	Andreia Nicolau	01.02.1991	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	10/06	Guarda
16,46m	Susana Ribeiro	09.10.1989	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
14,05m	Joana Nascimento	10.07.1989	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
12,09m	Catarina Miranda	27.07.1988	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

18,95m	Nicolau	14/06	Seia				
---------------	---------	-------	------	--	--	--	--

LANÇAMENTO DO MARTELO/4Kg

12,59m	Silvana Silva	02.07.1982	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda
---------------	---------------	------------	-----	-----------------------------	-------	--------

HEPTATLO - 100m Barreiras(0,840m)/Altura/Peso(4Kg)/200m * Comprimento/Dardo(600g)/800m

3 441 Pontos	Andreia Nicolau	01.02.1991	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	06.07/06	Guarda
	17,61 (V -4,0)/1,50m/7,04m/29,15 (V -2,6) *					
	4,97m (V +3,2)/19,72m/2.39,82					

OUTRAS MARCAS:

3 298 Pontos	Nicolau	02.03/05				Seia
---------------------	---------	----------	--	--	--	------

17,61 (V +2,0)/1,45m/6,64m/29,72 (V +2,7) *
5,07m (V -1,2)/18,68m/2.42,27

3 242 Pontos	Nicolau	25.26/04				Luso
---------------------	---------	----------	--	--	--	------

18,13 (V +2,6)/1,51m/7,12m/29,70 (V +0,3) *
4,92m (V +2,1)/16,90m/2.44,80

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009

RANKING DISTRITAL 2008/2009

- 39 -

RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS / Pista Ar Livre; Pista Coberta e Estrada



INFANTIS

MASCULINOS

40 metros *MegaSprinter* (Partida de Pé, a partir de 2 apoios)

6,36	Miguel Silva	11.01.1998	Benj B	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	09/05	Seixal
6,53	António Quinaz	26.04.1998	Benj B	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	21/04	Guarda
6,59	João Marques	01.04.1998	Benj B	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	21/04	Guarda
6,62	João Figueiredo	08.02.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
6,62	Guilherme Almeida	06.05.1998	Benj B	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	21/04	Guarda
6,67	Carlos Soto	23.04.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
6,71	Márcio Silva	24.02.1998	Benj B	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
6,75	Daniel Fonseca	15.04.1998	Benj B	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/04	Guarda
6,83	Marco Ferreira	14.09.1998	Benj B	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
6,86	Luís Petronilho	07.10.1998	Benj B	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
6,89	João Tavares	11.08.1998	Benj B	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
6,91	Emanuel Fonseca	27.05.1998	Benj B	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
6,92	Pedro Martins	27.06.1998	Benj B	E.B. 2 Pinhel	21/04	Guarda
6,93	João Inês	18.02.1998	Benj B	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
6,93	Tiago Ramos	01.11.1998	Benj B	E.B. 2 Gouveia	21/04	Guarda
6,93	Alexandre Saloio	26.10.1998	Benj B	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
6,94	André Freitas	28.01.1998	Benj B	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	21/04	Guarda
6,95	Mateus Ribeiro	24.11.1998	Benj B	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/04	Guarda
6,95	Jorge Vaz	31.08.1998	Benj B	E.B. 2 Pinhel	21/04	Guarda
6,97	Tomás Jordão	17.07.1998	Benj B	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
6,99	João Gaspar	07.02.1998	Benj B	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
7,00	Tiago Marques	12.12.1998	Benj B	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
7,01	Gustavo Gonçalves	03.04.1998	Benj B	E.B. 2 Gouveia	21/04	Guarda
7,01	Daniel Braz	01.04.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	21/04	Guarda
7,17	Diogo Brito	12.07.1998	Benj B	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	21/04	Guarda
7,19	Rodrigo Vicente	23.05.1998	Benj B	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
7,21	Daniel Duarte	29.04.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	21/04	Guarda
7,23	Diogo Alves	22.10.1998	Benj B	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
7,39	Paulo Martins	27.03.1998	Benj B	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
7,49	José Ramos	07.10.1998	Benj B	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	21/04	Guarda
7,50	David Mendes	09.07.1998	Benj B	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
7,67	Miguel Felizardo	05.09.1998	Benj B	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	21/04	Guarda
7,80	David Matos	01.02.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
7,88	Rui Ramos	29.04.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
7,95	Rui Carvalho	16.02.1998	Benj B	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
5,98	Tiago Torres	05.06.1996	Inf	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/04	Guarda
6,06	Miguel Carmelo	27.10.1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	21/04	Guarda
6,13	Marco Santos	29.04.1996	Inf	Escola Sec./3 Trancoso	21/04	Guarda
6,15	Rodrigo Diogo	09.08.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/04	Guarda
6,17	Leandro Ferreira	22.06.1997	Inf	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	21/04	Guarda
6,20	João Custódio	09.01.1996	Inf	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
6,23	João Nunes	05.08.1997	Inf	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
6,28	Ricardo Dias	03.03.1996	Inf	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
6,32	Leandro Figueiredo	13.04.1997	Inf	E.B. 2 Gouveia	21/04	Guarda
6,37	Guilherme Frias	27.05.1996	Inf	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/04	Guarda
6,37	Pedro Sabugueiro	22.06.1996	Inf	E.B. 2,3 Manteigas	21/04	Guarda
6,40	Alexandre Pereirinha	10.01.1997	Inf	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
6,40	Juan Silva	02.05.1996	Inf	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
6,40	Rafael Morgado	18.07.1996	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/04	Guarda
6,46	João Ferreira	10.02.1997	Inf	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
6,49	Carlos Ribeiro	19.03.1997	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
6,50	Pedro Fonseca	02.03.1997	Inf	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	21/04	Guarda
6,51	Diogo Lopes	17.02.1996	Inf	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
6,53	Hugo Ribeiro	17.01.1996	Inf	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
6,65	Marcelo Paulino	12.01.1996	Inf	Escola Sec./3 Trancoso	21/04	Guarda
6,69	Leonel Sanches	13.06.1997	Inf	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
6,71	Guilherme Mollering	26.11.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



6,74	Rui Abreu	08.06.1996	Inf	E.B. 2 Gouveia	21/04	Guarda
6,74	David Esteves	05.01.1996	Inf	Escola Sec./3º Gouveia	21/04	Guarda
6,75	Tiago Almeida	06.08.1996	Inf	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
6,76	Micael Morais	02.01.1996	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
6,76	Micael Amaral	05.08.1996	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
6,77	Renato Santos	14.05.1997	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	21/04	Guarda
6,77	Tiago Batista	14.05.1996	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/04	Guarda
6,77	Pedro Vinhas	22.03.1996	Inf	Escola Sec./3º Sabugal	21/04	Guarda
6,86	João Patrício	31.07.1996	Inf	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
6,91	Ricardo Fernandes	12.04.1996	Inf	Escola Sec./3º Sabugal	21/04	Guarda
6,92	João Ribeiro	01.07.1996	Inf	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
6,92	Miguel Duarte	26.05.1996	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	21/04	Guarda
7,24	Diogo Pereira	10.12.1997	Inf	Agrupamento Escolas Almeida	21/04	Guarda
7,44	João Sousa	21.02.1997	Inf	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	21/04	Guarda
7,59	Francisco Freire	28.04.1997	Inf	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	21/04	Guarda
7,68	André Correia	14.03.1996	Inf	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

6,37	Miguel Silva	21/04	Guarda	6,02	Torres	08/05	Seixal
6,79	Quinaz	08/05	Seixal	6,17	Carmelo	08/05	Seixal

40 metros

(Partida de Pé, a partir de 2 apoios)

7,62	Diogo Garcia	20.08.2000	Benj A	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	29/03	Seia
8,60	David Ramos	12.08.2000	Benj A	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Guarda

MARCAS MANUAIS:

7,0	pc	Marcos Prata	29.04.1997	Inf	F.S. - União Atlético Guarda	08/02	Guarda
-----	----	--------------	------------	-----	------------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

8,86	Ramos	14/03	Guarda	9,9	pc	Ramos	08/02	Guarda
------	-------	-------	--------	-----	----	-------	-------	--------

50 metros

(Partida de Pé, a partir de 2 apoios)

7,80	Miguel Silva	11.01.1998	Benj B	F.S. - União Atlético Guarda	14/03	Guarda
8,18	Dinis Rodrigues	25.04.1998	Benj B	Centro Atletismo Seia	14/03	Guarda
9,56	André Correia	18.10.1999	Benj B	Centro Desp. Rec. Quintela	14/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

7,87	V -0,8	Silva	23/05	Guarda	7,93	V -1,6	Silva	05/10	Guarda
------	--------	-------	-------	--------	------	--------	-------	-------	--------

60 metros

(Partida de Pé, a partir de 2 apoios)

9,51	V +1,1	Dinis Rodrigues	25.04.1998	Benj B	Centro Atletismo Seia	29/03	Seia
10,08	V +1,1	Daniel Braz	01.04.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	29/03	Seia
10,33	V +1,1	Daniel Duarte	29.04.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	29/03	Seia
10,55	V +1,1	Agostinho Abreu	19.02.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	29/03	Seia
10,79	V +1,1	André Correia	18.10.1999	Benj B	Centro Desp. Rec. Quintela	29/03	Seia
10,96	V +1,1	João Saraiva	24.06.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	29/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

9,71	Rodrigues	10/05	Guarda
------	-----------	-------	--------

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

60 metros

8,41	V -0,6	Tiago Torres	05.06.1996	Inf	Escola Sec./3 A. Albuquerque	25/03	Guarda
8,54	V +0,9	Miguel Carmelo	27.10.1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	01/05	Leiria
8,76	V +0,2	Rodrigo Diogo	09.08.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	25/03	Guarda
9,06	V -2,8	João Pinheiro	21.06.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/10	Guarda
9,12	V -0,1	Alexandre Antunes	15.10.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/06	Seia
9,15	V +1,0	André Brites	21.04.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04/04	Guarda
9,17	pc	André Pereira	12.01.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/02	Braga
9,20	V -0,6	Leandro Figueiredo	13.04.1997	Inf	E.B. 2 Gouveia	25/03	Guarda
9,25	V +0,2	João Almeida	15.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/03	Guarda
9,30	V +0,3	Rafael Pinto	22.02.1997	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	25/03	Guarda
9,30	V +0,2	Carlos Ribeiro	19.03.1997	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	25/03	Guarda
9,34	V +1,0	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04/04	Guarda
9,35	V +0,2	Remy Abreu	15.07.1997	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
9,43	V +0,3	Ângelo Julião	03.12.1997	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
9,47	V -0,1	Mickael Lopes	16.04.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/06	Seia
9,53	V +1,0	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04/04	Guarda
9,55	pc	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inf	Centro Atletismo Seia	24/01	Pombal
9,56	V -0,6	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inf	Centro Atletismo Seia	25/03	Guarda
9,62	V +0,2	Marcos Prata	29.04.1997	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	14/03	Guarda
9,78	V -0,6	Guilherme Mollering	26.11.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	25/03	Guarda
9,82	V +0,6	Mickel Almeida	17.08.1996	Inf	E.B. 2 Gouveia	04/03	Seia
9,83	V +0,2	Daniel Alexandre	28.04.1997	Inf	E.B. 2 Gouveia	25/03	Guarda
9,84	V +0,2	Marcos Neves	16.01.1997	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	14/03	Guarda
9,84	V +0,3	Filipe Simões	05.01.1996	Inf	Escola Sec./3 A. Albuquerque	25/03	Guarda
9,89	V +0,2	Daniel Braz	01.04.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
9,91	V +0,1	Ricardo Marques	25.05.1996	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
10,09	V -1,3	João Costa	26.02.1997	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	04/03	Seia
10,12	V +0,3	Daniel Duarte	29.04.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
10,17	V -1,3	João Figueiredo	08.02.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	04/03	Seia
10,45	V +0,1	Simão Abreu	26.12.1997	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	04/03	Seia
10,59	V +0,3	Luís Mendes	18.07.1997	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
10,68	V -1,3	José Santos	01.03.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	04/03	Seia
11,29	pc	Diogo Garcia	20.08.2000	Benj A	Assoc. Cult Rec Sr ^o Desterro	03/01	Espinho
12,05	V -1,3	David Matos	01.02.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	04/03	Seia

MARCAS MANUAIS - COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

8,5	*	João Pinheiro	21.06.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/11	Aguiar da Beira
9,0	*	Tiago Monteiro	14.06.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	19/11	Aguiar da Beira
9,2	*	Mickael Lopes	16.04.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/11	Aguiar da Beira
9,4	*	Filipe Simões	05.01.1996	Inf	Escola Sec./3 A. Albuquerque	19/11	Aguiar da Beira
9,5	*	Guilherme Mollering	26.11.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	19/11	Aguiar da Beira
9,5	*	João Costa	26.02.1997	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
9,7	*	Pedro Coelho	05.02.1996	Inf	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
9,9	*	André Vaz	25.11.1996	Inf	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
9,9	*	Micael Cardoso	16.01.1996	Inf	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
10,3	*	Eurico Santos	20.02.1997	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
10,4	*	Bruno Alves	06.11.1997	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
11,7	*	Hugo Albino	25.03.1997	Inf	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira

OUTRAS MARCAS:

8,69	V -0,6	Carmelo	25/03	Guarda	9,52	V +0,6	Ribeiro	04/03	Seia
8,95	V +0,6	Carmelo	04/03	Seia	9,53	V +0,6	Julião	04/03	Seia
8,95	V +0,6	Torres	04/03	Seia	9,54	V +0,1	Pinto	04/03	Seia
8,9	*	Diogo	19/11	Aguiar da Beira	9,57	V +0,2	DiogoOliveira(ACRASX)	14/03	Guarda
9,0	*	Torres	19/11	Aguiar da Beira	9,57	V -0,1	J. Almeida	14/06	Seia

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



9,28	V +0,6	Diogo	04/03	Seia	9,59	V +2,0	Diogo Oliveira (CAS)	21/12	Seia
9,1	*	Ribeiro	19/11	Aguiar da Beira	9,62	pc	Diogo Oliveira (CAS)	24/01	Pombal
9,34	V +1,0	J. Almeida	04/04	Guarda	9,63	V +0,1	Figueiredo	04/03	Seia
9,34	V +0,2	J. Almeida	19/04	Seia	9,64	V +0,2	DiogoOliveira(ACRASX)	19/04	Seia
9,44	pc	Pereira	20/12	Braga	9,80	V +0,6	Mollering	04/03	Seia
9,46	V -1,8	DiogoOliveira(ACRASX)	25/04	Guarda	10,13	V +0,1	Simões	04/03	Seia
9,47	V -2,8	J. Almeida	05/10	Guarda	10,82	V -1,3	Duarte	04/03	Seia
9,48	V -0,1	DiogoOliveira(ACRASX)	14/06	Seia	10,83	V -1,3	Mendes	04/03	Seia

* Não houve medição Oficial da Velocidade do Vento. No entanto, ele soprou forte, sempre favoravelmente, e com Velocidades anti-regulamentares.

150 metros

21,57	V +0,8	João Pinheiro	21.06.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/06	Seia
22,88	V +0,8	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/06	Seia
23,56	V +0,8	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/06	Seia
23,98	V +0,8	Renato Benedito	27.06.1997	Inf	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	14/06	Seia

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

22,86	V +2,6	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
23,49	V +3,1	Marcos Prata	29.04.1997	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	14/03	Guarda
23,94	V +3,1	Marcos Neves	16.01.1997	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	14/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

21,85	V -1,9	Pinheiro	03/07	Guarda	23,40	V +3,1	Oliveira	14/03	Guarda
22,16	V +0,5	Pinheiro	10/10	Seia	23,50	V +3,1	Almeida (FRA)	14/03	Guarda
23,18	V +2,6	Almeida (FRA)	20/06	Guarda					

600 metros

1.55,10		Iuri Nobre	01.10.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	19/04	Seia
1.55,54	pc	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inf	Centro Atletismo Seia	24/01	Pombal
1.56,16		Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	13/06	Seia
1.56,32		Dinis Rodrigues	25.04.1998	Benj B	Centro Atletismo Seia	22/05	Marinha Grande
1.57,35		João Almeida	15.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/04	Seia
1.58,12		Alexandre Antunes	15.10.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/06	Seia
1.59,74	pc	André Pereira	12.01.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	03/01	Espinho
2.00,88		Marcos Neves	16.01.1997	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	13/06	Seia
2.02,17		Renato Benedito	27.06.1997	Inf	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	13/06	Seia
2.14,23	pc	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inf	Centro Atletismo Seia	24/01	Pombal
2.19,36		Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	26/07	Seia
2.39,04	pc	Diogo Garcia	20.08.2000	Benj A	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	13/12	Braga

OUTRAS MARCAS:

1.56,5		Rodrigues	10/06	Luso	2.01,85		Rodrigues	08/07	Viseu
1.57,33		S. Almeida (FRA)	19/04	Seia	2.02,46		J. Almeida	26/07	Seia
1.59,84		S. Almeida (FRA)	26/07	Seia					

1 000 metros

3.30,70		Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/10	Seia
3.35,31		Marcos Prata	29.04.1997	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	05/10	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

3.39,91	Marcos Neves	16.01.1997	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	01/05	Leiria
3.43,73	João Almeida	15.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/04	Guarda
3.48,12	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	26/04	Guarda
3.48,24	Gabriel Lopes	02.09.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/12	Seia
3.50,19	André Vaz	25.11.1996	Inf	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	25/03	Guarda
3.59,09	Remy Abreu	15.07.1997	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
4.03,64	Francisco Ferreira	25.05.1997	Inf	E.B. 2 Gouveia	25/03	Guarda
4.05,29	Rui Abreu	08.06.1996	Inf	E.B. 2 Gouveia	25/03	Guarda
4.08,91	Tiago Amaro	06.05.1997	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	25/03	Guarda
4.15,72	João Saraiva	24.06.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
4.17,26	João Mota	13.07.1997	Inf	E.B. 2 Gouveia	04/03	Seia
4.23,31	Paulo Cardoso	26.11.1998	Benj B	E.B. 2 Gouveia	25/03	Guarda
4.24,25	Luís Mendes	18.07.1997	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	29/03	Seia
4.52,31	Rui Cardoso	04.12.1996	Inf	E.B. 2 Gouveia	04/03	Seia

MARCAS MANUAIS:

3.38,0	Renato Benedito	27.06.1997	Inf	Assoc. Cult Rec Sr ^o Desterro	23/05	Viseu
--------	-----------------	------------	-----	--	-------	-------

OUTRAS MARCAS:

3.32,79	S. Almeida (FRA)	05/10	Guarda	3.51,22	Oliveira	05/04	Guarda
3.34,19	S. Almeida (FRA)	01/05	Leiria	3.59,05	J. Almeida	29/03	Seia
3.35,76	S. Almeida (FRA)	03/07	Guarda	4.00,44	Oliveira	21/06	Guarda
3.38,01	S. Almeida (FRA)	05/04	Guarda	4.02,93	Oliveira	29/03	Seia
3.40,82	S. Almeida (FRA)	21/06	Guarda	4.13,97	Ferreira	04/03	Seia
3.41,40	S. Almeida (FRA)	29/03	Seia	4.25,10	Saraiva	04/03	Seia
3.41,60	Neves	03/07	Guarda	4.29,75	Mendes	25/03	Guarda
3.44,00	Neves	29/03	Seia	4.44,46	Mendes	04/03	Seia
3.47,08	J. Almeida	03/07	Guarda				

1 000 metros *MegaQuilómetro*

3.38,40	João Brites	15.02.1998	Benj B	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
3.42,31	Dinis Rodrigues	25.04.1998	Benj B	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
3.43,99	Luís Augusto	07.09.1998	Benj B	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
3.47,44	Cristiano Figueiredo	11.10.1998	Benj B	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	21/04	Guarda
4.04,64	Daniel Jorge	16.01.1998	Benj B	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
4.06,73	André Morgado	20.11.1998	Benj B	E.B. 2 Pinhel	21/04	Guarda
4.07,50	Daniel Robalo	18.11.1998	Benj B	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
4.10,56	Daniel Dias	13.10.1998	Benj B	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
4.13,29	João Saraiva	24.06.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	21/04	Guarda
4.32,03	Nuno Batista	12.03.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
4.36,74	Paulo Cardoso	26.11.1998	Benj B	E.B. 2 Gouveia	21/04	Guarda
4.50,17	Leonardo Martins	20.05.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
3.21,73	Alexandre Adaixo	16.03.1996	Inf	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/04	Guarda
3.28,26	Pedro Santos	23.02.1996	Inf	Escola Sec./3° Gouveia	21/04	Guarda
3.28,84	Gabriel Fernandes	25.10.1996	Inf	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
3.34,15	Iuri Nobre	01.10.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
3.39,45	Henrique Lopes	18.05.1997	Inf	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
3.40,50	Luís Costa	20.11.1996	Inf	Escola Sec./3° F.C. Rodrigo	21/04	Guarda
3.45,43	Samuel Tomás	12.08.1996	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
3.47,61	André Vaz	25.11.1996	Inf	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
3.49,63	Alberto Fernandes	28.05.1997	Inf	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
3.50,87	Ricardo Martins	09.09.1997	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	21/04	Guarda
3.56,28	Cláudio Póvoas	18.04.1996	Inf	Escola Sec./3° Sabugal	21/04	Guarda
3.58,04	Manuel Pereira	15.08.1997	Inf	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
4.01,16	Francisco Ferreira	25.05.1997	Inf	E.B. 2 Gouveia	21/04	Guarda
4.07,10	Micael Albuquerque	14.05.1997	Inf	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

4.07,36	Bruno Varandas	12.10.1996	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/04	Guarda
4.10,12	André Ramos	22.02.1997	Inf	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.48,15	Brites	09/05	Seixal	3.25,85	Adaixo	09/05	Seixal
----------------	--------	-------	--------	----------------	--------	-------	--------

MILHA (1 609,34m)

6.18	E	Marcos Neves	16.01.1997	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	10/06	Guarda
6.22	E	Renato Benedito	27.06.1997	Inf	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	06/06	Viana Castelo
6.46	E	Gabriel Lopes	02.09.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda
8.50	E	Rui Morgado		Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

6.33	E	Benedito	10/06	S. Romão
-------------	---	----------	-------	----------

60 metros Barreiras/0,762m

6 Barreiras: 12,00m - 7,50m - 10,50m

12,50	V -2,4	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/04	Seia
12,74	pc	André Pereira	12.01.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	24/01	Pombal
12,77	V +0,4	João Almeida	15.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/12	Seia
12,83	V -2,4	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inf	Centro Atletismo Seia	18/04	Seia
13,34	V -2,9	Rafael Pinto	22.02.1997	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	04/03	Seia
13,59	V -2,9	Frederico Santos	24.06.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	04/03	Seia
13,80	V +0,4	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/04	Guarda
13,96	V -2,9	Leandro Figueiredo	13.04.1997	Inf	E.B. 2 Gouveia	04/03	Seia
14,61	V -2,9	Daniel Braz	01.04.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
14,82	V -2,9	Agostinho Abreu	19.02.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

11,61	V +2,5	Ricardo Marques	25.05.1996	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
12,37	V +2,4	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	26/04	Guarda
12,59	V +2,5	Rafael Pinto	22.02.1997	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	25/03	Guarda
13,16	V +2,5	Leandro Figueiredo	13.04.1997	Inf	E.B. 2 Gouveia	25/03	Guarda
13,54	V +2,5	Daniel Braz	01.04.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
13,67	V +2,5	Mickael Lopes	16.04.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	25/03	Guarda
13,71	V +2,5	Daniel Alexandre	28.04.1997	Inf	E.B. 2 Gouveia	25/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

12,40	V +4,3	DiogoOliveira(ACRASX)	21/06	Guarda	13,03	V +0,4	Diogo Oliveira (CAS)	21/12	Seia
12,53	V +0,4	DiogoOliveira(ACRASX)	05/04	Guarda	13,14	V -0,3	DiogoOliveira(ACRASX)	13/06	Seia
12,71	V +1,8	DiogoOliveira(ACRASX)	01/05	Leiria	13,26	pc	Pereira	17/01	Braga
12,78	V -3,5	DiogoOliveira(ACRASX)	05/10	Guarda	13,73	pc	Pereira	10/01	Braga
12,81	V +0,4	J. Almeida	05/04	Guarda	14,20	pc	Pereira	27/12	Braga
12,88	V +0,4	DiogoOliveira(ACRASX)	21/12	Seia					

4x60 metros

36,11	J. Pinheiro/M. Lopes/D. Oliveira/M. Carmelo	Seleção Distrital A.A.G.	01/05	Leiria
36,35	J. Pinheiro/J. Costa/R. Pinto/R. Diogo	Esc. Básica Integrada Trancoso	25/03	Guarda
36,85	J. Almeida/D. Oliveira/M. Lopes/J. Pinheiro	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	26/07	Seia
38,60	L.Figueiredo/D.Alexandre/M.Almeida/G.Gonçalves	E.B. 2 Gouveia	25/03	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

39,20	R. Pinto/R. Diogo/S. Abreu/J. Costa	Esc. Básica Integrada Trancoso	04/03	Seia
39,76	R. Abreu/D. Braz/D. Duarte/A. Julião	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
40,71	A. Julião/D. Braz/D. Duarte/R. Marques	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
40,92	T.P. Nunes/J. Miragaia/T.S. Nunes/M. Carmelo	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	04/03	Seia
41,54	G. Mollering/J. Figueiredo/D. Matos/C. Ribeiro	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	04/03	Seia
42,79	M.Almeida/M.Guerra/G.Gonçalves/L. Figueiredo	E.B. 2 Gouveia	04/03	Seia

SALTO EM ALTURA

1,38m	João Pinheiro	21.06.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	26/07	Seia
1,30m	Tiago Torres	05.06.1996	Inf	Escola Sec./3 A. Albuquerque	25/03	Guarda
1,30m	Mickel Almeida	17.08.1996	Inf	E.B. 2 Gouveia	25/03	Guarda
1,26m	André Pereira	12.01.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/03	Guarda
1,20m	Remy Abreu	15.07.1997	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
1,20m	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	26/07	Seia
1,15m	Mickael Lopes	16.04.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/11	Aguiar da Beira
1,15m	André Vaz	25.11.1996	Inf	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,15m	Carlos Ribeiro	19.03.1997	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	19/11	Aguiar da Beira
1,15m	Pedro Coelho	05.02.1996	Inf	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,15m	pc Marcos Prata	29.04.1997	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	08/02	Guarda
1,15m	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/05	Guarda
1,10m	Guilherme Mollering	26.11.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	19/11	Aguiar da Beira
1,10m	Tiago Monteiro	14.06.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	19/11	Aguiar da Beira
1,10m	Rodrigo Diogo	09.08.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
1,10m	Ângelo Julião	03.12.1997	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
1,05m	Filipe Simões	05.01.1996	Inf	Escola Sec./3 A. Albuquerque	19/11	Aguiar da Beira
1,05m	Micael Cardoso	16.01.1996	Inf	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,05m	Gustavo Gonçalves	03.04.1998	Benj B	E.B. 2 Gouveia	04/03	Seia
1,05m	Samuel Guerra	13.12.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/05	Guarda
1,00m	João Costa	26.02.1997	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
1,00m	Marcelo Guerra	28.03.1997	Inf	E.B.2 Gouveia	04/03	Seia
1,00m	Ricardo Marques	25.05.1996	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
1,00m	João Almeida	15.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/05	Guarda
0,95m	Hugo Albino	25.03.1997	Inf	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
0,95m	Eurico Santos	20.02.1997	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
0,95m	Bruno Alves	06.11.1997	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira

OUTRAS MARCAS:

1,35m	Pinheiro	25/03	Guarda	1,15m	Torres	04/03	Seia
1,35m	Pinheiro	14/06	Seia	1,15m	Vaz	25/03	Guarda
1,30m	Pinheiro	19/11	Aguiar da Beira	1,10m	Oliveira	19/04	Seia
1,30m	Pinheiro	01/05	Leiria	1,05m	Vaz	04/03	Seia
1,20m	Pereira	28/03	Castelo Branco	1,05m	Lopes	04/03	Seia
1,15m	Torres	19/11	Aguiar da Beira	1,05m	Gonçalves	25/03	Guarda

SALTO EM ALTURA com Elástico

0,80m	David Ramos	12.08.2000	Benj A	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Guarda
--------------	-------------	------------	--------	---------------------------	-------	--------

SALTO EM COMPRIMENTO

4,75m	V -1,8	João Pinheiro	21.06.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	25/03	Guarda
4,37m	V +0,3	Miguel Carmelo	27.10.1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	04/03	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

4,35m	V -1,4	Ricardo Marques	25.05.1996	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
4,26m	V +1,7	André Pereira	12.01.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/03	Guarda
4,14m	V -1,1	Remy Abreu	15.07.1997	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
4,11m	V +1,0	Alexandre Antunes	15.10.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/06	Seia
4,05m	V -1,9	Rodrigo Diogo	09.08.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	25/03	Guarda
3,95m	V -1,4	André Brites	21.04.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04/04	Guarda
3,89m	V +0,4	Mickel Almeida	17.08.1996	Inf	E.B. 2 Gouveia	04/03	Seia
3,85m	V -0,7	João Almeida	15.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04/04	Guarda
3,83m	V -1,9	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inf	Centro Atletismo Seia	25/03	Guarda
3,81m	V -1,2	Guilherme Mollering	26.11.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	25/03	Guarda
3,80m	V +0,7	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04/04	Guarda
3,72m	V +0,3	Gustavo Gonçalves	03.04.1998	Benj B	E.B. 2 Gouveia	04/03	Seia
3,72m	V +0,4	Miguel Silva	11.01.1998	Benj B	F.S. - União Atlética Guarda	22/03	Aveiro
3,65m	V +1,0	Carlos Ribeiro	19.03.1997	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	04/03	Seia
3,64m	V +1,3	Mickael Lopes	16.04.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
3,61m	V -0,2	Ângelo Julião	03.12.1997	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
3,59m	V -0,9	Frederico Santos	24.06.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	04/03	Seia
3,52m	V +0,3	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	25/04	Guarda
3,44m	V +1,0	André Filipe	17.10.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/04	Seia
3,43m	V +1,3	Filipe Simões	05.01.1996	Inf	Escola Sec./3 A. Albuquerque	04/03	Seia
3,22m	V -1,0	Gabriel Lopes	02.09.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/12	Seia
3,18m	V +0,5	Tiago Silva Nunes	27.11.1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	04/03	Seia
3,16m	V -1,0	Daniel Duarte	29.04.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
3,13m	V +1,4	José Santos	01.03.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	04/03	Seia
3,00m	V +0,4	Daniel Braz	01.04.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
2,95m	V -1,2	Rui Cardoso	04.12.1996	Inf	E.B. 2 Gouveia	25/03	Guarda
2,91m	V +0,7	Marcelo Guerra	28.03.1997	Inf	E.B.2 Gouveia	04/03	Seia
2,90m	V +1,0	Simão Abreu	26.12.1997	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	04/03	Seia
2,74m	V -1,4	Pedro Almeida	23.04.1997	Inf	E.B. 2 Gouveia	25/03	Guarda

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

4,30m	V +2,8	André Pereira	12.01.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/03	Guarda
3,86m	V +2,1	Mickael Lopes	16.04.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
3,62m	*	Tiago Monteiro	14.06.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	19/11	Aguiar da Beira
3,52m	*	Micael Cardoso	16.01.1996	Inf	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
3,51m	*	Hugo Albino	25.03.1997	Inf	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
3,44m	*	Pedro Coelho	05.02.1996	Inf	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
3,43m	*	André Vaz	25.11.1996	Inf	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira

OUTRAS MARCAS:

4,62m	V +0,8	Pinheiro	26/07	Seia	3,72m	J. Almeida	03/05	Seia
4,56m	V +1,6	Pinheiro	01/05	Leiria	3,71m	* Mollering	19/11	Aguiar da Beira
4,39m	*	Pinheiro	19/11	Aguiar da Beira	3,66m	V +1,7 Diogo Oliveira (CAS)	18/04	Seia
4,37m	V -2,0	Pinheiro	05/10	Guarda	3,66m	V +0,9 J. Almeida	18/04	Seia
4,29m	V -0,1	Pinheiro	10/10	Seia	3,65m	V -2,8 J. Almeida	05/10	Guarda
4,18m	V 0,0	Carmelo	01/05	Leiria	3,62m	* Ribeiro	19/11	Aguiar da Beira
4,15m	pc	Pereira	27/12	Braga	3,62m	V -0,4 S. Almeida (FRA)	18/04	Seia
4,14m	V +1,0	Pereira	18/04	Seia	3,61m	V -1,5 Ribeiro	25/03	Guarda
4,10m	pc	Pereira	24/01	Pombal	3,60m	V +2,7 J. Almeida	14/03	Guarda
3,96m	pc	Pereira	17/01	Braga	3,46m	V +1,8 J. Almeida	14/03	Guarda
3,94m	pc	Pereira	10/01	Braga	3,46m	V +2,1 S. Almeida (FRA)	14/03	Guarda
3,86m	V -2,3	M. Almeida	25/03	Guarda	3,40m	V -1,4 J. Almeida	21/12	Seia
3,82m	V +0,3	Diogo	04/03	Seia	3,40m	V -1,2 Gonçalves	25/03	Guarda
3,82m	V -2,0	Carmelo	25/03	Guarda	3,33m	V -1,9 Simões	25/03	Guarda
3,78m	V +1,2	Mollering	04/03	Seia	3,20m	V -0,6 DiogoOliveira(ACRASX)	21/12	Seia
3,78m	V -0,4	S. Almeida (FRA)	03/05	Seia	3,18m	V -1,5 DiogoOliveira(ACRASX)	05/10	Guarda

* Não houve medição Oficial da Velocidade do Vento. No entanto, ele soprou forte, sempre favoravelmente, e com Velocidades anti-regulamentares.

