

# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



**Inês Monteiro/80**  
*Individual A.A.G.*

- Medalha de Ouro Colectivamente no XVI Campeonato da Europa de Corta-Mato, que se disputou em Dublin - Irlanda, em 13 de Dezembro de 2009.
- Medalha de Ouro Individual e Colectivamente na 14ª Taça da Europa de 10 000m: 31.13,58; que se disputou em Marselha - França, em 05 de Junho de 2010.

## RANKING DISTRITAL 2009/2010



**RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS**  
**PISTA AR LIVRE E PISTA COBERTA**



[www.aag.pt](http://www.aag.pt)

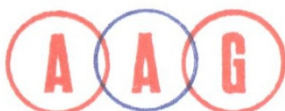


ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



2009/2010



## **TÍTULO**

**RANKING DISTRITAL DA A.A.G. 2009/2010**



**RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS**  
**PISTA AR LIVRE; PISTA COBERTA E ESTRADA**

## **EDIÇÃO**

Departamento Técnico da Associação de Atletismo da Guarda

## **AUTOR**

*António Alberto Moreira Fragoso*  
Director Técnico Regional

## **PUBLICAÇÃO**

01 de Outubro de 2010

**Associação de Atletismo da Guarda**

Avenida do Estádio Municipal

Bancadas do Estádio

6300 - 705 Guarda

Telefone e Fax: 271 221 721

E-mail: [aaguarda@aag.pt](mailto:aaguarda@aag.pt)

[www.aag.pt](http://www.aag.pt)

## **INTRODUÇÃO**

Presentemente o ponto 3 do Artigo 9º do Regulamento Geral de Competições da F.P.A. refere que “a Época Desportiva tem o seu início em 01 de Outubro”. Esta foi uma das alterações ao Regulamento Geral de Competições aprovadas em Assembleia Geral Ordinária da F.P.A., que se realizou no Jamor - Oeiras em 24.07.2010, e que vem antecipar o encerramento da Época Desportiva de Atletismo de 2009/2010 e seguintes para 30 de Setembro.

Tal como sempre aconteceu na Associação de Atletismo da Guarda, ao longo dos seus mais de 33 anos, o seu Departamento Técnico faz publicar o Ranking Distrital respeitante à Época que agora terminou.

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

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

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

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

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

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

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

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

Guarda, 01 de Outubro de 2010.

O Departamento Técnico da Associação de Atletismo da Guarda

**António Alberto Moreira Fragoso**

*Director Técnico Regional*

**LEGENDAS:** E - Estrada  
pc - Pista Coberta  
tp - tempo de passagem

# INFANTIS

# FEMININOS

(1997 e 1998)

BENJAMINS A: 2001, 2002 e 2003

BENJAMINS B: 1999 e 2000

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

|      |                         |            |        |                                |       |         |
|------|-------------------------|------------|--------|--------------------------------|-------|---------|
| 6,55 | Bruna Santos            | 08.08.1999 | Benj B | Esc. Básica Integrada Trancoso | 07/05 | Setúbal |
| 6,85 | Ana Rita Coelho         | 29.04.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Sabugal               | 21/04 | Guarda  |
| 7,01 | Paula Chagas            | 30.11.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Fornos Algodres     | 21/04 | Guarda  |
| 7,03 | Márcia Costa            | 10.12.1999 | Benj B | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda  |
| 7,07 | Daniela Teixeira        | 07.02.1999 | Benj B | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda  |
| 7,20 | Ana Figueiredo          | 03.09.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem       | 21/04 | Guarda  |
| 7,20 | Mallaury Silva          | 1999       | Benj B | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 07/05 | Setúbal |
| 7,26 | Beatriz Almeida         | 21.05.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Manteigas             | 21/04 | Guarda  |
| 7,32 | Carolina Fernandes      | 17.03.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda    | 21/04 | Guarda  |
| 7,36 | Telma Gonçalves         | 10.10.1999 | Benj B | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão   | 21/04 | Guarda  |
| 7,37 | Mafalda Ferreira        | 29.08.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem       | 21/04 | Guarda  |
| 7,40 | Eduarda Barbosa         | 13.12.1999 | Benj B | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda  |
| 7,45 | Daniela Simões          | 02.09.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 21/04 | Guarda  |
| 7,52 | Susana Almeida          | 26.03.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 21/04 | Guarda  |
| 7,55 | Sara Lages              | 01.01.1999 | Benj B | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda  |
| 7,58 | Bruna Ferreira          | 18.01.1999 | Benj B | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda  |
| 7,58 | Andreia Nabais          | 25.04.1999 | Benj B | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda    | 21/04 | Guarda  |
| 7,60 | Catarina Miguel         | 04.01.1999 | Benj B | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda  |
| 7,65 | Mariana Ramos           | 19.07.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Sabugal               | 21/04 | Guarda  |
| 7,67 | Ana Barata              | 07.07.1999 | Benj B | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda    | 21/04 | Guarda  |
| 7,70 | Carolina Paulo          | 25.11.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda    | 21/04 | Guarda  |
| 7,71 | Mónica Marques          | 27.07.1999 | Benj B | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão   | 21/04 | Guarda  |
| 7,72 | Mariana Reis            | 05.10.1999 | Benj B | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga     | 21/04 | Guarda  |
| 7,74 | Ana Sofia Gonçalves     | 29.11.1999 | Benj B | Externato Secundário Soito     | 21/04 | Guarda  |
| 7,76 | Jessica Diamantino      | 26.04.1999 | Benj B | E.B. 2 Gouveia                 | 21/04 | Guarda  |
| 7,80 | Rita Rebelo             | 18.10.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Mêda                | 21/04 | Guarda  |
| 7,84 | Beatriz Ruas            | 26.10.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Manteigas             | 21/04 | Guarda  |
| 7,85 | Guida Pires             | 07.12.1999 | Benj B | Externato Secundário Soito     | 21/04 | Guarda  |
| 7,90 | Rita Amador             | 13.05.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 21/04 | Guarda  |
| 8,00 | Inês Vicente            | 14.04.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 21/04 | Guarda  |
| 8,02 | Margarida Silva         | 19.05.1999 | Benj B | E.B. 2 Gouveia                 | 21/04 | Guarda  |
| 8,08 | Ana Silva               | 16.05.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 21/04 | Guarda  |
| 8,14 | Mariana Louro           | 10.11.1999 | Benj B | EB2,3 Abranches Ferrão-Seia    | 21/04 | Guarda  |
| 8,18 | Melanie Quelhas         | 27.03.1999 | Benj B | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda  |
| 8,27 | Cláudia Lopes           | 24.07.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 21/04 | Guarda  |
| 6,40 | Micaela Costa           | 31.01.1998 | Inf    | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda    | 07/05 | Setúbal |
| 6,46 | Ana Margarida Henriques | 28.02.1997 | Inf    | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda    | 07/05 | Setúbal |
| 6,64 | Cristela Cabral         | 27.07.1997 | Inf    | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda  |
| 6,68 | Madalena Sanches        | 29.04.1997 | Inf    | Externato Secundário Soito     | 21/04 | Guarda  |
| 6,76 | Adriana Gonçalves       | 14.02.1997 | Inf    | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda  |
| 6,78 | Vanessa Rodrigues       | 25.01.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão-Seia    | 21/04 | Guarda  |
| 6,81 | Teresa André            | 29.06.1998 | Inf    | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda  |
| 6,87 | Rita Fernandes          | 24.07.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 21/04 | Guarda  |
| 6,90 | Vânia Figueiredo        | 14.07.1997 | Inf    | E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda    | 21/04 | Guarda  |
| 7,02 | Alice Emídio            | 02.06.1997 | Inf    | Externato Secundário Soito     | 21/04 | Guarda  |
| 7,03 | Liliana Inácio          | 16.04.1997 | Inf    | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda  |
| 7,08 | Daniela Cardoso         | 11.09.1997 | Inf    | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem       | 21/04 | Guarda  |
| 7,12 | Iara Neca               | 06.02.1997 | Inf    | Escola Sec./3º Sabugal         | 21/04 | Guarda  |
| 7,13 | Tatiana Branquinho      | 08.04.1997 | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda  |
| 7,13 | Carina Valente          | 18.12.1998 | Inf    | E.B. 2,3 Sabugal               | 21/04 | Guarda  |
| 7,18 | Dolores Nunes           | 01.09.1997 | Inf    | Escola Sec/3 A Albuquerque     | 21/04 | Guarda  |
| 7,19 | Carolina Santos         | 29.09.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 21/04 | Guarda  |
| 7,20 | Mariana Ferreira        | 13.09.1998 | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda  |
| 7,20 | Marta Gradiz            | 22.07.1998 | Inf    | E.B. 2 Gouveia                 | 21/04 | Guarda  |
| 7,21 | Ana Maria Ferreira      | 17.03.1997 | Inf    | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia    | 21/04 | Guarda  |
| 7,21 | Natacha Alves           | 02.09.1997 | Inf    | E.B. 2,3 Sabugal               | 21/04 | Guarda  |
| 7,21 | Alexandra Sousa         | 05.08.1998 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão-Seia    | 21/04 | Guarda  |





## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|      |                              |            |     |                                |       |        |
|------|------------------------------|------------|-----|--------------------------------|-------|--------|
| 7,21 | Ana Calheiros                | 23.05.1997 | Inf | Escola Sec/3 A Albuquerque     | 21/04 | Guarda |
| 7,25 | Juliana Costa                | 06.02.1997 | Inf | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 21/04 | Guarda |
| 7,28 | Carolina Figueiredo          | 28.03.1997 | Inf | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga     | 21/04 | Guarda |
| 7,29 | Carina Santos                | 12.06.1998 | Inf | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão   | 21/04 | Guarda |
| 7,30 | M <sup>a</sup> Lurdes Ferrão | 05.02.1998 | Inf | E.B. 2,3 Manteigas             | 21/04 | Guarda |
| 7,34 | Andreia Fernandes            | 24.07.1998 | Inf | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 21/04 | Guarda |
| 7,35 | Inês Borges                  | 25.04.1998 | Inf | E.B. 2 Gouveia                 | 21/04 | Guarda |
| 7,36 | Alexandra Lino               | 16.07.1998 | Inf | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda |
| 7,40 | Micaela Pinto                | 08.09.1998 | Inf | E.B. 2,3 Manteigas             | 21/04 | Guarda |
| 7,43 | Ana Máximo                   | 25.12.1997 | Inf | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda |
| 7,51 | Ana Rita Santos              | 14.08.1997 | Inf | E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda    | 21/04 | Guarda |
| 7,52 | Carlota Pais                 | 05.11.1997 | Inf | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 21/04 | Guarda |
| 7,68 | Liliana Oliveira             | 04.08.1998 | Inf | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem       | 21/04 | Guarda |
| 7,71 | Cláudia Carrega              | 27.08.1998 | Inf | E.B. 2,3/S Mêda                | 21/04 | Guarda |
| 7,72 | Diana Nascimento             | 19.09.1997 | Inf | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda |
| 8,24 | Raquel Bárrios               | 04.06.1997 | Inf | Escola Sec./3º Sabugal         | 21/04 | Guarda |
| 8,68 | Magda Oliveira               | 03.11.1998 | Inf | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia    | 21/04 | Guarda |

### OUTRAS MARCAS:

|      |           |       |        |      |               |       |        |
|------|-----------|-------|--------|------|---------------|-------|--------|
| 6,73 | B. Santos | 21/04 | Guarda | 6,48 | Henriques     | 21/04 | Guarda |
|      |           |       |        | 6,67 | Micaela Costa | 21/04 | Guarda |

## 50 metros

(Partida de Pé, a partir de 2 apoios)

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

|      |        |                  |            |        |                                 |       |        |
|------|--------|------------------|------------|--------|---------------------------------|-------|--------|
| 8,87 | V +3,0 | Maria Bernardo   | 19.10.1999 | Benj B | N.S. Leões Fronteira-V. Formoso | 25/09 | Guarda |
| 9,18 | V +3,0 | Francisca Filipe | 14.02.2001 | Benj A | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas     | 25/09 | Guarda |

## 60 metros

|       |        |                         |            |        |                                 |       |      |
|-------|--------|-------------------------|------------|--------|---------------------------------|-------|------|
| 9,51  | V +0,2 | Ana Sofia Veiga         | 15.10.1998 | Inf    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas     | 16/05 | Seia |
| 9,60  | V -1,8 | Vanessa Rodrigues       | 25.01.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia    | 02/03 | Seia |
| 9,74  | V -0,9 | Bruna Santos            | 08.08.1999 | Benj B | Esc. Básica Integrada Trancoso  | 02/03 | Seia |
| 9,90  | V -1,7 | Mariana Gonçalves       | 26.11.1998 | Inf    | F.S. - União Atlética Guarda    | 10/04 | Luso |
| 10,05 | V -1,8 | Rita Fernandes          | 24.07.1998 | Inf    | Centro D.C. S.S. Pinheiro       | 02/03 | Seia |
| 10,09 | V -2,0 | Mariana Pereira         | 30.04.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia    | 02/03 | Seia |
| 10,10 | V -0,4 | Andreia Branquinho      | 09.02.1998 | Inf    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas     | 19/06 | Seia |
| 10,15 | V -1,8 | Ana Sofia               | 18.08.1997 | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso  | 02/03 | Seia |
| 10,20 | V -1,8 | Maria Beatriz Henriques | 18.04.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso        | 02/03 | Seia |
| 10,29 | V -1,8 | Ana Fernandes           | 24.07.1998 | Inf    | Centro D.C. S.S. Pinheiro       | 02/03 | Seia |
| 10,36 | V -2,0 | Mariana Guerra          | 28.04.1997 | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso  | 02/03 | Seia |
| 10,36 | V -2,0 | Andreia Fernandes       | 24.07.1998 | Inf    | Centro D.C. S.S. Pinheiro       | 02/03 | Seia |
| 10,79 | V -0,9 | Daniela Simões          | 02.09.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso        | 02/03 | Seia |
| 11,02 | V -0,9 | Maria Bernardo          | 19.10.1999 | Benj B | N.S. Leões Fronteira-V. Formoso | 02/03 | Seia |
| 11,09 | V -2,0 | Carla Afonso            | 30.04.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso        | 02/03 | Seia |
| 11,17 | V -0,9 | Jéssica Diamantino      | 26.04.1999 | Benj B | E.B. 2 Gouveia                  | 02/03 | Seia |
| 11,90 | V -0,9 | Mariana Cabral          | 08.07.1999 | Benj B | E.B. 2 Gouveia                  | 02/03 | Seia |
| 12,07 | V -1,8 | Telma Caetano           | 04.06.1998 | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso  | 02/03 | Seia |

