

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



RANKING DISTRIITAL - 2001

AAG 2001

Iniciados Femininos

15 Iniciados Femininos

25 Juvenis Femininos

35 Absolutos Femininos

4 Iniciados Masculinos

53 Iniciados Masculinos

65 Juvenis Masculinos

79 Absolutos Masculinos

95 Absolutos Distritais

TITULO	RANKING DISTRITAL DA AAG - 2001
EDIÇÃO	Associação de Atletismo da Guarda
AUTORES	António Fragoso e José Costa
PUBLICAÇÃO	15 de Novembro de 2001
TIRAGEM	150 exemplares
OBSERVAÇÕES	Distribuição gratuita



www.aag.pt

INTRODUÇÃO

À semelhança das épocas anteriores, o Departamento Técnico da Associação de Atletismo da Guarda faz publicar o seu Ranking Distrital respeitante à época de 2001. Ao longo da época foram sistematicamente publicados, sob a forma de comunicados, os resultados das diversas Competições. Surge agora este Ranking 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 chegado ou não ser do nosso conhecimento a participação de atletas "nossos" nessas Competições. A ocorrer tal situação ela centrar-se-á numa ou outra Meia-Maratona ou Milha Urbana.

Através dele poder-se-á fazer uma avaliação da modalidade na área desta Associação bem como da evolução dos atletas referenciados ao longo da sua carreira desportiva.

Tal como já vem sendo hábito em edições anteriores este Ranking encontra-se apresentado por Escalões etários, começando pelos femininos, e nele faz-se referência ao escalão de Absolutos o qual engloba os Juniores, Séniores 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 - referenciadas com a letra **i** (indoor) - ao Ar Livre e em Provas de Estrada - provas de Marcha, Meias-Maratonas e Milhas Urbanas - não se efectuando qualquer distinção entre elas em termos de ordenamento por marcas. Continuamos a considerar que na nossa Associação continua a não se justificar a elaboração de Rankings separados.

Se em relação às provas de Marcha e Meias-Maratonas temos confiança nas medições das mesmas já o mesmo não podemos dizer em relação a algumas Milhas Urbanas. No entanto, não quisemos deixar de registar estas marcas.

Em termos de ordenamento por escalão etário e prova temos em primeiro lugar registado de uma forma ordenada a melhor marca de cada atleta e, num quadro mais abaixo todas as restantes marcas obtidas por esses atletas também devidamente ordenadas. Nas provas em que há medição de vento só se faz referência aos ventos anti-regulamentares.

Na prova de 50Km Marcha encontra-se registada uma marca referente à época passada. Tal deve-se ao facto de ela ter sido obtida já depois de nós termos encerrado o Ranking da época transacta, o que no ano passado aconteceu mais cedo por questões eleitorais, internas. A marca em questão foi obtida pelo atleta Pedro Martins nos Jogos Olímpicos de Sidney.

No final deste caderno encontra-se uma lista actualizada de Recordes Distritais e Melhores Marcas Distritais devidamente separados(as): Pista Coberta, Ar Livre e Estrada. Encontra-se ainda uma lista dos Recordes da Pista do Estádio Municipal da Guarda (situada a 1025m de altitude).

Guarda, 15 de Novembro de 2001.

O Departamento Técnico da Associação de Atletismo da Guarda

António Fragoso

José Costa

INFANTIS FEMINOS

60 metros

8,9	Cindy Madeira	17.02.1988	Inf	N.A. Adega Foz Côa	31/03	Guarda
9,34	Catarina Dias	06.10.1988	Inf	A.C.R. SR ^a Desterro	02/06	Guarda
9,3	Gisela Santos	28.12.1988	Inf	Centro D.C. Pinheiro	31/03	Guarda
9,3	Filipa Duarte	10.02.1988	Inf	E.B.2,3 S.Cabral C. Beira	28/03	Guarda
9,57 i	Teresa Santos	03.02.1988	Inf	Casa Benfica	27/01	Braga
9,63	Bárbara Lopes	26.01.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
9,6	Ana Rodrigues	23.02.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	28/03	Guarda
9,8	Filipa Gomes	10.02.1988	Inf	E.B.2,3 S.Cabral C. Beira	28/03	Guarda
10,10	Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	28/04	Guarda
9,9	Cátia Mendes	07.01.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	31/03	Guarda
10,14	Tamara Amaral	01.01.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
10,2	Sindy Ferreira	11.08.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
10,6	Susete Monteiro	13.03.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	28/03	Guarda
10,6	Joana Nascimento	10.07.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
10,7	Joana Trindade	23.12.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	28/03	Guarda
10,9	Tânia Ramos	20.02.1989	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
11,4	Sofia Morais	04.10.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
12,58	Ângela Nogueira	23.05.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

9,31	Madeira	28/04	Óbidos	10,4	Ferreira	28/03	Guarda
9,57	Madeira	02/06	Guarda	10,5	Cíntia Mendes	04/07	Guarda
9,58	Madeira	21/04	Guarda	10,7	Nascimento	14/03	Guarda
10,34	Cíntia Mendes	07/07	Guarda				

1 000 metros

3.21,36	Catarina Dias	06.10.1988	Inf	A.C.R. SR ^a Desterro	24/03	Coimbra
3.34,66	Cindy Madeira	17.02.1988	Inf	N.A. Adega Foz Côa	03/06	Guarda
3.37,65	Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	17/06	Guarda
3.44,07	Bárbara Lopes	26.01.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	24/03	Guarda
3.46,83	Cátia Mendes	07.01.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	24/03	Coimbra
3.47,6	Fátima Tomé	13.08.1988	Inf	Esc. Regional Cerdeira	28/03	Guarda
3.57,3	Tamara Amaral	01.01.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	17/03	Guarda
4.02,72	Daniela Mendes	29.10.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	17/06	Guarda
4.08,8	Mónica Tavares	31.01.1990	Benj	E.B. 2 Pinhel	28/03	Guarda
4.17,9	Tânia Frias	28.06.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
4.18,5	Patrícia Rodrigues	27.07.1990	Benj	E.B. 2 Pinhel	28/03	Guarda
4.19,78	Gisela Santos	28.12.1988	Inf	Centro D.C. Pinheiro	25/04	Guarda
4.21,6	Simone Andrade	27.07.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	28/03	Guarda
4.34,3	Liliana Aleixo	23.03.1988	Inf	E.B.2,3 S.Cabral C. Beira	28/03	Guarda
4.44,8	Vera Sequeira	17.07.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
5.30,6	Cristina Fino	1988	Inf	E.B.2,3 S.Cabral C. Beira	28/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.23,29	Dias	03/06	Guarda	3.49,7	Cíntia Mendes	27/02	Guarda
3.29,14	Dias	01/05	Viseu	3.49,8	Lopes	17/03	Guarda
3.30,75	Dias	17/06	Guarda	3.53,15	Cátia Mendes	17/06	Guarda
3.35,31	Madeira	29/04	Óbidos	3.54,1	Cátia Mendes	17/03	Guarda
3.36,45	Madeira	22/04	Guarda	3.56,4	Dias	27/02	Guarda
3.36,46	Madeira	24/03	Coimbra	4.06,2	Cátia Mendes	27/02	Guarda
3.40,2	Madeira	17/03	Guarda	4.06,7	D. Mendes	17/03	Guarda
3.43,1	Madeira	01/04	Guarda	4.09,9	D. Mendes	28/03	Guarda
3.44,0	Cíntia Mendes	17/03	Guarda	4.22,3	D. Mendes	27/02	Guarda
3.49,2	Cíntia Mendes	28/03	Guarda	4.43,5	Santos	01/04	Guarda
3.49,55	Cíntia Mendes	08/07	Guarda				

MILHA (1 609m)

6.23	Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	22/04	Maçainhas
7.04	Daniela Mendes	29.10.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	22/04	Maçainhas

60 metros Barreiras (0,76m)

12,9	Teresa Santos	03.02.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	08/12	Guarda
13,3	Fátima Pina	26.01.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	28/03	Guarda
13,6	Sindy Ferreira	11.08.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	28/03	Guarda
13,9	Inês Monteiro	21.03.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	08/12	Guarda
13,9	Bárbara Lopes	26.01.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	08/12	Guarda
14,0	Sandra Antunes	13.06.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	28/03	Guarda
14,24	Cátia Mendes	07.01.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
14,9	Lígia Cruz	1988	Inf	E.B.2,3 S.Cabral C. Beira	28/03	Guarda
15,20	Fátima Tomé	13.08.1988	Inf	Esc Regional Cerdeira	21/04	M. Grande
15,3	Tânia Martins	23.05.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	08/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

15,2	Mendes	28/03	Guarda	25,0	Ferreira	14/03	Guarda
-------------	--------	-------	--------	-------------	----------	-------	--------

1 000 metros Marcha

5.44	Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	13/01	S.J. Madeira
6.59	Cátia Mendes	07.01.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	13/01	S.J. Madeira
7.24	Bárbara Lopes	26.01.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	13/01	S.J. Madeira

OUTRAS MARCAS:

6.06	Cíntia Mendes	09/12	Celorico			
-------------	---------------	-------	----------	--	--	--

2 000 metros Marcha

11.09,1	Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
13.50,3	Daniela Mendes	29.10.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	29/09	Guarda
13.53	Cátia Mendes	07.01.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	07/04	Rio Maior

OUTRAS MARCAS:

11.13,2	Cíntia Mendes	29/09	Guarda	13.20	Cíntia Mendes	16/12	Tunes
11.32	Cíntia Mendes	07/04	Rio Maior	14.10,2	D. Mendes	02/06	Guarda
11.52	Cíntia Mendes	17/02	Viseu	14.16	Cátia Mendes	17/02	Viseu

4x60 metros

39,4	M. Azevedo/J. Agostinho/F. Gomes/F.Duarte	E.B.2,3 S.Cabral C. Beira	28/03	Guarda
41,14	T.Amaral/D.Mendes/CátiaMendes/CíntiaMendes	A.R.I. Santa Comba	03/06	Guarda
41,1	A.Rodrigues/M.Santos/SMonteiro/S.Antunes	E.B. 2 Pinhel	28/03	Guarda
41,4	S. Ferreira/F. Pina/P. Almeida/T. Ramos	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
42,7	T. Frias/P. Almeida/S. Ferreira/F. Pina	EB2,3 Fornos Algodres	28/03	Guarda

SALTO EM ALTURA

1,21m	Marta Santos	07.01.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	28/03	Guarda
1,18m i	Inês Monteiro	21.03.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	18/11	Celorico
1,18m	Filipa Duarte	10.02.1988	Inf	E.B.2,3 S.Cabral C. Beira	28/03	Guarda
1,18m	Filipa Gomes	10.02.1988	Inf	E.B.2,3 S.Cabral C. Beira	28/03	Guarda
1,18m	Ana Tomé	15.09.1988	Inf	Esc. Regional Cerdeira	28/03	Guarda
1,15m i	Teresa Santos	03.02.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	18/11	Celorico
1,15m	Fátima Pina	26.01.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
1,10m	Sandra Antunes	13.06.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	28/03	Guarda
1,05m i	Sónia Costa	29.05.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	18/11	Celorico
1,00m i	Bárbara Lopes	26.01.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	18/11	Celorico
0,95m	Patrícia Almeida	07.09.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
0,95m	Tânia Frias	28.06.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	28/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,10m	Pina	28/03	Guarda
--------------	------	-------	--------

SALTO EM COMPRIMENTO

4,46m	Patrícia Almeida	07.09.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
3,99m	Ana Tomé	15.09.1988	Inf	Esc. Regional Cerdeira	28/03	Guarda
3,99m	Sofia Tomé	15.09.1988	Inf	Esc. Regional Cerdeira	21/04	M.Grande
3,67m	Cindy Madeira	17.02.1988	Inf	N.A. Adega Foz Côa	01/04	Guarda
3,60m	Tânia Martins	23.05.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	08/12	Guarda

3,51m	Teresa Santos	03.02.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	08/12	Guarda
3,48m	Gisela Santos	28.12.1988	Inf	Centro D.C. Pinheiro	25/04	Guarda
3,46m	Inês Monteiro	21.03.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	08/12	Guarda
3,32m	Ana Rodrigues	23.02.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	28/03	Guarda
3,29m	Cátia Mendes	07.01.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
3,28m	Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	16/06	Guarda
3,03m	Lígia Cruz	1988	Inf	E.B.2,3 S.Cabral C. Beira	28/03	Guarda
3,02m	Tânia Frias	28.06.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	28/03	Guarda
2,93m	Tânia Torres	10.08.1988	Inf	E.B. 2 Pinhel	28/03	Guarda
2,84m	Juliana Agostinho	28.11.1988	Inf	E.B.2,3 S.Cabral C. Beira	28/03	Guarda
2,75m	Tamara Amaral	01.01.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
2,59m	Anabela Andrade	25.12.1989	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
2,51m	Daniela Mendes	29.10.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
2,34m	Sofia Morais	04.10.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
2,20m	Filipa Andrade	09.05.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	08/12	Guarda
1,92m	Ângela Nogueira	23.05.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
1,16m	Marina Ferreira	1991	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3,63m	Madeira	22/04	Guarda	3,24m	Cíntia Mendes	08/07	Guarda
3,52m	Madeira	29/04	Óbidos	2,93m	Almeida	28/03	Guarda
3,39m i	T. Santos	27/01	Braga	3,22m	G. Santos	01/04	Guarda

LANÇAMENTO DO PESO/2Kg

9,24m	Filipa Andrade	09.05.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	01/05	Stª . Comba
7,80m	Fátima Pina	26.01.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
7,68m i	Teresa Santos	03.02.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	18/11	Celorico
7,35m	Cátia Mendes	07.01.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	31/03	Guarda
7,29m	Cindy Madeira	17.02.1988	Inf	N.A. Adega Foz Côa	21/04	Guarda
6,59m	Bárbara Lopes	26.01.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	03/06	Guarda
6,40m	Gisela Santos	28.12.1988	Inf	Centro D.C. Pinheiro	31/03	Guarda
6,08m	Inês Monteiro	21.03.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	08/12	Guarda
5,87m i	Sónia Costa	29.05.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	18/11	Celorico
5,46m	Catarina Dias	06.10.1988	Inf	A.C.R. SRª Desterro	03/03	Stª . Comba
5,41m	Cláudia Rodrigues	14.08.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
5,36m	Joana Trindade	23.12.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	28/03	Guarda
5,33m	Liliana Bernardo	03.01.1988	Inf	E.B.2,3 S.Cabral C. Beira	28/03	Guarda
5,33m	Marta Azevedo	19.06.1988	Inf	E.B.2,3 S.Cabral C. Beira	28/03	Guarda
5,09m	Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	07/07	Guarda
4,77m	Tânia Martins	23.05.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	08/12	Guarda
4,60m	Daniela Mendes	29.10.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	01/05	Stª . Comba
3,88m	Ângela Nogueira	23.05.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/12	Stª . Comba
3,70m	Cristiana Dias	1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	28/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

8,85m i	Andrade	18/11	Celorico	6,73m	Cátia Mendes	28/03	Guarda
8,76m	Andrade	02/12	Santa	6,58m	Cátia Mendes	02/12	Stª . Comba

8,33m	Andrade	03/06	Comba	6,40m	Lopes	02/12	St ^a . Comba
8,23m	Andrade	08/12	Guarda	6,35m i	Lopes	18/11	Celorico
7,25m i	T. Santos	27/01	Braga	6,35m	Lopes	08/12	Guarda
7,20m	Cátia Mendes	01/05	St ^a . Comba	5,53m i	Monteiro	18/11	Celorico
7,13m	Madeira	31/03	Guarda	4,71m	Rodrigues	28/03	Guarda
7,06m	Madeira	28/04	Óbidos	4,44m	D. Mendes	02/12	St ^a . Comba
7,05m	Madeira	03/06	Guarda	4,18m	Cíntia Mendes	01/05	St ^a . Comba
6,90m	T. Santos	08/12	Guarda	3,94m	Cíntia Mendes	02/12	St ^a . Comba

ARREMESSO DE BOLA/163g

24,37m	Filipa Andrade	09.05.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	03/06	Guarda
22,40m	Cátia Mendes	07.01.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba
20,85m	Catarina Dias	06.10.1988	Inf	A.C.R. SR ^a Desterro	03/06	Guarda
20,65m	Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	03/06	Guarda
15,23m	Ângela Nogueira	23.05.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba
15,14m	Daniela Mendes	29.10.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba

OUTRAS MARCAS:

19,58m	Cíntia Mendes	02/12	St ^a . Comba
---------------	---------------	-------	-------------------------

LANÇAMENTO DO DISCO/0,750Kg

15,04m	Filipa Andrade	09.05.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
11,35m	Bárbara Lopes	26.01.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
11,28m	Ângela Nogueira	23.05.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
8,65m	Marina Ferreira	1991	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
7,71m	Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	16/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

14,50m	Andrade	16/06	Guarda	12,49m	Andrade	02/12	St ^a . Comba
---------------	---------	-------	--------	---------------	---------	-------	-------------------------

TRIATLO TÉCNICO - 60m Barreiras (0,76m)/Peso (2Kg)/Comprimento

718 Pontos	Teresa Santos	03.02.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	08/12	Guarda
527 Pontos	Inês Monteiro	21.03.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	08/12	Guarda
433 Pontos	Bárbara Lopes	26.01.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	08/12	Guarda
413 Pontos	Filipa Andrade	09.05.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	08/12	Guarda
349 Pontos	Tânia Martins	23.05.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	08/12	Guarda

TRIATLO TÉCNICO - Peso (2Kg)/60m/Comprimento

732 Pontos i	Teresa Santos	03.02.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	27/01	Braga
---------------------	---------------	------------	-----	---------------------	-------	-------

TETRATLO - 60m/Peso (2Kg)/Comprimento/1.000m

1 378 Pontos	Cindy Madeira	17.02.1988	Inf	N.A. Adega Foz Côa	28.29/04	Óbidos
745 Pontos	Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	07.08/07	Guarda
693 Pontos	Gisela Santos	28.12.1988	Inf	Centro D.C. Pinheiro	31/03.01/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1 370 Pontos	Madeira	31/03.01/04	Guarda
1 304 Pontos	Madeira	21.22/04	Guarda

INICIADOS FEMININOS

60 metros

9,28 i	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	03/02	Espinho
10,04 i	Sandra Costa	24.08.1986	Inic	Casa Benfica Guarda	27/01	Braga

80 metros

11,51	Cláudia Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	28/04	Óbidos
11,60	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	07/07	Guarda
11,85	Sónia Marques	26.12.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	01/05	Viseu
11,85	Rita Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	07/07	Guarda
11,9	Ana Monteiro	21.03.1986	Inic	Esc Regional Cerdeira	22/04	M. Grande
12,29	Catarina Dias	06.10.1988	Inf	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda
12,1	Andreia Leitão	18.10.1987	Inic	Esc Regional Cerdeira	22/04	M. Grande
12,2	Carina Ribeiro	24.04.1987	Inic	C.D.R. Quintela	31/03	Guarda
12,3	Sónia Tomé	12.07.1986	Inic	Esc Regional Cerdeira	28/03	Guarda
13,16	Tânia Ambrósio	26.04.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	05/05	Guarda
13,1	Susana Pinheiro	03.09.1986	Inic	C.D.R. Quintela	31/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

11,4	C. Paiva	31/03	Guarda	11,7	R. Paiva	31/03	Guarda
11,66	C. Paiva	21/04	Guarda	12,07	Mota	08/05	Viseu
11,5	Mota	31/03	Guarda	11,9	R. Paiva	07/04	Guarda
11,76	C. Paiva	07/07	Guarda	12,0	Monteiro	28/03	Guarda
11,82	C. Paiva	19/05	Leiria	13,9	Pinheiro	17/03	Guarda
11,6	C. Paiva	04/07	Guarda				

300 metros

47,09	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	06/05	Guarda
48,3	Rita Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	18/03	Guarda
48,58	Cláudia Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	06/05	Guarda
48,84	Sónia Marques	26.12.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	16/06	Guarda
57,1	Carina Ribeiro	24.04.1987	Inic	C.D.R. Quintela	18/03	Guarda
61,8	Susana Pinheiro	03.09.1986	Inic	C.D.R. Quintela	18/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

47,67	Mota	28/04	Guarda	48,7	C. Paiva	18/03	Guarda
47,71	Mota	20/05	Leiria	50,6	C. Paiva	27/02	Guarda

800 metros

2.31,60	Rita Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	20/05	Leiria
2.36,56	Sónia Marques	26.12.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda
2.39,97	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	25/04	Guarda
2.44,50	Cláudia Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	25/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.32,56	R. Paiva	25/04	Guarda	2.38,24	Marques	06/05	Guarda
2.35,4	R. Paiva	30/09	Guarda	2.39,6	Marques	18/03	Guarda
2.36,86	R. Paiva	14/06	Guarda	2.43,4	Mota	18/07	Guarda

1 000 metros

3.18,60	Rita Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	24/03	Coimbra
3.21,3	Sónia Marques	26.12.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	27/02	Guarda
3.27,35	Cláudia Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	24/03	Coimbra
3.27,85	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	24/03	Coimbra
4.20,9	Susana Pinheiro	03.09.1986	Inic	C.D.R. Quintela	01/04	Guarda
4.31,8	Carina Ribeiro	24.04.1987	Inic	C.D.R. Quintela	01/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.20,29	R. Paiva	08/07	Guarda	3.32,67	Mota	08/07	Guarda
3.21,9	R. Paiva	01/04	Guarda	3.35,6	C. Paiva	17/03	Guarda
3.22,57	Marques	24/03	Coimbra	3.36,3	Mota	01/04	Guarda
3.23,0	R. Paiva	17/03	Guarda	3.36,89	C. Paiva	22/04	Guarda
3.24,6	R. Paiva	27/02	Guarda	3.40,38	C. Paiva	08/07	Guarda
3.28,5	C. Paiva	01/04	Guarda	3.44,8	Susana Mota	27/02	Guarda
3.31,09	C. Paiva	29/04	Óbidos	4.45,0	Ribeiro	17/03	Guarda
3.32,3	Mota	17/03	Guarda				

1 500 metros

5.02,22	Sónia Marques	26.12.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	19/05	Leiria
5.09,50	Rita Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	17/06	Guarda
5.33,89	Cláudia Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	17/06	Guarda
5.46,99	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	17/06	Guarda
5.57,4	Anabela Santos	03.04.1987	Inic	Esc Regional Cerdeira	22/04	M. Grande
6.12,5	Ângela Ricardo	31.10.1987	Inic	Escola Sec. Sabugal	14/03	Guarda
6.30,8	Sónia Tomé	12.07.1986	Inic	Esc Regional Cerdeira	22/04	M. Grande

OUTRAS MARCAS:

5.15,2	R. Paiva	11/07	Guarda	6.16,6	Santos	28/03	Guarda
5.16,08	Marques	17/06	Guarda	6.18,0	Ricardo	28/03	Guarda
5.21,93	Marques	05/05	Guarda				

MILHA (1 609m)

5.59	Rita Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	22/04	Maçainhas
6.19	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	22/04	Maçainhas