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

Salto em Comprimento Sem Tábua

4,01m	Miguel Silva	11.01.1998	Benj B	F.S. - União Atlética Guarda	14/03	Guarda
3,90m	Dinis Rodrigues	25.04.1998	Benj B	Centro Atletismo Seia	14/03	Guarda
3,87m	André Correia	18.10.1999	Benj B	Centro Desp. Rec. Quintela	14/03	Guarda
2,42m	David Ramos	12.08.2000	Benj A	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3,75m	Rodrigues	10/05	Guarda	3,48m	Silva	05/10	Guarda
--------------	-----------	-------	--------	--------------	-------	-------	--------

Salto em Comprimento Sem Tábua

MegaSalto (Chamada a partir de uma

zona de 60cm a 1m da área de queda)

4,27m	André Costa	1998	Benj B	Esc. Evaristo Nogueira-S. Romão	21/04	Guarda
4,10m	João Marques	01.04.1998	Benj B	E.B. 2,3 G.C. Carvalho -Seia	21/04	Guarda
4,05m	Márcio Silva	24.02.1998	Benj B	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
3,92m	Carlos Soto	23.04.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
3,89m	Cláudio Santos	25.01.1998	Benj B	E.B. 2 Pinhel	21/04	Guarda
3,80m	Alexandre Saloio	26.10.1998	Benj B	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
3,71m	João Figueiredo	08.02.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
3,68m	Bernardo Loureiro	15.12.1998	Benj B	E.B. 2 Gouveia	21/04	Guarda
3,64m	Marco Ferreira	14.09.1998	Benj B	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
3,61m	João Tavares	11.08.1998	Benj B	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
3,55m	Diogo Alves	22.10.1998	Benj B	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
3,47m	Tiago Marques	12.12.1998	Benj B	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
3,45m	Alexandre Brízido	1999	Benj B	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/04	Guarda
3,33m	Daniel Braz	01.04.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	21/04	Guarda
3,26m	Rodrigo Vicente	23.05.1998	Benj B	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
3,14m	David Mendes	09.07.1998	Benj B	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
4,71m	Miguel Carmelo	27.10.1996	Inf	E.B. 2,3 G.C. Carvalho -Seia	21/04	Guarda
4,62m	Diogo Lopes	17.02.1996	Inf	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
4,48m	Pedro Paixão	21.02.1996	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
4,40m	Nélson Ribeiro	03.09.1996	Inf	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
4,37m	Rodrigo Diogo	09.08.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/04	Guarda
4,30m	Mickel Almeida	17.08.1996	Inf	E.B. 2 Gouveia	21/04	Guarda
4,20m	Alexandre Antunes	15.10.1996	Inf	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
4,14m	David Milhano	01.01.1996	Inf	Escola Secundária/3º Pinhel	21/04	Guarda
4,08m	Tiago Pereira	1996	Inf	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/04	Guarda
4,08m	José Francisco	1996	Inf	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
3,84m	Guilherme Mollering	26.11.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
3,58m	João Ribeiro	01.07.1996	Inf	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
3,52m	David Ribeiro	19.02.1997	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/04	Guarda
3,51m	Leonel Sanches	13.06.1996	Inf	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
3,49m	João Brás	14.05.1997	Inf	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
3,40m	Alessandro Carvalho	29.02.1996	Inf	Escola Sec./3º Gouveia	21/04	Guarda
3,38m	Pedro Vinhas	22.03.1996	Inf	Escola Sec./3º Sabugal	21/04	Guarda
3,36m	Paulo Cardoso	1996	Inf	Esc. Evaristo Nogueira-S. Romão	21/04	Guarda
3,12m	Diogo Pereira	10.12.1997	Inf	Agrupamento Escolas Almeida	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3,82m	Costa	08/05	Seixal	4,51m	Carmelo	09/05	Seixal
--------------	-------	-------	--------	--------------	---------	-------	--------

Salto em Comprimento a Pés Juntos

1,96m	Dinis Rodrigues	25.04.1998	Benj B	Centro Atletismo Seia	29/03	Seia
1,79m	Daniel Duarte	29.04.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	29/03	Seia
1,74m	Miguel Silva	11.01.1998	Benj B	F.S. - União Atlética Guarda	23/05	Guarda
1,68m	Agostinho Abreu	19.02.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	29/03	Seia
1,60m	Daniel Braz	01.04.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	29/03	Seia
1,58m	João Saraiva	24.06.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	29/03	Seia
1,56m	Diogo Garcia	20.08.2000	Benj A	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	29/03	Seia
1,49m	André Correia	18.10.1999	Benj B	Centro Desp. Rec. Quintela	29/03	Seia
1,41m	pc David Ramos	12.08.2000	Benj A	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/02	Guarda

LANÇAMENTO DO PESO/2kg

7,11m	Daniel Duarte	29.04.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	29/03	Seia
6,78m	Agostinho Abreu	19.02.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	29/03	Seia
6,40m	Dinis Rodrigues	25.04.1998	Benj B	Centro Atletismo Seia	29/03	Seia
5,71m	Miguel Silva	11.01.1998	Benj B	F.S. - União Atlética Guarda	05/10	Guarda
5,28m	Daniel Braz	01.04.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	29/03	Seia
4,76m	João Saraiva	24.06.1998	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	29/03	Seia
4,13m	Diogo Garcia	20.08.2000	Benj A	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	29/03	Seia
3,95m	André Correia	18.10.1999	Benj B	Centro Desp. Rec. Quintela	29/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

4,26m Silva 23/05 Guarda

LANÇAMENTO DO PESO/3kg

9,09m	pc Mickael Lopes	16.04.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/10	Guarda
7,98m	pc André Pereira	12.01.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/01	Braga
7,67m	João Figueiredo	08.02.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	04/03	Seia
7,27m	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/10	Seia
7,02m	Fábio Pereira	1997	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
6,81m	José Miragaia	20.02.1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	04/03	Seia
6,79m	Rodrigo Santos	1996	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
6,76m	Rodrigo Diogo	09.08.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
6,62m	David Matos	01.02.1998	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	04/03	Seia
6,45m	Rui Cardoso	04.12.1996	Inf	E.B. 2 Gouveia	25/03	Guarda
6,37m	João Costa	26.02.1997	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	25/03	Guarda
5,91m	Tiago Pinto Nunes	27.08.1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	04/03	Seia
5,67m	Tiago Torres	05.06.1996	Inf	Escola Sec./3 A. Albuquerque	19/11	Aguiar da Beira
5,56m	João Almeida	15.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/04	Guarda
5,35m	André Filipe	17.10.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/04	Seia
5,26m	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/03	Seia
5,20m	Filipe Simões	05.01.1996	Inf	Escola Sec./3 A. Albuquerque	19/11	Aguiar da Beira
4,50m	Eurico Santos	20.02.1997	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
4,43m	Pedro Almeida	23.04.1997	Inf	E.B. 2 Gouveia	04/03	Seia
4,30m	João Mota	13.07.1997	Inf	E.B. 2 Gouveia	04/03	Seia
4,12m	Francisco Ferreira	25.05.1997	Inf	E.B. 2 Gouveia	25/03	Guarda
3,47m	Bruno Alves	06.11.1997	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira

OUTRAS MARCAS:

8,86m Lopes 10/10 Seia **6,99m** Lopes 19/11 Aguiar da Beira
8,77m Lopes 26/07 Seia **6,17m** Costa 19/11 Aguiar da Beira

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



8,76m		Lopes	01/05	Leiria	6,14m	Costa	04/03	Seia
7,84m	pc	A. Pereira	07/02	Braga	6,10m	Cardoso	04/03	Seia
7,79m		Lopes	04/03	Seia	5,88m	S. Almeida (FRA)	18/04	Seia
7,69m		Lopes	25/03	Guarda	5,60m	S. Almeida (FRA)	05/04	Guarda
7,50m	pc	A. Pereira	10/01	Braga	5,52m	J. Almeida	13/06	Seia
7,32m	pc	A. Pereira	24/01	Pombal	5,43m	S. Almeida (FRA)	29/03	Seia
7,27m	pc	A. Pereira	20/12	Braga	5,12m	J. Almeida	29/03	Seia
7,20m		S. Almeida (FRA)	05/10	Guarda	4,96m	Oliveira	26/04	Guarda
7,14m		S. Almeida (FRA)	26/07	Seia	4,81m	Oliveira	05/04	Guarda
7,12m		A. Pereira	18/04	Seia	3,93m	P. Almeida	25/03	Guarda

Arremesso de Bola/163g

26,08m		Miguel Silva	11.01.1998	Benj B	F.S. - União Atlética Guarda	05/10	Guarda
24,75m		Dinis Rodrigues	25.04.1998	Benj B	Centro Atletismo Seia	10/05	Guarda
15,54m		André Correia	18.10.1999	Benj B	Centro Desp. Rec. Quintela	14/03	Guarda
11,79m		David Ramos	12.08.2000	Benj A	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

23,09m		Rodrigues	14/03	Guarda	10,39m	Ramos	05/04	Guarda
22,58m		Silva	14/03	Guarda				

LANÇAMENTO DO DARDO/500g

16,39m		João Almeida	15.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/06	Seia
13,90m		Mickael Lopes	16.04.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/06	Seia
12,21m		Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/06	Seia

LANÇAMENTO DO DISCO/0,750Kg

15,54m		Mickael Lopes	16.04.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda
---------------	--	---------------	------------	-----	-----------------------------	-------	--------

TRIATLO TÉCNICO - 60m Barreiras (0,762m)/Peso (3Kg)/Comprimento

692 Pontos	pc	André Pereira	12.01.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	24/01	Pombal
		12,74/7,32m/4,10m					

OUTRAS MARCAS:

660 Pontos	pc	Pereira	17/01	Braga
		13,26/7,98m/3,96m		
594 Pontos	pc	Pereira	10/01	Braga
		13,73/7,50m/3,94m		

PENTATLO - 60m/Comprimento * 60m Barreiras (0,762m)/Peso (3Kg)/1000m

1 075 Pontos		João Almeida	15.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04.05/04	Guarda
		9,34 (V +1,0)/3,85m (V -0,7) * 12,81 (V +0,4)/5,56m/3.43,73					
994 Pontos		Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04.05/04	Guarda
		9,53 (V +1,0)/3,80m (V +0,7) * 13,80 (V +0,4)/5,60m/3.38,01					

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

RANKING DISTRITAL 2008/2009

- 51 -

RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS / Pista Ar Livre; Pista Coberta e Estrada



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



986 Pontos Diogo Oliveira 25.07.1996 Inf Assoc. Cult. Rec. A. Seixas 25.26/04 Guarda
9,46 (V -1,8)/ 3,52m (V +0,3) * 12,37 (V +2,4)/4,96m/3.48,12

OUTRAS MARCAS:

829 Pontos Oliveira 04.05/04 Guarda
9,34 (V +1,0)/ S/M * 12,53 (V +0,4)/4,81m/3.51,22



INICIADOS

MASCULINOS

40 metros *MegaSprinter* (Partida de Pé, a partir de 2 apoios)

5,61	Pedro Araújo	01.07.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
5,64	Fernando Figueiredo	20.07.1994	Inic	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
5,67	David Gonçalves	03.12.1995	Inic	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
5,75	Bruno Gomes	26.12.1995	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	21/04	Guarda
5,80	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	21/04	Guarda
5,82	David Nascimento	18.02.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	21/04	Guarda
5,84	Rui Monteiro	28.01.1994	Inic	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
5,84	André Bento	09.08.1994	Inic	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
5,92	Master Man	12.01.1995	Inic	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
5,95	Luís Santos	16.09.1995	Inic	Escola Sec./3º Sabugal	21/04	Guarda
5,95	Pedro Silva	15.12.1995	Inic	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
5,95	Tiago Augusto	22.02.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/04	Guarda
5,96	João Freire	11.07.1995	Inic	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	21/04	Guarda
6,04	Hélder Teodoro	28.01.1995	Inic	Escola Sec./3º Gouveia	21/04	Guarda
6,04	Roberto Oliveira	18.06.1995	Inic	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
6,05	José Rebelo	26.01.1994	Inic	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
6,05	Paulo Soares	1994	Inic	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
6,05	Marco Figueiredo	07.01.1994	Inic	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	21/04	Guarda
6,07	Diogo Moura	09.01.1995	Inic	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	21/04	Guarda
6,07	Marco Ramos	26.06.1995	Inic	E.B. 2 Gouveia	21/04	Guarda
6,09	Daniel Nunes	13.07.1994	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/04	Guarda
6,11	Paulo Marques	19.02.1994	Inic	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
6,14	José Fonseca	30.11.1994	Inic	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
6,14	Hélder Grou	27.07.1995	Inic	E.B. 2 Gouveia	21/04	Guarda
6,22	João Alves	21.05.1995	Inic	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	21/04	Guarda
6,31	João Cardoso	03.12.1994	Inic	Escola Sec./3º Gouveia	21/04	Guarda
6,32	António Gomes	04.11.1995	Inic	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	21/04	Guarda
6,33	Tiago Silva	02.07.1995	Inic	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
6,37	Pedro Macedo	26.10.1995	Inic	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
6,39	João Pedro Carvalho	16.07.1995	Inic	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	21/04	Guarda
6,40	Pedro Almeida	04.12.1994	Inic	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	21/04	Guarda
6,41	Mauro Abreu	21.11.1995	Inic	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	21/04	Guarda
6,44	João Leitão	27.08.1995	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/04	Guarda
6,49	Ivo Romeiro	01.10.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
6,50	Hugo Leitão	14.09.1995	Inic	E.B. 2,3 Manteigas	21/04	Guarda
6,59	João Teles	08.09.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
6,71	Rafael Gomes	15.01.1994	Inic	Escola Sec./3º Sabugal	21/04	Guarda
6,95	Bernardo Machado	04.09.1995	Inic	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5,61	Araújo	08/05	Seixal	5,89	F. Figueiredo	08/05	Seixal
------	--------	-------	--------	------	---------------	-------	--------

40 metros
MARCAS MANUAIS:

5,6	pc	Pedro Araújo	01.07.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/02	Guarda
6,7	pc	António Silva	03.03.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/02	Guarda

60 metros

7,90	V +2,0	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	21/12	Seia
8,48	V +2,0	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/12	Seia

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

8,69	pc	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	24/01	Pombal
8,75	V +2,0	Rui Rézio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/12	Seia
8,96	pc	António Gomes	04.11.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	24/01	Pombal
9,14	pc	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	24/01	Pombal

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

9,00	V +2,6	António Silva	03.03.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/01	Guarda
-------------	--------	---------------	------------	------	---------------------------	-------	--------

MARCAS MANUAIS - COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

7,7	*	Bruno Gomes	26.12.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	19/11	Aguiar da Beira
8,0	*	Pedro Silva	15.12.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
8,1	*	Emanuel Marques	31.12.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
8,2	*	Renato Pires	24.05.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
8,3	*	Vitor Silva	17.03.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
8,3	*	Luís Santos	19.10.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
8,5	*	Steve Cardoso	09.02.1995	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/11	Aguiar da Beira
8,6	*	Rodrigo Valente	30.10.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
8,7	*	Stephan Silva	13.06.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
8,8	*	Lucas Baltazar	13.03.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
8,9	*	Mickael Ferreira	07.10.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
8,9	*	André Mateus	08.04.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
8,9	*	Rafael Pintassilgo	25.10.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
9,0	*	Alexandre Ferreira	02.07.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
9,0	*	Miguel Santos	02.06.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
9,2	*	Dani dos Santos	01.04.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/11	Aguiar da Beira
9,3	*	Miguel Ferreira	29.07.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
9,4	*	Sérgio Almeida	13.10.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
9,5	*	Cláudio Gomes	25.07.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
9,8	*	Tiago Alexandre	24.11.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
9,9	*	Carlos Silva	14.09.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
10,0	*	Michael Campos	15.08.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
10,0	*	Ricardo Gomes	29.05.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
11,2	*	André Guerra	23.11.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira

* Não houve medição Oficial da Velocidade do Vento. No entanto, ele soprou forte, sempre favoravelmente, e com Velocidades anti-regulamentares.

OUTRAS MARCAS:

8,01	pc	Miguel Cabral	07/02	Alpiarça	9,13	V +2,6	A. Gomes	10/01	Guarda
8,06	V +2,6	Miguel Cabral	10/01	Guarda					

80 metros

9,89	V +1,3	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	15/07	Maia
10,04	V +1,7	Pedro Araújo	01.07.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/04	Marinha Grande
10,29	V -0,9	Bruno Gomes	26.12.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/04	Guarda
10,41	V -0,5	David Gonçalves	03.12.1995	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	26/07	Seia
10,52	V +1,7	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	03/05	Seia
10,84	V +1,5	Rúben Cruz	13.01.1995	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
10,91	V -2,7	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	23/05	Guarda
11,13	V +0,9	Vitor Silva	17.03.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	25/03	Guarda
11,20	V -0,2	Hugo Abrunhosa	11.12.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04/04	Guarda
11,29	V +0,9	Luís Santos	19.10.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	25/03	Guarda
11,31	V +1,6	António Gomes	04.11.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	15/07	Maia
11,46	V -2,7	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	23/05	Guarda
11,52	V -1,5	António Silva	03.03.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	23/05	Guarda
11,62	V +0,9	Miguel Santos	02.06.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	25/03	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



11,64	V -3,2	Emanuel Marques	31.12.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	04/03	Seia
11,68	V +1,5	Hélder Grou	27.07.1995	Inic	E.B.2 Gouveia	25/03	Guarda
11,83	V -0,2	Rafael Pires	05.05.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/04	Guarda
11,84	V -3,2	Marco Ramos	26.06.1995	Inic	E.B.2 Gouveia	04/03	Seia
11,84	V +0,9	Marco Afonso	27.09.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	25/03	Guarda
12,17	V -1,6	Luís Amaral	22.05.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	18/04	Seia
12,43	V +1,7	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	03/05	Seia
12,48	V -1,6	Anthony Filipe	04.06.1995	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/04	Seia
13,38	V -3,2	João Teles	08.09.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	04/03	Seia

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

10,26	V +2,5	Bruno Gomes	26.12.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	16/05	Albufeira
10,81	V +3,0	Rui Résio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
11,17	V +2,5	Hugo Abrunhosa	11.12.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/03	Guarda
11,32	V +2,5	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	14/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10,00	V -0,5	Miguel Cabral	26/07	Seia	10,70	V +2,5	Micael Cabral	14/03	Guarda
10,05	V +2,3	Araújo	01/05	Leiria	10,76	V -0,9	Micael Cabral	04/04	Guarda
10,06	V +2,5	Miguel Cabral	14/03	Guarda	10,77	V -1,5	Micael Cabral	23/05	Guarda
10,14	V +1,5	Miguel Cabral	25/03	Guarda	10,79	V -3,2	B. Gomes	04/03	Seia
10,19	V -1,5	Miguel Cabral	23/05	Guarda	11,01	V +2,5	Résio	14/03	Guarda
10,21	V +1,5	Araújo	25/03	Guarda	11,06	V -1,6	Micael Cabral	18/04	Seia
10,26	V -0,9	Miguel Cabral	04/04	Guarda	11,35	V +2,5	A. Gomes	14/03	Guarda
10,27	V +2,5	B. Gomes	14/03	Guarda	11,41	V -0,9	Coelho	04/04	Guarda
10,28	V -1,6	Miguel Cabral	18/04	Seia	11,42	V -0,5	A. Gomes	26/07	Seia
10,30	V +1,5	B. Gomes	25/03	Guarda	11,54	V -3,2	Cruz	04/03	Seia
10,34	V +1,7	B. Gomes	03/05	Seia	11,54	V -0,2	A. Gomes	04/04	Guarda
10,40	V -1,8	Miguel Cabral	25/04	Guarda	11,56	V -2,7	A. Gomes	23/05	Guarda
10,41	V +3,0	Gonçalves	20/06	Guarda	11,69	V -1,6	A. Gomes	18/04	Seia
10,45	V -1,6	Araújo	18/04	Seia	11,79	V -3,2	L. Santos	04/03	Seia
10,46	V -1,6	B. Gomes	18/04	Seia	12,26	V -3,2	V. Silva	04/03	Seia
10,48	V -1,5	B. Gomes	23/05	Guarda	12,28	V -3,2	Grou	04/03	Seia

150 metros

18,16	V +0,3	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	15/07	Maia
21,42	V +0,8	António Gomes	04.11.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	15/07	Maia

250 metros

31,22		Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	03/07	Guarda
33,16		Bruno Gomes	26.12.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/07	Guarda
35,62		David Gonçalves	03.12.1995	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	03/07	Guarda
36,00		Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	14/03	Guarda
36,47		Rui Résio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/03	Guarda
36,69		Edgar Rodrigues	25.04.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	14/03	Guarda
36,80		Hugo Abrunhosa	11.12.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/03	Guarda
37,81		António Gomes	04.11.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	03/07	Guarda
42,21		Luís Amaral	22.05.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	10/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

32,46		Cabral	14/03	Guarda	37,34		Coelho	21/12	Seia
32,57		Cabral	08/07	Viseu	38,20		Rodrigues	21/12	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



32,68	Cabral	21/12	Seia	38,58	A. Gomes	08/07	Viseu
33,16	Cabral	10/05	Guarda	40,21	A. Gomes	21/12	Seia
33,36	B. Gomes	20/06	Guarda	43,23	Amaral	21/12	Seia
33,54	B. Gomes	14/03	Guarda				

800 metros

2.14,67	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	26/07	Seia
2.20,20	Rui Résio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	26/07	Seia
2.23,26	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	14/06	Seia
2.32,71	António Silva	03.03.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/05	Guarda
2.48,29	Anthony Filipe	04.06.1995	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.23,3	Coelho	11/06	Luso	2.24,42	Rodrigues	26/07	Seia
2.24,01	Résio	10/10	Seia	2.38,23	Résio	14/06	Seia

1 000 metros

2.50,30	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	01/05	Leiria
2.59,04	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	08/07	Viseu
3.05,72	Rui Résio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda
3.13,04	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	08/07	Viseu
3.19,00	António Silva	03.03.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	01/05	Leiria
3.33,78	Micael Marta	13.11.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/12	Seia
3.40,03	Bruno Gomes	26.12.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	05/04	Guarda
3.43,90	Rafael Pires	05.05.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Guarda
3.51,74	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/04	Guarda
4.26,65	António Gomes	04.11.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	24/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.50,69	Miguel Cabral	17/05	Albufeira	3.18,41	Rodrigues	01/05	Leiria
2.56,21	Miguel Cabral	24/05	Guarda	3.19,50	Coelho	29/03	Seia
3.00,45	Miguel Cabral	05/04	Guarda	3.20,24	Rodrigues	24/05	Guarda
3.01,69	Coelho	06/06	Guarda	3.20,39	Silva	19/04	Seia
3.03,74	Coelho	01/05	Leiria	3.22,06	Rodrigues	29/03	Seia
3.08,37	Miguel Cabral	26/04	Guarda	3.22,98	Résio	05/10	Guarda
3.10,61	Coelho	19/04	Seia	3.25,83	Résio	21/12	Seia
3.10,71	Coelho	24/05	Guarda	3.26,28	Silva	24/05	Guarda
3.10,79	Miguel Cabral	29/03	Seia	3.28,72	Coelho	05/04	Guarda
3.12,91	Résio	19/04	Seia	3.43,22	B. Gomes	24/05	Guarda
3.16,80	Rodrigues	19/04	Seia	4.27,16	A. Gomes	05/04	Guarda

1 000 metros

MegaQuilómetro

3.11,98	Rui Nascimento	19.01.1994	Inic	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
3.13,44	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	21/04	Guarda
3.14,35	André Matos	15.09.1994	Inic	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
3.19,69	João Fernandes	04.10.1994	Inic	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
3.19,98	Jony Valado	03.02.1994	Inic	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
3.23,45	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Inic	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
3.27,62	Pedro Grade	02.07.1995	Inic	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
3.28,57	João Quinaz	09.05.1995	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/04	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



3.29,04	Jorge Salgado	11.04.1994	Inic	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
3.31,32	Paulo Lopes	20.03.1994	Inic	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	21/04	Guarda
3.39,17	Daniel Romana	21.02.1994	Inic	Escola Sec./3° Sabugal	21/04	Guarda
3.43,71	João Coelho	12.10.1995	Inic	Escola Sec./3° Gouveia	21/04	Guarda
3.45,74	Marco Afonso	27.09.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
3.51,59	Armindo Tomé	27.03.1995	Inic	E.B. 2 Pinhel	21/04	Guarda
4.04,7	David Santos	22.11.1994	Inic	E.B. 2 Gouveia	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.17,68	Nascimento	09/05	Seixal
----------------	------------	-------	--------

1 500 metros

4.42,48	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	13/06	Seia
5.01,43	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	03/07	Guarda
5.03,38	António Silva	03.03.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/07	Guarda
5.05,65	Rui Résio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	13/06	Seia
5.18,38	Rúben Pires	06.04.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	25/03	Guarda
5.29,45	Tiago Mendes	16.10.1995	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	04/03	Seia
5.52,80	Marco Ramos	26.06.1995	Inic	E.B.2 Gouveia	04/03	Seia
6.46,03	João Coito	11.08.1994	Inic	E.B.2 Gouveia	04/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

4.50,53	Coelho	03/07	Guarda	5.08,76	Résio	03/05	Seia
4.52,1	Coelho	10/06	Luso	5.13,03	Coelho	25/03	Guarda
5.02,57	Coelho	03/05	Seia	5.16,04	Rodrigues	03/05	Seia
5.08,45	Rodrigues	13/06	Seia	5.22,03	Pires	25/04	Marinha Grande

MILHA (1 609,34m)

5.43	E	António Silva	03.03.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda
7.22	E	André Marques		Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda

60 metros Barreiras/0,840m

5 Barreiras: 13,00m - 8,50m - 13,00m

9,51	pc	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	07/02	Alpiarça
10,05	pc	Bruno Gomes	26.12.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	07/02	Alpiarça
11,51	V +0,1	António Gomes	04.11.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	21/12	Seia
11,64	V +1,6	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	10/01	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10,41	V +1,6	Cabral	10/01	Guarda	10,87	V +0,1	B. Gomes	21/12	Seia
10,53	V +1,6	B. Gomes	10/01	Guarda	11,85	V +1,6	A. Gomes	10/01	Guarda
10,76	pc	B. Gomes	24/01	Pombal	12,01	V +0,1	Coelho	21/12	Seia

80 metros Barreiras/0,840m

Desporto Escolar

8 Barreiras: 13,00m - 8,00m - 11,00m

13,40	V -4,5	Bruno Gomes	26.12.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/03	Seia
13,46	V -4,5	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	04/03	Seia
14,81	V -4,5	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	04/03	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

RANKING DISTRITAL 2008/2009

- 58 -

RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS / Pista Ar Livre; Pista Coberta e Estrada



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

16,02	V -4,5	Rafael Pintassilgo	25.10.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	04/03	Seia
16,82	V -4,5	Hélder Grou	27.07.1995	Inic	E.B.2 Gouveia	04/03	Seia
17,05	V -4,5	Nuno Simões	08.09.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

13,17	V +2,8	Bruno Gomes	26.12.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/03	Guarda
15,96	V +2,8	Hélder Grou	27.07.1995	Inic	E.B.2 Gouveia	25/03	Guarda
16,34	V +2,8	Miguel Santos	02.06.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	25/04	Marinha Grande
16,78	V +2,8	Rúben Pires	06.04.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	25/03	Guarda
17,88	V +2,8	Rui Freitas	22.05.1995	Inic	E.B.2 Gouveia	25/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

13,20	V +3,4	Gomes	25/04	Marinha Grande	16,56	V +2,8	Santos	25/03	Guarda
--------------	--------	-------	-------	----------------	--------------	--------	--------	-------	--------

100 metros Barreiras/0,840m

10 Barreiras: 13,00m - 8,50m - 10,50m

15,74	V -0,5	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	19/04	Seia
15,87	V -0,5	Bruno Gomes	26.12.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	19/04	Seia
18,30	V -1,5	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	24/05	Guarda
19,06	V -0,5	António Gomes	04.11.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	19/04	Seia
19,30	V +0,8	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/04	Guarda
20,06	V -0,5	Dani dos Santos	01.04.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/04	Seia
20,96	V -0,5	Luís Amaral	22.05.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	19/04	Seia
21,91	V -1,5	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	24/05	Guarda
22,28	V -1,5	António Silva	03.03.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Guarda
23,76	V +0,8	Rafael Pires	05.05.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Guarda
23,89	V -3,3	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

16,14	V -1,5	Miguel Cabral	24/05	Guarda	17,96	V +0,8	B. Gomes	05/04	Guarda
16,20	V +3,4	Miguel Cabral	26/04	Guarda	19,40	V +0,8	Coelho	05/04	Guarda
16,24	V +1,7	B. Gomes	17/05	Albufeira	19,54	V -0,5	Micael Cabral	19/04	Seia
16,28	V +0,8	Miguel Cabral	05/04	Guarda	19,58	V +0,8	A. Gomes	05/04	Guarda
16,51	V -1,5	B. Gomes	24/05	Guarda	19,87	V -1,5	A. Gomes	24/05	Guarda
17,62	V -3,3	B. Gomes	10/05	Guarda	20,14	V -3,3	A. Gomes	10/05	Guarda

250 metros Barreiras/0,762m

6 Barreiras: 35,00m - 35,00m - 40,00m

34,32	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	26/07	Seia
42,79	Luís Amaral	22.05.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	29/03	Seia
42,82	António Gomes	04.11.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	01/05	Leiria

OUTRAS MARCAS:

34,87	Cabral	03/05	Seia	43,12	Gomes	29/03	Seia
--------------	--------	-------	------	--------------	-------	-------	------

1 500 metros Obstáculos/0,762m

Sem Vala - 13 Obstáculos

5.05,03	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	16/05	Albufeira
5.23,13	Rui Rézio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/05	Guarda
5.44,01	Hugo Abrunhosa	11.12.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/04	Seia
5.48,39	António Silva	03.03.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	18/04	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



OUTRAS MARCAS:

5.16,81	Coelho	10/05	Guarda	5.31,38	Résio	18/04	Seia
5.26,73	Coelho	18/04	Seia				

4x80 metros

41,10	Micael Cabral/Miguel Cabral/R.Résio/B.Gomes	Selecção Distrital A.A.G.	16/05	Albufeira
43,09	A. Gomes/R. Coelho/L. Amaral/M. Cabral	Centro Atletismo Seia	03/05	Seia
43,33	R. Cruz/R. Coelho/N. Simões/M. Cabral	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
45,42	H. Grou/F. Santos/D. Tavares/T. Almeida	E.B.2 Gouveia	25/03	Guarda
46,13	L. Santos/M. Ferreira/M. Santos/D. Santos	Esc. Básica Integrada Trancoso	25/03	Guarda
46,78	F. Santos/D. Tavares/T. Almeida/H. Grou	E.B.2 Gouveia	04/03	Seia
46,86	J. Almeida/D. Oliveira/A. Filipe/D. Santos	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	03/05	Seia
48,26	L. Santos/D. Santos/D. Almeida/R. Pintassilgo	Esc. Básica Integrada Trancoso	04/03	Seia

SALTO EM ALTURA

1,64m	Dani dos Santos	01.04.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	25/04	Marinha Grande
1,48m	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	26/04	Guarda
1,45m	Luís Santos	19.10.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	04/03	Seia
1,40m	Steve Cardoso	09.02.1995	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/11	Aguiar da Beira
1,38m	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	24/05	Guarda
1,36m	pc António Silva	03.03.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/02	Guarda
1,35m	Rafael Pintassilgo	25.10.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
1,35m	Francisco Santos	08.03.1995	Inic	E.B.2 Gouveia	04/03	Seia
1,35m	João Tavares	1995	Inic	E.B.2 Gouveia	04/03	Seia
1,35m	Anthony Filipe	04.06.1995	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/03	Guarda
1,35m	Diogo Tavares	24.08.1995	Inic	E.B.2 Gouveia	25/03	Guarda
1,35m	Bruno Gomes	26.12.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/05	Guarda
1,35m	Rui Résio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	26/07	Seia
1,32m	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	24/05	Guarda
1,30m	Miguel Ferreira	29.07.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
1,30m	Miguel Santos	02.06.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
1,30m	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/03	Seia
1,30m	Marco Afonso	27.09.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	25/03	Guarda
1,26m	Rafael Pires	05.05.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Guarda
1,25m	Emanuel Marques	31.12.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,25m	Rodrigo Valente	30.10.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,25m	Pedro Silva	15.12.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,25m	Renato Pires	24.05.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,25m	pc Tiago Mendes	16.06.1995	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,25m	pc Pedro Araújo	01.07.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/02	Guarda
1,25m	António Gomes	04.11.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	29/03	Seia
1,20m	Alexandre Ferreira	02.07.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,20m	Lucas Baltazar	13.03.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,20m	Mickael Ferreira	07.10.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,15m	Cláudio Gomes	25.07.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
1,15m	Michael Campos	15.08.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,15m	André Mateus	08.04.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,15m	Vitor Silva	17.03.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,10m	Ricardo Gomes	29.05.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,10m	Sérgio Almeida	13.10.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,10m	Tiago Alexandre	24.11.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,05m	Carlos Silva	14.09.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,00m	André Guerra	23.11.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

OUTRAS MARCAS:

1,56m	D. Santos	16/05	Albufeira	1,35m	Coelho	25/03	Guarda
1,55m	D. Santos	18/04	Seia	1,35m	Miguel Cabral	28/03	Castelo Branco
1,50m	D. Santos	25/03	Guarda	1,35m	A. Silva	24/05	Guarda
1,50m	D. Santos	10/05	Guarda	1,35m	Filipe	05/10	Guarda
1,47m	Miguel Cabral	05/04	Guarda	1,30m	Filipe	18/04	Seia
1,47m	Miguel Cabral	24/05	Guarda	1,29m	B. Gomes	05/04	Guarda
1,45m	Miguel Cabral	04/03	Seia	1,26m	Micael Cabral	05/04	Guarda
1,45m	L. Santos	25/04	Marinha Grande	1,25m	B. Gomes	19/11	Aguiar da Beira
1,45m	Miguel Cabral	10/05	Guarda	1,25m	Filipe	21/12	Seia
1,40m	D. Santos	19/11	Aguiar da Beira	1,25m	Micael Cabral	21/12	Seia
1,40m	L. Santos	19/11	Aguiar da Beira	1,25m	Coelho	10/01	Guarda
1,40m	D. Santos	04/03	Seia	1,25m	Rodrigues	26/07	Seia
1,40m	L. Santos	25/03	Guarda	1,23m	Coelho	05/04	Guarda
1,35m	Coelho	14/03	Guarda	1,23m	A. Gomes	24/05	Guarda
1,35m	F. Santos	25/03	Guarda	1,20m	A. Gomes	05/04	Guarda

SALTO EM COMPRIMENTO

5,31m	V +0,3	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	25/04	Guarda
5,18m	V +0,5	Bruno Gomes	26.12.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	19/04	Seia
5,00m		Rúben Cruz	13.01.1995	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
4,96m	V +1,0	David Gonçalves	03.12.1995	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
4,90m	V -2,2	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/10	Seia
4,87m	V -1,5	Anthony Filipe	04.06.1995	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/10	Seia
4,76m	V +0,2	Dani dos Santos	01.04.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/04	Seia
4,74m	V +0,5	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	04/03	Seia
4,57m		Pedro Araújo	01.07.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/03	Guarda
4,54m	V +0,5	Rui Rézio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/04	Seia
4,52m	V +1,9	Francisco Santos	08.03.1995	Inic	E.B.2 Gouveia	04/03	Seia
4,45m	V -1,7	António Silva	03.03.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	23/05	Guarda
4,39m	V -1,1	António Gomes	04.11.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	03/05	Seia
4,34m		Lucas Baltazar	13.03.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	25/03	Guarda
4,25m	V -2,1	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	23/05	Guarda
4,17m		Vitor Silva	17.03.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	25/03	Guarda
4,08m	V +0,5	Luís Amaral	22.05.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	19/04	Seia
3,93m	V +0,6	Hugo Abrunhosa	11.12.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04/04	Guarda
3,86m	V -0,3	Rafael Pires	05.05.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/04	Guarda
3,71m	V +1,7	Daniel Almeida	16.11.1995	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	04/03	Seia
3,65m	V +1,2	Cláudio Gomes	25.07.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	04/03	Seia
3,56m		Tiago Almeida	13.11.1995	Inic	E.B.2 Gouveia	25/03	Guarda
3,50m		Miguel Ferreira	29.07.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	25/03	Guarda
3,26m	V -1,6	Micael Marta	13.11.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/12	Seia
2,66m	V +1,0	Tiago Mendes	16.10.1995	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	04/03	Seia

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

4,62m	*	Steve Cardoso	09.02.1995	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/11	Aguiar da Beira
4,55m	*	Emanuel Marques	31.12.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
4,25m	*	Renato Pires	24.05.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
4,22m	*	André Mateus	08.04.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
4,17m	*	Rafael Pintassilgo	25.10.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
4,12m	*	Rodrigo Valente	30.10.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
3,97m	*	Mickaël Ferreira	07.10.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
3,97m	*	Pedro Silva	15.12.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
3,82m	*	Michael Campos	15.08.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
3,82m	V +2,3	Cláudio Gomes	25.07.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	04/03	Seia
3,80m	*	Miguel Santos	02.06.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

3,77m	*	Carlos Silva	14.09.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
3,65m	*	Sérgio Almeida	13.10.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
3,58m	*	Tiago Alexandre	24.11.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
3,49m	*	Ricardo Gomes	29.05.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
3,35m	*	Alexandre Ferreira	02.07.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
3,15m	V +2,4	Tiago Mendes	16.10.1995	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	04/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

5,20m	V +0,4	Miguel Cabral	19/04	Seia	4,28m	V +1,3	Micael Cabral	04/04	Guarda
5,17m	*	B. Gomes	19/11	Aguiar da Beira	4,28m	V +1,4	Filipe	20/06	Guarda
5,06m	V -1,0	Miguel Cabral	04/04	Guarda	4,27m	*	Baltazar	19/11	Aguiar da Beira
5,02m	V +0,1	B. Gomes	04/04	Guarda	4,26m	V +2,0	A. Gomes	13/06	Seia
4,96m	V +2,5	Cruz	25/04	Marinha Grande	4,26m	V +1,5	A. Gomes	26/07	Seia
4,91m	V +1,2	Gonçalves	26/07	Seia	4,20m	V +0,2	Micael Cabral	29/03	Seia
4,83m	V +2,3	Micael Cabral	20/06	Guarda	4,18m		Coelho	10/01	Guarda
4,81m	V +2,7	B. Gomes	17/05	Albufeira	4,16m	V +2,0	A. Gomes	14/03	Guarda
4,77m	V +1,8	B. Gomes	13/06	Seia	4,16m	V +0,8	Filipe	19/04	Seia
4,77m	V -1,7	Micael Cabral	05/10	Guarda	4,14m	*	D. Santos	19/11	Aguiar da Beira
4,75m	V +2,4	Cruz	04/03	Seia	4,14m		D. Santos	25/03	Guarda
4,70m	V +1,1	Micael Cabral	20/06	Guarda	4,12m	V +0,4	V. Silva	04/03	Seia
4,69m	V -1,8	D. Santos	03/05	Seia	4,11m	V +2,3	Baltazar	04/03	Seia
4,68m	pc	B. Gomes	07/02	Alpiarça	4,08m		A. Gomes	10/01	Guarda
4,68m	V -4,3	Micael Cabral	23/05	Guarda	4,06m	V +0,7	A. Gomes	19/04	Seia
4,67m	V +1,5	Cruz	04/03	Seia	4,04m	V +2,4	D. Santos	04/03	Seia
4,63m	V 0,0	Miguel Cabral	23/05	Guarda	4,02m	V -2,1	B. Gomes	23/05	Guarda
4,60m	V +0,7	Cruz	25/04	Marinha Grande	3,97m	V +2,2	Résio	20/06	Guarda
4,56m	V +1,3	D. Santos	13/06	Seia	3,94m	pc	B. Gomes	24/01	Pombal
4,55m		Araújo	25/04	Marinha Grande	3,92m	V +1,9	D. Santos	04/03	Seia
4,50m	V -3,0	B. Gomes	21/12	Seia	3,91m	V +2,3	Filipe	14/03	Guarda
4,45m		Miguel Cabral	25/03	Guarda	3,90m	V +0,2	A. Gomes	04/04	Guarda
4,42m		B. Gomes	10/01	Guarda	3,87m	V +1,6	Filipe	14/03	Guarda
4,41m		Miguel Cabral	10/01	Guarda	3,77m	V -1,8	Filipe	21/12	Seia
4,41m	V -2,4	Coelho	23/05	Guarda	3,77m	*	V. Silva	19/11	Aguiar da Beira
4,38m	V -0,7	A. Gomes	23/05	Guarda	3,72m	V +1,3	Baltazar	04/03	Seia
4,31m		F. Santos	25/03	Guarda	3,70m		A. Silva	10/01	Guarda
4,31m	V +0,1	Coelho	04/04	Guarda	3,59m	*	C. Gomes	19/11	Aguiar da Beira

* Não houve medição Oficial da Velocidade do Vento. No entanto, ele soprou forte, sempre favoravelmente, e com Velocidades anti-regulamentares.