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

|       |        |                    |            |     |                             |       |        |
|-------|--------|--------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|--------|
| 10,01 | V +3,8 | Andreia Branquinho | 09.02.1998 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/09 | Guarda |
|-------|--------|--------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|--------|

### OUTRAS MARCAS:

|      |        |       |       |       |       |        |            |       |      |
|------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|------------|-------|------|
| 9,56 | V +0,7 | Veiga | 24/04 | Viseu | 10,14 | V +0,7 | Gonçalves  | 27/03 | Seia |
| 9,65 | V -0,4 | Veiga | 19/06 | Seia  | 10,32 | V +0,2 | Branquinho | 16/05 | Seia |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|             |        |       |       |        |              |        |               |       |      |
|-------------|--------|-------|-------|--------|--------------|--------|---------------|-------|------|
| <b>9,66</b> | V +3,8 | Veiga | 25/09 | Guarda | <b>10,38</b> | V -1,2 | R. Fernandes  | 09/05 | Seia |
| <b>9,72</b> | V -1,2 | Veiga | 09/05 | Seia   | <b>10,63</b> | V -1,2 | Ana Fernandes | 09/05 | Seia |
| <b>9,86</b> | V -1,0 | Veiga | 20/03 | Seia   |              |        |               |       |      |

### 150 metros

|              |        |                 |            |     |                             |       |      |
|--------------|--------|-----------------|------------|-----|-----------------------------|-------|------|
| <b>24,10</b> | V -0,4 | Ana Sofia Veiga | 15.10.1998 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/03 | Seia |
| <b>26,53</b> | V -3,6 | Rita Fernandes  | 24.07.1998 | Inf | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 09/05 | Seia |

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

|              |        |                   |            |     |                              |       |      |
|--------------|--------|-------------------|------------|-----|------------------------------|-------|------|
| <b>23,95</b> | V +4,0 | Mariana Gonçalves | 26.11.1998 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 20/06 | Seia |
|--------------|--------|-------------------|------------|-----|------------------------------|-------|------|

### 600 metros

|                |  |                   |            |     |                              |       |        |
|----------------|--|-------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| <b>1.49,22</b> |  | Mariana Gonçalves | 26.11.1998 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 25/09 | Guarda |
| <b>2.00,47</b> |  | Catarina Augusto  | 13.12.1997 | Inf | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 16/05 | Seia   |
| <b>2.09,21</b> |  | Ana Sofia Veiga   | 15.10.1998 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 08/05 | Seia   |
| <b>2.16,05</b> |  | Matilde Rodrigues | 16.09.1998 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 25/09 | Guarda |
| <b>2.44,22</b> |  | Mariana Neca      | 29.10.1997 | Inf | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 08/05 | Seia   |

### OUTRAS MARCAS:

|                |           |       |       |                |           |       |        |
|----------------|-----------|-------|-------|----------------|-----------|-------|--------|
| <b>1.51,18</b> | Gonçalves | 22/06 | Viseu | <b>1.55,02</b> | Gonçalves | 25/07 | Guarda |
| <b>1.53,86</b> | Gonçalves | 08/05 | Seia  |                |           |       |        |

### 1 000 metros

|                |                   |            |        |                                |       |       |
|----------------|-------------------|------------|--------|--------------------------------|-------|-------|
| <b>3.20,35</b> | Mariana Gonçalves | 26.11.1998 | Inf    | F.S. - União Atlética Guarda   | 24/04 | Viseu |
| <b>3.44,10</b> | Catarina Augusto  | 13.12.1997 | Inf    | Assoc. Cult Rec Srª Desterro   | 24/04 | Viseu |
| <b>3.56,92</b> | Ana Sofia Veiga   | 15.10.1998 | Inf    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 24/04 | Viseu |
| <b>4.08,31</b> | Mariana Pereira   | 30.04.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 02/03 | Seia  |
| <b>4.12,45</b> | Ana Fernandes     | 24.07.1998 | Inf    | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 09/05 | Seia  |
| <b>4.35,71</b> | Mariana Neca      | 29.10.1997 | Inf    | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 02/03 | Seia  |
| <b>4.39,33</b> | Mariana Cabral    | 08.07.1999 | Benj B | E.B. 2 Gouveia                 | 02/03 | Seia  |
| <b>4.40,00</b> | Bruna Santos      | 08.08.1999 | Benj B | Esc. Básica Integrada Trancoso | 02/03 | Seia  |
| <b>4.40,34</b> | Mariana Guerra    | 28.04.1997 | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso | 02/03 | Seia  |

### OUTRAS MARCAS:

|                |           |       |         |                |           |       |        |
|----------------|-----------|-------|---------|----------------|-----------|-------|--------|
| <b>3.22,52</b> | Gonçalves | 17/04 | Guarda  | <b>3.31,38</b> | Gonçalves | 09/07 | Guarda |
| <b>3.24,87</b> | Gonçalves | 11/04 | Luso    | <b>3.32,53</b> | Gonçalves | 19/12 | Guarda |
| <b>3.26,1</b>  | Gonçalves | 20/03 | Covilhã | <b>4.05,83</b> | Veiga     | 17/04 | Guarda |
| <b>3.26,77</b> | Gonçalves | 28/03 | Seia    |                |           |       |        |

### 1 000 metros

#### MegaQuilómetro

|                |                 |            |        |                            |       |        |
|----------------|-----------------|------------|--------|----------------------------|-------|--------|
| <b>4.07,87</b> | Maria Bernardo  | 19.10.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso   | 21/04 | Guarda |
| <b>4.19,04</b> | Cátia Rodrigues | 30.03.1999 | Benj B | Agrupamento Escolas Pinhel | 21/04 | Guarda |
| <b>4.28,87</b> | Maria Vieira    | 24.10.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Manteigas         | 21/04 | Guarda |
| <b>4.35,74</b> | Ofélia Lopes    | 01.02.1999 | Benj B | Externato Secundário Soito | 21/04 | Guarda |
| <b>4.35,78</b> | Joana Janela    | 10.01.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Sabugal           | 21/04 | Guarda |
| <b>4.44,55</b> | Ema Cabral      | 09.09.1999 | Benj B | E.B. 2 Gouveia             | 21/04 | Guarda |



|         |                    |            |        |                                |       |        |
|---------|--------------------|------------|--------|--------------------------------|-------|--------|
| 4.50,01 | Mariana Alexandre  | 23.08.2000 | Benj B | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda |
| 4.52,36 | Bruna Pereira      | 22.04.1999 | Benj B | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda    | 21/04 | Guarda |
| 5.03,60 | Jéssica Loureiro   | 21.03.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem       | 21/04 | Guarda |
| 5.12,20 | Rafaela Simões     | 12.05.1999 | Benj B | EB2,3 Abranches Ferrão-Seia    | 21/04 | Guarda |
| 5.15,08 | Bruna Ribeiro      | 28.03.1999 | Benj B | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão   | 21/04 | Guarda |
| 5.28,22 | Micaela Ventura    | 30.01.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Fornos Algodres     | 21/04 | Guarda |
| 5.30,58 | Mariana Fonseca    | 24.03.1999 | Benj B | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda |
| 5.50,65 | Maria Moreira      | 15.07.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Mêda                | 21/04 | Guarda |
| 6.13,24 | Maria Ferreira     | 02.09.1999 | Benj B | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga     | 21/04 | Guarda |
| 6.13,30 | Tatiana Santos     | 19.09.1999 | Benj B | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda |
| 3.59,38 | Mariana Pereira    | 30.04.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão-Seia    | 21/04 | Guarda |
| 4.03,06 | Ana Aleixo         | 22.08.1997 | Inf    | E.B. 2,3 Manteigas             | 21/04 | Guarda |
| 4.10,36 | Vânia Lopes        | 11.07.1997 | Inf    | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 21/04 | Guarda |
| 4.11,16 | Ana Fernandes      | 24.07.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 21/04 | Guarda |
| 4.19,21 | Beatriz Martins    | 11.09.1997 | Inf    | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda |
| 4.23,16 | Laura Pereira      | 09.05.1997 | Inf    | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda |
| 4.25,96 | Vanessa Fernandes  | 22.01.1998 | Inf    | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda |
| 4.28,98 | Marlene Gregório   | 20.12.1997 | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda |
| 4.34,49 | Cristiana Oliveira | 07.02.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Mêda                | 21/04 | Guarda |
| 4.35,05 | Rita Sequeira      | 07.05.1998 | Inf    | E.B. 2 Gouveia                 | 21/04 | Guarda |
| 4.35,12 | Adriana Pires      | 13.11.1997 | Inf    | E.B. 2,3 Sabugal               | 21/04 | Guarda |
| 4.54,76 | Cristiana Gaião    | 26.08.1997 | Inf    | Externato Secundário Soito     | 21/04 | Guarda |
| 5.05,18 | Ana Galvão         | 03.08.1997 | Inf    | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga     | 21/04 | Guarda |
| 5.08,76 | Andreia Gouveia    | 21.10.1998 | Inf    | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão   | 21/04 | Guarda |
| 5.14,48 | Ana Fernandes      | 17.03.1997 | Inf    | Escola Sec./3 A. Albuquerque   | 21/04 | Guarda |
| 5.19,50 | Raquel Silva       | 12.11.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Fornos Algodres     | 21/04 | Guarda |
| 5.37,04 | Bárbara Silva      | 1997       | Inf    | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem       | 21/04 | Guarda |

**OUTRAS MARCAS:**

|         |          |       |         |         |            |       |         |
|---------|----------|-------|---------|---------|------------|-------|---------|
| 4.08,07 | Bernardo | 08/05 | Setúbal | 3.59,84 | M. Pereira | 08/05 | Setúbal |
|---------|----------|-------|---------|---------|------------|-------|---------|

**MILHA (1 609,34m)**

|      |   |                  |            |     |                              |       |          |
|------|---|------------------|------------|-----|------------------------------|-------|----------|
| 6.15 | E | Catarina Augusto | 13.12.1997 | Inf | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 10/04 | S. Romão |
|------|---|------------------|------------|-----|------------------------------|-------|----------|

**60 metros Barreiras/0,762m**

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

|       |        |                       |            |     |                              |       |        |
|-------|--------|-----------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 12,67 | V +0,8 | Eva Araújo            | 23.02.1998 | Inf | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 24/04 | Viseu  |
| 13,78 | V -1,7 | Mariana Gonçalves     | 26.11.1998 | Inf | F.S. - União Atlético Guarda | 11/04 | Luso   |
| 15,13 | V -5,2 | Beatriz Morgado       | 30.07.1998 | Inf | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 24/03 | Guarda |
| 15,76 | V -5,2 | Rita Sequeira         | 07.05.1998 | Inf | E.B. 2 Gouveia               | 24/03 | Guarda |
| 15,77 | V -5,2 | Maria Carolina Duarte | 09.01.1998 | Inf | E.B. 2 Gouveia               | 24/03 | Guarda |

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

|       |        |                 |            |     |                            |       |      |
|-------|--------|-----------------|------------|-----|----------------------------|-------|------|
| 13,51 | V +3,0 | Sabrina Santos  | 24.04.1997 | Inf | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira | 02/03 | Seia |
| 13,75 | V +3,0 | Beatriz Morgado | 30.07.1998 | Inf | E.B. 2,3/S Vilar Formoso   | 02/03 | Seia |
| 15,40 | V +3,0 | Soraia Lourenço | 05.01.1997 | Inf | E.B. 2,3/S Vilar Formoso   | 02/03 | Seia |

**OUTRAS MARCAS:**

|       |        |           |       |        |       |        |        |       |      |
|-------|--------|-----------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|------|
| 13,76 | V -5,2 | Araújo    | 24/03 | Guarda | 14,87 | V +3,0 | Araújo | 02/03 | Seia |
| 13,84 | V +1,4 | Gonçalves | 28/03 | Seia   |       |        |        |       |      |