60 metros Barreiras (0,76m)

10,91 i	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	04/02	Espinho
12,00	Cláudia Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	08/07	Guarda
12,0	Andreia Leitão	18.10.1987	Inic	Esc Regional Cerdeira	28/03	Guarda
12,5	Andreia Vaz	28.04.1987	Inic	Esc Regional Cerdeira	28/03	Guarda
13,14	Rita Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	08/07	Guarda
13,4	Sandra Costa	24.08.1986	Inic	Casa Benfica Guarda	09/12	Guarda
14,6	Carina Ribeiro	24.04.1987	Inic	C.D.R. Quintela	01/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

12,06	Mota	08/07	Guarda	12,9	Mota	09/12	Guarda
12,15	Leitão	21/04	M. Grande	13,1	R. Paiva	01/04	Guarda
12,1	C. Paiva	01/04	Guarda	14,2	Mota	01/04	Guarda
12,69	C. Paiva	29/04	Óbidos	15,4	Ribeiro	09/12	Guarda
13,08	C. Paiva	22/04	Guarda	17,30	Vaz	21/04	Guarda

80 metros Barreiras (0,76m)

15,66	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	16/06	Guarda
16,08	Cláudia Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	05/05	Guarda
17,93	Cátia Mendes	07.01.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	16/06	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

14,6 V+2,6	Cláudia Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	11/07	Guarda
-------------------	---------------	------------	------	----------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

16,08	Mota	19/05	Leiria	16,83	Mota	05/05	Guarda
16,1 V+2,6	Mota	11/07	Guarda	16,6 V+3,2	Paiva	07/04	Guarda

300 metros Barreiras (0,76m)

51,18	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	14/06	Guarda
54,20	Cláudia Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	14/06	Guarda

4x80 metros

48,9	A. Santos/S. Tomé/A. Vaz/ A. Leitão			Esc. Regional Cerdeira	28/03	Guarda
-------------	-------------------------------------	--	--	------------------------	-------	--------

SALTO EM ALTURA

1,42m	Rita Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	25/04	Guarda
1,28m	Cláudia Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	21/04	Guarda
1,26m	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	31/03	Guarda
1,25m	Ana Monteiro	21.03.1986	Inic	Esc Regional Cerdeira	28/03	Guarda

1,20m i	Sandra Costa	24.08.1986	Inic	Casa Benfica Guarda	18/11	Celorico
1,15m	Sónia Tomé	12.07.1986	Inic	Esc Regional Cerdeira	28/03	Guarda
1,08m	Sónia Marques	26.12.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	27/02	Guarda
1,00m i	Ângela Costa	1986	Inic	Casa Benfica Guarda	18/11	Celorico
0,95m i	Neusa Carvalho	31.05.1987	Inic	Casa Benfica Guarda	18/11	Celorico

OUTRAS MARCAS:

1,38m	R. Paiva	05/05	Guarda	1,20m	C. Paiva	11/07	Guarda
1,35m	R. Paiva	20/05	Leiria	1,18m	Mota	28/03	Guarda
1,35m	R. Paiva	07/07	Guarda	1,17m	C. Paiva	31/03	Guarda
1,34m	R. Paiva	14/06	Guarda	1,17m	Mota	26/05	Guarda
1,34m	R. Paiva	11/07	Guarda	1,17m	Mota	07/07	Guarda
1,30m	R. Paiva	04/07	Guarda	1,17m	C. Paiva	07/07	Guarda
1,29m	R. Paiva	31/03	Guarda	1,15m	Mota	04/07	Guarda
1,29m	R. Paiva	29/09	Guarda	1,14m	C. Paiva	27/02	Guarda
1,25m i	R. Paiva	18/11	Celorico	1,14m	Mota	27/02	Guarda
1,25m	C. Paiva	04/07	Guarda	1,12m i	Mota	03/02	Espinho
1,22m	C. Paiva	28/04	Guarda	1,10m i	C. Paiva	18/11	Celorico
1,20m	R. Paiva	27/02	Guarda	1,10m i	Mota	18/11	Celorico

SALTO EM COMPRIMENTO

4,26m	Cláudia Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	05/05	Guarda
4,09m	Rita Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	18/03	Guarda
4,06m	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	25/04	Guarda
3,94m	Sónia Marques	26.12.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	18/03	Guarda
3,83m	Cláudia Paulos	05.01.1986	Inic	Esc Regional Cerdeira	21/04	M. Grande
3,53m	Sandra Costa	24.08.1986	Inic	Casa Benfica Guarda	09/12	Guarda
3,40m	Paula Matias	26.02.1987	Inic	Esc Regional Cerdeira	28/03	Guarda
3,12m	Carina Ribeiro	24.04.1987	Inic	C.D.R. Quintela	01/04	Guarda
3,09m	Susana Pinheiro	03.09.1986	Inic	C.D.R. Quintela	01/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4,22m	C. Paiva	25/04	Guarda	3,89m	Mota	05/05	Guarda
4,14m	C. Paiva	16/06	Guarda	3,88m	Mota	08/07	Guarda
4,11m	C. Paiva	01/04	Guarda	3,81m	Mota	01/04	Guarda
4,10m	C. Paiva	22/04	Guarda	3,81m	C. Paiva	30/09	Guarda
4,03m	R. Paiva	08/07	Guarda	3,80m	Mota	28/03	Guarda
4,02m	R. Paiva	01/04	Guarda	3,80m	Mota	27/06	Guarda
4,01m	C. Paiva	18/03	Guarda	3,71m	Mota	04/02	Espinho
3,98m	C. Paiva	08/07	Guarda	3,54m	Paulos	28/03	Guarda
3,96m	Mota	18/07	Guarda	3,46m	Mota	09/12	Guarda
3,92m	C. Paiva	29/04	Óbidos	3,28m i	Costa	27/01	Braga
3,90m	C. Paiva	19/05	Leiria				

TRIPLO SALTO

9,05m	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	16/06	Guarda
8,94m	Rita Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	16/06	Guarda
8,74m	Cláudia Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	16/06	Guarda

LANÇAMENTO DO PESO/3Kg

8,23m	Cláudia Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	28/04	Óbidos
8,07m	Filipa Andrade	09.05.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	14/06	Guarda
7,47m	Ana Santos	03.06.1987	Inic	Esc Regional Cerdeira	28/03	Guarda
7,22m	Sónia Pires	27.02.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	19/05	Leiria
6,48m i	Sandra Costa	24.08.1986	Inic	Casa Benfica Guarda	27/01	Braga
6,19m	Carina Ribeiro	24.04.1987	Inic	C.D.R. Quintela	31/03	Guarda
6,11m	Cristina Rodrigues	17.06.1986	Inic	Esc Regional Cerdeira	28/03	Guarda
6,02m	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	31/03	Guarda
5,70m	Rita Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	07/07	Guarda
5,66m i	Neusa Carvalho	31.05.1987	Inic	Casa Benfica Guarda	18/11	Celorico
5,32m	Susana Pinheiro	03.09.1986	Inic	C.D.R. Quintela	31/03	Guarda
5,29m i	Carla Vilela	1986	Inic	C.D.C. Pinheiro	18/11	Celorico
5,22m	Sónia Marques	26.12.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	03/03	St ^a . Comba
4,38m i	Ângela Costa	1986	Inic	Casa Benfica Guarda	18/11	Celorico

OUTRAS MARCAS:

7,09m i	Pires	18/11	Celorico	5,63m i	S. Costa	18/11	Celorico
7,04m	Santos	21/04	M. Grande	5,58m	Ribeiro	02/12	St ^a . Comba
6,85m	Pires	25/04	Guarda	5,53m	Mota	09/12	Guarda
6,51m	C. Paiva	21/04	Guarda	5,50m	R. Paiva	31/03	Guarda
6,35m	C. Paiva	31/03	Guarda	5,44m	Mota	02/12	St ^a . Comba
6,21m	C. Paiva	07/07	Guarda	5,39m	Ribeiro	18/03	Guarda
5,95m	S. Costa	09/12	Guarda	5,38m	Mota	01/05	St ^a . Comba
5,94m	Mota	07/07	Guarda	5,28m	Ribeiro	09/12	Guarda
5,90m i	Mota	18/11	Celorico	5,26m	Pinheiro	09/12	Guarda
5,87m	Rodrigues	21/04	M. Grande	5,22m	Pinheiro	02/12	St ^a . Comba
5,78m i	Mota	03/02	Espinho				

LANÇAMENTO DO DARDO/400g

22,05m	Sónia Pires	27.02.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	06/05	Guarda
16,52m	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	26/05	Guarda
13,22m	Carina Ribeiro	24.04.1987	Inic	C.D.R. Quintela	17/03	Guarda
12,20m	Cláudia Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	06/05	Guarda
10,98m	Catarina Dias	06.10.1988	Inf	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda
10,77m	Susana Pinheiro	03.09.1986	Inic	C.D.R. Quintela	17/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

22,02m	Pires	20/05	Leiria	14,93m	Mota	06/05	Guarda
15,15m	Mota	17/03	Guarda	14,88m	Mota	01/05	St ^a . Comba

LANÇAMENTO DO DISCO/0,750Kg

16,10m	Sónia Marques	26.12.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	16/06	Guarda
15,40m	Cláudia Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	11/07	Guarda
12,44m	Susana Pinheiro	03.09.1986	Inic	C.D.R. Quintela	18/03	Guarda
10,49m	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba

OUTRAS MARCAS:

9,91m	Pinheiro	02/12	St ^a . Comba
--------------	----------	-------	-------------------------

LANÇAMENTO DO MARTELO/3kg

14,37m	Filipa Andrade	09.05.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	16/06	Guarda
12,68m	Cátia Mendes	07.01.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	16/06	Guarda
12,64m	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	24/02	Guarda
11,60m	Sónia Pires	27.02.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	20/05	Leiria

OUTRAS MARCAS:

11,33m	Mota	01/05	St ^a . Comba
---------------	------	-------	-------------------------

TRIATLO TÉCNICO – 60m Barreiras (0,76m)/Peso (3Kg)/Comprimento

592 Pontos	Sandra Costa	24.08.1986	Inic	Casa Benfica Guarda	09/12	Guarda
579 Pontos	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	09/12	Guarda
215 Pontos	Carina Ribeiro	24.04.1987	Inic	C.D.R. Quintela	09/12	Guarda
166 Pontos	Susana Pinheiro	03.09.1986	Inic	C.D.R. Quintela	09/12	Guarda

TRIATLO TÉCNICO - Comprimento/60m/Peso (3Kg)

515 Pontos i	Sandra Costa	24.08.1986	Inic	Casa Benfica Guarda	27/01	Braga
---------------------	--------------	------------	------	---------------------	-------	-------

PENTATLO -60m/Altura/Peso(3Kg)/60m Barreiras(0,76m)/Comprimento

1 618 Pontos i	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	03.04/02	Espinho
-----------------------	-------------	------------	------	--------------------	----------	---------

HEXATLO - 80m/Peso(3Kg)/Altura/60m Barreiras(0,76m)/Comprimento /1 000m

2 341 Pontos	Cláudia Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	28.29/04	Óbidos
2 290 Pontos	Rita Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	07.08/07	Guarda
2 169 Pontos	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	07.08/07	Guarda
972 Pontos	Carina Ribeiro	24.04.1987	Inic	C.D.R. Quintela	31/03.01/04	Guarda
726 Pontos	Susana Pinheiro	03.09.1986	Inic	C.D.R. Quintela	31/03.01/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2 255 Pontos	C. Paiva	31/03.01/04	Guarda
2 224 Pontos	C. Paiva	21.22/04	Guarda
2 178 Pontos	R. Paiva	31/03.01/04	Guarda
2 131 Pontos	C. Paiva	07.08/07	Guarda
1 955 Pontos	Mota	31/03.01/04	Guarda

JUVENIS FEMININOS

60 metros

8,99 i	Ana Nunes	01.05.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	27/01	Braga
---------------	-----------	------------	-----	----------------------	-------	-------

100 metros

14,24	Andreia Jesus	06.03.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	20/05	Leiria
14,3	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	11/07	Guarda
14,83	Sandra Mendes	17.02.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	28/04	Guarda
15,21	Ana Coelho	06.03.1984	Juv	E.D. Celorico Beira	28/04	Guarda
15,2	Cláudia Paiva	17.10.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	29/09	Guarda
15,5	Sara Esteves	11.07.1985	Juv	Escola Sec. Sabugal	14/03	Guarda
17,2	Ana Mendonça	17.01.1985	Juv	Escola Sec. Sabugal	14/03	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

13,98 V+4,4	Andreia Jesus	06.03.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	06/05	Guarda
13,9 V+3,2	Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	11/07	Guarda

OUTRAS MARCAS:

14,4	Mota	27/06	Guarda	14,8	Mendes	27/06	Guarda
14,6	Mendes	11/07	Guarda	14,9	Jesus	29/09	Guarda
15,04	Mendes	26/05	Guarda	15,0	Mota	29/09	Guarda
14,8	Jesus	27/02	Guarda	16,0	Esteves	28/03	Guarda

200 metros

29,0	Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	01/04	Guarda
30,36 i	Andreia Jesus	06.03.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	21/01	Braga
32,4	Sandra Mendes	17.02.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	18/07	Guarda

OUTRAS MARCAS:

30,1	Farias	18/07	Guarda	30,2	Jesus	30/09	Guarda
-------------	--------	-------	--------	-------------	-------	-------	--------

300 metros

47,2	Andreia Jesus	06.03.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	27/02	Guarda
52,2	Juliana Gonçalves	24.12.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	27/02	Guarda

400 metros

61,75	Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	19/05	Leiria
63,14	Andreia Jesus	06.03.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

62,07	Farias	05/05	Guarda	64,71	Jesus	05/05	Guarda
62,49	Farias	14/06	Guarda	64,6	Farias	31/03	Guarda
63,4	Farias	25/04	Guarda	65,19	Farias	07/07	Guarda
63,84	Jesus	02/06	Guarda	66,20 i	Jesus	20/01	Braga
64,27	Jesus	23/06	Maia	66,6	Farias	29/09	Guarda
64,63	Jesus	14/07	Viseu	67,8	Jesus	29/09	Guarda

800 metros

2.20,36	Carla Marques	24.11.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	17/06	Guarda
2.24,02	Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C. Gouveia	21/04	Guarda
2.24,70	Andreia Jesus	06.03.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	03/06	Guarda
3.00,26 i	Ana Coelho	06.03.1984	Juv	E.D. Celorico Beira	04/02	Espinho
3.00,59	Ana Nunes	01.05.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	22/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.24,97 i	Farias	07/01	Espinho	2.32,16 i	Farias	25/02	Espinho
2.26,02	Jesus	15/07	Viseu	2.32,6	Farias	08/04	Guarda
2.26,03	Farias	17/06	Guarda	2.32,95 i	Jesus	07/01	Espinho
2.28,0	Marques	30/09	Guarda	2.25,96	Farias	03/06	Guarda
2.31,13	Farias	27/05	Maia	2.29,50	Jesus	17/06	Guarda
2.32,04	Farias	29/04	Óbidos	3.26,1	Nunes	08/04	Guarda

1 000 metros

3.14,88	Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	24/03	Coimbra
3.18,9	Carla Marques	24.11.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	27/02	Guarda
4.52,6	Carla Garcia	02.06.1985	Juv	C.D.R. Quintela	17/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.26,6	Farias	27/02	Guarda	3.27,9	Farias	17/03	Guarda
---------------	--------	-------	--------	---------------	--------	-------	--------

1 500 metros

4.49,62 i	Carla Marques	24.11.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	24/02	Espinho
------------------	---------------	------------	-----	---------------------------------	-------	---------

OUTRAS MARCAS:

4.52,0 i	Marques	06/01	Espinho	5.10,44	Marques	05/05	Guarda
4.55,75	Marques	19/05	Leiria	5.17,71	Marques	14/07	Viseu
5.00,50	Marques	23/06	Maia	5.18,48	Marques	14/06	Guarda
5.08,88	Marques	02/06	Guarda	5.24,5	Marques	29/09	Guarda

3 000 metros

10.35,78 i	Carla Marques	24.11.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	07/01	Espinho
15.40,17	Andreia Figueiredo	18.02.1984	Juv	Casa Benfica Guarda	03/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10.41,73	Marques	20/05	Leiria	11.16,28	Marques	24/06	Maia
11.02,42	Marques	08/07	Braga				

MILHA (1 609m)

6.09	Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	22/04	Maçainhas
-------------	--------------	------------	-----	----------------------	-------	-----------

60 metros Barreiras (0,76m)

11,3	Ana Nunes	01.05.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	08/12	Guarda
11,64 i	Ana Coelho	06.03.1984	Juv	E.D. Celorico Beira	03/02	Espinho
12,0	Juliana Vieira	14.07.1985	Juv	Casa Benfica Guarda	08/12	Guarda
12,2	Andreia Jesus	06.03.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	08/12	Guarda
12,6	Sandra Mendes	17.02.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	08/12	Guarda
13,0	Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	08/12	Guarda
13,0	Carla Garcia	1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	08/12	Guarda
16,2	Sara Ferreira	13.11.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	08/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

12,2	Coelho	08/12	Guarda				
-------------	--------	-------	--------	--	--	--	--

80 metros Barreiras (0,76m)

14,01	Ana Nunes	01.05.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	21/04	Guarda
17,36	Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	28/04	Óbidos
18,4	Liliana Ramos	03.01.1985	Juv	Escola Sec. Sabugal	28/03	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

15,3 V+2,3	Ana Coelho	06.03.1984	Juv	E.D. Celorico Beira	07/04	Guarda
-------------------	------------	------------	-----	---------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

14,7 V+2,3	Nunes	07/04	Guarda	18,4	Ramos	21/04	M. Grande
17,3 V+2,3	Farias	07/04	Guarda	19,6	Ramos	14/03	Guarda

100 metros Barreiras (0,76m)

18,8	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	29/09	Guarda
19,96	Juliana Gonçalves	24.12.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	19/05	Leiria

OUTRAS MARCAS:

20,2	Mota	12/05	Guarda	25,9	Gonçalves	12/05	Guarda
-------------	------	-------	--------	-------------	-----------	-------	--------

400 metros Barreiras (0,76m)

73,38	Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	20/05	Leiria
77,3	Susana Mota	13.03.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	30/09	Guarda

5 000 metros Marcha

37,42	Graciete Almeida	01.03.1985	Juv	E.D. Celorico Beira	09/12	Celorico
--------------	------------------	------------	-----	---------------------	-------	----------

4x100 metros

57,14	C. Farias/J. Gonçalves/S. Mendes/A. Jesus	Seleção Distrital	19/05	Leiria
64,3	L. Ramos/S. Esteves/A. Mendonça/D. Ricardo	Escola Sec. Sabugal	14/03	Guarda
66,4	L. Ramos/C. Martins/G. Brito/S. Esteves	Escola Sec. Sabugal	28/03	Guarda

SALTO EM ALTURA

1,48m i	Ana Nunes	01.05.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	27/01	Braga
1,39m	Ana Coelho	06.03.1984	Juv	E.D. Celorico Beira	02/06	Guarda
1,37m	Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	11/07	Guarda
1,20m	Sandra Mendes	17.02.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	26/05	Guarda
1,15m i	Inês Coelho	19.11.1985	Juv	E.D. Celorico Beira	18/11	Celorico
1,15m i	Juliana Vieira	14.07.1985	Juv	Casa Benfica Guarda	18/11	Celorico
1,11m	Juliana Gonçalves	24.12.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	27/02	Guarda
1,10m	Sara Esteves	11.07.1985	Juv	Escola Sec. Sabugal	28/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,46m	Nunes	21/04	Guarda	1,30m i	A. Coelho	03/02	Guarda
1,45m	Nunes	25/04	Guarda	1,29m	A. Coelho	27/02	Guarda
1,43m	Nunes	07/04	Guarda	1,29m	A. Coelho	29/09	Guarda
1,40m i	Nunes	18/11	Celorico	1,25m i	A. Coelho	18/11	Celorico
1,40m i	Nunes	07/01	Espinho	1,23m	Farias	28/04	Óbidos
1,38m	Nunes	08/12	Guarda	1,20m	A. Coelho	08/12	Guarda
1,35m	A. Coelho	19/05	Leiria	1,19m	Farias	05/05	Guarda
1,34m	A. Coelho	14/06	Guarda	1,15m i	Farias	18/11	Celorico
1,33m	A. Coelho	28/04	Guarda	1,13m	Farias	07/04	Guarda
1,32m	A. Coelho	12/05	Guarda	1,10m	Vieira	08/12	Guarda
1,31m	A. Coelho	07/04	Guarda	1,10m	Farias	08/12	Guarda

SALTO EM COMPRIMENTO

4,49m	Ana Nunes	01.05.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	22/04	Guarda
4,34m	Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	08/04	Guarda
3,98m i	Ana Coelho	06.03.1984	Juv	E.D. Celorico Beira	04/02	Espinho
3,87m	Sara Esteves	11.07.1985	Juv	Escola Sec. Sabugal	14/03	Guarda
3,83m	Liliana Ramos	03.01.1985	Juv	Escola Sec. Sabugal	22/04	M. Grande

OUTRAS MARCAS:

4,42m	Nunes	08/04	Guarda	4,05m	Farias	18/07	Guarda
4,14m	Farias	30/09	Guarda	3,81m	Coelho	08/04	Guarda
4,06m	Farias	29/04	Óbidos	3,70m	Ramos	28/03	Guarda

TRIPLO SALTO

9,46m	Sandra Mendes	17.02.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
--------------	---------------	------------	-----	--------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

9,01m	Mendes	16/06	Guarda	8,77m	Mendes	29/09	Guarda
--------------	--------	-------	--------	--------------	--------	-------	--------

LANÇAMENTO DO PESO /3Kg

10,24m	Sandra Mendes	17.02.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	31/03	Guarda
9,39m	Ana Nunes	01.05.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	21/04	Guarda
8,66m	Ana Coelho	06.03.1984	Juv	E.D. Celorico Beira	07/04	Guarda
7,88m	Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	07/07	Guarda
7,51m i	Florbela Ferreira	05.02.1985	Juv	Casa Benfica Guarda	18/11	Celorico
7,25m i	Inês Coelho	19.11.1985	Juv	E.D. Celorico Beira	18/11	Celorico
7,20m i	Isa Espírito Santo	29.03.1984	Juv	Casa Benfica Guarda	18/11	Celorico
7,18m	Daniela Ricardo	03.11.1985	Juv	Escola Sec. Sabugal	14/03	Guarda
7,10m i	Lia Nunes	20.03.1985	Juv	E.D.Celorico Beira	18/11	Celorico
6,95m	Juliana Vieira	14.07.1985	Juv	Casa Benfica Guarda	08/12	Guarda
6,54m	Marta Ferrão	02.12.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	02/12	Stª . Comba
6,26m	Andreia Jesus	06.03.1985	Juv	A.C.R. SRª Desterro	02/12	Stª . Comba
6,09m	Carla Garcia	1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	18/03	Guarda
5,21m	Gina Brito	19.02.1985	Juv	Escola Sec. Sabugal	21/04	M. Grande

OUTRAS MARCAS:

10,15m	Mendes	05/05	Guarda	8,52m	A. Nunes	31/03	Guarda
10,05m	Mendes	27/06	Guarda	8,31m i	A. Coelho	03/02	Espinho
9,80m	Mendes	01/05	Stª . Comba	8,27m	A. Coelho	05/05	Guarda
9,74m	Mendes	11/07	Guarda	8,01m i	A. Coelho	18/11	Celorico
9,67m	Mendes	04/07	Guarda	7,78m	Farias	28/04	Óbidos
9,63m i	Mendes	18/11	Celorico	7,54m	A. Coelho	08/12	Guarda
9,49m	Mendes	30/09	Guarda	7,51m	Farias	18/03	Guarda
9,44m	Mendes	07/07	Guarda	7,50m	Farias	31/03	Guarda
9,31m i	Nunes	27/01	Braga	7,45m	Farias	04/07	Guarda
9,04m	Mendes	19/05	Leiria	7,09m	Farias	08/12	Guarda
8,96m	Nunes	07/04	Guarda	7,05m	Farias	07/04	Guarda

8,92m	Mendes	08/12	Guarda	6,63m i	Vieira	18/11	Celorico
8,86m	Nunes	08/12	Guarda	5,08m	Brito	28/03	Guarda
8,84m	Mendes	02/12	Santa Comba	4,92m	Garcia	08/12	Guarda
8,63m i	A. Nunes	18/11	Celorico				

LANÇAMENTO DO DARDO/600g

30,20m	Sandra Mendes	17.02.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	15/07	Viseu
21,34m	Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	14/06	Guarda
20,06m	Carla Marques	24.11.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda
16,71m	Ana Nunes	01.05.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	22/04	Guarda
11,86m	Ana Coelho	06.03.1984	Juv	E.D. Celorico Beira	08/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

27,11m	Mendes	26/07	Leiria	23,62m	Mendes	02/12	St ^a . Comba
26,95m	Mendes	18/07	Guarda	23,53m	Mendes	08/05	Viseu
26,44m	Mendes	20/05	Leiria	20,80m	Farias	06/05	Guarda
25,45m	Mendes	01/05	St ^a . Comba	20,65m	Farias	07/07	Guarda
25,37m	Mendes	30/09	Guarda	19,21m	Farias	29/04	Óbidos
25,08m	Mendes	07/07	Guarda	17,59m	Marques	30/09	Guarda
24,12m	Mendes	03/03	St ^a . Comba	15,11m	Farias	08/04	Guarda
24,02m	Mendes	31/03	Guarda	13,71m	Nunes	08/04	Guarda
23,66m	Mendes	17/03	Guarda	13,52m	Nunes	31/03	Guarda

LANÇAMENTO DO DISCO/1Kg

22,91m	Ana Coelho	06.03.1984	Juv	E.D. Celorico Beira	19/05	Leiria
18,86m	Sandra Mendes	17.02.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	01/05	St ^a . Comba
14,42m	Sónia Marques	26.12.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	12/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

22,46m	Coelho	02/06	Guarda	21,34m	Coelho	29/09	Guarda
22,10m	Coelho	26/05	Guarda	20,14m	Coelho	25/04	Guarda
21,67m	Coelho	14/07	Viseu	19,46m	Coelho	16/06	Guarda
21,66m	Coelho	12/05	Guarda	17,32m	Mendes	26/05	Guarda
21,45m	Coelho	06/05	Guarda	17,22m	Mendes	12/05	Guarda

LANÇAMENTO DO MARTELO/3kg

34,93m	Sandra Mendes	17.02.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	03/03	St ^a . Comba
18,59m	Marta Ferrão	02.12.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba
18,57m	Andreia Jesus	06.03.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	02/12	St ^a . Comba

OUTRAS MARCAS:

30,08m	Mendes	24/02	Guarda	29,70m	Mendes	31/03	Guarda
---------------	--------	-------	--------	---------------	--------	-------	--------

TRIATLO TÉCNICO - 60m Barreiras (0,76m)/Altura/Peso (3Kg)

1 496 Pontos	Ana Nunes	01.05.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	08/12	Guarda
1 070 Pontos	Ana Coelho	06.03.1984	Juv	E.D. Celorico Beira	08/12	Guarda
925 Pontos	Juliana Vieira	14.07.1985	Juv	Casa Benfica Guarda	08/12	Guarda
821 Pontos	Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	08/12	Guarda
768 Pontos	Sandra Mendes	17.02.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	08/12	Guarda
393 Pontos	Carla Garcia	1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	08/12	Guarda

TRIATLO TÉCNICO - Altura/60m/Peso (3Kg)

1 621 Pontos i	Ana Nunes	01.05.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	27/01	Braga
-----------------------	-----------	------------	-----	----------------------	-------	-------

PENTATLO-Altura/60mBarreiras(0,76m)/Peso(3Kg)/Comprimento/800m

2 051 Pontos i	Ana Coelho	06.03.1984	Juv	E.D. Celorico Beira	03.04/02	Espinho
-----------------------	------------	------------	-----	---------------------	----------	---------

HEXATLO - 80m Barreiras (0,76m)/Altura/Peso (3Kg)/Comprimento/ Dardo (600g)/800m

2 609 Pontos	Ana Nunes	01.05.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	21.22/04	Guarda
2 292 Pontos	Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	28.29/04	Óbidos
1 729 Pontos	Ana Coelho	06.03.1984	Juv	E.D. Celorico Beira	07.08/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2 372 Pontos	Nunes	07.08/04	Guarda
2 076 Pontos	Farias	07.08/04	Guarda

A B S O L U T O S

F E M I N I N O S

100 metros

13,65	Amélia Monteiro	22.09.1980	Sen	Centro D.C. Pinheiro	14/06	Guarda
14,17	Sofia Quaresma	29.05.1982	Jun	E.D. Celorico Beira	28/04	Guarda
15,74	Gabriela Brito	29.08.1977	Sen	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

14,77	Quaresma	14/06	Guarda	14,97	Quaresma	02/06	Guarda
--------------	----------	-------	--------	--------------	----------	-------	--------

200 metros

27,95	Amélia Monteiro	22.09.1980	Sen	Centro D.C. Pinheiro	03/06	Guarda
30,09	Isabel Gomes	20.03.1981	Sen	Núcleo D.C. Gouveia	16/06	Guarda
30,91	Sofia Quaresma	29.05.1982	Jun	E.D. Celorico Beira	16/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

28,08	Monteiro	27/05	Maia	28,63	Monteiro	21/04	Guarda
28,18 i	Monteiro	07/01	Espinho	30,87	Gomes	03/06	Guarda
28,1	Monteiro	08/04	Guarda				

300 metros

45,2	Amélia Monteiro	22.09.1980	Sen	Centro D.C. Pinheiro	27/02	Guarda
-------------	-----------------	------------	-----	----------------------	-------	--------

400 metros

62,93	Amélia Monteiro	22.09.1980	Sen	Centro D.C. Pinheiro	17/06	Guarda
70,21	Isabel Gomes	20.03.1981	Sen	Núcleo D.C. Gouveia	14/06	Guarda
73,1	Carla Monteiro	29.03.1982	Jun	Centro D.C. Pinheiro	25/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

63,20	A. Monteiro	26/05	Maia	63,97	A. Monteiro	14/06	Guarda
63,1 i	A. Monteiro	06/01	Espinho	64,32	A. Monteiro	22/04	Guarda
63,97 i	A. Monteiro	03/02	Espinho				

800 metros

2,28,21 i	Isabel Gomes	20.03.1981	Sen	Núcleo D.C. Gouveia	07/01	Espinho
2,59,36 i	Carla Costa	24.08.1981	Sen	E.D. Celorico Beira	03/02	Espinho

OUTRAS MARCAS:

2,40,6	Gomes	17/03	Guarda			
---------------	-------	-------	--------	--	--	--

1 000 metros

3.22,0 Gabriela Brito 29.08.1977 Sen A.C.R. SR^a Desterro 27/02 Guarda

1 500 metros

5.06,3 i Gabriela Brito 29.08.1977 Sen A.C.R. SR^a Desterro 06/01 Espinho
5.10,4 i Isabel Gomes 20.03.1981 Sen Núcleo D.C. Gouveia 06/01 Espinho
5.12,98 Lurdes Monteiro 02.02.1967 Sen Centro D.C. Pinheiro 25/04 Guarda

OUTRAS MARCAS:

5.31,91 Gomes 25/04 Guarda

3 000 metros

10.41,06 Lurdes Monteiro 02.02.1967 Sen Centro D.C. Pinheiro 27/05 Maia
10.58,15 i Gabriela Brito 29.08.1977 Sen A.C.R. SR^a Desterro 07/01 Espinho

OUTRAS MARCAS:

10.42,18 i Monteiro 07/01 Espinho

MILHA (1 609m)

5.38 Lurdes Monteiro 02.02.1967 Sen Centro D.C. Pinheiro 22/04 Maçainhas

Meia-Maratona

1:28.41 Lurdes Monteiro 02.02.1967 Sen Centro D.C. Pinheiro 08/04 Porto Carne

OUTRAS MARCAS:

1:30.20 Monteiro 23/09 Belmonte **1:31.42** Monteiro 16/09 Viseu
1:30.56 Monteiro 18/02 Covilhã

60 metros Barreiras (0,84m)

11,58 i Carla Costa 24.08.1981 Sen E.D. Celorico Beira 03/02 Espinho
12,72 i Andreia Jesus 06.03.1985 Juv A.C.R. SR^a Desterro 21/01 Braga

100 metros Barreiras (0,84m)

19,2 Carla Costa 24.08.1981 Sen E.D. Celorico Beira 12/05 Guarda
21,0 Juliana Gonçalves 24.12.1985 Juv A.C.R. SR^a Desterro 12/05 Guarda

400 metros Barreiras (0,76m)

78,10 Isabel Gomes 20.03.1981 Sen Núcleo D.C. Gouveia 02/06 Guarda

3 000 metros Marcha

14.09,01 Carla Monteiro 29.03.1982 Jun Centro D.C. Pinheiro 26/05 Maia

OUTRAS MARCAS:

14.23,9 i Monteiro 06/01 Espinho

14.45,77 i Monteiro 03/03 Lisboa

14.40,58 i Monteiro 24/02 Espinho

5 000 metros Marcha

24,35 Carla Monteiro 29.03.1982 Jun Centro D.C. Pinheiro 19/05 Dudince-ESLOVÁQ

OUTRAS MARCAS:

25.17,74 Monteiro 17/06 Guarda

26.37 Monteiro 09/12 Celorico Beira

26.00 Monteiro 27/01 Grândola

10 000 metros Marcha

49.22 Carla Monteiro 29.03.1982 Jun Centro D.C. Pinheiro 19/05 Dudince-ESLOVÁQ

OUTRAS MARCAS:

50.35 Monteiro 17/02 Viseu

52.16 Monteiro 07/04 Rio Maior

50.56,61 Monteiro 07/07 Braga

53.29 Monteiro 09/12 Celorico Beira

51.11,80 Monteiro 19/07 Grosseto-ITÁLIA

53.47,3 Monteiro 30/06 Lisboa (I)

51,25 Monteiro 02/06 Porto

15 Km Marcha

1:21.00 Carla Monteiro 29.03.1982 Jun Centro D.C. Pinheiro 13/01 S.J. Madeira

MEIA HORA Marcha em Pista

5 725m Carla Monteiro 29.03.1982 Jun Centro D.C. Pinheiro 05/05 V.R.Stº António

4x100 metros

56,95 J. Gonçalves/G. Brito/C. Marques/A. Jesus A.C.R. SRª Desterro 24/03 Coimbra

4x400 metros

4,30,04	J. Gonçalves/G. Brito/C. Marques/A. Jesus	A.C.R. SR ^a	Desterro	24/03	Coimbra
4,56,16	C.Farias/A.Nunes/C.Monteiro/ Monteiro	L. Centro	D.C. Pinheiro	25/04	Guarda

SALTO EM ALTURA

1,46m	Carla Costa	24.08.1981	Sen	E.D. Celorico Beira	14/06	Guarda
1,16m	Gabriela Brito	29.08.1977	Sen	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda
1,14m	Isabel Gomes	20.03.1981	Sen	Núcleo D.C. Gouveia	25/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,41m	Costa	17/06	Guarda	1,29m i	Costa	03/02	Espinho
1,38m	Costa	12/05	Guarda	1,25m i	Costa	18/11	Celorico
1,35m	Costa	27/02	Guarda				

SALTO EM COMPRIMENTO

4,08m	Sofia Quaresma	29.05.1982	Jun	E.D. Celorico Beira	16/06	Guarda
4,06m i	Carla Costa	24.08.1981	Sen	E.D. Celorico Beira	03/02	Espinho

LANÇAMENTO DO PESO/4Kg

9,94m	Carla Costa	24.08.1981	Sen	E.D. Celorico Beira	27/02	Guarda
7,17m	Ana Coelho	06.03.1984	Juv	E.D. Celorico Beira	27/02	Guarda
6,44m i	Sofia Quaresma	29.05.1982	Jun	E.D. Celorico Beira	18/11	Celorico
6,13m	Gabriela Brito	29.08.1977	Sen	A.C.R. SR ^a Desterro	27/02	Guarda

OUTRAS MARCAS:

9,26m	Costa	14/06	Guarda	8,40m i	Costa	03/02	Espinho
8,95m i	Costa	18/11	Celorico	6,61m	Coelho	14/06	Guarda
8,57m i	Costa	03/02	Espinho	5,71m	Brito	14/06	Guarda

LANÇAMENTO DO DARDO/600g

29,53m	Carla Costa	24.08.1981	Sen	E.D. Celorico Beira	17/03	Guarda
---------------	-------------	------------	-----	---------------------	-------	--------

LANÇAMENTO DO DISCO/1Kg

34,28m	Carla Costa	24.08.1981	Sen	E.D. Celorico Beira	30/06	Lisboa (I)
16,46m	Sofia Quaresma	29.05.1982	Jun	E.D. Celorico Beira	25/04	Guarda
13,71m	Carla Monteiro	29.03.1982	Jun	Centro D.C. Pinheiro	25/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

33,72m	Costa	17/06	Guarda	31,95m	Costa	14/07	Viseu
32,95m	Costa	25/04	Guarda	30,48m	Costa	18/03	Guarda

LANÇAMENTO DO MARTELO/4kg

30,87m	Sandra Mendes	17.02.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	14/07	Viseu
---------------	---------------	------------	-----	--------------------	-------	-------

OUTRAS MARCAS:

28,60m	Mendes	16/06	Guarda	24,81m	Mendes	02/06	Guarda
---------------	--------	-------	--------	---------------	--------	-------	--------

PENTATLO-60mBarreiras(0,84m)/Altura/Peso(4Kg)/Comprimento/800m

1 962 Pontos i	Carla Costa	24.08.1981	Sen	E.D. Celorico Beira	03.04/02	Espinho
-----------------------	-------------	------------	-----	---------------------	----------	---------

INFANTIS MA SCULINOS

60 metros

8,3	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	C.D.R. Quintela	31/03	Guarda
8,63	António Rodrigues	25.09.1988	Inf	Centro Atletismo Seia	28/04	Óbidos
8,4	Rafael Pinto	27.12.1988	Inf	C.D.R. Quintela	31/03	Guarda
8,66	André Jordão	27.06.1989	Inf	Núcleo D.C. Gouveia	02/06	Guarda
8,88	Fábio Leitão	11.05.1988	Inf	C.D.R. Quintela	02/06	Guarda
9,13	David Wessling	12.08.1988	Inf	A.C.R. SR ^a Desterro	02/06	Guarda
8,9	Nuno Alves	02.06.1988	Inf	C.D.R. Quintela	18/03	Guarda
9,15	Flávio Luaia	20.06.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	26/05	Guarda
9,20	António Bico	26.02.1989	Inf	Centro D.C. Pinheiro	28/04	Guarda
9,1	João Santos	31.03.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	28/03	Guarda
9,44	Pedro Pinto	18.06.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
9,2	Pedro Queirós	07.07.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancos	14/03	Guarda
9,2	Valter Gomes	10.08.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	18/03	Guarda
9,2	Marco Coito	30.07.1988	Inf	E.B.2,3S.Cabral C.Beira	28/03	Guarda
9,4	Marco Abade	28.10.1989	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
9,69	Marcelo Cruz	04.12.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
9,8	Jorge Costa	20.12.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
9,9	Pedro Santos	01.09.1990	Benj	Centro D.C. Pinheiro	18/03	Guarda
9,9	Daniel Pereira	10.09.1990	Benj	E.B. 2 Pinhel	28/03	Guarda
10,0	Fábio Morais	25.01.1988	Inf	C.D.R. Quintela	18/03	Guarda
10,1	Paulo Trindade	31.06.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
10,1	Alexandre Gouveia	24.08.1991	Benj	A.C.R. SR ^a Desterro	02/06	Guarda
10,2	Ricardo Branquinho	17.07.1988	Inf	A.C.R. SR ^a Desterro	18/03	Guarda
10,3	Rui Simões	16.03.1988	Inf	E.B.2,3S.Cabral C.Beira	28/03	Guarda
10,63	Tiago Saraiva	19.08.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	28/04	Guarda
10,72	Pedro Amaral	30.04.1991	Benj	A.R.I. Santa Comba	28/04	Guarda
11,03	Paulo Amaral	05.11.1991	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
10,8	Mário Santos	05.11.1988	Inf	E.B. 2 Pinhel	14/03	Guarda
11,34	João Pais	15.12.1991	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

8,65	Garcia	02/06	Guarda	9,3	Queirós	28/03	Guarda
8,71	R. Pinto	02/06	Guarda	9,4	Abade	28/03	Guarda
8,78 i	Garcia	27/01	Braga	9,5 V+2,3	Luaia	04/07	Guarda
8,86	R. Pinto	21/04	Guarda	9,88	Gomes	28/04	Guarda
8,88	Garcia	07/07	Guarda	9,9	Costa	14/03	Guarda
8,8	Garcia	18/03	Guarda	10,2	Pereira	14/03	Guarda
8,8	R. Pinto	18/03	Guarda	10,2	Gouveia	18/03	Guarda
8,9	Leitão	31/03	Guarda	11,11	Saraiva	02/06	Guarda
9,0	Leitão	18/03	Guarda	11,0	M. Santos	28/03	Guarda
9,2	Wessling	18/03	Guarda				

1 000 metros

3.01,82	André Jordão	27.06.1989	Inf	Núcleo D.C. Gouveia	17/06	Guarda
3.11,46	Rafael Pinto	27.12.1988	Inf	C.D.R. Quintela	24/03	Coimbra

3.12,15	António Rodrigues	25.09.1988	Inf	Centro Atletismo Seia	24/03	Coimbra
3.24,7	Fábio Leitão	11.05.1988	Inf	C.D.R. Quintela	01/04	Guarda
3.24,92	Nuno Alves	02.06.1988	Inf	C.D.R. Quintela	03/06	Guarda
3.29,48	David Wessling	12.08.1988	Inf	A.C.R. SR ^a Desterro	17/06	Guarda
3.29,9	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	C.D.R. Quintela	08/07	Guarda
3.30,1	António Pinto	18.06.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	17/03	Guarda
3.32,05	James Nunes	24.11.1988	Inf	Núcleo D.C. Gouveia	01/05	Viseu
3.33,35	Ricardo Branquinho	17.07.1988	Inf	A.C.R. SR ^a Desterro	17/06	Guarda
3.36,0	Marcelo Cruz	04.12.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	17/03	Guarda
3.37,2	António Ramos	10.01.1988	Inf	E.B.2,3S.Cabral C.Beira	28/03	Guarda
3.39,0	André Andrade	22.04.1990	Benj	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
3.40,1	Emanuel Tavares	21.01.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	14/03	Guarda
3.41,9	Ricardo Martins	24.12.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	17/03	Guarda
3.43,6	Pedro Pinto	18.06.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	17/03	Guarda
3.47,1	Valter Gomes	10.08.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	17/03	Guarda
3.48,5	André Cruz	04.12.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	17/03	Guarda
3.57,5	Daniel Paulos	1988	Inf	E.B.2,3S.Cabral C.Beira	28/03	Guarda
3.57,8	Élio Pereira	01.06.1990	Benj	E.B. 2 Pinhel	28/03	Guarda
3.59,77	António Bico	26.02.1989	Inf	Centro D.C. Pinheiro	25/04	Guarda
3.59,9	Flávio Luaia	20.06.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	17/03	Guarda
4.01,0	André Almeida	1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
4.03,9	João Silva	23.10.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	27/02	Guarda
4.07,2	Luís Andrade	27.03.1990	Benj	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
4.08,1	Pedro Santos	01.09.1990	Benj	Centro D.C. Pinheiro	17/03	Guarda
4.10,2	Rodrigo Faria	16.01.1991	Benj	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
4.10,5	Alexandre Gouveia	24.08.1991	Benj	A.C.R. SR ^a Desterro	27/02	Guarda
4.16,1	Fábio Morais	25.01.1988	Inf	C.D.R. Quintela	17/03	Guarda
4.19,8	Carlos Madeira	09.06.1988	Inf	A.C.R. SR ^a Desterro	27/02	Guarda
4.25,8	Fábio Matos	14.12.1990	Benj	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
4.31,3	Ruben Guerra	29.09.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.06,50	Jordão	03/06	Guarda	3.42,8	Wessling	27/02	Guarda
3.09,15	Jordão	24/03	Coimbra	3.44,6	Tavares	28/03	Guarda
3.10,83	Jordão	25/04	Guarda	3.45,1	Garcia	17/03	Guarda
3.17,43	Rodrigues	29/04	Óbidos	3.46,9	A. Pinto	27/02	Guarda
3.17,7	R. Pinto	01/04	Guarda	3.46,0	P. Pinto	27/02	Guarda
3.22,9	Jordão	17/03	Guarda	3.48,3	M. Cruz	27/02	Guarda
3.26,26	R. Pinto	22/04	Guarda	3.50,6	A. Andrade	14/03	Guarda
3.26,3	Rodrigues	17/03	Guarda	3.51,50	R. Pinto	03/06	Guarda
3.29,34	Rodrigues	25/04	Guarda	3.56,1	A. Cruz	27/02	Guarda
3.30,50	Wessling	24/03	Coimbra	4.01,9	Martins	27/02	Guarda
3.32,5	R. Pinto	17/03	Guarda	4.02,31	A. Pinto	03/06	Guarda
3.35,6	Leitão	17/03	Guarda	4.03,1	Almeida	28/03	Guarda
3.35,91	Wessling	01/05	Viseu	4.07,8	L. Andrade	28/03	Guarda
3.38,3	Garcia	01/04	Guarda	4.15,5	Santos	27/02	Guarda
3.40,1	Alves	17/03	Guarda	4.23,7	Faria	28/03	Guarda
3.41,1	Nunes	17/03	Guarda				

MILHA (1 609m)