Salto em Comprimento Sem Tábua

MegaSalto

(Chamada a partir de uma

zona de 60cm a 1m da área de queda)

5,48m	Joaquim Antunes	29.03.1994	Inic	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
5,35m	André Bento	09.08.1994	Inic	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
5,25m	Rui Monteiro	28.01.1994	Inic	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
5,25m	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	21/04	Guarda
5,15m	Master Man	12.01.1995	Inic	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
5,12m	Luís Santos	16.09.1995	Inic	Escola Sec./3° Sabugal	21/04	Guarda
5,00m	Fernando Figueiredo	20.07.1994	Inic	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
4,95m	João Biscaia	06.04.1994	Inic	E.B. 2,3 Manteigas	21/04	Guarda
4,80m	Diogo Tavares	24.08.1995	Inic	E.B. 2 Gouveia	21/04	Guarda
4,80m	Pedro Araújo	01.07.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
4,75m	Paulo Marques	19.02.1994	Inic	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
4,70m	Sérgio Nabais	1994	Inic	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
4,55m	Steve Cardoso	09.02.1995	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/04	Guarda
4,55m	João Pestana	04.04.1994	Inic	Escola Sec./3° Gouveia	21/04	Guarda
4,50m	João Alves	21.05.1995	Inic	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	21/04	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

RANKING DISTRITAL 2008/2009

- 62 -

RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS / Pista Ar Livre; Pista Coberta e Estrada



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

4,45m	Pedro Pissarra	1995	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/04	Guarda
4,35m	Pedro Macedo	26.10.1995	Inic	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
4,18m	Diogo Moura	09.01.1995	Inic	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	21/04	Guarda
3,70m	Nicolas Fernandes	1995	Inic	E.B. 2 Pinhel	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5,28m	Antunes	09/05	Seixal
--------------	---------	-------	--------

TRIPLO SALTO

10,66m	V -2,4	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	10/05	Guarda
10,54m	V -2,6	Dani dos Santos	01.04.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/05	Guarda
10,22m	V +2,0	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

10,55m	V +2,5	Coelho	14/06	Seia
---------------	--------	--------	-------	------

SALTO COM VARA

1,90m	Luís Amaral	22.05.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	13/06	Seia
--------------	-------------	------------	------	-----------------------	-------	------

LANÇAMENTO DO PESO/4kg

11,56m	Nuno Simões	08.09.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
11,45m	Miguel Ferreira	29.07.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	25/03	Guarda
10,26m	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	24/05	Guarda
10,19m	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/03	Guarda
9,79m	António Silva	03.03.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/10	Seia
9,65m	Lucas Baltazar	13.03.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	25/03	Guarda
8,73m	Rui Résio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/10	Seia
8,63m	Bruno Gomes	26.12.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	05/04	Guarda
8,12m	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	24/05	Guarda
8,00m	Stephan Silva	13.06.1994	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
7,73m	Hugo Abrunhosa	11.12.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/04	Seia
7,56m	António Schouwenaar	15.07.1995	Inic	E.B.2 Gouveia	25/03	Guarda
7,20m	Tiago Almeida	13.11.1995	Inic	E.B.2 Gouveia	25/03	Guarda
7,19m	António Gomes	04.11.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	05/04	Guarda
7,09m	Luís Santos	19.10.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
6,69m	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	24/05	Guarda
5,06m	Rafael Pires	05.05.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Guarda
3,35m	André Guerra	23.11.1995	Inic	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira

OUTRAS MARCAS:

10,85m	Ferreira	16/05	Albufeira	8,99m	Micael Cabral	18/04	Seia
10,77m	Ferreira	25/04	Marinha Grande	8,95m	Miguel Cabral	05/04	Guarda
10,69m	Ferreira	04/03	Seia	8,20m	Micael Cabral	05/04	Guarda
9,96m	Ferreira	19/11	Aguiar da Beira	7,73m	B. Gomes	24/05	Guarda
9,84m	Simões	04/03	Seia	7,72m	A. Silva	10/01	Guarda
9,76m	A. Silva	05/10	Guarda	7,15m	Coelho	05/04	Guarda
9,61m	A. Silva	18/04	Seia	6,87m	pc B. Gomes	07/02	Alpiarça
9,43m	A. Silva	24/05	Guarda	6,70m	pc B. Gomes	24/01	Pombal
9,11m	Baltazar	04/03	Seia	6,68m	A. Gomes	24/05	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

9,09m	Miguel Cabral	26/04	Guarda	6,57m	B. Gomes	10/01	Guarda
9,05m	Micael Cabral	03/05	Seia	6,11m	Rodrigues	03/05	Seia

LANÇAMENTO DO DARDO/600g

34,05m	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/10	Guarda
25,13m	António Silva	03.03.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	20/06	Guarda
23,64m	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	23/05	Guarda
20,94m	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	23/05	Guarda
20,79m	Anthony Filipe	04.06.1995	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
18,16m	António Gomes	04.11.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	10/05	Guarda
16,94m	João Almeida	15.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/05	Guarda
15,98m	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	10/05	Guarda
15,37m	Bruno Gomes	26.12.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	23/05	Guarda
14,96m	Luís Amaral	22.05.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	10/05	Guarda
13,90m	Samuel Guerra	13.12.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/05	Guarda
12,98m	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/05	Guarda
12,55m	Rafael Pires	05.05.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

32,12m	Micael Cabral	26/07	Seia	20,22m	Filipe	05/10	Guarda
29,94m	Micael Cabral	10/10	Seia	19,68m	Filipe	10/05	Guarda
28,32m	Micael Cabral	20/06	Guarda	18,85m	Miguel Cabral	04/04	Guarda
27,88m	Micael Cabral	10/05	Guarda	16,21m	A. Gomes	23/05	Guarda
26,97m	Micael Cabral	23/05	Guarda	15,77m	Coelho	04/04	Guarda
25,17m	Micael Cabral	04/04	Guarda	15,73m	J. Almeida	26/07	Seia
21,39m	Silva	23/05	Guarda	14,84m	Rodrigues	23/05	Guarda
21,13m	Silva	26/07	Seia	13,55m	A. Gomes	04/04	Guarda
20,23m	Miguel Cabral	25/04	Guarda				

LANÇAMENTO DO DISCO/1Kg

28,36m	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	26/07	Seia
26,93m	António Silva	03.03.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Seia
25,37m	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	26/07	Seia
18,09m	Mickael Lopes	16.04.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	26/07	Seia
16,03m	Anthony Filipe	04.06.1995	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	03/05	Seia

OUTRAS MARCAS:

25,46m	Silva	01/05	Leiria	23,30m	Silva	10/10	Seia
24,82m	Silva	21/06	Guarda	15,45m	Filipe	10/10	Seia

LANÇAMENTO DO MARTELO/4Kg

17,07m	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda
16,85m	António Silva	03.03.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/06	Guarda
16,33m	Mickael Lopes	16.04.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/10	Seia
14,81m	Rui Résio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	03/05	Seia
12,64m	Luís Amaral	22.05.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	03/05	Seia

OUTRAS MARCAS:

15,86m	Lopes	21/06	Guarda
---------------	-------	-------	--------

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



TRIATLO TÉCNICO - 60m Barreiras (0,840m)/Comprimento/Peso (4Kg)

1 155 Pontos pc Bruno Gomes 26.12.1995 Inic Núcleo Desp. Cult. Gouveia 07/02 Alpiarça
10,05/4,68m/6,87m

OUTRAS MARCAS:

1 003 Pontos Gomes 10/01 Guarda
10,53 (V +1,6)/4,42m/6,57m

893 Pontos pc Gomes 24/01 Pombal
10,76/3,94m/6,70m

TRIATLO OPCIONAL

1 282 Pontos Miguel Cabral 15.04.1994 Inic Centro Atletismo Seia 10/01 Guarda
10,41 (V +1,6)/4,41m/8,06 (V +2,6)
60m Barreiras (0,840m)/Comprimento/60m

813 Pontos António Silva 03.03.1995 Inic Centro D.C. S.S. Pinheiro 10/01 Guarda
3,70m/7,72m/9,00 (V +2,6)
Comprimento/Peso (4Kg)/60m

741 Pontos António Gomes 04.11.1995 Inic Centro Atletismo Seia 10/01 Guarda
11,85 (V +1,6)/4,08m/9,13 (V +2,6)
60m Barreiras (0,840m)/Comprimento/60m

727 Pontos Rui Coelho 26.09.1994 Inic Centro Atletismo Seia 10/01 Guarda
11,64 (V +1,6)/4,18m/1,25m
60m Barreiras (0,840m)/Comprimento/Altura

OUTRAS MARCAS:

1 194 Pontos Pc Cabral 07/02 Alpiarça
9,51/8,01/SM
60m Barreiras (0,840m)/60m/Comprimento

HEPTATLO - 80m/Comprimento/Dardo(600g) * 100m Barreiras(0,840m)/Peso(4Kg)/Altura/1000m

3 065 Pontos Miguel Cabral 15.04.1994 Inic Centro Atletismo Seia 23.24/05 Guarda
10,19 (V -1,5)/4,63m (V 0,0)/20,94m *
16,14 (V -1,5)/10,26m/1,47m/2.56,21

2 435 Pontos Rui Coelho 26.09.1994 Inic Centro Atletismo Seia 23.24/05 Guarda
11,91 (V -2,7)/4,41m (V -2,4)/23,64m *
18,30 (V -1,5)/8,12m/1,38m/3.10,71

2 220 Pontos Bruno Gomes 26.12.1995 Inic Núcleo Desp. Cult. Gouveia 04.05/04 Guarda
10,29 (V -0,9)/5,02m (V +0,1)/ S/M *
17,96 (V +0,8)/8,63m/1,29m/3.40,03

2 004 Pontos Micael Cabral 13.06.1994 Inic Assoc. Cult. Rec. A. Seixas 04.05/04 Guarda
10,76 (V -0,9)/4,28m (V +1,3)/25,17m *
19,30 (V +0,8)/8,20m/1,26m/3.51,74

1 911 Pontos António Silva 03.03.1995 Inic Centro D.C. S.S. Pinheiro 23.24/05 Guarda
11,52 (V -1,5)/4,45m (V -1,7)/21,39m *
22,28 (V -1,5)/9,43m/1,35m/3.26,28

1 702 Pontos Edgar Rodrigues 25.04.1995 Inic Centro Atletismo Seia 23.24/05 Guarda
11,46 (V -2,7)/4,25m (V -2,1)/14,84m *
21,91 (V -1,5)/6,69m/1,32m/3.20,24

1 430 Pontos António Gomes 04.11.1995 Inic Centro Atletismo Seia 23.24/05 Guarda
11,56 (V -2,7)/4,38m (V -0,7)/16,21m *
19,87 (V -1,5)/6,68m/1,23m/4.26,65

1 173 Pontos Rafael Pires 05.05.1994 Inic Centro D.C. S.S. Pinheiro 04.05/04 Guarda
11,83 (V -0,2)/3,86m (V -0,3)/12,55m *
23,76 (V +0,8)/5,06m/1,26m/3.43,90



OUTRAS MARCAS:

2 972 Pontos	Miguel Cabral	04.05/04	Guarda
	10,26 (V -0,9)/5,06m (V -1,0)/18,85m *		
	16,28 (V +0,8)/8,95m/1,47m/3.00,45		
2 956 Pontos	Miguel Cabral	25.26/04	Guarda
	10,40 (V -1,8)/5,31m (V +0,3)/20,23m *		
	16,20 (V +3,4)/9,09m/1,48m/3.08,37		
2 167 Pontos	B. Gomes	23.24/05	Guarda
	10,48 (V -1,5)/4,02m (V -2,1)/15,37m *		
	16,51 (V -1,5)/7,73m/1,35m/3.43,22		
1 834 Pontos	Coelho	04.05/04	Guarda
	11,41 (V -0,9)/4,31m (V +0,1)/15,77m *		
	19,40 (V +0,8)/7,15m/1,23m/3.28,72		
1 351 Pontos	A. Gomes	04.05/04	Guarda
	11,54 (V -0,2)/3,90m (V +0,2)/13,55m *		
	19,58 (V +0,8)/7,19m/1,20m/4.27,16		



JUVENIS

MASCULINOS

40 metros *MegaSprinter* (Partida de Pé, a partir de 2 apoios)

5,39	Emanuel Leitão	06.01.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	21/04	Guarda
5,56	Rodrigo Costa	20.02.1993	Juv	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	21/04	Guarda
5,56	Márcio Fontes	03.06.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/04	Guarda
5,57	Carlos Costa	16.01.1993	Juv	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
5,58	João Delgado	29.06.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	21/04	Guarda
5,59	Fábio Galante	20.03.1993	Juv	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
5,65	Marco Gouveia	04.07.1993	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	21/04	Guarda
5,66	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	21/04	Guarda
5,68	Pedro Gomes	10.03.1993	Juv	Agrupamento Escolas Almeida	21/04	Guarda
5,70	Pedro Figueiredo	11.02.1992	Juv	Escola Secundária Seia	21/04	Guarda
5,75	João Ferreira	29.01.1993	Juv	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
5,76	David Santos	25.02.1993	Juv	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
5,76	João Sequeira	08.03.1993	Juv	Escola Sec./3º Gouveia	21/04	Guarda
5,77	Joaquim Monteiro	30.12.1992	Juv	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
5,77	Fábio Almeida	1993	Juv	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
5,78	Bruno Boavista	05.02.1992	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/04	Guarda
5,78	Gonçalo Santos	29.10.1992	Juv	Escola Sec./3º Gouveia	21/04	Guarda
5,78	Tiago Santos	01.10.1993	Juv	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	21/04	Guarda
5,81	Guilherme Monteiro	10.08.1993	Juv	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
5,81	Paulo Fernandes	01.08.1992	Juv	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	21/04	Guarda
5,83	Daniel Mateus	01.02.1993	Juv	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
5,87	Pedro Sobral	03.06.1992	Juv	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
5,88	Sérgio Adubeiro	11.02.1992	Juv	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
5,88	Renato Madeira	21.04.1993	Juv	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
5,91	Ricardo Massano	11.05.1993	Juv	Externato Nossa Srª Fátima	21/04	Guarda
5,95	Miguel Marcos	07.01.1993	Juv	Escola Sec./3º Sabugal	21/04	Guarda
5,99	Damien Cerqueira	27.07.1992	Juv	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
5,99	Tiago Nascimento	08.04.1993	Juv	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
6,02	Luís Veiga	17.04.1992	Juv	Escola Secundária Seia	21/04	Guarda
6,03	Duarte Costa	25.05.1993	Juv	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
6,03	André Brito	03.07.1992	Juv	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	21/04	Guarda
6,11	André Saraiva	25.03.1992	Juv	Escola Secundária/3º Pinhel	21/04	Guarda
6,12	David Barros	30.11.1992	Juv	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
6,15	Luís Costa	26.10.1993	Juv	E.B. 2,3 Manteigas	21/04	Guarda
6,15	David Barreiros	30.11.1992	Juv	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
6,19	Márcio Lameiras	17.05.1992	Juv	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
6,23	Sérgio Amaro	06.08.1993	Juv	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	21/04	Guarda
6,28	Daniel Martins	31.10.1992	Juv	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	21/04	Guarda
6,33	Francisco Carvalho	17.01.1993	Juv	Externato Nossa Srª Fátima	21/04	Guarda
6,33	Diogo Lopes	02.10.1993	Juv	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
6,34	Kévin Quentin	22.02.1993	Juv	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	21/04	Guarda
6,43	Micael Cabral	06.10.1992	Juv	Escola Secundária/3º Pinhel	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5,73 Gomes 08/05 Seixal

40 metros
MARCAS MANUAIS:

5,6 pc Pedro Gomes 10.03.1993 Juv Centro D.C. S.S. Pinheiro 08/02 Guarda

60 metros

7,42	V +1,4	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/12	Seia
7,62	V +1,4	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	21/12	Seia
7,73	V +1,4	Taras Datsyuk (UKR)	03.06.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/12	Seia
7,80	V +1,4	Valério Reis	27.04.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/12	Seia
8,08	pc	Paulo Barreto	29.06.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/12	Braga
8,10	pc	Pedro Gomes	10.03.1993	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/01	Pombal
8,18	pc	Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	24/01	Pombal

MARCAS MANUAIS - COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

7,9	*	David Santos	25.02.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
8,0	*	Daniel Reduto	13.02.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	19/11	Aguiar da Beira
8,1	*	Daniel Mateus	01.02.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
8,3	*	Tadeu Marques	14.07.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
8,3	*	Jorge Mendes	12.07.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
8,5	*	Hugo Lemos	06.08.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
8,7	*	Leonel Silva	17.04.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
9,0	*	Celso Nunes	13.11.1992	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
9,1	*	Hélio Teixeira	06.09.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
9,3	*	Daniel Serena	29.10.1992	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	19/11	Aguiar da Beira
9,5	*	Fábio Gracindo	31.07.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira

* Não houve medição Oficial da Velocidade do Vento. No entanto, ele soprou forte, sempre favoravelmente, e com Velocidades anti-regulamentares.

OUTRAS MARCAS:

7,73	pc	Coelho	24/01	Pombal	8,14	pc	Barreto	24/01	Braga
7,75	pc	Gomes	17/01	Espinho	8,14	pc	Barreto	14/02	Braga
7,78	pc	Coelho	10/01	Espinho	8,22	pc	Barreto	03/01	Espinho
7,84	pc	Coelho	17/01	Espinho					

100 metros

11,69	V +2,0	Taras Datsyuk (UKR)	03.06.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	17/05	Albufeira
11,93		Marco Gouveia	04.07.1993	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/04	Marinha Grande
12,11	V +0,9	Filipe Santos	09.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	15/07	Maia
12,20	V +0,5	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	04/04	Guarda
12,43	V +0,5	Diogo Pereira	10.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04/04	Guarda
12,43	V +1,3	Paulo Barreto	29.06.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	23/05	Braga
12,57	V +0,9	Tiago Pontinha	26.01.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/04	Guarda
12,58	V +0,9	Pedro Gomes	10.03.1993	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/04	Guarda
12,67	V -1,2	Bruno Gomes	26.12.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	13/06	Seia
12,76	V +1,2	Daniel Cunha	06.04.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	15/07	Maia
12,92	V +0,9	João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/04	Guarda
12,95		David Santos	25.02.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	25/04	Marinha Grande
13,07	V -1,2	Emanuel Simão	06.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/06	Guarda
13,14	V -2,1	Márcio Fontes	03.06.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	04/03	Seia
13,26	V +0,5	Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	08/07	Viséu
13,31	V +0,9	Luís Martins	07.02.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	04/04	Guarda
13,40	V -2,1	Marcelo Santos	25.06.1993	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
13,77	V -0,5	Jonathan Santos	02.02.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/04	Seia
13,77	V -1,2	André Coelho	02.03.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	13/06	Seia
13,81	V -0,5	Dário Correia	31.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/04	Seia
14,00	V -1,2	António Gomes	04.11.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	13/06	Seia
14,04	V -1,4	Tiago Barradas	23.01.1992	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	23/05	Guarda
14,14	V -1,2	Dani dos Santos	01.04.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	13/06	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



14,23	V -2,1	Daniel Reduto	13.02.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	04/03	Seia
14,25	V -2,1	Hélio Teixeira	06.09.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	04/03	Seia
14,89	V -1,2	Luís Amaral	22.05.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	13/06	Seia
15,37	V +0,9	João Rebelo	03.09.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	04/04	Guarda

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

11,83	V +2,2	Marco Gouveia	04.07.1993	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
12,18	V +4,2	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	25/04	Marinha Grande
12,25	V +2,2	Márcio Fontes	03.06.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	25/03	Guarda
12,39	V +2,1	Diogo Pereira	10.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/03	Guarda
12,61	V +4,9	Daniel Cunha	06.04.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	02/05	Aveiro
12,74	V +2,2	David Santos	25.02.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	25/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

11,70	V -1,2	Datsyuk (UKR)	10/06	Guarda	12,49	V +2,2	L. Coelho	25/03	Guarda
11,72	V +3,0	Datsyuk (UKR)	02/05	Seia	12,51	V +1,9	Barreto	14/03	Guarda
11,87	V +2,2	Datsyuk (UKR)	20/06	Guarda	12,55	V +0,3	Barreto	27/06	Braga
11,91	V -0,5	Datsyuk (UKR)	19/04	Seia	12,56	V -2,1	L. Coelho	04/03	Seia
12,00	V +0,7	Datsyuk (UKR)	08/07	Viseu	12,57	V -2,3	F. Santos	25/04	Guarda
12,03	V +0,5	Datsyuk (UKR)	04/04	Guarda	12,59	V +0,5	Barreto	04/04	Guarda
12,05	V +2,1	Datsyuk (UKR)	14/03	Guarda	12,61	V -1,4	F. Santos	23/05	Guarda
12,17	V -0,8	F. Santos	26/07	Seia	12,4	V -1,4	F. Santos	10/06	Luso
12,19	V -1,4	Datsyuk (UKR)	23/05	Guarda	12,75	V -4,4	Gomes	25/04	Guarda
12,19	V +0,7	F. Santos	08/07	Viseu	12,78	V -0,5	Pontinha	19/04	Seia
12,20	V +1,9	Gouveia	25/04	Marinha Grande	12,90	V -0,5	Cunha	19/04	Seia
12,23	V +0,5	F. Santos	04/04	Guarda	12,91	V -0,8	Gouveia	26/07	Seia
12,24	V -0,5	F. Santos	19/04	Seia	12,92	V +0,5	Cunha	08/07	Viseu
12,25	V +1,9	L. Coelho	14/03	Guarda	12,98	V -1,4	Cunha	23/05	Guarda
12,28	V +4,9	F. Santos	02/05	Aveiro	13,18	V -4,4	Pontinha	25/04	Guarda
12,32	V -1,2	F. Santos	13/06	Seia	13,31	V -0,8	Oliveira	26/07	Seia
12,37	V -2,1	Gouveia	04/03	Seia	13,78	V -2,1	D. Santos	04/03	Seia
12,48	V +0,1	Barreto	09/05	Braga	13,85	V -0,5	A. Coelho	19/04	Seia

200 metros

23,87	V +1,1	Taras Datsyuk (UKR)	03.06.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	14/06	Seia
24,55	V +1,1	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	14/06	Seia
24,89	V +1,1	Filipe Santos	09.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	14/06	Seia
25,09	V +1,6	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	21/12	Seia
25,40	V +1,6	Valério Reis	27.04.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/12	Seia
25,71	V -0,5	Daniel Cunha	06.04.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	08/07	Viseu
26,56	V -1,1	Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	24/05	Guarda
28,91	V +1,1	António Gomes	04.11.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	14/06	Seia
31,17	V +1,1	Luís Amaral	22.05.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	14/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

23,97	V +5,6	Datsyuk (UKR)	21/06	Guarda	25,14	V -0,5	Santos	08/07	Viseu
24,08	V -1,3	Datsyuk (UKR)	11/06	Guarda	26,14	V +1,1	Cunha	14/06	Seia
24,90	V -3,5	Datsyuk (UKR)	10/05	Guarda	26,32	pc	Coelho	18/01	Espinho
25,09	V +1,6	Santos	21/12	Seia	27,17	V +4,6	Cunha	29/03	Seia
25,14	V +1,6	Datsyuk (UKR)	21/12	Seia	27,41	V -0,5	Oliveira	08/07	Viseu

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

300 metros

37,51		Taras Datsyuk (UKR)	03.06.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	16/05	Albufeira
38,94		Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	13/06	Seia
40,23		Pedro Gomes	10.03.1993	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/04	Guarda
40,31		Tiago Pontinha	26.01.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/04	Guarda
40,43		Filipe Santos	09.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	04/04	Guarda
40,54		Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	13/06	Seia
40,74	pc	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	24/01	Pombal
40,77		Daniel Cunha	06.04.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	13/06	Guarda
41,33		Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	23/05	Guarda
42,38		Luís Martins	07.02.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	04/04	Guarda
42,86		Paulo Barreto	29.06.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04/04	Guarda
43,54		Diogo Pereira	10.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04/04	Guarda
45,12	pc	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	24/01	Pombal
45,54		André Mateus	08.11.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	14/03	Guarda
46,93		Tiago Barradas	23.01.1992	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	23/05	Guarda
47,19	pc	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	24/01	Pombal
48,84		João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/04	Guarda
48,85		Dário Correia	31.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/04	Seia
49,57		João Rebelo	03.09.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	14/03	Guarda

MARCAS MANUAIS:

40,7		Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	10/06	Luso
50,7	pc	António Gomes	04.11.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	24/01	Pombal

OUTRAS MARCAS:

37,53		Datsyuk (UKR)	13/06	Seia	41,01	pc	P. Gomes	24/01	Pombal
37,75		Datsyuk (UKR)	27/06	Luso	41,09		Cunha	23/05	Guarda
38,17		Datsyuk (UKR)	14/03	Guarda	41,41		Santos	25/04	Guarda
38,34		Datsyuk (UKR)	18/04	Seia	41,71		Santos	23/05	Guarda
38,55		Datsyuk (UKR)	23/05	Guarda	41,85		Pontinha	14/03	Guarda
38,78		Datsyuk (UKR)	04/04	Guarda	41,92		Santos	18/04	Seia
39,2		Cabral	10/06	Luso	41,93		Oliveira	13/06	Seia
39,66		Cabral	27/06	Luso	41,97	pc	Oliveira	24/01	Pombal
40,55		P. Gomes	14/03	Guarda	42,50		L. Coelho	04/04	Guarda
40,55		P. Gomes	04/04	Guarda	52,74		Rebelo	04/04	Guarda
40,81		Pontinha	25/04	Guarda					

800 metros

2.07,66		Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	17/05	Albufeira
2.08,11		Luís Martins	07.02.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	21/06	Guarda
2.09,45		Taras Datsyuk (UKR)	03.06.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	19/04	Seia
2.19,56		Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	03/05	Aveiro
2.24,49		Rui Silva	26.09.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

2.07,72		Mendes	19/04	Seia	2.09,73		Mendes	14/06	Seia
2.08,72		Mendes	08/07	Viséu	2.09,82	pc	Mendes	18/01	Espinho
2.09,35		Mendes	15/07	Maia	2.10,17		Martins	19/04	Seia
2.09,68		Martins	03/07	Guarda	2.28,78		Silva	03/07	Guarda

1 000 metros

2.47,26	Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	01/05	Leiria
2.48,71	Luís Martins	07.02.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	24/05	Guarda
2.52,24	Taras Datsyuk (UKR)	03.06.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	29/03	Seia
2.53,77	Tiago Pontinha	26.01.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/04	Guarda
2.55,12	Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	29/03	Seia
3.13,22	Daniel Cunha	06.04.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	24/05	Guarda
3.20,14	Pedro Gomes	10.03.1993	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Guarda
3.20,34	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	05/04	Guarda
3.26,27	Filipe Santos	09.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	05/04	Guarda
3.26,42	Diogo Pereira	10.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/04	Guarda
3.30,98	Tiago Barradas	23.01.1992	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	24/05	Guarda
3.38,91	Paulo Barreto	29.06.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/04	Guarda
3.42,03	João Rebelo	03.09.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	29/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

2.52,45	Mendes	29/03	Seia	2.57,61	Pontinha	05/04	Guarda
2.52,54	Mendes	06/06	Guarda	3.00,80	Oliveira	01/05	Leiria
2.53,09	Martins	06/06	Guarda	3.08,16	Datsyuk (UKR)	24/05	Guarda
2.54,11	Datsyuk (UKR)	01/05	Leiria	3.25,34	Gomes	29/03	Seia
2.55,97	Martins	29/03	Seia	3.28,13	Santos	24/05	Guarda
2.57,06	Datsyuk (UKR)	05/04	Guarda	3.32,32	Santos	26/04	Guarda
2.57,51	Pontinha	29/03	Seia				

1 000 metros
MegaQuilómetro

2.50,34	Tiago Pontinha	26.01.1992	Juv	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	09/05	Seixal
2.53,41	Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	21/04	Guarda
3.05,16	Taras Datsyuk (UKR)	03.06.1993	Juv	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
3.10,95	Francisco Cardoso	27.05.1992	Juv	Escola Secundária Seia	21/04	Guarda
3.12,26	Alípio Cerdeira	21.06.1993	Juv	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
3.12,52	Fábio Pissarra	26.03.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/04	Guarda
3.12,56	Marco Pacheco	24.02.1992	Juv	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
3.20,06	Dinis Dias	18.09.1992	Juv	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
3.22,19	Luís Costa	14.03.1992	Juv	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
3.22,70	Nuno Manso	08.11.1993	Juv	Escola Sec./3° F.C. Rodrigo	21/04	Guarda
3.29,75	Tiago Silva	29.06.1993	Juv	Escola Secundária/3° Pinhel	21/04	Guarda
3.36,03	Telmo Lopes	19.12.1992	Juv	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
3.41,54	Jaime Santos	20.03.1993	Juv	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	21/04	Guarda
3.43,48	Bruno Costa	05.11.1993	Juv	Escola Sec./3° Gouveia	21/04	Guarda
3.47,50	Davide Sanches	18.02.1993	Juv	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.52,34	Pontinha	21/04	Guarda
---------	----------	-------	--------

1 500 metros

4.25,14	Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	02/05	Aveiro
4.31,15	Luís Martins	07.02.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	05/10	Guarda
4.50,96	Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	25/03	Guarda
4.51,37	Rui Silva	26.09.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	13/06	Seia
5.08,97	Paulo Costa	29.01.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	25/03	Guarda
5.16,35	Fábio Figueiredo	30.09.1992	Juv	Escola Secundária Seia	25/03	Guarda

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

5.31,87	Celso Nunes	13.11.1992	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	25/03	Guarda
5.37,88	Nuno Silva	05.10.1992	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
5.38,07	João Rebelo	03.09.1993	Juv	F.S. - União Atlético Guarda	05/10	Guarda
5.41,25	António Mateus	20.11.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/03	Guarda
6.22,76	Jorge Mendes	12.07.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	04/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

4.29,22	N. Mendes	25/04	Marinha Grande	4.47,84	N. Mendes	25/03	Guarda
4.29,2	N. Mendes	10/06	Luso	4.52,03	Oliveira	04/03	Seia
4.29,24	N. Mendes	26/07	Seia	5.11,75	Costa	25/04	Marinha Grande
4.29,37	pc N. Mendes	17/01	Espinho	5.26,97	Costa	04/03	Seia
4.29,45	N. Mendes	22/05	Marinha Grande	5.39,93	Figueiredo	04/03	Seia
4.33,76	N. Mendes	21/12	Seia	5.43,49	N. Silva	25/03	Guarda
4.37,1	Martins	20/06	Guarda	5.50,79	Nunes	04/03	Seia
4.40,09	N. Mendes	04/03	Seia				

3 000 metros

9.37,90	Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	20/05	Luso
10.02,82	Tiago Pontinha	26.01.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	02/05	Aveiro
10.09,67	Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	02/05	Aveiro

OUTRAS MARCAS:

10.14,86	Pontinha	17/05	Albufeira	10.21,68	Oliveira	19/04	Seia
10.16,60	Pontinha	19/04	Seia				

MILHA (1 609,34m)

