

ASSOCIAÇÃO ATLETISMO GUARDA



RANKING DISTRITAL

2001/2002



PISTA DE ATLETISMO DA GUARDA

AAG

25 ANOS

TITULO	RANKING DISTRITAL DA AAG 2002
EDIÇÃO	Associação de Atletismo da Guarda
AUTOR	António Fragoso
PUBLICAÇÃO	07 de Novembro de 2002

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 2002. 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 do nosso Distrito em algumas Competições.

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

Tal como 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) – em Pista ao Ar Livre e em Provas de Estrada (E) (provas de Marcha, Meias-Maratonas, 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.

Mantemos algumas reservas em relação a algumas medições de Competições realizadas em estrada. 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 faz-se referência a todos os que são do nosso conhecimento e, que são antiregulamentares.

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

Guarda, 21 de Outubro de 2002.

O Departamento Técnico da Associação de Atletismo da Guarda

António Fragoso

José Costa

NOTAS: E - Estrada
M - Montanha
I - Indoor (Pista Coberta)
tp - tempo passagem

**BENJAMINS
E
INFANTIS
FEMININOS**

40 metros

6,6	I	Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	08/12	Guarda
6,7	I	Djamilel Candé	19.12.1989	Inf	Escola Regional Cerdeira	13/12	Guarda
6,7	I	Mónica Tavares	31.01.1990	Inf	E.B. 2 Pinhel	13/12	Guarda
6,9	I	Catarina Figueiredo	11.08.1989	Inf	E. D. Celorico Beira	08/12	Guarda
7,0	I	Tânia Ramos	20.02.1989	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	13/12	Guarda
7,2	I	Sandy Cabral	13.05.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	13/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

7,6	I	Candé	08/12	Guarda
------------	---	-------	-------	--------

60 metros

9,2		Filipa Monteiro	26.04.1989	Inf	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
9,5		Mónica Tavares	31.01.1990	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/03	Guarda
9,8		Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	09/03	Santa Comba
9,8		Luísa Torres	16.01.1989	Inf	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
9,8		Vanessa Rebelo	23.07.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	21/03	Guarda
10,2		Vânia Tomás	15.02.1991	Benj B	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
10,4		Ana Mano	09.05.1991	Benj B	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
10,5		Daniela Mendes	29.10.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	09/03	Santa Comba
10,8		Djamilel Candé	19.12.1989	Inf	Escola Regional Cerdeira	05/02	Guarda
11,6		Cátia Santos	11.04.1991	Benj B	E.B. 2,3 Trancoso	05/02	Guarda
11,9		Vera Barreiros	08.08.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	05/02	Guarda
12,1		Inês Martins	31.01.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	05/02	Guarda
13,4		Ana Simão	15.03.1994	Benj A	Juv. Assoc. Santa Comba	09/03	Santa Comba

OUTRAS MARCAS:

9,9		Monteiro	05/02	Guarda	10,0		Tavares	05/02	Guarda
------------	--	----------	-------	--------	-------------	--	---------	-------	--------

1 000 metros

3.20,95		Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	23/03	Castelo Branco
3.42,60		Daniela Mendes	29.10.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	23/03	Castelo Branco
3.43,00		Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	28/04	Melgaço
3.49,6		Solange Tomé	03.05.1990	Inf	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
3.59,0		Susete Monteiro	13.03.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/03	Guarda
4.03,4		Sónia Miguel	04.10.1990	Inf	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
4.18,8		Tânia Ramos	21.10.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	21/03	Guarda
4.25,4		Daniela Lourenço	06.10.1990	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
5.02,0		Marlene Lourenço	12.06.1991	Benj B	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.24,91		C. Mendes	09/07	Guarda	3.47,42		D. Mendes	12/06	Guarda
3.27,34		C. Mendes	12/06	Guarda	3.50,0		D. Mendes	16/03	Guarda
3.27,89		C. Mendes	30/05	Guarda	3.55,19		Lopes	21/04	Guarda
3.36,7		C. Mendes	16/03	Guarda	3.57,8		Lopes	16/03	Guarda
3.43,90		Lopes	23/03	Castelo Branco					

40 metros Barreiras (3 Bar. - 0,76m)

8,3	I	Solange Tomé	03.05.1990	Inf	Escola Regional Cerdeira	08/12	Guarda
8,3	I	Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	08/12	Guarda

60 metros Barreiras (0,76m)

13,15		Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	25/04	Guarda
13,26		Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	27/04	Melgaço
14,0		Andreia Rocha	14.02.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
14,0		Elisabete Fonseca	01.03.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
14,6		Ana Rita Alves	07.07.1990	Inf	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
14,7		Liliana Lourenço	15.04.1989	Inf	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
15,4		Ana Branquinho	14.07.1991	Benj B	E.B. 2,3 Trancoso	05/02	Guarda
15,8		Ana Neves	16.09.1989	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	21/03	Guarda
29,0		Ana Marta	19.09.1989	Inf	Escola Regional Cerdeira	05/02	Guarda

OUTRAS MARCAS:

13,55	I	Lopes	22/12	Aveiro	15,3	Alves	05/02	Guarda
13,57	I	Lopes	05/01	Braga	24,1	Fonseca	05/02	Guarda
13,66		Lopes	20/04	Guarda				

1 Km Marcha

5.00	E	Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	13/04	Rio Maior
5.29	E	Daniela Mendes	29.10.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	13/04	Rio Maior

2 Km Marcha

10.25	E	Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	23/06	Porto
11.15	E	Daniela Mendes	29.10.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	23/06	Porto
14.54	E	Catarina Figueiredo	11.08.1989	Inf	E. D. Celorico Beira	09/12	Celorico Beira
15.37,17		Marisa Amaral	11.01.1993	Benj A	Juv. Assoc. Santa Comba	06/07	Maia

OUTRAS MARCAS:

10.31,13		C. Mendes	06/07	Maia	11.54	E	C. Mendes	12/01	Torres Vedras
10.48	E	C. Mendes	16/02	Valongo	11.56	E	D. Mendes	12/01	Torres Vedras
10.55	E	C. Mendes	09/12	Celorico Beira	11.58	E	D. Mendes	24/11	V.N. Gaia
11.18,11		C. Mendes	11/05	Guarda	11.58,32		D. Mendes	11/05	Guarda
11.33	E	C. Mendes	15/12	Tunes	12.04,17		D. Mendes	13/10	Guarda
11.35	E	C. Mendes	22/12	Setúbal	12.12,13		D. Mendes	06/07	Maia
11.36	E	C. Mendes	24/11	V.N. Gaia	12.22	E	D. Mendes	09/12	Celorico Beira
11.37	E	C. Mendes	29/12	S. João Madeira	12.24	E	D. Mendes	15/12	Tunes
11.38	E	D. Mendes	16/02	Valongo	12.29,40		D. Mendes	29/06	Guarda
11.41	E	C. Mendes	20/10	Lousã	12.36	E	D. Mendes	10/11	Alvaiázere
11.42	E	C. Mendes	10/11	Alvaiázere	12.37	E	D. Mendes	20/10	Lousã
11.48	E	D. Mendes	29/12	S. João Madeira	15.48,20		Amaral	11/05	Guarda
11.52	E	D. Mendes	22/12	Setúbal					

4x60 metros

36,8		F. Monteiro/C. Valente/L. Lourenço/L. Torres			Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
39,0		E. Fonseca/A. Mano/V. Tomás/A. Rocha			E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda

SALTO EM ALTURA

1,18m		Verónica Pires	27.01.1989	Inf	Escola Regional Cerdeira	05/02	Guarda
1,15m		Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	16/03	Guarda

1,14m		Daniela Mendes	29.10.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	25/04	Guarda
1,10m	I	Djamilel Candé	19.12.1989	Inf	Escola Regional Cerdeira	13/12	Guarda
1,10m	I	Mónica Tavares	31.01.1990	Inf	E.B. 2 Pinhel	13/12	Guarda
1,08m	I	Catarina Figueiredo	11.08.1989	Inf	E. D. Celorico Beira	15/12	Guarda
1,05m	I	Solange Tomé	03.05.1990	Inf	Escola Regional Cerdeira	13/12	Guarda
1,00m	I	Daniela Meireles	10.08.1990	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	13/12	Guarda
0,98m		Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	01/06	Guarda
0,95m		Elisabete Fonseca	01.03.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	05/02	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,14m		Pires	21/03	Guarda	1,08m		D. Mendes	16/03	Guarda
1,14m		D. Mendes	30/05	Guarda	1,08m		Candé	21/03	Guarda
1,12m		Lopes	21/04	Guarda	1,05m	I	Figueiredo	08/12	Guarda
1,12m		Lopes	28/04	Melgaço	1,05m		D. Mendes	29/06	Guarda
1,10m		Tavares	05/02	Guarda	1,00m	I	Candé	08/12	Guarda
1,10m		Candé	05/02	Guarda	0,95m	I	D. Mendes	03/11	Celorico Beira
1,10m		D. Mendes	20/04	Guarda	0,95m		Meireles	05/02	Guarda
1,10m		Lopes	01/06	Guarda					

SALTO EM COMPRIMENTO

3,88m		Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	02/06	Guarda
3,66m		Verónica Pires	27.01.1989	Inf	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
3,54m		Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	30/05	Guarda
3,35m		Mónica Tavares	31.01.1990	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/03	Guarda
3,33m		Ana Rita Alves	07.07.1990	Inf	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
3,27m		Vânia Tomás	15.02.1991	Benj B	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
3,26m		Daniela Mendes	29.10.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	30/05	Guarda
3,17m		Daniela Meireles	10.08.1990	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	05/02	Guarda
3,01m		Stephanie Nobre	18.06.1990	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
2,98m		Cátia Valente	18.07.1990	Inf	Escola Regional Cerdeira	05/02	Guarda
2,93m		Anabela Andrade	24.11.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	21/03	Guarda
2,89m		Sandy Cabral	13.05.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	21/03	Guarda
2,72m		Joana Nascimento	10.07.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	05/02	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3,83m	I	Lopes	22/12	Aveiro	3,10m		Alves	05/02	Guarda
3,45m		C. Mendes	02/06	Guarda	3,11m		Meireles	21/03	Guarda
3,39m	I	Lopes	05/01	Braga	2,89m		D. Mendes	01/05	Guarda
3,39m		C. Mendes	01/05	Guarda					

LANÇAMENTO DO PESO/2kg

11,17m		Filipa Andrade	09.05.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	29/06	Guarda
8,07m		Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	20/04	Guarda
7,39m		Djamilel Candé	19.12.1989	Inf	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
7,25m		Fabiana Domingues	09.03.1990	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
6,57m		Ana Neves	16.09.1989	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	21/03	Guarda
6,02m		Daniela Mendes	29.10.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	09/02	Santa Comba
6,01m		Cátia Valente	18.07.1990	Inf	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
5,70m		Ângela Nogueira	23.05.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	09/02	Santa Comba
5,64m		Anabela Andrade	24.11.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	21/03	Guarda
5,57m		Mónica Bogalho	23.01.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
5,50m	I	Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	03/11	Celorico Beira
4,44m		Ana Simão	15.03.1994	Benj A	Juv. Assoc. Santa Comba	05/01	Santa Comba
3,40m		Marisa Amaral	11.01.1993	Benj A	Juv. Assoc. Santa Comba	05/01	Santa Comba

OUTRAS MARCAS:

7,82m	I	Lopes	22/12	Aveiro	5,99m	D. Mendes	05/01	Santa Comba
7,71m		Lopes	09/02	Santa Comba	4,92m	C. Mendes	05/01	Santa Comba
7,20m		Lopes	27/04	Melgaço	4,91m	I D. Mendes	03/11	Celorico Beira
6,78m	I	Lopes	05/01	Braga				

LANÇAMENTO DO DISCO/0,750kg

9,13m		Daniela Mendes	29.10.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	20/04	Guarda
--------------	--	----------------	------------	-----	-------------------------	-------	--------

TRIATLO TÉCNICO – Peso (2kg)/60m Barreiras (0,76m)/Comprimento

758 Pontos	I	Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	22/12	Aveiro
-------------------	---	---------------	------------	-----	-------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

691 Pontos	I	Lopes	05/01		Braga		
-------------------	---	-------	-------	--	-------	--	--

TETRATLO - 60m Barreiras (0,76m)/Peso (2kg)*Altura/1 000m

1 225 Pontos		Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	27.28/04	Melgaço
---------------------	--	---------------	------------	-----	-------------------------	----------	---------

OUTRAS MARCAS:

1 159 Pontos		Lopes	20.21/04		Guarda		
---------------------	--	-------	----------	--	--------	--	--

INICIADOS

FEMININOS

40 metros

5,9	I	Ana Maria Santos	03.06.1987	Inic	Escola Regional Cerdeira	13/12	Guarda
6,1	I	Ângela Ricardo	31.10.1987	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
6,2	I	Carla Fernandes	23.10.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	13/12	Guarda
6,4	I	Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	08/12	Guarda
6,4	I	Anabela Santos	03.04.1987	Inic	Escola Regional Cerdeira	13/12	Guarda
6,7	I	Joana Nunes	30.04.1988	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
6,8	I	Samanta Santos	01.03.1987	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
6,9	I	Ana Bispo	03.06.1988	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
7,2	I	Alexandra Brigas	28.02.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	13/12	Guarda
7,6	I	Vanda Ricardo	22.09.1988	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

6,5	I	A. M. Santos	08/12	Guarda
------------	---	--------------	-------	--------

60 metros

8,8		Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	09/03	Santa Comba
9,1		Carina Ribeiro	24.04.1987	Inic	C. D. R. Quintela	09/03	Santa Comba

80 metros

11,82		Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	25/04	Guarda
12,0		Ana Rita Rito	17.03.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
12,1		Ângela Ricardo	31.10.1987	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda
12,2		Ana Maria Santos	03.06.1987	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
13,12		Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	20/04	Guarda
13,1		Samanta Santos	01.03.1987	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda
13,6		Ana Maria Santos	03.06.1987	Inic	Escola Regional Cerdeira	05/02	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

11,91	V +4,3	Ana Rita Rito	17.03.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	18/05	Seixal
12,09	V +2,9	Ângela Ricardo	31.10.1987	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	24/04	Guarda
12,31	V +2,9	Ana Maria Santos	03.06.1987	Inic	Escola Regional Cerdeira	24/04	Guarda
13,29	V +3,2	Samanta Santos	01.03.1987	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	24/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

11,85		Mota	16/05	Viseu	12,10	V +2,9	Rito	24/04	Guarda
11,86		Mota	13/04	Viseu	13,3		Rito	05/02	Guarda

800 metros

2.31,48		Catarina Dias	06.10.1988	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	11/05	Viseu
2.39,16		Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	28/04	Melgaço
2.40,55		Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	02/06	Guarda
3.09,22		Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	02/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.36,40		Dias	19/05	Seixal	2.49,98		Mota	02/06	Guarda
2.41,49		Dias	01/05	Guarda					

1 000 metros

3.24,35	Catarina Dias	06.10.1988	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	23/03	Castelo Branco
4.18,68	Susana Pinheiro	03.09.1986	Inic	C. D. R. Quintela	16/03	Guarda

1 500 metros

5.13,08	Catarina Dias	06.10.1988	Inic	A.C.R. SR ^a Desterro	18/05	Seixal
5.54,3	Fátima Tomé	13.08.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	24/04	Guarda
5.55,4	Anabela Santos	03.04.1987	Inic	Escola Regional Cerdeira	24/04	Guarda
6.12,3	Sílvia Marques	19.12.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	24/04	Guarda
7.05,8	Inês Fernandes	19.01.1987	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda
7.13,4	Patrícia Rodrigues	10.02.1988	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5.24,83	Dias	25/04	Guarda	6.46,64	Marques	11/05	Guarda
6.15,6	Santos	21/03	Guarda	6.53,0	Marques	21/03	Guarda
6.35,2	Tomé	21/03	Guarda	7.28,3	Fernandes	24/04	Guarda
6.36,92	Marques	18/05	Viana Castelo	7.41,9	Rodrigues	24/04	Guarda

40 metros Barreiras (3 Bar. - 0,76m)

7,6	I	Ana Sofia Tomé	15.09.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	08/12	Guarda
8,1	I	Andreia Leitão	18.10.1987	Inic	Escola Regional Cerdeira	08/12	Guarda
8,2	I	Cátia Mendes	07.01.1988	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	08/12	Guarda

60 metros Barreiras (0,76m)

11,79	I	Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	05/01	Braga
12,38		Andreia Leitão	18.10.1987	Inic	Escola Regional Cerdeira	24/04	Guarda
13,04		Ângela Ricardo	31.10.1987	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	24/04	Guarda
14,25		Carla Fernandes	23.07.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	24/04	Guarda
15,6		Ana Bispo	03.06.1988	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

11,94	I	Mota	22/12	Aveiro	15,4	Fernandes	21/03	Guarda
12,3		Leitão	21/03	Guarda	16,0	Fernandes	05/02	Guarda
13,8		Ricardo	21/03	Guarda	17,16	Bispo	24/04	Guarda
13,9		Leitão	05/02	Guarda				

80 metros Barreiras (0,76m)

15,39		Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	01/06	Guarda
15,65		Andreia Leitão	18.10.1987	Inic	Escola Regional Cerdeira	18/05	Seixal
15,9		Nadine Dinis	28.04.1987	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
16,88		Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	01/06	Guarda
16,98		Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	01/06	Guarda
23,2		Ana Bispo	03.06.1988	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	05/02	Guarda

OUTRAS MARCAS:

15,45	V +3,0	Mota	25/04	Guarda	15,79	Mota	13/10	Guarda
15,57		Mota	27/04	Melgaço	15,96	Mota	26/06	Guarda
15,77		Mota	16/03	Guarda	17,54	Mendes	21/04	Guarda

300 metros Barreiras (0,76m)

51,13	Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	12/06	Guarda
--------------	-------------	------------	------	-------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

51,45	Mota	19/05	Seixal	53,52	Mota	20/04	Guarda
51,8	Mota	24/04	Guarda	53,96	Mota	14/04	Viseu

3 Km Marcha

17,13	E	Alexandra Pinto	18.01.1987	Inic	Individual	09/12	Celorico Beira
--------------	---	-----------------	------------	------	------------	-------	----------------

OUTRAS MARCAS:

17,29	E	Pinto	29/12	S. João Madeira	17,34	E	Pinto	12/01	Torres Vedras
--------------	---	-------	-------	-----------------	--------------	---	-------	-------	---------------

4x80 metros

48,6	A. M ^a . Santos/A. S. Tomé/A. R. Rito/A. Leitão	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
50,0	A. Ricardo/S. Santos/J. Nunes/A. Bispo	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda
51,8	A. M ^a Santos/C. Fernandes/A.R. Rito/A. Leitão	Escola Regional Cerdeira	24/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

50,7	A. Ricardo/S. Santos/J. Nunes/A. Bispo	24/04	Guarda
-------------	--	-------	--------