6.05	Ricardo Martins	24.12.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	22/04	Maçainhas
6.30	André Cruz	04.12.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	22/04	Maçainhas
6.43	João Silva	23.10.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	22/04	Maçainhas
6.48	Pedro Amaral	30.04.1991	Benj	A.R.I. Santa Comba	22/04	Maçainhas
6.53	Rui Santos		Inf	A.C.D. "Os Beirões"	22/04	Maçainhas
7.05	Paulo Amaral	05.11.1991	Benj	A.R.I. Santa Comba	22/04	Maçainhas
7.07	Jorge Gaspar		Inf	A.C.D. "Os Beirões"	22/04	Maçainhas
7.20	João Pais	15.12.1991	Benj	A.R.I. Santa Comba	22/04	Maçainhas

60 metros Barreiras (0,76m)

11,8	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	C.D.R. Quintela	08/12	Guarda
12,54	Flávio Luaia	20.06.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
12,3	Daniel Candeias	27.02.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	28/03	Guarda
12,4	Daniel Alves	22.05.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	28/03	Guarda
12,6	Tiago Morgado	08.04.1988	Inf	E.B.2,3S.Cabral C.Beira	28/03	Guarda
13,03	Pedro Pinto	18.06.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
12,9	Nuno Alves	02.06.1988	Inf	C.D.R. Quintela	08/12	Guarda
12,9	Rafael Pinto	27.12.1988	Inf	C.D.R. Quintela	08/12	Guarda
13,0	Diogo Fonseca	10.02.1988	Inf	E.B.2,3S.Cabral C.Beira	28/03	Guarda
13,41	João Silva	23.10.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
13,2	Marco Abade	28.10.1989	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
13,3	Fábio Justino	26.03.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	08/12	Guarda
13,7	José Fonseca	11.07.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
13,7	Fábio Guedes	25.03.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	28/03	Guarda
13,8	Pedro Martins	27.08.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
13,9	Paulo Trindade	31.06.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
14,77	André Cruz	04.12.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
15,02	André França	09.06.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
14,9	António Pinto	18.06.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	08/12	Guarda
15,2	Ricardo Mendes	09.08.1988	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

12,60	Garcia	02/06	Guarda	13,7	J. Fonseca	28/03	Guarda
12,4	Candeias	14/03	Guarda	13,9	Silva	08/12	Guarda
12,8 V+3,3	Luaia	11/07	Guarda	13,9	Trindade	28/03	Guarda
13,3	D. Alves	14/03	Guarda	14,0	Guedes	14/03	Guarda
13,5	P. Pinto	08/12	Guarda	15,3	Mendes	14/03	Guarda

2 000 metros Marcha

13.50	Carlos Madeira	09.06.1988	Inf	A.C.R. SR ^a Desterro	09/12	Celorico
14.56	António Pinto	18.06.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	09/12	Celorico
16.30	Pedro Pinto	18.06.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	09/12	Celorico

3 000 metros Marcha

22.04,8 António Pinto 18.06.1989 Inf A.R.I. Santa Comba 02/06 Guarda

4x60 metros

37,4 M. Abade/J. Santos/P. Trindade/D. Candeias EB2,3 Fornos 28/03 Guarda
Algodres
37,6 R. Simões/D. Fonseca/T. Morgado/M. Coito E.B.2,3S.Cabral C.Beira 28/03 Guarda
39,2 J. Costa/R. Guedes/D. Anselmo/P. Queirós E.B. 2,3 Trancoso 28/03 Guarda
39,4 P. Queirós/J. Costa/R. Mendes/J. Fonseca E.B. 2,3 Trancoso 14/03 Guarda
39,8 D. Pereira/F. Guedes/M. Tavares/D. Alves E.B. 2 Pinhel 14/03 Guarda
40,21 A. Cruz/M. Cruz/P. Pinto/F. Luaia A.R.I. Santa Comba 03/06 Guarda

OUTRAS MARCAS

38,4 Abade/Candeias/Santos/Trindade 14/03 Guarda
40,6 Pereira/Tavares/Guedes/Alves 28/03 Guarda

SALTO EM ALTURA

1,34m Fábio Leitão 11.05.1988 Inf C.D.R. Quintela 02/06 Guarda
1,33m Daniel Candeias 27.02.1988 Inf EB2,3 Fornos Algodres 28/03 Guarda
1,27m António Rodrigues 25.09.1988 Inf Centro Atletismo Seia 17/03 Guarda
1,25m Daniel Alves 22.05.1989 Inf E.B. 2 Pinhel 14/03 Guarda
1,25m Nuno Alves 02.06.1988 Inf C.D.R. Quintela 02/06 Guarda
1,25m Flávio Luaia 20.06.1990 Benj A.R.I. Santa Comba 02/06 Guarda
1,21m David Anselmo 26.05.1989 Inf E.B. 2,3 Trancoso 28/03 Guarda
1,18m Ricardo Garcia 21.01.1989 Inf C.D.R. Quintela 17/03 Guarda
1,15m i Valter Gomes 10.08.1988 Inf Casa Benfica Guarda 18/11 Celorico
1,15m Joel Cabral 28.01.1989 Inf E.B. 2 Pinhel 14/03 Guarda
1,15m João Santos 31.03.1988 Inf EB2,3 Fornos Algodres 14/03 Guarda
1,10m i Fábio Justino 26.03.1988 Inf Casa Benfica Guarda 18/11 Celorico
1,10m José Fonseca 11.07.1989 Inf E.B. 2,3 Trancoso 14/03 Guarda
1,06m Rafael Pinto 27.12.1988 Inf C.D.R. Quintela 17/03 Guarda
1,05m Pedro Domingues 14.12.1988 Inf E.B. 2,3 Trancoso 14/03 Guarda
1,05m Rui Simões 16.03.1988 Inf E.B.2,3S.Cabral C.Beira 28/03 Guarda
1,05m Marco Coito 30.07.1988 Inf E.B.2,3S.Cabral C.Beira 28/03 Guarda
1,03m Ricardo Branquinho 17.07.1988 Inf A.C.R. SR^a Desterro 17/03 Guarda
1,00m Fábio Morais 25.01.1988 Inf C.D.R. Quintela 17/03 Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,32m Candeias 14/03 Guarda **1,20m** Luaia 11/07 Guarda
1,24m Leitão 17/03 Guarda **1,15m** Santos 28/03 Guarda
1,21m N. Alves 17/03 Guarda **1,10m** Gomes 28/04 Guarda
1,21m D. Alves 28/03 Guarda **1,05m** Cabral 28/05 Guarda
1,20m Luaia 04/07 Guarda **1,00m** Fonseca 28/03 Guarda

SALTO EM COMPRIMENTO

4,49m	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	C.D.R. Quintela	07/07	Guarda
4,39m	António Rodrigues	25.09.1988	Inf	Centro Atletismo Seia	28/04	Óbidos
4,30m	Rafael Pinto	27.12.1988	Inf	C.D.R. Quintela	31/03	Guarda
4,19m	Fábio Leitão	11.05.1988	Inf	C.D.R. Quintela	31/03	Guarda
4,06m	Davide Anselmo	26.05.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
3,98m	David Wessling	12.08.1988	Inf	A.C.R. SR ^a Desterro	02/06	Guarda
3,91m	Tiago Morgado	08.04.1988	Inf	E.B.2,3S.Cabral C.Beira	28/03	Guarda
3,84m	Marco Abade	28.10.1989	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
3,81m	Flávio Luaia	20.06.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	26/05	Guarda
3,70m	Fábio Justino	26.03.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	08/12	Guarda
3,70m	António Pinto	18.06.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
3,59m	Mário Santos	05.11.1988	Inf	E.B. 2 Pinhel	14/03	Guarda
3,57m	Ricardo Martins	24.12.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
3,57m	Valter Gomes	10.08.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	27/06	Guarda
3,56m	Nuno Godett	25.11.1988	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
3,47m	Diogo Fonseca	10.02.1988	Inf	E.B.2,3S.Cabral C.Beira	28/03	Guarda
3,46m	Ricardo Branquinho	17.07.1988	Inf	A.C.R. SR ^a Desterro	16/06	Guarda
3,45m	Mário Louro	08.03.1990	Benj	Casa Benfica Guarda	27/06	Guarda
3,45m	João Agostinho	25.03.1991	Benj	Casa Benfica Guarda	18/07	Guarda
3,31m	Nuno Alves	02.06.1988	Inf	C.D.R. Quintela	08/12	Guarda
3,25m	Tiago Gil	28.01.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	28/03	Guarda
3,19m	Luís Duarte	21.04.1989	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
3,18m	Pedro Pinto	18.06.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	08/12	Guarda
3,13m	Alexandre Gouveia	24.08.1991	Benj	A.C.R. SR ^a Desterro	02/06	Guarda
2,99m	João Pedro	1991	Benj	Casa Benfica Guarda	27/06	Guarda
2,76m	João Pais	15.12.1991	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
2,72m	João Silva	23.10.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	08/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4,39m	Garcia	31/03	Guarda	3,51m	Anselmo	28/03	Guarda
4,13m	Garcia	08/12	Guarda	3,35m	A. Pinto	08/12	Guarda
4,11m	R. Pinto	02/06	Guarda	3,35m	Abade	28/03	Guarda
4,08m	Garcia	18/07	Guarda	3,31m	Godett	28/03	Guarda
3,97m	R. Pinto	21/04	Guarda	3,19m	Gil	14/03	Guarda
3,89m i	Garcia	27/01	Braga	3,03m	Santos	28/03	Guarda
3,79m	Wessling	16/06	Guarda	2,90m	Duarte	28/03	Guarda
3,59m	R. Pinto	08/12	Guarda				

LANÇAMENTO DO PESO/3Kg

9,02m	Fábio Leitão	11.05.1988	Inf	C.D.R. Quintela	03/06	Guarda
8,14m	Nuno Alves	02.06.1988	Inf	C.D.R. Quintela	03/06	Guarda
7,82m	António Rodrigues	25.09.1988	Inf	Centro Atletismo Seia	25/04	Guarda
7,67m	Pedro Domingues	14.12.1988	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
7,26m	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	C.D.R. Quintela	18/03	Guarda

6,95m	André Jordão	27.06.1989	Inf	Núcleo D.C. Gouveia	25/04	Guarda
6,90m	David França	11.06.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	03/06	Guarda
6,76m	Cláudio Cabral	18.03.1989	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
6,44m	Paulo Trindade	31.06.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	28/03	Guarda
6,39m	Stevan Portugal	1988	Inf	E.B.2,3S.Cabral C.Beira	28/03	Guarda
6,36m	Carlos Madeira	09.06.1988	Inf	A.C.R. SR ^a Desterro	02/12	St ^a . Comba
6,32m	Fábio Morais	25.01.1988	Inf	C.D.R. Quintela	18/03	Guarda
6,23m	Rafael Pinto	27.12.1988	Inf	C.D.R. Quintela	18/03	Guarda
6,21m	Manuel Sousa	14.11.1988	Inf	EB2,3 Fornos Algodres	14/03	Guarda
6,09m	Joel Cabral	28.01.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	28/03	Guarda
5,95m	Marcelo Cruz	04.12.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	03/06	Guarda
5,85m	Ricardo Martins	24.12.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	01/05	St ^a . Comba
5,79m	João Silva	23.10.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	01/05	St ^a . Comba
5,70m	Valter Gomes	10.08.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	18/03	Guarda
5,67m	Frederico Simal	07.11.1988	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
5,19m	Fábio Justino	26.03.1988	Inf	Casa Benfica Guarda	08/12	Guarda
5,09m	Márcio Tavares	25.10.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	28/03	Guarda
5,05m i	António Pinto	18.06.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	18/11	Celorico
4,92m	André França	09.06.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	01/05	St ^a . Comba
4,84m	Pedro Amaral	30.04.1991	Ben	A.R.I. Santa Comba	01/05	St ^a . Comba
			j			
4,80m	Pedro Pinto	18.06.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba
4,68m	Paulo Amaral	05.11.1991	Ben	A.R.I. Santa Comba	01/05	St ^a . Comba
			j			
4,58m	André Cruz	04.12.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	01/05	St ^a . Comba
4,25m	Guilherme Domingues	04.05.1990	Ben	E.B. 2,3 Trancos	14/03	Guarda
			j			

OUTRAS MARCAS:

8,46m	Leitão	01/04	Guarda	5,88m i	Garcia	27/01	Braga
8,40m	Leitão	18/03	Guarda	5,83m	C. Cabral	28/03	Guarda
7,31m	Rodrigues	18/03	Guarda	5,72m	M. Cruz	01/05	St ^a . Comba
7,13m	P.Domingues	28/03	Guarda	5,57m i	Gomes	18/11	Celorico
6,94m	Rodrigues	29/04	Óbidos	5,55m	Simal	28/03	Guarda
6,92m	Alves	18/03	Guarda	5,52m	Silva	08/12	Guarda
6,85m	Garcia	08/07	Guarda	5,33m	R. Pinto	08/12	Guarda
6,72m	D. França	01/05	St ^a . Comba	5,26m	Martins	02/12	St ^a . Comba
6,65m	D. França	03/03	St ^a . Comba	4,82m	A. Pinto	02/12	St ^a . Comba
6,35m	Alves	08/12	Guarda	4,77m	Tavares	14/03	Guarda
6,17m	Garcia	08/12	Guarda	4,72m	M. Cruz	02/12	St ^a . Comba
6,11m	R. Pinto	22/04	Guarda	4,70m i	Justino	18/11	Celorico
6,00m	Garcia	01/04	Guarda	4,70m i	P. Pinto	18/11	Celorico
5,99m	J. Cabral	14/03	Guarda	4,52m	A. França	03/03	St ^a . Comba
5,93m	Madeira	03/03	St ^a . Comba	4,42m	A. Pinto	08/12	Guarda
5,93m	R. Pinto	31/03	Guarda	4,38m	P. Pinto	08/12	Guarda

ARREMESSO DE BOLA/163g

43,89m	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	C.D.R. Quintela	03/06	Guarda
43,76m	Alexandre Gouveia	24.08.1991	Benj	A.C.R. SR ^a Desterro	03/06	Guarda
42,83m	João Silva	23.10.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	03/06	Guarda
38,94m	Carlos Madeira	09.06.1988	Inf	A.C.R. SR ^a Desterro	02/12	St ^a . Comba
36,32m	Tiago Saraiva	19.08.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba
36,22m	David França	11.06.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	03/06	Guarda
35,99m	Pedro Amaral	30.04.1991	Benj	A.R.I. Santa Comba	03/06	Guarda
34,06m	Ricardo Martins	24.12.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba
33,76m	Flávio Luaia	20.06.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	26/05	Guarda
33,68m	Sérgio Cardoso	02.05.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba
32,21m	Rafael Pinto	27.12.1988	Inf	C.D.R. Quintela	02/12	St ^a . Comba
29,87m	David Wessling	12.08.1988	Inf	A.C.R. SR ^a Desterro	03/06	Guarda
29,87m	André Cruz	04.12.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	03/06	Guarda
25,51m	Diogo Ferrão	21.07.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba
25,42m	António Pinto	18.06.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba
25,40m	Pedro Pinto	18.06.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba
22,73m	Marcelo Cruz	04.12.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba
22,46m	João Pais	15.12.1991	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba

OUTRAS MARCAS:

42,68m	Garcia	02/12	St ^a . Comba	32,86m	Martins	02/12	St ^a . Comba
39,64m	Silva	02/12	St ^a . Comba	28,49m	A. Cruz	02/12	St ^a . Comba

LANÇAMENTO DO DISCO/0,750Kg

17,21m	João Silva	23.10.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
15,60m	David França	11.06.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
14,23m	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	C.D.R. Quintela	02/12	St ^a . Comba
12,97m	Rafael Pinto	27.12.1988	Inf	C.D.R. Quintela	02/12	St ^a . Comba
12,87m	Pedro Amaral	30.04.1991	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
11,61m	André Cruz	04.12.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba
11,58m	André França	09.06.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
10,92m	Tiago Saraiva	19.08.1990	Benj	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

14,13m	Silva	02/12	St ^a . Comba
---------------	-------	-------	-------------------------

TRIATLO TÉCNICO - 60m Barreiras (0,76m)/Peso (3Kg)/Comprimento

389 Pontos	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	C.D.R. Quintela	08/12	Guarda
101 Pontos	Nuno Alves	02.06.1988	Inf	C.D.R. Quintela	08/12	Guarda
48 Pontos	Rafael Pinto	27.12.1988	Inf	C.D.R. Quintela	08/12	Guarda
11 Pontos	Fábio Justino	26.03.1988	Inf	Casa Benfica	08/12	Guarda

TRIATLO TÉCNICO - 60m/Peso (3Kg)/Comprimento

351 Pontos i Ricardo Garcia 21.01.1989 Inf C.D.R. Quintela 27/01 Braga

TETRATLO - 60m/Comprimento/Peso (3Kg)/1 000m

1 373 Pontos	António Rodrigues	25.09.1988	Inf	Centro Seia	Atletismo	28.29/04	Óbidos
1 258 Pontos	Rafael Pinto	27.12.1988	Inf	C.D.R. Quintela		31/03.01/04	Guarda
1 186 Pontos	Fábio Leitão	11.05.1988	Inf	C.D.R. Quintela		31/03.01/04	Guarda
1 195 Pontos	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	C.D.R. Quintela		07.08/07	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1 156 Pontos	Garcia	31/03.01/04	Guarda
1 028 Pontos	Pinto	21.22/04	Guarda

INICIADOS MASCULINOS

60 metros

8,14 i	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	03/02	Espinho
8,37 i	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	03/02	Espinho

OUTRAS MARCAS:

8,20 i	Costa	27/01	Braga
---------------	-------	-------	-------

80 metros

10,04	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	28/04	Guarda
10,18	Stefan Saraiva	21.01.1986	Inic	Núcleo D.C. Gouveia	05/05	Guarda
10,24	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	28/04	Óbidos
10,5	Secundino Fábio	12.06.1986	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
11,17	Samuel Ferrão	20.04.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	26/05	Guarda
11,17	André Jordão	27.06.1989	Inf	Núcleo D.C. Gouveia	14/06	Guarda
11,19	Luís Abrantes	27.04.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	01/05	Viseu
11,0	Davide Rodrigues	12.08.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	31/03	Guarda
11,3	Adelino Sousa	08.10.1987	Inic	Centro D.C. Pinheiro	31/03	Guarda
11,4	Carlos Augusto	28.05.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
11,4	João Santos	19.07.1986	Inic	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	28/03	Guarda
11,93	Tiago Silva	20.09.1987	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda
12,41	João Cotovio	09.09.1987	Inic	Casa Benfica Guarda	28/04	Guarda
12,3	Bruno Paulos	15.05.1986	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
12,8	Jorge Pinheiro	26.11.1987	Inic	C.D.R. Quintela	31/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10,22	Saraiva	19/05	Leiria	10,4	Costa	17/03	Guarda
10,27	Saraiva	14/06	Guarda	10,7	Garcia	17/03	Guarda
10,1	Costa	31/03	Guarda	10,7	Fábio	22/04	M. Grande
10,34	Costa	21/04	Guarda	10,9	Fábio	14/03	Guarda
10,38	Garcia	05/05	Guarda	11,32	Rodrigues	05/05	Guarda
10,2	Garcia	28/03	Guarda	11,5	Ferrão	28/03	Guarda
10,2	Garcia	31/03	Guarda	11,6	Augusto	14/03	Guarda
10,2	Garcia	04/07	Guarda	11,6	Ferrão	14/03	Guarda
10,47	Garcia	26/05	Guarda	11,6	Santos	22/04	M. Grande
10,49	Garcia	08/05	Viseu	11,86	Sousa	07/07	Guarda
10,50	Saraiva	01/05	Viseu	12,15	Silva	05/05	Guarda
10,53	Costa	05/05	Guarda	13,0	Pinheiro	17/03	Guarda
10,54	Garcia	07/07	Guarda				

300 metros

39,71	Gonçalo Borges	22.06.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	20/05	Leiria
41,78	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	06/05	Guarda
42,2	José Rodrigues	26.05.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	18/03	Guarda
42,45	Stefan Saraiva	21.01.1986	Inic	Núcleo D.C. Gouveia	16/06	Guarda

43,3	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	27/02	Guarda
44,28	Luís Abrantes	27.04.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	06/05	Guarda
44,4	Pedro Correia	25.08.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	18/03	Guarda
45,9	Adelino Sousa	08.10.1987	Inic	Centro D.C. Pinheiro	18/03	Guarda
46,27	Nuno Branquinho	22.12.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	16/06	Guarda
46,3	Pedro Santos	25.04.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	27/02	Guarda
46,68	Emanuel Dias	22.04.1987	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	06/05	Guarda
46,6	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	C.D.R. Quintela	18/07	Guarda
54,8	Tiago Silva	20.09.1987	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	27/02	Guarda

OUTRAS MARCAS:

40,66	Borges	16/06	Guarda	45,47	Correia	06/05	Guarda
40,6	Borges	18/03	Guarda	45,63	Abrantes	16/06	Guarda
41,97	Costa	16/06	Guarda	51,60	Branquinho	06/05	Guarda
42,5	Costa	27/02	Guarda	55,14	Silva	06/05	Guarda

800 metros

2.07,20	Gonçalo Borges	22.06.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	31/05	Viseu
2.15,37	José Rodrigues	26.05.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	25/04	Guarda
2.18,58	Luís Abrantes	27.04.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda
2.18,90	Pedro Correia	25.08.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	25/04	Guarda
2.19,51	Adelino Sousa	08.10.1987	Inic	Centro D.C. Pinheiro	14/06	Guarda
2.26,86	Vitor Pinto	1987	Inic	Individual	06/05	Guarda
2.28,83	Nuno Branquinho	22.12.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	25/04	Guarda
2.58,7	Jorge Pinheiro	26.11.1987	Inic	C.D.R. Quintela	18/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.11,31	Borges	14/06	Guarda	2.24,22	Sousa	06/05	Guarda
2.14,32	Borges	25/04	Guarda	2.24,5	Sousa	18/07	Guarda
2.18,36	Rodrigues	06/05	Guarda	2.25,03	Sousa	25/04	Guarda
2.19,4	Abrantes	30/09	Guarda	2.37,80	Branquinho	14/06	Guarda
2.19,98	Rodrigues	20/05	Leiria				

1 000 metros

2.48,40	Gonçalo Borges	22.06.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	24/03	Coimbra
2.59,76	Luís Abrantes	27.04.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	24/03	Coimbra
3.00,32	Pedro Correia	25.08.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	24/03	Coimbra
3.02,64	Nuno Branquinho	22.12.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	24/03	Coimbra
3.02,97	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	24/03	Coimbra
3.08,1	José Rodrigues	26.05.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	17/03	Guarda
3.14,3	Adelino Sousa	08.10.1987	Inic	Centro D.C. Pinheiro	01/04	Guarda
3.15,5	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	01/04	Guarda
3.25,6	João Rodrigues	20.08.1987	Inic	Centro D.C. Pinheiro	17/03	Guarda
3.30,9	Davide Rodrigues	12.08.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	01/04	Guarda
3.43,2	Emanuel Dias	22.04.1987	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	27/02	Guarda
4.02,5	Jorge Pinheiro	26.11.1987	Inic	C.D.R. Quintela	01/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.03,0	Correia	08/04	Guarda	3.10,3	Abrantes	27/02	Guarda
3.04,6	Borges	27/02	Guarda	3.14,6	Branquinho	17/03	Guarda
3.06,7	Borges	17/03	Guarda	3.15,33	Costa	22/04	Guarda
3.07,0	Correia	27/02	Guarda	3.15,9	Sousa	17/03	Guarda
3.08,5	Correia	17/03	Guarda	3.18,99	Sousa	08/07	Guarda
3.08,5	Costa	01/04	Guarda	3.21,1	Sousa	27/02	Guarda
3.09,05	Costa	29/04	Óbidos	3.37,83	Garcia	08/07	Guarda
3.09,7	Branquinho	27/02	Guarda	3.55,5	D. Rodrigues	17/03	Guarda
3.10,0	Costa	08/04	Guarda				