5.14	E Luís Martins	07.02.1993	Juv	F.S. - União Atlético Guarda	10/06	S. Romão
6.41	E Luís Reigado		Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda

60 metros Barreiras/0,914m

5 Barreiras: 13,72m - 9,14m - 9,72m

8,94	V +1,8 Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/01	Guarda
10,32	pc Filipe Santos	09.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	07/02	Alpiarça
10,47	pc Diogo Pereira	10.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/01	Braga
10,71	pc Paulo Barreto	29.06.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/12	Braga
11,34	V +1,8 Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	10/01	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10,33	pc Santos	24/01	Pombal	10,92	pc Barreto	10/01	Braga
10,66	V +1,8 Santos	10/01	Guarda	11,18	pc Barreto	17/01	Braga

100 metros Barreiras/0,914m

Desporto Escolar

10 Barreiras: 13,00m - 8,50m - 10,50m

15,59	V -1,6 Filipe Santos	09.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	04/03	Seia
19,76	V -1,6 Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	04/03	Seia
24,05	V -1,6 Jorge Mendes	12.07.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	04/03	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR ($V > +2,0m/s$):

15,53 V +2,5 Filipe Santos 09.11.1992 Juv Centro Atletismo Seia 25/03 Guarda

OUTRAS MARCAS:

19,97 V +1,8 Oliveira 25/04 Marinha Grande **20,12** V +2,5 Oliveira 25/03 Guarda

110 metros Barreiras/0,914m

10 Barreiras: 13,72m - 9,14m - 14,02m

17,09 V -0,9 Filipe Santos 09.11.1992 Juv Centro Atletismo Seia 05/04 Guarda
19,40 V -0,9 Diogo Pereira 10.03.1993 Juv Assoc. Cult. Rec. A. Seixas 05/04 Guarda
19,78 V -0,9 Tiago Pontinha 26.01.1992 Juv Centro D.C. S.S. Pinheiro 05/04 Guarda
20,06 V -2,3 Paulo Barreto 29.06.1993 Juv Assoc. Cult. Rec. A. Seixas 18/04 Seia
20,24 V -0,2 Luís Coelho 13.11.1992 Juv Centro Atletismo Seia 05/04 Guarda
21,01 V -0,5 Daniel Cunha 06.04.1993 Juv Centro Atletismo Seia 24/05 Guarda
21,12 V -0,9 Taras Datsyuk (UKR) 03.06.1993 Juv Núcleo Desp. Cult. Gouveia 05/04 Guarda
22,10 V -0,2 João Cruz 11.07.1992 Juv Centro D.C. S.S. Pinheiro 05/04 Guarda
26,45 V -0,5 Tiago Barradas 23.01.1992 Juv F.S. - União Atlética Guarda 24/05 Guarda

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR ($V > +2,0m/s$):

16,43 V +2,6 Filipe Santos 09.11.1992 Juv Centro Atletismo Seia 13/06 Seia
19,49 V +2,2 Paulo Barreto 29.06.1993 Juv Assoc. Cult. Rec. A. Seixas 02/05 Braga
19,53 V +2,1 Tiago Pontinha 26.01.1992 Juv Centro D.C. S.S. Pinheiro 26/04 Guarda

MARCAS MANUAIS:

16,6 V +0,4 Filipe Santos 09.11.1992 Juv Centro Atletismo Seia 10/06 Luso

OUTRAS MARCAS:

16,69 V +3,7 Santos 16/05 Albufeira **17,69** V -0,5 Santos 24/05 Guarda
16,73 V +4,7 Santos 26/04 Guarda **17,74** V -2,3 Santos 18/04 Seia
17,22 V +4,5 Santos 02/05 Aveiro **20,38** V -0,9 Barreto 05/04 Guarda

300 metros Barreiras/0,840m

7 Barreiras: 50,00m - 35,00m - 40,00m

43,67 Miguel Cabral 15.04.1994 Inic Centro Atletismo Seia 28/06 Luso
44,03 Filipe Santos 09.11.1992 Juv Centro Atletismo Seia 28/06 Luso
44,67 Tiago Pontinha 26.01.1992 Juv Centro D.C. S.S. Pinheiro 14/06 Seia

MARCAS MANUAIS:

43,0 Miguel Cabral 15.04.1994 Inic Centro Atletismo Seia 11/06 Luso
43,6 Filipe Santos 09.11.1992 Juv Centro Atletismo Seia 11/06 Luso
46,9 Bruno Oliveira 07.09.1992 Juv Centro Atletismo Seia 11/06 Luso

OUTRAS MARCAS:

45,07 Santos 03/05 Aveiro

2 000 metros Obstáculos/0,762m

6.36,32 Nuno Mendes 20.07.1992 Juv Centro Atletismo Seia 16/05 Albufeira
6.56,97 Luís Martins 07.02.1993 Juv F.S. - União Atlética Guarda 18/04 Seia
7.00,75 Tiago Pontinha 26.01.1992 Juv Centro D.C. S.S. Pinheiro 18/04 Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

RANKING DISTRITAL 2008/2009

- 74 -

RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS / Pista Ar Livre; Pista Coberta e Estrada



OUTRAS MARCAS:

6.42,68	Mendes	03/05	Aveiro	6.47,14	Mendes	18/04	Seia
6.44,69	Mendes	28/06	Luso	6.57,74	Martins	14/06	Seia

3 000 metros Marcha

15.24,64	pc	Samuel Pereira	25.11.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	24/01	Pombal
-----------------	----	----------------	------------	-----	------------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

16.22	E	Pereira	25/10	Loures
--------------	---	---------	-------	--------

5 000 metros Marcha

24.22,57		Samuel Pereira	25.11.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	27/06	Luso
28.50	E	Hugo Fernandes	05.08.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	01/12	Celorico Beira

OUTRAS MARCAS:

25.22,03		Pereira	16/05	Albufeira	27.34	E	Pereira	01/12	Celorico Beira
26.08,62	pc	Pereira	17/01	Espinho	27.48	E - tp	Pereira	21/02	V.N. Gaia
26.36,13		Pereira	13/06	Seia	28.48,90		Pereira	19/04	Seia
26.50	E	Pereira	10/01	Montemor-O-Velho					

10 000 metros Marcha

49.25,53		Samuel Pereira	25.11.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	11/07	Lisboa (U)
-----------------	--	----------------	------------	-----	------------------------------	-------	------------

OUTRAS MARCAS:

54.24,89		Pereira	20/06	Guarda	55.16	E	Pereira	21/02	V.N. Gaia
-----------------	--	---------	-------	--------	--------------	---	---------	-------	-----------

4x100 metros

47,69		D. Pereira/P. Barreto/F. Santos/T. Datsyuk			Seleção Distrital A.A.G.	17/05	Albufeira
48,65		M. Gouveia/F. Santos/N. Monteiro/L. Coelho			EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
50,53		M. Santos/F. Santos/L. Coelho/M. Gouveia			EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
52,30		L. Coelho/B. Oliveira/N. Silva/M. Gouveia			EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/04	Marinha Grande
52,36		D. Pereira/D. Correia/A. Coelho/P. Barreto			Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
57,08		D. Santos/V. Silva/L. Baltazar/E. Marques			E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	04/03	Seia

4x300 metros

2.41,03		F. Santos/B. Oliveira/D. Cunha/M. Cabral			Centro Atletismo Seia	28/06	Luso
----------------	--	--	--	--	-----------------------	-------	------

SALTO EM ALTURA

1,65m		Diogo Pereira	10.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
1,55m		Nuno Almeida	26.01.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	04/03	Seia

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

1,55m		Taras Datsyuk (UKR)	03.06.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/05	Guarda
1,52m		Tiago Pontinha	26.01.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Guarda
1,46m	pc	Filipe Santos	09.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	24/01	Pombal
1,45m		Daniel Reduto	13.02.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	19/11	Aguiar da Beira
1,45m	pc	João Delgado	29.06.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,45m	pc	Paulo Barreto	29.06.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/12	Braga
1,45m		Fábio Tavares	17.02.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	25/03	Guarda
1,45m		Jorge Silva	14.09.1992	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	25/03	Guarda
1,43m		João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Guarda
1,40m		Daniel Serena	29.10.1992	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	19/11	Aguiar da Beira
1,40m	pc	Manuel Crespo	17.12.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,40m	pc	Nuno Joana	17.09.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,40m	pc	Fábio Santos	29.11.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,40m	pc	Pedro Plácido	13.11.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,40m		Cedrico Marta	26.02.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/12	Seia
1,40m		Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/01	Guarda
1,40m	pc	Pedro Gomes	10.03.1993	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/02	Guarda
1,40m		Nuno Monteiro	04.11.1993	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
1,40m		Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	14/06	Seia
1,35m		Daniel Mateus	01.02.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,31m		Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	05/04	Guarda
1,30m		Hélio Teixeira	06.09.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
1,30m	pc	Pedro Saraiva	11.12.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,30m	pc	Miguel Calvo	24.09.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,30m		Hélder Mendes	16.04.1993	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
1,30m		Tiago Pão Alvo	13.12.1993	Juv	Escola Secundária Seia	25/03	Guarda
1,25m		Hugo Lemos	06.08.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,25m		Tadeu Marques	14.07.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,25m	pc	Ricardo Silva	01.08.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,25m	pc	Rafael Cruz	30.09.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,22m		Tiago Barradas	23.01.1992	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	24/05	Guarda
1,22m		Daniel Cunha	06.04.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	24/05	Guarda
1,20m		Celso Nunes	13.11.1992	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,20m		David Santos	25.02.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,20m		Leonel Silva	17.04.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,20m	pc	Carlos Santos	16.05.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,15m		Jorge Mendes	12.07.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,15m		Fábio Gracindo	31.07.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
1,15m		André Coelho	02.03.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
1,10m	pc	Pedro Silva	03.04.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso

OUTRAS MARCAS:

1,64m	pc	Pereira	03/01	Espinho	1,40m		Filipe Santos	24/05	Guarda
1,60m		Pereira	14/03	Guarda	1,37m	pc	Filipe Santos	07/02	Alpiarça
1,55m	pc	Pereira	10/01	Braga	1,36m		Filipe Santos	26/04	Guarda
1,55m		Pereira	28/03	Castelo Branco	1,35m	pc	Barreto	10/01	Braga
1,55m		Almeida	25/03	Guarda	1,35m		Filipe Santos	25/03	Guarda
1,55m		Pereira	05/04	Guarda	1,35m		Tavares	25/04	Marinha Grande
1,48m		Pontinha	26/04	Guarda	1,35m		Almeida	25/04	Marinha Grande
1,46m		Filipe Santos	05/04	Guarda	1,34m		P. Gomes	05/04	Guarda
1,46m		Datsyuk (UKR)	05/04	Guarda	1,30m		Tavares	04/03	Seia
1,45m		Filipe Santos	21/12	Seia	1,30m		J. Silva	04/03	Seia
1,45m		Filipe Santos	04/03	Seia	1,30m		Oliveira	25/04	Marinha Grande
1,43m		Filipe Santos	10/01	Guarda	1,28m		Oliveira	10/01	Guarda
1,40m		Reduto	04/03	Seia	1,25m		J. Silva	19/11	Aguiar da Beira

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

SALTO EM COMPRIMENTO

5,69m	V 0,0	Paulo Barreto	29.06.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	23/05	Braga
5,63m	V -0,8	Diogo Pereira	10.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04/04	Guarda
5,56m	V -1,9	Marco Gouveia	04.07.1993	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/04	Marinha Grande
5,33m	V +2,0	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	14/03	Guarda
5,32m	V +1,5	Pedro Gomes	10.03.1993	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/03	Guarda
5,30m	V +1,9	Tiago Pontinha	26.01.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/03	Guarda
5,28m	V +0,1	Taras Datsyuk (UKR)	03.06.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	02/05	Seia
5,15m		Márcio Fontes	03.06.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	25/03	Guarda
5,11m	V +0,2	Filipe Santos	09.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	25/04	Guarda
5,00m	V +1,2	Fábio Figueiredo	30.09.1992	Juv	Escola Secundária Seia	04/03	Seia
4,88m	V +1,9	Dário Correia	31.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/03	Guarda
4,80m	V +0,2	João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/04	Guarda
4,73m		Nuno Almeida	26.01.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	25/03	Guarda
4,63m	V -0,4	Daniel Cunha	06.04.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	23/05	Guarda
4,60m	V -0,7	Cedrico Marta	26.02.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/12	Seia
4,41m		David Santos	25.02.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	25/03	Guarda
4,38m	V +2,0	Jonathan Santos	02.02.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/04	Seia
4,25m		Marcelo Santos	24.06.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	25/03	Guarda
4,25m	V -0,3	Luís Martins	07.02.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	04/04	Guarda
4,23m	V +0,5	Hélder Mendes	16.04.1993	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
4,11m	V -1,9	Tiago Barradas	23.01.1992	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	23/05	Guarda
3,91m	V +1,3	Celso Nunes	13.11.1992	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	04/03	Seia
3,67m		António Mateus	20.11.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/03	Guarda
3,53m	V -1,3	João Rebelo	03.09.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	04/04	Guarda

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

5,86m	V +2,1	Paulo Barreto	29.06.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	16/05	Albufeira
5,65m	V +2,3	Marco Gouveia	04.07.1993	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
5,38m	V +2,2	Pedro Gomes	10.03.1993	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/06	Seia
5,31m	V +2,9	Fábio Figueiredo	30.09.1992	Juv	Escola Secundária Seia	04/03	Seia
5,11m	V +2,2	Daniel Cunha	06.04.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	18/04	Seia
4,70m	*	Daniel Serena	29.10.1992	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	19/11	Aguiar da Beira
4,62m	*	Tadeu Marques	14.07.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
4,61m	V +2,3	Jonathan Santos	02.02.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/04	Seia
4,46m	*	Daniel Mateus	01.02.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
4,40m	V +2,8	Hélder Mendes	16.04.1993	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
4,21m	*	Jorge Mendes	12.07.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
4,19m	*	Jorge Silva	14.09.1992	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
4,18m	*	Daniel Reduto	13.02.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	19/11	Aguiar da Beira
4,16m	*	Leonel Silva	17.04.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
4,05m	*	Hugo Lemos	06.08.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira

OUTRAS MARCAS:

5,78m	V +3,9	Barreto	20/06	Guarda	5,22m	V -0,1	Pontinha	25/04	Guarda
5,64m	V -1,9	Barreto	04/04	Guarda	5,19m	V -0,1	Pontinha	04/04	Guarda
5,57m	pc	Barreto	07/02	Braga	5,19m	V +2,4	Datsyuk (UKR)	13/06	Seia
5,57m	V +1,4	Barreto	18/04	Seia	5,12m	V -1,7	Datsyuk (UKR)	10/06	Guarda
5,56m	V +2,0	Barreto	27/06	Braga	5,06m	V -0,6	F. Santos	04/04	Guarda
5,56m	V +1,6	Barreto	01/07	Maia	5,03m	V -2,0	Gomes	04/04	Guarda
5,52m	V +1,8	Barreto	14/03	Guarda	5,02m	V +0,5	Fontes	04/03	Seia
5,42m	V +1,2	Barreto	09/05	Braga	5,00m	V -0,2	Coelho	04/04	Guarda
5,38m	V +1,2	Gouveia	04/03	Seia	4,85m		Figueiredo	25/03	Guarda
5,36m	pc	Barreto	24/01	Braga	4,81m	V -1,5	Datsyuk (UKR)	04/04	Guarda
5,36m		Gouveia	25/03	Guarda	4,78m	V +1,5	F. Santos	14/03	Guarda
5,31m	V -1,4	Coelho	25/04	Marinha Grande	4,71m	V -1,7	F. Santos	23/05	Guarda
5,30m	V -0,8	Barreto	02/05	Braga	4,69m	V +2,9	Cunha	02/05	Aveiro

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



5,27m		Coelho	25/03	Guarda	4,64m	V +0,7	Almeida	04/03	Seia
5,27m	V +0,2	Gomes	25/04	Guarda	4,62m	V -1,1	Correia	21/12	Seia
5,25m	pc	Barreto	20/12	Braga	4,42m	V +2,2	Cunha	13/06	Seia
5,24m	V 0,0	Datsyuk (UKR)	23/05	Guarda	4,19m	*	D. Santos	19/11	Aguiar da Beira

* Não houve medição Oficial da Velocidade do Vento. No entanto, ele soprou forte, sempre favoravelmente, e com Velocidades anti-regulamentares.

Salto em Comprimento Sem Tábua *MegaSalto* (Chamada a partir de uma zona de 60cm a 1m da área de queda)

6,10m	Pedro Gomes	10.03.1993	Juv	Agrupamento Escolas Almeida	21/04	Guarda
6,06m	Carlos Costa	16.01.1993	Juv	E.B. 2,3 Sabugal	21/04	Guarda
5,67m	Marco Gouveia	04.07.1993	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	21/04	Guarda
5,48m	Fábio Almeida	1993	Juv	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	21/04	Guarda
5,46m	Carlos Gonçalves	11.10.1992	Juv	E.B. 2,3/S Mêda	21/04	Guarda
5,36m	Paulo Fonseca	02.05.1992	Juv	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	21/04	Guarda
5,32m	Márcio Fontes	03.06.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/04	Guarda
5,08m	Cláudio Leitão	25.06.1993	Juv	Escola Sec./3º Sabugal	21/04	Guarda
4,95m	Fábio Santos	28.07.1993	Juv	Agrupamento Esc. V.F. Naves	21/04	Guarda
4,88m	David Barros	30.11.1992	Juv	Externato Secundário Soito	21/04	Guarda
4,85m	Tiago Santos	01.10.1993	Juv	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	21/04	Guarda
4,72m	Renato Madeira	21.04.1993	Juv	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	21/04	Guarda
4,68m	Marco Nunes	31.03.1993	Juv	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/04	Guarda
4,66m	Daniel Silva	1992	Juv	Escola Sec/3 Aguiar da Beira	21/04	Guarda
3,97m	Daniel Carvalho	1993	Juv	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/04	Guarda
3,90m	João Ramos	05.05.1993	Juv	E.B. 2,3 Manteigas	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5,54m	Gomes	08/05	Seixal
--------------	-------	-------	--------

TRIPLO SALTO

12,00m	V +0,8	Paulo Barreto	29.06.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/05	Braga
11,25m	V -0,3	Pedro Gomes	10.03.1993	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	29/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

11,85m	V +5,5	Barreto	21/06	Guarda	11,72m	pc	Barreto	31/01	Pombal
---------------	--------	---------	-------	--------	---------------	----	---------	-------	--------

SALTO COM VARA

2,00m	Samuel Pereira	25.11.1993	Juv	F.S. - União Atlético Guarda	11/06	Guarda
--------------	----------------	------------	-----	------------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

2,00m	Pereira	21/06	Guarda	1,70m	Pereira	13/06	Seia
--------------	---------	-------	--------	--------------	---------	-------	------

LANÇAMENTO DO PESO/5kg

13,15m	Miguel Andrade	12.08.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	17/05	Albufeira
10,50m	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/03	Seia
10,07m	Tiago Pontinha	26.01.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/04	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

RANKING DISTRITAL 2008/2009

- 78 -

RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS / Pista Ar Livre; Pista Coberta e Estrada



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

9,82m		Paulo Barreto	29.06.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04/04	Guarda
9,81m		Diogo Pereira	10.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04/04	Guarda
9,73m		Davide Pinto	06.02.1993	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	04/03	Seia
9,52m		Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	14/06	Seia
9,14m		Fábio Silva	02.09.1992	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	10/01	Guarda
9,00m		Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	04/04	Guarda
8,79m		António Silva	03.03.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/06	Seia
8,75m		Tiago Barradas	23.01.1992	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	23/05	Guarda
8,67m		João Gomes	02.08.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	25/03	Guarda
8,58m		Dário Correia	31.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/04	Seia
8,42m	pc	Filipe Santos	09.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	24/01	Pombal
8,22m		Paulo Costa	29.01.1993	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	25/04	Marinha Grande
8,15m		Pedro Gomes	10.03.1993	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/04	Guarda
8,07m		Jonathan Santos	02.02.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/04	Seia
7,77m		Taras Datsyuk (UKR)	03.06.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	23/05	Guarda
7,65m		João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/04	Guarda
7,54m		Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	26/07	Seia
7,50m		Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	10/01	Guarda
6,77m		André Coelho	02.03.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/04	Seia
6,76m		Hélio Teixeira	06.09.1993	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	19/11	Aguiar da Beira
6,74m		Celso Nunes	13.11.1992	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	25/03	Guarda
6,52m		Tiago Pão Alvo	13.12.1993	Juv	Escola Secundária Seia	25/03	Guarda
6,43m		Daniel Cunha	06.04.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	23/05	Guarda
6,40m		Luís Martins	07.02.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	04/04	Guarda
6,32m		Marcelo Santos	24.06.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	04/03	Seia
5,98m		Nuno Silva	05.10.1992	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/03	Guarda
5,82m		Tiago Almeida	13.11.1995	Inic	E.B.2 Gouveia	04/03	Seia
5,66m		Rui Silva	26.09.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/06	Seia
5,60m		João Coito	11.08.1994	Inic	E.B.2 Gouveia	04/03	Seia
5,02m		Fábio Gracindo	31.07.1993	Juv	E.B. 2,3/S Aguiar da Beira	19/11	Aguiar da Beira
3,74m		João Rebelo	03.09.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	04/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

12,68m		Andrade	03/05	Aveiro	8,44m		Correia	21/12	Seia
12,02m		Andrade	14/06	Seia	8,35m		F. Santos	23/05	Guarda
11,65m		Andrade	19/04	Seia	8,25m		F. Santos	10/01	Guarda
11,46m		Andrade	29/03	Seia	8,25m		Barradas	10/01	Guarda
10,06m		R. Gomes	10/01	Guarda	8,06m		F. Santos	04/04	Guarda
9,32m	pc	Pereira	10/01	Braga	7,97m		J. Gomes	25/04	Marinha Grande
9,18m		Pontinha	14/06	Seia	7,95m		F. Santos	25/04	Guarda
9,10m		Pinto	25/03	Guarda	7,78m	pc	F. Santos	07/02	Alpiarça
9,02m		F. Silva	21/12	Seia	7,66m		Costa	25/03	Guarda
8,92m	pc	Barreto	10/01	Braga	7,09m		Costa	04/03	Seia
8,79m		Pontinha	04/04	Guarda	6,93m		Datsyuk (UKR)	04/04	Guarda
8,67m	pc	Barreto	17/01	Braga	6,71m		P. Gomes	04/04	Guarda
8,60m		Pontinha	29/03	Seia	6,17m		Nunes	19/11	Aguiar da Beira
8,47m		Barradas	29/03	Seia	5,85m		M. Santos	25/03	Guarda
8,46m		L. Coelho	04/03	Seia	5,55m		N. Silva	25/04	Marinha Grande

LANÇAMENTO DO DARDO/700g

34,00m		Dário Correia	31.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/06	Seia
30,97m		Filipe Santos	09.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	24/05	Guarda
28,16m		Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/06	Seia
27,33m		Taras Datsyuk (UKR)	03.06.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/05	Guarda
25,92m		João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Guarda
24,99m		Pedro Gomes	10.03.1993	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Guarda

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



23,70m	Tiago Pontinha	26.01.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/04	Guarda
22,68m	Tiago Barradas	23.01.1992	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	24/05	Guarda
22,24m	Diogo Pereira	10.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/04	Guarda
21,49m	António Silva	03.03.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/06	Seia
20,75m	Daniel Cunha	06.04.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	24/05	Guarda
19,19m	Samuel Pereira	25.11.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	14/06	Seia
18,20m	Rui Résio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/06	Seia
14,00m	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	05/04	Guarda
8,24m	João Rebelo	03.09.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	14/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

27,77m	Santos	26/04	Guarda	24,37m	Datsyuk (UKR)	05/04	Guarda
26,23m	Correia	10/10	Seia	20,33m	Barradas	14/03	Guarda
25,42m	Santos	05/04	Guarda	18,86m	Pontinha	05/04	Guarda
24,88m	Correia	14/03	Guarda				

LANÇAMENTO DO DISCO/1,5Kg

31,72m	Miguel Andrade	12.08.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	02/05	Aveiro
20,70m	Tiago Barradas	23.01.1992	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	10/05	Guarda
20,10m	António Silva	03.03.1995	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/06	Seia
19,89m	Dário Correia	31.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	13/06	Seia
18,90m	Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	13/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

30,80m	Andrade	13/06	Seia
---------------	---------	-------	------

LANÇAMENTO DO MARTELO/5Kg

27,13m	Miguel Andrade	12.08.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	14/06	Seia
18,41m	Dário Correia	31.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/10	Seia

OUTRAS MARCAS:

17,53m	Correia	14/06	Seia
---------------	---------	-------	------

TRIATLO TÉCNICO - 60m Barreiras (0,914m)/Peso (5Kg)/Altura

1 565 Pontos	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/01	Guarda
	8,94 (V +1,8)/10,06m/1,40m					
1 327 Pontos	pc Diogo Pereira	10.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/01	Braga
	10,47/9,32m/1,55m					
1 231 Pontos	pc Filipe Santos	09.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	24/01	Pombal
	10,33/8,42m/1,46m					
1 085 Pontos	pc Paulo Barreto	29.06.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/01	Braga
	10,92/8,92m/1,35m					
890 Pontos	Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	10/01	Guarda
	11,34 (V +1,8)/7,50m/1,28m					
434 Pontos	Fábio Silva	02.09.1992	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	10/01	Guarda
	DNF (V +1,8)/9,14m/SM					
381 Pontos	Tiago Barradas	23.01.1992	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	10/01	Guarda
	DNF (V +1,8)/8,25m/SM					

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



OUTRAS MARCAS:

1 142 Pontos	Santos	10/01	Guarda
	10,66 (V +1,8)/8,25m/1,43m		
1 132 Pontos	pc Santos	07/02	Alpiarça
	10,32/7,78m/1,37m		
746 Pontos	pc Barreto	17/01	Braga
	11,18/8,67m/SM		

OCTATLO Atleta Completo - 100m/Comprimento/Peso (5Kg)/300m * 110m Barreiras (0,914m)/Altura/Dardo (700g)/1 000m

3 583 Pontos	Tiago Pontinha	26.01.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25.26/04	Guarda
	13,18 (V -4,4)/5,22m (V -0,1)/10,07m/40,81 *					
	19,53 (V +2,1)/1,48m/23,70m/2.53,77					
3 563 Pontos	Filipe Santos	09.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	04.05/04	Guarda
	12,23 (V +0,5)/5,06m (V -0,6)/8,06m/40,43 *					
	17,09 (V -0,9)/1,46m/25,42m/3.26,27					
3 489 Pontos	Taras Datsyuk (UKR)	03.06.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04.05/04	Guarda
	12,03 (V +0,5)/4,81m (V -1,5)/6,93m/38,78 *					
	21,12 (V -0,9)/1,46m/24,37m/2.57,06					
3 379 Pontos	Diogo Pereira	10.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04.05/04	Guarda
	12,43 (V +0,5)/5,63m (V -0,8)/9,81m/43,54 *					
	19,40 (V -0,9)/1,55m/22,24m/3.26,42					
3 004 Pontos	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	04.05/04	Guarda
	12,20 (V +0,5)/5,00m (V -0,2)/9,00m/42,50 *					
	20,24 (V -0,2)/1,31m/14,00m/3.20,34					
2 758 Pontos	Daniel Cunha	06.04.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	23.24/05	Guarda
	12,98 (V -1,4)/4,63m (V -0,4)/6,43m/41,09 *					
	21,01 (V -0,5)/1,22m/20,75m/3.13,22					
2 749 Pontos	Pedro Gomes	10.03.1993	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04.05/04	Guarda
	12,58 (V +0,9)/5,03m (V -2,0)/6,71m/40,55 *					
	S/M (V -0,2)/1,34m/24,99m/3.20,14					
2 596 Pontos	Paulo Barreto	29.06.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04.05/04	Guarda
	12,59 (V +0,5)/5,64m (V -1,9)/9,82m/42,86 *					
	20,38 (V -0,9)/ S/M / S/M / 3.38,91					
2 119 Pontos	João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04.05/04	Guarda
	12,92 (V +0,9)/4,80m (V +0,2)/7,65m/48,84 *					
	22,10 (V -0,2)/1,43m/25,92m/ S/M					
1 988 Pontos	Tiago Barradas	23.01.1992	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	23.24/05	Guarda
	14,04 (V -1,4)/4,11m (V -1,9)/8,75m/46,93 *					
	26,45 (V -0,5)/1,22m/22,68m/3.30,98					

OUTRAS MARCAS:

3 540 Pontos	Pontinha	04.05/04	Guarda
	12,57 (V +0,9)/5,19m (V -0,1)/8,79m/40,31 *		
	19,78 (V -0,9)/1,52m/18,86m/2.57,61		
3 400 Pontos	Santos	25.26/04	Guarda
	12,57 (V -2,3)/5,11m (V +0,2)/7,95m/41,41 *		
	16,73 (V +4,7)/1,36m/27,77m/3.32,32		
3 341 Pontos	Datsyuk (UKR)	23.24/05	Guarda
	12,19 (V -1,4)/5,24m (V 0,0)/7,77m/38,55 *		
	DSQ (V -0,5)/1,55m/27,33m/3.08,16		
3 329 Pontos	Santos	23.24/05	Guarda
	12,61 (V -1,4)/4,71m (V -1,7)/8,35m/41,71 *		
	17,69 (V -0,5)/1,40m/30,97m/3.28,13		



ABSOLUTOS

MASCULINOS

40 metros
MARCAS MANUAIS:

5,4	pc	Tiago Crespo	25.05.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/02	Guarda
5,5	pc	Ivo Santos	09.08.1991	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/02	Guarda
5,8	pc	Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/02	Guarda
6,3	pc	Paulo Pereira	19.07.1978	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	08/02	Guarda
6,8	pc	David Cerdeira	22.06.1984	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	08/02	Guarda
9,8	pc	Marco Corte Real	02.10.1977	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	08/02	Guarda

60 metros

6,99	pc	Carlos Gonçalves	11.07.1987	Sub23	Centro Atletismo Seia	01/02	Pombal
7,11	pc	Carlos Pinheiro	24.03.1988	Sub23	Centro Atletismo Seia	14/02	Pombal
7,15	pc	Rodolfo Varela	20.05.1986	Sen	Centro Atletismo Seia	07/02	Madrid -Espanha
7,35	pc	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	17/01	Espinho
7,35	pc	Tiago Crespo	25.05.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	17/01	Espinho
7,58	V -0,2	Ivo Santos	09.08.1991	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/12	Viseu
7,58	V +1,4	João Reis	23.04.1991	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/12	Seia
7,68	V +1,4	Davide Almeida	11.07.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/12	Seia
7,84	pc	Hélder Coutinho	07.02.1991	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	24/01	Braga

OUTRAS MARCAS:

6,99	pc	Gonçalves	21/02	Pombal	7,39	pc	Costa	21/02	Pombal
7,00	pc	Gonçalves	24/01	Braga	7,45	V +1,4	Crespo	21/12	Seia
7,01	pc	Gonçalves	07/02	Pombal	7,46	pc	Crespo	24/01	Espinho
7,03	pc	Gonçalves	10/01	Espinho	7,71	V +1,4	Santos	21/12	Seia
7,03	pc	Gonçalves	14/02	Pombal	7,77	pc	Santos	17/01	Espinho
7,03	pc	Gonçalves	28/02	Pombal	7,84	pc	Almeida	31/01	Pombal
7,09	pc	Gonçalves	17/01	Espinho	7,89	pc	Coutinho	20/12	Braga
7,13	pc	Pinheiro	10/01	Espinho	7,90	pc	Coutinho	27/12	Braga
7,36	V -0,2	Crespo	13/12	Viseu	7,90	pc	Coutinho	10/01	Braga

100 metros

10,93	V +0,3	Carlos Gonçalves	11.07.1987	Sub23	Centro Atletismo Seia	27/06	Braga
10,97	V -0,1	Pedro Oliveira	22.07.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	27/06	Coimbra (ECC)
10,98	V +0,7	Carlos Pinheiro	24.03.1988	Sub23	Centro Atletismo Seia	08/07	Viseu
11,36	V +1,9	André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	14/03	Guarda
11,48	V -0,1	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	27/06	Coimbra (ECC)
11,53	V -1,2	Hélio Vaz	01.05.1991	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/06	Guarda
11,79	V +1,4	Gabriel Peixoto	16.09.1989	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/10	Seia
11,97	V +0,7	Ivo Santos	09.08.1991	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/07	Viseu
12,48	V +0,1	Hélder Coutinho	07.02.1991	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09/05	Braga
12,80	V -6,2	Tiago Crespo	25.05.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/10	Guarda
15,02	V +1,4	José Garcia	25.03.1953	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	10/10	Seia
15,21	V +1,4	António Garcia	16.01.1959	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	10/10	Seia

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

11,33	V +2,4	Hélio Vaz	01.05.1991	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	18/07	Seia
11,34	V +2,2	André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	20/06	Guarda
11,69	V +2,4	Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	18/07	Seia
11,72	V +2,2	Gabriel Peixoto	16.09.1989	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
11,93	V +3,0	Ivo Santos	09.08.1991	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	02/05	Seia

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

11,96	V +2,2	Davide Almeida	11.07.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
13,80	V +3,0	Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	02/05	Seia

MARCAS MANUAIS:

11,5	V -2,0	Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	04/07	Covilhã
-------------	--------	-----------------	------------	-----	-----------------------	-------	---------

OUTRAS MARCAS:

10,97	V +3,5	Gonçalves	03/06	Póvoa Varzim	11,48	V +0,7	Costa	08/07	Viseu
10,97	V -0,1	Gonçalves	01/07	Maia	11,49	V +2,2	Vaz	20/06	Guarda
10,99	V +2,4	Gonçalves	02/05	Braga	11,54	V +0,6	Jordão	23/05	Luso
11,04	V +1,1	Gonçalves	13/06	Leiria	11,55	V +1,5	Costa	15/07	Maia
11,08	V -0,1	P. Oliveira	01/07	Maia	11,56	V +0,7	Vaz	08/07	Viseu
11,10	V +0,6	Gonçalves	23/05	Luso	11,59	V -0,8	Jordão	26/07	Seia
11,16	V +1,1	Gonçalves	30/05	Viseu	11,63	V +0,8	Costa	20/05	Luso
11,19	V -0,1	Gonçalves	09/05	Braga	11,68	V -1,0	Costa	05/06	Leiria
11,21	V -1,2	Gonçalves	06/06	Braga	11,86	V +1,9	Peixoto	14/03	Guarda
11,24	V -0,7	Gonçalves	02/05	Braga	11,98	V -1,2	Santos	10/06	Guarda
11,26	V +0,8	Gonçalves	04/07	Viseu	12,06	V +3,0	Almeida	02/05	Seia
11,31	V -0,2	Gonçalves	09/06	Póvoa Varzim	12,09	V -0,8	Santos	26/07	Seia
11,35	V +3,0	Jordão	02/05	Seia	12,14	V +1,9	Santos	14/03	Guarda
11,39	V +0,3	Gonçalves	13/05	Maia	12,15	V +1,4	Santos	10/10	Seia
11,41	V +3,0	Vaz	02/05	Seia	15,78	V -0,8	A. Garcia	26/07	Seia