SALTO EM ALTURA

1,32m	Ana Sofia Tomé	15.09.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	05/02	Guarda
1,31m	Andreia Leitão	18.10.1987	Inic	Escola Regional Cerdeira	24/04	Guarda
1,22m	Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	01/06	Guarda
1,20m	Vanda Ricardo	22.09.1988	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	24/04	Guarda
1,15m	I Inês Cabana	12.08.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	08/12	Guarda
1,15m	I Cátia Mendes	07.01.1988	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	08/12	Guarda
1,15m	I Joana Nunes	30.04.1988	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
1,10m	I Ângela Ricardo	31.10.1987	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
1,10m	I Tânia Carreira	27.08.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	13/12	Guarda
1,05m	I Ana Maria Santos	03.06.1987	Inic	Escola Regional Cerdeira	13/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,31m	Tomé	24/04	Guarda	1,15m	I Mota	15/12	Guarda
1,30m	I Tomé	13/12	Guarda	1,15m	Nunes	21/03	Guarda
1,30m	I Leitão	13/12	Guarda	1,15m	V. Ricardo	21/03	Guarda
1,29m	Leitão	21/03	Guarda	1,13m	Mota	29/06	Guarda
1,27m	Leitão	05/02	Guarda	1,10m	I Mendes	03/11	Celorico Beira
1,26m	Tomé	21/03	Guarda	1,10m	I Cabana	13/12	Guarda
1,25m	I Tomé	08/12	Guarda	1,10m	V. Ricardo	05/02	Guarda
1,25m	Tomé	18/05	Seixal	1,10m	Nunes	24/04	Guarda
1,20m	I Leitão	08/12	Guarda	1,05m	Nunes	05/02	Guarda
1,16m	Mota	27/04	Melgaço	1,00m	I V. Ricardo	13/12	Guarda
1,15m	I Mota	03/11	Celorico Beira				

SALTO EM COMPRIMENTO

4,34m	Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	02/06	Guarda
4,25m	Ana Rita Rito	17.03.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	12/05	Guarda
4,16m	Inês Cabana	12.08.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	24/04	Guarda
4,06m	Ana Sofia Tomé	15.09.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
3,87m	Sofia Antunes	29.08.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	24/04	Guarda
3,13m	Joana Nunes	30.04.1988	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda
3,07m	Vanda Ricardo	22.09.1988	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

4,27m	V +2,8	Inês Cabana	12.08.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	18/05	Seixal
3,89m	V +4,1	Anabela Santos	03.04.1987	Inic	Escola Regional Cerdeira	18/05	Seixal

OUTRAS MARCAS:

4,33m	Mota	20/04	Guarda	3,92m	I	Mota	05/01	Braga
4,22m	Mota	30/05	Guarda	3,86m	I	Mota	22/12	Aveiro
4,05m	Cabana	21/03	Guarda	3,79m		Mota	28/04	Melgaço
4,03m	Mota	13/10	Guarda	3,44m		Antunes	21/03	Guarda
4,00m	Tomé	24/04	Guarda					

TRIPLO SALTO

8,96m	Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	21/04	Guarda
--------------	-------------	------------	------	-------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

8,58m	V +3,3	Mota	19/05	Seixal
--------------	--------	------	-------	--------

LANÇAMENTO DO PESO/3kg

8,09m	Ana Maria Santos	03.06.1987	Inic	Escola Regional Cerdeira	24/04	Guarda
7,45m	Ana Rita Veiga	1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	11/05	Guarda
7,36m	Fabiana Sanches	05.08.1987	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
6,96m	Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	09/02	Santa Comba
6,61m	Carina Ribeiro	24.04.1987	Inic	C. D. R. Quintela	09/03	Santa Comba
6,41m	Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	02/06	Guarda
6,38m	Luísa Alfaiate	27.05.1988	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda
6,33m	I Cátia Mendes	07.01.1988	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	03/11	Celorico Beira
6,28m	Cátia Cerqueira	05.05.1987	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
6,14m	Susana Pinheiro	03.09.1986	Inic	C. D. R. Quintela	05/01	Santa Comba
5,74m	Ana Rita Rito	17.03.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	11/05	Guarda
5,55m	Nadine Dinis	28.04.1987	Inic	Escola Regional Cerdeira	18/05	Seixal
5,47m	Ana Bispo	03.06.1988	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda
4,76m	Daniela Mendes	29.10.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	21/04	Guarda
4,31m	Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	02/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

7,84m	Santos	21/03	Guarda	6,36m		Mota	09/03	Santa Comba
7,82m	Santos	18/05	Seixal	6,25m	I	Mota	05/01	Braga
7,21m	Sanches	24/04	Guarda	6,20m		Ribeiro	05/01	Santa Comba
7,15m	Santos	05/02	Guarda	6,15m		Cerqueira	24/04	Guarda
6,64m	Mota	28/04	Melgaço	6,04m		Ribeiro	09/02	Santa Comba
6,54m	Mota	29/06	Guarda	5,67m		Cerqueira	05/02	Guarda
6,49m	Mota	02/06	Guarda	5,60m	I	Mota	22/12	Aveiro
6,44m	I Mota	03/11	Celorico Beira	5,36m		Bispo	24/04	Guarda
6,37m	Alfaiate	24/04	Guarda	5,31m		Bispo	05/02	Guarda

LANÇAMENTO DO DARDO/400g

21,10m	Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	20/04	Guarda
20,77m	Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	27/04	Melgaço
10,36m	Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	01/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

19,60m	Mota	18/05	Seixal	18,80m	Mendes	16/03	Guarda
19,31m	Mota	16/03	Guarda	18,57m	Mota	01/06	Guarda

LANÇAMENTO DO DISCO/0,750kg

14,79m	Rute Marlene	14.07.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/05	Seixal
---------------	--------------	------------	------	--------------------------	-------	--------

LANÇAMENTO DO MARTELO/3kg

13,37m	Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	09/02	Santa Comba
---------------	-------------	------------	------	-------------------------	-------	-------------

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

991 Pontos	I	Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	05/01	Braga
-------------------	---	-------------	------------	------	-------------------------	-------	-------

OUTRAS MARCAS:

914 Pontos	I	Mota	22/12	Aveiro
-------------------	---	------	-------	--------

HEXATLO-80mBarreiras(0,76m)/Altura/Dardo(400g)*Comprimento/Peso(3kg)/800m

2 193 Pontos	Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	01.02/06	Guarda
1 532 Pontos	Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	01.02/06	Guarda
1 376 Pontos	Cíntia Mendes	24.08.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	01.02/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2 166 Pontos	Mota	27.28/04	Melgaço
---------------------	------	----------	---------

JUVENIS

FEMININOS

40 metros

6,5	I	Sónia Tomé	12.07.1986	Juv	Escola Regional Cerdeira	08/12	Guarda
6,5	I	Catarina Aurélio	25.04.1986	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
6,6	I	Nádia Rebelo	11.09.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	08/12	Guarda
6,6	I	Sara Esteves	11.07.1985	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
6,7	I	Cristina Rodrigues	17.06.1986	Juv	Escola Regional Cerdeira	08/12	Guarda
6,9	I	Tânia Pires	23.02.1985	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
6,9	I	Liliana Ramos	03.01.1985	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
7,1	I	Fabiana Almeida	26.11.1986	Juv	Escola Regional Cerdeira	08/12	Guarda
7,3	I	Sara Fernandes	23.08.1985	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
7,5	I	Susana Nogueira	26.01.1986	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
7,7	I	Gina Brito	19.02.1985	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda

100 metros

14,81		Sara Babo	10.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	20/04	Guarda
15,5		Teresa Almeida	21.01.1986	Juv	E.B.2,3/Sec. Celorico Beira	21/03	Guarda
15,8		Tânia Patrícia	27.08.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
16,29		Vera Almeida	17.11.1986	Juv	Escola Regional Cerdeira	24/04	Guarda
16,1		Ângela Ricardo	31.10.1987	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	05/02	Guarda
16,4		Susana Nogueira	26.01.1986	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda
17,3		Dania Martins	27.09.1986	Juv	E.B.2,3/Sec. Celorico Beira	21/03	Guarda
17,9		Samanta Santos	01.03.1987	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	05/02	Guarda
18,5		Patrícia Soeiro	25.07.1985	Juv	E.B.2,3/Sec. Celorico Beira	05/02	Guarda
19,4		Cláudia Martins	22.04.1985	Juv	E.B.2,3/Sec. Celorico Beira	05/02	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

14,63	V +2,7	Sara Babo	10.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	19/05	Seixal
15,74	V +3,5	Tânia Patrícia	27.08.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	24/04	Guarda
15,79	V +2,3	Ana Rita Rito	17.03.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	11/05	Guarda
15,95	V +3,5	Susana Nogueira	26.01.1986	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	24/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

16,08		T. Almeida	24/04	Guarda	17,8	Nogueira	05/02	Guarda
16,2		V. Almeida	21/03	Guarda				

200 metros

30,69		Sara Babo	10.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	21/04	Guarda
31,92		Nádia Rebelo	11.09.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	16/03	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

28,40	V +3,0	Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	18/05	Seixal
--------------	--------	--------------	------------	-----	--------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

31,16		Babo	25/04	Guarda				
--------------	--	------	-------	--------	--	--	--	--

400 metros

62,97	I	Andreia Jesus	06.03.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	05/01	Espinho
63,93		Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	08/06	M. Grande

OUTRAS MARCAS:

64,56		Farias	25/05	Abrantes	69,08	Farias	11/05	Guarda
--------------	--	--------	-------	----------	--------------	--------	-------	--------

800 metros

2.21,4		Andreia Jesus	06.03.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	16/06	Viseu
2.29,73		Rita Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	09/06	M. Grande
2.31,07	I	Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	06/01	Espinho
2.50,39		Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.21,95		Jesus	23/06	Guimarães	2.31,72		R. Paiva	26/05	Abrantes
2.23,26	I	Jesus	24/02	Espinho	2.36,68		Farias	21/04	Guarda
2.24,61		Jesus	19/05	Seixal	2.37,89		Farias	28/04	Melgaço
2.24,81	I	Jesus	06/01	Espinho	2.38,44	I	R. Paiva	06/01	Espinho
2.29,34		Jesus	01/05	Guarda	2.38,77		R. Paiva	02/06	Guarda
2.30,77	I	Jesus	29/12	Espinho					

1 000 metros

3.13,25		Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	23/03	Castelo Branco
3.16,99		Rita Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	23/03	Castelo Branco
3.35,36		Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	16/03	Guarda
3.43,28		Graciete Almeida	01.03.1985	Juv	Individual	16/03	Guarda
3.54,14		Sara Babo	10.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	23/03	Castelo Branco

OUTRAS MARCAS:

3.20,02		Farias	16/03	Guarda	3.35,78		C. Paiva	23/03	Castelo Branco
3.20,58		R. Paiva	16/03	Guarda	4.09,65		Babo	16/03	Guarda

1 500 metros

4.49,51		Andreia Jesus	06.03.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	22/06	Guimarães
5.07,0		Rita Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	15/06	Viseu
6.10,3		Graciete Almeida	01.03.1985	Juv	Individual	21/03	Guarda
6.14,8		Maria José Coelho	1985	Juv	Escola Regional Cerdeira	24/04	Guarda
6.55,5		Fabiana Almeida	26.11.1986	Juv	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
7.01,8		Cátia Nabais	21.11.1986	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	24/04	Guarda
7.19,2		Lisabeta Andrade	10.08.1985	Juv	E.B.2,3/Sec. Celorico Beira	21/03	Guarda
7.30,2		Gina Brito	19.02.1985	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4.53,6		Jesus	15/06	Viseu	5.17,27		Paiva	11/05	Guarda
4.59,46		Jesus	29/05	Maia	5.18,19	I	Paiva	05/01	Espinho
5.08,55		Paiva	08/06	M. Grande	6.10,4		G. Almeida	24/04	Guarda
5.14,45		Paiva	25/05	Abrantes	6.23,62		G. Almeida	18/05	Viana Castelo
5.17,05		Paiva	30/05	Guarda	7.07,1		Nabais	21/03	Guarda

3 000 metros

10.44,71		Andreia Jesus	06.03.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	18/05	Seixal
11.38,27		Rita Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	25/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10.50,74		Jesus	25/04	Guarda				
-----------------	--	-------	-------	--------	--	--	--	--

MILHA (1 609m)

5,20	E	Andreia Jesus	06.03.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	12/05	Leomil
-------------	---	---------------	------------	-----	---------------------------------	-------	--------

40 metros Barrreiras (3 Bar. ~ 0,76m)

7,6	I	Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	08/12	Guarda
------------	---	---------------	------------	-----	--------------------------	-------	--------

60 metros Barrreiras (0,76m)

11,61	I	Sandra Mendes	17.02.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	05/01	Braga
--------------	---	---------------	------------	-----	-------------------------	-------	-------

OUTRAS MARCAS:

11,76	I	Mendes	22/12	Aveiro			
--------------	---	--------	-------	--------	--	--	--

80 metros Barrreiras (0,76m)

15,8		Liliana Ramos	03.01.1985	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda
17,4		Inês Miguel	21.10.1986	Juv	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
20,2		Vera Costa	07.10.1985	Juv	E.B.2,3/Sec. Celorico Beira	05/02	Guarda

OUTRAS MARCAS:

16,44		Ramos	18/05	Viana Castelo	19,2	Ramos	05/02	Guarda
--------------	--	-------	-------	---------------	-------------	-------	-------	--------

100 metros Barrreiras (0,76m)

17,66		Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	30/05	Guarda
18,87		Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	29/06	Guarda
20,80		Nadine Dinis	28.04.1987	Inic	Escola Regional Cerdeira	18/05	Seixal
20,81		Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	20/04	Guarda
23,78		Inês Miguel	21.10.1986	Juv	Escola Regional Cerdeira	24/04	Guarda
28,22		Delfina Fonseca	15.11.1986	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	24/04	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

19,85	V +2,6	Liliana Ramos	03.01.1985	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	24/04	Guarda
--------------	--------	---------------	------------	-----	---------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

17,68	V +2,5	Paiva	11/05	Guarda	20,92	Farias	27/04	Melgaço
17,99		Paiva	25/04	Guarda	21,68	V +2,6 Dinis	24/04	Guarda
18,04		Paiva	20/04	Guarda				

400 metros Barrreiras (0,76m)

71,60		Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	15/06	Viseu
75,07		Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	23/06	Guimarães
79,42		Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	19/05	Seixal

OUTRAS MARCAS:

72,98		Paiva	08/06	M. Grande	76,80	Paiva	01/05	Guarda
73,71		Paiva	25/05	Abrantes	76,85	Paiva	02/06	Guarda
75,73		Paiva	12/05	Guarda	90,46	Farias	12/05	Guarda

4x100 metros

61,23	T. Almeida/S. Nogueira/D. Ricardo/L. Ramos	Seleção C.A.E. Guarda	24/04	Guarda
63,35	I. Miguel/N. Dinis/A. Santos/S. Babo	Seleção Distrital	18/05	Seixal
63,7	S. Nogueira/S. Fernandes/D. Ricardo/L. Ramos	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda
64,9	T. Patrícia/S. Tomé/N. Dinis/C. Rodrigues	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda

SALTO EM ALTURA

1,40m	I	Rita Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	08/12	Guarda
1,40m	I	Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	08/12	Guarda
1,33m		Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	01/06	Guarda
1,31m		Sónia Tomé	12.07.1986	Juv	Escola Regional Cerdeira	24/04	Guarda
1,25m	I	Sandra Mendes	17.02.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	03/11	Celorico Beira
1,20m	I	Sara Esteves	11.07.1985	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
1,15m		Daniela Ricardo	03.11.1985	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda
1,15m		Cristina Rodrigues	17.06.1986	Juv	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
1,10m	I	Susana Nogueira	26.01.1986	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
1,10m	I	Catarina Aurélio	25.04.1986	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
1,10m	I	Tânia Pires	23.02.1985	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,39m		Farias	20/04	Guarda	1,24m	I	Mendes	22/12	Aveiro
1,37m		R. Paiva	30/05	Guarda	1,20m	I	Mendes	08/12	Guarda
1,36m	I	Farias	15/12	Guarda	1,20m	I	Tomé	08/12	Guarda
1,35m		Farias	27/04	Melgaço	1,18m		C. Paiva	20/04	Guarda
1,35m		Farias	19/05	Seixal	1,15m		Ricardo	24/04	Guarda
1,30m		R. Paiva	11/05	Guarda	1,15m		Rodrigues	24/04	Guarda
1,27m		Tomé	11/05	Guarda	1,10m	I	Rodrigues	08/12	Guarda
1,26m		Tomé	21/03	Guarda	1,10m		Nogueira	24/04	Guarda
1,25m		Tomé	18/05	Viana Castelo					

SALTO EM COMPRIMENTO

4,39m		Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	25/04	Guarda
4,35m		Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/04	Guarda
4,19m		Sónia Tomé	12.07.1986	Juv	Escola Regional Cerdeira	24/04	Guarda
4,12m		Rita Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	02/06	Guarda
4,07m		Liliana Ramos	03.01.1985	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	24/04	Guarda
3,63m		Teresa Almeida	21.01.1986	Juv	E.B.2,3/Sec. Celorico Beira	21/03	Guarda
3,53m		Susana Nogueira	26.01.1986	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda
2,78m		Ana Figueiredo	12.03.1986	Juv	E.B.2,3/Sec. Celorico Beira	21/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4,23m		Farias	21/04	Guarda	3,83m		Tomé	21/03	Guarda
4,11m		C. Paiva	02/06	Guarda	3,81m		Farias	28/04	Melgaço
3,85m		Ramos	21/03	Guarda					

TRIPLO SALTO

9,50m		Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/05	Guarda
8,82m		Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

9,49m		Farias	09/06	M. Grande	9,30m	V +2,7	Farias	26/05	Abrantes
--------------	--	--------	-------	-----------	--------------	--------	--------	-------	----------

LANÇAMENTO DO PESO/3kg

9,66m	I	Sandra Mendes	17.02.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	03/11	Celorico Beira
7,98m		Daniela Ricardo	03.11.1985	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	24/04	Guarda
7,62m		Sónia Tomé	12.07.1986	Juv	Escola Regional Cerdeira	11/05	Guarda
7,41m		Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	20/04	Guarda
7,40m		Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	20/04	Guarda
7,22m		Doroteia Almeida	15.01.1986	Juv	E.B.2,3/Sec. Celorico Beira	05/02	Guarda
6,95m		Sónia Pires	27.02.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	16/03	Guarda
6,95m		Cristina Rodrigues	17.06.1986	Juv	Escola Regional Cerdeira	21/03	Guarda
6,92m		Patrícia Esperanço	13.11.1985	Juv	E.B.2,3/Sec. Celorico Beira	21/03	Guarda
5,37m		Sara Fernandes	23.08.1985	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda
4,98m		Delfina Fonseca		Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	24/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

9,57m	I	Mendes	05/01	Braga	7,06m	Ricardo	05/02	Guarda
9,29m	I	Mendes	22/12	Aveiro	6,80m	Rodrigues	24/04	Guarda
7,60m		Ricardo	21/03	Guarda	6,54m	Esperanço	05/02	Guarda
7,35m		Ricardo	18/05	Viana Castelo	5,94m	Pinheiro	09/02	Santa Comba
7,30m		Farias	27/04	Melgaço				