**SALTO EM ALTURA**

|              |    |                         |            |        |                                 |       |               |
|--------------|----|-------------------------|------------|--------|---------------------------------|-------|---------------|
| <b>1,20m</b> |    | Eva Araújo              | 23.02.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso        | 24/04 | Viseu         |
| <b>1,15m</b> |    | Ana Sofia Veiga         | 15.10.1998 | Inf    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas     | 25/09 | Guarda        |
| <b>1,10m</b> | pc | Sabrina Santos          | 24.04.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira      | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,10m</b> | pc | Marilene Santo          | 26.04.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira      | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,10m</b> | pc | Beatriz Morgado         | 30.07.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso        | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,10m</b> | pc | Adriana Gonçalves       | 14.02.1997 | Inf    | Escola Regional Cerdeira        | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,10m</b> |    | Soraia Lourenço         | 09.02.1998 | Inf    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas     | 19/06 | Seia          |
| <b>1,05m</b> | pc | Soraia Lourenço         | 05.01.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso        | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,05m</b> | pc | Maria Beatriz Henriques | 18.04.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso        | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,05m</b> |    | Jéssica Diamantino      | 26.04.1999 | Benj B | E.B. 2 Gouveia                  | 24/03 | Guarda        |
| <b>1,00m</b> | pc | Andreia Fernandes       | 24.07.1998 | Inf    | Centro D.C. S.S. Pinheiro       | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,00m</b> | pc | Laura Pereira           | 09.05.1997 | Inf    | Escola Regional Cerdeira        | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,00m</b> |    | Melanie Oliveira        | 16.05.1997 | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso  | 24/03 | Guarda        |
| <b>0,95m</b> | pc | Daniela Simões          | 02.09.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso        | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>0,95m</b> | pc | Ana Fernandes           | 24.07.1998 | Inf    | Centro D.C. S.S. Pinheiro       | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>0,95m</b> | pc | Ana Pereira             | 19.10.1997 | Inf    | Escola Regional Cerdeira        | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>0,95m</b> | pc | Andreia Lopes           | 01.12.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira      | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>0,95m</b> | pc | Maria Bernardo          | 19.10.1999 | Benj B | N.S. Leões Fronteira-V. Formoso | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>0,95m</b> |    | Marta Gradiz            | 22.07.1998 | Inf    | E.B. 2 Gouveia                  | 24/03 | Guarda        |
| <b>0,90m</b> | pc | Rita Fernandes          | 24.07.1998 | Inf    | Centro D.C. S.S. Pinheiro       | 18/11 | Vilar Formoso |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |    |            |       |        |              |            |       |        |
|--------------|----|------------|-------|--------|--------------|------------|-------|--------|
| <b>1,15m</b> | pc | Araújo     | 07/03 | Pombal | <b>1,05m</b> | Branquinho | 16/05 | Seia   |
| <b>1,10m</b> |    | Araújo     | 02/03 | Seia   | <b>1,05m</b> | Veiga      | 19/06 | Seia   |
| <b>1,10m</b> |    | Branquinho | 25/09 | Guarda | <b>1,00m</b> | Diamantino | 02/03 | Seia   |
| <b>1,05m</b> |    | Morgado    | 02/03 | Seia   | <b>1,00m</b> | Morgado    | 24/03 | Guarda |
| <b>1,05m</b> |    | Araújo     | 24/03 | Guarda |              |            |       |        |

**SALTO EM COMPRIMENTO**

|              |        |                       |            |     |                              |       |        |
|--------------|--------|-----------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| <b>4,05m</b> | V -0,6 | Ana Sofia Veiga       | 15.10.1998 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 20/06 | Seia   |
| <b>3,56m</b> | V +2,0 | Andreia Branquinho    | 09.02.1998 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 25/07 | Guarda |
| <b>3,54m</b> | V -1,8 | Mariana Gonçalves     | 26.11.1998 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 30/05 | Guarda |
| <b>3,18m</b> | V +2,0 | Maria Carolina Duarte | 09.01.1998 | Inf | E.B. 2 Gouveia               | 24/03 | Guarda |
| <b>3,07m</b> | V +1,6 | Andreia Fernandes     | 24.07.1998 | Inf | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 09/05 | Seia   |
| <b>2,71m</b> | V +1,3 | Stephanie Correia     | 15.12.1998 | Inf | E.B. 2 Gouveia               | 24/03 | Guarda |

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

|              |        |                         |            |        |                                |       |        |
|--------------|--------|-------------------------|------------|--------|--------------------------------|-------|--------|
| <b>3,75m</b> | V +2,6 | Vanessa Rodrigues       | 25.01.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 24/03 | Guarda |
| <b>3,59m</b> | V +2,4 | Maria Beatriz Henriques | 18.04.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 24/03 | Guarda |
| <b>3,18m</b> | V +2,3 | Andreia Fernandes       | 24.07.1998 | Inf    | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 24/03 | Guarda |
| <b>3,08m</b> | V +3,0 | Inês Cruz               | 23.09.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 24/03 | Guarda |
| <b>2,98m</b> | V +3,5 | Bruna Santos            | 08.08.1999 | Benj B | Esc. Básica Integrada Trancoso | 24/03 | Guarda |
| <b>2,89m</b> | V +5,0 | Rita Fernandes          | 24.07.1998 | Inf    | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 24/03 | Guarda |
| <b>2,80m</b> | V +2,2 | Beatriz Santos          | 09.06.1997 | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso | 24/03 | Guarda |

**SEM MEDIÇÃO DE VENTO:**

|              |  |                   |            |        |                                 |       |      |
|--------------|--|-------------------|------------|--------|---------------------------------|-------|------|
| <b>3,40m</b> |  | Ana Sofia         | 18.08.1997 | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso  | 02/03 | Seia |
| <b>3,33m</b> |  | Vanessa Rodrigues | 25.01.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia    | 02/03 | Seia |
| <b>3,25m</b> |  | Andreia Fernandes | 24.07.1998 | Inf    | Centro D.C. S.S. Pinheiro       | 02/03 | Seia |
| <b>3,22m</b> |  | Rita Fernandes    | 24.07.1998 | Inf    | Centro D.C. S.S. Pinheiro       | 02/03 | Seia |
| <b>3,01m</b> |  | Ana Fernandes     | 24.07.1998 | Inf    | Centro D.C. S.S. Pinheiro       | 02/03 | Seia |
| <b>2,71m</b> |  | Daniela Simões    | 02.09.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso        | 02/03 | Seia |
| <b>2,63m</b> |  | Maria Bernardo    | 19.10.1999 | Benj B | N.S. Leões Fronteira-V. Formoso | 02/03 | Seia |
| <b>2,53m</b> |  | Telma Caetano     | 04.06.1998 | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso  | 02/03 | Seia |



**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |            |       |        |              |        |           |       |        |
|--------------|--------|------------|-------|--------|--------------|--------|-----------|-------|--------|
| <b>3,78m</b> | V +4,0 | Veiga      | 25/07 | Guarda | <b>3,33m</b> | V +2,2 | Gonçalves | 11/04 | Luso   |
| <b>3,70m</b> | V +1,4 | Veiga      | 15/05 | Seia   | <b>3,27m</b> | V +1,6 | Veiga     | 24/03 | Guarda |
| <b>3,41m</b> | V -2,2 | Branquinho | 20/06 | Seia   | <b>3,21m</b> | V -1,5 | Gonçalves | 28/03 | Seia   |

**Salto em Comprimento Sem Tábua**

|              |                  |            |        |                                 |       |        |
|--------------|------------------|------------|--------|---------------------------------|-------|--------|
| <b>3,19m</b> | Maria Bernardo   | 19.10.1999 | Benj B | N.S. Leões Fronteira-V. Formoso | 25/09 | Guarda |
| <b>3,10m</b> | Francisca Filipe | 14.02.2001 | Benj A | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas     | 25/09 | Guarda |

**Salto em Comprimento Sem Tábua**

**MegaSalto** (Chamada a partir de uma zona de 60cm a 1m da área de queda)

|              |                         |            |        |                                |       |        |
|--------------|-------------------------|------------|--------|--------------------------------|-------|--------|
| <b>3,58m</b> | Mallaury Silva          | 1999       | Benj B | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 21/04 | Guarda |
| <b>3,28m</b> | Ana Rita Coelho         | 29.04.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Sabugal               | 21/04 | Guarda |
| <b>3,24m</b> | Ana Ferreira            | 1999       | Benj B | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda |
| <b>3,19m</b> | Sara Lages              | 01.01.1999 | Benj B | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda |
| <b>3,13m</b> | Ana Figueiredo          | 03.09.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem       | 21/04 | Guarda |
| <b>3,09m</b> | Beatriz Saraiva         | 1999       | Benj B | E.B. 2,3/S Mêda                | 21/04 | Guarda |
| <b>3,07m</b> | Paula Chagas            | 30.11.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Fornos Algodres     | 21/04 | Guarda |
| <b>3,05m</b> | Ana Silva               | 16.05.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 21/04 | Guarda |
| <b>2,99m</b> | Daniela Simões          | 02.09.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 21/04 | Guarda |
| <b>2,88m</b> | Bianca Cunha            | 1999       | Benj B | E.B. 2 Gouveia                 | 21/04 | Guarda |
| <b>2,85m</b> | Inês Silva              | 1999       | Benj B | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda    | 21/04 | Guarda |
| <b>2,75m</b> | Ana Mendo               | 1999       | Benj B | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda |
| <b>2,68m</b> | Micaela Mendes          | 1999       | Benj B | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão   | 21/04 | Guarda |
| <b>2,65m</b> | Mariana Félix           | 1999       | Benj B | E.B. 2,3 Manteigas             | 21/04 | Guarda |
| <b>2,55m</b> | Maria Amado             | 1999       | Benj B | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda |
| <b>4,18m</b> | Joana Gaspar            | 13.01.1997 | Inf    | Escola Sec./3 A. Albuquerque   | 21/04 | Guarda |
| <b>4,01m</b> | Joana Rebelo            | 1997       | Inf    | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão   | 21/04 | Guarda |
| <b>3,92m</b> | Micaela Costa           | 1998       | Inf    | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda    | 21/04 | Guarda |
| <b>3,86m</b> | Adriana Gonçalves       | 14.02.1997 | Inf    | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda |
| <b>3,79m</b> | Vanessa Rodrigues       | 25.01.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão-Seia    | 21/04 | Guarda |
| <b>3,76m</b> | Angélica Almeida        | 1997       | Inf    | E.B. 2,3 Sabugal               | 21/04 | Guarda |
| <b>3,68m</b> | Alexandra Santos        | 1997       | Inf    | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia    | 21/04 | Guarda |
| <b>3,61m</b> | Beatriz Vaz             | 18.04.1998 | Inf    | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda |
| <b>3,59m</b> | Ana Camilo              | 1997       | Inf    | E.B. 2,3/S Mêda                | 21/04 | Guarda |
| <b>3,46m</b> | Madalena Sanches        | 29.04.1997 | Inf    | Externato Secundário Soito     | 21/04 | Guarda |
| <b>3,35m</b> | Margarida Alvedra       | 1997       | Inf    | Escola Sec./3º Sabugal         | 21/04 | Guarda |
| <b>3,31m</b> | Vânia Brás              | 1998       | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda |
| <b>3,31m</b> | Juliana Costa           | 06.02.1997 | Inf    | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 21/04 | Guarda |
| <b>3,21m</b> | Inês Borges             | 25.04.1998 | Inf    | E.B. 2 Gouveia                 | 21/04 | Guarda |
| <b>3,19m</b> | Maria Beatriz Henriques | 18.04.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 21/04 | Guarda |
| <b>3,09m</b> | Filipa Sousa            | 1998       | Inf    | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda |
| <b>2,67m</b> | Mª Lurdes Ferrão        | 05.02.1998 | Inf    | E.B. 2,3 Manteigas             | 21/04 | Guarda |
| <b>2,50m</b> | Liliana Oliveira        | 04.08.1998 | Inf    | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem       | 21/04 | Guarda |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |          |       |         |              |        |       |         |
|--------------|----------|-------|---------|--------------|--------|-------|---------|
| <b>2,94m</b> | M. Silva | 07/05 | Setúbal | <b>3,77m</b> | Gaspar | 08/05 | Setúbal |
|--------------|----------|-------|---------|--------------|--------|-------|---------|

**LANÇAMENTO DO PESO/2kg**

|              |    |                         |            |        |                                 |       |               |
|--------------|----|-------------------------|------------|--------|---------------------------------|-------|---------------|
| <b>8,37m</b> |    | Sabrina Santos          | 24.04.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira      | 02/03 | Seia          |
| <b>7,48m</b> |    | Ana Sofia Veiga         | 15.10.1998 | Inf    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas     | 09/05 | Seia          |
| <b>6,67m</b> |    | Maria Beatriz Henriques | 18.04.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso        | 02/03 | Seia          |
| <b>6,66m</b> | pc | Adriana Gonçalves       | 14.02.1997 | Inf    | Escola Regional Cerdeira        | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>6,66m</b> |    | Soraia Lourenço         | 05.01.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso        | 02/03 | Seia          |
| <b>6,15m</b> | pc | Laura Pereira           | 09.05.1997 | Inf    | Escola Regional Cerdeira        | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>5,80m</b> | pc | Marilene Santo          | 26.04.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira      | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>5,65m</b> |    | Mariana Gonçalves       | 26.11.1998 | Inf    | F.S. - União Atlética Guarda    | 27/03 | Seia          |
| <b>5,51m</b> | pc | Beatriz Morgado         | 30.07.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso        | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>5,47m</b> | pc | Andreia Lopes           | 01.12.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira      | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>5,33m</b> |    | Francisca Filipe        | 14.02.2001 | Benj A | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas     | 25/09 | Guarda        |
| <b>5,09m</b> | pc | Andreia Fernandes       | 24.07.1998 | Inf    | Centro D.C. S.S. Pinheiro       | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>5,04m</b> |    | Maria Bernardo          | 19.10.1999 | Benj B | N.S. Leões Fronteira-V. Formoso | 25/09 | Guarda        |
| <b>4,83m</b> |    | Mariana Neca            | 29.10.1997 | Inf    | Centro D.C. S.S. Pinheiro       | 02/03 | Seia          |
| <b>4,78m</b> | pc | Ana Pereira             | 19.10.1997 | Inf    | Escola Regional Cerdeira        | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>4,37m</b> | pc | Rita Fernandes          | 24.07.1998 | Inf    | Centro D.C. S.S. Pinheiro       | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>4,32m</b> | pc | Ana Fernandes           | 24.07.1998 | Inf    | Centro D.C. S.S. Pinheiro       | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>4,23m</b> |    | Carla Afonso            | 30.04.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso        | 02/03 | Seia          |
| <b>3,26m</b> | pc | Daniela Simões          | 02.09.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso        | 18/11 | Vilar Formoso |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |    |           |       |               |              |                   |       |               |
|--------------|----|-----------|-------|---------------|--------------|-------------------|-------|---------------|
| <b>8,27m</b> | pc | Santos    | 18/11 | Vilar Formoso | <b>5,34m</b> | Gonçalves         | 25/07 | Guarda        |
| <b>6,22m</b> |    | Veiga     | 15/05 | Seia          | <b>5,20m</b> | pc Lourenço       | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>6,00m</b> | pc | Henriques | 18/11 | Vilar Formoso | <b>5,08m</b> | Andreia Fernandes | 09/05 | Seia          |
| <b>5,39m</b> |    | Gonçalves | 10/04 | Luso          | <b>3,29m</b> | pc Bernardo       | 18/11 | Vilar Formoso |