1 500 metros

4.33,92	Gonçalo Borges	22.06.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	19/05	Leiria
4.43,13	Luís Abrantes	27.04.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	17/06	Guarda
4.45,09	Pedro Correia	25.08.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	05/05	Guarda
4.47,16	Adelino Sousa	08.10.1987	Inic	Centro D.C. Pinheiro	17/06	Guarda
4.55,25	Nuno Branquinho	22.12.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	05/05	Guarda
5.15,5	Joaquim Cruz	22.03.1986	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
5.20,2	João Marques	14.06.1987	Inic	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	28/03	Guarda
5.20,5	Roberto Graça	07.10.1986	Inic	Escola Sec. Sabugal	14/03	Guarda
5.34,68	Pedro Santos	25.04.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	16/06	Guarda
5.39,1	Gil Augusto	31.01.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
5.54,1	Ângelo Marques	30.09.1987	Inic	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	28/03	Guarda
6.04,6	Bruno Paulos	15.05.1986	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
6.05,3	Marco Monteiro	10.07.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	22/04	M. Grande

OUTRAS MARCAS:

4.40,18	Borges	05/05	Guarda	4.55,98	Sousa	05/05	Guarda
4.43,2	Abrantes	29/09	Guarda	4.58,0	Branquinho	14/03	Guarda
4.46,68	Abrantes	05/05	Guarda	5.01,4	Branquinho	28/03	Guarda
4.48,6	Sousa	29/09	Guarda	5.30,2	Graça	28/03	Guarda
4.55,9	Sousa	11/07	Guarda	5.43,6	Augusto	14/03	Guarda

MILHA (1 609m)

5.42	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	22/04	Maçainhas
5.53	Adelino Sousa	08.10.1987	Inic	Centro D.C. Pinheiro	22/04	Maçainhas

60 metros Barreiras (0,84m)

11,48 i	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	04/02	Espinho
11,64 i	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	04/02	Espinho
13,2	Jorge Pinheiro	26.11.1987	Inic	C.D.R. Quintela	09/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

11,3	Costa	09/12	Guarda	11,5	Garcia	09/12	Guarda
-------------	-------	-------	--------	-------------	--------	-------	--------

80 metros Barreiras (0,84m)

13,87	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	22/04	Guarda
14,01	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	08/07	Guarda
14,5	Carlos Augusto	28.05.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
15,7	Adelino Sousa	08.10.1987	Inic	Centro D.C. Pinheiro	01/04	Guarda
15,8	Luís Oliveira	02.10.1986	Inic	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	28/03	Guarda
16,2	Marco Monteiro	10.07.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
16,4	Davide Rodrigues	12.08.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	01/04	Guarda
17,0	Hélder Paiva	14.07.1986	Inic	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	28/03	Guarda
20,6	Jorge Pinheiro	26.11.1987	Inic	C.D.R. Quintela	01/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

14,21	Costa	29/04	Óbidos	15,6	Garcia	01/04	Guarda
14,9	Costa	01/04	Guarda	16,07	Sousa	08/07	Guarda
15,1	Augusto	14/03	Guarda	16,0	Oliveira	14/03	Guarda
15,1	Garcia	14/03	Guarda	17,5	Monteiro	28/03	Guarda

100 metros Barreiras (0,84m)

17,6	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	25/04	Guarda
20,01	Davide Rodrigues	12.08.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	16/06	Guarda
21,33	Emanuel Dias	22.04.1987	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	16/06	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

18,9 V +3,2	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	11/07	Guarda
--------------------	----------------	------------	------	--------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

18,50	Costa	16/06	Guarda	18,66	Costa	19/05	Leiria
--------------	-------	-------	--------	--------------	-------	-------	--------

300 metros Barreiras (0,76m)

45,95	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	14/06	Guarda
54,24	Emanuel Dias	22.04.1987	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda

4 000 metros Marcha

22,41	Pedro Santos	25.04.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	25/11	Coimbrões V.N.G.
--------------	--------------	------------	------	---------------------------------	-------	---------------------

OUTRAS MARCAS:

22,55	Santos	09/12	Celorico Beira	23,25	Santos	13/01	S.J. Madeira
--------------	--------	-------	----------------	--------------	--------	-------	--------------

4x80 metros

44,9	H. Andrade/C. Augusto/M. Monteiro/S. Fábio	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
45,0	L. Oliveira/S. Ferrão/J. Santos/H. Paiva	EB2,3 Abr Ferrão-Seia	28/03	Guarda
46,3	C. Garcia/J. Santos/L. Oliveira/S. Ferrão	EB2,3 Abr Ferrão-Seia	14/03	Guarda
46,5	S. Fábio/B. Gomes/M. Monteiro/C. Augusto	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
49,03	R. Branquinho/D. Wessling/E. Dias/T. Silva	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda

SALTO EM ALTURA

1,45m	Davide Rodrigues	12.08.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	19/05	Leiria
1,43m	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	01/04	Guarda
1,40m	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	01/04	Guarda
1,40m	Luís Oliveira	02.10.1986	Inic	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	14/03	Guarda
1,37m i	Francisco Morgado	30.04.1986	Inic	Casa Benfica Guarda	18/11	Celorico
1,34m i	Vitor Paixão	04.01.1986	Inic	Casa Benfica Guarda	18/11	Celorico
1,26m	Luís Abrantes	27.04.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda
1,25m	Hugo Andrade	31.10.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
1,20m i	Igor Espírito Santo	16.03.1987	Inic	Casa Benfica Guarda	18/11	Celorico
1,20m	José Abrantes	03.10.1987	Inic	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	28/03	Guarda
1,16m	Jorge Pinheiro	26.11.1987	Inic	C.D.R. Quintela	17/03	Guarda
1,05m	Abílio Oliveira	20.06.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,40m	Costa	29/04	Óbidos	1,35m	Oliveira	28/03	Guarda
1,40m	Garcia	08/07	Guarda	1,35m	Garcia	28/03	Guarda
1,38m	Costa	22/04	Guarda	1,35m	Garcia	04/07	Guarda
1,37m	Costa	17/03	Guarda	1,34m i	Garcia	18/11	Celorico
1,37m	Garcia	11/07	Guarda	1,34m	Garcia	17/03	Guarda
1,35m i	Garcia	04/02	Espinho	1,34m	Rodrigues	05/05	Guarda
1,35m i	Costa	04/02	Espinho	1,31m	Rodrigues	01/04	Guarda
1,35m	Garcia	14/03	Guarda	1,20m	Andrade	14/03	Guarda

SALTO EM COMPRIMENTO

5,27m	Secundino Fábio	12.06.1986	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
5,19m	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	16/06	Guarda
5,06m	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	31/03	Guarda
4,73m	José Rodrigues	26.05.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	25/04	Guarda
4,69m	Davide Rodrigues	12.08.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	16/06	Guarda
4,65m	Cristóvão Constantino	23.01.1986	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
4,64m	Pedro Correia	25.08.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	25/04	Guarda
4,24m	Adelino Sousa	08.10.1987	Inic	Centro D.C. Pinheiro	31/03	Guarda
4,23m	Tiago Silva	20.09.1987	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	05/05	Guarda
4,17m	Hélder Paiva	14.07.1986	Inic	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	28/03	Guarda
4,11m	Cedrico Augusto	30.06.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
3,96m	João Santos	19.07.1986	Inic	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	14/03	Guarda

3,93m	Samuel Ferrão	20.04.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	26/05	Guarda
3,71m	Francisco Morgado	30.04.1986	Inic	Casa Benfica Guarda	09/12	Guarda
3,70m	Jorge Pinheiro	26.11.1987	Inic	C.D.R. Quintela	09/12	Guarda
3,68m	Igor Espírito Santo	16.03.1987	Inic	Casa Benfica Guarda	09/12	Guarda
3,33m	Hugo Abreu	20.08.1987	Inic	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	28/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5,19m	Fábio	28/03	Guarda	4,71m	Costa	28/04	Óbidos
5,13m	Garcia	25/04	Guarda	4,62m i	Garcia	03/02	Espinho
5,13m	Garcia	28/04	Guarda	4,62m	Garcia	19/05	Leiria
5,12m	Fábio	21/04	M. Grande	4,57m i	Costa	27/01	Braga
5,08m	Garcia	07/07	Guarda	4,46m	Garcia	09/12	Guarda
5,04m	Garcia	26/05	Guarda	4,44m	J. Rodrigues	12/05	Guarda
5,01m	Garcia	05/05	Guarda	4,35m	Costa	09/12	Guarda
5,00m	Costa	21/04	Guarda	4,28m	Correia	12/05	Guarda
4,98m	Garcia	27/06	Guarda	4,23m	Correia	07/04	Guarda
4,97m	Costa	12/05	Guarda	4,11m	Garcia	12/05	Guarda
4,79m	Garcia	31/03	Guarda	4,10m	Augusto	14/03	Guarda
4,76m	Fábio	22/04	M. Grande	3,96m	Sousa	25/04	Guarda
4,75m i	Costa	03/02	Espinho	3,77m	D. Rodrigues	31/03	Guarda
4,75m	Garcia	18/07	Guarda	3,68m	Sousa	07/07	Guarda
4,74m	Costa	07/04	Guarda				

TRIPLO SALTO

10,64m	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	16/06	Guarda
9,54m	Pedro Santos	25.04.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	16/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10,62m	Garcia	30/09	Guarda
---------------	--------	-------	--------

LANÇAMENTO DO PESO/4Kg

12,34m	Sérgio Santos	05.03.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	06/05	Guarda
11,92m i	Francisco Morgado	30.04.1986	Inic	Casa Benfica Guarda	18/11	Guarda
10,78m	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	31/03	Guarda
10,54m	Hugo Ferreira	05.01.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	03/03	St ^a . Comba
9,85m	Ricardo Saraiva	19.05.1986	Inic	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	21/04	M. Grande
9,04m	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	03/03	St ^a . Comba
8,40m	Ricardo Saraiva	04.03.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
7,62m	Pedro Santos	25.04.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	27/02	Guarda
7,41m	Davide Rodrigues	12.08.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	31/03	Guarda
7,36m	João Santos	19.07.1986	Inic	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	14/03	Guarda
6,88m	Igor Espírito Santo	16.03.1987	Inic	Casa Benfica Guarda	09/12	Guarda
6,86m	Luís Paulo	1986	Inic	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba
6,50m	Jorge Costa	22.05.1987	Inic	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	28/03	Guarda
6,49m i	Vitor Paixão	04.01.1986	Inic	Casa Benfica Guarda	18/11	Celorico

6,26m	Jorge Pinheiro	26.11.1987	Inic	C.D.R. Quintela	31/03	Guarda
6,24m i	Samuel Ferrão	20.04.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	18/11	Celorico
6,10m	Adelino Sousa	08.10.1987	Inic	Centro D.C. Pinheiro	07/07	Guarda
5,80m	Abílio Oliveira	20.06.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
5,50m	Emanuel Dias	22.04.1987	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	03/03	St ^a . Comba
4,74m	Cedrico Augusto	30.06.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

12,05m	S. Santos	14/06	Guarda	8,93m	R.Saraiva- EBSeia	14/03	Guarda
11,79m	S. Santos	03/03	St ^a . Comba	8,73m	Costa	09/12	Guarda
11,41m	S. Santos	20/05	Leiria	8,62m i	Garcia	03/02	Espinho
11,32m	S. Santos	02/12	St ^a . Comba	8,49m	Garcia	01/05	St ^a . Comba
11,29m	S. Santos	27/02	Guarda	8,33m	Garcia	31/03	Guarda
11,07m	Morgado	09/12	Guarda	8,25m	R.Saraiva-EBTranc	21/04	M. Grande
10,06m	Costa	21/04	Guarda	7,92m	Garcia	09/12	Guarda
9,96m i	Costa	03/02	Espinho	7,69m i	Garcia	18/11	Celorico
9,89m i	Costa	27/01	Braga	6,70m i	Espírito Santo	18/11	Celorico
9,80m	Ferreira	27/02	Guarda	5,83m	Pinheiro	09/12	Guarda
9,56m	Costa	28/04	Óbidos	5,75m	Sousa	31/03	Guarda
8,98m	R.Saraiva- EBSeia	28/03	Guarda	5,70m	Oliveira	28/03	Guarda
8,94m	Garcia	07/07	Guarda	5,37m	Dias	27/02	Guarda

LANÇAMENTO DO DARDO/400g

37,47m	Pedro Santos	25.04.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	19/05	Leiria
34,66m	Hugo Ferreira	05.01.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	02/12	St ^a . Comba
30,04m	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	01/05	St ^a . Comba
22,38m	João Santos	19.07.1986	Inic	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	22/04	M. Grande
21,69m	Emanuel Dias	22.04.1987	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	05/05	Guarda
20,95m	João Silva	23.10.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	17/03	Guarda
19,37m	Jorge Pinheiro	26.11.1987	Inic	C.D.R. Quintela	02/12	St ^a . Comba
18,58m	Samuel Ferrão	20.04.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	26/05	Guarda
17,51m	David Wessling	12.08.1988	Inf	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda
17,50m	David França	11.06.1988	Inf	A.R.I. Santa Comba	17/03	Guarda
14,61m	Ricardo Branquinho	17.07.1988	Inf	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda
14,02m	André França	09.06.1989	Inf	A.R.I. Santa Comba	17/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

37,09m	P. Santos	05/05	Guarda	26,62m	Garcia	05/05	Guarda
35,04m	P. Santos	14/06	Guarda	26,58m	Garcia	02/12	St ^a . Comba
27,43m	Garcia	26/05	Guarda				

LANÇAMENTO DO DISCO/1Kg

34,25m	Sérgio Santos	05.03.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	18/03	Guarda
25,17m	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	25/04	Guarda

23,39m	Gonçalo Borges	22.06.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	25/04	Guarda
21,72m	Nuno Branquinho	22.12.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	25/04	Guarda
20,55m	Hugo Ferreira	05.01.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	02/12	St ^a . Comba
15,23m	Jorge Pinheiro	26.11.1987	Inic	C.D.R. Quintela	18/03	Guarda
14,67m	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba

OUTRAS MARCAS:

33,84m	Santos	16/06	Guarda	14,42m	Pinheiro	02/12	St ^a . Comba
---------------	--------	-------	--------	---------------	----------	-------	-------------------------

LANÇAMENTO DO MARTELO/4kg

40,96m	Sérgio Santos	05.03.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	16/06	Guarda
27,28m	Hugo Ferreira	05.01.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	10/02	Guarda
17,87m	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	01/05	St ^a . Comba
12,42m	Emanuel Dias	22.04.1987	Inic	A.C.R.SR ^a Desterro	03/03	St ^a . Comba

OUTRAS MARCAS:

39,10m	Santos	02/12	St ^a . Comba	34,88m	Santos	13/01	Guarda
38,76m	Santos	05/05	Guarda	31,54m	Santos	20/05	Leiria
37,46m	Santos	03/03	St ^a . Comba	24,24m	Ferreira	13/01	Guarda
36,62m	Santos	10/02	Guarda	15,34m	Garcia	24/02	Guarda

TRIATLO TÉCNICO - 60m Barreiras (0,84m)/Peso (4Kg)/Comprimento

612 Pontos	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	09/12	Guarda
536 Pontos	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	09/12	Guarda
356 Pontos	Francisco Morgado	30.04.1986	Inic	Casa Benfica	09/12	Guarda
22 Pontos	Jorge Pinheiro	26.11.1987	Inic	C.D.R. Quintela	09/12	Guarda

TRIATLO TÉCNICO - 60m/Comprimento/Peso (4Kg)

971 Pontos i	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	27/01	Braga
---------------------	--------------	------------	------	-----------------------	-------	-------

PENTATLO -60m/Comprimento/Peso(4Kg)/60m Barreiras(0,84m)/Altura

1 653 Pontos i	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	03.04/02	Espinho
1 389 Pontos i	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	03.04/02	Espinho

HEXATLO -80m/Comprimento/Peso(4Kg)/80m Barreiras(0,84m)/Altura/1 000m

2 600 Pontos	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	31/03.01/04	Guarda
2 309 Pontos	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	07.08/07	Guarda

1 629 Pontos	Davide Rodrigues	12.08.1986	Inic	Centro D.C. Pinheiro	31/03.01/04	Guarda
1 488 Pontos	Adelino Sousa	08.10.1987	Inic	Centro D.C. Pinheiro	31/03.01/04	Guarda
471 Pontos	Jorge Pinheiro	26.11.1987	Inic	C.D.R. Quintela	31/03.01/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2 583 Pontos	Costa	21.22/04		Guarda		
2 557 Pontos	Costa	28.29/04		Óbidos		
2 280 Pontos	Garcia	31/03.01/04		Guarda		
1 294 Pontos	Sousa	07.08/07		Guarda		

JUVENIS MA SCULINOS

60 metros

7,52 i	Hélder Paixão	05.07.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	03/02	Espinho
7,88 i	Pedro Sousa	09.05.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	03/02	Espinho
8,03 i	Marco Sério	18.02.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	20/01	Braga

OUTRAS MARCAS:

7,55 i	Paixão	27/01	Braga
---------------	--------	-------	-------

100 metros

11,61	Hélder Paixão	05.07.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
11,6	Marco Sério	18.02.1985	Juv	A.C.R.SR ^a Desterro	14/06	Guarda
11,8	Tiago Caetano	19.02.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	14/06	Guarda
12,12	Davide Ferrão	18.01.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	26/05	Guarda
11,9	Pedro Sousa	09.05.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	27/02	Guarda
11,9	José Amaro	27.03.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda
12,17	Carlos Oliveira	13.05.1985	Juv	Centro Atletismo Seia	02/06	Guarda
12,2	Tiago Figueiredo	14.02.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	22/04	M. Grande
12,61	Wilson Lopes	05.07.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	14/06	Guarda
12,6	Jorge Vicente	15.12.1984	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	22/04	M. Grande
12,7	Bruno Gomes	21.06.1984	Juv	Escola Sec. Sabugal	28/03	Guarda
12,7	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	27/06	Guarda
12,99	Rafael Martins	01.06.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	01/05	Viseu
12,8	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	04/07	Guarda
12,9	Eduardo Lopes	16.12.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	27/02	Guarda
13,1	Jorge Carvalho	31.12.1985	Juv	Casa Benfica Guarda	29/09	Guarda
13,4	Pedro Oliveira	15.06.1985	Juv	Escola Sec. Sabugal	28/03	Guarda
13,5	Cristóvão Constantino	23.01.1986	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
13,79	Pedro Gomes	30.05.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
13,8	Samuel Rodrigues	04.06.1984	Juv	Escola Sec. Sabugal	14/03	Guarda
13,8	Sérgio Coelho	28.08.1985	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
14,1	António Santos	06.03.1984	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
15,0	Filipe Rodrigues	24.11.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	28/03	Guarda
15,2	Tiago Silva	20.09.1987	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	29/09	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

12,03 V+4,3	Tiago Caetano	19.02.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	06/05	Guarda
12,06 V+4,3	Davide Ferrão	18.01.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	06/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

11,66	Paixão	26/05	Guarda	12,6	W. Lopes	25/04	Guarda
11,71 V+2,1	Paixão	06/05	Guarda	12,6	Sério	29/09	Guarda
11,95	Paixão	20/05	Leiria	12,85 V+2,1	Valentim	06/05	Guarda
11,96	Paixão	14/06	Guarda	12,86	W. Lopes	28/04	Guarda
11,8	Sério	27/02	Guarda	12,88	Martins	08/04	Leiria
12,12	Sério	02/06	Guarda	12,7	Caetano	27/02	Guarda
12,0	Caetano	25/04	Guarda	12,7	C. Oliveira	12/05	Guarda

12,26	Sério	08/04	Leiria	13,01	Martins	14/06	Guarda
12,26 V+2,1	Sério	06/05	Guarda	12,8	W. Lopes	27/02	Guarda
12,26	C. Oliveira	14/06	Guarda	12,8	Garcia	29/09	Guarda
12,34	C. Oliveira	20/06	Maia	12,9	Vicente	14/03	Guarda
12,37	Caetano	28/04	Guarda	12,9	E. Lopes	18/03	Guarda
12,44 V+2,1	C. Oliveira	06/05	Guarda	12,9	Martins	18/03	Guarda
12,54	Sério	14/07	Viseu	13,1	Amaro	18/03	Guarda
12,3	C. Oliveira	04/07	Guarda	13,1	Sério	12/05	Guarda
12,3	Figueiredo	29/09	Guarda	13,1	W. Lopes	29/09	Guarda
12,61 V+4,3	W. Lopes	06/05	Guarda	13,2	Gomes	14/03	Guarda
12,4	Sério	18/03	Guarda	13,2	Caetano	12/05	Guarda
12,4	W. Lopes	18/03	Guarda	13,2 V+2,1	Garcia	11/07	Guarda
12,64	Figueiredo	28/04	Guarda	13,46	W. Lopes	12/05	Guarda
12,4	Paixão	12/05	Guarda	13,3	Vicente	28/03	Guarda
12,72	Amaro	02/06	Guarda	13,7	P. Oliveira	14/03	Guarda
12,5	Figueiredo	28/03	Guarda	13,9	Martins	27/02	Guarda
12,78	C. Oliveira	08/05	Viseu				

200 metros

23,96	Hélder Paixão	05.07.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	03/06	Guarda
24,57	Carlos Oliveira	13.05.1985	Juv	Centro Atletismo Seia	16/06	Guarda
24,67	Pedro Sousa	09.05.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	16/06	Guarda
24,98	Marco Sérgio	18.02.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	16/06	Guarda
25,63	Wilson Lopes	05.07.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	16/06	Guarda
25,5	Tiago Caetano	19.02.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	01/04	Guarda
25,83	Davide Ferrão	18.01.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	21/04	Guarda
26,27	Rafael Martins	01.06.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	03/06	Guarda
26,4	Eduardo Lopes	16.12.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	07/04	Guarda
26,6	Tiago Figueiredo	14.02.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	01/04	Guarda
26,7	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	07/04	Guarda
26,9	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	18/07	Guarda
28,9	José Amaro	27.03.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	17/03	Guarda
29,1	Pedro Correia	25.08.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	07/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