LANÇAMENTO DO DARDO/600g

25,38m		Sandra Mendes	17.02.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	13/10	Guarda
22,80m		Sónia Pires	27.02.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	19/05	Seixal
21,81m		Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/04	Guarda
20,44m		Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	24/04	Guarda
15,26m		Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/04	Guarda
13,55m		Carina Ribeiro	24.04.1987	Inic	C. D. R. Quintela	09/03	Santa Comba

OUTRAS MARCAS:

22,55m		Pires	21/04	Guarda	19,18m	Pires	09/06	M. Grande
19,74m		Farias	28/04	Melgaço	19,02m	Pires	26/05	Abrantes
19,25m		Mota	09/03	Santa Comba	18,43m	Mota	11/05	Guarda

LANÇAMENTO DO DISCO/1kg

19,69m		Sónia Pires	27.02.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/05	Guarda
16,32m		Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	12/05	Guarda
14,39m		Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	30/05	Guarda
10,03m		Carina Ribeiro	24.04.1987	Inic	C. D. R. Quintela	05/01	Santa Comba
9,92m		Susana Pinheiro	03.09.1986	Inic	C. D. R. Quintela	05/01	Santa Comba

LANÇAMENTO DO MARTELO/3kg

34,57m		Sandra Mendes	17.02.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	13/10	Guarda
12,66m		Sónia Pires	27.02.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	19/05	Seixal
12,16m		Susana Mota	13.03.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	11/05	Guarda

TRIATLO TÉCNICO – Altura/60m Barreiras (0,76m)/Peso (3kg)

1 314 Pontos	I	Sandra Mendes	17.02.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	22/12	Aveiro
---------------------	---	---------------	------------	-----	-------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

942 Pontos	I	Mendes	05/01		Braga		
-------------------	---	--------	-------	--	-------	--	--

HEXATLO –100m Barreiras (0,76m)/Altura/Peso (3kg)*Comprimento/Dardo (600g)/800m

2 399 Pontos		Cátia Farias	14.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	20.21/04	Guarda
2 190 Pontos		Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	20.21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2 190 Pontos		Farias	27.28/04		Melgaço		
---------------------	--	--------	----------	--	---------	--	--

ABSOLUTOS

FEMININOS

100 metros

13,79	Amélia Monteiro	22.09.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	20/04	Guarda
14,50	Sofia Quaresma	29.05.1982	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	20/04	Guarda
15,37	Isabel Gomes	20.03.1981	Sen	Núcleo D. C. Gouveia	22/06	Guarda
15,46	Carla Costa	24.08.1981	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	20/04	Guarda
15,55	Ana Coelho	06.03.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	20/04	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

13,51	V +4,1	Amélia Monteiro	22.09.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	25/05	Abrantes
--------------	--------	-----------------	------------	-----	--------------------------	-------	----------

OUTRAS MARCAS:

13,60	V +4,6	Monteiro	08/06	M. Grande	14,50	Quaresma	01/05	Guarda
13,98		Monteiro	01/05	Guarda				

200 metros

28,47	Amélia Monteiro	22.09.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/04	Guarda
33,07	Andreia Figueiredo	18.02.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	09/06	M. Grande

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

28,28	V +3,5	Amélia Monteiro	22.09.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	26/05	Abrantes
30,45	V +2,2	Sofia Quaresma	29.05.1982	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	27/04	Guarda

400 metros

86,16	Isabel Gomes	20.03.1981	Sen	Núcleo D. C. Gouveia	22/06	Guarda
--------------	--------------	------------	-----	----------------------	-------	--------

1 500 metros

4.39,77	Carla Marques	24.11.1984	Jun	A.C.R. SR ^a Desterro	29/05	Maia
5.08,04	I Lurdes Monteiro	02.02.1967	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	05/01	Espinho

OUTRAS MARCAS:

4.49,60	I Marques	05/01	Espinho	5.08,20	Monteiro	30/05	Guarda
----------------	-----------	-------	---------	----------------	----------	-------	--------

3 000 metros

10.44,56	Lurdes Monteiro	02.02.1967	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	09/06	M. Grande
15.35,07	Andreia Figueiredo	18.02.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	02/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10.53,09	Monteiro	26/05	Abrantes				
-----------------	----------	-------	----------	--	--	--	--

5 000 metros

18.25,74	Lurdes Monteiro	02.02.1967	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	08/06	M. Grande
-----------------	-----------------	------------	-----	--------------------------	-------	-----------

OUTRAS MARCAS:

18.42,49	Monteiro	25/05	Abrantees				
-----------------	----------	-------	-----------	--	--	--	--

MILHA (1 609m)

5.06	E	Carla Marques	24.11.1984	Jun	A.C.R. SR ^a Desterro	12/05	Leomil
-------------	---	---------------	------------	-----	---------------------------------	-------	--------

MEIA-MARATONA (21.097metros)

1:26.10	E	Lurdes Monteiro	02.02.1967	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	05/10	Ovar
1:36.18	E	Carla Monteiro	29.03.1982	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	15/09	Viseu

OUTRAS MARCAS:

1:26.28	E	L. Monteiro	18/11	Penamacor	1:28.45	E	L. Monteiro	14/04	Porto da Carne
1:27.36	E	L. Monteiro	28/07	Pombal	1:30.31	E	L. Monteiro	01/09	Lamego
1:28.44	E	L. Monteiro	17/02	Covilhã					

40 metros Barreiras (3 Bar. - 0,84m)

7,6	I	Carla Costa	24.08.1981	Sen	E. D. Celorico Beira	08/12	Guarda
8,2	I	Ana Coelho	06.03.1984	Jun	E. D. Celorico Beira	08/12	Guarda

60 metros Barreiras (0,84m)

11,29	I	Carla Costa	24.08.1981	Sen	E. D. Celorico Beira	22/12	Aveiro
--------------	---	-------------	------------	-----	----------------------	-------	--------

100 metros Barreiras (0,84m)

17,83		Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	01/06	Guarda
21,59		Ana Coelho	06.03.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	27/04	Guarda
21,90		Isabel Gomes	20.03.1981	Sen	Núcleo D. C. Gouveia	23/06	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

17,73	V +3,7	Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	09/06	M. Grande
--------------	--------	---------------	------------	-----	--------------------------	-------	-----------

OUTRAS MARCAS:

17,91		Paiva	26/05	Abrantes			
--------------	--	-------	-------	----------	--	--	--

3 000 metros Marcha

14.05,79	I	Carla Monteiro	29.03.1982	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	05/01	Espinho
-----------------	---	----------------	------------	-----	--------------------------	-------	---------

OUTRAS MARCAS:

14.08,48	I	Monteiro	09/02	Espinho	14.53,59	Monteiro	25/05	Abrantes
14.15,62		Monteiro	08/06	M. Grande				

5 000 metros Marcha

24.58	E	Carla Monteiro	29.03.1982	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	01/12	Reguengos
--------------	---	----------------	------------	-----	--------------------------	-------	-----------

OUTRAS MARCAS:

25.12	E	Monteiro	02/02	Olhão	26.05	E - tp	Monteiro	13/04	Rio Maior
25.48	E - tp	Monteiro	09/12	Celorico Beira	26.12	E - tp	Monteiro	23/06	Porto
25.53,30	tp	Monteiro	04/05	Óbidos	26.32	E - tp	Monteiro	12/01	Torres Vedras
25.59	E - tp	Monteiro	16/02	Valongo	27.38	E	Monteiro	20/10	Lousã

10 Km Marcha

50.24 E Carla Monteiro 29.03.1982 Sen Centro D.C.S.S. Pinheiro 26/01 Grândola

OUTRAS MARCAS:

51.16 E Monteiro 09/12 Celorico Beira **52.42** E Monteiro 23/06 Porto
51.16,63 Monteiro 15/06 Viseu **53.20** E Monteiro 13/04 Rio Maior
51.43 E-tp Monteiro 16/02 Valongo **53.46,16** Monteiro 06/07 Caldas Rainha
52.10 E-tp Monteiro 12/01 Torres Vedras

15 Km Marcha

1:17.21 E Carla Monteiro 29.03.1982 Sen Centro D.C.S.S. Pinheiro 12/01 Torres Vedras

OUTRAS MARCAS:

1:17.27 E-tp Monteiro 16/02 Valongo

20 Km Marcha

1:43.18 E Carla Monteiro 29.03.1982 Sen Centro D.C.S.S. Pinheiro 16/02 Valongo

MEIA HORA Marcha em pista

5 815m Carla Monteiro 29.03.1982 Sen Centro D.C.S.S. Pinheiro 04/05 Óbidos

4x100 metros

56,06 C. Paiva/C. Farias/S. Quaresma/A. Monteiro Centro D.C.S.S. Pinheiro 25/05 Abrantes
56,56 C. Paiva/C. Costa/C. Farias/A. Monteiro Centro D.C.S.S. Pinheiro 08/06 M. Grande
56,69 C. Farias/C. Costa/S. Quaresma/A. Monteiro Centro D.C.S.S. Pinheiro 01/05 Guarda

4x400 metros

4.52,72 R. Paiva/C. Monteiro/S. Pires/L. Monteiro Centro D.C.S.S. Pinheiro 09/06 M. Grande

SALTO EM ALTURA

1,40m Carla Costa 24.08.1981 Sen Centro D.C.S.S. Pinheiro 30/05 Guarda
1,38m Ana Coelho 06.03.1984 Jun Centro D.C.S.S. Pinheiro 25/04 Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,40m Costa 09/07 Guarda **1,35m** Coelho 26/05 Abrantes
1,38m I Costa 03/11 Celorico Beira **1,35m** Coelho 09/06 M. Grande
1,35m I Costa 08/12 Guarda **1,34m** Coelho 30/05 Guarda
1,35m I Coelho 03/11 Celorico Beira **1,34m** Coelho 22/06 Guarda
1,35m Costa 25/04 Caldas Rainha **1,25m** I Coelho 08/12 Guarda

SALTO EM COMPRIMENTO

4,40m Sofia Quaresma 29.05.1982 Sen Centro D.C.S.S. Pinheiro 25/04 Guarda
4,13m I Carla Costa 24.08.1981 Sen E. D. Celorico Beira 22/12 Aveiro

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

4,59m	V +4,2	Amélia Monteiro	22.09.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	08/06	M. Grande
--------------	--------	-----------------	------------	-----	--------------------------	-------	-----------

OUTRAS MARCAS:

4,26m	V +4,9	Quaresma	25/05	Abrantes
--------------	--------	----------	-------	----------

SALTO COM VARA

2,60m	Carla Costa	24.08.1981	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	25/05	Abrantes
--------------	-------------	------------	-----	--------------------------	-------	----------

OUTRAS MARCAS:

2,40m	Costa	01/05	Guarda	2,35m	Costa	08/06	M. Grande
--------------	-------	-------	--------	--------------	-------	-------	-----------

LANÇAMENTO DO PESO/4kg

8,95m	Carla Costa	24.08.1981	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	16/03	Guarda
7,20m	I Ana Coelho	06.03.1984	Jun	E. D. Celorico Beira	03/11	Celorico Beira
6,54m	I Sofia Quaresma	29.05.1982	Sen	E. D. Celorico Beira	03/11	Celorico Beira
6,34m	Sónia Pires	27.02.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

8,82m	I Costa	22/12	Aveiro	6,14m	Pires	26/05	Abrantes
8,75m	Costa	25/04	Caldas Rainha	5,46m	Pires	09/06	M. Grande
8,53m	I Costa	03/11	Celorico Beira				

LANÇAMENTO DO DARDO/600g

31,05m	Carla Costa	24.08.1981	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	16/03	Guarda
---------------	-------------	------------	-----	--------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

30,97m	Costa	01/05	Guarda	28,08m	Costa	06/07	Caldas Rainha
---------------	-------	-------	--------	---------------	-------	-------	---------------

LANÇAMENTO DO DISCO/1Kg

36,66m	Carla Costa	24.08.1981	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	20/04	Guarda
21,79m	Ana Coelho	06.03.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	22/06	Guarda
16,56m	Isabel Gomes	20.03.1981	Sen	Núcleo D. C. Gouveia	22/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

35,83m	Costa	08/06	M. Grande	28,67m	Costa	09/07	Guarda
33,72m	Costa	15/06	Viseu	27,92m	Costa	06/07	Caldas Rainha
33,54m	Costa	25/05	Abrantes	21,29m	Coelho	20/04	Guarda
33,36m	Costa	29/06	Guarda	20,76m	Coelho	27/04	Guarda
32,99m	Costa	30/05	Guarda	20,37m	Coelho	30/05	Guarda
32,93m	Costa	27/04	Guarda				

LANÇAMENTO DO MARTELO/4Kg

19,51m	Ana Coelho	06.03.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	25/05	Abrantes
---------------	------------	------------	-----	--------------------------	-------	----------

OUTRAS MARCAS:

19,22m	Coelho	08/06	M. Grande
---------------	--------	-------	-----------

TRIATLO TÉCNICO – 60m Barreiras (0,84m)/Comprimento/Peso (4kg)

1 280 Pontos	I Carla Costa	24.08.1981	Sen	E. D. Celorico Beira	22/12	Aveiro
---------------------	---------------	------------	-----	----------------------	-------	--------

**BENJAMINS
E
INFANTIS
MASCULINOS**

40 metros

6,1	I	Wilson Silva	10.07.1991	Benj B	E.B. 2 Pinhel	13/12	Guarda
6,2	I	Diogo Júlio	13.08.1990	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	13/12	Guarda
6,3	I	Pedro Pinto	18.06.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	08/12	Guarda
6,3	I	António Bico	26.02.1989	Inf	Centro D.C.S.S. Pinheiro	08/12	Guarda
6,3	I	Daniel Alves	22.05.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	13/12	Guarda
6,3	I	Luís Andrade	27.03.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	13/12	Guarda
6,4	I	António Pinto	18.06.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	08/12	Guarda
6,5	I	José Fonseca	11.07.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	13/12	Guarda
6,6	I	Sérgio Fonseca	22.09.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	13/12	Guarda
6,6	I	Carlos Rebelo	16.06.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	13/12	Guarda
6,7	I	Fábio Matos	14.12.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	13/12	Guarda
6,7	I	Fábio Rodrigues	12.09.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	13/12	Guarda
6,8	I	João Silva	23.10.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	08/12	Guarda
6,8	I	Nuno Martins	1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	13/12	Guarda
6,9	I	Tiago Patrício	08.03.1990	Inf	E.B. 2 Pinhel	13/12	Guarda
7,1	I	André Lopes	06.04.1991	Benj B	E.B. 2,3 Trancoso	13/12	Guarda
7,1	I	Ricardo Lopes	15.04.1991	Benj B	E.B. 2,3 Trancoso	13/12	Guarda
9,5	I	Cláudio Domingues	10.02.1991	Benj B	E.B. 2,3 Trancoso	13/12	Guarda

50 metros

8,65		Alexandre Gouveia	24.08.1991	Benj B	A.C.R. Sr ^a Desterro	11/05	Viseu
9,11		Fábio Silva	02.09.1992	Benj B	A.C.R. SR ^a Desterro	11/05	Viseu

60 metros

8,42		Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	01/05	Guarda
8,4		Daniel Paulos	21.02.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
8,6		Marco Abade	28.10.1989	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	21/03	Guarda
8,8		Jorge Pita	10.06.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/03	Guarda
9,0		Diogo Júlio	13.08.1990	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
9,46		António Bico	26.02.1989	Inf	Centro D.C.S.S. Pinheiro	01/05	Guarda
9,4		Hugo Máximo	25.10.1991	Benj B	E.B. 2 Pinhel	21/03	Guarda
9,4		Fábio Cunha	14.02.1991	Benj B	E.B. 2,3 Gouveia	21/03	Guarda
9,5		Wilson Silva	10.07.1991	Benj B	E.B. 2 Pinhel	05/02	Guarda
9,6		Renato Jordão	16.05.1990	Inf	E.B. 2,3 Gouveia	21/03	Guarda
9,8		Fábio Rodrigues	12.09.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	21/03	Guarda
10,18		João Silva	23.10.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	29/06	Guarda
10,30		Alexandre Gouveia	24.08.1991	Benj B	A.C.R. Sr ^a Desterro	01/05	Guarda
10,5		Daniel Pereira	10.09.1990	Inf	E.B. 2 Pinhel	05/02	Guarda
11,03		Fábio Silva	02.09.1992	Benj B	A.C.R. Sr ^a Desterro	01/05	Guarda
11,0		João Pais	15.12.1991	Benj B	Juv. Assoc. Santa Comba	09/03	Santa Comba
11,9		Joel Saraiva	1994	Benj A	Juv. Assoc. Santa Comba	09/03	Santa Comba

OUTRAS MARCAS:

8,48		Garcia	29/06	Guarda	9,9	Abade	05/02	Guarda
9,2		Paulos	05/02	Guarda	10,4	Rodrigues	05/02	Guarda
9,3		Júlio	05/02	Guarda				

1 000 metros

3.02,12		André Jordão	27.06.1989	Inf	Núcleo D. C. Gouveia	01/05	Viseu
3.02,45		Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	23/03	Castelo Branco
3.18,29		Nuno Figueiredo	29.12.1989	Inf	A.C.R. Sr ^a Desterro	11/05	Viseu
3.30,7		Emanuel Tavares	21.01.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/03	Guarda

3.33,1	António Bico	26.02.1989	Inf	Centro D.C.S.S. Pinheiro	16/03	Guarda
3.35,1	Nuno Marques	06.02.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/03	Guarda
3.39,1	António Pinto	18.06.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	16/03	Guarda
3.41,6	Pedro Queirós	07.07.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
3.45,7	Tiago Mendonça	1990	Inf	E.B. 2,3 Gouveia	21/03	Guarda
3.46,9	Sérgio Fonseca	22.09.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
3.58,3	Luís Andrade	27.03.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	21/03	Guarda
3.59,8	André Lopes	1990	Inf	E.B.2,3 Manteigas	21/03	Guarda
4.01,8	Micael Nunes	15.12.1989	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	21/03	Guarda
4.02,28	Pedro Madeira	1992	Benj B	Individual	30/05	Guarda
4.03,6	Tiago Liberata	11.06.1991	Benj B	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
4.04,3	José Albuquerque	15.05.1989	Inf	C. D. R. Quintela	16/03	Guarda
4.10,8	André Morais	1990	Inf	E.B. 2,3 Gouveia	21/03	Guarda
4.10,89	Sérgio Lopes	14.11.1991	Benj B	Juv. Assoc. Santa Comba	12/06	Guarda
4.13,5	Tiago Botelho	1990	Inf	E.B.2,3 Manteigas	21/03	Guarda
4.23,41	Daniel Cotovio	28.03.1990	Inf	Individual	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.03,10	Garcia	09/07	Guarda	3.12,8	Garcia	16/03	Guarda
3.04,00	Jordão	23/03	Castelo Branco	3.13,9	Garcia	12/01	Óbidos
3.06,41	Garcia	14/04	Viseu	3.14,66	Jordão	23/06	Guarda
3.08,48	Garcia	21/04	Guarda	3.19,18	Garcia	02/06	Guarda
3.08,49	Garcia	23/06	Guarda	3.38,81	Bico	21/04	Guarda
3.09,71	Jordão	09/07	Guarda	3.39,38	Bico	23/03	Castelo Branco
3.10,6	Jordão	16/03	Guarda	3.40,77	Bico	30/05	Guarda
3.12,42	Garcia	19/05	Seixal				