**LANÇAMENTO DO DARDO/400g**

|               |  |                    |            |     |                             |       |        |
|---------------|--|--------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|--------|
| <b>16,34m</b> |  | Andreia Branquinho | 09.02.1998 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/07 | Guarda |
| <b>11,59m</b> |  | Ana Sofia Veiga    | 15.10.1998 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/07 | Guarda |
| <b>7,25m</b>  |  | Mariana Neca       | 29.10.1997 | Inf | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 08/05 | Seia   |

**OUTRAS MARCAS:**

|               |  |            |       |        |
|---------------|--|------------|-------|--------|
| <b>15,54m</b> |  | Branquinho | 26/09 | Guarda |
|---------------|--|------------|-------|--------|

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

|   |                   |            |     |                              |          |      |
|---|-------------------|------------|-----|------------------------------|----------|------|
| <b>1 471 Pontos</b>   | Mariana Gonçalves | 26.11.1998 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 10.11/04 | Luso |
| 9,90 (V -1,7)/5,39m * 13,78 (V -1,7)/3,33m (V +2,2)/3.24,87 |                   |            |     |                              |          |      |

**OUTRAS MARCAS:**

|  |           |          |  |      |
|--|-----------|----------|--|------|
| <b>1 394 Pontos</b>  | Gonçalves | 27.28/03 |  | Seia |
| 10,14 (V +0,7)/5,65m * 13,84 (V +1,4)/3,21m (V -1,5)/3.26,77 |           |          |  |      |



# INICIADOS

# FEMININOS

(1995 e 1996)

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

|      |                           |            |      |                                |       |         |
|------|---------------------------|------------|------|--------------------------------|-------|---------|
| 6,14 | Mariana Reis              | 26.10.1995 | Inic | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda  |
| 6,25 | Andreia Saloio            | 03.09.1995 | Inic | Externato Secundário Soito     | 07/05 | Setúbal |
| 6,32 | Ana Carina Sousa          | 03.03.1996 | Inic | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem       | 21/04 | Guarda  |
| 6,43 | Ana Rita Jacinto          | 19.08.1995 | Inic | Agrupamento Escolas Almeida    | 07/05 | Setúbal |
| 6,53 | Inês Marques              | 19.08.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 21/04 | Guarda  |
| 6,55 | Cristiana Morgado         | 09.11.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 21/04 | Guarda  |
| 6,56 | Lara Simões               | 14.05.1995 | Inic | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda  |
| 6,62 | Ana Raquel Augusto        | 29.03.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 21/04 | Guarda  |
| 6,64 | Galabina Panayotova (BUL) | 13.01.1996 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 21/04 | Guarda  |
| 6,70 | Daniela Pires             | 02.04.1996 | Inic | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda  |
| 6,71 | Liliana Domingues         | 29.12.1996 | Inic | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda  |
| 6,82 | Bruna Batista             | 25.10.1996 | Inic | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda  |
| 6,84 | Mariana Lameiras          | 27.03.1996 | Inic | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda  |
| 6,85 | Andresa Natário           | 10.08.1995 | Inic | E.B. 2,3 Sabugal               | 21/04 | Guarda  |
| 6,86 | Denise Comin              | 31.08.1996 | Inic | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 21/04 | Guarda  |
| 6,89 | Sara Fernandes            | 19.11.1995 | Inic | E.B. 2,3 Sabugal               | 21/04 | Guarda  |
| 6,93 | Liliana Ascensão          | 26.01.1995 | Inic | Escola Sec./3º F.C. Rodrigo    | 21/04 | Guarda  |
| 6,95 | Sandra Marques            | 18.09.1995 | Inic | Agrupamento Escolas Almeida    | 21/04 | Guarda  |
| 6,96 | Ana Teixeira              | 26.02.1995 | Inic | Escola Sec./3º F.C. Rodrigo    | 21/04 | Guarda  |
| 6,96 | Filipa Coelho             | 30.01.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 21/04 | Guarda  |
| 7,00 | Salomé Coelho             | 12.02.1995 | Inic | Escola Sec./3 Trancoso         | 21/04 | Guarda  |
| 7,05 | Ângela Grilo              | 17.11.1996 | Inic | E.B. 2,3 Manteigas             | 21/04 | Guarda  |
| 7,07 | Ana Patrício              | 14.02.1995 | Inic | Escola Sec/3 A Albuquerque     | 21/04 | Guarda  |
| 7,08 | Marta Tavares             | 08.03.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Mêda                | 21/04 | Guarda  |
| 7,08 | Ana Pereira               | 21.10.1995 | Inic | Escola Sec./3º Sabugal         | 21/04 | Guarda  |
| 7,18 | Priscillia Caldas         | 30.06.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Mêda                | 21/04 | Guarda  |
| 7,18 | Nicole Duarte             | 05.09.1996 | Inic | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 21/04 | Guarda  |
| 7,19 | Virgínia Nabais           | 05.11.1995 | Inic | Externato Secundário Soito     | 21/04 | Guarda  |
| 7,21 | Ana Ribeiro               | 08.04.1996 | Inic | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda    | 21/04 | Guarda  |
| 7,21 | Marisa Amaral             | 27.07.1996 | Inic | E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda    | 21/04 | Guarda  |
| 7,25 | Joana Figueiredo          | 20.12.1996 | Inic | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem       | 21/04 | Guarda  |
| 7,26 | Marie Kiss                | 17.03.1995 | Inic | Escola Sec/3 A Albuquerque     | 21/04 | Guarda  |

**OUTRAS MARCAS:**

|      |        |       |        |      |         |       |        |
|------|--------|-------|--------|------|---------|-------|--------|
| 6,31 | Saloio | 21/04 | Guarda | 6,53 | Jacinto | 21/04 | Guarda |
|------|--------|-------|--------|------|---------|-------|--------|

**40 metros**
**MARCAS MANUAIS:**

|     |    |                 |            |      |                           |       |        |
|-----|----|-----------------|------------|------|---------------------------|-------|--------|
| 6,2 | pc | Vera Nunes      | 25.04.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 28/02 | Guarda |
| 6,5 | pc | Ana Rita Cerejo | 10.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 28/02 | Guarda |
| 6,8 | pc | Inês Marques    | 19.08.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 28/02 | Guarda |

**60 metros**

|       |        |                    |            |      |                            |       |         |
|-------|--------|--------------------|------------|------|----------------------------|-------|---------|
| 8,73  | pc     | Ana Carina Sousa   | 03.03.1996 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 26/12 | Espinho |
| 8,93  | pc     | Vera Nunes         | 25.04.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 23/01 | Espinho |
| 10,23 | V +0,7 | Ana Raquel Augusto | 29.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 09/01 | Seia    |





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

|             |        |                  |            |      |                            |       |        |
|-------------|--------|------------------|------------|------|----------------------------|-------|--------|
| <b>8,52</b> | V +2,9 | Andreia Saloio   | 03.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 25/09 | Guarda |
| <b>8,64</b> | V +3,4 | Mariana Reis     | 26.10.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 19/12 | Guarda |
| <b>8,65</b> | V +3,4 | Ana Carina Sousa | 03.03.1996 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 19/12 | Guarda |
| <b>8,70</b> | V +2,9 | Vera Nunes       | 25.04.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 25/09 | Guarda |
| <b>9,16</b> | V +2,9 | Ana Rita Cerejo  | 10.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 25/09 | Guarda |

**OUTRAS MARCAS:**

|             |    |       |       |          |             |        |       |       |      |
|-------------|----|-------|-------|----------|-------------|--------|-------|-------|------|
| <b>9,03</b> | pc | Nunes | 06/02 | Alpiarça | <b>9,27</b> | V +0,7 | Nunes | 09/01 | Seia |
|-------------|----|-------|-------|----------|-------------|--------|-------|-------|------|

**80 metros**

|              |        |                           |            |      |                                |       |        |
|--------------|--------|---------------------------|------------|------|--------------------------------|-------|--------|
| <b>10,67</b> | V +0,9 | Mariana Reis              | 26.10.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia     | 15/05 | Seia   |
| <b>11,03</b> | V +1,8 | Vera Nunes                | 25.04.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 25/07 | Guarda |
| <b>11,04</b> | V +0,9 | Ana Carina Sousa          | 03.03.1996 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia     | 15/05 | Seia   |
| <b>11,21</b> | V +1,8 | Andreia Saloio            | 03.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 25/07 | Guarda |
| <b>12,04</b> | V +0,9 | Ana Rita Cerejo           | 10.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 15/05 | Seia   |
| <b>12,23</b> | V -1,6 | Inês Marques              | 19.08.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 20/03 | Seia   |
| <b>12,44</b> | V -1,6 | Ana Raquel Augusto        | 29.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 20/03 | Seia   |
| <b>12,62</b> | V +0,9 | Bruna Lopes               | 25.09.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 15/05 | Seia   |
| <b>13,11</b> | V -1,5 | Mariana Gonçalves         | 26.11.1998 | Inf  | F.S. - União Atlética Guarda   | 29/05 | Guarda |
| <b>13,14</b> | V -8,1 | Maria Oliveira            | 10.01.1996 | Inic | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia    | 02/03 | Seia   |
| <b>13,39</b> | V -9,5 | Galabina Panayotova (BUL) | 13.01.1996 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 02/03 | Seia   |
| <b>13,57</b> | V -8,1 | Liliana Domingues         | 29.12.1996 | Inic | Esc. Básica Integrada Trancoso | 02/03 | Seia   |
| <b>13,86</b> | V -8,1 | Adriana Marques           | 11.10.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 02/03 | Seia   |
| <b>13,87</b> | V -9,5 | Sara Jorge                | 27.11.1996 | Inic | Escola Regional Cerdeira       | 02/03 | Seia   |
| <b>14,60</b> | V -8,1 | Daniela Albuquerque       | 05.06.1995 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 02/03 | Seia   |

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

|              |        |                   |            |      |                             |       |        |
|--------------|--------|-------------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|
| <b>11,00</b> | V +3,3 | Ana Carina Sousa  | 03.03.1996 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 02/05 | Guarda |
| <b>12,74</b> | V +2,9 | Ana Filipa Nevado | 26.03.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/06 | Seia   |

**SEM MEDIÇÃO DE VENTO:**

|              |  |                 |            |      |                          |       |                |
|--------------|--|-----------------|------------|------|--------------------------|-------|----------------|
| <b>12,72</b> |  | Daniela Pires   | 02.04.1996 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>13,11</b> |  | Nádia Fernandes | 16.05.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Vilar Formoso | 17/04 | Marinha Grande |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |       |       |                |              |        |            |       |                |
|--------------|--------|-------|-------|----------------|--------------|--------|------------|-------|----------------|
| <b>10,80</b> | V +1,8 | Reis  | 25/07 | Guarda         | <b>11,32</b> | V +3,3 | Nunes      | 02/05 | Guarda         |
| <b>10,81</b> | V -1,5 | Reis  | 29/05 | Guarda         | <b>11,37</b> | V -1,5 | Saloio     | 29/05 | Guarda         |
| <b>10,87</b> | V -0,7 | Reis  | 24/04 | Viseu          | <b>11,37</b> | V +1,0 | Nunes      | 26/09 | Guarda         |
| <b>10,88</b> | V +0,9 | Reis  | 05/06 | Leiria         | <b>11,48</b> | V +0,9 | Saloio     | 15/05 | Seia           |
| <b>10,94</b> | V +1,6 | Reis  | 28/03 | Seia           | <b>11,54</b> | V -0,6 | Sousa      | 11/04 | Luso           |
| <b>10,97</b> | V -0,9 | Reis  | 11/04 | Luso           | <b>11,55</b> | V +1,6 | Nunes      | 28/03 | Seia           |
| <b>11,05</b> | V -1,6 | Reis  | 20/03 | Seia           | <b>11,57</b> | V +1,6 | Saloio     | 28/03 | Seia           |
| <b>11,07</b> | V -1,5 | Sousa | 29/05 | Guarda         | <b>11,70</b> | V -1,4 | Saloio     | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>11,09</b> | V +1,8 | Sousa | 25/07 | Guarda         | <b>12,04</b> | V -9,5 | Reis       | 02/03 | Seia           |
| <b>11,12</b> | V -1,4 | Reis  | 17/04 | Marinha Grande | <b>12,12</b> | V +1,6 | Cerejo     | 28/03 | Seia           |
| <b>11,15</b> | V +0,9 | Nunes | 15/05 | Seia           | <b>12,29</b> | V +1,6 | I. Marques | 28/03 | Seia           |
| <b>11,18</b> | V +1,6 | Sousa | 28/03 | Seia           | <b>12,42</b> | V -9,5 | Nunes      | 02/03 | Seia           |