200 metros

22,04	V -0,7	Carlos Pinheiro	24.03.1988	Sub23	Centro Atletismo Seia	19/07	Seia
22,35	V -0,4	Carlos Gonçalves	11.07.1987	Sub23	Centro Atletismo Seia	27/06	Braga
22,36	V -0,7	André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	19/07	Seia
22,46	pc	Rodolfo Varela	20.05.1986	Sen	Centro Atletismo Seia	15/02	Pombal
23,30	V -1,3	João Delgado	08.01.1990	Jun	Centro Atletismo Seia	11/06	Guarda
23,71	V +1,6	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	21/12	Seia
23,78	V +1,6	Tiago Crespo	25.05.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/12	Seia
24,02	V -3,5	Hélio Vaz	01.05.1991	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/05	Guarda
24,42	V -0,5	Ivo Santos	09.08.1991	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/07	Viseu
24,79	pc	Gabriel Peixoto	16.09.1989	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	31/01	Pombal
25,29	pc	Adriano Ferreira	30.09.1983	Sen	Centro Atletismo Seia	18/01	Espinho
25,43	V +1,6	João Reis	23.04.1991	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/12	Seia

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

23,67	V +5,6	Tiago Crespo	25.05.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/06	Guarda
25,02	V +5,6	Davide Almeida	11.07.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda
27,22	V +5,6	Wilson Santos	24.05.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

22,16	V +3,1	Pinheiro	26/07	Seixal	22,88	V -2,0	Gonçalves	07/06	Braga
22,21	V +0,2	Pinheiro	31/05	Viseu	22,94	V +1,6	Jordão	21/12	Seia
22,36	V +0,1	Pinheiro	08/07	Viseu	23,00	V -2,1	Gonçalves	10/05	Braga
22,39	V -2,3	Pinheiro	05/07	Viseu	23,06	V +0,1	Jordão	08/07	Viseu
22,50	pc	Gonçalves	01/02	Pombal	23,36	V +0,6	Jordão	14/06	Seia
22,50	pc	Gonçalves	01/03	Pombal	23,53	pc	Jordão	08/02	Pombal
22,51	V +0,2	Gonçalves	01/07	Maia	23,63	V -3,5	Jordão	10/05	Guarda
22,57	V +2,8	Gonçalves	03/06	Póvoa Varzim	24,00	pc	Crespo	04/01	Espinho
22,61	V 0,0	Gonçalves	14/06	Leiria	24,03	V +3,2	Vaz	10/01	Guarda
22,64	V +0,1	Gonçalves	23/05	Luso	24,23	V -0,2	Crespo	13/12	Viseu
22,75	V +4,6	Jordão	29/03	Seia	24,29	V +4,6	Costa	29/03	Seia
22,79	pc	Jordão	18/01	Espinho	24,97	V -3,5	Crespo	10/05	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

22,82	V +5,6	Jordão	21/06	Guarda	24,99	V -1,1	Crespo	24/05	Guarda
22,84	V 0,0	Pinheiro	27/06	Faro	25,26	V -3,5	Santos	10/05	Guarda
22,86	V +3,2	Jordão	10/01	Guarda	25,73	V -3,3	Crespo	05/10	Guarda
22,87	V +0,1	Jordão	23/05	Luso	25,78	V -0,2	Santos	13/12	Viseu

300 metros

37,46		Carlos Gonçalves	11.07.1987	Sub23	Centro Atletismo Seia	28/03	Braga
38,48		Gabriel Peixoto	16.09.1989	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	23/05	Guarda
38,84		Ivo Santos	09.08.1991	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	23/05	Guarda

400 metros

48,65		Carlos Pinheiro	24.03.1988	Sub23	Centro Atletismo Seia	23/05	Elvas
49,99		João Delgado	08.01.1990	Jun	Centro Atletismo Seia	18/07	Seia
50,57	pc	Rodolfo Varela	20.05.1986	Sen	Centro Atletismo Seia	28/02	Pombal
51,30		David Soares	13.05.1982	Sen	Centro Atletismo Seia	20/05	Luso
52,29		Nuno Figueiredo	29.12.1989	Sub23	Centro Atletismo Seia	23/05	Luso
52,33		André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/07	Guarda
53,42		Alexandre Silva	05.04.1984	Sen	Centro Atletismo Seia	27/06	Coimbra (ECC)
54,07		Hugo Correia	20.10.1991	Jun	Centro Desp. Rec. Quintela	18/07	Seia
54,44	pc	Luís Abrantes	27.04.1986	Sen	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	03/01	Espinho
54,95		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	21/12	Seia
55,24		Ivo Santos	09.08.1991	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	02/05	Seia
56,67	pc	Hélder Coutinho	07.02.1991	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	31/01	Pombal
57,11		Luís Carlos Rodrigues	23.04.1987	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
58,30		Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	26/07	Seia
62,88		Samuel Pereira	25.11.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	21/12	Seia
63,42		Wilson Santos	24.05.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
64,04		António Rodrigues	16.03.1962	Vet	Centro Atletismo Seia	26/07	Seia
64,52		Hugo Fernandes	05.08.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	21/12	Seia
64,56	pc	Paulo Barreto	29.06.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/02	Braga
65,91		Davide Almeida	11.07.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	02/05	Seia
72,95		José Garcia	25.03.1953	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	10/10	Seia
84,56		Manuel Ribeiro	10.12.1952	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	10/10	Seia

MARCAS MANUAIS:

56,8		Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	04/07	Covilhã
-------------	--	-----------------	------------	-----	-----------------------	-------	---------

OUTRAS MARCAS:

48,99		Pinheiro	30/05	Viseu	51,49		Delgado	23/05	Luso
49,26		Pinheiro	18/07	Seia	51,90		Soares	16/05	Massamá
49,40		Pinheiro	08/03	Alcanena	52,39		Delgado	21/12	Seia
49,63	pc	Pinheiro	21/02	Pombal	52,87	pc	Jordão	24/01	Braga
49,65		Pinheiro	25/07	Seixal	53,01		Jordão	21/12	Seia
49,77		Pinheiro	13/06	Leiria	54,91		Correia	08/03	Alcanena
49,83		Pinheiro	04/07	Viseu	55,27		Correia	03/07	Guarda
49,84	pc	Pinheiro	28/02	Pombal	55,42	pc	Correia	24/01	Braga
50,06		Pinheiro	10/06	Lisboa (I)	55,52		Correia	27/06	Coimbra (ECC)
50,35		Delgado	04/07	Viseu	57,23		Correia	20/05	Luso
50,43	pc	Pinheiro	01/02	Pombal	57,73		I. Santos	26/07	Seia
50,43		Delgado	10/06	Guarda	57,82	pc	Coutinho	27/12	Braga
50,69		Delgado	11/07	Lisboa (U)	58,50		Coutinho	20/06	Guarda
50,70	pc	Varela	14/02	Pombal	58,73		B. Oliveira	15/07	Maia
50,87	pc	Pinheiro	07/02	Pombal	58,81	pc	Coutinho	24/01	Braga
50,96		Delgado	09/05	Luso	61,83		Coutinho	14/03	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

800 metros

1.52,68		João Delgado	08.01.1990	Jun	Centro Atletismo Seia	08/07	Viseu
1.53,02		David Soares	13.05.1982	Sen	Centro Atletismo Seia	23/05	Elvas
1.54,77	pc	Nuno Figueiredo	29.12.1989	Sub23	Centro Atletismo Seia	01/03	Pombal
1.58,30	pc	Alexandre Silva	05.04.1984	Sen	Centro Atletismo Seia	18/01	Espinho
1.58,52		Rúben Felizardo	17.06.1991	Jun	Centro Atletismo Seia	19/07	Seia
2.00,09	pc	Luís Abrantes	27.04.1986	Sen	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	04/01	Espinho
2.00,52		Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Sub23	Centro Atletismo Seia	19/07	Seia
2.04,70		Hugo Correia	20.10.1991	Jun	Centro Desp. Rec. Quintela	17/06	Luso
2.19,76		Hélder Coutinho	07.02.1991	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	23/05	Braga
2.21,35	pc	Marco Bernardo	16.07.1982	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	31/01	Pombal
2.23,86		Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/03	Guarda
2.28,38		Jorge Gonçalves	23.11.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda
2.30,76		Cesário Simões	14.11.1969	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	21/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1.53,27		Delgado	05/07	Viseu	1.57,44	pc	N. Figueiredo	21/02	Pombal
1.53,38		Soares	14/06	Leiria	2.00,09		N. Figueiredo	10/05	Luso
1.54,05		Delgado	12/07	Lisboa (U)	2.00,39	pc	Abrantes	18/01	Espinho
1.54,15		Delgado	03/07	Guarda	2.00,60		Delgado	26/07	Seixal
1.54,5		Soares	10/05	Coimbra (ECC)	2.01,28		Felizardo	21/06	Guarda
1.54,66	pc	Soares	21/02	Pombal	2.02,65		Abrantes	03/07	Guarda
1.54,85		Delgado	17/06	Luso	2.06,10		R. Figueiredo	17/06	Luso
1.54,91		Soares	31/05	Viseu	2.07,04		Correia	18/04	Luso
1.54,98	pc	Soares	01/03	Pombal	2.07,10		Correia	10/05	Luso
1.55,25	pc	Soares	15/02	Pombal	2.09,79	pc	Correia	04/01	Espinho
1.55,42		Delgado	19/07	Seia	2.11,50		Correia	14/03	Guarda
1.56,81		Delgado	10/05	Luso	2.22,20		Correia	21/06	Guarda
1.57,08	pc	Soares	03/01	Pombal	2.22,52	pc	Coutinho	07/02	Braga
1.57,11	pc	Soares	01/02	Pombal					

1 000 metros

2.34,49		João Delgado	08.01.1990	Jun	Centro Atletismo Seia	01/05	Leiria
2.37,87		Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Sub23	Centro Atletismo Seia	01/05	Leiria
2.41,90		Nuno Figueiredo	29.12.1989	Sub23	Centro Atletismo Seia	29/03	Seia
2.42,61		Luís Abrantes	27.04.1986	Sen	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	29/03	Seia
2.46,67		José Rodrigues	26.05.1986	Sen	Centro Desp. Rec. Quintela	01/05	Leiria
2.56,66		Hugo Correia	20.10.1991	Jun	Centro Desp. Rec. Quintela	01/05	Leiria
3.00,48		Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	29/03	Seia
3.06,08		Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	29/03	Seia
3.10,38		Francisco Melo	31.08.1977	Sen	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	29/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

2.44,56		R. Figueiredo	29/03	Seia	2.50,53		Rodrigues	29/03	Seia
----------------	--	---------------	-------	------	----------------	--	-----------	-------	------

1 500 metros

3.54,33		Alexandre Silva	05.04.1984	Sen	Centro Atletismo Seia	23/05	Luso
3.57,55	pc	Luís Abrantes	27.04.1986	Sen	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	17/01	Espinho
4.02,58		Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Sub23	Centro Atletismo Seia	22/05	Marinha Grande
4.05,23		Rúben Felizardo	17.06.1991	Jun	Centro Atletismo Seia	26/07	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



4.07,96		João Delgado	08.01.1990	Jun	Centro Atletismo Seia	05/06	Leiria
4.17,07		José Rodrigues	26.05.1986	Sen	Centro Desp. Rec. Quintela	09/05	Luso
4.38,99		André Branquinho	31.07.1983	Sen	Centro Atletismo Seia	22/05	Marinha Grande
4.41,99	pc	Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	14/02	Espinho
4.46,90		Cesário Simões	14.11.1969	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	21/12	Seia
4.50,76	pc	Francisco Melo	31.08.1977	Sen	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	03/01	Espinho
4.51,20		Ivo Santos	09.08.1991	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Seia
4.56,02		Christian Gaspar	13.09.1991	Jun	Centro Desp. Rec. Quintela	21/12	Seia
4.56,59		Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Seia
4.58,33		David Lopes	17.09.1986	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/12	Seia
5.03,16		Eduardo Pinto	10.12.1956	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	10/10	Seia
5.15,72	pc	Jorge Gonçalves	23.11.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	31/01	Pombal
5.41,30		Marcelo Fonseca	10.09.1978	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09/05	Braga
5.49,37		Davide Almeida	11.07.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	03/05	Seia
6.35,85		Manuel Ribeiro	10.12.1952	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	10/10	Seia

MARCAS MANUAIS:

5.05,9		Jorge Gonçalves	23.11.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
---------------	--	-----------------	------------	-----	-----------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

3.54,49	pc	Silva	21/02	Pombal	4.06,75		Figueiredo	26/07	Seia
3.54,82		Silva	30/05	Viseu	4.06,98	pc	Felizardo	24/01	Espinho
3.54,88	pc	Silva	01/02	Pombal	4.09,15		Abrantes	23/05	Luso
3.57,38	pc	Silva	17/01	Espinho	4.09,64		Felizardo	11/07	Lisboa (U)
4.00,65	pc	Silva	14/02	Pombal	4.10,28		Figueiredo	18/07	Seia
4.03,95		Figueiredo	27/06	Coimbra (ECC)	4.11,36		Felizardo	04/07	Viseu
4.04,71	pc	Abrantes	20/12	Braga	4.12,93		Felizardo	02/05	Seia
4.05,31		Figueiredo	05/06	Leiria	4.13,68	pc	Figueiredo	17/01	Espinho
4.05,55		Silva	18/07	Seia	4.42,56		Correia	21/12	Seia
4.05,68		Figueiredo	01/07	Leiria	4.57,38	pc	Melo	20/12	Braga
4.06,10		Silva	13/06	Leiria					

3 000 metros

8.26,68	pc	Alexandre Silva	05.04.1984	Sen	Centro Atletismo Seia	15/02	Pombal
8.35,54		Marco Pinto	11.10.1986	Sen	Centro Atletismo Seia	20/05	Luso
8.39,50		Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Sub23	Centro Atletismo Seia	10/05	Luso
10.02,93	pc	Francisco Melo	31.08.1977	Sen	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	04/01	Espinho
10.08,03		Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Seia
10.42,37	pc	David Lopes	17.09.1986	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	31/01	Pombal
10.57,71		Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/06	Guarda
10.58,95		Eduardo Pinto	10.12.1956	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Seia
11.58,21		Marcelo Fonseca	10.09.1978	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/05	Braga

OUTRAS MARCAS:

8.36,66		Silva	14/06	Leiria	8.45,68	pc	Pinto	01/02	Pombal
8.38,68		Silva	31/05	Viseu	8.50,15	pc	Pinto	18/01	Espinho
8.40,97		Figueiredo	20/05	Luso	8.54,70	pc	Figueiredo	18/01	Espinho

5 000 metros

15.11,03		Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Sub23	Centro Atletismo Seia	13/06	Leiria
15.45,26		Rúben Felizardo	17.06.1991	Jun	Centro Atletismo Seia	20/06	Guarda
16.54,49		Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	04/07	Luso

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

OUTRAS MARCAS:

15.12,79	Figueiredo	15/07	Maia	15.52,71	Felizardo	18/07	Seia
15.18,95	Figueiredo	04/07	Viseu	16.58,20	Correia	09/05	Luso
15.23,75	Figueiredo	30/05	Viseu				

MILHA (1 609,34m)

4.19	E	Alexandre Silva	05.04.1984	Sen	Centro Atletismo Seia	17/05	Pombal
4.37	E	Rúben Felizardo	17.06.1991	Jun	Centro Atletismo Seia	10/06	S. Romão
4.44	E	Luís Abrantes	27.04.1986	Sen	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	17/05	Pombal
5.14	E	Francisco Melo	31.08.1977	Sen	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	17/05	Pombal
5.25	E	Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda
5.58	E	Nuno Inácio		Sen	F.S. - União Atlética Guarda	10/06	Guarda
6.06	E	João Marques	10.09.1953	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	10/06	S. Romão
6.24	E	José Garcia	25.03.1953	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	10/06	S. Romão
7.00	E	Manuel Ribeiro	10.12.1952	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	10/06	S. Romão

OUTRAS MARCAS:

5.22	E	Melo	06/06	Viana Castelo	5.27	E	Melo	10/06	S. Romão
-------------	---	------	-------	---------------	-------------	---	------	-------	----------

10 000 metros

31.27,55		Marco Pinto	11.10.1986	Sen	Centro Atletismo Seia	11/04	Luso
32.00,04		Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Sub23	Centro Atletismo Seia	11/04	Luso
34.11,47		Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	11/04	Luso
36.10,67		Luís Mendonça	11.09.1960	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/06	Guarda
38.56,94		Manuel Pina	13.03.1976	Sen	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/06	Guarda
44.58,25		António Pessegueiro	24.09.1957	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	21/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

35.49,87		Correia	21/06	Guarda					
-----------------	--	---------	-------	--------	--	--	--	--	--

15 Km

49.44	E	Paulo Gonçalves	18.06.1971	Vet	Individual	15/03	Vila Franca Xira
53.53	E	João Ferreira	08.02.1976	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	27/06	Peniche
54.12	E	Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	15/03	Vila Franca Xira
55.18	E	Evaristo Batista	13.03.1956	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	27/06	Peniche
56.46	E	Cesário Simões	14.11.1969	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	15/03	Vila Franca Xira
57.02	E	Luís Mendonça	11.09.1960	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	27/06	Peniche
1:00.57	E	Manuel Coelho	05.10.1956	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	27/06	Peniche
1:10.10	E	António Moreira	25.11.1972	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	27/06	Peniche

20 Km

1:11.07	E	João Ferreira	08.02.1976	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	22/03	Lisboa
1:14.27	E	Luís Mendonça	11.09.1960	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	22/03	Lisboa
1:22.27	E	António Moreira	25.11.1972	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	22/03	Lisboa
1:28.03	E	Alexander Borsch (ALE)	03.03.1965	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	22/03	Lisboa
1:39.45	E	Pedro Rodrigues	16.07.1973	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	22/03	Lisboa

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

MELA MARATONA (21 097,5 metros)

1:10.56	E	Paulo Gonçalves	18.06.1971	Vet	Individual	09/11	Penamacor
1:12.17	E	José Jarmela	08.08.1964	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	24/05	Sintra
1:12.46	E	João Ferreira	08.02.1976	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	24/05	Sintra
1:13.12	E	Luís Abrantes	27.04.1986	Sen	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	19/04	V.N. Foz Côa
1:16.15	E	Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	24/05	Peso da Régua
1:16.28	E	Evaristo Batista	13.03.1956	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Peso da Régua
1:18.35	E	Luís Mendonça	11.09.1960	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	22/03	Lisboa
1:19.24	E	João Marques	10.09.1953	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	24/05	Peso da Régua
1:20.24	E	Cesário Simões	14.11.1969	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	10/06	Figueira da Foz
1:22.30	E	Manuel Coelho	05.10.1956	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	24/05	Sintra
1:23.32	E	Alberto Mendes	09.04.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	19/04	V.N. Foz Côa
1:24.03	E	Francisco Melo	31.08.1977	Sen	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	19/04	V.N. Foz Côa
1:25.32	E	António Rodrigues	26.08.1965	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	19/04	V.N. Foz Côa
1:26.37	E	António Moreira	25.11.1972	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	22/03	Lisboa
1:33.12	E	Alexander Borsch (ALE)	03.03.1965	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	22/03	Lisboa
1:36.00	E	Rui Sobral	10.04.1972	Vet	Individual	19/04	V.N. Foz Côa
1:38.48	E	José Nunes	05.04.1953	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Peso da Régua
1:40.00	E	José Garcia	25.03.1953	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	19/04	V.N. Foz Côa
1:40.23	E	Pedro Rodrigues	16.07.1973	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	18/01	Ayamonte-ESP.
1:40.52	E	Sérgio Currais	03.09.1975	Sen	Individual	04/10	Lisboa
1:42.09	E	Olavo Moreira	18.05.1989	Sub23	Centro Desp. Rec. Quintela	13/09	Viseu
1:45.35	E	Filipe Afonso	28.02.1975	Sen	Individual	04/10	Lisboa
1:46.41	E	Albano Veloso	23.07.1951	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	09/11	Penamacor
1:48.27	E	Manuel Ribeiro	10.12.1952	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	19/04	V.N. Foz Côa
1:51.10	E	Dinis Ferreira		Vet	F.S. - União Atlética Guarda	24/05	Sintra
2:02.59	E	Ismael Rodrigues	07.04.1954	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	20/09	Tortosendo

OUTRAS MARCAS:

1:10.58	E	Gonçalves	19/04	V.N. Foz Côa	1:22.30	E	Marques	13/09	Viseu
1:15.08	E	J. Ferreira	22/03	Lisboa	1:24.06	E	Mendes	10/06	Figueira da Foz
1:15.47	M	Gonçalves	23/11	Jarandilla - ESP	1:24.11	E	Mendonça	09/11	Penamacor
1:15.55	E	Ferreira	10/05	Setúbal	1:24.39	E	Mendes	13/09	Viseu
1:15.58	E	Jarmela	10/05	Setúbal	1:27.21	E	A. Moreira	18/01	Ayamonte-ESP.
1:15.59	E	Jarmela	25/10	Almeirim	1:28.35	E	Coelho	10/05	Setúbal
1:16.34	E	J. Ferreira	04/10	Lisboa	1:28.55	E	A. Moreira	10/05	Setúbal
1:16.47	E	Correia	10/06	Figueira da Foz	1:28.56	E	A. Moreira	24/05	Sintra
1:17.15	E	Ferreira	18/01	Ayamonte-ESP.	1:34.15	E	A. Moreira	25/10	Almeirim
1:17.40	E	Correia	12/07	Matosinhos	1:34.55	E	Borsch (ALE)	10/05	Setúbal
1:18.35	E	Batista	09/11	Penamacor	1:36.42	E	A. Moreira	04/10	Lisboa
1:19.12	E	Mendonça	24/05	Peso da Régua	1:37.11	E	Borsch (ALE)	18/01	Ayamonte-ESP.
1:19.26	E	Correia	13/09	Viseu	1:39.24	E	Coelho	25/10	Almeirim
1:19.31	E	Jarmela	04/10	Lisboa	1:43.43	E	P. Rodrigues	10/05	Setúbal
1:19.50	E	Marques	09/11	Penamacor	1:45.25	E	P. Rodrigues	22/03	Lisboa
1:19.59	E	Marques	04/10	Lisboa	1:47.32	E	P. Rodrigues	04/10	Lisboa
1:20.03	E	Marques	10/06	Figueira da Foz	1:48.27	E	Afonso	19/04	V.N. Foz Côa
1:21.07	E	Marques	26/07	Pombal	1:50.29	E	P. Rodrigues	25/10	Almeirim
1:21.10	E	Mendonça	13/09	Viseu	1:50.37	E	Ribeiro	13/09	Viseu
1:21.11	E	Simões	12/07	Matosinhos	1:56.24	E	Veloso	24/05	Peso da Régua
1:22.27	E	Simões	24/05	Peso da Régua	2:04.00	E	I. Rodrigues	13/09	Viseu



MARATONA (42 195 metros)

2:32.08	E	José Jarmela	08.08.1964	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	07/12	Lisboa
2:46.02	E	Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	08/08	Lahti -Finlândia
3:04.47	E	António Moreira	25.11.1972	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	07/12	Lisboa
3:13.53	E	Manuel Coelho	05.10.1956	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	07/12	Lisboa
3:29.52	E	Alexandre Borsch (ALE)	03.03.1965	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	07/12	Lisboa
3:59.54	E	Pedro Rodrigues	16.07.1973	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	07/12	Lisboa

60 metros Barreiras/1,00m 5 Barreiras: 13,72m - 9,14m - 9,72m **JUNIORES**

8,25	pc	Hélio Vaz	01.05.1991	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/01	Espinho
9,34	V +1,5	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/12	Seia
10,31	V +1,5	Ivo Santos	09.08.1991	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/12	Seia
11,09	pc	Paulo Barreto	29.06.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/02	Braga

OUTRAS MARCAS:

8,40	V +1,5	Vaz	21/12	Seia
-------------	--------	-----	-------	------

60 metros Barreiras/1,067m 5 Barreiras: 13,72m - 9,14m - 9,72m

8,38	pc	Hélio Vaz	01.05.1991	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	01/03	Pombal
8,45	pc	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	18/01	Espinho
8,58	V +1,7	André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/01	Guarda
11,12	pc	Damien Filipe	25.11.1989	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	31/01	Pombal

OUTRAS MARCAS:

8,47	pc	Costa	14/02	Pombal	8,57	V +1,7	Vaz	10/01	Guarda
8,48	pc	Costa	01/03	Pombal	8,60	pc	Jordão	18/01	Espinho
8,52	pc	Costa	01/02	Pombal	8,72	V +1,5	Vaz	21/12	Seia
8,52	pc	Vaz	08/02	Pombal	8,83	pc	Jordão	01/03	Pombal
8,54	pc	Vaz	18/01	Espinho	11,72	V +1,5	Filipe	21/12	Seia
8,57	pc	Costa	10/01	Espinho					

110 metros Barreiras/1,00m 10 Barreiras: 13,72m - 9,14m - 14,02m **JUNIORES**

14,58	V +0,3	Hélio Vaz	01.05.1991	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/07	Lisboa (U)
18,48	V +1,1	Ivo Santos	09.08.1991	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Seia
20,41	V +1,1	Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Seia
20,51	V +1,1	Davide Almeida	11.07.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	03/05	Seia

OUTRAS MARCAS:

14,80	V +1,1	Vaz	03/05	Seia	15,26	V +0,2	Vaz	11/06	Guarda
--------------	--------	-----	-------	------	--------------	--------	-----	-------	--------

110 metros Barreiras/1,067m 10 Barreiras: 13,72m - 9,14m - 14,02m

14,91	V +1,2	Hélio Vaz	01.05.1991	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	23/05	Luso
15,15	V +0,7	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	17/06	Luso
15,51	V -0,1	André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	13/06	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

COM VENTO ANTI-REGULAMENTAR ($V > +2,0m/s$):

15,10	V +4,0	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	25/07	Seixal
15,29	V +3,6	André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	20/06	Guarda
21,29	V +3,6	Damien Filipe	25.11.1989	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

15,05	V -0,9	Vaz	19/07	Seia	15,42	V 0,0	Costa	14/06	Leiria
15,07	V -0,1	Vaz	13/06	Seia	15,45	V +2,9	Jordão	14/03	Guarda
15,14	V +2,8	Vaz	25/07	Seixal	15,57	V -0,1	Costa	10/06	Lisboa (I)
15,20	V +3,6	Vaz	20/06	Guarda	15,59	V +2,4	Costa	31/05	Viseu
15,24	V -0,9	Costa	19/07	Seia	15,71	V 0,0	Costa	22/05	Marinha Grande
15,30	V +0,6	Vaz	05/07	Viseu	15,96	V +1,0	Jordão	03/05	Seia
15,31	V +1,2	Costa	23/05	Luso	16,44	V 0,0	Costa	01/07	Leiria

400 metros Barreiras/0,914m

10 Barreiras: 45,00m - 35,00m - 40,00m

54,23	Rodolfo Varela	20.05.1986	Sen	Centro Atletismo Seia	13/06	Leiria
56,33	André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/07	Viseu
61,55	Ivo Santos	09.08.1991	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

54,29	Varela	30/05	Viseu	57,35	Jordão	21/06	Guarda
56,59	Jordão	18/07	Seia	62,10	Santos	10/06	Guarda

2 000 metros Obstáculos/0,914m

6,29,62	Rúben Felizardo	17.06.1991	Jun	Centro Atletismo Seia	24/05	Guarda
7,39,68	Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Guarda

3 000 metros Obstáculos/0,914m

9,43,78	Rúben Felizardo	17.06.1991	Jun	Centro Atletismo Seia	14/06	Leiria
11,34,63	António Rodrigues	16.03.1962	Vet	Centro Atletismo Seia	05/07	Luso

OUTRAS MARCAS:

9,44,36	Felizardo	05/07	Viseu	9,49,50	Felizardo	12/07	Lisboa (U)
9,44,74	Felizardo	31/05	Viseu	9,56,26	Felizardo	10/05	Luso

5 000 metros Marcha

21,22,93	pc	Pedro Martins	12.01.1968	Vet	Centro Atletismo Seia	17/01	Espinho
25,11	E - tp	Pedro Santos	25.04.1986	Sen	Centro Atletismo Seia	21/02	V.N. Gaia

OUTRAS MARCAS:

21,30,58		Martins	13/06	Leiria	22,10	E	Martins	25/10	Loures
21,33,92	pc	Martins	14/02	Pombal	22,29,98		Martins	30/05	Viseu
21,37	E	Martins	16/05	Ferreira Zêzere	22,43	E -tp	Martins	01/12	Celorico Beira
21,43,98	pc	Martins	01/02	Pombal	23,37	E -tp	Martins	10/01	Montemor-O-Velho

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009



10 000 metros Marcha

45.24	E	Pedro Martins	12.01.1968	Vet	Centro Atletismo Seia	01/12	Celorico Beira
50.13	E - tp	Pedro Santos	25.04.1986	Sen	Centro Atletismo Seia	21/02	V.N. Gaia

OUTRAS MARCAS:

46.16	E - tp	Martins	10/01	Montemor-O-Velho	54.24,68	Martins	20/06	Guarda
--------------	--------	---------	-------	------------------	-----------------	---------	-------	--------

15 Km Marcha

1:09.59	E	Pedro Martins	12.01.1968	Vet	Centro Atletismo Seia	10/01	Montemor-O-Velho
1:15.41	E - tp	Pedro Santos	25.04.1986	Sen	Centro Atletismo Seia	21/02	V.N. Gaia

20 000 Marcha

1:32.39,4		Pedro Martins	12.01.1968	Vet	Centro Atletismo Seia	02/05	Luso
1:42.32	E	Pedro Santos	25.04.1986	Sen	Centro Atletismo Seia	21/02	V.N. Gaia

OUTRAS MARCAS:

1:33.47	E	Martins	10/01	Montemor-O-Velho
----------------	---	---------	-------	------------------

4x100 metros

42,61		B. Costa/P. Oliveira/R. Varela/C. Gonçalves	Centro Atletismo Seia	13/06	Leiria
43,45		B. Costa/R. Varela/C. Oliveira/C. Gonçalves	Centro Atletismo Seia	30/05	Viseu
48,90		D.Almeida/L.C.Rodrigues/H.Coutinho/G.Peixoto	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
58,74		E. Oliveira/J. Patrício/J. Brites/J. da Costa	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda

4x400 metros

3.19,60		R. Varela/J. Delgado/N. Figueiredo/C.Pinheiro	Centro Atletismo Seia	14/06	Leiria
3.20,69		J. Delgado/D. Soares/N. Figueiredo/C.Pinheiro	Centro Atletismo Seia	31/05	Viseu
3.23,66	pc	R. Varela/B. Costa/D. Soares/C. Pinheiro	Centro Atletismo Seia	15/02	Pombal
3.35,04	pc	B. Costa/D. Soares/A. Silva/N. Figueiredo	Centro Atletismo Seia	01/02	Pombal
3.59,56	pc	H.Coutinho/L.C. Rodrigues/W. Santos/G.Peixoto	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	31/01	Pombal

SALTO EM ALTURA

1,85m		Gonçalo Lopes	14.03.1988	Sub23	Centro Atletismo Seia	13/06	Leiria
1,84m	pc	Carlos Pereira	26.01.1963	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	03/01	Espinho
1,75m		Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	30/05	Viseu
1,67m		Hélio Vaz	01.05.1991	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	02/05	Seia
1,58m		André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	02/05	Seia
1,54m	pc	Ivo Santos	09.08.1991	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/02	Guarda
1,52m		Davide Almeida	11.07.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	02/05	Seia
1,40m	pc	Tiago Crespo	25.05.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/02	Guarda
1,40m	pc	Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/02	Guarda
1,30m	pc	Tiago Gil	10.03.1991	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	25/11	Trancoso
1,25m	pc	Wilson Santos	24.05.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	25/11	Trancoso



OUTRAS MARCAS:

1,83m	pc	Lopes	01/02	Pombal	1,65m	pc	Pereira	07/02	Braga
1,75m	pc	Pereira	17/01	Espinho	1,60m		Vaz	23/05	Luso
1,75m	pc	Pereira	14/02	Pombal	1,52m		I. Santos	02/05	Seia
1,75m		Pereira	23/05	Elvas	1,40m		Fonseca	02/05	Seia
1,70m	pc	Lopes	14/02	Pombal					

SALTO EM COMPRIMENTO

7,41m	V +1,4	Pedro Oliveira	22.07.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	25/07	Seixal
6,58m	V -1,0	Pedro Pinto	25.07.1984	Sen	Centro Atletismo Seia	03/07	Guarda
6,57m	pc	Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	14/02	Pombal
6,32m	V -0,7	Gabriel Peixoto	16.09.1989	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	23/05	Guarda
5,74m	V -4,3	Hélio Vaz	01.05.1991	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	02/05	Seia
5,73m	V -2,7	André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	02/05	Seia
5,71m	V -0,4	Ivo Santos	09.08.1991	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/10	Seia
5,64m	pc	Carlos Pereira	26.01.1963	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/12	Braga
5,54m	V -0,4	Davide Almeida	11.07.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	23/05	Guarda
5,36m	pc	Hélder Coutinho	07.02.1991	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/12	Braga
4,98m	pc	Tiago Crespo	25.05.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/01	Espinho
4,95m	V +1,3	Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/03	Guarda
3,72m	V +0,6	António Garcia	16.01.1959	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Seia

OUTRAS MARCAS:

7,34m	V +1,3	P. Oliveira	08/07	Viseu	6,07m	V +4,2	Peixoto	20/06	Guarda
7,31m	V +0,8	P. Oliveira	30/05	Viseu	5,88m	V -0,6	Peixoto	10/10	Seia
7,31m	V 0,0	P. Oliveira	05/06	Leiria	5,85m	V -1,1	Peixoto	03/07	Guarda
7,25m	V -0,5	P. Oliveira	27/06	Coimbra (ECC)	5,77m	V +1,8	C. Oliveira	23/05	Luso
7,24m	V +1,4	P. Oliveira	23/05	Luso	5,74m	pc	Peixoto	31/01	Pombal
7,22m	V +1,1	P. Oliveira	01/07	Maia	5,71m	V +2,2	Peixoto	14/03	Guarda
7,20m	V -1,0	P. Oliveira	03/07	Guarda	5,71m		Jordão	25/04	Pedroso **
7,15m	V -0,1	P. Oliveira	13/06	Leiria	5,55m	pc	Jordão	24/01	Braga
7,06m	pc	P. Oliveira	18/01	Espinho	5,55m	V -1,8	Santos	23/05	Guarda
7,06m		P. Oliveira	16/05	Massamá	5,37m	V +1,5	Santos	14/03	Guarda
7,00m	V -0,3	P. Oliveira	10/06	Lisboa (I)	5,34m	V -3,3	Almeida	02/05	Seia
6,96m	pc	P. Oliveira	11/01	Espinho	5,31m	V +0,2	Santos	02/05	Seia
6,43m	V -0,3	C. Oliveira	27/06	Coimbra (ECC)	5,30m	V +1,2	Coutinho	09/05	Braga
6,42m	V +1,3	C. Oliveira	10/06	Lisboa (I)	5,13m	V -0,6	Almeida	21/12	Seia
6,23m	pc	C. Oliveira	18/01	Espinho	5,08m	pc	Santos	04/01	Espinho
6,21m	pc	C. Oliveira	01/02	Pombal	4,79m	V -1,2	Fonseca	02/05	Seia
6,20m	V +0,6	Pinto	01/07	Maia					

** Pedroso/Vila Nova de Gaia -Estádio Dr. Jorge Sampaio - Pista não Homologada e sem Apetrechamento.

TRIPLO SALTO

14,19m	pc	Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	15/02	Pombal
---------------	----	-----------------	------------	-----	-----------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