40 metros Barrreiras (3 Bar. - 0,76m)

8,0	I	Pedro Pinto	18.06.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	08/12	Guarda
8,2	I	António Pinto	18.06.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	08/12	Guarda

60 metros Barrreiras (0,76m)

10,14	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	27/04	Melgaço
10,85	André Jordão	27.06.1989	Inf	Núcleo D. C. Gouveia	22/06	Guarda
11,9	Daniel Alves	22.05.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/03	Guarda
12,3	João Cunha	14.03.1990	Inf	E.B. 2,3 Gouveia	21/03	Guarda
12,4	Diogo Júlio	13.08.1990	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
12,7	Carlos Rebelo	16.06.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	21/03	Guarda
13,14	António Bico	26.02.1989	Inf	Centro D.C.S.S. Pinheiro	20/04	Guarda
12,9	Tiago Patrício	08.03.1990	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/03	Guarda
13,1	Rui Gonçalves	13.12.1990	Inf	E.B. 2,3 Gouveia	21/03	Guarda
13,4	Jorge Costa	20.12.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
13,9	José Fonseca	11.07.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	05/02	Guarda
13,9	Luiz Rebelo	16.09.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	21/03	Guarda
14,5	Hugo Máximo	25.10.1991	Benj B	E.B. 2 Pinhel	05/02	Guarda
14,86	Daniel Cotovio	28.03.1990	Inf	Individual	20/04	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

13,81	V +2,1	João Silva	23.10.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	29/06	Guarda
-------	--------	------------	------------	-----	-------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

10,25	Garcia	13/10	Guarda	10,65	Garcia	20/04	Guarda	
10,28	Garcia	25/04	Guarda	10,86	I	Garcia	22/12	Aveiro
10,32	Garcia	18/05	Seixal	12,7	Júlio	05/02	Guarda	
10,33	Garcia	22/06	Guarda	12,8	Rebelo	05/02	Guarda	
10,39	V +2,1	Garcia	29/06	Guarda	13,0	Alves	05/02	Guarda

10,46		Garcia	13/04	Viseu	15,15	Cotovio	25/04	Guarda
10,63	I	Garcia	05/01	Braga				

2 Km Marcha

13,46	E	António Pinto	18.06.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	22/12	Setúbal
--------------	---	---------------	------------	-----	-------------------------	-------	---------

3 Km Marcha

20,07	E	António Pinto	18.06.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	29/12	S. João Madeira
--------------	---	---------------	------------	-----	-------------------------	-------	-----------------

OUTRAS MARCAS:

20,11	E	Pinto	16/02	Valongo	21,36	E	Pinto	09/12	Celorico Beira
20,18	E	Pinto	12/01	Torres Vedras					

4x60 metros

37,0		J. Fonseca/J. Costa/D. Júlio/D. Paulos			E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
37,3		M. Abade/F. Rodrigues/L. Rebelo/C. Rebelo			E.B.2,3/S Fornos Algodres	21/03	Guarda
37,8		T. Patrício/J. Rita/H. Máximo/D. Alves			E.B. 2 Pinhel	21/03	Guarda
38,6		J. Cunha/R. Jordão/R. Gonçalves/F. Cunha			E.B. 2,3 Gouveia	21/03	Guarda

SALTO EM ALTURA

1,45m		David Anselmo	26.05.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	24/04	Guarda
1,44m		André Jordão	27.06.1989	Inf	Núcleo D. C. Gouveia	22/06	Guarda
1,32m	I	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	18/05	Seixal
1,25m	I	António Bico	26.02.1989	Inf	Centro D.C.S.S. Pinheiro	08/12	Guarda
1,25m	I	Daniel Alves	22.05.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	13/12	Guarda
1,20m		Ruben Guerra	29.09.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	05/02	Guarda
1,20m		Carlos Rebelo	16.06.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	21/03	Guarda
1,15m		José Fonseca	11.07.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
1,15m		Flávio Fernandes	13.10.1989	Inf	E.B. 2,3 Gouveia	21/03	Guarda
1,10m	I	Emanuel Tavares	21.01.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	13/12	Guarda
1,10m		Luiz Rebelo	16.09.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	21/03	Guarda
1,05m	I	André Andrade	03.03.1990	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	13/12	Guarda
1,05m	I	Jorge Morgado	05.04.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	13/12	Guarda
1,05m	I	Pedro Queirós	07.07.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	13/12	Guarda
1,05m	I	Tiago Patrício	08.03.1990	Inf	E.B. 2 Pinhel	13/12	Guarda
1,05m		Wilson Silva	10.07.1991	Benj B	E.B. 2 Pinhel	05/02	Guarda
1,02m		Daniel Cotovio	28.03.1990	Inf	Individual	20/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,41m		Anselmo	21/03	Guarda	1,24m	Garcia	27/04	Melgaço	
1,35m		Anselmo	05/02	Guarda	1,21m	Bico	16/03	Guarda	
1,29m	I	Garcia	15/12	Guarda	1,20m	Alves	05/02	Guarda	
1,29m		Garcia	02/06	Guarda	1,20m	Guerra	21/03	Guarda	
1,29m		Garcia	22/06	Guarda	1,15m	I	Bico	15/12	Guarda
1,28m	I	Garcia	03/11	Celorico Beira	1,15m		C. Rebelo	05/02	Guarda
1,26m		Garcia	20/04	Guarda	1,14m		Bico	20/04	Guarda
1,25m		Alves	21/03	Guarda	1,05m	I	Anselmo	13/12	Guarda
1,25m		Garcia	25/04	Guarda					

SALTO EM COMPRIMENTO

4,86m		André Jordão	27.06.1989	Inf	Núcleo D. C. Gouveia	30/06	Guarda
--------------	--	--------------	------------	-----	----------------------	-------	--------

4,73m	David Anselmo	26.05.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	24/04	Guarda
4,69m	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	01/05	Guarda
4,29m	Daniel Paulos	21.02.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
4,15m	Jorge Pita	10.06.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/03	Guarda
4,03m	Marco Abade	28.10.1989	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	21/03	Guarda
3,90m	António Bico	26.02.1989	Inf	Centro D.C.S.S. Pinheiro	30/05	Guarda
3,69m	Jorge Costa	20.12.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
3,60m	Fábio Rodrigues	12.09.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	21/03	Guarda
3,58m	Luís Santos	17.02.1990	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
3,47m	Daniel Pereira	10.09.1990	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/03	Guarda
3,38m	Michael Marcelino	15.09.1990	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
3,29m	Ricardo Tenreiro	06.02.1991	Benj B	E.B. 2,3 Gouveia	21/03	Guarda
3,08m	Ricardo Lopes	15.04.1991	Benj B	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4,83m	Jordão	30/05	Guarda	4,35m	I	Garcia	05/01	Braga
4,70m	Anselmo	21/03	Guarda	4,05m	I	Garcia	22/12	Aveiro
4,50m	Garcia	01/06	Guarda	3,85m		Bico	01/05	Guarda

LANÇAMENTO DO PESO/2kg

7,79m	Pedro Amaral	30.04.1991	Benj B	Juv. Assoc. Santa Comba	05/01	Santa Comba
7,42m	Alexandre Gouveia	24.08.1991	Benj B	A.C.R. Sr ^a Desterro	05/01	Santa Comba
6,65m	Paulo Amaral	05.11.1991	Benj B	Juv. Assoc. Santa Comba	05/01	Santa Comba
6,05m	Fábio Silva	02.09.1992	Benj B	A.C.R. Sr ^a Desterro	05/01	Santa Comba
6,04m	João Pais	15.12.1991	Benj B	Juv. Assoc. Santa Comba	05/01	Santa Comba

LANÇAMENTO DO PESO/3kg

8,57m	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	30/05	Guarda
8,38m	André Jordão	27.06.1989	Inf	Núcleo D. C. Gouveia	23/06	Guarda
7,15m	José Fonseca	11.07.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	05/02	Guarda
7,03m	João Silva	23.10.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	29/06	Guarda
7,01m	Edgar Almeida	1990	Inf	E.B. 2,3 Gouveia	21/03	Guarda
6,92m	Cláudio Cabral	18.03.1989	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	05/02	Guarda
6,55m	Ruben Guerra	29.09.1989	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
6,19m	António Pinto	18.06.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	05/01	Santa Comba
6,08m	Alexandre Gouveia	24.08.1991	Benj B	A.C.R. Sr ^a Desterro	09/02	Santa Comba
6,03m	Daniel Pereira	10.09.1990	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/03	Guarda
6,00m	Fábio Matos	14.12.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	21/03	Guarda
5,64m	Daniel Cotovio	28.03.1990	Inf	Individual	21/04	Guarda
5,59m	José Albuquerque	15.05.1989	Inf	C. D. R. Quintela	05/01	Santa Comba
5,56m	Luís Alves	17.09.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	05/02	Guarda
5,40m	António Bico	26.02.1989	Inf	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/04	Guarda
5,25m	Tiago Patrício	08.03.1990	Inf	E.B. 2 Pinhel	21/03	Guarda
5,11m	Jorge Pita	10.06.1989	Inf	E.B. 2 Pinhel	05/02	Guarda
5,03m	Fábio Silva	02.09.1992	Benj B	A.C.R. Sr ^a Desterro	09/02	Santa Comba

OUTRAS MARCAS:

8,27m	Garcia	29/06	Guarda	7,30m	I	Garcia	22/12	Aveiro
8,22m	Garcia	23/06	Guarda	7,25m	I	Garcia	05/01	Braga
8,18m	Jordão	30/05	Guarda	6,80m		Cabral	21/03	Guarda
8,08m	Garcia	13/04	Viseu	6,44m		Fonseca	21/03	Guarda
7,96m	Garcia	21/04	Guarda	6,40m	I	Garcia	03/11	Celorico Beira
7,86m	Garcia	19/05	Seixal	5,32m		Guerra	05/02	Guarda
7,59m	Garcia	28/04	Melgaço	4,82m		Cotovio	25/04	Guarda
7,42m	Garcia	09/02	Santa Comba					

ARREMESSO DE BOLA/163g

39,77m	Alexandre Gouveia	24.08.1991	Benj B	A.C.R. Sr ^a Desterro	11/05	Viseu
37,76m	André Jordão	27.06.1989	Inf	Núcleo D. C. Gouveia	30/06	Guarda
18,38m	Fábio Silva	02.09.1992	Benj B	A.C.R. Sr ^a Desterro	11/05	Viseu

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

1 014 Pontos	I	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	05/01	Braga
---------------------	---	----------------	------------	-----	-------------------------	-------	-------

OUTRAS MARCAS:

929 Pontos	I	Garcia	22/12	Aveiro
-------------------	---	--------	-------	--------

TETRATLO - 60m Barreiras (0,76m)/Altura*Peso (3kg)/1 000m

1 686 Pontos	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	22.23/06	Guarda
1 654 Pontos	André Jordão	27.06.1989	Inf	Núcleo D. C. Gouveia	22.23/06	Guarda
808 Pontos	António Bico	26.02.1989	Inf	Centro D.C.S.S. Pinheiro	20.21/04	Guarda
415 Pontos	Daniel Cotovio	28.03.1990	Inf	Individual	20.21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1 651 Pontos	Garcia	18.19/05	Seixal
1 598 Pontos	Garcia	20.21/04	Guarda

INICIADOS

MASCULINOS

40 metros

5,9	I	Carlos Augusto	28.05.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	13/12	Guarda
6,0	I	Rui Cunha	01.04.1988	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
6,1	I	Cedrico Augusto	30.06.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	13/12	Guarda
6,2	I	Fábio Santos	23.12.1988	Inic	E.B. 2 Pinhel	13/12	Guarda
6,2	I	Hugo Andrade	31.10.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	13/12	Guarda
6,3	I	Tiago Cruz	01.07.1987	Inic	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	13/12	Guarda

6,6	I	Renato Pestana	1987	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
6,9	I	Marco Monteiro	26.03.1987	Inic	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	13/12	Guarda
7,1	I	João Sequeira	23.03.1987	Inic	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	13/12	Guarda
7,1	I	Micael Ribeiro	26.08.1988	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	13/12	Guarda
7,2	I	Ricardo Mendes	09.08.1988	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	13/12	Guarda

60 metros

7,8		Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	09/03	Santa Comba
8,8		Fábio Leitão	11.05.1988	Inic	C. D. R. Quintela	09/03	Santa Comba

80 metros

9,94		Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	16/05	Viseu
10,04		Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	16/05	Viseu
10,49		Tiago Silva	20.09.1987	Inic	A.C.R. Sr ^a Desterro	25/04	Guarda
10,70		Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	16/05	Viseu
10,7		Cedrico Augusto	30.06.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
11,26		Luís Pinto	02.12.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	24/04	Guarda
11,35		João Correia	23.01.1988	Inic	Figueira C. T. Livres	16/03	Guarda
11,2		Ricardo Matias	24.05.1987	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda
11,47		Hugo Andrade	31.10.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	24/04	Guarda
11,57		João Cotovio	09.09.1987	Inic	Individual	20/04	Guarda
11,62		Paulo Pires	24.01.1987	Inic	Figueira C. T. Livres	16/03	Guarda
11,87		Rui Cunha	01.04.1988	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	24/04	Guarda
11,97		Valter Gomes	10.08.1988	Inic	Centro D.C.S.S. Pinheiro	20/04	Guarda
13,6		João Sequeira	23.03.1987	Inic	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	05/02	Guarda
14,2		António Pereira	18.12.1989	Inf	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	05/02	Guarda
14,4		André Andrade	22.04.1990	Inf	E.B. 2,3 Trancoso	05/02	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

9,70	V +3,9	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	18/05	Seixal
11,05	V +2,2	Ricardo Matias	24.05.1987	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	24/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10,07		C. Garcia	20/04	Guarda	11,7	Pinto	05/02	Guarda
10,14		C. Garcia	25/04	Guarda	11,8	Augusto	05/02	Guarda
10,36		C. Garcia	26/06	Guarda	12,0	Cunha	21/03	Guarda
11,1		Pinto	21/03	Guarda	12,3	Matias	05/02	Guarda

300 metros

41,11		Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	24/04	Guarda
--------------	--	----------------	------------	------	-------------------------	-------	--------

800 metros

2.12,18		António Rodrigues	25.09.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	11/05	Viseu
2.17,38		Adelino Sousa	08.10.1987	Inic	Centro D.C.S.S. Pinheiro	30/05	Guarda
2.20,36		Rafael Pinto	27.12.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	11/05	Viseu
2.32,94		Emanuel Dias	22.04.1987	Inic	A.C.R. Sr ^a Desterro	11/05	Viseu
2.47,44		David Wessling	12.08.1988	Inic	A.C.R. Sr ^a Desterro	01/05	Guarda
2.48,20		Ricardo Branquinho	17.07.1988	Inic	A.C.R. Sr ^a Desterro	01/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.13,02		Rodrigues	04/05	Viseu	2.22,13	Pinto	04/05	Viseu
2.13,07		Rodrigues	14/04	Viseu	2.22,52	Rodrigues	19/05	Seixal
2.16,2		Rodrigues	21/04	Guarda	2.23,73	Sousa	01/05	Guarda
2.19,22		Rodrigues	01/05	Guarda	2.28,57	Pinto	01/05	Guarda

2.21,20

Pinto

14/04 Viseu

1 000 metros

2.57,98	António Rodrigues	25.09.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	23/03	Castelo Branco
2.58,31	Adelino Sousa	08.10.1987	Inic	Centro D.C.S.S. Pinheiro	23/03	Castelo Branco
3.01,08	Rafael Pinto	27.12.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	23/03	Castelo Branco
3.05,56	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	02/06	Guarda
3.06,19	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	23/03	Castelo Branco
3.14,44	Fábio Leitão	11.05.1988	Inic	C. D. R. Quintela	16/03	Guarda
3.17,43	Nuno Alves	02.06.1988	Inic	C. D. R. Quintela	16/03	Guarda
3.21,61	João Correia	23.01.1988	Inic	Figueira C. T. Livres	16/03	Guarda
3.23,60	Cláudio Silva	17.09.1988	Inic	Individual	16/03	Guarda
3.30,17	Paulo Pires	24.01.1987	Inic	Figueira C. T. Livres	16/03	Guarda
3.37,98	Rui Almeida	07.07.1987	Inic	Figueira C. T. Livres	16/03	Guarda
3.39,41	José Moreira	01.05.1987	Inic	Figueira C. T. Livres	16/03	Guarda
3.45,34	João Pereira	04.08.1987	Inic	Figueira C. T. Livres	16/03	Guarda
4.02,51	João Santos	24.07.1987	Inic	Figueira C. T. Livres	16/03	Guarda
4.12,31	Joel Pereira	17.01.1988	Inic	Figueira C. T. Livres	16/03	Guarda
4.25,47	João Quadrado	03.08.1987	Inic	Figueira C. T. Livres	16/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.02,75	Rodrigues	16/03	Guarda	3.09,52	Pinto	16/03	Guarda
3.04,63	Sousa	16/03	Guarda	3.11,71	Garcia	28/04	Melgaço
3.08,04	Garcia	16/03	Guarda	3.15,48	Garcia	02/06	Guarda

1 500 metros

4.32,38	Adelino Sousa	08.10.1987	Inic	Centro D.C.S.S. Pinheiro	18/05	Seixal
4.41,78	António Rodrigues	25.09.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	13/04	Viseu
4.44,06	Rafael Pinto	27.12.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	13/04	Viseu
4.55,02	Gil Coito	31.01.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	24/04	Guarda
5.30,2	Filipe Gabriel	12.08.1988	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
5.32,25	David Wessling	12.08.1988	Inic	A.C.R. Sr ^a Desterro	25/04	Guarda
6.05,8	Ricardo Mendes	09.08.1988	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
6.41,77	Ricardo Coelho	25.03.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	24/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4.37,17	Sousa	09/07	Guarda	4.56,52	Rodrigues	25/04	Guarda
4.41,80	Sousa	11/05	Guarda	4.58,3	Coito	21/03	Guarda
4.42,45	Sousa	25/04	Guarda	5.00,70	Pinto	20/04	Guarda
4.42,74	Sousa	20/04	Guarda	6.07,76	Mendes	24/04	Guarda
4.56,29	Rodrigues	20/04	Guarda				

MILHA (1 609m)

5.45	E	Emanuel Dias	22.04.1987	Inic	A.C.R. Sr ^a Desterro	12/05	Leomil
-------------	---	--------------	------------	------	---------------------------------	-------	--------