**250 metros**

|              |  |                  |            |      |                            |       |        |
|--------------|--|------------------|------------|------|----------------------------|-------|--------|
| <b>35,67</b> |  | Ana Carina Sousa | 03.03.1996 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 30/05 | Guarda |
| <b>37,03</b> |  | Mariana Reis     | 26.10.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 30/05 | Guarda |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|              |                 |            |      |                           |       |        |
|--------------|-----------------|------------|------|---------------------------|-------|--------|
| <b>37,89</b> | Andreia Saloio  | 03.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 09/07 | Guarda |
| <b>38,81</b> | Vera Nunes      | 25.04.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 20/03 | Seia   |
| <b>40,01</b> | Inês Marques    | 19.08.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 09/07 | Guarda |
| <b>44,75</b> | Ana Rita Cerejo | 10.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 09/07 | Guarda |

### OUTRAS MARCAS:

|              |       |       |        |              |         |       |        |
|--------------|-------|-------|--------|--------------|---------|-------|--------|
| <b>35,98</b> | Sousa | 22/06 | Viseu  | <b>39,11</b> | Saloio  | 22/06 | Viseu  |
| <b>36,37</b> | Sousa | 09/07 | Guarda | <b>39,70</b> | Saloio  | 20/03 | Seia   |
| <b>37,12</b> | Reis  | 22/06 | Viseu  | <b>40,18</b> | Nunes   | 19/12 | Guarda |
| <b>37,15</b> | Sousa | 20/03 | Seia   | <b>40,19</b> | Marques | 22/06 | Viseu  |
| <b>37,16</b> | Reis  | 09/07 | Guarda | <b>42,57</b> | Marques | 19/12 | Guarda |
| <b>38,31</b> | Reis  | 20/03 | Seia   |              |         |       |        |

### 800 metros

|                |                    |            |      |                             |       |        |
|----------------|--------------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|
| <b>2.37,16</b> | Vera Nunes         | 25.04.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 30/05 | Guarda |
| <b>2.45,55</b> | Ana Raquel Augusto | 29.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 26/09 | Guarda |
| <b>2.48,29</b> | Ana Carina Sousa   | 03.03.1996 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 02/05 | Guarda |
| <b>3.02,72</b> | Mariana Reis       | 26.10.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 11/04 | Luso   |
| <b>3.11,61</b> | Inês Marques       | 19.08.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 28/03 | Seia   |
| <b>3.15,16</b> | Ana Filipa Nevado  | 26.03.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 26/09 | Guarda |
| <b>4.11,94</b> | Ana Rita Cerejo    | 10.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 28/03 | Seia   |

### OUTRAS MARCAS:

|                |       |       |        |                |         |       |        |
|----------------|-------|-------|--------|----------------|---------|-------|--------|
| <b>2.38,70</b> | Nunes | 02/05 | Guarda | <b>2.50,62</b> | Sousa   | 28/03 | Seia   |
| <b>2.41,89</b> | Nunes | 28/03 | Seia   | <b>2.54,40</b> | Sousa   | 11/04 | Luso   |
| <b>2.43,01</b> | Nunes | 09/05 | Seia   | <b>3.04,76</b> | Augusto | 25/07 | Guarda |
| <b>2.44,49</b> | Nunes | 25/07 | Guarda | <b>3.05,00</b> | Reis    | 28/03 | Seia   |

### 1 000 metros

|                |                    |            |      |                              |       |        |
|----------------|--------------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| <b>3.22,89</b> | Vera Nunes         | 25.04.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 22/06 | Viseu  |
| <b>3.23,58</b> | Sara Augusto       | 24.02.1996 | Inic | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 24/04 | Viseu  |
| <b>3.27,22</b> | Ana Raquel Augusto | 29.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 24/04 | Viseu  |
| <b>3.36,12</b> | Daniela Fonseca    | 10.03.1996 | Inic | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 24/04 | Viseu  |
| <b>4.05,94</b> | Ana Filipa Nevado  | 26.03.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 25/09 | Guarda |

### OUTRAS MARCAS:

|                |       |       |        |                |            |       |            |
|----------------|-------|-------|--------|----------------|------------|-------|------------|
| <b>3.22,90</b> | Nunes | 16/05 | Seia   | <b>3.26,86</b> | S. Augusto | 16/05 | Seia       |
| <b>3.23,51</b> | Nunes | 24/04 | Viseu  | <b>3.34,39</b> | Nunes      | 22/05 | Lisboa (U) |
| <b>3.26,05</b> | Nunes | 06/06 | Leiria | <b>3.37,99</b> | Fonseca    | 16/05 | Seia       |

### 1 000 metros

### MegaQuilómetro

|                |                     |            |      |                                 |       |        |
|----------------|---------------------|------------|------|---------------------------------|-------|--------|
| <b>3.28,86</b> | Vera Nunes          | 25.04.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Vilar Formoso        | 21/04 | Guarda |
| <b>4.06,82</b> | Rafaela Marques     | 18.06.1996 | Inic | Agrupamento Escolas Pinhel      | 21/04 | Guarda |
| <b>4.08,24</b> | Daniela Almeida     | 13.06.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira      | 21/04 | Guarda |
| <b>4.10,21</b> | Marta Martins       | 10.04.1995 | Inic | Esc. Evaristo Nogueira-S. Romão | 21/04 | Guarda |
| <b>4.10,83</b> | Sílvia Silva        | 06.12.1996 | Inic | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos       | 21/04 | Guarda |
| <b>4.15,54</b> | Ana Catarina Nabais | 08.06.1995 | Inic | Escola Sec./3º Sabugal          | 21/04 | Guarda |
| <b>4.16,84</b> | Ana Ramos           | 19.01.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Fornos Algodres      | 21/04 | Guarda |
| <b>4.19,75</b> | Ana Portas          | 24.11.1995 | Inic | Escola Regional Cerdeira        | 21/04 | Guarda |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|                |                |            |      |                              |       |        |
|----------------|----------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| <b>4.25,82</b> | Inês Melo      | 18.10.1996 | Inic | Escola Sec./3 A. Albuquerque | 21/04 | Guarda |
| <b>4.27,10</b> | Inês Lousa     | 10.06.1995 | Inic | Externato Secundário Soito   | 21/04 | Guarda |
| <b>4.37,06</b> | Tânia Marques  | 12.05.1996 | Inic | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga   | 21/04 | Guarda |
| <b>4.43,40</b> | Paula Ribeiro  | 29.01.1996 | Inic | E.B. 2,3 Manteigas           | 21/04 | Guarda |
| <b>4.49,97</b> | Inês Costa     | 26.12.1995 | Inic | E.B. 2,3 Sabugal             | 21/04 | Guarda |
| <b>5.32,44</b> | Joana Salvador | 29.03.1995 | Inic | Escola Sec./3 Trancoso       | 21/04 | Guarda |
| <b>6.18,87</b> | Ângela Guerra  | 18.04.1996 | Inic | Escola Sec./3º F.C. Rodrigo  | 21/04 | Guarda |

### OUTRAS MARCAS:

|                |       |       |         |
|----------------|-------|-------|---------|
| <b>3.29,62</b> | Nunes | 08/05 | Setúbal |
|----------------|-------|-------|---------|

### 1 500 metros

|                |                     |            |      |                              |       |                |
|----------------|---------------------|------------|------|------------------------------|-------|----------------|
| <b>5.36,90</b> | Vera Nunes          | 25.04.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 09/07 | Guarda         |
| <b>5.59,57</b> | Ana Raquel Augusto  | 29.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 02/03 | Seia           |
| <b>6.33,79</b> | Inês Marques        | 19.08.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 02/03 | Seia           |
| <b>6.39,60</b> | Adriana Marques     | 11.10.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>6.53,76</b> | Ana Portas          | 24.11.1995 | Inic | Escola Regional Cerdeira     | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>6.57,87</b> | Mariana Trinh Silva | 04.08.1995 | Inic | Escola Sec./3 A. Albuquerque | 02/03 | Seia           |
| <b>7.15,93</b> | Marta Bernardo      | 27.12.1995 | Inic | Escola Regional Cerdeira     | 02/03 | Seia           |

### OUTRAS MARCAS:

|                |         |       |                |                |            |       |      |
|----------------|---------|-------|----------------|----------------|------------|-------|------|
| <b>5.41,61</b> | Nunes   | 17/04 | Marinha Grande | <b>6.54,84</b> | A. Marques | 02/03 | Seia |
| <b>5.56,15</b> | Nunes   | 02/03 | Seia           | <b>7.05,10</b> | Portas     | 02/03 | Seia |
| <b>6.00,85</b> | Augusto | 08/05 | Seia           |                |            |       |      |

### MILHA (1 609,34m)

|             |   |                    |            |      |                              |       |          |
|-------------|---|--------------------|------------|------|------------------------------|-------|----------|
| <b>5.57</b> | E | Sara Augusto       | 24.02.1996 | Inic | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 10/06 | Guarda   |
| <b>6.05</b> | E | Vera Nunes         | 25.04.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 10/06 | Guarda   |
| <b>6.18</b> | E | Daniela Fonseca    | 10.03.1996 | Inic | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 10/04 | S. Romão |
| <b>6.18</b> | E | Ana Raquel Augusto | 29.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 10/06 | Guarda   |
| <b>7.07</b> | E | Andreia Saloio     | 03.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 10/06 | Guarda   |
| <b>8.59</b> | E | Ana Rita Cerejo    | 10.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 10/06 | Guarda   |

### OUTRAS MARCAS:

|             |   |            |       |          |             |   |         |       |        |
|-------------|---|------------|-------|----------|-------------|---|---------|-------|--------|
| <b>6.05</b> | E | S. Augusto | 10/04 | S. Romão | <b>6.31</b> | E | Fonseca | 10/06 | Guarda |
|-------------|---|------------|-------|----------|-------------|---|---------|-------|--------|

### 60 metros Barreiras/0,762m

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

|              |    |                  |            |      |                            |       |         |
|--------------|----|------------------|------------|------|----------------------------|-------|---------|
| <b>10,75</b> | pc | Ana Carina Sousa | 03.03.1996 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 23/01 | Espinho |
| <b>11,89</b> | pc | Andreia Saloio   | 03.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 23/01 | Espinho |

### OUTRAS MARCAS:

|              |        |       |       |          |              |        |        |       |      |
|--------------|--------|-------|-------|----------|--------------|--------|--------|-------|------|
| <b>11,10</b> | V -0,3 | Sousa | 09/01 | Seia     | <b>12,35</b> | V -0,3 | Saloio | 09/01 | Seia |
| <b>11,18</b> | pc     | Sousa | 06/02 | Alpiarça |              |        |        |       |      |

**60 metros Barreiras/0,762m** Desporto Escolar 6 Barreiras: 12,00m - 7,50m - 10,50m

|              |        |                    |            |      |                            |       |        |
|--------------|--------|--------------------|------------|------|----------------------------|-------|--------|
| <b>12,63</b> | V -3,2 | Mariana Reis       | 26.10.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 24/03 | Guarda |
| <b>13,41</b> | V -3,2 | Inês Marques       | 19.08.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 24/03 | Guarda |
| <b>13,43</b> | V -3,2 | Ana Portas         | 24.11.1995 | Inic | Escola Regional Cerdeira   | 24/03 | Guarda |
| <b>13,58</b> | V -3,2 | Ana Raquel Augusto | 29.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 24/03 | Guarda |

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

|              |        |                     |            |      |                              |       |      |
|--------------|--------|---------------------|------------|------|------------------------------|-------|------|
| <b>10,74</b> | V +5,7 | Mariana Reis        | 26.10.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 02/03 | Seia |
| <b>13,28</b> | V +5,7 | Ana Portas          | 24.11.1995 | Inic | Escola Regional Cerdeira     | 02/03 | Seia |
| <b>13,55</b> | V +5,7 | Mariana Trinh Silva | 04.08.1995 | Inic | Escola Sec./3 A. Albuquerque | 02/03 | Seia |

**MARCAS MANUAIS SEM MEDIÇÃO DE VENTO:**

|             |                 |            |      |                           |       |                |
|-------------|-----------------|------------|------|---------------------------|-------|----------------|
| <b>12,2</b> | Inês Marques    | 19.08.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>13,7</b> | Adriana Marques | 11.10.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Vilar Formoso  | 17/04 | Marinha Grande |

**OUTRAS MARCAS:**

|             |        |       |                |
|-------------|--------|-------|----------------|
| <b>13,4</b> | Portas | 17/04 | Marinha Grande |
|-------------|--------|-------|----------------|