14,00m	pc	Oliveira	28/02	Pombal	13,52m	V +0,8	Oliveira	31/05	Viseu
13,96m	V 0,0	Oliveira	17/06	Luso	13,52m	V 0,0	Oliveira	14/06	Leiria
13,65m	pc	Oliveira	01/02	Pombal	13,17m	V +0,5	Oliveira	19/07	Seia



SALTO COM VARA

4,05m	pc	Gonçalo Lopes	14.03.1988	Sub23	Centro Atletismo Seia	15/02	Pombal
3,60m		Pedro Pinto	25.07.1984	Sen	Centro Atletismo Seia	31/05	Viseu
2,70m	pc	Ivo Santos	09.08.1991	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/01	Espinho

OUTRAS MARCAS:

3,40m	pc	Lopes	01/02	Pombal	2,65m	Santos	11/06	Guarda
3,40m		Lopes	14/06	Leiria	2,65m	Santos	21/06	Guarda

LANÇAMENTO DO PESO/6kg

VETERANOS

9,99m		Eduardo Oliveira	15.04.1974	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	26/07	Seia
7,92m		Cesário Simões	14.11.1969	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Seia

LANÇAMENTO DO PESO/6kg

JUNIORES

13,17m		André Ferreira	03.03.1991	Jun	Centro Atletismo Seia	09/05	Luso
10,85m		Miguel Andrade	12.08.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	09/05	Luso
10,64m		Davide Almeida	11.07.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	23/05	Guarda
9,40m		Hélio Vaz	01.05.1991	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	02/05	Seia
8,14m		Emanuel Simão	06.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/06	Guarda
7,93m		Tiago Barradas	23.01.1992	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	14/03	Guarda
7,88m		Fábio Santos	05.07.1991	Jun	Centro Desp. Rec. Quintela	10/06	Guarda
7,32m		Ivo Santos	09.08.1991	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	02/05	Seia

OUTRAS MARCAS:

12,39m	pc	Ferreira	25/01	Espinho	7,51m	F. Santos	14/06	Seia
11,79m		Ferreira	10/01	Guarda	7,21m	F. Santos	10/01	Guarda
10,63m		Andrade	23/05	Guarda	6,88m	F. Santos	09/05	Luso
9,80m		Almeida	02/05	Seia	6,03m	F. Santos	02/05	Seia

LANÇAMENTO DO PESO/7,260kg

11,50m		André Ferreira	03.03.1991	Jun	Centro Atletismo Seia	05/06	Leiria
9,75m		Davide Almeida	11.07.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	03/07	Guarda
9,36m		Carlos Pereira	26.01.1963	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
9,13m		Francisco Baltazar	29.10.1991	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/12	Seia
9,08m		André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	02/05	Seia
8,98m		António Garcia	16.01.1959	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	14/06	Seia
8,92m		Eduardo Oliveira	15.04.1974	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	23/05	Guarda
8,82m		Jorge Almeida	28.08.1981	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
8,34m		José Ribeiro	09.09.1970	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
8,10m		Gonçalo Amaral	10.02.1978	Sen	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/10	Seia
7,83m		António Garcia	16.01.1959	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	10/10	Seia
7,80m		João Patrício	08.02.1958	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
7,46m		José Brites	15.08.1959	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
6,97m		Paulo Piedade	1965	Vet	Individual	10/10	Seia
6,41m		Fábio Santos	05.07.1991	Jun	Centro Desp. Rec. Quintela	21/12	Seia
6,15m		Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	29/03	Seia
6,15m		José da Costa	18.12.1947	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

OUTRAS MARCAS:

11,40m	pc	Ferreira	15/02	Pombal	10,34m		Ferreira	14/06	Leiria
11,30m	pc	Ferreira	18/01	Espinho	10,24m	pc	Ferreira	21/02	Pombal
11,03m		Ferreira	31/05	Viséu	9,20m		D. Almeida	29/03	Seia
10,88m		Ferreira	23/05	Luso	8,67m		Oliveira	10/10	Seia
10,77m	pc	Ferreira	01/02	Pombal	8,50m		Oliveira	20/06	Guarda
10,35m		Ferreira	21/12	Seia	8,17m	pc	Baltazar	31/01	Pombal

LANÇAMENTO DO DARDO/700g

VETERANOS

21,21m	Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Seia
16,89m	Cesário Simões	14.11.1969	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Seia
16,62m	Eduardo Pinto	10.12.1956	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Seia
13,83m	António Rodrigues	16.03.1962	Vet	Centro Atletismo Seia	26/07	Seia

LANÇAMENTO DO DARDO/800g

46,55m	Pedro Oliveira	22.07.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	30/05	Viséu
45,56m	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	13/06	Leiria
38,68m	Jorge Almeida	28.08.1981	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	13/06	Seia
38,05m	Hélio Vaz	01.05.1991	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/05	Seia
37,92m	Davide Almeida	11.07.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/04	Seia
33,30m	Hélder Coutinho	07.02.1991	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/03	Guarda
33,22m	André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/05	Seia
31,51m	Ricardo Branquinho	17.07.1988	Sub23	Centro Atletismo Seia	26/07	Seia
31,26m	João Patrício	08.02.1958	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
31,00m	Filipe Santos	09.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	26/07	Seia
27,19m	Dário Correia	31.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
26,36m	Marco Gouveia	04.07.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	26/07	Seia
25,95m	José Ribeiro	09.09.1970	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
25,80m	Paulo Piedade	1965	Vet	Individual	10/10	Seia
25,55m	Ivo Santos	09.08.1991	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Seia
24,48m	Eduardo Oliveira	15.04.1974	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
24,44m	Carlos Pereira	26.01.1963	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
23,53m	Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Seia
22,12m	José Brites	15.08.1959	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
18,47m	Fábio Santos	05.07.1991	Jun	Centro Desp. Rec. Quintela	10/06	Guarda
17,06m	José da Costa	18.12.1947	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	20/06	Guarda
13,82m	Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Sub23	Centro Atletismo Seia	26/07	Seia

OUTRAS MARCAS:

37,60m	D. Almeida	13/06	Seia	22,79m	Fonseca	20/06	Guarda
35,85m	D. Almeida	03/05	Seia	21,67m	Fonseca	13/06	Seia
33,20m	J. Almeida	20/06	Guarda				

LANÇAMENTO DO DISCO/1,5Kg

VETERANOS

24,37m	Eduardo Oliveira	15.04.1974	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	26/07	Seia
---------------	------------------	------------	-----	-----------------------------	-------	------

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

LANÇAMENTO DO DISCO/1,750Kg JUNIORES

35,91m	André Ferreira	03.03.1991	Jun	Centro Atletismo Seia	24/05	Guarda
31,64m	Miguel Andrade	12.08.1993	Juv	Centro Atletismo Seia	24/05	Guarda
22,18m	Ivo Santos	09.08.1991	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Seia
20,24m	Davide Almeida	11.07.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	03/05	Seia
19,60m	Hélio Vaz	01.05.1991	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/05	Seia
15,41m	Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Seia

OUTRAS MARCAS:

35,47m	Ferreira	11/06	Guarda	29,34m	Andrade	10/05	Luso
---------------	----------	-------	--------	---------------	---------	-------	------

LANÇAMENTO DO DISCO/2Kg

35,65m	Sérgio Coelho	20.01.1981	Sen	Centro Atletismo Seia	13/06	Leiria
32,80m	André Ferreira	03.03.1991	Jun	Centro Atletismo Seia	30/05	Viseu
21,82m	Gonçalo Amaral	10.02.1978	Sen	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/10	Seia
18,80m	Eduardo Oliveira	15.04.1974	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/10	Seia
18,72m	André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/05	Seia
16,73m	José Brites	15.08.1959	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda
16,39m	José Ribeiro	09.09.1970	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda
16,21m	Dário Correia	31.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda
15,11m	Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/06	Guarda
14,14m	José da Costa	18.12.1947	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

15,47m	Oliveira	21/06	Guarda
---------------	----------	-------	--------

LANÇAMENTO DO MARTELO/7,260Kg

51,21m	Sérgio Coelho	20.01.1981	Sen	Centro Atletismo Seia	22/03	Quinta do Anjo
15,53m	Eduardo Oliveira	15.04.1974	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda
13,70m	José Ribeiro	09.09.1970	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda
12,92m	José Brites	15.08.1959	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda
11,12m	Jorge Gonçalves	23.11.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

50,56m	Coelho	21/03	Quinta do Anjo	49,35m	Coelho	14/06	Leiria
50,27m	Coelho	31/05	Viseu				

DECATLO JUNIORES - 100m/Comprimento/Peso (6Kg)/Altura/400m * 110m Barreiras (1,00m) Disco (1,750Kg)/Vara/Dardo (800g)/1 500m

4 067 Pontos	Ivo Santos	09.08.1991	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	02.03/05	Seia
11,93 (V +3,0)/5,31m (V +0,2)/7,32m/1,52m/55,24 *						
18,48 (V +1,1)/22,18m/ S/M /25,55m/4.51,20						
3 825 Pontos	Hélio Vaz	01.05.1991	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	02.03/05	Seia
11,41 (V +3,0)/5,74m (V -4,3)/9,40m/1,67m/ S/M *						
14,80 (V +1,1)/19,60m/ S/M /38,05m/ S/M						
3 478 Pontos	Davide Almeida	11.07.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	02.03/05	Seia
12,06 (V +3,0)/5,34m (V -3,3)/9,80m/1,52m/65,91 *						
20,51 (V +1,1)/20,24m/ S/M /35,85m/5.49,37						

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



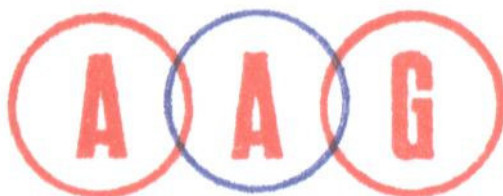
2 546 Pontos Fábio Fonseca 28.09.1990 Jun Centro D.C. S.S. Pinheiro 02.03/05 Seia
13,80 (V +3,0)/4,79m (V -1,2)/6,03m/1,40m/ S/M *
20,41 (V +1,1)/15,41m/ S/M /23,53m/4.56,59

DECATLO - 100m/Comprimento/Peso (7,260Kg)/Altura/400m * 110m Barreiras (1,067m)/Disco (2Kg)/Vara/Dardo (800g)/1 500m

3 523 Pontos André Jordão 27.06.1989 Sub23 Núcleo Desp. Cult. Gouveia 02.03/05 Seia
11,35 (V +3,0)/5,73m (V -2,7)/9,08m/1,58m/ S/M *
15,96 (V +1,0)/18,72m/ S/M /33,22m/ S/M

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



RECORDES

E

MELHORES MARCAS

DISTRITAIS

PISTA AR LIVRE

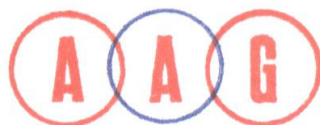
E

PISTA COBERTA

ACTUALIZADO EM 16 DE OUTUBRO DE 2009

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



RECORDES DISTRITAIS PISTA AR LIVRE



Actualizado em 16 de Outubro de 2009

➤ INFANTIL FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	8,1	15/04/1989	Guarda
150 metros	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	20,71 (V -3,1)	03/07/2009	Guarda
600 metros	Vera Nunes	25.04.1996	C.D.C. S.S. Pinheiro	1.55,48	26/07/2009	Seia
1 000 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	3.09,9	09/05/1987	Lisboa
60m Bar./0,762m	Marlene Videira	26.08.1976	U.D "Os Pinhelenses"	10,1	22/04/1989	Guarda
3 000m Marcha	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	C.D.C. S.S. Pinheiro	20.02,95	13/06/2009	Seia
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,40m	06/05/1989	Lisboa
COMPRIMENTO	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	4,69m (V -0,8)	24/05/2009	Guarda
PESO/2Kg	Filipa Andrade	09.05.1989	J.A. Stª Comba Seia	11,17m	29/06/2002	Guarda
DARDO/400g	Cíntia Mendes	24.08.1989	J.A. Stª Comba Seia	21,10m	20/04/2002	Guarda
PENTATLO	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	2 451 Pontos	23.24/05/2009	Guarda
60m / Peso (2Kg) ▪ 60m Barreiras (0,762m) / Comprimento / 1 000m			8,65 (V -1,5) / 7,20m ▪ 10,95 (V -1,0) / 4,69m (V -0,8) / 3.41,59			
4x60 metros (Seleção)	Vera Nunes Ana Rita Cerejo Ana Carina Sousa Mariana Reis	25.04.1996 10.09.1995 03.03.1996 26.10.1995	Seleção Distrital	34,99	25/04/2008	Viseu
4x60 metros (Clubes)	Lara Monteiro Célia Rito Sónia Arroyo Ângela Coutinho	31.01.1985 09.02.1984 19.04.1984 04.04.1984	E.R.F. Cerdeira	35,0	18/06/1997	Guarda

➤ INICIADO FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
80 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	10,41 (V +0,1)	18/05/2008	Leiria
250 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	33,96 (Recorde Nacional)	25/05/2008	Seia
800 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	2.18,25	28/05/1989	Lisboa
1 500 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	4.42,31	21/07/1989	Guarda
80m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	12,40 (V +1,7)	17/05/2008	Leiria
250m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	37,90	25/04/2008	Viseu
1 500m Obst./0,762m (Sem Vala – 13 Obst.)	Jessica Costa	13.04.1993	A.C.R. Sr ^a Desterro	5.47,00	06/05/2007	Seia
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,57m	05/05/1991	Lisboa
COMPRIMENTO	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	4,99m	14/07/1991	Lisboa
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	10,86m (V 0,0)	11/10/2008	Guarda
VARA	Ana Coelho	06.03.1983	ED Celorico Beira	1,75m	09/05/1998	V.R.Stº António
PESO/3Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr ^a Desterro	10,58m	17/04/2005	Seia
DARDO/500g	Liliana Santos	26.11.1994	C.D.C. S.S. Pinheiro	21,78m	20/06/2009	Guarda
DISCO/0,750Kg	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	C.D.C. S.S. Pinheiro	24,88m	10/05/2009	Guarda
MARTELO/3Kg	Patrícia Paixão	21.07.1985	N.A. A. Foz Côa	27,47m	11/03/2000	Guarda
HEPTATLO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	3 243 Pontos	03.04/05/2008	Lisboa (U)
80m Barreiras (0,762m) / Dardo (500g) / Altura ■ 80m / Comprimento / Peso (3Kg) / 800m			13,23 (V -2,9) / 11,69m / 1,42m ■ 10,50 (V -0,3) / 4,13m (V +0,4) / 7,66m / 2,44,91			
4x80 metros (Seleção)	Mariana Reis Mariana Correia Inês Correia Liliana Santos	26.10.1995 07.10.1994 07.10.1994 26.11.1994	Seleção Distrital	42,52	16/05/2009	Albufeira
4x80 metros (Clubes)	Maria Inês Ribeiro Joana Tilly Katy Monteiro Andreia Crespo	26.05.1993 26.06.1993 03.10.1993 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	42,87	17/05/2008	Leiria

➤ JUVENIL FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	12,49 (V +0,2)	08/07/2009	Viseu
200 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	25,79 (V -2,3)	03/07/2009	Guarda
300 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	41,40	27/06/2009	Luso
800 metros	Helena Babo	11.09.1971	N.D.C. Gouveia	2.15,01	21/06/1987	Lisboa
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.33,64	14/06/1997	Leiria
3 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	9.50,59	29/06/1997	Braga
100m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	15,12 (V +1,1)	21/07/2009	Lagos
300m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	44,39	21/07/2009	Lagos
2 000m Obst./0,762m	Jéssica Abranches	28.09.1992	A.C.R. Sr ^a Desterro	8.03,93	18/04/2009	Seia
5 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	25.00,14	24/07/1999	Viseu
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,59m	22/03/1992	Viseu
COMPRIMENTO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	5,04m (V +2,0)	08/06/2008	Guarda
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	10,93m (V -1,3)	10/06/2009	Guarda
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,25m	13/06/1998	Guarda
PESO/3Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr ^a Desterro	11,70m	04/03/2007	Guarda
DARDO/600g NM	Sandra Mendes	17.02.1985	A.R.I. Santa Comba	30,20m	15/07/2001	Viseu
DISCO/1Kg	Stella Garcia	24.11.1974	N.D.C. Gouveia	32,52m	02/03/1991	Lisboa
MARTELO/3Kg	Sandra Mendes	17.02.1985	A.R.I. Santa Comba	34,93m	03/03/2001	St ^a Comba Seia
HEPTATLO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	3 484 Pontos	04.05/04/2009	Guarda
100m Barreiras (0,762m) / Altura / Peso (3Kg) / 200m ■ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			15,5 (V +3,0) / 1,34m / 8,83m / 26,89 (V -0,3) ■ 4,52m (V +0,7) / 15,76m / 2.49,25			
4x100 metros (Seleção)	Katy Monteiro Joana Tilly Maria Inês Ribeiro Andreia Crespo	03.10.1993 26.06.1993 26.05.1993 16.10.1993	Seleção Distrital	53,94	17/05/2009	Albufeira
4x100 metros (Clubes)	Mariana Reis Joana Tilly Inês Correia Andreia Crespo	26.10.1995 26.06.1993 07.10.1994 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	53,01	13/06/2009	Seia
4x300 metros (Clubes)	Mariana Reis Inês Correia Mariana Correia Andreia Crespo	26.10.1995 07.10.1994 07.10.1994 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	2.57,71	28/06/2009	Luso

➤ JUNIOR FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	12,49 (V +0,2)	08/07/2009	Viseu
200 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	25,79 (V -2,3)	03/07/2009	Guarda
400 metros	Amélia Monteiro	22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	59,22	13/07/1999	Viseu
800 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	2.10,48	21/07/1999	Maia
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.17,67	03/07/1999	Maia
3 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	9.12,95	07/08/1999	Riga - Letónia
100m Bar./0,840m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	15,68 (V +1,5)	12/07/2009	Lisboa (U)
400m Bar./0,762m	Amélia Monteiro	22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	65,72	24/07/1999	Viseu
3 000m Obst./0,762m	Catarina Dias	06.10.1988	A.C.R. Sr ^a Desterro	12.31,03	16/06/2007	Seia
10 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	49.22,48	12/08/2000	Coimbra
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,59m	22/03/1992	Viseu
COMPRIMENTO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	5,40m (V +0,2)	03/07/2009	Guarda
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	10,93m (V -1,3)	10/06/2009	Guarda
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,60m	03/07/1999	Guarda
PESO/4Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr ^a Desterro	10,13m	25/03/2007	Seia
DARDO/600g NM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	31,86m	08/05/1999	Aveiro
DISCO/1Kg	Carla Costa	24.08.1981	ED Celorico Beira	33,91m	15/07/2000	Viseu
MARTELO/4Kg	Tânia Avelãs	19.08.1980	C.D.C. Pinheiro	36,25m	11/07/1998	Leiria
HEPTATLO	Celina Pinheiro	23.10.1970	N.D.C. Gouveia	3 799 Pontos	30.31/07/88	Lisboa
100m Barreiras (0,840m) / Altura / Peso (4Kg) / 200m ■ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			SM / 1,47m / 7,67m / 28,0 ■ 4,90m / 26,66m / 2.29,84			
4x100 metros (Seleção)	Katy Monteiro Joana Tilly Maria Inês Ribeiro Andreia Crespo	03.10.1993 26.06.1993 26.05.1993 16.10.1993	Seleção Distrital	53,94	17/05/2009	Albufeira
4x100 metros (Clubes)	Mariana Reis Joana Tilly Inês Correia Andreia Crespo	26.10.1995 26.06.1993 07.10.1994 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	53,01	13/06/2009	Seia
4x400 metros (Clubes)	Amélia Monteiro Dália Passarinho Carmo Figueiredo Inês Monteiro	22.09.1980 27.06.1980 27.10.1980 18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.07,90	28/06/1998	Leiria



➤ **SUB-23 FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	12,49 (V +0,2)	08/07/2009	Viseu
200 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	25,79 (V -2,3)	03/07/2009	Guarda
400 metros	Amélia Monteiro	22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	59,22	13/07/1999	Viseu
800 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	2.10,48	21/07/1999	Maia
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.17,67	03/07/1999	Maia
5 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	15.44,81	23/06/1999	Braga
10 000 metros	Mónica Reis	14.02.1972	N.D.C. Gouveia	40.59,7	16/07/1988	Lisboa
100m Bar./0,840m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	15,68 (V +1,5)	12/07/2009	Lisboa (U)
400m Bar./0,762m	Amélia Monteiro	22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	65,72	24/07/1999	Viseu
3 000m Obst./0,762m	Catarina Dias	06.10.1988	A.C.R. Sr ^a Desterro	12.31,03	16/06/2007	Seia
10 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	49.22,48	12/08/2000	Coimbra
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,59m	22/03/1992	Viseu
COMPRIMENTO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	5,40m (V +0,2)	03/07/2009	Guarda
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	10,93m (V -1,3)	10/06/2009	Guarda
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,60m	03/07/1999	Guarda
PESO/4Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr ^a Desterro	10,13m	25/03/2007	Seia
DARDO/600g NM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	31,86m	08/05/1999	Aveiro
DISCO/1Kg	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	36,66m	20/04/2002	Guarda
MARTELO/4Kg	Tânia Avelãs	19.08.1980	C.D.C. Pinheiro	36,25m	11/07/1998	Leiria
HEPTATLO	Celina Pinheiro	23.10.1970	N.D.C. Gouveia	3 799 Pontos	30.31/07/88	Lisboa
100m Barreiras (0,840m) / Altura / Peso (4Kg) / 200m ■ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			SM / 1,47m / 7,67m / 28,0 ■ 4,90m / 26,66m / 2.29,84			
4x100 metros (Seleção)	Katy Monteiro Joana Tilly Maria Inês Ribeiro Andreia Crespo	03.10.1993 26.06.1993 26.05.1993 16.10.1993	Seleção Distrital	53,94	17/05/2009	Albufeira
4x100 metros (Clubes)	Mariana Reis Joana Tilly Inês Correia Andreia Crespo	26.10.1995 26.06.1993 07.10.1994 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	53,01	13/06/2009	Seia
4x400 metros (Clubes)	Amélia Monteiro Dália Passarinho Carmo Figueiredo Inês Monteiro	22.09.1980 27.06.1980 27.10.1980 18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.07,90	28/06/1998	Leiria

**➤ SENIOR FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	12,49 (V +0,2)	08/07/2009	Viseu
200 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	25,79 (V -2,3)	03/07/2009	Guarda
400 metros	Regina Babo	11.05.1960	N.D.C. Gouveia	58,59	25/04/1987	Lisboa
800 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	2.10,48	21/07/1999	Maia
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.17,67	03/07/1999	Maia
5 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	15.44,81	23/06/1999	Braga
10 000 metros	M ^a Lurdes Monteiro	02.02.1967	N.A. Guarda	37.33,0	17/06/1998	Guarda
100m Bar./0,840m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	15,68 (V +1,5)	12/07/2009	Lisboa (U)
400m Bar./0,762m	Amélia Monteiro	22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	65,72	24/07/1999	Viseu
3 000m Obst./0,762m	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	11.03,80	10/07/2004	Seia
10 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	49.22,48	12/08/2000	Coimbra
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,59m	22/03/1992	Viseu
COMPRIMENTO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	5,40m (V +0,2)	03/07/2009	Guarda
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	10,93m (V -1,3)	10/06/2009	Guarda
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,60m	03/07/1999	Guarda
PESO/4Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr ^a Desterro	10,13m	25/03/2007	Seia
DARDO/600g NM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	31,86m	08/05/1999	Aveiro
DISCO/1Kg	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	36,66m	20/04/2002	Guarda
MARTELO/4Kg	Tânia Avelãs	19.08.1980	C.D.C. Pinheiro	36,25m	11/07/1998	Leiria
HEPTATLO	Celina Pinheiro	23.10.1970	N.D.C. Gouveia	3 799 Pontos	30.31/07/88	Lisboa
100m Barreiras (0,840m) / Altura / Peso (4Kg) / 200m ■ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			SM / 1,47m / 7,67m / 28,0 ■ 4,90m / 26,66m / 2.29,84			
4x100 metros (Clubes)	Ana Natalícia Maria José Gomes Carmo Figueiredo Amélia Monteiro	25.12.1978 16.07.1973 27.10.1980 22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	52,73	16/05/1998	Maia
4x400 metros (Clubes)	Regina Babo Helena Babo M ^a Lurdes Tavares Cristina Coelho	11.05.1960 11.09.1971 19.01.1971 1969	N.D.C. Gouveia	4.07,2	26/07/1987	Lisboa

➤ INFANTIL MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	André Chelim	17.03.1992	A.C.R. Trancoso	7,88 (V -1,3)	07/05/2005	C. Branco (ARCBV)
150m	Bruno Gomes	26.12.1995	N.D.C. Gouveia	19,70 (V +0,6)	11/10/2008	Guarda
600m	António Silva	03.03.1995	C.D.C.SS Pinheiro	1.43,94	11/10/2008	Guarda
1 000 metros	Manuel Rodrigues	15.03.1974	BV F. C. Rodrigo	2.55,2	09/05/1987	Lisboa
60m Bar./0,762m	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Sr ^a Desterro	9,94	08/05/1993	Lisboa
3 000m Marcha	Ricardo Jesus	08.06.1979	A.C.R. Sr ^a Desterro	18.52,6	16/05/1992	Guarda
ALTURA	Renato Perdido	25.01.1977	N.A. Guarda	1,50m	30/05/1990	Guarda
COMPRIMENTO	João Barbosa	03.04.1979	C.P. V.F. Naves	5,23m	23/05/1992	Guarda
PESO/3Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Sr ^a Desterro	12,30m	23/05/1993	Guarda
DARDO/500g	Micael Cabral	13.06.1994	A.C.R.A. Seixas	27,59m	28/04/2007	Seia
4x60 metros (Seleção)	António Almeida João Barbosa Filipe Marinho Marco Pires	03.04.1979 1979 1980	Seleção Distrital	33,24	04/05/1991	Lisboa
4x60 metros (Clubes)	Estefânio Almeida Rui Lourenço Pedro Campeão David Vermelho	17.07.1972 07.09.1972 03.01.1972 03.08.1972	E.S. Sé - Guarda	34,7	06/07/1985	Seia
PENTATLO	Bruno Gomes	26.12.1995	N.D.C. Gouveia	1 668 Pontos	03.04/05/2008	Lisboa (U)
60m / Comprimento ■ 60m Barreiras (0,762m) / Peso (3Kg) / 1 000m			8,49 (V -0,8) / 4,01m (V -0,7) ■ 11,28 (V -0,1) / 7,95m / 3.37,06			

➤ INICIADO MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
80 metros	Paulo Figueiredo Nuno Encarnação	03.11.1972 20.08.1973	C.D.C. Seia C.P. V.F. Naves	9,3	09/05/1987 10/04/1988	Lisboa Guarda
250 metros	Miguel Cabral	15.04.1994	C.A. Seia	31,22	03/07/2009	Guarda
800 metros	Nuno Garcia	27.02.1978	N.D.C. Gouveia	2.00,94	20/06/1993	Maia
1 500 metros	Rúben Felizardo	17.06.1991	C.D.C.SS Pinheiro	4.13,75	17/06/2006	Luso
100m Bar./0,840m	André Jordão	27.06.1989	N.D.C. Gouveia	13,99 (V +0,8)	15/05/2004	Elvas
250m Bar./0,762m	Miguel Cabral	15.04.1994	C.A. Seia	34,32	26/07/2009	Seia
1 500m Obst./0,762m (Sem Vala - 13 Obst.)	Rui Coelho	26.09.1994	C.A. Seia	5.05,03	16/05/2009	Albufeira
4 000m Marcha	Samuel Pereira	25.11.1993	F.S. - U.A. Guarda	22.43,37	11/10/2008	Guarda
ALTURA	António Rodrigues	25.09.1988	A.C.R. Srª Desterro	1,76m	27/04/2003	Abrantes
COMPRIMENTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	6,19m	20/06/1987	Lisboa
TRIPLO SALTO	Nuno Encarnação	20.08.1973	C.P. V.F. Naves	12,31m	26/06/1988	Lisboa
VARA	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	2,90m	10/06/1995	Marinha Grande
PESO/4Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	15,41m	13/05/1995	Lisboa
DARDO/600g	Micael Cabral	13.06.1994	A.C.R.A. Seixas	34,05m	05/10/2009	Guarda
DISCO/1Kg	Hugo Ramos	01.03.1977	N.D.C. Gouveia	45,10m	16/05/1992	Guarda
MARTELO/4Kg	Sérgio Santos	05.03.1986	A.C.R. Srª Desterro	40,96m	16/06/2001	Guarda
HEPTATLO	Miguel Cabral	15.04.1994	C.A. Seia	3 065 Pontos	23.24/05/2009	Guarda
80m / Comprimento / Dardo (600g) ■ 100m Barreiras (0,840m) / Peso (4Kg) / Altura / 1 000m			10,19 (V -1,5) / 4,63m (V 0,0) / 20,94m ■ 16,14 (V -1,5) / 10,26m / 1,47m / 2.56,21			
4x80 metros (Seleção)	Renato Perdido Hugo Santos Rui Nobre Luís Cruz	25.01.1977 04.10.1977 20.05.1977 19.10.1977	Seleção Distrital	38,59	03/05/1992	Lisboa
4x80 metros (Clubes)	António Lopes Luís Coelho Filipe Brízida Renato Abreu	18.08.1974 27.02.1974 12.04.1974 07.04.1974	C.D.C. Seia	40,3	07/05/1989	Lisboa

➤ JUVENIL MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	10,87 (V +1,2)	18/07/1998	Maia
200 metros	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	22,48 (V +0,3)	05/07/1998	Viséu
300 metros	António Rodrigues	25.09.1988	C.A. Seia	35,05	29/06/2005	Seia
800 metros	Nuno Figueiredo	29.12.1989	A.C.R. Sr ^a Desterro	1.54,43	07/07/2006	Guarda
1 500 metros	Júlio Figueiredo	11.10.1972	C.D.C. Seia	3.56,14	22/04/1989	Maia
3 000 metros	Júlio Figueiredo	11.10.1972	C.D.C. Seia	8.39,54	23/07/1989	Maia
110m Bar./0,914m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	14,26 (V +1,7)	28/06/2008	Abrantes
300m Bar./0,840m	Filipe Brízida	12.04.1974	C.D.C. Seia	40,80	16/06/1991	Lisboa
2 000m Obst./0,762m	Rúben Felizardo	17/06/1991	F.S. - U.A. Guarda	6.01,45	29/06/2008	Abrantes
5 000m Marcha	Ricardo Madeira	06.07.1985	J.A. St ^a Comba Seia	23.06,02	11/05/2002	Guarda
ALTURA	António Rodrigues	25.09.1988	C.A. Seia	1,85m	05/06/2004	Guimarães
COMPRIMENTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	6,91m	24/06/1989	Funchal
TRIPLO SALTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	13,71m	09/07/1989	Lisboa
VARA	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Sr ^a Desterro	2,90m	10/06/1995	Marinha Grande
PESO/5Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	15,48m	10/05/1997	Guarda
DARDO/700g	Davide Anselmo	26.05.1989	A.C.R. Trancoso	48,72m	02/04/2006	Seia
DISCO/1,5Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	45,94m	07/06/1997	Leiria
MARTELO/5Kg	Pedro Gomes	30.05.1985	J.A. St ^a Comba Seia	52,26m	22/06/2002	Guimarães
OCTATLO Atleta Completo	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	4 841 Pontos	03.04/05/2008	Lisboa (U)
100m / Comprimento / Peso (5Kg) / 300m ■ 110m Barreiras (0,914m) / Altura / Dardo (700g) / 1 000m			11,93 (V -2,6) / 5,89m (V +1,7) / 11,28m / 37,29 ■ 14,94 (V -0,1) / 1,66m / 38,89m / 3.17,82			
OCTATLO Campeonato Juvenis	Davide Anselmo	26.05.1989	A.C.R. Trancoso	3 097 Pontos	16.17/04/05	Seia
110m Barreiras (0,914m)/Comprimento/Peso (5Kg)/Altura ■ Disco (1,5Kg) / Vara / Dardo (700g) / 1 000m			16,23 (V +1,4) / 5,85m / 10,44m / 1,71m ■ 22,42m / S.M. / S.M. / 3.23,35			
4x100 metros (Seleção)	Gabriel Peixoto Davide Anselmo Ricardo Garcia André Jordão	16.09.1989 26.05.1989 21.01.1989 27.06.1989	Seleção Distrital	44,11	14/05/2006	Covilhã
4x100 metros (Clubes)	Ricardo Prates Hugo Santos Rui Nobre Rui Lopes	25.10.1979 04.10.1977 20.05.1977 05.06.1977	C.D.C. Pinheiro	45,97	14/05/1994	Viséu
4x300 metros (Clubes)	Filipe Santos Bruno Oliveira Daniel Cunha Miguel Cabral	09.11.1992 07.09.1992 06.04.1993 15.04.1994	C.A. Seia	2.41,03	28/06/2009	Luso

➤ JUNIOR MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	10,76 (V +1,7)	16/06/1999	Maia
200 metros	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	21,99 (V -0,3)	25/07/1999	Viseu
400 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	48,62	09/07/1988	Maia
800 metros	João Delgado	08.01.1990	C.A. Seia	1.52,68	08/07/2009	Viseu
1 500 metros	Alexandre Silva	05.04.1984	N.D.C. Gouveia	3.52,92	14/06/2003	Elvas
3 000 metros	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia	8.31,69	29/05/2005	Marinha Grande
5 000 metros	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia	14.35,52	12/05/2005	Aveiro
110m Bar./1,00m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	14,58 (V +0,3)	12/07/2009	Lisboa (U)
400m Bar./0,914m	Rui Nobre	20.05.1977	C.D.C. Pinheiro	54,54	20/07/1996	Viseu
3000m Obst./0,914m	Júlio Figueiredo	11.10.1972	C.D.C. Seia	8.52,39	18/07/1990	Maia
10 000m Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Sr ^a Desterro	45.49,14	18/06/2005	Seia
ALTURA	Marco Tenreiro	05.07.1976	N.D.C. Gouveia	1,94m	01/05/1995	Viseu
COMPRIMENTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	6,91m	24/06/1989	Funchal
TRIPLO SALTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	13,71m	09/07/1989	Lisboa
VARA	Fernando Santos	04.08.1959	A.D. Guarda	3,00m	22/07/1978	Viseu
PESO/6Kg	André Ferreira	03.03.1991	C.A. Seia	13,17m	09/05/2009	Luso
DARDO/800g	Carlos Gil	06.04.1967	A.C. Guarda	54,62m	06/07/1986	Lisboa
DISCO/1,750Kg	Sérgio Santos	05.03.1986	C.A. Seia	42,23m	29/05/2005	Seia
MARTELO/6kg	Pedro Gomes	30.05.1985	J.A. St ^a Comba Seia	48,60m	01/06/2002	Guarda
DECATLO	Ivo Santos	09.08.1991	C.D.C. S.S. Pinheiro	4 067 Pontos	02.03/05/09	Seia
100m / Comprimento / Peso (6Kg) / Altura / 400m ■ 110m Bar.(1,00m)/Disco(1,750Kg)/Vara/Dardo(800g)/1 500m			11,93 (V +3,0) / 5,31m (V +0,2) / 7,32m / 1,52m / 55,24 ■ 18,48 (V +1,1) / 22,18m / SM / 25,55m / 4.51,20			
4x100 metros (Clubes)	Adriano Ferreira Ivo Cardoso Bruno Costa Bruno Neves	30.09.1983 04.03.1980 17.03.1980 09.09.1981	C.A. Seia	43,49	10/06/1999	Viseu
4x400 metros (Clubes)	Alexandre Ribeiro Sérgio Brízida Filipe Brízida Renato Abreu	1973 08.12.1975 12.04.1974 07.04.1974	A.C.R. Sr ^a Desterro	3.26,84	18/07/1993	Viseu