40 metros Barreiras (3 Bar. - 0,84m)

7,4	I	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	08/12	Guarda
------------	---	----------------	------------	------	-------------------------	-------	--------

60 metros Barreiras (0,84m)

10,22	I	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	05/01	Braga
--------------	---	----------------	------------	------	-------------------------	-------	-------

OUTRAS MARCAS:

10,23	I	Garcia	22/12	Aveiro
--------------	---	--------	-------	--------

80 metros Barreiras (0,84m)

13,47	Carlos Augusto	28.05.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	24/04	Guarda
15,59	Hugo Andrade	31.10.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	24/04	Guarda
16,3	Luís Pinto	12.02.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
19,1	Rui Santos	20.01.1987	Inic	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	05/02	Guarda
19,3	Rui Cunha	01.04.1988	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda
22,7	Micael Ribeiro	26.08.1988	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	05/02	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

16,77	V +2,4	Nuno Coelho	16.04.1988	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	24/04	Guarda
18,71	V +2,6	Rui Cunha	01.04.1988	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	24/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

13,8	Augusto	21/03	Guarda	16,5	Andrade	05/02	Guarda
-------------	---------	-------	--------	-------------	---------	-------	--------

100 metros Barreiras (0,84m)

15,39	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	18/05	Seixal
17,57	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	01/06	Guarda
17,58	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	01/06	Guarda
20,97	João Cotovio	09.09.1987	Inic	Individual	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

15,55	Costa	01/06	Guarda	16,47	Costa	26/06	Guarda
15,70	Costa	30/05	Guarda	17,62	C. Garcia	30/05	Guarda
16,02	Costa	05/05	Viseu	17,85	R. Garcia	30/05	Guarda
16,13	Costa	21/04	Guarda	17,97	C. Garcia	27/04	Melgaço
16,16	Costa	25/04	Guarda				

300 metros Barreiras (0,76m)

44,96	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	19/05	Seixal
48,77	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	14/04	Viseu

OUTRAS MARCAS:

46,66	Costa	01/05	Guarda	47,72	Costa	20/04	Guarda
--------------	-------	-------	--------	--------------	-------	-------	--------

4 000 metros Marcha

27.31,31	Ricardo Branquinho	17.07.1988	Inic	A.C.R. Sr ^a Desterro	18/05	Seixal
-----------------	--------------------	------------	------	---------------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

31.21,49	Branquinho	25/04	Guarda
-----------------	------------	-------	--------

4x80 metros

44,1	Cedrico Augusto/L.Pinto/D.Anselmo/Carlos Augusto	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
45,29	D. Anselmo/H. Andrade/L.Pinto/Carlos Augusto	E.B. 2,3 Trancoso	24/04	Guarda
47,88	R. Cunha/N. Coelho/P. Domingues/R. Matias	Seleccção C.A.E. Guarda	24/04	Guarda

SALTO EM ALTURA

1,58m	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	25/04	Guarda
1,56m	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	02/06	Guarda
1,50m	Miguel Fonseca	09.07.1988	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	24/04	Guarda
1,40m	Hugo Andrade	31.10.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	05/02	Guarda
1,35m	Filipe Coelho	25.03.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
1,34m	Tiago Cruz	01.07.1987	Inic	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	05/02	Guarda
1,30m	Nuno Coelho	16.04.1988	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	24/04	Guarda
1,25m	João Cotovio	09.09.1987	Inic	Individual	25/04	Guarda
1,20m	I Valter Gomes	10.08.1988	Inic	Centro D.C.S.S. Pinheiro	03/11	Celorico Beira
1,20m	Eduardo Gonçalves	18.01.1987	Inic	E.B. 2 Pinhel	05/02	Guarda
1,15m	I João Sequeira	23.03.1987	Inic	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	13/12	Guarda
1,10m	I Rui Cunha	01.04.1988	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
1,05m	I Renato Pestana	1987	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,56m	Garcia	20/04	Guarda	1,40m	I Garcia	03/11	Celorico Beira
1,54m	I Garcia	15/12	Guarda	1,40m	Fonseca	21/03	Guarda
1,53m	Costa	30/06	Guarda	1,30m	Andrade	13/12	Guarda
1,52m	Garcia	13/04	Viseu	1,20m	Gonçalves	21/03	Guarda
1,50m	Garcia	02/06	Guarda	1,20m	Gonçalves	24/04	Guarda
1,50m	Costa	23/06	Guarda	1,20m	Cruz	24/04	Guarda
1,48m	Garcia	28/04	Melgaço	1,10m	Cruz	13/12	Guarda
1,46m	I Garcia	08/12	Guarda	1,10m	Sequeira	05/02	Guarda
1,45m	Garcia	18/05	Seixal	1,10m	Cruz	21/03	Guarda

SALTO EM COMPRIMENTO

5,60m	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	30/05	Guarda
5,59m	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	30/05	Guarda
4,81m	Carlos Augusto	28.05.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	24/04	Guarda
4,73m	João Cotovio	09.09.1987	Inic	Individual	20/04	Guarda
4,32m	Ricardo Matias	24.05.1987	Inic	E.B. 3/Sec. Sabugal	05/02	Guarda
4,27m	Cedrico Augusto	30.06.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	05/02	Guarda
4,14m	Joaquim Pires	19.08.1987	Inic	E.B. 2 Pinhel	24/04	Guarda
4,08m	Vitor Martins	22.01.1988	Inic	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	05/02	Guarda
3,97m	Frederico Neves	21.03.1988	Inic	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	05/02	Guarda
3,97m	João Ramos	05.03.1988	Inic	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	21/03	Guarda
3,50m	Nuno Coelho	16.04.1988	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	05/02	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5,59m	Costa	20/04	Guarda	5,02m	Garcia	27/04	Melgaço
5,47m	Garcia	13/10	Guarda	4,80m	I Garcia	22/12	Aveiro
5,46m	Costa	01/06	Guarda	4,77m	Carlos Augusto	21/03	Guarda
5,36m	Garcia	01/06	Guarda	4,64m	V +2,2 Carlos Augusto	18/05	Seixal
5,35m	V +2,7 Costa	22/06	Guarda	4,50m	Cotovio	25/04	Guarda
5,33m	Garcia	11/05	Guarda	4,24m	Matias	21/03	Guarda
5,32m	Garcia	22/06	Guarda	3,92m	Pires	21/03	Guarda
5,30m	I Garcia	05/01	Braga	3,90m	Pires	05/02	Guarda
5,28m	Costa	29/06	Guarda	3,89m	Matias	24/04	Guarda

TRIPLO SALTO

10,87m	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	12/05	Guarda
9,52m	Tiago Silva	20.09.1987	Inic	A.C.R. Sr ^a Desterro	01/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10,81m	Garcia	19/05	Seixal	10,75m	Garcia	01/05	Guarda
---------------	--------	-------	--------	---------------	--------	-------	--------

LANÇAMENTO DO PESO/4kg

11,14m	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	02/06	Guarda
10,12m	Miguel Fonseca	09.07.1988	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	24/04	Guarda
10,08m	I Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	22/12	Aveiro
9,69m	Carlos Augusto	28.05.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	19/05	Seixal
9,24m	Ricardo Saraiva	04.03.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
9,13m	Ricardo Coelho	25.03.1987	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
9,11m	Fábio Leitão	11.05.1988	Inic	C. D. R. Quintela	09/02	Santa Comba
8,12m	Pedro Domingues	14.12.1988	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
7,61m	Joaquim Pires	19.08.1987	Inic	E.B. 2 Pinhel	21/03	Guarda
7,47m	Nuno Alves	02.06.1988	Inic	C. D. R. Quintela	05/01	Santa Comba
7,10m	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	02/06	Guarda
6,91m	Eduardo Gonçalves	18.01.1987	Inic	E.B. 2 Pinhel	21/03	Guarda
6,85m	Emanuel Dias	22.04.1987	Inic	A.C.R. Sr ^a Desterro	25/04	Guarda
6,78m	Valter Gomes	10.08.1988	Inic	Centro D.C.S.S. Pinheiro	25/04	Guarda
6,55m	Cláudio Silva	17.09.1988	Inic	Individual	09/02	Santa Comba
5,55m	Fernando Carvalho	23.02.1988	Inic	Individual	05/01	Santa Comba
5,35m	Ricardo Martins	24.12.1988	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	05/01	Santa Comba
4,63m	Pedro Sousa	26.04.1988	Inic	Individual	05/01	Santa Comba

OUTRAS MARCAS:

10,78m	Costa	09/02	Santa Comba	8,77m	Leitão	05/01	Santa Comba
9,65m	C. Garcia	09/02	Santa Comba	7,45m	Domingues	24/04	Guarda
9,63m	C. Garcia	02/06	Guarda	6,84m	Pires	24/04	Guarda
9,42m	I C. Garcia	03/11	Celorico Beira	6,41m	Dias	05/01	Santa Comba
9,17m	C. Garcia	28/04	Melgaço	5,89m	Silva	05/01	Santa Comba
9,01m	Saraiva	24/04	Guarda	5,68m	I Gomes	03/11	Celorico Beira
8,99m	I C. Garcia	05/01	Braga				

LANÇAMENTO DO DARDO/400g

42,72m	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	25/04	Guarda
36,08m	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	01/06	Guarda
29,14m	Emanuel Dias	22.04.1987	Inic	A.C.R. Sr ^a Desterro	25/04	Guarda
25,50m	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	01/06	Guarda
18,21m	Valter Gomes	10.08.1988	Inic	Centro D.C.S.S. Pinheiro	25/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

40,44m	Costa	05/05	Viseu	34,50m	C. Garcia	21/04	Guarda
37,15m	Costa	18/05	Seixal	34,12m	Costa	01/06	Guarda
35,58m	C. Garcia	16/03	Guarda	28,87m	Garcia	27/04	Melgaço
34,51m	C. Garcia	13/10	Guarda	15,72m	Gomes	21/04	Guarda

LANÇAMENTO DO DISCO/1kg

23,82m	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	26/06	Guarda
22,72m	Emanuel Dias	22.04.1987	Inic	A.C.R. Sr ^a Desterro	18/05	Seixal
20,28m	Valter Gomes	10.08.1988	Inic	Centro D.C.S.S. Pinheiro	30/05	Guarda

19,93m	Nuno Alves	02.06.1988	Inic	C. D. R. Quintela	05/01	Santa Comba
15,77m	Fábio Leitão	11.05.1988	Inic	C. D. R. Quintela	05/01	Santa Comba
13,93m	Fernando Carvalho	23.02.1988	Inic	Individual	05/01	Santa Comba
12,78m	Cláudio Silva	17.09.1988	Inic	Individual	05/01	Santa Comba
10,76m	Pedro Sousa	26.04.1988	Inic	Individual	05/01	Santa Comba

OUTRAS MARCAS:

22,68m	Dias	01/05	Guarda	20,18m	Dias	05/01	Santa Comba
---------------	------	-------	--------	---------------	------	-------	-------------

LANÇAMENTO DO MARTELO/4kg

21,92m	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	09/02	Santa Comba
16,27m	Emanuel Dias	22.04.1987	Inic	A.C.R. Sr ^a Desterro	11/05	Viseu
10,60m	João Silva	23.10.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	11/05	Guarda

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

1 366 Pontos	I	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	05/01	Braga
---------------------	---	----------------	------------	------	-------------------------	-------	-------

OUTRAS MARCAS:

1 333 Pontos	I	Garcia	22/12	Aveiro
---------------------	---	--------	-------	--------

HEXATLO-100mBarreiras(0,84m)/Comprimento/Dardo (400g)*Altura/Peso (4kg)/1 000m

2 964 Pontos	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	01.02/06	Guarda
2 600 Pontos	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	01.02/06	Guarda
1 961 Pontos	Ricardo Garcia	21.01.1989	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	01.02/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2 395 Pontos	Garcia	27.28/04	Melgaço
---------------------	--------	----------	---------

JUVENIS

MASCULINOS

40 metros

5,4	I	Secundino Nascimento	12.06.1986	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	13/12	Guarda
5,5	I	David Janela	16.02.1985	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
5,8	I	Roberto Graça	07.10.1986	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	13/12	Guarda
6,2	I	Tiago Guerra	05.09.1986	Juv	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	13/12	Guarda
6,9	I	Tiago Teles	11.03.1986	Juv	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	13/12	Guarda

60 metros

8,12	I	Carlos Oliveira	13.05.1985	Juv	Centro Atletismo Seia	03/02	Espinho
8,2		Mário Lopes	22.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	09/03	Santa Comba

OUTRAS MARCAS:

8,14	I	Oliveira	26/01	Braga
-------------	---	----------	-------	-------

100 metros

11,96		Marco Sérgio	18.02.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	01/05	Guarda
12,10		Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	29/06	Guarda
12,28		Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	01/05	Guarda
12,43		Gonçalo Borges	22.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	29/06	Guarda
12,45		Pedro Batista	24.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/05	Guarda
12,59		Tiago Caetano	19.02.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	30/05	Guarda
12,61		Rafael Martins	01.06.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	01/05	Guarda
12,67		Mário Lopes	22.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	27/04	Melgaço
13,06		Bruno Martins	03.03.1988	Inic	E.B. 2,3 Guarda – Sequeira	24/04	Guarda
13,0		Roberto Graça	07.10.1986	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda
13,1		Marco Oliveira	22.08.1985	Juv	Escola Secundária Seia	21/03	Guarda
13,53		Pedro Correia	25.08.1986	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	01/05	Guarda
13,4		Carlos Oliveira	13.05.1985	Juv	Centro Atletismo Seia	05/02	Guarda
13,6		Miguel Baptista	29.05.1985	Juv	Escola Secundária Seia	05/02	Guarda
13,7		Miguel Fonseca	09.07.1988	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
13,9		David Janela	16.02.1985	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	05/02	Guarda
14,5		Alfredo Andrade	23.03.1986	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
14,8		Hugo Silva	13.12.1985	Juv	E.B. 2,3 Guarda – Sequeira	05/02	Guarda
15,2		Secundino Nascimento	12.06.1986	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	05/02	Guarda
16,5		João Sequeira	23.03.1988	Inic	E.B. 2,3 Guarda – Sequeira	21/03	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

11,94	V +4,1	Marco Sérgio	18.02.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	19/05	Seixal
12,23	V +4,0	Pedro Batista	24.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	01/06	Guarda
16,14	V +2,7	João Sequeira	23.03.1988	Inic	E.B. 2,3 Guarda – Sequeira	24/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

12,38		Garcia	11/05	Guarda	12,80	Lopes	20/04	Guarda
12,53		P. Batista	01/05	Guarda	13,02	Lopes	01/05	Guarda
12,58		Batista	20/04	Guarda	13,09	Lopes	14/04	Viseu
12,59		Batista	30/05	Guarda	12,9	Martins	21/03	Guarda
12,67		Borges	11/05	Guarda	13,0	Lopes	21/03	Guarda
12,67		Borges	20/04	Guarda	13,32	Graça	24/04	Guarda
12,71	V +2,7	Lopes	24/04	Guarda	14,1	Martins	05/02	Guarda
12,74		Lopes	29/06	Guarda	14,2	Graça	05/02	Guarda
12,75		Caetano	11/05	Guarda	15,5	Andrade	05/02	Guarda

200 metros

24,83		Marco Sérgio	18.02.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	29/05	Maia
25,12		Gonçalo Borges	22.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	25/04	Guarda
25,34		Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	12/05	Guarda
25,71		Pedro Batista	24.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	02/06	Guarda
26,71	I	Rafael Martins	01.06.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	29/12	Espinho

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

24,31	V +4,8	Marco Sérgio	18.02.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	18/05	Seixal
--------------	--------	--------------	------------	-----	---------------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

25,03		Sério	25/04	Guarda	25,51	Borges	05/05	Viseu
25,45	I	Sério	29/12	Espinho	25,72	Batista	12/05	Guarda

300 metros

44,06		David Coimbra	04.11.1985	Juv	Escola Secundária Seia	18/05	Viana Castelo
--------------	--	---------------	------------	-----	------------------------	-------	---------------

OUTRAS MARCAS:

45,77		Coimbra	24/04	Guarda
--------------	--	---------	-------	--------

400 metros

55,27		Gonçalo Borges	22.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	04/05	Viseu
57,15		Mário Lopes	22.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	29/06	Guarda
57,30		Pedro Batista	24.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	20/04	Guarda
57,72		José Rodrigues	26.05.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	25/04	Guarda
57,93		Ricardo Ferreira	27.05.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	30/05	Guarda
59,14		Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	29/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

55,34		Borges	30/05	Guarda	55,83	Borges	20/04	Guarda
55,35		Borges	16/05	Viseu	57,67	Lopes	27/04	Melgaço
55,46		Borges	01/06	Guarda	57,68	Lopes	20/04	Guarda
55,76		Borges	29/06	Guarda	58,21	Ferreira	11/05	Guarda
55,72		Borges	11/05	Guarda	58,79	Ferreira	01/06	Guarda

800 metros

1.58,19		Amândio Figueiredo	12.11.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	23/06	Guimarães
2.08,74		Gonçalo Borges	22.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	02/06	Guarda
2.09,4		José Rodrigues	26.05.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	21/04	Guarda
2.15,74		Ricardo Ferreira	27.05.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	26/05	Abrantes
2.33,14		Ricardo Madeira	06.07.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	02/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1.59,2		Figueiredo	16/06	Viseu	2.15,9	Ferreira	21/04	Guarda
2.01,51		Figueiredo	01/05	Guarda	2.16,36	Rodrigues	01/05	Guarda
2.01,59		Figueiredo	19/05	Seixal	2.18,67	Ferreira	12/05	Guarda
2.10,49		Rodrigues	14/04	Viseu	2.22,56	Ferreira	01/05	Guarda
2.14,94		Borges	01/05	Guarda				

1 000 metros

2.47,08		José Rodrigues	26.05.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	16/03	Guarda
2.48,23		Ricardo Borges	09.02.1985	Juv	Núcleo D. C. Gouveia	16/03	Guarda
2.53,78		Gonçalo Borges	22.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	21/04	Guarda
2.56,21		Marco Pinto	11.10.1986	Juv	Individual	16/03	Guarda
2.57,43		Ricardo Vicente	18.02.1985	Juv	Núcleo D. C. Gouveia	16/03	Guarda
3.06,40		Mário Lopes	22.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	28/04	Melgaço
3.07,61		Ricardo Ferreira	27.05.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	16/03	Guarda

3.09,06	Pedro Batista	24.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/04	Guarda
3.38,79	Paulo Saraiva	16.08.1986	Juv	Figueira C. T. Livres	16/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.48,24	Rodrigues	23/03	Castelo Branco	2.55,23	G. Borges	30/06	Guarda
2.54,21	G. Borges	23/03	Castelo Branco	3.12,07	Lopes	21/04	Guarda
2.54,87	G. Borges	16/03	Guarda				