24,57	Paixão	21/04	Guarda	26,33	Caetano	21/04	Guarda
24,97	Sousa	06/06	Coimbra	26,1	W. Lopes	18/07	Guarda
25,00	Oliveira	31/05	Viseu	26,1	Caetano	30/09	Guarda
25,05	Oliveira	03/06	Guarda	26,3	W. Lopes	17/03	Guarda
25,08	Sério	03/06	Guarda	26,3	W. Lopes	07/04	Guarda
25,25 i	Oliveira	04/02	Espinho	26,66 i	Sério	21/01	Braga
25,3	Paixão	17/03	Guarda	26,6	W. Lopes	30/09	Guarda
25,4	Oliveira	07/04	Guarda	26,7	E. Lopes	01/04	Guarda
25,67	W. Lopes	03/06	Guarda	26,7	E. Lopes	17/03	Guarda
25,73	W. Lopes	27/05	Maia	26,9	Martins	30/09	Guarda
25,7	Sério	30/09	Guarda	27,4	Martins	17/03	Guarda
25,9	W. Lopes	01/04	Guarda	27,93	Sousa	01/05	Viseu

300 metros

39,4	Pedro Sousa	09.05.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	27/02	Guarda
40,17	Carlos Oliveira	13.05.1985	Juv	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
41,01	Marco Sérgio	18.02.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	01/05	Viseu
41,56	Rafael Martins	01.06.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	01/05	Viseu
41,7	Wilson Lopes	05.07.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	27/02	Guarda
48,3	Carlos Carvalho	13.07.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	27/02	Guarda

OUTRAS MARCAS:

41,1	Sério	27/02	Guarda	55,7	Oliveira	27/02	Guarda
-------------	-------	-------	--------	-------------	----------	-------	--------

400 metros

53,13	Pedro Sousa	09.05.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	19/05	Leiria
54,24	Ricardo Borges	09.02.1985	Juv	Núcleo D.C. Gouveia	02/06	Guarda
54,91	Alexandre Silva	05.04.1984	Juv	Núcleo D.C. Gouveia	05/05	Guarda
57,02	Tiago Figueiredo	14.02.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
57,3	Amândio Figueiredo	12.11.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	29/09	Guarda
58,53	Carlos Oliveira	13.05.1985	Juv	Centro Atletismo Seia	05/05	Guarda
59,08	Rafael Martins	01.06.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda
63,75	Ricardo Madeira	06.07.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	28/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

53,6	Sousa	25/04	Guarda	55,30 i	Sousa	20/01	Espinho
53,90	Sousa	01/06	Coimbra	55,3	Borges	29/09	Guarda
53,98	Sousa	18/07	Maia	57,0	T. Figueiredo	25/04	Guarda
54,6	Borges	25/04	Guarda				

800 metros

1.57,81	Alexandre Silva	05.04.1984	Juv	Núcleo D.C. Gouveia	15/07	Viseu
2.05,41	Ricardo Borges	09.02.1985	Juv	Núcleo D.C. Gouveia	03/06	Guarda
2.11,17	Amândio Figueiredo	12.11.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	16/06	Guarda
2.17,9	Jorge Carvalho	31.12.1985	Juv	Casa Benfica Guarda	27/06	Guarda
2.18,84	Ricardo Vicente	18.02.1985	Juv	Núcleo D.C. Gouveia	03/06	Guarda
2.28,98	Ricardo Madeira	06.07.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	16/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1.58,52	Silva	17/06	Guarda	2.09,2	Borges	30/09	Guarda
2.02,1	Silva	30/09	Guarda	2.19,07	Vicente	16/06	Guarda
2.04,58 i	Silva	07/01	Espinho	2.23,8	Vicente	30/09	Guarda

1 000 metros

2.39,97	Alexandre Silva	05.04.1984	Juv	Núcleo D.C. Gouveia	24/03	Coimbra
2.42,62	Amândio Figueiredo	12.11.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	24/03	Coimbra
2.45,14	Ricardo Borges	09.02.1985	Juv	Núcleo D.C. Gouveia	24/03	Coimbra
2.57,45 i	Pedro Sousa	09.05.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	04/02	Espinho
2.58,29	Sérgio Branquinho	27.02.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	24/03	Coimbra
3.02,72	Ricardo Vicente	18.02.1985	Juv	Núcleo D.C. Gouveia	01/05	Viseu
3.07,34 i	Hélder Paixão	05.07.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	04/02	Espinho
3.12,3	Carlos Oliveira	13.05.1985	Juv	Centro Atletismo Seia	08/04	Guarda
3.12,6	Wilson Lopes	05.07.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	08/04	Guarda
3.16,7	Ricardo Madeira	06.07.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	17/03	Guarda
3.17,0	Ruben Vicente	29.07.1984	Juv	Núcleo D.C. Gouveia	17/03	Guarda
3.27,9	Ricardo Ferreira	27.05.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	17/03	Guarda
3.28,87	Davide Ferrão	18.01.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	22/04	Guarda
3.32,53	Tiago Caetano	19.02.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	22/04	Guarda
3.47,5	Eduardo Lopes	16.12.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	08/04	Guarda
4.00,2	José Pinheiro	23.04.1985	Juv	C.D.R. Quintela	17/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.40,3	Silva	17/03	Guarda	3.10,7	Branquinho	27/02	Guarda
2.46,9	Figueiredo	27/02	Guarda	3.10,77	Figueiredo	01/05	Viseu
2.47,65	Borges	01/05	Viseu	3.12,3	Ricardo Vicente	17/03	Guarda
2.52,1	Borges	17/03	Guarda	3.26,79	Paixão	22/04	Guarda
3.03,2	Branquinho	17/03	Guarda				

1 500 metros

4.00,06	Alexandre Silva	05.04.1984	Juv	Núcleo D.C. Gouveia	07/07	Braga
4.26,12	Amândio Figueiredo	12.11.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda
4.29,29	Ricardo Borges	09.02.1985	Juv	Núcleo D.C. Gouveia	14/06	Guarda
4.46,39	Ricardo Vicente	18.02.1985	Juv	Núcleo D.C. Gouveia	14/06	Guarda
4.48,2	Gabriel Henriques	31.10.1985	Juv	Centro Atletismo Seia	28/03	Guarda
4.49,3	Joaquim Paredes	01.02.1984	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
4.50,78	Sérgio Branquinho	27.02.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	25/04	Guarda
4.53,51	Ricardo Ferreira	27.05.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	26/05	Maia
4.55,7	Jorge Carvalho	31.12.1985	Juv	Casa Benfica Guarda	11/07	Guarda
4.56,8	Pedro Esteves	25.02.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	18/03	Guarda
5.03,93	Ricardo Madeira	06.07.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	05/05	Guarda
5.04,7	João Salgado	18.06.1984	Juv	Escola Sec. Sabugal	14/03	Guarda
5.05,1	Tiago Figueiredo	14.02.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	22/04	M. Grande
5.05,7	António Marques	27.09.1984	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
5.07,7	Igor Costa	29.03.1985	Juv	Individual	29/09	Guarda
5.10,20	Daniel Ferreira	24.05.1984	Juv	Núcleo D.C. Gouveia	05/05	Guarda
5.23,25	Hélder Moura	10.02.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda
5.35,9	Sérgio Coelho	28.08.1985	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda

5.44,02	Eduardo Lopes	16.12.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	25/04	Guarda
----------------	---------------	------------	-----	----------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

4.04,74	Silva	14/06	Guarda	4.59,51	Esteves	25/04	Guarda
4.10,0 i	Silva	06/01	Espinho	5.00,10	Vicente	05/05	Guarda
4.10,06	Silva	23/06	Maia	5.01,74	Ferreira	05/05	Guarda
4.15,65	Silva	25/04	Guarda	5.04,20	Ferreira	14/06	Guarda
4.15,9	Silva	29/09	Guarda	5.14,73	Madeira	25/04	Guarda
4.16,49	Silva	19/05	Leiria	5.18,44	D. Ferreira	02/06	Guarda
4.56,57	Vicente	02/06	Guarda	5.20,21	D. Ferreira	25/04	Guarda
4.56,8	Vicente	29/09	Guarda	5.25,2	Salgado	28/03	Guarda
4.58,3	Paredes	28/03	Guarda				

3 000 metros

8.43,46	Alexandre Silva	05.04.1984	Juv	Núcleo D.C. Gouveia	08/07	Braga
9.51,4	Amândio Figueiredo	12.11.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	30/09	Guarda
10.54,43	Sérgio Branquinho	27.02.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	06/05	Guarda
11.31,23	Daniel Ferreira	24.05.1984	Juv	Núcleo D.C. Gouveia	03/06	Guarda
11.52,5	Ricardo Madeira	06.07.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	22/04	M. Grande
11.55,24	Hélder Moura	10.02.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	06/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

8.46,64	Silva	24/06	Maia	9.16,15	Silva	26/07	Múrcia- ESPANHA
9.06,75	Silva	20/05	Leiria	12.07,29	Madeira	03/06	Guarda
9.07,10	Silva	06/05	Guarda				

MILHA (1 609m)

5.16	Jorge Carvalho	31.12.1985	Juv	Casa Benfica Guarda	22/04	Maçainhas
5.38	Igor Costa	1985	Juv	ES Afonso Albuquerque	22/04	Maçainhas
5.39	Wilson Lopes	05.07.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	22/04	Maçainhas

60 metros Barreiras (0,914m)

9,62 i	Hélder Paixão	05.07.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	04/02	Espinho
9,68 i	Pedro Sousa	09.05.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	04/02	Espinho
9,9	Davide Ferrão	18.01.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	09/12	Guarda
10,3	Carlos Oliveira	13.05.1985	Juv	Centro Atletismo Seia	09/12	Guarda
10,6	Wilson Lopes	05.07.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	09/12	Guarda
11,5	Tiago Caetano	19.02.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	09/12	Guarda
11,7	Eduardo Lopes	16.12.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	09/12	Guarda
12,4	Jorge Carvalho	31.12.1985	Juv	Casa Benfica Guarda	09/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

9,5	Paixão	09/12	Guarda	9,9	Sousa	09/12	Guarda
------------	--------	-------	--------	------------	-------	-------	--------

100 metros Barreiras (0,914m)

14,4	Tiago Figueiredo	14.02.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	28/03	Guarda
15,19	Davide Ferrão	18.01.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	21/04	Guarda
15,86	Hélder Paixão	05.07.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	21/04	Guarda
16,9	Carlos Oliveira	13.05.1985	Juv	Centro Atletismo Seia	07/04	Guarda
17,75	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	05/05	Guarda
18,3	Wilson Lopes	05.07.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	07/04	Guarda
18,4	Jorge Vicente	15.12.1984	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	21/04	M. Grande
18,68	Tiago Caetano	19.02.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	21/04	Guarda
19,0	Nuno Jacinto	10.03.1985	Juv	Escola Sec. Sabugal	28/03	Guarda
19,6	Eduardo Lopes	16.12.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	07/04	Guarda
20,3	Sérgio Pires	23.01.1985	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
21,6	Davide Neves	15.05.1984	Juv	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	28/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

17,3	Figueiredo	21/04	M. Grande	20,0	Costa	07/04	Guarda
18,7	Vicente	28/03	Guarda	21,6	Jacinto	14/03	Guarda

110 metros Barreiras (0,914m)

16,06	Davide Ferrão	18.01.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	19/05	Leiria
16,93	Pedro Sousa	09.05.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	05/05	Guarda
19,5	José Amaro	27.03.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	29/09	Guarda
20,61	Eduardo Lopes	16.12.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	05/05	Guarda
20,8	Rafael Martins	01.06.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	12/05	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

16,77 V+2,3	Pedro Sousa	09.05.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	23/06	Maia
--------------------	-------------	------------	-----	-----------------------	-------	------

OUTRAS MARCAS:

16,21	Ferrão	05/05	Guarda	21,5 V+2,7	Lopes	11/07	Guarda
17,3	Sousa	12/05	Guarda	21,5	Lopes	29/09	Guarda
18,5	Ferrão	12/05	Guarda	21,8	Amaro	12/05	Guarda
21,68	Martins	05/05	Guarda				

400 metros Barreiras (0,84m)

57,06	Pedro Sousa	09.05.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	24/06	Maia
68,1	Rafael Martins	01.06.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	30/09	Guarda
69,6	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	A.R.I. Santa Comba	30/09	Guarda
74,80	Eduardo Lopes	16.12.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	06/05	Guarda
78,17	Ricardo Ferreira	27.05.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	06/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

57,30	Sousa	20/05	Leiria	59,17	Sousa	06/05	Guarda
--------------	-------	-------	--------	--------------	-------	-------	--------

2 000 metros Obstáculos

6.58,72	Ricardo Borges	09.02.1985	Juv	Núcleo D.C. Gouveia	19/05	Leiria
7.40,31	Sérgio Branquinho	27.02.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	05/05	Guarda
7.58,15	Pedro Esteves	25.02.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	05/05	Guarda
8.52,02	Hélder Moura	10.02.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	05/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

7.05,81	Borges	05/05	Guarda	8.57,2	Moura	29/09	Guarda
----------------	--------	-------	--------	---------------	-------	-------	--------

5 000 metros Marcha

24.43,4	Ricardo Madeira	06.07.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	29/09	Guarda
27.01	Pedro Santos	25.04.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	17/02	Viseu

OUTRAS MARCAS:

27.21,4	Santos	02/06	Guarda	28.59,5	Santos	29/09	Guarda
----------------	--------	-------	--------	----------------	--------	-------	--------

4x100 metros

46,5	A. Santos/J. Vicente/S. Pires/D. Santiago	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
48,30	T. Caetano/M. Sérgio/W. Lopes/C. Oliveira	Seleccção Distrital	19/05	Leiria
49,3	D. Ferrão/P. Gomes/T. Figueiredo/H. Paixão	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
51,0	J. Leal/P. Oliveira/V. Rodrigues/B. Gomes	Escola Sec. Sabugal	28/03	Guarda
52,3	C.Constantino/D.Santiago/A. Marques/J.Vicente	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
52,7	J. Leal/N. Aguiar/R. Batista/R. Bragança	Escola Sec. Sabugal	14/03	Guarda
52,7	D. Coimbra/R. Madeira/D. Neves/T.Figueiredo	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	28/03	Guarda
54,0	M. Sérgio/A. Figueiredo/T. Silva/E. Dias	A.C.R. SR ^a Desterro	29/09	Guarda

4x400 metros

4.11,17	T. Figueiredo/P. Gomes/D. Ferrão/H. Paixão	A.R.I. Santa Comba	03/06	Guarda
4.55,3	T. Silva/E. Dias/H. Moura/P. Santos	A.C.R. SR ^a Desterro	30/09	Guarda

SALTO EM ALTURA

1,75m	Joaquim Leal	21.01.1985	Juv	Escola Sec. Sabugal	14/03	Guarda
1,66m	Tiago Caetano	19.02.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	05/05	Guarda
1,63m	Hélder Paixão	05.07.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	05/05	Guarda

1,55m	Pedro Sousa	09.05.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	09/12	Guarda
1,52m	Davide Ferrão	18.01.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	22/04	Guarda
1,49m	João Marques	28.04.1985	Juv	Casa Benfica Guarda	05/05	Guarda
1,48m	Wilson Lopes	05.07.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	03/06	Guarda
1,46m	Marco Sério	18.02.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	17/03	Guarda
1,46m	Carlos Oliveira	13.05.1985	Juv	Centro Atletismo Seia	08/04	Guarda
1,45m	Tony Martins	08.01.1985	Juv	Escola Sec. Sabugal	28/03	Guarda
1,45m	Davide Neves	15.05.1984	Juv	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	28/03	Guarda
1,44m	Tiago Figueiredo	14.02.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	05/05	Guarda
1,40m	António Marques	27.09.1984	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
1,37m	Eduardo Lopes	16.12.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	09/12	Guarda
1,35m	Cristóvão Marques	16.12.1984	Juv	Escola Sec. Sabugal	14/03	Guarda
1,30m	José Santiago	19.01.1985	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
1,30m	David Coimbra	04.11.1985	Juv	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	28/03	Guarda
1,20m	Sérgio Coelho	28.08.1985	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
1,10m	José Pinheiro	23.04.1985	Juv	C.D.R. Quintela	09/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,75m	Leal	28/03	Guarda	1,54m	Caetano	01/04	Guarda
1,65m	Caetano	14/06	Guarda	1,52m	Paixão	09/12	Guarda
1,62m i	Paixão	27/01	Braga	1,52m	Caetano	17/03	Guarda
1,61m i	Caetano	18/11	Celorico	1,45m i	J. Marques	18/11	Celorico
1,60m i	Paixão	04/02	Espinho	1,43m	Ferrão	09/12	Guarda
1,60m	Caetano	19/05	Leiria	1,43m	W. Lopes	08/04	Guarda
1,59m	Caetano	03/06	Guarda	1,40m	Oliveira	09/12	Guarda
1,58m	Caetano	28/04	Guarda	1,40m	W. Lopes	09/12	Guarda
1,58m	Paixão	22/04	Guarda	1,40m	Martins	14/03	Guarda
1,55m i	Paixão	18/11	Celorico	1,40m	A. Marques	28/03	Guarda
1,55m	Caetano	22/04	Guarda	1,34m	E. Lopes	08/04	Guarda
1,54m i	Sousa	04/02	Espinho				

SALTO EM COMPRIMENTO

6,24m	Hélder Paixão	05.07.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	05/05	Guarda
5,69m	Davide Ferrão	18.01.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	26/05	Guarda
5,64m	Tiago Figueiredo	14.02.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	29/09	Guarda
5,44m	Wilson Lopes	05.07.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	31/03	Guarda
5,38m	Tiago Caetano	19.02.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	05/05	Guarda
5,32m	João Marques	28.04.1985	Juv	Casa Benfica Guarda	05/05	Guarda
5,31m	José Amaro	27.03.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	29/09	Guarda
5,29m	Carlos Oliveira	13.05.1985	Juv	Centro Atletismo Seia	09/12	Guarda
5,28m i	Pedro Sousa	09.05.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	03/02	Espinho
5,06m	Rafael Martins	01.06.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	27/02	Guarda
4,96m	Marco Sério	18.02.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	02/06	Guarda
4,79m	Amândio Figueiredo	12.11.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	27/02	Guarda
4,77m	António Santos	06.03.1984	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
4,76m	Veríssimo Rodrigues	26.05.1984	Juv	Escola Sec. Sabugal	14/03	Guarda
4,74m	Eduardo Lopes	16.12.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	31/03	Guarda

4,69m	David Carrilho	08.08.1984	Juv	Escola Sec. Sabugal	14/03	Guarda
4,58m	Alexandre Silva	05.04.1984	Juv	Núcleo D.C. Gouveia	29/09	Guarda
4,57m	Jorge Carvalho	31.12.1985	Juv	Casa Benfica Guarda	27/06	Guarda
4,56m	Ricardo Madeira	06.07.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	21/04	M. Grande
4,49m	David Coimbra	04.11.1985	Juv	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	28/03	Guarda
4,48m	Carlos Carvalho	13.07.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	27/02	Guarda
4,39m	Cristóvão Marques	16.12.1984	Juv	Escola Sec. Sabugal	14/03	Guarda
4,11m	Sérgio Pires	23.01.1985	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

6,18m V+2,1	Paixão	19/05	Leiria	5,13m	Caetano	21/04	Guarda
6,13m	Paixão	21/04	Guarda	5,03m	Oliveira	25/04	Guarda
6,01m	Paixão	07/07	Guarda	5,03m	W. Lopes	16/06	Guarda
5,92m	Paixão	26/05	Guarda	4,99m	W. Lopes	18/07	Guarda
5,66m i	Paixão	03/02	Espinho	4,93m	W. Lopes	29/09	Guarda
5,63m	Paixão	02/06	Guarda	4,87m	Amaro	02/06	Guarda
5,60m	T. Figueiredo	16/06	Guarda	4,83m	Sério	05/05	Guarda
5,55m	Ferrão	21/04	Guarda	4,79m	Caetano	12/05	Guarda
5,47m	Ferrão	02/06	Guarda	4,78m	Martins	08/04	Leiria
5,45m	T. Figueiredo	05/05	Guarda	4,70m	E. Lopes	27/02	Guarda
5,42m	Paixão	12/05	Guarda	4,70m	E. Lopes	07/04	Guarda
5,32m	W. Lopes	05/05	Guarda	4,69m	Sério	08/04	Leiria
5,29m	T. Figueiredo	21/04	M. Grande	4,52m	Madeira	28/03	Guarda
5,28m	T. Figueiredo	02/06	Guarda	4,47m	Martins	05/05	Guarda
5,26m	Caetano	27/02	Guarda	4,42m	Santos	28/03	Guarda
5,22m V+3,6	W. Lopes	26/05	Maia	4,28m	Carrilho	28/03	Guarda
5,16m	W. Lopes	07/04	Guarda	4,26m	C. Marques	28/03	Guarda

TRIPLO SALTO

12,51m	Tiago Figueiredo	14.02.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	16/06	Guarda
11,74m	Carlos Oliveira	13.05.1985	Juv	Centro Atletismo Seia	06/05	Guarda
11,05m	José Amaro	27.03.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	30/09	Guarda

OUTRAS MARCAS:

12,17m	Figueiredo	15/07	Viseu	11,39m	Oliveira	03/06	Guarda
12,12m	Figueiredo	03/06	Guarda	11,00m	Figueiredo	20/05	Leiria
11,81m	Figueiredo	06/05	Guarda	10,99m	Amaro	03/06	Guarda

LANÇAMENTO DO PESO/5Kg

13,69m	Hélder Paixão	05.07.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	25/04	Guarda
13,04m	Davide Ferrão	18.01.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	03/03	St ^a . Comba
12,86m	Sérgio Santos	05.03.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	29/09	Guarda
12,26m	Pedro Gomes	30.05.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	28/03	Guarda
10,95m	Joaquim Leal	21.01.1985	Juv	Escola Sec. Sabugal	28/03	Guarda
10,43m	Nuno Mendes	22.02.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	29/09	Guarda

10,08m i	Pedro Sousa	09.05.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	03/02	Espinho
9,79m	José Santiago	19.01.1985	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
9,19m	Tiago Caetano	19.02.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	25/04	Guarda
9,03m	Carlos Oliveira	13.05.1985	Juv	Centro Atletismo Seia	07/04	Guarda
8,89m	Bruno Botas	01.05.1985	Juv	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	28/03	Guarda
8,77m	Ricardo Nabais	17.07.1984	Juv	Escola Sec. Sabugal	28/03	Guarda
8,60m	Marco Sérgio	18.02.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	02/12	St ^a . Comba
8,49m	Sérgio Branquinho	27.02.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	25/04	Guarda
8,41m	Wilson Lopes	05.07.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	07/04	Guarda
8,26m	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	07/04	Guarda
8,19m	Ricardo Galvão	13.05.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	29/09	Guarda
8,08m	Rafael Martins	01.06.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	02/12	St ^a . Comba
8,08m	Eduardo Lopes	16.12.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	07/04	Guarda
7,37m	António Monteiro	26.12.1984	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
7,19m	Hugo Sousa	09.12.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	03/03	St ^a . Comba
7,15m	Ricardo Ferreira	27.05.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	06/05	Guarda
6,83m	Rui Lopes	07.10.1985	Juv	EB2,3Ab. Ferrão-Seia	28/03	Guarda
6,71m	Pedro Correia	25.08.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	07/04	Guarda
6,06m	Sérgio Pires	23.01.1985	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	14/03	Guarda
5,22m	José Pinheiro	23.04.1985	Juv	C.D.R. Quintela	17/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