➤ SUB-23 MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	André Destapado	15.05.1986	C.A. Seia	10,71 (V +1,2)	12/06/2007	Salamanca-ESP
200 metros	Rui Durão	09.03.1980	C.A. Seia	21,79 (V -1,2)	14/07/2002	Lisboa (U)
400 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	48,62	09/07/1988	Maia
800 metros	João Delgado	08.01.1990	C.A. Seia	1.52,68	08/07/2009	Viseu
1 500 metros	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	3.46,81	22/06/2005	Maia
5 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	14.00,11	10/07/1994	Lisboa (U)
10 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	29.41,0	20/07/1994	Maia
110m Bar./1,067m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	14,91 (V +1,2)	23/05/2009	Luso
400m Bar./0,914m	Rodolfo Varela	20.05.1986	C.A. Seia	53,12	09/06/2007	Covilhã
3000m Obst./0,914m	Júlio Figueiredo	11.10.1972	C.D.C. Seia	8.52,39	18/07/1990	Maia
20 000m Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	1:31.49,1	22/04/2006	Beja
ALTURA	Marco Tenreiro	05.07.1976	N.D.C. Gouveia	1,94m	01/05/1995	Viseu
COMPRIMENTO	Pedro Pinto	25.07.1984	C.A. Seia	7,04m (V +0,3)	17/07/2004	Viseu
TRIPLO SALTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	13,71m	09/07/1989	Lisboa
VARA	Rui Pereira	17.11.1985	C.A. Seia	4,90m	27/05/2007	Leiria
PESO/7,260Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	14,15m	23/07/1998	Viseu
DARDO/800g	Carlos Gil	06.04.1967	N.A. Guarda	56,04m	04/07/1987	Coimbra
DISCO/2Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	44,94m	17/06/1999	Viseu
MARTELO/7,260Kg	Rui Monteiro	18.03.1971	N.A. Guarda	33,88m	06/05/1990	Guarda
DECATLO	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	5 912 Pontos	01.02/06/02	Maia
100m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura / 400m ■ 110m Bar.(1,067m)/Disco (2Kg)/Vara/Dardo (800g)/1 500m	11,46 (V +1,5) / 6,19m (V +1,6) / 13,02m / 1,73m / 54,77 ■ 16,33 (V -1,1) / 36,92m / 3,57m / 37,43m / 5.15,46					
4x100 metros (Clubes)	Bruno Neves Ivo Cardoso Adriano Ferreira Rui Durão	09.09.1981 04.03.1980 30.09.1983 09.03.1980	C.A. Seia	42,71	06/07/2002	Caldas Rainha
4x400 metros (Clubes)	Rodolfo Varela Carlos Figueiredo Nuno Figueiredo Ricardo Garcia	20.05.1986 05.05.1990 29.12.1989 21.01.1989	C.A. Seia	3.22,49	27/05/2007	Leiria

➤ SENIOR MASCULINO

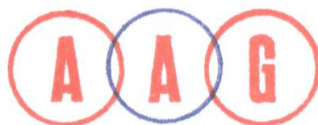
PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	André Destapado	15.05.1986	C.A. Seia	10,71 (V +1,2)	12/06/2007	Salamanca-ESP
200 metros	Paulo Fontes Rui Durão	13.01.1969 09.03.1980	C.A. Seia C.A. Seia	21,79	16/06/1998 14/07/2002	Viseu Lisboa (U)
400 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.A. Seia	47,38	04/07/1998	Maia
800 metros	Luís Ramos	19.07.1973	C.A. Seia	1.51,3	11/07/1999	Guarda
1 500 metros	António Rodrigues	16.03.1962	N.D.C. Gouveia	3.45,46	18/06/1987	Lisboa
5 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	14.00,11	10/07/1994	Lisboa (U)
10 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	29.41,0	20/07/1994	Maia
110m Bar./1,067m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	14,91 (V +1,2)	23/05/2009	Luso
400m Bar./0,914m	Rodolfo Varela	20.05.1986	C.A. Seia	53,12	09/06/2007	Covilhã
3000m Obst./0,914m	António Rodrigues	16.03.1962	N.D.C. Gouveia	8.38,92	06/08/1988	Maia
20 000m Marcha	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	1:27.30,1	21/07/2001	Lisboa (U)
ALTURA	Marco Tenreiro	05.07.1976	N.D.C. Gouveia	1,94m	01/05/1995	Viseu
COMPRIMENTO	Pedro Oliveira	22.07.1980	C.A. Seia	7,46m	26/07/2003	Funchal
TRIPLO SALTO	Ricardo Correia	18.07.1978	C.A. Seia	14,87m	27/05/2001	Maia
VARA	Rui Pereira	17.11.1985	C.A. Seia	4,90m	27/05/2007	Leiria
PESO/7,260Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	14,86m	31/07/2004	Lisboa (U)
DARDO/800g	Carlos Gil	06.04.1967	N.A. Guarda	56,04m	04/07/1987	Coimbra
DISCO/2Kg	Bráulio Silva	20.09.1971	C.A. Seia	51,64m	27/07/2001	Aveiro
MARTELO/7,260Kg	Sérgio Coelho	20.01.1981	C.A. Seia	55,67m	19/03/2005	Quinta do Anjo
DECATLO	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	5 912 Pontos	01.02/06/02	Maia
100m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura / 400m ▪ 110m Bar.(1,067m)/Disco (2Kg)/Vara/Dardo (800g)/1 500m						11,46 (V +1,5) / 6,19m (V +1,6) / 13,02m / 1,73m / 54,77 ▪ 16,33 (V -1,1) / 36,92m / 3,57m / 37,43m / 5.15,46
4x100 metros (Clubes)	Bruno Costa Pedro Oliveira Rodolfo Varela Carlos Gonçalves	17.03.1980 22.07.1980 20.05.1986 11.07.1987	C.A. Seia	42,61	13/06/2009	Leiria
4x400 metros (Clubes)	Rodolfo Varela João Delgado Nuno Figueiredo Carlos Pinheiro	20.05.1986 08.01.1990 29.12.1989 24.03.1988	C.A. Seia	3.19,60	14/06/2009	Leiria

➤ VETERANO MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Carlos Pereira	26.01.1963	A.C.R.A. Seixas	12,30 (V +1,9)	25/03/2007	Seia
200 metros	Carlos Pereira	26.01.1963	A.C.R.A. Seixas	25,07 (V -0,1)	03/06/2007	Braga
400 metros	José Reis	28.11.1945	B.V. Celorico Beira	62,2	20/05/1989	Guarda
800 metros	Jacinto Correia	30.08.1964	C.A. Seia	2.17,42	30/04/2006	Seia
1 500 metros	Eduardo Pinto	10.12.1956	A.C.R. Sr ^a Desterro	4.19,3	29/05/1997	Guarda
3 000 metros	João Marques	10.09.1953	C.A. Seia	9.17,6	16/03/1996	Marinha Grande
5 000 metros	João Marques	10.09.1953	C.A. Seia	15.46,57	09/03/1996	Viseu
10 000 metros	João Marques	10.09.1953	A.C.R. Sr ^a Desterro	33.25,91	04/06/1995	Viseu
3000m Obst./0,914m	António Rodrigues	16.03.1962	C.A. Seia	11.34,63	05/07/2009	Luso
ALTURA	Carlos Pereira	26.01.1963	A.C.R.A. Seixas	1,82m	28/04/2007	Braga
COMPRIMENTO	Carlos Pereira	26.01.1963	A.C.R.A. Seixas	6,04m	25/03/2007	Seia
TRIPLO SALTO	Carlos Pereira	26.01.1963	A.C.R.A. Seixas	11,88m (V +0,1)	29/06/2008	Seia
PESO/7,260Kg	Carlos Pereira	26.01.1963	A.C.R.A. Seixas	9,36m	20/06/2009	Guarda
PESO/5Kg	António Xavier	10.09.1960	C.D.C. Pinheiro	12,19m	25/04/2001	Guarda
DARDO/800g	João Patrício	08.02.1958	N.A. A. Foz Côa	38,02m	08/07/2000	Guarda
DARDO/600g	José Coelho	26.06.1957	A.C. Guarda	37,38m	17/07/2004	Guarda
DISCO/2Kg	António Brito Gordo	21.12.1940	N.D.C. Gouveia	25,54m	21/04/1980	Guarda
DISCO/1,5Kg	António Xavier	10.09.1960	C.D.C. Pinheiro	32,44m	25/04/2001	Guarda
MARTELO/7,260K	João Patrício	08.02.1958	N.A. A. Foz Côa	23,26m	26/02/2000	Guarda
4x100 metros (Clubes)	Eduardo Oliveira João Patrício José Brites José da Costa	15.04.1974 08.02.1958 15.08.1959 18.12.1947	A.C.R.A. Seixas	58,74	20/06/2009	Guarda

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



OUTROS RECORDES DISTRITAIS PISTA AR LIVRE



Actualizado em 16 de Outubro de 2009

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009

RECORDES DE VÁRIAS DISCIPLINAS

➤ **INFANTIL FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
250 metros	Celina Pinheiro	23.10.1970	N.D.C. Gouveia	39,4	30/04/1983	Guarda
50m Barreiras	Mónica Reis	14.02.1972	N.D.C. Gouveia	11,9	12/05/1984	Guarda
1 000m Marcha	Alexandra Pinto	18.01.1987	BV Celorico Beira	5.20,1	22/06/1996	Celorico Beira
2 000m Marcha	Cíntia Mendes	24.08.1989	J.A. Stª Comba Seia	10.31,13	06/07/2002	Maia
Arremesso Bola/163g	Patrícia Loureiro	1982	E.R.F. Cerdeira	40,12m	27/03/1995	Guarda
DISCO/0,5Kg	Sofia Henriques	13.04.1978	N.D.C. Gouveia	25,96m	23/07/1991	Guarda
DISCO/0,750Kg	Helena Escobar	13.07.1987	N.A. A. Foz Côa	17,92m	27/05/2000	Guarda
TETRATLO	Solange Tomé	25.09.1990	E.R.F. Cerdeira	1 509 Pontos	26.27/04/03	Abrantes
60m Barreiras (0,762m) / Peso (2Kg) ■ Altura / 1 000m			11,98 / 6,68m ■ 1,20m / 3.31,23			

➤ **INICIADO FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	8,1	15/04/1989	Guarda
300 metros	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	44,22	03/03/1991	Lisboa
600 metros	Celina Pinheiro	23.10.1970	N.D.C. Gouveia	1.47,46	27/07/1986	Lisboa
1 000 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	3.02,5	11/03/1990	Açoteias
60m Bar./0,762m	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	10,2	29/04/1990	Guarda
300m Bar./0,762m	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	49,26	02/01/1991	Lisboa
3 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	16.42,0	14/06/1997	Guarda
DARDO/400g	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	32,90m	11/05/1996	Lisboa
DISCO/0,5Kg	Stella Garcia	24.11.1974	N.D.C. Gouveia	35,08m	21/05/1989	Guarda
DISCO/1Kg	Susana Sobreiro	30.09.1982	C.D.C. Pinheiro	22,18m	04/05/1997	Viseu
PENTATLO	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	3 026 Pontos	13.14/07/91	Lisboa
HEXATLO	Susana Sobreiro	30.09.1982	C.D.C. Pinheiro	2 804 Pontos	12.13/04/97	Lisboa
80m / Peso (3Kg) / Altura ■ 60m Barreiras (0,762m) / Comprimento / 1 000m			11,4 / 7,74m / 1,34m ■ 11,12 / 4,55m / 3.44,50			
HEXATLO	Susana Mota	13.03.1987	J.A. Stª Comba Seia	2 193 Pontos	01.02/06/02	Guarda
80m Barreiras (0,762m) / Altura / Dardo (400g) ■ Comprimento / Peso (3Kg) / 800m			15,39 / 1,22m / 18,57m ■ 4,34m / 6,49m / 2.49,98			

➤ **JUVENIL FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	8,1	15/04/1989	Guarda
400 metros	Helena Babo	11.09.1971	N.D.C. Gouveia	59,50	20/06/1987	Lisboa
1 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	2.57,6	12/07/1997	Guarda
60m Bar./0,762m	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	10,44 (V -0,7)	12/01/2008	Seia
80m Bar./0,762m	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	12,58	19/06/1993	Maia
400m Bar./0,762m	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	67,16	10/06/1993	Viseu
3 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	14.27,5	10/04/1999	Guarda
4 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	19.49,3	08/05/1999	Aveiro
DARDO/400g	Fátima Cairrão	1975	N.A. Guarda	32,56m	05/05/1990	Lisboa
DARDO/600g AM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	32,74m	04/05/1997	Lisboa
HEXATLO	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2 687 Pontos	15.16/03/97	Guarda
80m Barreiras (0,762m) / Altura / Peso (3Kg) ■ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			14,6 / 1,39m / 8,98m ■ 4,25m / S.M. / 3.01,4			
HEXATLO	Cátia Farias	14.10.1985	C.D.C.SS Pinheiro	2 399 Pontos	20.21/04/02	Guarda
100m Barreiras (0,762m) / Altura / Peso (3Kg) ■ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			20,81 / 1,39m / 7,41m ■ 4,23m / 21,81m / 2.36,68			
4x400 metros (Clubes)	Joana Lopes Amélia Monteiro Dália Passarinho Carmo Figueiredo	14.02.1981 22.09.1980 27.06.1980 27.10.1980	C.D.C. Pinheiro	4.17,61	08/06/1997	Leiria

➤ **JUNIOR FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
300 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	41,40	27/06/2009	Luso
1 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	2.57,6	12/07/1997	Guarda
5 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	15.44,81 (Recorde Nacional)	23/06/1999	Braga
10 000 metros	Mónica Reis	14.02.1972	N.D.C. Gouveia	40.59,7	16/07/1988	Lisboa
Milha (1 609,34m)	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.41,39 (Recorde Nacional)	29/04/1999	Marinha Grande
3 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	14.09,01	26/05/2001	Maia
5 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	25.00,14	24/07/1999	Viseu
½ Hora Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	5 725 metros	05/05/2001	V.R.Stº António
DARDO/600g AM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	32,74m	04/05/1997	Lisboa

➤ SUB-23 FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
300 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	41,40	27/06/2009	Luso
1 000 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	2.54,68	02/06/1994	Viseu
3 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	9.12,95	07/08/1999	Riga - Letónia
Milha (1 609,34m)	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.41,39	29/04/1999	Marinha Grande
½ Hora Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	5 815 metros	04/05/2002	Óbidos
DARDO/600g AM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	32,74m	04/05/1997	Lisboa

➤ SENIOR FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
300 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	41,40	27/06/2009	Luso
500 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	1.17,91	08/05/2005	Elvas
1 000 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	2.54,68	02/06/1994	Viseu
3 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	9.12,95	07/08/1999	Riga - Letónia
Milha (1 609,34m)	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.41,39	29/04/1999	Marinha Grande
½ Hora Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	5 815 metros	04/05/2002	Óbidos
DARDO/600g AM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	32,74m	04/05/1997	Lisboa

➤ INFANTIL MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
250 metros	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	35,4	04/05/1985	Guarda
50m Barreiras	Jorge Cardoso	1970	N.D.C. Gouveia	10,0	30/04/1983	Guarda
1 000m Marcha	Joaquim Grilo	09.06.1975	C.P. V.F. Naves	5.30,8	22/03/1987	Guarda
TRIPLO SALTO	Diogo Santos	03.03.1986	A.C.R. Sr ^a Desterro	10,75m (V -0,7)	13/06/1999	Guarda
Arremesso Bola/163g	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Sr ^a Desterro	66,88m	27/06/1993	Guarda
DISCO/0,750Kg	Hugo Ramos	01.03.1977	N.D.C. Gouveia	38,70m	12/05/1990	Guarda
TETRATLO	André Chelim	17.03.1992	A.C.R. Trancoso	1 727 Pontos	23.24/04/05	Óbidos
60m Barreiras (0,762m) / Altura ■ Peso (3Kg) / 1 000m			10,64 (V -0,7) / 1,28m ■ 10,84m / 3.14,76			

➤ INICIADO MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	André Chelim	17.03.1992	A.C.R. Trancoso	7,88 (V -1,3)	07/05/2005	C. Branco (ARCBV)
150 metros	Miguel Cabral	15.04.1994	C.A. Seia	18,16 (V +0,3)	15/07/2009	Maia
300 metros	André Jordão	27.06.1989	N.D.C. Gouveia	37,58	13/06/2004	Guarda
1 000 metros	Nuno Garcia	27.02.1978	N.D.C. Gouveia	2,39,0	21/03/1993	Braga
60m Bar./0,840m	João Delgado	08.01.1990	F.S. - U.A. Guarda	10,13	18/12/2004	Guarda
80m Bar./0,840m	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Sr ^a Desterro	12,06	21/04/1995	Lisboa
300m Bar./0,762m	André Jordão	27.06.1989	N.D.C. Gouveia	41,67	17/04/2004	Guarda
5 000m Marcha	Marco Matos	11.11.1971	N.A. Guarda	28.09,2	31/05/1986	Guarda
DARDO/400g	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Sr ^a Desterro	46,22m	15/06/1995	Guarda
PENTATLO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	2 653 Pontos	4.5/05/1987	Viseu
HEXATLO	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Sr ^a Desterro	3 325 Pontos	01.02/04/95	Lisboa
80m / Comprimento / Peso (4Kg) ■ 80m Barreiras (0,840m) / Altura / 1 000m			9,76 / 5,61m / 14,19m ■ 12,06 / 1,58m / 3.20,22			
HEXATLO	Davide Anselmo	26.05.1989	A.C.R. Trancoso	3 005 Pontos	24.25/04/04	Melgaço
100m Barreiras (0,840m) / Comprimento / Dardo (400g) ■ Altura / Peso (4Kg) / 1 000m			15,13 / 5,10m / 39,53m ■ 1,72m / 12,12m / 3.26,73			

➤ JUVENIL MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Ricardo Gomes	09.01.1992	N.D.C. Gouveia	7,42 (V +1,4)	21/12/2009	Seia
150 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	17,3	23/02/1986	Viseu
400 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	49,39	09/08/1986	Lisboa
1 000 metros	Júlio Figueiredo	11.10.1972	C.D.C. Seia	2,32,5	12/03/1989	Lisboa
60m Bar./0,914m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	8,57 (V -0,6)	12/01/2008	Seia
100m Bar./0,914m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	13,72 (V 0,0)	23/05/2008	Vendas Novas
110m Bar./1,00m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	15,20 (V +0,3)	01/06/2008	Guarda
400m Bar./0,840m	António Rodrigues	25.09.1988	C.A. Seia	52,49	06/07/2005	Lignano – Itália
2000m Obst./0,914m	Paulo Torres	19.04.1968	N.D.C. Gouveia	6.12,06	13/07/1985	Lisboa
10 000m Marcha	Samuel Pereira	25.11.1993	F.S. - U.A. Guarda	49.25,53	11/07/2009	Lisboa (U)
PESO/6Kg	André Ferreira	03.03.1991	C.A. Seia	12,77m	16/06/2007	Seia
DARDO/600g	João Coelho	31.07.1982	E.D. Celorico Beira	45,48m	22/05/1999	Guarda
DARDO/800g	João Coelho	31.07.1982	E.D. Celorico Beira	42,01m	05/07/1999	Guarda



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DISCO/1,750Kg	Pedro Gomes	30.05.1985	J.A. Stª Comba Seia	38,28m	01/06/2002	Guarda
DISCO/2Kg	Pedro Gomes	30.05.1985	J.A. Stª Comba Seia	35,76m	16/06/2002	Viseu
MARTELO/6Kg	Pedro Gomes	30.05.1985	J.A. Stª Comba Seia	48,60m	01/06/2002	Guarda
OCTATLO Atleta Completo	André Jordão	27.06.1989	N.D.C. Gouveia	5 202 Pontos	22.23/04/06	Sobreda
100m / Comprimento / Peso (5Kg) / 400m ■ 110m Barreiras (0,914m) / Altura / Dardo (700g) / 1 000m			11,38 (V +0,8) / 6,12m (V +0,3) / 12,13m / 52,66 ■ 15,32 (V -0,5) / 1,64m / 37,65m / 2.48,04			
4x400 metros (Clubes)	Rafael Pinto Ricardo Garcia Nuno Alves António Rodrigues	27.12.1988 21.01.1989 02.06.1988 25.09.1988	C.A. Seia	3.30,49	26/06/2005	Seixal

➤ JUNIOR MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	7,28	30/01/1999	Viseu
150 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	17,3	23/02/1986	Viseu
300 metros	António Rodrigues	25.09.1988	C.A. Seia	35,05	29/06/2005	Seia
500 metros	João Delgado	08.01.1990	F.S. - U.A. Guarda	1.05,66	26/07/2008	Guarda
1 000 metros	Nuno Figueiredo	29.12.1989	C.A. Seia	2.30,84	25/04/2008	Viseu
2 000 metros	Ricardo Figueiredo	01.07.1989	C.A. Seia	5.58,25	05/05/2007	Seia
10 000 metros	José Morgado	01.07.1975	Individual	30.50,07	06/07/1994	Lisboa
110m Bar./1,067m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	14,91 (V +1,2)	23/05/2009	Luso
200m Bar./0,914m	Pedro Sousa	09.05.1984	C.A. Seia	26,56 (V +0,1)	01/05/2003	Viseu
2000m Obst./0,914m	Paulo Torres	19.04.1968	N.D.C. Gouveia	6.12,06	13/07/1985	Lisboa
5 000m Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	22.25,39	01/05/2005	Viseu
1 Hora Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	12 455 metros	07/05/2005	Beja
PESO/7,260Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	14,15m	23/07/1998	Viseu
DISCO/2Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	44,94m	17/06/1999	Viseu
MARTELO/7,260Kg	Rui Monteiro	18.03.1971	N.A. Guarda	33,88m	06/05/1990	Guarda
DECATLO	Bruno Costa	17.03.1980	C.A. Seia	4 623 Pontos	10.11/04/99	Coimbra
100m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura / 400m ■ 110m Bar.(1,067m)/Disco(2Kg)/Vara/Dardo(800g)/1 500m			12,15 (V +2,7) / 5,60m / 9,12m / 1,60m / 53,74 ■ 16,89 (V +3,1) / 25,48m / SM / 42,64m / 5.15,19			

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

➤ SUB-23 MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	André Destapado	15.05.1986	C.A. Seia	7,14 (V -0,9)	06/01/2007	Lisboa (U)
150 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	17,3	23/02/1986	Viseu
300 metros	António Rodrigues	25.09.1988	C.A. Seia	35,05	29/06/2005	Seia
500 metros	João Delgado	08.01.1990	F.S. - U.A. Guarda	1.05,66	26/07/2008	Guarda
1 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	2.27,54	02/06/1994	Viseu
2 000 metros	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia	5.30,70	29/04/2006	Seia
3 000 metros	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	8.25,31	21/05/2006	Viseu
Milha (1 609,34m)	António Morgado	01.07.1975	C.D.C. Pinheiro	4.30,00	21/05/1997	Maia
200m Bar./0,914m	Bruno Costa	17.03.1980	C.A. Seia	26,08 (V +0,4)	01/05/2002	Viseu
2000m Obst./0,914m	Paulo Torres	19.04.1968	N.D.C. Gouveia	6.12,06	13/07/1985	Lisboa
5 000m Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Sr ^a Desterro	22.25,39	01/05/2005	Viseu
10 000m Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Sr ^a Desterro	45.49,14	18/06/2005	Seia
15 000m Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	1:08.55,0	22/04/2006	Beja
1 Hora Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Sr ^a Desterro	12 455 metros	07/05/2005	Beja
4x200 metros (Clubes)	Rui Durão Ivo Cardoso Adriano Ferreira Bruno Neves	09.03.1980 04.03.1980 30.09.1983 09.09.1981	C.A. Seia	1.30,40	26/06/2001	Coimbra

➤ SENIOR MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	André Destapado	15.05.1986	C.A. Seia	7,14 (V -0,9)	06/01/2007	Lisboa (U)
100Jardas (91,44m)	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	10,62 (V -1,4)	01/05/2004	Viseu
150 metros	Rui Durão	09.03.1980	C.A. Seia	16,83 (V -1,6)	01/05/2003	Viseu
300 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.A. Seia	34,14	01/05/1998	Viseu
500 metros	João Delgado	08.01.1990	F.S. - U.A. Guarda	1.05,66	26/07/2008	Guarda
1 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	2.27,54	02/06/1994	Viseu
2 000 metros	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia	5.30,70	29/04/2006	Seia
3 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	ED Celorico Beira	8.03,0	11/05/2000	Aveiro
Milha (1 609,34m)	António Morgado	01.07.1975	C.D.C. Pinheiro	4.30,00	21/05/1997	Maia
200m Bar./0,914m	Bruno Costa	17.03.1980	C.A. Seia	25,65 (V -1,7)	01/05/2004	Viseu
2000m Obst./0,914m	Paulo Torres	19.04.1968	N.D.C. Gouveia	6.12,06	13/07/1985	Lisboa



5 000m Marcha	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	20.52,87	27/05/2000	Leiria
10 000m Marcha	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	42.54,27	03/05/2003	Quarteira
15 000m Marcha	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	1:05.23,0	21/07/2001	Lisboa
1 Hora Marcha	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	14 023 metros	17/04/2004	Quarteira
4x200 metros (Clubes)	Rui Durão Ivo Cardoso Adriano Ferreira Bruno Neves	09.03.1980 04.03.1980 30.09.1983 09.09.1981	C.A. Seia	1.30,40	26/06/2001	Coimbra
Estafeta Sueca			C.A. Seia	2.02,84	01/05/1998	Viseu

➤ **VETERANO MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
500 metros	Jacinto Correia	30.08.1964	C.D.R. Quintela	1.29,66	26/07/2008	Guarda
1 000 metros	Jacinto Correia	30.08.1964	C.D.R. Quintela	2.59,26	29/03/2008	Guarda
2 000 metros	Jacinto Correia	30.08.1964	C.A. Seia	6.21,16	05/05/2007	Seia
5 000m Marcha	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	21.17,85	26/05/2007	Leiria
10 000m Marcha	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	45.26,15	21/06/2008	Seia
PESO/6Kg	Eduardo Oliveira	15.04.1974	A.C.R.A. Seixas	9,99m	26/07/2009	Seia
DARDO/700g	Jacinto Correia	30.08.1964	C.D.R. Quintela	21,21m	26/07/2009	Seia

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



RECORDES

DISTRITAIS

PISTA COBERTA



Actualizado em 16 de Outubro de 2009

➤ **INFANTIL FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Marlene Videira	26.08.1976	U.D "Os Pinhelenses"	8,6	26/02/1989	Braga
150 metros	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	22,51	24/02/2008	Espinho
600 metros	Sara Augusto	24.02.1996	A.C.R. Srª Desterro	1.57,91	13/12/2008	Braga
1 000 metros	Sara Augusto	24.02.1996	A.C.R. Srª Desterro	3.25,80	20/12/2008	Braga
60m Bar./0,762m	Marlene Videira	26.08.1976	U.D "Os Pinhelenses"	10,1	26/02/1989	Braga
2 000m Marcha	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	C.D.C. S.S. Pinheiro	12.47,75	24/01/2009	Pombal
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,35m	01/12/1987	Guarda
COMPRIMENTO	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	4,04m	24/01/2009	Pombal
PESO/2Kg	Filipa Andrade	09.05.1989	A.R.I. Santa Comba	8,85m	18/11/2000	Celorico Beira
Triatlo Técnico	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	1 191 Pontos	24/01/2009	Pombal
Peso (2Kg) / 60m Barreiras (0,762m) / Comprimento			6,66m / 10,85 / 4,04m			

➤ **INICIADO FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	8,27	23/02/2008	Espinho
250 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	35,70	24/02/2008	Espinho
800 metros	Anabela Silva	19.07.1977	A.C.R. Srª Desterro	2.32,96	24/02/1991	Braga
60m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	10,18	02/02/2008	Alpiarça
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,58m	24/02/1991	Braga
COMPRIMENTO	Ilda Almeida	12.12.1975	B.V. Celorico Beira	4,50m	13/01/1990	Aveiro
PESO/3Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Srª Desterro	9,82m	16/01/2005	Espinho
Triatlo Técnico	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	1 436 Pontos	02/02/2008	Alpiarça
Comprimento / 60m Barreiras (0,762m) / Peso (3Kg)			4,33m / 10,18 / 7,56m			

➤ **JUVENIL FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	8,09	17/01/2009	Espinho
200 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	26,67	25/01/2009	Espinho
300 metros	Mariana Correia	07.10.1994	N.D.C. Gouveia	45,41	24/01/2009	Pombal
800 metros	Carla Marques	24.11.1984	A.C.R. Srª Desterro	2.19,13	16/01/2000	Espinho

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

1 500 metros	Carla Marques	24.11.1984	A.C.R. Sr ^a Desterro	4.42,52	30/01/2000	Espinho
60m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	9,51	07/02/2009	Alpiarça
3 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	14.48,65	20/02/1999	Espinho
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,58m	24/02/1991	Braga
COMPRIMENTO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	4,77m	19/01/2008	Espinho
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	10,85m	18/01/2009	Espinho
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,00m	17/01/1998	Braga
PESO/3Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr ^a Desterro	9,82m	16/01/2005	Espinho
Triatlo Técnico	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	1 657 Pontos	07/02/2009	Alpiarça
Altura / 60m Barreiras (0,762m) / Peso (3Kg)			1,33m / 9,51 / 8,19m			

➤ JUNIOR FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	8,09	17/01/2009	Espinho
200 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	26,67	25/01/2009	Espinho
400 metros	Helena Babo	11.09.1971	N.D.C. Gouveia	61,8	20/02/1988	Braga
800 metros	Carla Marques	24.11.1984	A.C.R. Sr ^a Desterro	2.19,13	16/01/2000	Espinho
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.27,37	20/02/1999	Espinho
3 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	9.20,24	14/02/1999	Valência - Esp.
60m Bar./0,840m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	9,84	25/01/2009	Espinho
3 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	14.00,67	12/02/2000	Espinho
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,58m	24/02/1991	Braga
COMPRIMENTO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	5,02m	24/01/2009	Espinho
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	10,85m	18/01/2009	Espinho
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,00m	17/01/1998	Braga
PESO/4Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr ^a Desterro	9,61m	20/01/2007	Espinho

➤ SUB-23 FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	8,09	17/01/2009	Espinho
200 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	26,67	25/01/2009	Espinho
400 metros	Helena Babo	11.09.1971	N.D.C. Gouveia	61,8	20/02/1988	Braga
800 metros	Carla Marques	24.11.1984	A.C.R. Sr ^a Desterro	2.19,13	16/01/2000	Espinho

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.27,37	20/02/1999	Espinho
3 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	9.20,24	14/02/1999	Valência - Esp.
60m Bar./0,840m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	9,84	25/01/2009	Espinho
3 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	14.00,67	12/02/2000	Espinho
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,58m	24/02/1991	Braga
COMPRIMENTO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	5,02m	24/01/2009	Espinho
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	10,85m	18/01/2009	Espinho
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,00m	17/01/1998	Braga
PESO/4Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Srª Desterro	9,61m	20/01/2007	Espinho
Triatlo Técnico	Carla Costa	24.08.1981	ED Celorico Beira	1 280 Pontos	22/12/2001	Aveiro
60m Barreiras (0,840m) / Comprimento / Peso (4Kg)			11,29 / 4,13m / 8,82m			

➤ SENIOR FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	8,09	17/01/2009	Espinho
200 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	26,67	25/01/2009	Espinho
400 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	60,69	10/01/2004	Espinho
800 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	2.11,33	15/02/2004	Espinho
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.27,37	20/02/1999	Espinho
3 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	9.20,24	14/02/1999	Valência - Esp.
60m Bar./0,840m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	9,84	25/01/2009	Espinho
3 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	14.00,67	12/02/2000	Espinho
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,58m	24/02/1991	Braga
COMPRIMENTO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	5,02m	24/01/2009	Espinho
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	10,85m	18/01/2009	Espinho
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,00m	17/01/1998	Braga
PESO/4Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Srª Desterro	9,61m	20/01/2007	Espinho
PENTATLO	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	1 930 Pontos	03/01/2004	Espinho
60m Bar. (0,840m) / Altura /Peso (4Kg)/Comprimento/800m			10,92 / SM / 6,38m / 3,89m / 2.21,58			
Triatlo Técnico	Carla Costa	24.08.1981	ED Celorico Beira	1 280 Pontos	22/12/2001	Aveiro
60m Barreiras (0,840m) / Comprimento / Peso (4Kg)			11,29 / 4,13m / 8,82m			
4x400 metros (Clubes)	Maria José Gomes Carmo Figueiredo Amélia Monteiro Joana Lopes	16.07.1973 27.10.1980 22.09.1980 14.02.1981	C.D.C. Pinheiro	4.30,99	17/01/1998	Braga

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

➤ INFANTIL MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	8,0	06/02/1993	Aveiro
150 metros	António Silva	03.03.1995	C.D.C. S.S. Pinheiro	22,93	01/03/2008	Pombal
600 metros	Sandro Ferreira	18.12.1996	C.A. Seia	1.55,54	24/01/2009	Pombal
1 000 metros	Nuno Mota	24.03.1992	A.C.R. Srª Desterro	3.18,77	16/01/2005	Espinho
60m Bar./0,762m	André Chelim	17.03.1992	A.C.R. Trancoso	10,25	29/01/2005	Braga
ALTURA	Renato Perdido	25.01.1977	N.A. Guarda	1,45m	16/12/1989	Braga
COMPRIMENTO	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	4,91m	07/02/1993	Aveiro
PESO/3Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	11,72m	07/02/1993	Aveiro
Triatlo Técnico	André Chelim	17.03.1992	A.C.R. Trancoso	1 296 Pontos	29/01/2005	Braga
60m Barreiras (0,762m) / Peso (3Kg) / Comprimento			10,25 / 10,20m / 4,57m			

➤ INICIADO MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Nuno Encarnação	20.08.1973	C.P. V.F. Naves	7,5	16/01/1988	Aveiro
250 metros	Marcelo Santos	21.03.1992	A.C.R. Srª Desterro	34,60	06/01/2007	Espinho
800 metros	Rui Venâncio	03.04.1976	N.A. Guarda	2.09,28	24/01/1991	Braga
60m Bar./0,840m	Davide Anselmo	26.05.1989	A.C.R. Trancoso	9,29	08/02/2004	Braga
ALTURA	Carlos Batista Renato Perdido	1970 25.01.1977	N.A. Guarda N.A. Guarda	1,70m	21/12/1985 19/01/1992	Aveiro Aveiro
COMPRIMENTO	Davide Anselmo	26.05.1989	A.C.R. Trancoso	5,54m	22/01/2004	Trancoso
PESO/4Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	15,07m	07/01/1995	Aveiro
Triatlo Técnico	Davide Anselmo	26.05.1989	A.C.R. Trancoso	1 696 Pontos	31/01/2004	Braga
60m Barreiras (0,840m) / Comprimento / Peso (4Kg)			9,34 / 5,51m / 10,91m			