**80 metros Barreiras/0,762m** 8 Barreiras: 12,00m - 8,00m - 12,00m

|              |        |                  |            |      |                            |       |        |
|--------------|--------|------------------|------------|------|----------------------------|-------|--------|
| <b>13,91</b> | V -0,7 | Ana Carina Sousa | 03.03.1996 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 01/05 | Guarda |
| <b>14,76</b> | V +1,7 | Mariana Reis     | 26.10.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 10/04 | Luso   |
| <b>15,05</b> | V -0,7 | Vera Nunes       | 25.04.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 01/05 | Guarda |
| <b>15,80</b> | V +0,5 | Andreia Saloio   | 03.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 16/05 | Seia   |
| <b>16,44</b> | V +0,5 | Inês Marques     | 19.08.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 16/05 | Seia   |
| <b>18,39</b> | V +1,1 | Ana Rita Cerejo  | 10.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 27/03 | Seia   |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |       |       |        |              |        |         |       |        |
|--------------|--------|-------|-------|--------|--------------|--------|---------|-------|--------|
| <b>13,96</b> | V +1,1 | Sousa | 27/03 | Seia   | <b>15,62</b> | V +1,1 | Nunes   | 27/03 | Seia   |
| <b>14,00</b> | V +0,8 | Sousa | 10/04 | Luso   | <b>16,31</b> | V +1,1 | Saloio  | 27/03 | Seia   |
| <b>14,16</b> | V +0,5 | Sousa | 06/06 | Leiria | <b>17,26</b> | V +1,9 | Marques | 30/05 | Guarda |
| <b>14,49</b> | V +0,5 | Sousa | 16/05 | Seia   | <b>17,46</b> | V +1,1 | Marques | 27/03 | Seia   |
| <b>14,97</b> | V +1,1 | Reis  | 27/03 | Seia   |              |        |         |       |        |

**250 metros Barreiras/0,762m** 6 Barreiras: 35,00m - 35,00m - 40,00m

|              |                  |            |      |                            |       |        |
|--------------|------------------|------------|------|----------------------------|-------|--------|
| <b>40,39</b> | Ana Carina Sousa | 03.03.1996 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 24/04 | Viseu  |
| <b>44,26</b> | Vera Nunes       | 25.04.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 18/04 | Guarda |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |       |       |        |
|--------------|-------|-------|--------|
| <b>41,29</b> | Sousa | 18/04 | Guarda |
|--------------|-------|-------|--------|

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

|                |                 |            |      |                              |       |      |
|----------------|-----------------|------------|------|------------------------------|-------|------|
| <b>5,40,42</b> | Sara Augusto    | 24.02.1996 | Inic | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 15/05 | Seia |
| <b>5,49,43</b> | Vera Nunes      | 25.04.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 15/05 | Seia |
| <b>5,56,95</b> | Daniela Fonseca | 10.03.1996 | Inic | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 15/05 | Seia |



**OUTRAS MARCAS:**

|                |         |       |        |                |       |       |        |
|----------------|---------|-------|--------|----------------|-------|-------|--------|
| <b>5.42,72</b> | Augusto | 05/06 | Leiria | <b>6.32,32</b> | Nunes | 25/09 | Guarda |
|----------------|---------|-------|--------|----------------|-------|-------|--------|

**3 Km Marcha**

|              |   |                    |            |      |                           |       |                |
|--------------|---|--------------------|------------|------|---------------------------|-------|----------------|
| <b>18.28</b> | E | Ana Raquel Augusto | 29.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 01/12 | Celorico Beira |
| <b>21.08</b> | E | Vera Nunes         | 25.04.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 01/12 | Celorico Beira |

**4x80 metros**

|              |  |                            |       |                |
|--------------|--|----------------------------|-------|----------------|
| <b>43,92</b> | M. Reis/A. Saloio/I. Marques/A.C. Sousa    | Selecção Distrital A.A.G.  | 05/06 | Leiria         |
| <b>47,10</b> | M. Reis/D. Pires/S. Jorge/A.R. Cerejo      | Selecção E.AE. Guarda-D.E. | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>48,74</b> | A. Saloio/I. Marques/N. Fernandes/B. Lopes | E.B. 2,3/S Vilar Formoso   | 17/04 | Marinha Grande |

**SALTO EM ALTURA**

|              |                        |            |      |                                |       |               |
|--------------|------------------------|------------|------|--------------------------------|-------|---------------|
| <b>1,54m</b> | Inês Marques           | 19.08.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 05/06 | Leiria        |
| <b>1,38m</b> | Vera Nunes             | 25.04.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 27/03 | Seia          |
| <b>1,30m</b> | Daniela Pires          | 02.04.1996 | Inic | Escola Regional Cerdeira       | 02/03 | Seia          |
| <b>1,27m</b> | Ana Carina Sousa       | 03.03.1996 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia     | 10/04 | Luso          |
| <b>1,27m</b> | Mariana Reis           | 26.10.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia     | 10/04 | Luso          |
| <b>1,26m</b> | Andreia Saloio         | 03.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 27/03 | Seia          |
| <b>1,25m</b> | pc Ana Rita Cerejo     | 10.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 28/02 | Guarda        |
| <b>1,25m</b> | Sara Jorge             | 27.11.1996 | Inic | Escola Regional Cerdeira       | 02/03 | Seia          |
| <b>1,20m</b> | pc Ana Raquel Augusto  | 29.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,15m</b> | pc Mariana Trinh Silva | 04.08.1995 | Inic | Escola Sec./3 A. Albuquerque   | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,15m</b> | pc Tânia Ribeiro       | 11.05.1995 | Inic | Esc. Básica Integrada Trancoso | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,10m</b> | pc Ana Portas          | 24.11.1995 | Inic | Escola Regional Cerdeira       | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,10m</b> | pc Liliana Domingues   | 29.12.1996 | Inic | Esc. Básica Integrada Trancoso | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,10m</b> | pc Bruna Lopes         | 25.09.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,10m</b> | pc Ana Rita Costa      | 29.11.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,05m</b> | pc Tânia Brás          | 20.11.1996 | Inic | Esc. Básica Integrada Trancoso | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,00m</b> | Joana Delgado          | 07.12.1995 | Inic | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia    | 02/03 | Seia          |
| <b>1,00m</b> | Maria Oliveira         | 10.01.1996 | Inic | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia    | 02/03 | Seia          |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |            |       |                |              |            |       |                |
|--------------|------------|-------|----------------|--------------|------------|-------|----------------|
| <b>1,52m</b> | Marques    | 19/06 | Guimarães      | <b>1,30m</b> | pc Marques | 28/02 | Guarda         |
| <b>1,49m</b> | Marques    | 30/05 | Guarda         | <b>1,26m</b> | Reis       | 27/03 | Seia           |
| <b>1,46m</b> | Marques    | 15/05 | Seia           | <b>1,25m</b> | Nunes      | 19/12 | Guarda         |
| <b>1,45m</b> | Marques    | 26/09 | Guarda         | <b>1,25m</b> | Nunes      | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>1,41m</b> | Marques    | 27/03 | Seia           | <b>1,25m</b> | Pires      | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>1,41m</b> | Marques    | 17/04 | Marinha Grande | <b>1,23m</b> | Sousa      | 27/03 | Seia           |
| <b>1,40m</b> | pc Marques | 18/11 | Vilar Formoso  | <b>1,21m</b> | Sousa      | 01/05 | Guarda         |
| <b>1,40m</b> | Marques    | 25/09 | Guarda         | <b>1,20m</b> | Augusto    | 02/03 | Seia           |
| <b>1,36m</b> | Marques    | 02/03 | Seia           | <b>1,20m</b> | Cerejo     | 27/03 | Seia           |
| <b>1,36m</b> | Nunes      | 01/05 | Guarda         | <b>1,16m</b> | Augusto    | 09/01 | Seia           |
| <b>1,35m</b> | pc Nunes   | 18/11 | Vilar Formoso  | <b>1,15m</b> | pc Cerejo  | 18/11 | Vilar Formoso  |
| <b>1,35m</b> | Marques    | 19/12 | Guarda         | <b>1,15m</b> | pc Jorge   | 18/11 | Vilar Formoso  |
| <b>1,35m</b> | pc Nunes   | 28/02 | Guarda         | <b>1,15m</b> | pc Pires   | 18/11 | Vilar Formoso  |
| <b>1,35m</b> | pc Marques | 07/03 | Pombal         | <b>1,15m</b> | pc Reis    | 18/11 | Vilar Formoso  |
| <b>1,35m</b> | Marques    | 24/03 | Guarda         | <b>1,15m</b> | Augusto    | 24/03 | Guarda         |
| <b>1,34m</b> | Nunes      | 09/01 | Seia           | <b>1,15m</b> | Pires      | 24/03 | Guarda         |
| <b>1,33m</b> | pc Nunes   | 06/02 | Alpiarça       | <b>1,15m</b> | Augusto    | 08/05 | Seia           |
| <b>1,32m</b> | pc Nunes   | 23/01 | Espinho        | <b>1,10m</b> | Jorge      | 17/04 | Marinha Grande |



**SALTO EM COMPRIMENTO**

|       |        |                    |            |      |                             |       |                |
|-------|--------|--------------------|------------|------|-----------------------------|-------|----------------|
| 4,97m | V -1,0 | Ana Carina Sousa   | 03.03.1996 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 16/05 | Seia           |
| 4,69m | V -1,6 | Mariana Reis       | 26.10.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 16/05 | Seia           |
| 4,51m | V -1,6 | Sara Jorge         | 27.11.1996 | Inic | Escola Regional Cerdeira    | 17/04 | Marinha Grande |
| 4,48m | V +2,0 | Andreia Saloio     | 03.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 25/07 | Guarda         |
| 4,47m | V -0,5 | Inês Marques       | 19.08.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 16/05 | Seia           |
| 4,44m | V +1,4 | Vera Nunes         | 25.04.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 30/05 | Guarda         |
| 4,09m | V +1,7 | Ana Raquel Augusto | 29.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 25/07 | Guarda         |
| 3,80m | V -1,5 | Ana Rita Cerejo    | 10.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 28/03 | Seia           |
| 3,56m | V -2,0 | Ana Filipa Nevado  | 26.03.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/06 | Seia           |
| 3,26m | V -1,3 | Nádia Fernandes    | 16.05.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Vilar Formoso    | 17/04 | Marinha Grande |

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

|       |        |                    |            |      |                           |       |        |
|-------|--------|--------------------|------------|------|---------------------------|-------|--------|
| 4,63m | V +3,4 | Andreia Saloio     | 03.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 25/07 | Guarda |
| 4,10m | V +2,3 | Ana Raquel Augusto | 29.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 25/07 | Guarda |

**SEM MEDIÇÃO DE VENTO:**

|       |  |                           |            |      |                                |       |      |
|-------|--|---------------------------|------------|------|--------------------------------|-------|------|
| 3,97m |  | Galabina Panayotova (BUL) | 13.01.1996 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 02/03 | Seia |
| 3,91m |  | Liliana Domingues         | 29.12.1996 | Inic | Esc. Básica Integrada Trancoso | 02/03 | Seia |
| 3,63m |  | Magda Figueiredo          | 1995       | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 02/03 | Seia |
| 3,52m |  | Daniela Pires             | 02.04.1996 | Inic | Escola Regional Cerdeira       | 02/03 | Seia |
| 3,46m |  | Cátia Mendes              | 21.02.1996 | Inic | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia    | 02/03 | Seia |
| 3,27m |  | Vanessa Ressurreição      | 21.09.1995 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 02/03 | Seia |
| 2,95m |  | Tatiana Prata             | 25.01.1996 | Inic | Escola Regional Cerdeira       | 02/03 | Seia |

**OUTRAS MARCAS:**

|       |        |        |       |                |       |        |         |       |                |
|-------|--------|--------|-------|----------------|-------|--------|---------|-------|----------------|
| 4,76m | V +2,7 | Sousa  | 30/05 | Guarda         | 4,34m | V +2,3 | Saloio  | 30/05 | Guarda         |
| 4,74m | pc     | Sousa  | 23/01 | Espinho        | 4,33m | V +1,4 | Saloio  | 09/01 | Seia           |
| 4,74m | V +4,5 | Sousa  | 25/07 | Guarda         | 4,32m | V +0,6 | Nunes   | 20/03 | Seia           |
| 4,72m | V +0,9 | Sousa  | 19/12 | Guarda         | 4,32m | V +1,6 | Nunes   | 09/05 | Seia           |
| 4,69m | V -0,4 | Sousa  | 06/06 | Leiria         | 4,31m |        | Saloio  | 02/03 | Seia           |
| 4,67m | V +1,6 | Sousa  | 09/05 | Seia           | 4,31m | V -1,4 | Reis    | 28/03 | Seia           |
| 4,57m | pc     | Sousa  | 06/02 | Alpiarça       | 4,29m | V +2,7 | Saloio  | 25/09 | Guarda         |
| 4,57m | V +1,5 | Reis   | 30/05 | Guarda         | 4,25m | V -1,3 | Reis    | 11/04 | Luso           |
| 4,51m | V +0,9 | Sousa  | 20/03 | Seia           | 4,22m | V -2,0 | Sousa   | 19/12 | Guarda         |
| 4,46m | V -1,3 | Sousa  | 11/04 | Luso           | 4,09m | V +2,3 | Augusto | 26/09 | Guarda         |
| 4,45m | V +0,7 | Saloio | 20/03 | Seia           | 4,08m | V +1,0 | Marques | 25/09 | Guarda         |
| 4,39m | pc     | Sousa  | 26/12 | Espinho        | 4,04m | V -1,7 | Saloio  | 28/03 | Seia           |
| 4,39m | V -2,3 | Saloio | 16/05 | Seia           | 3,98m | V +1,1 | Saloio  | 09/05 | Seia           |
| 4,38m | pc     | Saloio | 23/01 | Espinho        | 3,97m | V -1,5 | Marques | 28/03 | Seia           |
| 4,38m | V -0,8 | Sousa  | 28/03 | Seia           | 3,95m | V +1,3 | Marques | 20/03 | Seia           |
| 4,38m | V +2,3 | Nunes  | 02/05 | Guarda         | 3,93m | V +0,3 | Augusto | 20/03 | Seia           |
| 4,38m | V +1,8 | Nunes  | 26/09 | Guarda         | 3,79m | V -0,7 | Cerejo  | 19/12 | Guarda         |
| 4,35m | V -2,6 | Saloio | 17/04 | Marinha Grande | 3,66m | V -2,6 | Cerejo  | 17/04 | Marinha Grande |