13,62m	Paixão	21/04	Guarda	10,49m	Leal	14/03	Guarda
13,49m	Paixão	20/05	Leiria	9,25m	Santiago	28/03	Guarda
13,48m	Paixão	06/05	Guarda	9,24m	P. Sousa	09/12	Guarda
13,39m	Paixão	01/05	St ^a . Comba	8,94m	Oliveira	09/12	Guarda
13,15m	Paixão	03/03	St ^a . Comba	8,85m	Mendes	17/03	Guarda
13,02m i	Paixão	03/02	Espinho	8,84m	Oliveira	25/04	Guarda
12,48m	Paixão	09/12	Guarda	8,70m	Mendes	08/04	Leiria
12,28m	Paixão	02/12	St ^a . Comba	8,67m	Santiago	22/04	M. Grande
12,28m	Paixão	17/03	Guarda	8,62m	Caetano	09/12	Guarda
12,20m	Gomes	31/03	Guarda	8,62m	Caetano	21/04	Guarda
12,15m i	Paixão	27/01	Braga	8,12m	Mendes	06/05	Guarda
12,10m	Ferrão	31/03	Guarda	7,92m	W. Lopes	09/12	Guarda
12,05m	Ferrão	17/03	Guarda	7,71m	E. Lopes	06/05	Guarda
12,00m	Ferrão	01/05	St ^a . Comba	7,55m	Galvão	06/05	Guarda
11,99m	Ferrão	06/05	Guarda	7,44m	E. Lopes	25/04	Guarda
11,66m	Paixão	07/07	Guarda	7,38m	Galvão	17/03	Guarda
11,55m	Ferrão	21/04	Guarda	7,36m	Galvão	08/04	Leiria
11,50m	Santos	17/03	Guarda	7,14m	E. Lopes	09/12	Guarda
11,37m	Gomes	25/04	Guarda	3,39m	Pinheiro	09/12	Guarda
10,60m	Ferrão	09/12	Guarda				

LANÇAMENTO DO DARDO/600g

42,61m	Davide Ferrão	18.01.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba
37,45m	Pedro Gomes	30.05.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	01/05	St ^a . Comba
32,44m	Tiago Caetano	19.02.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	17/03	Guarda

31,92m	Hélder Paixão	05.07.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	22/04	Guarda
30,60m	João Marques	28.04.1985	Juv	Casa Benfica Guarda	05/05	Guarda
30,47m	Pedro Santos	25.04.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	29/09	Guarda
30,39m	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	12/05	Guarda
29,86m	Carlos Carvalho	13.07.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	02/12	St ^a . Comba
28,26m	Nuno Mendes	22.02.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	29/09	Guarda
27,16m	Ricardo Galvão	13.05.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	29/09	Guarda
26,67m	Ricardo Ferreira	27.05.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	05/05	Guarda
25,77m	Wilson Lopes	05.07.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	17/03	Guarda
25,29m	Rafael Martins	01.06.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	02/12	St ^a . Comba
24,36m	Pedro Correia	25.08.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	08/04	Guarda
23,13m	Eduardo Lopes	16.12.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	05/05	Guarda
21,10m	Emanuel Dias	22.04.1987	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	12/05	Guarda
20,19m	Carlos Oliveira	13.05.1985	Juv	Centro Atletismo Seia	08/04	Guarda
19,87m	Hugo Sousa	09.12.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	03/03	St ^a . Comba
18,83m	Marco Sérgio	18.02.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	03/03	St ^a . Comba
14,05m	José Pinheiro	23.04.1985	Juv	C.D.R. Quintela	02/12	St ^a . Comba

OUTRAS MARCAS:

38,64m	Ferrão	22/04	Guarda	28,53m	Paixão	03/03	St ^a . Comba
38,47m	Ferrão	03/03	St ^a . Comba	28,41m	Caetano	22/04	Guarda
37,91m	Ferrão	17/03	Guarda	24,85m	Mendes	12/05	Guarda
35,72m	Gomes	29/09	Guarda	24,38m	W. Lopes	05/05	Guarda
35,26m	Ferrão	31/03	Guarda	24,11m	Mendes	08/04	Leiria
34,42m	Ferrão	01/05	St ^a . Comba	24,04m	Mendes	17/03	Guarda
33,36m	Ferrão	05/05	Guarda	23,80m	Mendes	05/05	Guarda
32,45m	Ferrão	19/05	Leiria	22,36m	Santos	12/05	Guarda
29,48m	Costa	08/04	Guarda	22,32m	E. Lopes	08/04	Guarda
29,47m	Gomes	31/03	Guarda	20,86m	Galvão	05/05	Guarda
29,13m	Gomes	12/05	Guarda				

LANÇAMENTO DO DISCO/1,5Kg

39,98m	Pedro Gomes	30.05.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	30/09	Guarda
30,96m	Sérgio Santos	05.03.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	30/09	Guarda
30,31m	Davide Ferrão	18.01.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba
23,92m	Hélder Paixão	05.07.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	01/05	St ^a . Comba
23,63m	Nuno Mendes	22.02.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	30/09	Guarda
21,73m	Carlos Carvalho	13.07.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	02/12	St ^a . Comba
19,30m	Tiago Caetano	19.02.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	06/05	Guarda
18,11m	Wilson Lopes	05.07.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	06/05	Guarda
14,58m	Emanuel Dias	22.04.1987	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	30/09	Guarda

OUTRAS MARCAS:

36,87m	Gomes	26/05	Guarda	25,05m	Ferrão	01/05	St ^a . Comba
29,57m	Gomes	19/05	Leiria	22,19m	Paixão	02/12	St ^a . Comba
28,52m	Santos	08/04	Leiria	19,05m	Mendes	06/05	Guarda
27,33m	Gomes	01/05	St ^a . Comba				

LANÇAMENTO DO MARTELO/5kg

41,72m	Pedro Gomes	30.05.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	02/12	St ^a . Comba
34,97m	Sérgio Santos	05.03.1986	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	30/09	Guarda
20,60m	Carlos Carvalho	13.07.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	13/01	Guarda
19,01m	Ricardo Galvão	13.05.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	30/09	Guarda
8,70m	José Pinheiro	23.04.1985	Juv	C.D.R. Quintela	02/12	St ^a . Comba

OUTRAS MARCAS:

36,41m	Gomes	30/09	Guarda	33,13m	Gomes	31/03	Guarda
34,98m	Gomes	10/02	Almada	29,35m	Santos	08/04	Leiria

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

1 585 Pontos	Hélder Paixão	05.07.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	09/12	Guarda
1 304 Pontos	Pedro Sousa	09.05.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	09/12	Guarda
1 296 Pontos	Davide Ferrão	18.01.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	09/12	Guarda
1 060 Pontos	Carlos Oliveira	13.05.1985	Juv	Centro Atletismo Seia	09/12	Guarda
915 Pontos	Wilson Lopes	05.07.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	09/12	Guarda
639 Pontos	Eduardo Lopes	16.12.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	09/12	Guarda
450 Pontos	Tiago Caetano	19.02.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	09/12	Guarda
105 Pontos	Jorge Carvalho	31.12.1985	Juv	Casa Benfica	09/12	Guarda
48 Pontos	José Pinheiro	23.04.1985	Juv	C.D.R. Quintela	09/12	Guarda

TRIATLO TÉCNICO - 60m/Peso (5Kg)/Altura

1 791 Pontos i	Hélder Paixão	05.07.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	27/01	Braga
-----------------------	---------------	------------	-----	--------------------	-------	-------

HEXATLO-60m/Comprimento/Peso(5Kg)/60m Barreiras (0,914m)/Altura /1 000m

3 419 Pontos i	Hélder Paixão	05.07.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	03.04/02	Espinh o
3 010 Pontos i	Pedro Sousa	09.05.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	03.04/02	Espinh o

HEPTATLO - 100m Barreiras (0,914m)/Comprimento/Peso (5Kg)/200m/Altura/Dardo (600g)/1 000m

3 677 Pontos	Hélder Paixão	05.07.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	21.22/04	Guarda
3 421 Pontos	Davide Ferrão	18.01.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	21.22/04	Guarda
2 834 Pontos	Carlos Oliveira	13.05.1985	Juv	Centro Atletismo Seia	07.08/04	Guarda
2 723 Pontos	Tiago Caetano	19.02.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	21.22/04	Guarda

2 383 Pontos	Wilson Lopes	05.07.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	07.08/04	Guarda
1 985 Pontos	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	07.08/04	Guarda
1 962 Pontos	Eduardo Lopes	16.12.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	07.08/04	Guarda
1 287 Pontos	Pedro Correia	25.08.1986	Inic	Centro Atletismo Seia	07.08/04	Guarda

ABSOLUTOS MASCULINOS

60 metros

7,11 i	Bruno Neves	09.09.1981	Sen	Centro Atletismo Seia	10/02	Espinho
7,31 i	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	17/02	Espinho
7,38 i	Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	03/02	Espinho
7,90 i	Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C. Pinheiro	03/02	Espinho

OUTRAS MARCAS:

7,11 i	Neves	03/03	Lisboa	7,31 i	Cardoso	24/02	Espinho
6,9 i	Neves	06/01	Espinho	7,40 i	Cardoso	13/01	Espinho
7,0 i	Neves	13/01	Espinho	7,43 i	Durão	06/01	Espinho
7,25 i	Neves	17/02	Espinho	7,45 i	Cardoso	03/02	Espinho

100 metros

10,78	Bruno Neves	09.09.1981	Sen	Centro Atletismo Seia	26/05	Maia
10,94	Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	17/06	Guarda
11,0	Rui Nobre	20.05.1977	Sen	Centro Atletismo Seia	27/02	Guarda
11,3	Adriano Ferreira	30.09.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	27/02	Guarda
11,3	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	14/06	Guarda
12,04	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	02/06	Guarda
11,9	Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C. Pinheiro	27/02	Guarda
12,0	Miguel Bico	26.05.1982	Jun	Centro D.C. Pinheiro	27/02	Guarda
12,1	Carlos Silva	03.11.1981	Sen	A.C.R. SR ^a Desterro	27/02	Guarda
13,2	João Patrício	08.02.1958	Vet	N.A. Adega Foz Côa	25/04	Guarda
13,4	Fernando Santos	04.08.1959	Vet	Comando PSP Guarda	25/04	Guarda
13,8	António Pessegueiro	24.09.1957	Vet	Centro D.C. Pinheiro	25/04	Guarda
14,2	André Branquinho	31.07.1983	Jun	A.C.R. SR ^a Desterro	18/03	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

10,69 V+4,0	Bruno Neves	09.09.1981	Sen	Centro Atletismo Seia	05/05	Aveiro
11,33 V+2,8	Adriano Ferreira	30.09.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	18/07	Maia
11,48 V+2,3	Ricardo Correia	18.07.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	23/05	Maia
12,22 V+2,4	Miguel Bico	26.05.1982	Jun	Centro D.C. Pinheiro	26/05	Maia

OUTRAS MARCAS:

10,72 V+2,8	Neves	30/06	Lisboa (I)	11,45	Nobre	14/06	Guarda
--------------------	-------	-------	------------	--------------	-------	-------	--------

10,77 V+3,8	Neves	17/06	Guarda	11,46	Durão	19/05	Coimbra
10,82	Neves	20/06	Maia	11,3	Ferreira	25/04	Guarda
10,90	Neves	13/06	Lisboa	11,61	Ferreira	14/06	Guarda
10,7	Durão	27/02	Guarda	11,62	Durão	02/06	Guarda
10,96	Neves	09/06	Viseu	11,4	Nobre	25/04	Guarda
10,97	Neves	20/05	Lisboa	11,65	Cardoso	26/05	Maia
10,99	Durão	21/07	Lisboa	11,68	Ferreira	08/05	Viseu
11,00	Neves	26/06	Coimbra	11,5	Ferreira	04/07	Guarda
11,02	Neves	02/06	Guarda	11,75	Cardoso	04/07	Coimbra
10,8	Neves	25/04	Guarda	12,05	Costa	20/06	Maia
10,8	Neves	04/07	Guarda	12,08	Costa	26/05	Maia
11,05	Neves	14/06	Guarda	12,21	Domingues	14/06	Guarda
11,08	Durão	30/06	Lisboa (I)	12,0 V+2,7	Domingues	25/04	Guarda
11,11	Neves	08/05	Viseu	12,24	Costa	23/05	Maia
11,13	Neves	16/06	Lisboa	12,0	Domingues	27/06	Guarda
10,9	Durão	04/07	Guarda	12,0	Costa	04/07	Guarda
11,20	Durão	18/07	Maia	12,40	Bico	02/06	Guarda
11,21	Neves	01/05	Viseu	12,41	Bico	14/06	Guarda
11,21	Durão	20/06	Maia	12,2 V+2,1	Domingues	11/07	Guarda
11,25 V+2,2	Neves	23/05	Maia	12,3	Bico	25/04	Guarda
11,26	Durão	14/07	Viseu	12,60	Bico	28/04	Guarda
11,27	Durão	14/06	Guarda	12,4	Bico	18/03	Guarda
11,34	Durão	26/05	Maia	12,92	Silva	08/04	Leiria
11,2	Durão	25/04	Guarda	12,8	Silva	18/03	Guarda
11,44	Durão	01/05	Viseu				

200 metros

22,08	Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	15/07	Viseu
22,09	Bruno Neves	09.09.1981	Sen	Centro Atletismo Seia	20/06	Maia
22,51	Rui Nobre	20.05.1977	Sen	Centro Atletismo Seia	15/07	Viseu
22,89	Adriano Ferreira	30.09.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	03/06	Guarda
23,32 i	Miguel Pedroto	04.07.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	04/02	Espinho
23,55	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	18/07	Maia
24,39	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	31/05	Viseu
24,60	Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C. Pinheiro	16/06	Guarda
25,95	Miguel Bico	26.05.1982	Jun	Centro D.C. Pinheiro	16/06	Guarda
27,8	Carlos Silva	03.11.1981	Sen	A.C.R. SR ^a Desterro	17/03	Guarda
29,0	André Branquinho	31.07.1983	Jun	A.C.R. SR ^a Desterro	17/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

22,22	Neves	03/06	Guarda	23,37	Ferreira	18/07	Maia
22,27	Durão	16/06	Guarda	23,41	Nobre	08/07	Guarda
22,48	Durão	22/07	Lisboa	23,48	Ferreira	31/05	Viseu
22,60 V+3,1	Durão	18/07	Maia	23,50 i	Ferreira	04/02	Espinho
23,06 i	Nobre	04/02	Espinho	23,62 i	Durão	07/01	Espinho
22,35	Neves	01/07	Lisboa (I)	23,86 i	Durão	17/02	Espinho
22,41	Durão	26/06	Coimbra	24,68	Costa	20/06	Maia

22,46	Durão	20/06	Maia	24,73	Domingues	03/06	Guarda
22,69	Durão	27/05	Maia	25,05	Domingues	08/07	Guarda
22,72	Durão	01/07	Lisboa (I)	25,13 i	Costa	10/02	Espinho
22,76	Neves	10/06	Viseu	25,29 V+2,1	Domingues	28/04	Guarda
22,78 i	Neves	17/02	Espinho	25,1	Domingues	01/04	Guarda
22,79	Nobre	03/06	Guarda	25,1	Domingues	08/04	Guarda
22,86 i	Neves	13/01	Espinho	25,8	Domingues	18/07	Guarda
22,88 i	Neves	04/02	Espinho	25,9	Bico	01/04	Guarda
23,07 i	Neves	07/01	Espinho	26,20 V+2,1	Bico	28/04	Guarda
23,10 i	Durão	10/02	Espinho	26,34	Bico	03/06	Guarda
23,18	Ferreira	16/06	Guarda	26,5	Bico	17/03	Guarda
23,22	Ferreira	08/07	Braga	26,5	Bico	08/04	Guarda
23,26	Ferreira	01/07	Lisboa (I)	26,80	Costa	01/05	Viseu
23,1	Nobre	08/04	Guarda				

300 metros

36,67	Miguel Pedroto	04.07.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	31/03	Maia
37,06	Adriano Ferreira	30.09.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
37,2	Rui Nobre	20.05.1977	Sen	Centro Atletismo Seia	27/02	Guarda
37,8	Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	27/02	Guarda
40,7	Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C. Pinheiro	27/02	Guarda
42,4	Miguel Bico	26.05.1982	Jun	Centro D.C. Pinheiro	27/02	Guarda

OUTRAS MARCAS:

38,1	Ferreira	27/02	Guarda
-------------	----------	-------	--------

400 metros

49,24	Rui Nobre	20.05.1977	Sen	Centro Atletismo Seia	22/07	Lisboa
50,82	Adriano Ferreira	30.09.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	02/06	Guarda
52,70	Miguel Pedroto	04.07.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	05/05	Aveiro
53,00	Rui Dias	02.04.1982	Jun	Centro Atletismo Seia	08/05	Viseu
53,51	Nuno Dias	24.04.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	08/05	Viseu
53,61 i	Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	03/02	Espinho
54,07 i	Luís Ramos	19.07.1973	Sen	Centro Atletismo Seia	17/02	Espinho
54,91	Carlos Caria	17.07.1981	Sen	Centro D.C. Pinheiro	14/06	Guarda
58,39	Miguel Bico	26.05.1982	Jun	Centro D.C. Pinheiro	14/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

49,43	Nobre	18/07	Maia	51,95	Ferreira	26/06	Coimbra
49,86 i	Nobre	03/03	Lisboa	52,41 i	Ferreira	20/01	Espinho
50,09	Nobre	09/06	Viseu	52,41	Nobre	07/07	Guarda
50,10 i	Nobre	10/02	Espinho	52,59	Ferreira	14/07	Viseu
50,4 i	Nobre	06/01	Espinho	52,79 i	Ferreira	17/02	Espinho
50,56 i	Nobre	13/01	Espinho	52,9	Nobre	25/04	Guarda
50,58	Nobre	13/06	Lisboa	53,35	Ferreira	05/05	Aveiro

51,12 i	Nobre	17/02	Espinho	53,46 i	Pedroto	03/02	Espinho
51,23	Ferreira	20/06	Maia	53,58	Pedroto	18/07	Maia
51,64	Ferreira	17/06	Guarda	54,18	Ramos	08/05	Viseu
51,83	Ferreira	30/06	Lisboa (I)	57,30	Caria	26/05	Maia
51,88	Ferreira	07/07	Braga	58,5	Caria	25/04	Guarda
51,89	Ferreira	19/05	Coimbra	58,7	Bico	31/03	Guarda
51,93	Ferreira	26/05	Maia	59,15	Bico	02/06	Guarda

800 metros

1.55,80	Nuno Dias	24.04.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	17/06	Guarda
1.56,12	Rui Dias	02.04.1982	Jun	Centro Atletismo Seia	10/06	Viseu
1.59,89 i	Luís Ramos	19.07.1973	Sen	Centro Atletismo Seia	07/01	Espinho
2.08,02	Rodrigo Marques	21.07.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	31/05	Viseu
2.09,59	Carlos Caria	17.07.1981	Sen	Centro D.C. Pinheiro	16/06	Guarda
2.19,2	José Lopes	17.05.1982	Jun	Grupo D. Sameiro	07/04	Guarda
2.32,3	José Nunes	05.04.1953	Vet	Centro D.C. Pinheiro	18/07	Guarda
2.43,2	António Pessegueiro	24.09.1957	Vet	Centro D.C. Pinheiro	27/06	Guarda
3.12,3	Serafim Morgado	01.06.1934	Vet	Individual	27/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1.56,92	R. Dias	27/05	Maia	1.59,12 i	R. Dias	07/01	Espinho
1.57,30	R. Dias	31/05	Viseu	1.59,82	R. Dias	08/07	Braga
1.57,43	N. Dias	01/07	Lisboa (I)	2.44,0	Pessegueiro	18/07	Guarda
1.58,09 i	R. Dias	13/01	Espinho	3.16,6	Morgado	18/07	Guarda
1.58,31	N. Dias	31/05	Viseu				

1 000 metros

2.32,03	Rui Dias	02.04.1982	Jun	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
2.35,07	Nuno Dias	24.04.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
2.44,52	Rodrigo Marques	21.07.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
2.58,75 i	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	25/02	Espinho

OUTRAS MARCAS:

3.09,71 i	Cardoso	04/02	Espinho
------------------	---------	-------	---------

1 500 metros

3.56,99	Nuno Dias	24.04.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	09/06	Viseu
4.03,5 i	José Morgado	01.07.1975	Sen	Centro Atletismo Seia	06/01	Espinho
4.04,3 i	Luís Ramos	19.07.1973	Sen	Centro Atletismo Seia	06/01	Espinho
4.22,76	Rodrigo Marques	21.07.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	08/05	Viseu
4.52,64	António Moreira	25.11.1972	Sen	Centro D.C. Pinheiro	25/04	Guarda

5.05,6	José Nunes	05.04.1953	Vet	Centro D.C. Pinheiro	11/07	Guarda
5.22,7	António Pessegueiro	24.09.1957	Vet	Centro D.C. Pinheiro	11/07	Guarda
6.12,3	Serafim Morgado	01.06.1934	Vet	Individual	11/07	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4.00,62	Dias	20/06	Maia	4.08,77	Dias	08/05	Viseu
4.03,72	Dias	26/05	Maia	4.25,67	Marques	19/05	Coimbra
4.05,64	Dias	30/06	Lisboa (I)	4.26,06	Marques	25/04	Guarda
4.06,58 i	Ramos	13/01	Espinho	4.28,39	Marques	02/06	Guarda
4.06,61	Dias	14/07	Viseu	5.31,86	Pessegueiro	25/04	Guarda

3 000 metros

8.24,17 i	José Morgado	01.07.1975	Sen	Centro Atletismo Seia	04/03	Lisboa
8.50,16 i	Nuno Dias	24.04.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	07/01	Espinho
9.03,18	Rodrigo Marques	21.07.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	23/05	Maia
10.33,88	André Branquinho	31.07.1983	Jun	A.C.R. SR ^a Desterro	03/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

8.26,00 i	Morgado	13/01	Espinho	9.16,93	Marques	18/07	Maia
8.29,35 i	Morgado	07/01	Espinho	9.21,1	Marques	13/01	Óbidos
8.37,23	Morgado	10/06	Viseu	9.28,66	Marques	03/06	Guarda
8.57,62	Dias	27/05	Maia				

5 000 metros

14.51,89	José Morgado	01.07.1975	Sen	Centro Atletismo Seia	14/07	Viseu
15.28,60	Paulo Gonçalves	18.06.1971	Sen	Individual	18/08	Viseu
18.31,26	André Branquinho	31.07.1983	Jun	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