1 500 metros

4.06,37	Amândio Figueiredo	12.11.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	22/06	Guimarães
4.23,82	Luís Abrantes	27.04.1986	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	29/05	Maia
4.25,63	José Rodrigues	26.05.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	11/05	Viseu
4.49,50	I Ricardo Ferreira	27.05.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/01	Espinho
5.07,77	Ricardo Madeira	06.07.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	24/04	Guarda
5.14,5	Nuno Vicente	08.04.1986	Juv	Grupo Desportivo Sameiro	21/03	Guarda
5.20,52	Flávio Ramos	29.11.1985	Juv	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	24/04	Guarda
5.29,6	Miguel Teles	07.11.1986	Juv	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	21/03	Guarda
5.34,19	Tiago Leal	18.05.1986	Juv	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	24/04	Guarda
6.36,6	Hugo Marques	11.01.1986	Juv	Escola Secundária Seia	21/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4.07,76	Figueiredo	29/05	Maia	5.26,2	Ramos	21/03	Guarda
4.08,49	Figueiredo	15/06	Viseu	5.31,57	Teles	24/04	Guarda
4.38,67	Rodrigues	20/04	Guarda	6.00,6	Leal	21/03	Guarda
5.18,8	Madeira	21/03	Guarda				

3 000 metros

9.02,33	I Amândio Figueiredo	12.11.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	06/01	Espinho
9.34,26	Luís Abrantes	27.04.1986	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	18/05	Seixal
10.01,10	José Rodrigues	26.05.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	13/04	Viseu
11.15,37	Pedro Correia	25.08.1986	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	25/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

9.03,74	I Figueiredo	24/02	Espinho	9.41,83	Abrantes	25/04	Guarda
9.12,08	I Figueiredo	29/12	Espinho				

MILHA (1 609m)

4.32	E Amândio Figueiredo	12.11.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	12/05	Leomil
4.49	E Luís Abrantes	27.04.1986	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	12/05	Leomil
5.05	E Jorge Carvalho	31.12.1985	Juv	E.S.Afonso Albuquerque-Guarda	25/05	Guarda

40 metros Barreiras (3 Bar. - 0,914m)

8,2	I Ricardo Ferreira	27.05.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	08/12	Guarda
------------	--------------------	------------	-----	--------------------------	-------	--------

60 metros Barreiras (0,914m)

10,23	I Pedro Batista	24.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	22/12	Aveiro
--------------	-----------------	------------	-----	--------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

10,94	I	Batista	05/01	Braga
--------------	---	---------	-------	-------

100 metros Barreiras (0,914m)

18,1	Secundino Nascimento	12.06.1986	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
19,1	Mário Lopes	22.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	21/03	Guarda
20,8	Bruno Figueiredo	31.07.1988	Inic	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	21/03	Guarda
21,2	Bruno Paulos	15.05.1986	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
21,3	Bruno Martins	03.03.1988	Inic	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	05/02	Guarda
23,2	David Evaristo	15.07.1986	Juv	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	21/03	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

16,02	V +2,2	Mário Lopes	22.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	24/04	Guarda
18,24	V +2,8	Secundino Nascimento	12.06.1986	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	24/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

19,1	Nascimento	05/02	Guarda	24,0	Evaristo	05/02	Guarda
20,4	Lopes	05/02	Guarda	24,83	V +2,2 Evaristo	24/04	Guarda

110 metros Barreiras (0,914m)

17,39	Mário Lopes	22.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	12/06	Guarda
20,22	Rafael Martins	01.06.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	25/04	Guarda
20,23	Gonçalo Borges	22.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	21/04	Guarda
21,42	Pedro Batista	24.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/04	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

17,00	V +3,4	Mário Lopes	22.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	18/05	Seixal
--------------	--------	-------------	------------	-----	-------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

17,32	V +4,5	Lopes	11/05	Guarda	19,01	Lopes	13/04	Viseu
17,72	Lopes	25/04	Guarda	20,68	Borges	30/06	Guarda	
17,91	Lopes	21/04	Guarda	28,42	Lopes	28/04	Melgaço	
18,54	Lopes	26/06	Guarda					

400 metros Barreiras (0,84m)

62,63	Mário Lopes	22.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	13/10	Guarda
63,21	Gonçalo Borges	22.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	19/05	Seixal
69,14	Rafael Martins	01.06.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	01/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

66,48	Borges	12/05	Guarda
--------------	--------	-------	--------

3 Km Marcha

14,33	E	Ricardo Madeira	06.07.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	20/10	Lousã
15,06	E	Pedro Santos	25.04.1986	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	20/10	Lousã

4 800 metros Marcha

24.18,44	I	Ricardo Madeira	06.07.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	05/01	Espinho
-----------------	---	-----------------	------------	-----	-------------------------	-------	---------

5 000 metros Marcha

23.06,02		Ricardo Madeira	06.07.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	11/05	Guarda
24.30	E	Pedro Santos	25.04.1986	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	09/12	Celorico Beira

OUTRAS MARCAS:

23.18	E	Madeira	23/06	Porto	25.10	E	Madeira	12/01	Torres Vedras
23.29,81		Madeira	13/10	Guarda	25.24	E	Madeira	29/12	S. João Madeira
24.03,10	I	Madeira	23/02	Espinho	25.26,81		Santos	06/07	Rio Maior
24.13,94		Madeira	22/06	Guimarães	25.32,27		Madeira	01/06	Guarda
24.18,02		Madeira	04/05	Óbidos	25.43	E	Madeira	10/11	Alvaiázere
24.19	E	Madeira	09/12	Celorico Beira	25.53	E	Santos	24/11	V.N. Gaia
24.38	E	Madeira	13/04	Rio Maior	26.06	E	Madeira	22/12	Setúbal
24.57,33		Santos	22/06	Guimarães	26.09,23	I	Santos	05/01	Espinho
25.05	E	Madeira	24/11	V.N. Gaia	26.11	E	Santos	13/04	Rio Maior

10 Km Marcha

49.42,99		Ricardo Madeira	06.07.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	29/06	Mafra
56.09,37		Pedro Santos	25.04.1986	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	15/06	Viseu

OUTRAS MARCAS:

52.32	E	Madeira	16/02	Valongo	56.33	E	Santos	16/02	Valongo
53.03,37		Madeira	15/06	Viseu					

4x100 metros

51,24		M. Lopes/M. Oliveira/R. Graça/S. Nascimento			Seleção C.A.E. Guarda	24/04	Guarda
53,3		D. Coimbra/M. Oliveira/C. Patrão/M. Lopes			Escola Secundária Seia	21/03	Guarda
56,1		A.Andrade/B.Paulos/M.Fonseca/S. Nascimento			E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
58,12		J. Sequeira/D. Evaristo/B. Martins/T. Teles			E.B.2,3 Guarda – Sequeira	24/04	Guarda
61,3		J. Sequeira/B. Figueiredo/B. Martins/T. Cruz			E.B.2,3 Guarda – Sequeira	21/03	Guarda

SALTO EM ALTURA

1,66m		Tiago Caetano	19.02.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/05	Guarda
1,63m		Pedro Batista	24.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/04	Guarda
1,60m		Mário Lopes	22.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	02/06	Guarda
1,55m		David Janela	16.02.1985	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	05/02	Guarda
1,51m		Marco Oliveira	22.08.1985	Juv	Escola Secundária Seia	21/03	Guarda
1,50m		Pedro Gomes	30.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	02/06	Guarda
1,43m		Gonçalo Borges	22.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	30/06	Guarda
1,40m		Roberto Graça	07.10.1986	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda
1,40m		Tiago Pinheiro	07.10.1986	Juv	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	24/04	Guarda
1,35m	I	Ricardo Madeira	06.07.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	03/11	Celorico Beira
1,30m	I	Secundino Nascimento	12.06.1986	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	13/12	Guarda
1,15m	I	Tiago Teles	11.03.1986	Juv	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	13/12	Guarda
1,15m		Tiago Guerra	05.09.1986	Juv	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	21/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,63m		Batista	12/05	Guarda	1,51m	I	Janela	13/12	Guarda
1,61m	I	Batista	08/12	Guarda	1,50m		Lopes	25/04	Guarda
1,61m	I	Batista	15/12	Guarda	1,45m		Oliveira	05/02	Guarda

1,61m		Caetano	16/03	Guarda	1,45m	Lopes	05/02	Guarda
1,60m		Batista	02/06	Guarda	1,40m	Graça	24/04	Guarda
1,59m		Lopes	23/06	Guarda	1,40m	Oliveira	24/04	Guarda
1,58m	I	Batista	05/01	Braga	1,36m	Borges	21/04	Guarda
1,57m	I	Batista	22/12	Aveiro	1,35m	Graça	05/02	Guarda
1,55m		Batista	16/03	Guarda	1,35m	Pinheiro	05/02	Guarda
1,55m		Lopes	12/05	Guarda	1,30m	I Carlos	13/12	Guarda
1,55m		Batista	18/05	Seixal	1,30m	Pinheiro	21/03	Guarda
1,54m		Janela	21/03	Guarda	1,30m	Madeira	02/06	Guarda
1,54m		Lopes	21/04	Guarda	1,10m	I Guerra	13/12	Guarda
1,52m		Lopes	28/04	Melgaço	1,05m	Guerra	05/02	Guarda

SALTO EM COMPRIMENTO

5,51m		Mário Lopes	22.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	20/04	Guarda
5,46m		David Janela	16.02.1985	Juv	E.B. 3/Sec. Sabugal	21/03	Guarda
5,44m		Pedro Batista	24.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	20/04	Guarda
5,34m		Rafael Martins	01.06.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	25/04	Guarda
5,32m		Gonçalo Borges	22.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	29/06	Guarda
5,23m		Secundino Nascimento	12.06.1986	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	24/04	Guarda
4,91m		Ricardo Madeira	06.07.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	21/03	Guarda
4,80m		Ricardo Ferreira	27.05.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/05	Guarda
4,77m		Tiago Teles	11.03.1986	Juv	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	24/04	Guarda
4,60m		Tiago Caetano	19.02.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	18/05	Seixal
4,42m		Bruno Paulos	15.05.1986	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	21/03	Guarda
4,39m		David Coimbra	04.11.1985	Juv	Escola Secundária Seia	21/03	Guarda
4,36m		César Amaral	26.01.1985	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	05/02	Guarda
4,28m		Marco Oliveira	22.08.1985	Juv	Escola Secundária Seia	05/02	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5,33m	V +2,5	Lopes	22/06	Guarda	5,19m	Lopes	11/05	Guarda
5,29m		Lopes	27/04	Melgaço	5,08m	Lopes	29/06	Guarda
5,27m		Lopes	13/04	Viseu	4,89m	Madeira	05/02	Guarda
5,25m		Borges	20/04	Guarda	4,84m	Nascimento	05/02	Guarda
5,24m		Lopes	25/04	Guarda	4,56m	Teles	21/03	Guarda
5,19m		Nascimento	21/03	Guarda	4,49m	Madeira	20/04	Guarda
5,19m		Janela	24/04	Guarda	4,31m	Coimbra	05/02	Guarda

TRIPLO SALTO

11,98m	I	Tiago Caetano	19.02.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/01	Espinho
11,19m		Mário Lopes	22.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	23/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

11,37m		Caetano	12/05	Guarda	10,95m	Lopes	02/06	Guarda
---------------	--	---------	-------	--------	---------------	-------	-------	--------

LANÇAMENTO DO PESO/5kg

13,70m		Pedro Gomes	30.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	12/05	Guarda
11,74m		Sérgio Santos	05.03.1986	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	05/01	Santa Comba
10,59m		Tiago Caetano	19.02.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	30/05	Guarda
10,47m		Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	29/06	Guarda
9,47m		Gonçalo Borges	22.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	20/04	Guarda
9,29m		Tiago Pinheiro	07.10.1986	Juv	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	21/03	Guarda
8,90m		Carlos Patrão	15.07.1985	Juv	Escola Secundária Seia	24/04	Guarda
8,89m		Pedro Batista	24.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	30/05	Guarda

8,69m	Ricardo Galvão	13.05.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	01/05	Santa Comba
8,61m	Fábio Leitão	11.05.1988	Inic	C. D. R. Quintela	09/03	Santa Comba
8,61m	Ricardo Madeira	06.07.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	12/05	Guarda
8,18m	David Evaristo	15.07.1986	Juv	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	24/04	Guarda
7,27m	Mário Lopes	22.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	29/06	Guarda
6,14m	Tiago Guerra	05.09.1986	Juv	E.B.2,3 Guarda – Sequeira	24/04	Guarda
5,95m	Marco Pinto	11.10.1986	Juv	Individual	09/02	Santa Comba

OUTRAS MARCAS:

13,53m	Gomes	12/06	Guarda	8,64m	Patrão	21/03	Guarda
13,16m	Gomes	30/05	Guarda	8,52m	Pinheiro	24/04	Guarda
13,08m	Gomes	23/06	Guimarães	8,49m	Batista	20/04	Guarda
12,65m	Gomes	09/02	Santa Comba	8,39m	I Batista	22/12	Aveiro
12,17m	Gomes	05/01	Santa Comba	8,12m	Galvão	05/01	Santa Comba
12,31m	Gomes	14/04	Viseu	7,87m	I Batista	05/01	Braga
11,85m	Gomes	24/03	Lisboa (U)	7,75m	Evaristo	21/03	Guarda
11,06m	Santos	01/05	Guarda	7,33m	Galvão	09/02	Santa Comba
11,03m	Santos	24/03	Lisboa (U)	7,03m	Lopes	20/04	Guarda
10,70m	Santos	09/02	Santa Comba	6,31m	Lopes	27/04	Melgaço
9,94m	Santos	19/05	Seixal	5,70m	Pinto	05/01	Santa Comba
9,07m	Borges	29/06	Guarda	5,68m	Guerra	21/03	Guarda

LANÇAMENTO DO DARDO/700g

40,79m	Pedro Gomes	30.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	16/03	Guarda
33,04m	Filipe Rodrigues	24.11.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	12/05	Guarda
30,38m	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	24/04	Guarda
30,18m	Mário Lopes	22.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	28/04	Melgaço
27,29m	Pedro Batista	24.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/04	Guarda
27,25m	Filipe Costa	11.03.1987	Inic	Centro Atletismo Seia	30/06	Guarda
26,40m	Ricardo Galvão	13.05.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	11/05	Viseu
26,03m	Gonçalo Borges	22.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	30/06	Guarda
20,36m	Ricardo Madeira	06.07.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	12/05	Guarda
14,18m	Valter Gomes	10.08.1988	Inic	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

37,37m	P. Gomes	18/05	Seixal	28,76m	Lopes	21/04	Guarda
36,62m	P. Gomes	24/04	Guarda	26,76m	Costa	12/05	Guarda
36,22m	P. Gomes	25/04	Guarda	23,06m	Galvão	25/04	Guarda
32,24m	P. Gomes	13/04	Viseu	22,96m	Borges	21/04	Guarda

LANÇAMENTO DO DARDO/600g

26,43m	Mário Lopes	22.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	09/03	Santa Comba
--------	-------------	------------	-----	-------------------------	-------	-------------

LANÇAMENTO DO DISCO/1,5kg

42,79m	Pedro Gomes	30.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	24/04	Guarda
29,64m	Sérgio Santos	05.03.1986	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	05/01	Santa Comba
19,80m	Ricardo Galvão	13.05.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	05/01	Santa Comba
19,01m	Cláudio Garcia	11.02.1987	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	12/06	Guarda
13,94m	Marco Pinto	11.10.1986	Juv	Individual	05/01	Santa Comba

OUTRAS MARCAS:

41,77m	Gomes	24/03	Lisboa (U)	39,90m	Gomes	26/06	Guarda
41,57m	Gomes	11/05	Guarda	39,43m	Gomes	22/06	Guimarães

40,86m	Gomes	30/05	Guarda	37,00m	Gomes	05/01	Santa Comba
40,06m	Gomes	12/06	Guarda				

LANÇAMENTO DO MARTELO/5kg

52,26m	Pedro Gomes	30.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	22/06	Guimarães
39,48m	Sérgio Santos	05.03.1986	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	24/03	Lisboa (U)
25,75m	Ricardo Galvão	13.05.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	09/02	Santa Comba
18,23m	Filipe Rodrigues	24.11.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	11/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

48,65m	Gomes	09/02	Santa Comba	39,12m	Santos	22/06	Guimarães
48,03m	Gomes	14/04	Viseu	38,57m	Santos	09/02	Santa Comba
46,89m	Gomes	18/05	Seixal	36,83m	Gomes	24/03	Lisboa (U)
45,19m	Gomes	11/05	Guarda				

TRIATLO TÉCNICO – 60m Barreiras (0,914m)/Peso (5kg)/Altura

1 328 Pontos	I	Pedro Batista	24.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	22/12	Aveiro
---------------------	---	---------------	------------	-----	--------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

1 185 Pontos	I	Batista	05/01		Braga		
---------------------	---	---------	-------	--	-------	--	--

OCTATLO ~ 100m/Comprimento/Peso (5kg)/400m*110m Barreiras (0,914m)/Altura /Dardo (700g)/1 000m

3 604 Pontos	Gonçalo Borges	22.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	29.30/06	Guarda
3 574 Pontos	Mário Lopes	22.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	20.21/04	Guarda
3 489 Pontos	Pedro Batista	24.10.1985	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	20.21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3 524 Pontos	Borges	20.21/04		Guarda		
3 036 Pontos	Lopes	27.28/04		Melgaço		

ABSOLUTOS

MASCULINOS

40 metros

5,5	I	Miguel Bico	26.05.1982	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	08/12	Guarda
5,6	I	Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	08/12	Guarda
5,6	I	Wilson Lopes	05.07.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	08/12	Guarda

60 metros

7,10	I	Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	02/02	Espinho
7,16	I	Paulo Figueiredo	03.11.1972	Sen	Centro Atletismo Seia	12/01	Espinho
7,0	I	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	09/02	Espinho
7,46	I	Adriano Ferreira	30.09.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	26/01	Braga
7,65	I	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	05/01	Espinho
7,79	I	Miguel Bico	26.05.1982	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/01	Espinho

OUTRAS MARCAS:

7,20	I	Durão	09/02	Espinho	7,57	I	Ferreira	03/02	Espinho
7,23	I	Durão	05/01	Espinho	8,00	I	Bico	05/01	Espinho
7,35	I	Durão	12/01	Espinho					

100 metros

10,5		Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	15/06	Viseu
11,18		Bruno Neves	09.09.1981	Sen	Centro Atletismo Seia	08/06	Viseu
11,46		Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	01/06	Maia
11,55		Adriano Ferreira	30.09.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	11/05	Guarda
11,5		Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	11/05	Vila Real
11,75		Rui Nobre	20.05.1977	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	20/04	Guarda
11,90		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	11/05	Guarda
11,90		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	11/05	Guarda
12,17		José Amaro	27.03.1984	Jun	A.C.R. SR ^a Desterro	01/05	Guarda
12,21		Miguel Bico	26.05.1982	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/05	Guarda
12,30		Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/05	Guarda
12,73		Wilson Lopes	05.07.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	01/05	Guarda
12,76		Eduardo Lopes	16.12.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/05	Guarda
14,15		Fernando Santos	04.08.1959	Vet	Centro D.C.S.S. Pinheiro	30/05	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