**Salto em Comprimento Sem Tábua**

**MegaSalto** (Chamada a partir de uma zona de 60cm a 1m da área de queda)

|       |  |                           |            |      |                             |       |        |
|-------|--|---------------------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|
| 4,48m |  | Ana Carina Sousa          | 03.03.1996 | Inic | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem    | 21/04 | Guarda |
| 4,46m |  | Andreia Saloio            | 03.09.1995 | Inic | Externato Secundário Soito  | 21/04 | Guarda |
| 4,32m |  | Inês Marques              | 19.08.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Vilar Formoso    | 21/04 | Guarda |
| 4,29m |  | Sara Jorge                | 27.11.1996 | Inic | Escola Regional Cerdeira    | 21/04 | Guarda |
| 4,04m |  | Cristiana Morgado         | 09.11.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira  | 21/04 | Guarda |
| 4,01m |  | Galabina Panayotova (BUL) | 13.01.1996 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão-Seia | 21/04 | Guarda |





## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|       |                   |            |      |                                |       |        |
|-------|-------------------|------------|------|--------------------------------|-------|--------|
| 3,89m | Salomé Coelho     | 1995       | Inic | Escola Sec./3 Trancoso         | 21/04 | Guarda |
| 3,74m | Ana Rita Jacinto  | 19.08.1995 | Inic | Agrupamento Escolas Almeida    | 21/04 | Guarda |
| 3,65m | Liliana Domingues | 29.12.1996 | Inic | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda |
| 3,62m | Marie Kiss        | 17.03.1995 | Inic | Escola Sec./3 A. Albuquerque   | 21/04 | Guarda |
| 3,52m | Sara Fernandes    | 19.11.1995 | Inic | E.B. 2,3 Sabugal               | 21/04 | Guarda |
| 3,49m | Ana Ribeiro       | 08.04.1996 | Inic | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda    | 21/04 | Guarda |
| 3,42m | Daniela Pereira   | 1995       | Inic | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda |
| 3,35m | Maria Carvalho    | 1996       | Inic | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda |
| 3,26m | Ângela Grilo      | 17.11.1996 | Inic | E.B. 2,3 Manteigas             | 21/04 | Guarda |
| 3,21m | Marta Tavares     | 08.03.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Mêda                | 21/04 | Guarda |
| 2,85m | Inês Aveiro       | 1995       | Inic | Escola Sec./3° F.C. Rodrigo    | 21/04 | Guarda |
| 2,80m | Micaela Aguiar    | 1995       | Inic | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 21/04 | Guarda |
| 2,55m | Ana Pereira       | 21.10.1995 | Inic | Escola Sec./3° Sabugal         | 21/04 | Guarda |

### OUTRAS MARCAS:

|       |        |       |         |
|-------|--------|-------|---------|
| 4,21m | Saloio | 08/05 | Setúbal |
|-------|--------|-------|---------|

### TRIPLO SALTO

|       |        |                  |            |      |                            |       |        |
|-------|--------|------------------|------------|------|----------------------------|-------|--------|
| 9,81m | V -0,4 | Andreia Saloio   | 03.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 29/05 | Guarda |
| 9,76m | V -1,4 | Ana Carina Sousa | 03.03.1996 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 08/05 | Seia   |

### LANÇAMENTO DO PESO/3kg

|       |    |                     |            |      |                                |       |                |
|-------|----|---------------------|------------|------|--------------------------------|-------|----------------|
| 8,64m |    | Jéssica Matos       | 15.01.1995 | Inic | Escola Regional Cerdeira       | 17/04 | Marinha Grande |
| 8,53m |    | Ana Rita Cerejo     | 10.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 15/05 | Seia           |
| 8,17m |    | Bruna Lopes         | 25.09.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 15/05 | Seia           |
| 7,62m | pc | Mariana Reis        | 26.10.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia     | 18/11 | Vilar Formoso  |
| 7,05m | pc | Ana Carina Sousa    | 03.03.1996 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia     | 06/02 | Alpiarça       |
| 6,96m |    | Tatiana Prata       | 25.01.1996 | Inic | Escola Regional Cerdeira       | 02/03 | Seia           |
| 6,63m |    | Joana Delgado       | 07.12.1995 | Inic | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia    | 02/03 | Seia           |
| 6,30m |    | Cátia Mendes        | 21.02.1996 | Inic | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia    | 02/03 | Seia           |
| 6,07m |    | Maria Oliveira      | 10.01.1996 | Inic | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia    | 24/03 | Guarda         |
| 6,05m | pc | Andreia Saloio      | 03.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 23/01 | Espinho        |
| 5,96m | pc | Mariana Trinh Silva | 04.08.1995 | Inic | Escola Sec./3 A. Albuquerque   | 18/11 | Vilar Formoso  |
| 5,82m |    | Jéssica Alcaso      | 05.07.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 17/04 | Marinha Grande |
| 5,77m | pc | Sara Jorge          | 27.11.1996 | Inic | Escola Regional Cerdeira       | 18/11 | Vilar Formoso  |
| 5,77m | pc | Daniela Pires       | 02.04.1996 | Inic | Escola Regional Cerdeira       | 18/11 | Vilar Formoso  |
| 5,75m | pc | Inês Marques        | 19.08.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 18/11 | Vilar Formoso  |
| 5,59m | pc | Tânia Ribeiro       | 11.05.1995 | Inic | Esc. Básica Integrada Trancoso | 18/11 | Vilar Formoso  |
| 5,56m |    | Vera Nunes          | 25.04.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 28/03 | Seia           |
| 5,55m | pc | Liliana Domingues   | 29.12.1996 | Inic | Esc. Básica Integrada Trancoso | 18/11 | Vilar Formoso  |
| 5,51m | pc | Tânia Brás          | 20.11.1996 | Inic | Esc. Básica Integrada Trancoso | 18/11 | Vilar Formoso  |
| 5,49m |    | Ana Raquel Augusto  | 29.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 09/01 | Seia           |
| 5,35m | pc | Ana Portas          | 24.11.1995 | Inic | Escola Regional Cerdeira       | 18/11 | Vilar Formoso  |
| 5,26m |    | Patrícia Sá         | 17.10.1995 | Inic | EB2,3/S TCAC VN Foz Côa        | 24/03 | Guarda         |
| 4,87m | pc | Ana Rita Costa      | 29.11.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 18/11 | Vilar Formoso  |
| 4,68m |    | Marlene Madeira     | 13.05.1995 | Inic | EB2,3/S TCAC VN Foz Côa        | 24/03 | Guarda         |

### OUTRAS MARCAS:

|       |    |        |       |                |       |    |       |       |         |
|-------|----|--------|-------|----------------|-------|----|-------|-------|---------|
| 8,24m |    | Matos  | 02/03 | Seia           | 6,88m | pc | Sousa | 23/01 | Espinho |
| 8,16m |    | Cerejo | 17/04 | Marinha Grande | 6,82m |    | Sousa | 02/05 | Guarda  |
| 8,11m |    | Cerejo | 24/03 | Guarda         | 6,61m | pc | Sousa | 26/12 | Espinho |
| 8,09m |    | Cerejo | 30/05 | Guarda         | 6,60m |    | Prata | 24/03 | Guarda  |
| 7,90m |    | Matos  | 24/03 | Guarda         | 6,54m |    | Sousa | 11/04 | Luso    |
| 7,87m | pc | Cerejo | 18/11 | Vilar Formoso  | 6,51m |    | Sousa | 09/01 | Seia    |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|       |    |        |       |                |       |    |         |       |               |
|-------|----|--------|-------|----------------|-------|----|---------|-------|---------------|
| 7,83m |    | Cerejo | 08/05 | Seia           | 6,39m |    | Sousa   | 28/03 | Seia          |
| 7,81m |    | Cerejo | 05/06 | Leiria         | 6,05m |    | Mendes  | 24/03 | Guarda        |
| 7,77m |    | Lopes  | 24/03 | Guarda         | 5,94m |    | Saloio  | 09/01 | Seia          |
| 7,74m |    | Lopes  | 17/04 | Marinha Grande | 5,63m |    | Saloio  | 28/03 | Seia          |
| 7,60m | pc | Lopes  | 18/11 | Vilar Formoso  | 5,60m |    | Alcasso | 24/03 | Guarda        |
| 7,54m |    | Cerejo | 25/09 | Guarda         | 5,55m | pc | Nunes   | 18/11 | Vilar Formoso |
| 7,47m |    | Reis   | 28/03 | Seia           | 5,46m | pc | Augusto | 18/11 | Vilar Formoso |
| 7,31m |    | Reis   | 11/04 | Luso           | 5,28m |    | Nunes   | 09/01 | Seia          |
| 7,25m |    | Cerejo | 28/03 | Seia           | 5,19m |    | Nunes   | 02/05 | Guarda        |
| 7,16m |    | Cerejo | 19/12 | Guarda         | 5,04m | pc | Nunes   | 23/01 | Espinho       |
| 7,12m |    | Reis   | 25/07 | Guarda         | 5,02m | pc | Nunes   | 06/02 | Alpiarça      |
| 6,92m |    | Lopes  | 02/03 | Seia           | 4,98m |    | Marques | 28/03 | Seia          |

### LANÇAMENTO DO DARDO/500g

|        |  |                   |            |      |                             |       |        |
|--------|--|-------------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|
| 18,21m |  | Mariana Reis      | 26.10.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 27/03 | Seia   |
| 18,15m |  | Ana Carina Sousa  | 03.03.1996 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 10/04 | Luso   |
| 18,12m |  | Ana Rita Cerejo   | 10.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 27/03 | Seia   |
| 12,24m |  | Bruna Lopes       | 25.09.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 16/05 | Seia   |
| 11,74m |  | Ana Filipa Nevado | 26.03.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/09 | Guarda |
| 10,31m |  | Vera Nunes        | 25.04.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 01/05 | Guarda |
| 10,11m |  | Inês Marques      | 19.08.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 27/03 | Seia   |
| 8,78m  |  | Andreia Saloio    | 03.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 27/03 | Seia   |

#### OUTRAS MARCAS:

|        |  |        |       |        |        |  |        |       |        |
|--------|--|--------|-------|--------|--------|--|--------|-------|--------|
| 18,04m |  | Cerejo | 16/05 | Seia   | 16,27m |  | Cerejo | 30/05 | Guarda |
| 18,03m |  | Sousa  | 01/05 | Guarda | 12,71m |  | Sousa  | 27/03 | Seia   |
| 17,53m |  | Reis   | 16/05 | Seia   | 11,16m |  | Cerejo | 06/06 | Leiria |
| 16,55m |  | Reis   | 10/04 | Luso   | 8,79m  |  | Nunes  | 27/03 | Seia   |

### LANÇAMENTO DO DISCO/0,750Kg

|        |  |                 |            |      |                           |       |        |
|--------|--|-----------------|------------|------|---------------------------|-------|--------|
| 24,01m |  | Ana Rita Cerejo | 10.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 29/05 | Guarda |
|--------|--|-----------------|------------|------|---------------------------|-------|--------|

#### OUTRAS MARCAS:

|        |  |        |       |        |        |  |        |       |       |
|--------|--|--------|-------|--------|--------|--|--------|-------|-------|
| 22,02m |  | Cerejo | 18/04 | Guarda | 21,14m |  | Cerejo | 24/04 | Viseu |
|--------|--|--------|-------|--------|--------|--|--------|-------|-------|

### LANÇAMENTO DO MARTELO/3Kg

|        |  |                 |            |      |                            |       |        |
|--------|--|-----------------|------------|------|----------------------------|-------|--------|
| 21,19m |  | Mariana Reis    | 26.10.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 09/05 | Seia   |
| 19,21m |  | Bruna Lopes     | 25.09.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 09/05 | Seia   |
| 17,77m |  | Ana Rita Cerejo | 10.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 25/07 | Guarda |

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

|              |    |                       |            |      |                            |       |         |
|--------------|----|-----------------------|------------|------|----------------------------|-------|---------|
| 1 395 Pontos | pc | Ana Carina Sousa      | 03.03.1996 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 23/01 | Espinho |
|              |    | 4,74m / 10,75 / 6,88m |            |      |                            |       |         |
| 1 071 Pontos | pc | Andreia Saloio        | 03.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 23/01 | Espinho |
|              |    | 4,38m / 11,89 / 6,05m |            |      |                            |       |         |



**OUTRAS MARCAS:**

|   |          |       |          |
|---|----------|-------|----------|
| <b>1 309 Pontos</b>                     | Sousa    | 09/01 | Seia     |
| 4,72m (V +0,9) / 11,10 (V -0,3) / 6,51m |          |       |          |
| <b>1 291 Pontos</b>                     | pc Sousa | 06/02 | Alpiarça |
| 4,57m / 11,18 / 7,05m                   |          |       |          |
| <b>989 Pontos</b>                       | Saloio   | 09/01 | Seia     |
| 4,33m (V +1,4) / 12,35 (V -0,3) / 5,94m |          |       |          |