14.56,78	Morgado	09/06	Viseu	18.57,89	Branquinho	02/06	Guarda
-----------------	---------	-------	-------	-----------------	------------	-------	--------

100 JARDAS (91,44m)

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

10,59	V	Miguel Pedroto	04.07.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	31/03	Maia
+2,1							
10,74	V	Ricardo Correia	18.07.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	31/03	Maia
+2,1							

MILHA (1 609m)

4.32	Paulo Gonçalves	18.06.1971	Sen	Individual	22/04	Maçainhas
4.39	Rui Dias	02.04.1982	Jun	Centro Atletismo Seia	22/04	Maçainhas

5.47	Fernando Ramos	20.08.1956	Vet	C. Polícia Guarda	22/04	Maçainhas
5.53	Albano Veloso	23.07.1951	Vet	Centro D.C. Pinheiro	22/04	Maçainhas
6.01	António Pessegueiro	24.09.1957	Vet	Centro D.C. Pinheiro	22/04	Maçainhas
6.24	Luís Pires	20.02.1976	Sen	A.C.D. "Os Beirões"	22/04	Maçainhas
7.38	Francisco Madeira	1961	Sen	Individual	22/04	Maçainhas

Meia-Maratona

1:08.03	José Morgado	01.07.1975	Sen	Centro Atletismo Seia	05/11	Belmonte
1:10.17	Paulo Gonçalves	18.06.1971	Sen	Individual	02/09	Lamego
1:17.39	Luís Mendonça	11.09.1960	Vet	Centro D.C. Pinheiro	08/04	Porto Carne
1:18.41	Eduardo Pinto	10.12.1956	Vet	C.D.R. Quintela	08/04	Porto Carne
1:19.28	João Marques	21.07.1953	Vet	Centro Atletismo Seia	05/11	Belmonte
1:22.16	Pedro Martins	12.01.1968	Sen	Centro Atletismo Seia	23/09	Belmonte
1:23.30	José Nunes	05.04.1953	Vet	Centro D.C. Pinheiro	05/11	Belmonte
1:26.09	António Moreira	25.11.1972	Sen	Centro D.C. Pinheiro	08/04	Porto Carne
1:27.29	João Adónis	17.10.1969	Sen	Centro D.C. Pinheiro	16/09	Viseu
1:27.30	António Pessegueiro	24.09.1957	Vet	Centro D.C. Pinheiro	16/09	Viseu
1:29.41	Carlos Moreira	02.11.1968	Sen	Centro D.C. Pinheiro	05/11	Belmonte
1:31.07	Fernando Ramos	20.08.1956	Vet	C. Polícia Guarda	08/04	Porto Carne
1:31.55	Albano Veloso	23.07.1951	Vet	Centro D.C. Pinheiro	08/04	Porto Carne
1:34.11	Fernando Santos	04.08.1959	Vet	C. Polícia Guarda	08/04	Porto Carne
1:40.25	José Garcia	25.03.1953	Vet	C.D.R. Quintela	08/04	Porto Carne
1:42.14	António Janela	03.06.1949	Vet	G.D. B.P.A. Sabugal	08/04	Porto Carne
1:42.45	Vitor Espinhaço	25.03.1936	Vet	Centro D.C. Pinheiro	23/09	Belmonte
1:47.50	Vitor Veloso	14.02.1977	Sen	Centro D.C. Pinheiro	18/02	Covilhã
1:52.46	Manuel Ferreira	09.04.1964	Sen	C. Polícia Guarda	08/04	Porto Carne
1:55.10	Luís Rodrigues	25.07.1970	Sen	C. Polícia Guarda	18/02	Covilhã
1:58.40	António Garcia	16.01.1959	Vet	C.D.R. Quintela	08/04	Porto Carne
2:04.18	Eduardo Tacanho	10.07.1952	Vet	A.D. Manteigas	05/11	Belmonte

OUTRAS MARCAS:

1:08.19	Morgado	08/04	Porto Carne	1:33.10	Pessegueiro	05/11	Belmonte
1:11.16	Gonçalves	27/05	Covilhã	1:33.26	A. Moreira	18/02	Covilhã
1:11.59	Gonçalves	23/09	Belmonte	1:33.37	Pessegueiro	18/02	Covilhã
1:16.12	Gonçalves	08/04	Porto Carne	1:33.58	A. Moreira	23/09	Belmonte
1:18.02	Mendonça	05/11	Belmonte	1:34.50	Pessegueiro	08/04	Porto Carne
1:19.13	Mendonça	23/09	Belmonte	1:36.00	Mendonça	16/09	Viseu
1:22.19	Marques	23/09	Belmonte	1:36.46	Ramos	18/02	Covilhã
1:22.52	Mendonça	18/02	Covilhã	1:37.54	A. Veloso	05/11	Belmonte
1:24.26	Martins	02/09	Lamego	1:38.40	A. Veloso	23/09	Belmonte
1:24.26	Marques	16/09	Viseu	1:38.43	Pessegueiro	23/09	Belmonte
1:25.36	Nunes	08/04	Porto Carne	1:42.01	A. Veloso	16/09	Viseu
1:27.40	Martins	05/11	Belmonte	1:44.12	Espinhaço	05/11	Belmonte
1:30.46	A. Moreira	05/11	Belmonte	1:46.00	Janela	18/02	Covilhã
1:32.29	A. Moreira	16/09	Viseu	2:17.37	Tacanho	27/05	Covilhã

60 metros Barreiras (1,067m)

8,75 i	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	17/02	Espinho
9,06 i	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	07/01	Espinho
10,15 i	Pedro Sousa	09.05.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	10/02	Espinho
12,27 i	Marco Sérgio	18.02.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	21/01	Braga

OUTRAS MARCAS:

8,85 i	Cardoso	25/02	Espinho	9,11 i	Cardoso	07/01	Espinho
9,01 i	Cardoso	04/02	Espinho	9,17 i	Costa	13/01	Espinho
9,08 i	Cardoso	10/02	Espinho	9,21 i	Cardoso	13/01	Espinho

110 metros Barreiras (1,067m)

15,93	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	22/07	Lisboa
16,04	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	15/07	Viseu
17,76	Davide Ferrão	18.01.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	03/06	Guarda
18,11	Pedro Sousa	09.05.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	03/06	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

15,87 V+2,8	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	18/07	Maia
22,88 V+2,1	Eduardo Lopes	16.12.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	16/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

15,92 V+2,1	Cardoso	16/06	Guarda	16,48	Cardoso	26/06	Coimbra
15,7	Cardoso	19/05	Coimbra	16,58	Costa	26/06	Coimbra
16,28 V+2,7	Costa	27/05	Maia	16,4	Costa	19/05	Coimbra
16,32	Costa	10/06	Viseu	16,96 V+2,1	Costa	16/06	Guarda
16,37	Cardoso	01/07	Lisboa (I)	17,17	Cardoso	15/07	Viseu
16,42	Costa	01/07	Lisboa (I)	18,76 V+2,1	Sousa	16/06	Guarda
16,2	Costa	23/05	Maia				

400 metros Barreiras (0,914m)

54,32	Rui Nobre	20.05.1977	Sen	Centro Atletismo Seia	17/06	Guarda
58,20	Pedro Sousa	09.05.1984	Juv	Centro Atletismo Seia	20/06	Maia
58,68	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	30/06	Lisboa (I)
76,38	Eduardo Lopes	16.12.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	14/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

54,94	Nobre	09/06	Viseu	58,90	Sousa	14/07	Viseu
56,92	Nobre	14/07	Viseu	59,57	Sousa	02/06	Guarda
57,08	Nobre	26/05	Maia	60,22	Costa	17/06	Guarda
57,32	Nobre	14/06	Guarda	60,32	Sousa	26/06	Coimbra
57,54	Nobre	02/06	Guarda	78,84	Lopes	02/06	Guarda

58,69 Sousa 07/07 Braga

3 000 metros Obstáculos

9.35,78	Nuno Dias	24.04.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	10/06	Viseu
10.12,21	Rodrigo Marques	21.07.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	20/06	Maia
11.59,95	André Branquinho	31.07.1983	Jun	A.C.R. SR ^a Desterro	16/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10.14,38	Marques	15/07	Viseu	10.29,99	Marques	27/05	Maia
10.15,12	Marques	16/06	Guarda				

5 000 metros Marcha

21.02,36 Pedro Martins 12.01.1968 Sen Centro Atletismo Seia 09/06 Viseu

OUTRAS MARCAS:

21.26,94	Martins	26/05	Maia	22.03	Martins	07/04	Rio Maior
21.40,24 i	Martins	03/03	Lisboa	23.40,16	Martins	18/08	Viseu
21.56,2 i	Martins	06/01	Espinho				

10 000 metros Marcha

43.29,9 tp Pedro Martins 12.01.1968 Sen Centro Atletismo Seia 21/07 Lisboa

OUTRAS MARCAS:

43.53	Martins	07/04	Rio Maior	46.07	Martins	09/12	Celorico Beira
44.47,2	Martins	14/07	Viseu				

15 Km Marcha

1:05.23,0 tp Pedro Martins 12.01.1968 Sen Centro Atletismo Seia 21/07 Lisboa

OUTRAS MARCAS:

1:05.58	Martins	07/04	Rio Maior	1:09.07	Martins	09/12	Celorico Beira
----------------	---------	-------	-----------	----------------	---------	-------	----------------

20 Km Marcha

1:27.30,1 Pedro Martins 12.01.1968 Sen Centro Atletismo Seia 21/07 Lisboa

OUTRAS MARCAS:

1:27.43	Martins	07/04	Rio Maior	1:36.43	Martins	27/01	Grândola
----------------	---------	-------	-----------	----------------	---------	-------	----------

30 Km Marcha

2:20.34	Pedro Martins	12.01.1968	Sen	Centro Atletismo Seia	13/01	S.J. Madeira
----------------	---------------	------------	-----	-----------------------	-------	-----------------

50 Km Marcha

3:55.54	Pedro Martins	12.01.1968	Sen	Centro Atletismo Seia	17/02	Viseu
----------------	---------------	------------	-----	-----------------------	-------	-------

OUTRAS MARCAS:

3:56.25	Martins	19/05	Dudince-ESLOVÁQ
4:08.13	Martins	29/09	Sidney- AUSTRÁLIA

UMA HORA Marcha em Pista

13 711m	Pedro Martins	12.01.1968	Sen	Centro Atletismo Seia	05/05	V.R.Stº António
----------------	---------------	------------	-----	-----------------------	-------	-----------------

4x100 metros

42,91	R. Durão/R. Correia/R. Nobre/B. Neves	Centro Seia	Atletismo	26/05	Maia
43,01	R. Durão/R. Correia/A. Ferreira/B. Neves	Centro Seia	Atletismo	09/06	Viseu
43,16	I. Cardoso/R. Durão/A. Ferreira/B. Neves	Centro Seia	Atletismo	30/06	Lisboa (I)
47,94	M. Bico/W. Lopes/D. Domingues/T. Caetano	Centro D.C. Pinheiro		26/05	Maia
48,7	M. Bico/T. Caetano/W. Lopes/D. Domingues	Centro D.C. Pinheiro		01/04	Guarda
50,05	R. Martins/C. Silva/J. Amaro/M. Sério	A.C.R. SRª	Desterro	24/03	Coimbra

4x200 metros

1.30,40	I. Cardoso/B. Neves/A. Ferreira/R. Durão	Centro Seia	Atletismo	26/06	Coimbra
1.33,95 i	A. Ferreira/M. Pedroto/R. Nobre/B. Neves	Centro Seia	Atletismo	04/02	Espinho
1.34,04 i	A. Ferreira/R. Nobre/R. Durão/B. Neves	Centro Seia	Atletismo	10/02	Espinho

4x400 metros

3.23,85	B. Costa/A. Ferreira/R. Dias/R. Nobre	Centro Seia	Atletismo	10/06	Viseu
----------------	---------------------------------------	-------------	-----------	-------	-------

3.26,77 i	A. Ferreira/M. Pedroto/B. Costa/R. Nobre	Centro Seia	Atletismo	13/01	Espinho
3.27,94	R. Durão/A. Ferreira/R. Dias/R. Nobre	Centro Seia	Atletismo	27/05	Maia
3.44,31	P. Sousa/R. Marques/A. Ferreira/B. Costa	Centro Seia	Atletismo	25/04	Guarda
3.49,79	T.Caetano/D.Domingues/W.Lopes/M.Bico	Centro D.C. Pinheiro		03/06	Guarda
3.53,42	T. Caetano/D. Domingues/M.Bico/C.Caria	Centro D.C. Pinheiro		27/05	Maia
3.56,92	A.Branquinho/R.Martins/J.Amaro/M. Sério	A.C.R. SR ^a	Desterro	03/06	Guarda
3.59,17 i	C. Silva/M. Sério/A. Figueiredo/R. Jesus	A.C.R. SR ^a	Desterro	07/01	Espinho
4.22,33	E. Lopes/C. Caria/P. Esteves/A. Moreira	Centro D.C. Pinheiro		25/04	Guarda

OUTRAS MARCAS

3.29,31 i Ferreira/Pedroto/Costa/Nobre 07/01 Espinho

SALTO EM ALTURA

1,85m i	Miguel Pedroto	04.07.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	06/01	Espinho
1,70m	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	26/05	Maia
1,60m	Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	11/07	Coimbra
1,50m i	Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C. Pinheiro	18/11	Celorico
1,45m	Roberto Vicente	24.11.1982	Jun	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,70m i	Pedroto	13/01	Espinho	1,60m	Cardoso	11/07	Coimbra
1,69m i	Cardoso	03/02	Espinho	1,50m	Domingues	04/07	Guarda
1,69m i	Cardoso	24/02	Espinho	1,48m	Domingues	03/06	Guarda
1,65m	Cardoso	09/06	Viseu				

SALTO EM COMPRIMENTO

6,97m	Ricardo Correia	18.07.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	26/05	Maia
6,21m i	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	24/02	Espinho
6,21m	Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	25/04	Guarda
6,03m	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	19/05	Coimbra
5,96m	Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	19/05	Coimbra
5,77m	Carlos Caria	17.07.1981	Sen	Centro D.C. Pinheiro	25/04	Guarda
5,35m	Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C. Pinheiro	25/04	Guarda
5,26m	Carlos Silva	03.11.1981	Sen	A.C.R. SR ^a Desterro	08/04	Leiria
5,03m	João Patrício	08.02.1958	Vet	N.A. Adega Foz Côa	25/04	Guarda
4,53m	Fernando Santos	04.08.1959	Vet	Comando PSP	25/04	Guarda
3,74m	António Pessegueiro	24.09.1957	Vet	Centro D.C. Pinheiro	27/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

6,94m	Correia	09/06	Viseu	6,09m	Cardoso	04/07	Coimbra
6,91m V+5,0	Correia	17/06	Guarda	6,08m	Cardoso	19/05	Coimbra
6,87m	Correia	23/05	Maia	6,07m	Cardoso	16/06	Guarda

6,85m	Correia	18/07	Maia	5,88m	Costa	16/06	Guarda
6,84m	Correia	17/06	Guarda	5,76m	Caria	31/05	Viseu
6,78m	Correia	04/07	Braga	5,75m	Cardoso	18/08	Viseu
6,68m i	Correia	13/01	Espinho	5,59m	Durão	25/04	Guarda
6,63m V+3,7	Correia	05/05	Aveiro	5,34m	Caria	16/06	Guarda
6,56m	Correia	24/07	Óbidos	5,34m	Domingues	27/06	Guarda
6,47m i	Correia	07/01	Espinho	5,32m i	Domingues	03/02	Espinho
6,45m	Correia	31/03	Maia	5,30m	Domingues	31/03	Guarda
6,33m	Correia	12/05	Braga	5,21m	Domingues	18/07	Guarda
6,12m i	Cardoso	03/02	Espinho	5,15m	Silva	27/02	Guarda
6,10m i	Pacheco	07/01	Espinho	5,13m	Domingues	16/06	Guarda

TRIPLO SALTO

14,87m	Ricardo Correia	18.07.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	27/05	Maia
12,82m i	Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	06/01	Espinho

OUTRAS MARCAS:

14,60m	Correia	01/06	Maia	14,11m V+3,6	Correia	14/07	Maia
14,60m	Correia	20/06	Maia	13,79m i	Correia	06/01	Espinho
14,52m	Correia	22/07	Lisboa	13,79m	Correia	10/06	Viseu
14,31m	Correia	13/05	Braga	13,06m i	Correia	13/01	Espinho
14,15m i	Correia	17/02	Espinho				

SALTO COM VARA

4,25m	Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	18/07	Maia
3,50m i	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	25/02	Espinho
3,15m	Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C. Pinheiro	14/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4,22m	Pacheco	15/07	Viseu	3,20m i	Cardoso	04/02	Espinho
4,21m	Pacheco	04/07	Coimbra	3,01m	Domingues	02/06	Guarda
4,20m	Pacheco	01/06	Coimbra	3,00m	Domingues	27/05	Maia
4,20m	Pacheco	18/08	Viseu	2,95m	Domingues	28/04	Guarda
4,15m	Pacheco	10/06	Viseu	2,90m	Domingues	07/07	Guarda
4,00m i	Pacheco	07/01	Espinho	2,90m	Domingues	11/07	Guarda
3,95m i	Pacheco	13/01	Espinho	2,90m	Domingues	15/07	Viseu
3,87m	Pacheco	26/06	Coimbra	2,70m i	Domingues	07/01	Espinho

LANÇAMENTO DO PESO/7,260Kg

14,10m i	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	24/02	Espinho
14,00m	Bráulio Silva	20.09.1971	Sen	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
10,52m	Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	11/07	Coimbra
8,65m	Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	14/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

13,89m	Silva	26/05	Maia	13,22m	Cardoso	18/08	Viseu
13,74m	Cardoso	17/06	Guarda	13,20m	Cardoso	14/06	Guarda
13,53m	Silva	09/06	Viseu	13,19m i	Cardoso	03/02	Espinho
13,43m i	Silva	07/01	Espinho	13,14m	Cardoso	05/05	Aveiro
13,40m	Cardoso	21/07	Lisboa	13,12m	Cardoso	19/05	Coimbra
13,32m	Cardoso	14/07	Viseu	12,98m	Cardoso	11/07	Coimbra
13,26m	Cardoso	30/06	Lisboa (I)	12,68m i	Cardoso	13/01	Espinho
13,23m i	Cardoso	03/02	Espinho	9,72m	Pacheco	19/05	Coimbra

LANÇAMENTO DO PESO/5Kg

12,19m	António Xavier	10.09.1960	Vet	Centro D.C. Pinheiro	25/04	Guarda
9,93m	Bruno Santos	08.08.1982	Jun	E.B. 2,3 Trancoso	28/03	Guarda
8,27m	António Brito	21.12.1940	Vet	Núcleo D.C. Gouveia	25/04	Guarda

LANÇAMENTO DO DARDO/800g

50,45m	Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	11/07	Coimbra
47,55m	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	19/05	Coimbra
40,74m	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	31/05	Viseu
35,33m	Davide Ferrão	18.01.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	25/04	Guarda
35,09m	Rui Agostinho	16.09.1982	Jun	Casa Benfica Guarda	18/07	Guarda
33,18m	Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	14/06	Guarda
31,96m	Pedro Gomes	30.05.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	03/06	Guarda
28,78m	Tiago Caetano	19.02.1985	Juv	Centro D.C. Pinheiro	03/06	Guarda
26,37m	Marco Cunha	16.08.1982	Jun	Casa Benfica Guarda	03/06	Guarda
24,50m	Wilson Lopes	05.07.1984	Juv	Centro D.C. Pinheiro	25/04	Guarda
23,38m	Ricardo Galvão	13.05.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	14/06	Guarda
22,58m	Nuno Mendes	22.02.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	03/06	Guarda
22,34m	Telmo Domingues	22.01.1983	Jun	Centro D.C. Pinheiro	25/04	Guarda
18,83m	Ricardo Madeira	06.07.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	03/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

48,72m	Pacheco	19/05	Coimbra	40,47m	Cardoso	11/07	Coimbra
48,34m	Pacheco	09/06	Viseu	38,35m	Pacheco	14/07	Viseu
47,79m	Pacheco	25/04	Guarda	35,40m	Cardoso	14/06	Guarda
45,35m	Costa	25/04	Guarda	34,88m	Ferrão	03/06	Guarda
44,54m	Costa	27/05	Maia	33,83m	Agostinho	03/06	Guarda
44,19m	Costa	14/07	Viseu	31,76m	Gomes	25/04	Guarda
43,79m	Costa	30/06	Lisboa (I)	20,78m	Mendes	14/06	Guarda
42,78m	Costa	31/05	Viseu	18,02m	Galvão	03/06	Guarda

LANÇAMENTO DO DARDO/600g

36,57m	João Patrício	08.02.1958	Vet	N.A. Adega Foz Côa	25/04	Guarda
---------------	---------------	------------	-----	--------------------	-------	--------

LANÇAMENTO DO DISCO/2Kg

51,64m	Bráulio Silva	20.09.1971	Sen	Centro Atletismo Seia	27/07	Aveiro
44,52m	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	17/06	Guarda
31,76m	Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	18/08	Viseu
28,97m	Pedro Gomes	30.05.1985	Juv	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
23,88m	Davide Ferrão	18.01.1984	Juv	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
20,23m	Nuno Mendes	22.02.1984	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	02/06	Guarda
16,18m	Ricardo Galvão	13.05.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	16/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

49,29m	Silva	04/07	Braga	39,80m	Cardoso	10/06	Viseu
48,80m	Silva	22/07	Lisboa	39,55m	Cardoso	18/08	Viseu
46,31m	Silva	23/05	Maia	31,05m	Pacheco	04/07	Coimbra
46,21m	Silva	01/05	Viseu	27,13m	Gomes	16/06	Guarda
45,80m	Silva	26/05	Maia	24,61m	Gomes	11/07	Guarda
41,95m	Cardoso	16/06	Guarda	18,57m	Mendes	16/06	Guarda
40,80m	Cardoso	04/07	Coimbra	14,97m	Galvão	02/06	Guarda
39,92m	Cardoso	15/07	Viseu				

LANÇAMENTO DO DISCO/1,5Kg

32,44m	António Xavier	10.09.1960	Vet	Centro D.C. Pinheiro	25/04	Guarda
25,47m	Fernando Santos	04.08.1959	Vet	Comando PSP Guarda	25/04	Guarda
19,78m	António Brito	21.12.1940	Vet	Núcleo D.C. Gouveia	25/04	Guarda
18,45m	António Pessegueiro	24.09.1957	Vet	Centro D.C. Pinheiro	25/04	Guarda

LANÇAMENTO DO MARTELO/7,260kg

37,16m	Bráulio Silva	20.09.1971	Sen	Centro Atletismo Seia	10/06	Viseu
31,24m	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	27/05	Maia

HEPTATLO - 60m/Comprimento/Peso (7,260Kg)/Altura/60m Barreiras (1,067m)/Vara/1.000m

4.281 Pontos i	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Seia	Atletismo	03.04/02	Espinho
-----------------------	-------------	------------	-----	----------------	-----------	----------	---------