10,61	V +4,5	Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	06/07	Caldas Rainha
10,89	V +5,9	Bruno Neves	09.09.1981	Sen	Centro Atletismo Seia	06/07	Caldas Rainha
11,17	V +6,1	Adriano Ferreira	30.09.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	25/05	Abrantes
11,40	V +4,0	Hélder Paixão	05.07.1984	Jun	A.R.I. Santa Comba	01/06	Guarda
11,41	V +5,9	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	25/05	Abrantes
11,94	V +5,4	Miguel Bico	26.05.1982	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	25/05	Abrantes
12,53	V +4,0	Wilson Lopes	05.07.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	01/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10,90	V +7,1	Durão	25/04	Caldas Rainha	11,31	Durão	30/05	Guarda
10,91		Durão	15/06	Viseu	11,36	Neves	30/05	Guarda
10,92	V +4,0	Durão	01/06	Guarda	11,40	Durão	26/06	Guarda
10,96	V +6,1	Durão	25/05	Abrantes	11,45	Neves	11/05	Guarda
10,97	V +2,1	Durão	22/06	Guarda	11,57	Ferreira	04/05	Viseu
10,97		Durão	13/07	Lisboa (U)	11,59	Neves	26/06	Guarda
10,98	V +4,0	Neves	01/06	Guarda	11,78	Cardoso	11/05	Guarda
11,00		Durão	25/04	Caldas Rainha	12,15	Sousa	04/05	Viseu
11,09	V +2,1	Neves	22/06	Guarda	12,26	Bico	20/04	Guarda
11,10		Durão	01/05	Viseu	12,35	Bico	30/05	Guarda
11,12	V +2,6	Neves	25/05	Abrantes	12,42	Bico	01/05	Guarda
11,18		Durão	11/05	Guarda	12,74	W. Lopes	20/04	Guarda
11,19		Durão	16/05	Viseu	12,77	E. Lopes	20/04	Guarda
11,21		Neves	15/06	Viseu	12,87	W. Lopes	30/05	Guarda
11,29	V +4,0	Ferreira	01/06	Guarda				

200 metros

21,4		Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	16/06	Viseu
22,73		Adriano Ferreira	30.09.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	23/06	Guarda
22,74		Rui Nobre	20.05.1977	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	23/06	Guarda
23,25	I	Paulo Figueiredo	03.11.1972	Sen	Centro Atletismo Seia	12/01	Espinho
23,64		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	23/06	Guarda

23,80		Bruno Neves	09.09.1981	Sen	Centro Atletismo Seia	23/06	Guarda
24,64		José Amaro	27.03.1984	Jun	A.C.R. SR ^a Desterro	29/05	Maia
25,18		Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	16/03	Guarda
25,65		Miguel Bico	26.05.1982	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	16/03	Guarda
25,75		Horácio Gonçalves	11.02.1982	Sen	Figueira C. T. Livres	16/03	Guarda
25,93		Wilson Lopes	05.07.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/05	Guarda
26,56		João Almeida	26.05.1984	Jun	Figueira C. T. Livres	16/03	Guarda
28,09	I	Carlos Silva	03.11.1981	Sen	A.C.R. SR ^a Desterro	29/12	Espinho
28,48		Pedro Henriques	06.05.1982	Sen	Figueira C. T. Livres	16/03	Guarda
28,81		Armindo Almeida	26.05.1984	Jun	Figueira C. T. Livres	16/03	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

22,39	V +6,8	Adriano Ferreira	30.09.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	30/06	Mafra
23,61	V +4,5	Bruno Neves	09.09.1981	Sen	Centro Atletismo Seia	07/07	Caldas Rainha
25,28	V +3,0	Miguel Bico	26.05.1982	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/04	Guarda
25,53	V +3,0	Wilson Lopes	05.07.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/04	Guarda
29,31	V +3,0	Eduardo Lopes	16.12.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

21,79		Durão	14/07	Lisboa (U)	23,12	I	Durão	06/01	Espinho
21,85		Durão	09/07	Guarda	23,16	I	Durão	03/02	Espinho
21,96	V +3,7	Durão	07/07	Caldas Rainha	23,20		Nobre	02/06	Guarda
22,11		Durão	23/06	Guarda	23,40		A. Ferreira	02/06	Guarda
22,31		Durão	09/06	Viseu	23,47	I	Nobre	06/01	Espinho
22,47	V +4,1	Durão	26/05	Abrantes	23,47		Nobre	16/03	Guarda
22,47	V +3,8	Durão	30/06	Guarda	23,54		Ferreira	05/05	Viseu
22,73	I	Durão	10/02	Espinho	23,60	I	Nobre	12/01	Espinho
22,82		A. Ferreira	09/07	Guarda	24,02	I	Ferreira	06/01	Espinho
22,84		Durão	02/06	Guarda	24,02		Sousa	30/05	Coimbra
22,6		Nobre	16/06	Viseu	24,16	V +2,2	Nobre	27/04	Guarda
22,87	V +3,5	A. Ferreira	07/07	Caldas Rainha	26,01	I	Amaro	29/12	Espinho
22,96	V +4,2	Nobre	26/05	Abrantes	26,26	I	Domingues	06/01	Espinho
22,8		A. Ferreira	16/06	Viseu					

300 metros

36,88		Adriano Ferreira	30.09.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
37,50		Rui Nobre	20.05.1977	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/05	Guarda
37,74		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu

400 metros

49,13		Rui Nobre	20.05.1977	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	14/07	Lisboa (U)
49,74		Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	22/06	Guarda
50,77		Adriano Ferreira	30.09.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	15/06	Viseu
52,17		Ricardo Ferreira	19.03.1982	Sen	Centro Atletismo Seia	25/05	Abrantes
52,30		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	01/06	Guarda
53,12		Alexandre Silva	05.04.1984	Jun	Núcleo D. C. Gouveia	25/04	Guarda
53,50		Luís Ramos	19.07.1973	Sen	Centro Atletismo Seia	29/05	Coimbra
53,70		Rui Dias	02.04.1982	Sen	Centro Atletismo Seia	16/05	Viseu
54,77		Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	01/06	Maia
56,83		Miguel Bico	26.05.1982	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	30/05	Guarda
60,3		Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/05	Guarda
75,4		Eduardo Lopes	16.12.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

49,49		Nobre	22/06	Guarda	52,44	A. Ferreira	06/07	Caldas Rainha
49,81		Nobre	13/07	Lisboa (U)	52,69	Sousa	22/06	Guarda
50,42	I	Nobre	05/01	Espinho	52,75	Sousa	11/05	Guarda
50,51	I	Nobre	12/01	Espinho	53,57	I A. Ferreira	12/01	Espinho
50,88	I	Nobre	09/02	Espinho	53,77	I A. Ferreira	05/01	Espinho
51,03		A. Ferreira	29/06	Mafra	54,06	I Sousa	26/01	Braga
51,06		A. Ferreira	08/06	Viseu	54,22	A. Ferreira	04/05	Viseu
51,09		A. Ferreira	30/05	Guarda	54,35	Sousa	29/05	Coimbra
51,26		Nobre	01/06	Guarda	54,38	I Sousa	05/01	Espinho
51,41		Durão	11/05	Guarda	54,81	A. Ferreira	11/05	Guarda
51,91		Nobre	25/05	Abrantes	55,48	Cardoso	11/05	Guarda
52,14		A. Ferreira	16/05	Viseu	55,69	I A. Ferreira	26/01	Braga
52,22		A. Ferreira	22/06	Guarda	57,9	Bico	11/05	Guarda

800 metros

1.55,4		Luís Ramos	19.07.1973	Sen	Centro Atletismo Seia	16/06	Viseu
1.55,5		Alexandre Silva	05.04.1984	Jun	Núcleo D. C. Gouveia	16/06	Viseu
1.56,31		Nuno Dias	24.04.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	23/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1.56,03		Ramos	09/07	Guarda	1.58,53	Ramos	09/06	Viseu
1.56,17		Ramos	23/06	Guarda	1.58,84	I Ramos	06/01	Espinho
1.56,59		Ramos	02/06	Guarda	1.59,40	Ramos	26/05	Abrantes
1.56,66		Silva	09/07	Guarda	1.59,92	I Ramos	12/01	Espinho
1.57,28		Silva	02/06	Guarda	2.00,54	Silva	30/06	Mafra
1.57,54		Silva	23/06	Guarda	2.01,54	I Ramos	26/01	Braga
1.57,65		Ramos	30/05	Coimbra				

1 000 metros

2.30,48		Luís Ramos	19.07.1973	Sen	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
2.30,86		Alexandre Silva	05.04.1984	Jun	Núcleo D. C. Gouveia	01/05	Viseu
2.46,20		Rodrigo Marques	21.07.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
3.09,20	I	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	10/02	Espinho

1 500 metros

3.55,38	I	Américo Simão	30.01.1975	Sen	Centro Atletismo Seia	27/01	Espinho
3.56,15		Alexandre Silva	05.04.1984	Jun	Núcleo D. C. Gouveia	15/06	Viseu
3.59,03	I	Nuno Dias	24.04.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	12/01	Espinho
4.04,22	I	Paulo Gonçalves	18.06.1971	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	05/01	Espinho
4.05,98		Luís Ramos	19.07.1973	Sen	Centro Atletismo Seia	06/07	Maia
4.30,76		André Branquinho	31.07.1983	Jun	A.C.R. SR ^a Desterro	29/05	Maia
4.45,26		Carlos Moreira	02.11.1968	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	25/05	Abrantes
5.05,90		António Moreira	25.11.1972	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	30/05	Guarda
5.07,28		Rui Belo	13.07.1975	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	20/04	Guarda
5.15,46		Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	02/06	Maia
5.19,15		Miguel Bico	26.05.1982	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/05	Guarda
5.40,65		Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/05	Guarda
6.17,98		Eduardo Lopes	16.12.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.57,41	I	Simão	05/01	Espinho	4.04,18	I	Dias	05/01	Espinho
3.58,35		Silva	16/05	Viseu	4.06,16		Dias	25/05	Abrantes
3.59,08		Simão	22/06	Guarda	4.11,25		Dias	06/07	Caldas Rainha
4.00,36		Dias	22/06	Guarda	4.12,29		Silva	29/06	Mafra
4.00,45		Silva	29/05	Maia	4.50,76		C. Moreira	30/05	Guarda
4.03,52		Dias	08/06	Viseu	4.53,04		C. Moreira	20/04	Guarda

3 000 metros

8.24,24	I	Américo Simão	30.01.1975	Sen	Centro Atletismo Seia	12/01	Espinho
8.37,13	I	Paulo Gonçalves	18.06.1971	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/01	Espinho
9.41,01	I	André Branquinho	31.07.1983	Jun	A.C.R. SR ^a Desterro	29/12	Espinho
10.07,51		Luís Mendonça	11.09.1960	Vet	Centro D.C.S.S. Pinheiro	30/05	Guarda
12.36,85		Francisco Madeira	1961	Vet	Individual	30/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

8.27,14	I	Simão	06/01	Espinho	8.42,83	I	Gonçalves	06/01	Espinho
8.30,73		Simão	09/06	Viseu	8.56,61		Gonçalves	26/05	Abrantes
8.35,82		Simão	26/05	Abrantes					

5 000 metros

14.54,55		Américo Simão	30.01.1975	Sen	Centro Atletismo Seia	15/06	Viseu
15.23,90		Paulo Gonçalves	18.06.1971	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	25/05	Abrantes

OUTRAS MARCAS:

14.55,23		Simão	25/05	Abrantes	15.24,57		Simão	08/06	Viseu
-----------------	--	-------	-------	----------	-----------------	--	-------	-------	-------

MILHA (1 609m)

4.19	E	Américo Simão	30.01.1975	Sen	Centro Atletismo Seia	04/05	V.N. Famalicão
4.50	E	Paulo Gonçalves		Sen	A. R. C. Valdamulense	25/05	Guarda
4.53	E	André Branquinho	31.07.1983	Jun	A.C.R. SR ^a Desterro	12/05	Leomil
4.58	E	Luís Mendonça	11.09.1960	Vet	Centro D.C.S.S. Pinheiro	25/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4.19	E	Simão	12/05	Leomil	4.24	E	Simão	01/05	Bragança
-------------	---	-------	-------	--------	-------------	---	-------	-------	----------

MEIA-MARATONA (21 097metros)

1:07.26	E	Paulo Gonçalves	18.06.1971	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	29/09	Babilafuente/Esp
1:10.00	E	Américo Simão	30.01.1975	Sen	Centro Atletismo Seia	29/09	Babilafuente/Esp
1:10.22	E	Evaristo Batista	13.03.1957	Vet	Centro D.C.S.S. Pinheiro	29/09	Babilafuente/Esp
1:14.46	E	José Lopes	17.05.1982	Sen	Grupo Desportivo Sameiro	15/09	Viseu
1:17.26	E	João Marques	21.07.1953	Vet	Centro Atletismo Seia	29/09	Babilafuente/Esp
1:18.04	E	Luís Mendonça	11.09.1960	Vet	Centro D.C.S.S. Pinheiro	14/04	Porto da Carne
1:19.37	E	Carlos Moreira	02.11.1968	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	29/09	Babilafuente/Esp
1:19.55	E	Eduardo Pinto	10.12.1956	Vet	C. D. R. Quintela	05/10	Ovar
1:24.22	E	Pedro Martins	12.01.1968	Sen	Centro Atletismo Seia	14/04	Porto da Carne
1:25.01	E	António Moreira	25.11.1972	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	29/09	Babilafuente/Esp
1:29.07	E	Rui Belo	13.07.1975	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	28/07	Pombal
1:31.13	E	Fernando Ramos	20.08.1956	Vet	Comando Polícia Guarda	18/11	Penamacor
1:32.36	E	António Pessegueiro	24.09.1957	Vet	Centro D.C.S.S. Pinheiro	18/11	Penamacor
1:35.39	E	Albano Veloso	23.07.1951	Vet	Centro D.C.S.S. Pinheiro	18/11	Penamacor
1:37.45	E	Fernando Santos	04.08.1959	Vet	Centro D.C.S.S. Pinheiro	05/10	Ovar
1:40.19	E	António Garcia	16.01.1959	Vet	C. D. R. Quintela	15/09	Viseu

1:41.21	E	Manuel Ribeiro	10.12.1952	Vet	C. D. R. Quintela	15/09	Viseu
1:42.31	E	António Janela	03.06.1949	Vet	G.D. B.P.A. Sabugal	17/02	Covilhã
1:43.58	E	Vitor Espinhaço	25.03.1936	Vet	Centro D.C.S.S. Pinheiro	14/04	Porto da Carne
1:45.48	E	Pedro Henriques	06.05.1982	Sen	Figueira C. T. Livres	14/04	Porto da Carne
1:46.11	E	José Garcia	25.03.1953	Vet	C. D. R. Quintela	15/09	Viseu
1:52.46	E	Serafim Morgado	01.06.1934	Vet	ACD“Os Beirões” Maçainhas	14/04	Porto da Carne

OUTRAS MARCAS:

1:07.53	E	Gonçalves	09/12	Évora/Arraiolos	1:24.15	E	Mendonça	05/10	Ovar
1:08.06	E	Gonçalves	05/10	Ovar	1:25.02	E	Pinto	15/09	Viseu
1:08.08	E	Gonçalves	18/11	Penamacor	1:25.59	E	A. Moreira	28/07	Pombal
1:09.06	E	Gonçalves	14/04	Porto da Carne	1:26.01	E	C. Moreira	28/07	Pombal
1:09.29	E	Gonçalves	28/07	Pombal	1:27.02	E	Pinto	02/06	Covilhã
1:10.52	M	Gonçalves	25/11	V.Jarandilla Esp	1:28.25	E	Mendonça	02/06	Covilhã
1:11.17	E	Gonçalves	17/02	Covilhã	1:28.44	E	C. Moreira	17/02	Covilhã
1:12.13	E	Batista	28/07	Pombal	1:28.45	E	C. Moreira	14/04	Porto da Carne
1:12.18	E	Gonçalves	28/10	Tordesillas Esp	1:30.45	E	A. Moreira	15/09	Viseu
1:12.20	E	Batista	05/10	Ovar	1:35.33	E	Pessegueiro	14/04	Porto da Carne
1:13.55	E	Batista	01/09	Lamego	1:38.43	E	Pessegueiro	15/09	Viseu
1:14.00	E	Gonçalves	02/06	Covilhã	1:39.30	E	Pessegueiro	17/02	Covilhã
1:14.25	E	Batista	14/04	Porto da Carne	1:39.30	E	Santos	17/02	Covilhã
1:15.16	E	Batista	18/11	Penamacor	1:40.29	E	Santos	15/09	Viseu
1:18.09	E	Mendonça	18/11	Penamacor	1:41.18	E	Santos	14/04	Porto da Carne
1:18.25	E	Batista	17/02	Covilhã	1:42.22	E	Ribeiro	05/10	Ovar
1:18.30	E	Mendonça	29/09	Babilafuente/Esp	1:43.04	E	Janela	15/09	Viseu
1:19.46	E	Batista	02/06	Covilhã	1:44.05	E	Veloso	17/02	Covilhã
1:20.37	E	Mendonça	17/02	Covilhã	1:49.42	E	Ribeiro	02/06	Covilhã
1:20.40	E	Marques	14/04	Porto da Carne	1:50.53	E	A. Garcia	05/10	Ovar
1:21.01	E	Simão	17/02	Covilhã	1:51.24	E	J. Garcia	02/06	Covilhã
1:22.58	E	Marques	17/02	Covilhã	1:52.28	E	A. Garcia	02/06	Covilhã
1:23.24	E	Mendonça	15/09	Viseu	1:57.18	E	J. Garcia	05/10	Ovar
1:23.47	E	Marques	15/09	Viseu					

25 Km

1:49.30	E	António Moreira	25.11.1972	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/10	Cascais-Lisboa
----------------	---	-----------------	------------	-----	--------------------------	-------	----------------

MARATONA (42 195metros)

2:58.35	E	António Moreira	25.11.1972	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	07/04	Paris – FRANÇA
----------------	---	-----------------	------------	-----	--------------------------	-------	----------------

40 metros Barreiras (3 Bar. ~ 1,067m)

8,2	I	Eduardo Lopes	16.12.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	08/12	Guarda
------------	---	---------------	------------	-----	--------------------------	-------	--------

60 metros Barreiras (1,067m)

8,76	I	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	12/01	Espinho
8,78	I	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	10/02	Espinho
9,70	I	Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	03/02	Espinho
12,08	I	Eduardo Lopes	16.12.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/01	Espinho

OUTRAS MARCAS:

8,83	I	Costa	26/01	Braga	8,96	I	Costa	03/02	Espinho
8,86	I	Cardoso	22/12	Aveiro	9,90	I	Sousa	12/01	Espinho
8,88	I	Costa	06/01	Espinho	9,95	I	Sousa	26/01	Braga
8,92	I	Costa	10/02	Espinho					