➤ JUVENIL MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Paulo Abreu	1974	C.D.C. Seia	6,9	02/02/1991	Braga
200 metros	Ricardo Garcia	21.01.1989	C.A. Seia	23,32	04/02/2006	Espinho
300 metros	Hugo Correia	20.10.1991	C.D.R. Quintela	39,07	27/01/2008	Pombal
800 metros	João Delgado	08.01.1990	F.S. - U.A. Guarda	1.59,18	21/01/2007	Espinho

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

1 500 metros	Rúben Felizardo	17.06.1991	F.S. - U.A. Guarda	4.08,54	19/01/2008	Espinho
3 000 metros	Rúben Felizardo	17.06.1991	F.S. - U.A. Guarda	8.55,98	01/03/2008	Espinho
60m Bar./0,914m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	8,34	27/01/2008	Pombal
5 000m Marcha	Samuel Pereira	25.11.1993	F.S. - U.A. Guarda	26.08,62	17/01/2009	Espinho
ALTURA	Hugo Figueiredo	15.02.1974	C.D.C. Seia	1,81m	13/01/1990	Aveiro
COMPRIMENTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	6,48m	29/01/1989	Aveiro
TRIPLO SALTO	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	12,65m	23/02/2008	Espinho
PESO/5Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	13,94m	05/01/1997	Aveiro
Triatlo Técnico	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	2 017 Pontos	02/02/2008	Alpiarça
60m Barreiras (0,914m) / Peso (5Kg) / Altura			8,44 / 11,07m / 1,76m			

➤ JUNIOR MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	7,04	12/02/2000	Espinho
200 metros	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	22,81	06/02/2000	Espinho
400 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	49,9	20/02/1988	Braga
800 metros	Nuno Figueiredo	29.12.1989	C.A. Seia	1.56,87	28/01/2007	Espinho
1 500 metros	Nuno Figueiredo	29.12.1989	C.A. Seia	3.59,13	20/01/2007	Espinho
3 000 metros	Alexandre Silva	05.04.1984	N.D.C. Gouveia	8.37,32	16/02/2003	Espinho
60m Bar./1,00m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	8,25	25/01/2009	Espinho
5 000m Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	22.02,24	15/01/2005	Espinho
ALTURA	Marco Tenreiro	05.07.1976	N.D.C. Gouveia	1,81m	13/01/1990	Aveiro
COMPRIMENTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	6,69m	16/02/1991	Aveiro
TRIPLO SALTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	13,74m	02/02/1991	Braga
VARA	Ivo Santos	09.08.1991	C.D.C. S.S. Pinheiro	2,70m	04/01/2009	Espinho
PESO/6Kg	André Ferreira	03.03.1991	C.A. Seia	12,39m	25/01/2009	Espinho
4x400 metros (Clubes)	Rafael Pinto Ricardo Garcia Nuno Alves António Rodrigues	27.12.1988 21.01.1989 02.06.1988 25.09.1988	C.A. Seia	3.30,45	29/01/2005	Espinho

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009

➤ SUB-23 MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	André Destapado	15.05.1986	C.A. Seia	6,91	03/02/2007	Espinho
200 metros	Carlos Gonçalves	11.07.1987	C.A. Seia	22,14	20/01/2008	Espinho
400 metros	Rodolfo Varela	20.05.1986	C.A. Seia	49,34	03/02/2007	Espinho
800 metros	David Soares	13.05.1982	C.A. Seia	1.52,36	23/02/2003	Espinho
1 500 metros	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	3.52,23	14/02/2004	Espinho
3 000 metros	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	8.17,65	29/01/2006	Espinho
60m Bar./1,067m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	8,38	01/03/2009	Pombal
5 000m Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	C.A. Seia	21.39,73	20/01/2007	Espinho
ALTURA	Gonçalo Lopes	14.03.1988	C.A. Seia	1,89m	27/01/2008	Espinho
COMPRIMENTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	6,94m	06/03/1993	Braga
TRIPLO SALTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	13,74m	02/02/1991	Braga
VARA	Rui Pereira	17.11.1985	C.A. Seia	4,90m	18/02/2007	Espinho
PESO/7,260kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	14,10m	24/02/2001	Espinho
Triatlo Técnico	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	2 135 Pontos	28/12/2002	Espinho
60m Barreiras (1,067m) / Peso (7,260Kg) / Comprimento			8,73 / 13,58m / 6,18m			
HEPTATLO	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	4 615 Pontos	24.25/02/01	Espinho
60m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura ▪ 60m Barreiras (1,067m) / Vara / 1 000m			7,31 / 6,21m / 14,10m / 1,69m ▪ 8,85 / 3,50m / 2.58,75			
4x400 metros (Clubes)	Rodolfo Varela Nuno Figueiredo Ricardo Garcia Carlos Figueiredo	20.05.1986 29.12.1989 21.01.1989 05.05.1990	C.A. Seia	3.25,36	21/01/2007	Espinho

➤ SENIOR MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	André Destapado	15.05.1986	C.A. Seia	6,91	03/02/2007	Espinho
200 metros	Rui Durão	09.03.1980	C.A. Seia	22,09	02/02/2003	Espinho
400 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	49,13	01/03/1998	Espinho
800 metros	David Soares	13.05.1982	C.A. Seia	1.52,36	23/02/2003	Espinho
1 500 metros	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	3.51,42	28/01/2007	Espinho
3 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	ED Celorico Beira	8.06,11	13/02/2000	Espinho
60m Bar./1,067m	Bruno Costa	17.03.1980	C.A. Seia	8,29	05/02/2005	Espinho
5 000m Marcha	Pedro Martins	12.01.1968	C.D.C. Pinheiro	20.45,47	20/02/1999	Espinho
ALTURA	Pedro Oliveira Gonçalo Lopes	22.07.1980 14.03.1988	C.A. Seia C.A. Seia	1,89m	19/01/2003 27/01/2008	Espinho Espinho

Actualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

COMPRIMENTO	Pedro Oliveira	22.07.1980	C.A. Seia	7,25m	15/02/2004	Espinho
TRIPLO SALTO	Carlos Oliveira	24.05.1979	C.A. Seia	14,19m	15/02/2009	Pombal
VARA	Rui Pereira	17.11.1985	C.A. Seia	4,90m	18/02/2007	Espinho
PESO/7,260kg	Bráulio Silva	20.09.1971	C.A. Seia	14,23m	05/01/2003	Espinho
Triatlo Técnico	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	2 135 Pontos	28/12/2002	Espinho
60m Barreiras (1,067m) / Peso (7,260Kg) / Comprimento			8,73 / 13,58m / 6,18m			
Pentatlo Técnico	Pedro Oliveira	22.07.1980	C.A. Seia	3 418 Pontos	10/01/2004	Alpiarça
60m/Comprimento/Peso(7,260Kg)/60m Bar (1,067m)/Altura			7,22 / 6,96m / 10,67m / 9,11 / 1,72m			
HEPTATLO	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	4 615 Pontos	24.25/02/01	Espinho
60m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura ■ 60m Barreiras (1,067m) / Vara / 1 000m			7,31 / 6,21m / 14,10m / 1,69m ■ 8,85 / 3,50m / 2.58,75			
4x400 metros (Clubes)	Rodolfo Varela Carlos Figueiredo Vitor Ferreira Ricardo Garcia	20.05.1986 05.05.1990 22.04.1978 21.01.1989	C.A. Seia	3.21,45	11/02/2007	Pombal

➤ **VETERANO MASCULINO**

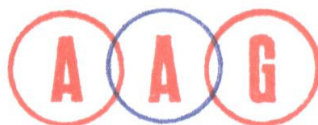
PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Carlos Pereira	26.01.1963	A.C.R.A. Seixas	7,78	03/02/2007	Braga
ALTURA	Carlos Pereira	26.01.1963	A.C.R.A. Seixas	1,84m <small>(Recorde Nacional M45)</small>	03/01/2009	Espinho
COMPRIMENTO	Carlos Pereira	26.01.1963	A.C.R.A. Seixas	5,64m <small>(Recorde Nacional M45)</small>	20/12/2008	Braga
1 500 metros	Jacinto Correia	30.08.1964	C.D.R. Quintela	4.41,99	14/02/2009	Espinho
5 000m Marcha	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	21.01,04	23/02/2008	Pombal

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



OUTROS RECORDES DISTRITAIS PISTA COBERTA



Actualizado em 16 de Outubro de 2009

RECORDES DE VÁRIAS DISCIPLINAS

➤ **INICIADO FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
1 000 metros	Susana Rute	03.11.1974	A.C.R. Srª Desterro	3.19,7	26/02/1989	Braga
PENTATLO	Susana Sobreiro	30.09.1982	C.D.C. Pinheiro	1 970 Pontos	04.05/01/97	Aveiro
60m / Altura / Peso (3Kg) ▪ 60m Barreiras (0,762m) / Comprimento			9,0 / 1,31m / 7,93m ▪ 11,9 / 3,95m			

➤ **JUVENIL FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
PENTATLO	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	2 989 Pontos	06.07/02/93	Aveiro

➤ **JUNIOR FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
PENTATLO	Ana Natalícia	25.12.1978	C.D.C. Pinheiro	2 342 Pontos	04/01/1997	Aveiro
60m Bar.(0,840m) / Altura / Peso(4Kg)/ Comprimento / 60m			10,6 / 1,38m / 8,60m / 4,28m / 8,7			

➤ **SUB-23 FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
PENTATLO	Ana Natalícia	25.12.1978	C.D.C. Pinheiro	2 494 Pontos	03/01/1998	Aveiro
60m Barreiras(0,84m)/Altura/Peso (4Kg)/Comprimento/60m			10,1 / 1,42m / 8,28m / 4,51m / 8,7			

➤ **SENIOR FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
PENTATLO	Ana Natalícia	25.12.1978	C.D.C. Pinheiro	2 494 Pontos	03/01/1998	Aveiro
60m Barreiras(0,84m)/Altura/Peso (4Kg)/Comprimento/60m			10,1 / 1,42m / 8,28m / 4,51m / 8,7			
4x200 metros (Clubes)	Maria José Gomes Ana Natalícia Carmo Figueiredo Amélia Monteiro	16.07.1973 25.12.1978 27.10.1980 22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	1.53,86	21/02/1998	Espinho

➤ **INICIADO MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
1 000 metros	Alexandre Ribeiro	1974	C.D.C. Pinheiro	2.49,0	26/02/1989	Braga
PENTATLO	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	2 732 Pontos	07.08/01/95	Aveiro

➤ JUVENIL MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
400 metros	António Rodrigues	25.09.1988	C.A. Seia	50,24	15/01/2005	Espinho
3 000m Marcha	Samuel Pereira	25.11.1993	F.S. - U.A. Guarda	15.24,64	24/01/2009	Pombal
TRIATLO	Hélder Paixão	05.07.1984	A.R.I. Santa Comba	1 791 Pontos	27/01/2001	Braga
60m / Peso (5Kg) / Altura			7,55 / 12,15m / 1,62m			
PENTATLO	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	2 971 Pontos	05/01/1997	Aveiro
60m / Comprimento / Peso (5Kg) /60m Bar. (0,914m)/Altura			7,6 / 5,55m / 13,94m / 9,0 / 1,66m			
4x400 metros (Clubes)	Rafael Pinto Ricardo Garcia Nuno Alves António Rodrigues	27.12.1988 21.01.1989 02.06.1988 25.09.1988	C.A. Seia	3.30,45 (Recorde Nacional)	29/01/2005	Espinho

➤ JUNIOR MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60m Bar./1,067m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	8,38	01/03/2009	Pombal
PESO/7,260Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	13,91m	14/02/1999	Braga
PENTATLO	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	2 845 Pontos	03/01/1998	Aveiro
60m/Comprimento/Peso(7,260Kg)/60m Bar (0,914m)/Altura			7,5 / 5,22m / 11,89m / 9,3 / 1,71m			
4x200 metros (Clubes)	Ricardo Batista Rui Nobre Ricardo Prates Rui Durão	09.08.1977 20.05.1977 25.10.1979 09.03.1980	C.D.C. Pinheiro	1.35,36	21/02/1998	Espinho

➤ SUB-23 MASCULINO

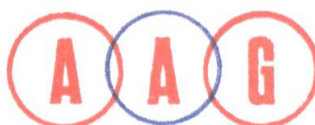
PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
4x200 metros (Clubes)	Ricardo Batista Rui Nobre Ricardo Prates Rui Durão	09.08.1977 20.05.1977 25.10.1979 09.03.1980	C.D.C. Pinheiro	1.35,36	21/02/1998	Espinho

➤ SENIOR MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
4x200 metros (Clubes)	Rui Nobre Bruno Costa Ricardo Prates Bruno Neves	20.05.1977 17.03.1980 25.10.1979 09.09.1981	C.A. Seia	1.33,61	29/01/2000	Espinho

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



MELHORES MARCAS DISTRITAIS ESTRADA



Actualizado em 16 de Outubro de 2009

➤ **INFANTIL FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Sara Augusto	24.02.1996	A.C.R. Srª Desterro	5.47	06/06/2009	Viana Castelo
1Km Marcha E	Alexandra Pinto	18.01.1987	E.D. Celorico Beira	4.47	27/12/1997	Celorico Beira
2Km Marcha E	Cíntia Mendes	24.08.1989	J.A. Stª Comba Seia	10.25	23/06/2002	Porto
3Km Marcha E	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	C.D.C. S.S. Pinheiro	19.07	21/02/2009	Vila Nova Gaia

➤ **INICIADO FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Jéssica Abranches	28.09.1992	A.C.R. Srª Desterro	5.35	20/05/2006	Oliveira Bairro
2Km Marcha E	Cíntia Mendes	24.08.1989	J.A. Stª Comba Seia	10.25	23/06/2002	Porto
3Km Marcha E	Alexandra Pinto	18.01.1987	E.D. Celorico Beira	17.13	09/12/2001	Celorico Beira
4Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	22.27	09/02/1997	Benavente

➤ **JUVENIL FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Catarina Dias	06.10.1988	A.C.R. Srª Desterro	5.29	03/07/2004	Oliveira Bairro
5Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	25.48	07/02/1999	Setúbal

➤ **JUNIOR FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.47	10/04/1999	Lisboa
5Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	24.35	19/05/2001	Dudince- Eslováquia
10Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	47.54	18/06/2000	Eisenhuttens- Alemanha
15Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	1:21.00	13/01/2001	S. João Madeira

➤ **SUB-23 FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.47	10/04/1999	Lisboa
Meia Maratona	Andreia Jesus	06.03.1985	A.C.R. Srª Desterro	1:27.29	01/05/2006	V.N. Foz Côa

5Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	24.35	19/05/2001	Dudince- Eslováquia
10Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	47.54	18/06/2000	Eisenhuttens- Alemanha
15Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	1:17.21	12/01/2002	Torres Vedras
20Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	1:43.18	16/02/2002	Valongo

➤ **SENIOR FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.47	10/04/1999	Lisboa
10Km Estrada	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	41.07	25/09/2005	Lisboa
Meia Maratona	M ^a Lurdes Monteiro	02.02.1967	N.A. Guarda	1:23.56	11/04/1992	Santander- Esp.
Maratona	M ^a Lurdes Monteiro	02.02.1967	C.D.C. Pinheiro	3:04.37	23/11/1997	Lisboa
5Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	24.35	19/05/2001	Dudince- Eslováquia
10Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	47.54	18/06/2000	Eisenhuttens- Alemanha
15Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	1:17.21	12/01/2002	Torres Vedras
20Km Marcha E	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	1:43.18	16/02/2002	Valongo

➤ **INFANTIL MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Diogo Neves	09.02.1993	G.D. Loriguense	5.35	08/04/2006	S. Romão
1Km Marcha E	João Oliveira	06.03.1974	N.D.C. Gouveia	5.02	12/04/1986	Urgeiriça
2Km Marcha E	Nuno Santos	1978	A.C.R. Sr ^a Desterro	10.59	20/10/1991	Aguiar da Beira

➤ **INICIADO MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Amândio Figueiredo	12.11.1985	A.C.R. Sr ^a Desterro	4.49	08/04/2000	Tondela
3Km Marcha E	Jorge Monteiro	1972	N.A. Guarda	15.09	21/02/1987	Guarda

➤ **JUVENIL MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Alexandre Silva	05.04.1984	N.D.C. Gouveia	4.38	08/04/2000	Tondela
3Km Marcha E	Samuel Pereira	25.11.1993	F.S. - U.A. Guarda	16.22	25/10/2008	Loures



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

5Km Marcha E	Ricardo Madeira	06.07.1985	J.A. Stª Comba Seia	23.18	23/06/2002	Porto
10Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	51.04	01/03/2003	S. João Madeira

➤ JUNIOR MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Luís Abrantes	27.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	4.30	03/07/2004	Oliveira Bairro
	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia		22/05/2005	Pombal
10Km Estrada	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia	33.34	24/04/2005	Seia
Meia Maratona	Mário Saraiva	22.02.1968	N.D.C. Gouveia	1:10.48	16/03/1986	Almeida
5Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	22.36	19/12/2004	Lisboa
10Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	45.33	02/04/2005	Rio Maior
15Km Marcha E	Ricardo Madeira	06.07.1985	J.A. Stª Comba Seia	1:09.22	08/12/2002	Celorico Beira
20Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	1:41.32	26/02/2005	Baixa Banheira

➤ SUB-23 MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	4.14	24/04/2006	Marinha Grande
10Km Estrada	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia	31.16	23/12/2006	Torres Novas
15Km Estrada	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia	52.53	22/04/2007	Quarteira
Meia Maratona	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	1:04.25	05/10/1994	Ovar
5Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	21.56	04/06/2006	Ferreira Zêzere
10Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	45.27	19/02/2006	Olhão
15Km Marcha E	Ricardo Madeira	06.07.1985	J.A. Stª Comba Seia	1:09.22	08/12/2002	Celorico Beira
20Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	1:33.28	01/04/2006	Rio Maior
30Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	2:31.59	29/01/2006	Cucujães
35Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	2:59.40	04/03/2006	Viana Castelo

➤ SENIOR MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Paulo Gomes	15.05.1973	E.D. Celorico Beira	4.10	06/05/2000	Moimenta Beira
5Km Estrada	Paulo Gonçalves	18.06.1971	C.D.C. S.S. Pinheiro	18.19	20/05/2006	Guarda
10Km Estrada	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	30.36	23/12/2006	Torres Novas
15Km Estrada	Paulo Gonçalves	18.06.1971	C.D.C. S.S. Pinheiro	48.06	21/01/2006	Almeida

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



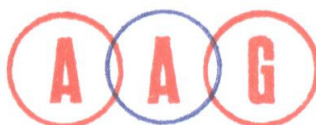
20Km Estrada	João Ferreira	08.02.1976	F.S. - U.A. Guarda	1:11.07 (tp)	22/03/2009	Lisboa
Meia Maratona	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	1:04.25	05/10/1994	Ovar
30Km Estrada	Paulo Gonçalves	18.06.1971	C.D.C. S.S. Pinheiro	1:40.21	21/03/2004	Olivença-Elvas
Maratona	Paulo Gonçalves	18.06.1971	C.D.C. S.S. Pinheiro	2:22.51	07/12/2003	Lisboa
5Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	21.37	16/05/2009	Ferreira Zêzere
10Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	43.53	07/04/2001	Rio Maior
15Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	1:05.58	07/04/2001	Rio Maior
20Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.D.C. Pinheiro	1:26.31	22/06/1997	Setúbal
30Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.D.C. Pinheiro	2:17.25	10/01/1999	Torres Vedras
35Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	2:44.33 (tp)	01/05/2004	Naumburg - Alemanha
50Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	3:55.29	01/05/2004	Naumburg - Alemanha

➤ **VETERANO MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Eduardo Pinto	10.12.1956	A.C.R. Sr ^a Desterro	4.44	08/04/2000	Tondela
10Km Estrada	Paulo Gonçalves	18.06.1971	C.D.C. S.S. Pinheiro	32.28	23/12/2006	Torres Novas
15Km Estrada	Paulo Gonçalves	18.06.1971	Individual	49.44	15/03/2009	Vila Franca Xira
20Km Estrada	José Jarmela	08.08.1964	F.S. - U.A. Guarda	1:11.53	28/10/2006	Almeirim
Meia Maratona	Paulo Gonçalves	18.06.1971	Individual	1:10.02	11/11/2007	Penamacor
Maratona	José Jarmela	08.08.1964	F.S. - U.A. Guarda	2:31.29	02/12/2007	Lisboa
5Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	21.37	16/05/2009	Ferreira Zêzere
10Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	44.26 (tp)	01/04/2006	Rio Maior
15Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	1:07.18	09/12/2006	Torres Vedras
20Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	1:28.58	01/04/2006	Rio Maior
30Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	2:18.46	04/02/2007	Cucujães
35Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	2:45.02 (tp)	11/05/2008	Cheboksary - Rússia
50Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	3:58.10	14/05/2006	Corunha - Espanha

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



OUTROS

RECORDES

PISTA AR LIVRE

RECORDES ABSOLUTOS DA PISTA DE ATLETISMO

DO ESTÁDIO MUNICIPAL DA GUARDA

(ALTITUDE: 1 025 metros)



Actualizado em 16 de Outubro de 2009



➤ **RECORDES ABSOLUTOS DA PISTA DE ATLETISMO DO ESTÁDIO MUNICIPAL DA GUARDA (ALTITUDE: 1 025metros)**

FEMININOS

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE/PAÍS	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Elisa Cossa	03.07.1980	Moçambique	11,72 (V +0,9)	27/07/2000	Guarda
200 metros	Sónia Tavares	21.03.1986	G.C.A. Donas	24,29 (V +0,3)	07/07/2006	Guarda
400 metros	Lorena Oliveira	1980	Brasil	54,66	17/06/2001	Guarda
800 metros	Joana Costa	12.05.1988	S.C. Braga	2.10,99	03/07/2009	Guarda
1 500 metros	Jessica Augusto	08.11.1981	S.C. Braga	4.23,17	05/07/2003	Guarda
3 000 metros	Jessica Augusto	08.11.1981	S.C. Braga	9.37,70	06/07/2003	Guarda
5 000 metros	Fátima Neves	13.02.1963	B.V. Trancoso	17.43,8	27/04/1985	Guarda
10 000 metros	Mª Lurdes Monteiro	02.02.1967	N.A. Guarda	37.33,0	17/06/1998	Guarda
100m Bar./0,840m	Sónia Machado	19.10.1976	Boavista F.C.	13,54 (V +0,3)	27/07/2000	Guarda
400m Bar./0,762m	Mª Carmo Tavares	27.04.1974	Sporting C.P.	57,32	09/07/2002	Guarda
3 000m Obst./0,762m	Solange Jesus	07.01.1987	ADERCUS	11.06,18	05/07/2008	Guarda
5 000m Marcha	Inês Henriques	01.05.1980	C.N. Rio Maior	23.33,72	17/06/2001	Guarda
10 000m Marcha	Vera Santos	03.12.1981	C.N. Rio Maior	46.52,65	05/07/2003	Guarda
20 000m Marcha	Teresa Costa	06.07.1982	S.C. Braga	1:41.48,2	05/07/2003	Guarda
ALTURA	Vita Styopina	1980	Ucrânia	1,90m	17/06/2001	Guarda
COMPRIMENTO	Marta Godinho	24.06.1980	J.O.M.A.	6,27m (V +0,2)	06/07/2007	Guarda
TRIPLO SALTO	Susana Costa	22.09.1984	C.O. Desportivo	12,61m (V +0,4)	05/07/2003	Guarda
	Patrícia Mamona	21.11.1988	J.O.M.A.	12,61m (V +1,4)	05/07/2008	
VARA	Vera Lavrador	03.10.1988	Sporting C.P.	3,45m	05/07/2008	Guarda
PESO/4Kg	Valentina Fedyushina	10.02.1965	Sporting C.P.	17,67m	27/07/2000	Guarda
DARDO/600g	Ana Pires	10.12.1987	F.C. Porto	44,80m	06/07/2008	Guarda
DISCO/1Kg	Teresa Machado	22.07.1969	Sporting C.P.	61,04m	17/06/2001	Guarda
MARTELO/4Kg	Marisa Fernandes	09.06.1985	S.C. Valenciano	54,64m	06/07/2003	Guarda
HEPTATLO	Catarina Costa	03.08.1989	C.B. Faro	4 780 Pontos	06.07/6/2009	Guarda
100m Barreiras (0,840m) / Altura / Peso (4Kg) / 200m ■ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			15,34 (V -1,1) / 1,71m / 9,09m / 25,69 (V -3,4) ■ 5,27m (V +3,2) / 28,06m / 2.25,68			
4x100 metros	Elisa Semedo Patrícia Lopes Vera Silva Laura Santos	07.08.1981 11.07.1982 17.01.1985 08.05.1984	Sporting C.P.	49,15	05/07/2003	Guarda
4x400 metros	Elisa Cruz Mª Gorete Batista Joana Arduino Rute Freire	05.04.1985 1982 20.08.1982 11.12.1984	C.A. Madeira	4.02,82	06/07/2003	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2009



➤ **RECORDES ABSOLUTOS DA PISTA DE ATLETISMO DO ESTÁDIO MUNICIPAL DA GUARDA (ALTITUDE: 1 025metros)**

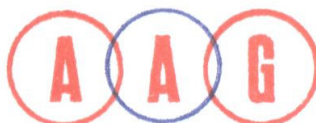
MASCULINOS

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE/PAÍS	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Ricardo Alves	10.01.1981	Sporting C.P.	10,52 (V +1,0)	05/07/2003	Guarda
200 metros	João Ferreira	20.10.1986	Sporting C.P.	21,07 (V -0,5)	11/07/2008	Guarda
400 metros	Wagner dos Santos	1980	Brasil	46,57	17/06/2001	Guarda
800 metros	Julius Achon	12.12.1976	Uganda	1.49,22	17/06/2001	Guarda
1 500 metros	Adelino Monteiro	01.04.1981	Sporting C.P.	3.46,08	05/07/2003	Guarda
5 000 metros	Bruno Saramago	25.01.1982	Sporting C.P.	14.37,09	05/07/2003	Guarda
10 000 metros	Óscar Santos	1957	C.A.F. Viseu	32.19,4	10/06/1980	Guarda
110m Bar./1,067m	Luís Sá	07.03.1981	F.C. Porto	14,35 (V -0,7)	06/07/2003	Guarda
400m Bar./0,914m	Edivaldo Monteiro	28.04.1976	Sporting C.P.	49,66	09/07/2002	Guarda
3000m Obst./0,914m	Pedro Ribeiro	25.03.1981	F.C. Porto	9.03,35	06/07/2003	Guarda
5 000m Marcha	João Vieira	20.02.1976	C.N. Rio Maior	20.59,64	17/06/2001	Guarda
10 000m Marcha	Gonçalo Bejinha	25.08.1986	N.A. Alcabideche	44.17,19	05/07/2008	Guarda
ALTURA	Carlos Pires	21.12.1982	GRECAS	2,06m	05/07/2003	Guarda
COMPRIMENTO	Carlos Calado	05.10.1975	Sporting C.P.	7,95m (V +1,0)	27/07/2000	Guarda
TRIPLO SALTO	Gaspar Araújo	17.12.1981	Cyclones A.C.	15,68m	06/07/2003	Guarda
VARA	Luís Moro Moro	12.04.1987	Espanha	5,21m	06/07/2007	Guarda
PESO/7,260Kg	Roman Virastyuk	20.04.1968	Ucrânia	18,58m	17/06/2001	Guarda
DARDO/800g	Hélder Pestana	11.02.1987	G.D. Estreito	64,64m	05/07/2008	Guarda
DISCO/2Kg	Jarred Rome	21.12.1976	U.S.A.	61,32m	08/07/2005	Guarda
MARTELO/7,260Kg	Carlos Vicente	28.12.1988	Individual	60,77m	05/07/2008	Guarda
DECATLO	Tiago Marto	05.05.1986	G.A. Fátima	7 156 Pontos	06.07/6/2009	Guarda
100m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura / 400m ■ 110m Bar. (1,067m)/Disco (2Kg)/Vara/Dardo (800g)/1500m			11,29 (V -2,2) / 6,96m (V +0,7) / 13,41m / 1,87m / 52,42 ■ 14,97 (V +0,3) / 40,84m / 4,30m / 53,59m / 4.54,58			
4x100 metros	Dany Gonçalves Arnaldo Abrantes Ricardo Martins Yazaldes Nascimento	14.03.1985 27.11.1986 12.05.1985 17.04.1986	Seleção Nacional Sub23	40,24	06/07/2007	Guarda
4x400 metros	Ricardo Pacheco João Costa Fernando Almeida Adelino Monteiro	31.10.1983 17.01.1983 20.06.1981 01.04.1981	Sporting C.P.	3.16,73	06/07/2003	Guarda



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



OUTROS

RECORDES

PISTA AR LIVRE

**RECORDES ABSOLUTOS DA PISTA DE ATLETISMO
DO ESTÁDIO MUNICIPAL DE SEIA**



Actualizado em 16 de Outubro de 2009



➤ **RECORDES ABSOLUTOS DA PISTA DE ATLETISMO DO ESTÁDIO MUNICIPAL DE SEIA**
FEMININOS

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE/PAÍS	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Sónia Tavares	21.03.1986	G.C.A. Donas	11,75 (V -1,4)	22/07/2006	Seia
200 metros	M ^a Carmo Tavares	27.04.1974	Sporting C.P.	24,28 (V +0,6)	03/08/2003	Seia
400 metros	Sandra Teixeira	13.07.1978	Sporting C.P.	54,38	22/07/2006	Seia
800 metros	M ^a Carmo Tavares	27.04.1974	Sporting C.P.	2.04,03	23/07/2006	Seia
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	J.O.M.A.	4.18,29	02/08/2003	Seia
5 000 metros	Fernanda Ribeiro	23.06.1969	F.C. Porto	15.27,17	03/08/2003	Seia
100m Bar./0,840m	Isabel Abrantes	20.02.1973	J.O.M.A.	13,95 (V +0,8)	02/08/2003	Seia
400m Bar./0,762m	Patrícia Lopes	11.07.1982	Sporting C.P.	59,25	23/07/2006	Seia
3 000m Obst./0,762m	Análídia Torre	10.10.1976	Maratona C.P.	10.03,62	02/08/2003	Seia
5 000m Marcha	Inês Henriques	01.05.1980	C.N. Rio Maior	21.49,2	22/07/2006	Seia
10 000m Marcha	Inês Henriques	01.05.1980	C.N. Rio Maior	43.44,65	22/07/2006	Seia
20 000m Marcha	Maribel Gonçalves	01.04.1978	G.D. Estreito	1:38.38,0	02/08/2003	Seia
ALTURA	Liliana Viana	24.08.1985	G.D. Estreito	1,81m	03/08/2003	Seia
COMPRIMENTO	Naide Gomes	20.11.1979	Sporting C.P.	6,53m (V -0,2)	23/07/2006	Seia
TRIPLO SALTO	Susana Costa	22.09.1984	C.O. Desportivo	13,12m (V +0,5)	22/07/2006	Seia
VARA	Elisabete Tavares	07.03.1980	Sporting C.P.	4,10m	02/08/2003	Seia
PESO/4Kg	M ^a Antónia Borges	11.10.1983	Sporting C.P.	15,54m	23/07/2006	Seia
DARDO/600g	Sílvia Cruz	29.12.1980	Sporting C.P.	52,63m	23/07/2006	Seia
DISCO/1Kg	Teresa Machado	22.07.1969	Sporting C.P.	61,37m	02/08/2003	Seia
MARTELO/4Kg	Vânia Silva	08.06.1980	Juv. Vidigalense	65,87m	02/08/2003	Seia
4x100 metros	Catarina Bastos Anna Olsson DIN Cátia Ferreira Juliana Neto	28.09.1986 16.11.1988 18.06.1983 18.12.1986	Juv. Vidigalense	48,57	22/07/2006	Seia
4x400 metros	Tânia Freitas Elda Laranja Olga Pinto Jessica Gouveia	17.06.1980 27.09.1986 31.05.1975 19.07.1986	G.D. Estreito	3.52,88	23/07/2006	Seia



➤ **RECORDES ABSOLUTOS DA PISTA DE ATLETISMO DO ESTÁDIO MUNICIPAL DE SEIA**
MASCULINOS

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE/PAÍS	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Francis Obikwelu	22.11.1978	Sporting C.P.	10,20 (V -0,9)	22/07/2006	Seia
200 metros	Francis Obikwelu	22.11.1978	Sporting C.P.	21,12 (V -1,3)	03/08/2003	Seia
400 metros	Vitor Moreno	15.05.1974	Sporting C.P.	47,69	02/08/2003	Seia
800 metros	Tiago Rodrigues	19.06.1985	F.C. Porto	1.47,65	23/07/2006	Seia
1 500 metros	Luís Pinto	09.11.1975	C.S. Marítimo	3.50,98	22/07/2006	Seia
5 000 metros	José Ramos	28.07.1968	GDR Conforlimpa	14.22,63	22/07/2006	Seia
10 000 metros	Jacinto Correia	30.08.1964	C.A. Seia	33.48,99	19/06/2005	Seia
110m Bar./1,067m	Rui Palma	04.01.1978	Sporting C.P.	13,87 (V +0,3)	22/07/2006	Seia
400m Bar./0,914m	Edivaldo Monteiro	28.04.1976	Sporting C.P.	50,17	03/08/2003	Seia
3000m Obst./0,914m	Manuel Silva	08.10.1978	Sporting C.P.	8.44,16	03/08/2003	Seia
5 000m Marcha	João Vieira	20.02.1976	C.N. Rio Maior	21.40,0	22/07/2006	Seia
10 000m Marcha	João Vieira	20.02.1976	C.N. Rio Maior	42.46,0	22/07/2006	Seia
15 000m Marcha	João Vieira	20.02.1976	C.N. Rio Maior	1:03.50,0	22/07/2006	Seia
20 000m Marcha	João Vieira	20.02.1976	C.N. Rio Maior	1:24.47,6	22/07/2006	Seia
ALTURA	Roman Guliy	07.04.1979	Sporting C.P. / UCR	2,10m	22/07/2006	Seia
COMPRIMENTO	Gaspar Araújo	17.12.1981	Cyclones A.C.	7,82m	02/08/2003	Seia
TRIPLO SALTO	Nélson Évora	20.04.1984	S.L. Benfica	16,92m (V -0,5)	23/07/2006	Seia
VARA	João André	28.05.1976	Sporting C.P.	5,45m	03/08/2003	Seia
PESO/7,260Kg	Marco Fortes	26.09.1982	Sporting C.P.	18,57m	02/08/2003	Seia
DARDO/800g	André Medeiros	17.02.1980	C.U. Micaelense	66,80m	02/08/2003	Seia
DISCO/2Kg	Paulo Bernardo	16.08.1974	Bairro dos Anjos	57,58m	03/08/2003	Seia
MARTELO/7,260Kg	Vitor Costa	28.05.1974	Sporting C.P.	73,19m	03/08/2003	Seia
4x100 metros	Diogo Fernando Marcos Coelho Tiago Silva André Rodrigues	21.12.1972 10.06.1988 30.01.1980 17.08.1988	CF "Os Belenenses"	42,98	22/07/2006	Seia
4x400 metros	Samuel Martinho Fernando Almeida José Martins Hélder Pato	23.06.1987 06.01.1987 28.04.1986 22.01.1980	GS-A.D. Febres	3.22,78	23/07/2006	Seia