110 metros Barreiras (1,067m)

15,76		Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	14/07	Lisboa (U)
17,46		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	23/06	Guarda
23,39		Eduardo Lopes	16.12.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	16/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

15,76	V +3,9	Cardoso	07/07	Caldas Rainha	16,28	Cardoso	30/05	Coimbra
15,78		Cardoso	16/06	Viseu	16,33	Cardoso	02/06	Maia
15,92	V +2,8	Cardoso	26/05	Abrantes	18,14	Sousa	30/05	Coimbra
16,22		Cardoso	09/06	Viseu				

200 metros Barreiras (0,914m)

26,08		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
27,20		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu

400 metros Barreiras (0,914m)

53,36		Rui Nobre	20.05.1977	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	09/07	Guarda
57,11		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	15/06	Viseu
66,97		Mário Lopes	22.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	02/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

54,27		Nobre	15/06	Viseu	57,86	Sousa	22/06	Guarda
54,41		Nobre	12/05	Guarda	58,05	Sousa	25/05	Abrantes
57,16		Sousa	29/06	Mafra	59,17	Sousa	05/05	Viseu
57,67		Sousa	08/06	Viseu	62,47	Sousa	02/06	Guarda
57,67		Sousa	06/07	Caldas Rainha				

3 000 metros Obstáculos

9.29,35		Nuno Dias	24.04.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	09/06	Viseu
----------------	--	-----------	------------	-----	-----------------------	-------	-------

OUTRAS MARCAS:

9.49,72		Dias	26/05	Abrantes	9.56,20	Dias	07/07	Caldas Rainha
----------------	--	------	-------	----------	----------------	------	-------	---------------

3 000 metros Marcha

12.24,29		Pedro Martins	12.01.1968	Sen	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
-----------------	--	---------------	------------	-----	-----------------------	-------	-------

5 000 metros Marcha

21.00,73	I	Pedro Martins	12.01.1968	Sen	Centro Atletismo Seia	09/02	Espinho
-----------------	---	---------------	------------	-----	-----------------------	-------	---------

OUTRAS MARCAS:

21.44,19		Martins	08/06	Viseu	23.41	E - tp	Martins	29/12	S. João Madeira
-----------------	--	---------	-------	-------	--------------	--------	---------	-------	-----------------

21.48,97		Martins	25/05	Abrantes	23.52	E - tp	Martins	08/08	Munique-ALEM
21.50,0	tp	Martins	13/07	Lisboa (U)	23,57	E - tp	Martins	16/02	Valongo
22.43,60	I	Martins	05/01	Espinho	24.07	E - tp	Martins	26/01	Grândola
22.45	E - tp	Martins	23/06	Porto	24.28	E	Martins	20/10	Lousã
22.46	E	Martins	01/12	Reguengos	24.41	E - tp	Martins	13/10	Turim - Itália
23.18	E - tp	Martins	01/06	Setúbal	25.20	E - tp	Martins	12/01	Torres Vedras
23.23	E - tp	Martins	09/12	Celorico Beira					

10 Km Marcha

44.09,0	tp	Pedro Martins	12.01.1968	Sen	Centro Atletismo Seia	13/07	Lisboa (U)
----------------	----	---------------	------------	-----	-----------------------	-------	------------

OUTRAS MARCAS:

45.14	E - tp	Martins	23/06	Porto	47,34	E - tp	Martins	16/02	Valongo
46.16	E - tp	Martins	01/06	Setúbal	48.03	E - tp	Martins	26/01	Grândola
47.06	E - tp	Martins	29/12	S. João Madeira	49.08	E - tp	Martins	13/10	Turim - Itália
47.26	E - tp	Martins	09/12	Celorico Beira	49.18	E - tp	Martins	12/01	Torres Vedras
47.28	E - tp	Martins	08/08	Munique-ALEM					

15 Km Marcha

1:06.26,0	tp	Pedro Martins	12.01.1968	Sen	Centro Atletismo Seia	13/07	Lisboa (U)
------------------	----	---------------	------------	-----	-----------------------	-------	------------

OUTRAS MARCAS:

1:07.50	E - tp	Martins	23/06	Porto	1:11.10	E - tp	Martins	16/02	Valongo
1:09.25	E - tp	Martins	01/06	Setúbal	1:12.10	E - tp	Martins	26/01	Grândola
1:10.46	E - tp	Martins	29/12	S. João Madeira	1:12.36	E - tp	Martins	12/01	Torres Vedras
1:10.55	E - tp	Martins	08/08	Munique-ALEM	1:13.59	E - tp	Martins	13/10	Turim - Itália
1:11.01	E	Martins	09/12	Celorico Beira					

20 Km Marcha

1:28.22,9		Pedro Martins	12.01.1968	Sen	Centro Atletismo Seia	13/07	Lisboa (U)
------------------	--	---------------	------------	-----	-----------------------	-------	------------

OUTRAS MARCAS:

1:30.11	E	Martins	23/06	Porto	1:35.04	E	Martins	29/12	S. João Madeira
1:33.04	E	Martins	01/06	Setúbal	1:35.38	E - tp	Martins	12/01	Torres Vedras
1:34.27	E - tp	Martins	16/02	Valongo	1:36.10	E	Martins	26/01	Grândola
1:34.48	E - tp	Martins	08/08	Munique-ALEM	1:38.56	E - tp	Martins	13/10	Turim - Itália

30 Km Marcha

2:21.00	E - tp	Pedro Martins	12.01.1968	Sen	Centro Atletismo Seia	16/02	Valongo
----------------	--------	---------------	------------	-----	-----------------------	-------	---------

OUTRAS MARCAS:

2:22.10	E	Martins	12/01	Torres Vedras	2:29.23	E - tp	Martins	13/10	Turim - Itália
----------------	---	---------	-------	---------------	----------------	--------	---------	-------	----------------

50 Km Marcha

3:56.27	E	Pedro Martins	12.01.1968	Sen	Centro Atletismo Seia	16/02	Valongo
----------------	---	---------------	------------	-----	-----------------------	-------	---------

OUTRAS MARCAS:

4:03.39	E	Martins	08/08	Munique – ALEMANHA
4:08.13	E	Martins	13/10	Turim – ITÁLIA

4x100 metros

42,71	B. Neves/I. Cardoso/A. Ferreira/R. Durão	Centro Atletismo Seia	06/07	Caldas Rainha
43,80	I. Cardoso/B. Neves/A. Ferreira/R. Durão	Centro Atletismo Seia	25/05	Abrantes
48,43	P. Batista/M. Bico/R. Nobre/W. Lopes	Centro D.C.S.S. Pinheiro	25/05	Abrantes
48,87	M. Bico/P. Batista/W. Lopes/T. Caetano	Centro D.C.S.S. Pinheiro	01/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

42,88	B. Neves/I. Cardoso/A. Ferreira/R. Durão	08/06	Viseu
--------------	--	-------	-------

4x200 metros

1.31,91	A. Ferreira/L. Ramos/B. Costa/R. Durão	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
----------------	--	-----------------------	-------	-------

4x400 metros

3.26,50	P. Sousa/A. Ferreira/L. Ramos/R. Ferreira	Centro Atletismo Seia	26/05	Abrantes
3.27,18	P. Sousa/L. Ramos/R. Dias/A. Ferreira	Centro Atletismo Seia	09/06	Viseu
3.32,77	I A. Ferreira/R. Durão/P. Sousa/L. Ramos	Centro Atletismo Seia	03/02	Espinho
3.36,79	I B. Costa /L. Ramos/ R. Dias /A. Ferreira	Centro Atletismo Seia	06/01	Espinho
3.57,3	T. Caetano/W. Lopes/M. Bico/P. Batista	Centro D.C.S.S. Pinheiro	30/05	Guarda
3.58,43	I M.Sério/A.Branquinho/L.Abrantes/M.Figueiredo	A.C.R. SR ^a Desterro	06/01	Espinho
4.41,6	F. Santos/C. Moreira/A. Moreira/L. Mendonça	Centro D.C.S.S. Pinheiro	30/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.33,53	I P. Sousa/L. Ramos/R. Dias/A. Ferreira	12/01	Espinho
----------------	---	-------	---------

SALTO EM ALTURA

1,75m	I Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	09/02	Espinho
1,70m	I Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	12/01	Espinho
1,70m	Rui Nobre	20.05.1977	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	16/03	Guarda
1,67m	Adriano Ferreira	30.09.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	11/05	Guarda
1,61m	I Wilson Lopes	05.07.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	03/11	Celorico Beira
1,52m	Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/05	Guarda
1,49m	Miguel Bico	26.05.1982	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/05	Guarda
1,45m	Davide Neves	15.05.1984	Jun	Escola Secundária Seia	05/02	Guarda
1,45m	Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	08/06	Viseu

OUTRAS MARCAS:

1,73m	Cardoso	01/06	Maia	1,55m	Lopes	12/05	Guarda
1,70m	Cardoso	11/05	Guarda	1,55m	Lopes	02/06	Guarda
1,70m	Durão	11/05	Guarda	1,53m	Lopes	23/06	Guarda
1,60m	Durão	25/05	Abrantes	1,52m	Lopes	16/03	Guarda
1,55m	I Lopes	08/12	Guarda	1,51m	Lopes	25/04	Guarda

SALTO EM COMPRIMENTO

6,97m	I	Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	06/01	Espinho
6,20m		Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	11/05	Guarda
6,14m		Hélder Paixão	05.07.1984	Jun	A.R.I. Santa Comba	01/06	Guarda
5,91m		Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	11/05	Guarda
5,81m		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	11/05	Guarda
5,79m		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	11/05	Guarda
5,44m		Miguel Bico	26.05.1982	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/05	Guarda
5,40m		Bruno Neves	09.09.1981	Sen	Centro Atletismo Seia	11/05	Guarda
5,32m	I	Wilson Lopes	05.07.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/01	Espinho
5,36m		Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	30/05	Guarda
4,58m		Fernando Santos	04.08.1959	Vet	Centro D.C.S.S. Pinheiro	30/05	Guarda
4,39m		Eduardo Lopes	16.12.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/05	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

5,83m	V +4,0	Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	25/05	Abrantes
5,46m	V +2,9	Wilson Lopes	05.07.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	25/05	Abrantes

OUTRAS MARCAS:

6,96m	V +2,3	Oliveira	02/07	Maia	6,36m	I	Oliveira	16/02	Alpiarça
6,92m	V +2,3	Oliveira	06/07	Maia	6,19m		Cardoso	01/06	Maia
6,86m	I	Oliveira	02/02	Espinho	6,17m	I	Cardoso	09/02	Espinho
6,81m	I	Oliveira	26/01	Braga	5,93m		Cardoso	29/05	Coimbra
6,75m		Oliveira	11/05	Vila Real	5,80m	I	Cardoso	22/12	Aveiro
6,66m		Oliveira	15/06	Viseu	5,30m		Domingues	11/05	Guarda
6,61m		Oliveira	08/06	Viseu	5,24m		W. Lopes	01/06	Guarda
6,55m	I	Oliveira	12/01	Espinho	5,21m		W. Lopes	30/05	Guarda
6,38m		Oliveira	09/07	Guarda	5,18m		Lopes	20/04	Guarda

TRIPLO SALTO

13,64m	I	Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	23/12	Braga
---------------	---	-----------------	------------	-----	-----------------------	-------	-------

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

13,76m	V +2,8	Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	26/05	Abrantes
---------------	--------	-----------------	------------	-----	-----------------------	-------	----------

OUTRAS MARCAS:

13,56m	I	Oliveira	05/01	Espinho	13,45m	I	Oliveira	12/01	Espinho
13,49m		Oliveira	09/06	Viseu					

SALTO COM VARA

3,57m		Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	02/06	Maia
3,50m		Ricardo Ferreira	19.03.1982	Sen	Centro Atletismo Seia	26/05	Abrantes
3,00m	I	Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	06/01	Espinho
2,00m		Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	09/06	Viseu

OUTRAS MARCAS:

3,30m	I	Cardoso	10/02	Espinho	3,00m		Cardoso	12/05	Guarda
3,25m	I	Cardoso	12/01	Espinho	2,90m		Domingues	12/05	Guarda
3,20m		Ferreira	29/05	Coimbra	2,75m	I	Domingues	12/01	Espinho

LANÇAMENTO DO PESO/5kg

VETERANOS

9,26m		Fernando Santos	04.08.1959	Vet	Centro D.C.S.S. Pinheiro	30/05	Guarda
7,65m		António Brito	21.12.1940	Vet	Núcleo D. C. Gouveia	30/05	Guarda

LANÇAMENTO DO PESO/6kg

JUNIORES

12,16m	Pedro Gomes	30.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	02/06	Guarda
11,59m	Hélder Paixão	05.07.1984	Jun	A.R.I. Santa Comba	02/06	Guarda
9,59m	Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	11/05	Guarda
7,20m	Eduardo Lopes	16.12.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/05	Guarda
6,76m	Adriano Ferreira	30.09.1983	Jun	Centro Atletismo Seia	11/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

11,65m	Gomes	29/06	Mafra
---------------	-------	-------	-------

LANÇAMENTO DO PESO/7,260kg

14,73m	Bráulio Silva	20.09.1971	Sen	Centro Atletismo Seia	06/04	Braga
14,09m	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	08/06	Viseu
9,60m	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	11/05	Guarda
8,06m	Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	11/05	Guarda
7,85m	Bruno Neves	09.09.1981	Sen	Centro Atletismo Seia	11/05	Guarda
6,50m	Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/05	Guarda
4,87m	Miguel Bico	26.05.1982	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

14,06m	Silva	01/05	Viseu	13,29m	Silva	03/03	Maia
13,99m	Cardoso	06/07	Caldas Rainha	13,26m	Cardoso	15/06	Viseu
13,98m	Silva	24/03	Lisboa (U)	13,23m	I Cardoso	22/12	Aveiro
13,85m	I Cardoso	09/02	Espinho	13,21m	I Silva	23/12	Braga
13,68m	I Silva	17/02	Braga	13,20m	Cardoso	11/05	Guarda
13,68m	Cardoso	29/05	Coimbra	13,12m	Cardoso	25/05	Abrantes
13,63m	Cardoso	13/07	Lisboa (U)	13,11m	I Cardoso	12/01	Espinho
13,45m	I Silva	10/02	Espinho	13,02m	Cardoso	01/06	Maia
13,43m	I Silva	02/02	Espinho	12,81m	I Silva	06/01	Espinho

LANÇAMENTO DO DARDO/600g

VETERANOS

28,48m	José Costa	05.11.1956	Vet	Atlético Clube Guarda	30/05	Guarda
---------------	------------	------------	-----	-----------------------	-------	--------

LANÇAMENTO DO DARDO/800g

41,69m	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	08/06	Viseu
41,14m	Rui Venâncio	03.04.1976	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	05/06	Guarda
39,47m	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	30/05	Coimbra
35,91m	Pedro Gomes	30.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	16/03	Guarda
34,95m	Rui Agostinho	16.09.1982	Sen	Individual	05/06	Guarda
27,65m	José Costa	05.11.1956	Vet	Atlético Clube Guarda	30/05	Guarda
27,57m	Wilson Lopes	05.07.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	16/03	Guarda
17,21m	Eduardo Lopes	16.12.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/05	Guarda
16,87m	Ricardo Madeira	06.07.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	02/06	Guarda
16,33m	Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/05	Guarda
15,15m	Miguel Bico	26.05.1982	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

41,41m	B. Costa	25/05	Abrantes	33,12m	Cardoso	12/05	Guarda
37,43m	Cardoso	02/06	Maia				

LANÇAMENTO DO DISCO/1,5Kg **VETERANOS**

22,62m	José Costa	05.11.1956	Vet	Atlético Clube Guarda	30/05	Guarda
20,01m	António Brito	21.12.1940	Vet	Núcleo D. C. Gouveia	30/05	Guarda

LANÇAMENTO DO DISCO/1,750Kg **JUNIORES**

38,28m	Pedro Gomes	30.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	01/06	Guarda
30,95m	Sérgio Santos	05.03.1986	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	29/05	Maia
17,98m	Eduardo Lopes	16.12.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/05	Guarda
17,04m	Ricardo Galvão	13.05.1985	Juv	A.C.R. SR ^a Desterro	29/05	Maia

LANÇAMENTO DO DISCO/2Kg

48,35m	Bráulio Silva	20.09.1971	Sen	Centro Atletismo Seia	29/05	Maia
42,21m	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	29/05	Coimbra
35,76m	Pedro Gomes	30.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	16/06	Viseu
18,23m	Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/05	Guarda
14,40m	Miguel Bico	26.05.1982	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

47,82m	Silva	09/06	Viseu	47,17m	Silva	26/05	Abrantes
47,61m	Silva	18/07	Aveiro	46,68m	Silva	16/06	Viseu
47,59m	Silva	14/07	Lisboa (U)	39,67m	Cardoso	12/05	Guarda
47,35m	Silva	01/05	Viseu	39,43m	Cardoso	16/06	Viseu
47,27m	Silva	24/03	Lisboa (U)	36,92m	Cardoso	02/06	Maia
47,25m	Silva	02/07	Maia	34,69m	Gomes	16/05	Viseu

LANÇAMENTO DO MARTELO/6kg **JUNIORES**

48,60m	Pedro Gomes	30.05.1985	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	01/06	Guarda
---------------	-------------	------------	-----	-------------------------	-------	--------

LANÇAMENTO DO MARTELO/7,260kg

46,04m	Bráulio Silva	20.09.1971	Sen	Centro Atletismo Seia	09/06	Viseu
---------------	---------------	------------	-----	-----------------------	-------	-------

OUTRAS MARCAS:

44,40m	Silva	16/06	Viseu	40,74m	Silva	23/03	Maia
42,37m	Silva	26/05	Abrantes	39,94m	Silva	03/03	Maia
41,61m	Silva	11/05	Porto (I)				

TRIATLO TÉCNICO - 60m Barreiras (1,067m)/Peso (7,260kg)/Comprimento

2 002 Pontos	I	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	22/12	Aveiro
---------------------	---	-------------	------------	-----	-----------------------	-------	--------

HEPTATLO-60m/Comprimento/Peso(7,260kg)/Altura*60mBarreiras(1,067m)/Vara/1000m

4 530 Pontos	I	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	09.10/02	Espinho
---------------------	---	-------------	------------	-----	-----------------------	----------	---------

**DECATLO - 100m/Comprimento/Peso (6,0kg)/Altura/400m*110m Barreiras (1,067m)
/Disco (1,750Kg)/Vara/Dardo (800g)/1 500m** **JUNIORES**

1 697 Pontos	Eduardo Lopes	16.12.1984	Jun	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11.12/05	Guarda
---------------------	---------------	------------	-----	--------------------------	----------	--------

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

5 912 Pontos	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	01.02/06	Maia
3 146 Pontos	Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11.12/05	Guarda
2 846 Pontos	Miguel Bico	26.05.1982	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11.12/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4 886 Pontos	Cardoso	11.12/05	Guarda
---------------------	---------	----------	--------