**TRIATLO OPCIONAL**

|                                |                     |            |      |                            |       |         |
|--------------------------------|---------------------|------------|------|----------------------------|-------|---------|
| <b>1 348 Pontos</b>            | pc Ana Carina Sousa | 03.03.1996 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 26/12 | Espinho |
| 8,73 / 6,61m / 4,39m           |                     |            |      |                            |       |         |
| <b>1 224 Pontos</b>            | pc Vera Nunes       | 25.04.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 23/01 | Espinho |
| 8,93 / 5,04m / 1,32m           |                     |            |      |                            |       |         |
| <b>805 Pontos</b>              | Ana Raquel Augusto  | 29.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 09/01 | Seia    |
| 10,23 (V +0,7) / 5,49m / 1,16m |                     |            |      |                            |       |         |
| 60m / Peso (3Kg) / Comprimento |                     |            |      |                            |       |         |
| 60m / Peso (3Kg) / Altura      |                     |            |      |                            |       |         |
| 60m / Peso (3Kg) / Altura      |                     |            |      |                            |       |         |

**OUTRAS MARCAS:**

|                               |          |       |          |
|-------------------------------|----------|-------|----------|
| <b>1 207 Pontos</b>           | pc Nunes | 06/02 | Alpiarça |
| 9,03 / 5,02m / 1,33m          |          |       |          |
| <b>1 174 Pontos</b>           | Nunes    | 09/01 | Seia     |
| 9,27 (V +0,7) / 5,28m / 1,34m |          |       |          |
| 60m / Peso (3Kg) / Altura     |          |       |          |
| 60m / Peso (3Kg) / Altura     |          |       |          |

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

|   |                  |            |      |                            |          |        |
|---|------------------|------------|------|----------------------------|----------|--------|
| <b>2 828 Pontos</b>   | Ana Carina Sousa | 03.03.1996 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 10.11/04 | Luso   |
| 14,00 (V +0,8)/18,15m/1,27m * 11,54 (V -0,6)/4,46m (V -1,3)/6,54m/2.54,40 |                  |            |      |                            |          |        |
| <b>2 786 Pontos</b>   | Vera Nunes       | 25.04.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 01.02/05 | Guarda |
| 15,05 (V -0,7)/10,31m/1,36m * 11,32 (V +3,3)/4,38m (V +2,3)/5,19m/2.38,70 |                  |            |      |                            |          |        |
| <b>2 772 Pontos</b>   | Mariana Reis     | 26.10.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 27.28/03 | Seia   |
| 14,97 (V +1,1)/18,21m/1,26m * 10,94 (V +1,6)/4,31m (V -1,4)/7,47m/3.05,00 |                  |            |      |                            |          |        |
| <b>2 055 Pontos</b>   | Inês Marques     | 19.08.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 27.28/03 | Seia   |
| 17,46 (V +1,1)/10,11m/1,41m * 12,29 (V +1,6)/3,97m (V -1,5)/4,98m/3.11,61 |                  |            |      |                            |          |        |
| <b>1 870 Pontos</b>   | Andreia Saloio   | 03.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 27.28/03 | Seia   |
| 16,31 (V +1,1)/8,78m/1,26m * 11,57 (V +1,6)/4,04m (V -1,7)/5,63m/ DNF     |                  |            |      |                            |          |        |
| <b>1 790 Pontos</b>   | Ana Rita Cerejo  | 10.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 27.28/03 | Seia   |
| 18,39 (V +1,1)/18,12m/1,20m * 12,12 (V +1,6)/3,80m (V -1,5)/7,25m/4.11,94 |                  |            |      |                            |          |        |

**OUTRAS MARCAS:**

|   |       |          |        |
|---|-------|----------|--------|
| <b>2 768 Pontos</b>   | Sousa | 27.28/03 | Seia   |
| 13,96 (V +1,1)/12,71m/1,23m * 11,18 (V +1,6)/4,38m (V -0,8)/6,39m/2.50,62 |       |          |        |
| <b>2 757 Pontos</b>   | Reis  | 10.11/04 | Luso   |
| 14,76 (V +1,7)/16,55m/1,27m * 10,97 (V -0,9)/4,25m (V -1,3)/7,31m/3.02,72 |       |          |        |
| <b>2 541 Pontos</b>   | Sousa | 01.02/05 | Guarda |
| 13,91 (V -0,7)/18,03m/1,21m * 11,00 (V +3,3)/ SM /6,82m/2.48,29           |       |          |        |
| <b>2 279 Pontos</b>   | Nunes | 27.28/03 | Seia   |
| 15,62 (V +1,1)/8,79m/1,38m * 11,55 (V +1,6)/ SM /5,56m/2.41,89            |       |          |        |

# JUVENIS

# FEMININOS

(1993 e 1994)

**40 metros**

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

|             |                   |            |     |                              |       |         |
|-------------|-------------------|------------|-----|------------------------------|-------|---------|
| <b>6,12</b> | Ana Jorge         | 12.07.1994 | Juv | Escola Sec./3 A. Albuquerque | 07/05 | Setúbal |
| <b>6,21</b> | Liliana Santos    | 26.11.1994 | Juv | Agrupamento Escolas Almeida  | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,32</b> | Tânia Cardoso     | 08.04.1994 | Juv | Escola Sec./3º Sabugal       | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,43</b> | Ana Almeida       | 17.04.1994 | Juv | Escola Sec./3º F.C. Rodrigo  | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,73</b> | Mariana Louro     | 1994       | Juv | Agrupamento Escolas Pinhel   | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,73</b> | Marta Sobral      | 1994       | Juv | Agrupamento Escolas Pinhel   | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,77</b> | Daniela Pinheiro  | 03.11.1993 | Juv | Escola Sec./3º Sabugal       | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,81</b> | Gabriela Liberata | 29.08.1993 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso       | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,81</b> | Daniela Aires     | 26.05.1993 | Juv | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,84</b> | Mariana Marques   | 12.12.1994 | Juv | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga   | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,84</b> | Daniela Fernandes | 20.01.1993 | Juv | Escola Sec/3 A Albuquerque   | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,85</b> | Marisa Alves      | 03.07.1993 | Juv | Agrupamento Escolas Almeida  | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,87</b> | Andreia Mendes    | 28.09.1994 | Juv | Externato Secundário Soito   | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,90</b> | Maria Pina        | 30.09.1994 | Juv | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga   | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,97</b> | Bárbara Gonçalves | 21.06.1993 | Juv | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,98</b> | Rita Saraiva      | 13.02.1993 | Juv | Escola Sec/3 A Albuquerque   | 21/04 | Guarda  |
| <b>7,00</b> | Flávia Alves      | 07.07.1994 | Juv | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem     | 21/04 | Guarda  |
| <b>7,15</b> | Inês Carrondo     | 10.10.1994 | Juv | E.B. 2,3 Sabugal             | 21/04 | Guarda  |
| <b>7,15</b> | Liliana Santos    | 07.06.1994 | Juv | E.B. 2,3/S Mêda              | 21/04 | Guarda  |
| <b>7,18</b> | Ana Sousa         | 19.02.1993 | Juv | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira   | 21/04 | Guarda  |
| <b>7,20</b> | Anabela Fonseca   | 26.02.1994 | Juv | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos    | 21/04 | Guarda  |
| <b>7,35</b> | Andreia Ansiães   | 31.12.1994 | Juv | E.B. 2,3/S Mêda              | 21/04 | Guarda  |
| <b>7,36</b> | Joana Massano     | 06.05.1994 | Juv | E.B. 2,3 Manteigas           | 21/04 | Guarda  |
| <b>7,40</b> | Sónia Almeida     | 01.08.1994 | Juv | E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda  | 21/04 | Guarda  |
| <b>7,40</b> | Ana Pina          | 15.02.1994 | Juv | Escola Regional Cerdeira     | 21/04 | Guarda  |
| <b>7,56</b> | Marisa Nabais     | 22.11.1994 | Juv | Externato Secundário Soito   | 21/04 | Guarda  |
| <b>8,53</b> | Carina Pinheiro   | 17.09.1994 | Juv | E.B. 2,3 Manteigas           | 21/04 | Guarda  |

**OUTRAS MARCAS:**

|             |                                  |       |         |
|-------------|----------------------------------|-------|---------|
| <b>6,26</b> | Liliana Santos<br>(A.E. Almeida) | 07/05 | Setúbal |
|-------------|----------------------------------|-------|---------|

**40 metros**

**MARCAS MANUAIS:**

|            |    |                |            |     |                           |       |        |
|------------|----|----------------|------------|-----|---------------------------|-------|--------|
| <b>6,3</b> | pc | Liliana Santos | 26.11.1994 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 28/02 | Guarda |
|------------|----|----------------|------------|-----|---------------------------|-------|--------|

**60 metros**

|             |        |                 |            |     |                            |       |         |
|-------------|--------|-----------------|------------|-----|----------------------------|-------|---------|
| <b>7,93</b> | pc     | Andreia Crespo  | 16.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 27/02 | Espinho |
| <b>8,56</b> | pc     | Inês Correia    | 07.10.1994 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 16/01 | Espinho |
| <b>8,70</b> | V +1,5 | Liliana Santos  | 26.11.1994 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 19/12 | Guarda  |
| <b>8,86</b> | pc     | Mariana Correia | 07.10.1994 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 16/01 | Espinho |

**OUTRAS MARCAS:**

|             |        |        |       |         |             |        |            |       |        |
|-------------|--------|--------|-------|---------|-------------|--------|------------|-------|--------|
| <b>7,98</b> | pc     | Crespo | 16/01 | Espinho | <b>8,70</b> | V +1,5 | I. Correia | 19/12 | Guarda |
| <b>8,03</b> | V +1,5 | Crespo | 19/12 | Guarda  |             |        |            |       |        |

**100 metros**

|              |        |                  |            |      |                             |       |        |
|--------------|--------|------------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|
| <b>12,32</b> | V +2,0 | Andreia Crespo   | 16.10.1993 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 22/05 | Luso   |
| <b>13,19</b> | V -0,1 | Inês Correia     | 07.10.1994 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 29/05 | Guarda |
| <b>13,62</b> | V +0,3 | Mariana Correia  | 07.10.1994 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 16/05 | Seia   |
| <b>13,74</b> | V -1,3 | Mariana Reis     | 26.10.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 08/05 | Seia   |
| <b>13,78</b> | V +0,3 | Liliana Santos   | 26.11.1994 | Juv  | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 16/05 | Seia   |
| <b>14,17</b> | V -1,7 | Katy Monteiro    | 03.10.1993 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 20/03 | Seia   |
| <b>16,49</b> | V -4,5 | Maria Figueiredo | 31.12.1994 | Juv  | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 24/03 | Guarda |

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

|              |        |                |            |     |                                |       |      |
|--------------|--------|----------------|------------|-----|--------------------------------|-------|------|
| <b>12,28</b> | V +4,3 | Andreia Crespo | 16.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia     | 02/03 | Seia |
| <b>15,76</b> | V +4,3 | Maria Marcos   | 11.10.1994 | Juv | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 02/03 | Seia |
| <b>15,98</b> | V +4,3 | Cláudia Soares | 15.08.1994 | Juv | Esc. Básica Integrada Trancoso | 02/03 | Seia |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |        |       |                |              |        |            |       |                |
|--------------|--------|--------|-------|----------------|--------------|--------|------------|-------|----------------|
| <b>12,31</b> | V +2,6 | Crespo | 25/07 | Guarda         | <b>13,52</b> | V +1,3 | I. Correia | 22/05 | Luso           |
| <b>12,53</b> | V -0,6 | Crespo | 06/06 | Leiria         | <b>13,57</b> | V +0,3 | I. Correia | 16/05 | Seia           |
| <b>12,67</b> | V +0,3 | Crespo | 16/05 | Seia           | <b>13,72</b> | V -2,5 | I. Correia | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>12,72</b> | V -0,6 | Crespo | 17/07 | Leiria         | <b>13,93</b> | V -4,5 | I. Correia | 24/03 | Guarda         |
| <b>12,77</b> | V -2,5 | Crespo | 17/04 | Marinha Grande | <b>14,04</b> | V +2,6 | Santos     | 25/07 | Guarda         |
| <b>12,83</b> | V -1,3 | Crespo | 08/05 | Seia           | <b>14,07</b> | V +4,3 | Santos     | 02/03 | Seia           |
| <b>13,23</b> | V -4,5 | Crespo | 24/03 | Guarda         | <b>14,76</b> | V -4,5 | Santos     | 24/03 | Guarda         |

**200 metros**

|              |        |                 |            |      |                            |       |        |
|--------------|--------|-----------------|------------|------|----------------------------|-------|--------|
| <b>25,26</b> | V +1,5 | Andreia Crespo  | 16.10.1993 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 30/05 | Guarda |
| <b>26,70</b> | V +1,5 | Inês Correia    | 07.10.1994 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 30/05 | Guarda |
| <b>27,00</b> | V -0,5 | Mariana Correia | 07.10.1994 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 22/06 | Viseu  |
| <b>29,62</b> | V -5,6 | Liliana Santos  | 26.11.1994 | Juv  | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 01/05 | Guarda |
| <b>30,02</b> | V +0,7 | Katy Monteiro   | 03.10.1993 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 27/03 | Seia   |
| <b>30,22</b> | V -2,1 | Mariana Reis    | 26.10.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 09/05 | Seia   |
| <b>35,35</b> | V -2,1 | Andreia Saloio  | 03.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 09/05 | Seia   |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |            |       |                |              |        |            |       |         |
|--------------|--------|------------|-------|----------------|--------------|--------|------------|-------|---------|
| <b>25,53</b> | V +2,3 | Crespo     | 04/07 | Setúbal        | <b>27,97</b> | V -5,6 | I. Correia | 01/05 | Guarda  |
| <b>25,60</b> | V -0,5 | Crespo     | 22/06 | Viseu          | <b>27,9</b>  | V +1,8 | I. Correia | 19/12 | Guarda  |
| <b>25,65</b> | V 0,0  | Crespo     | 10/04 | Luso           | <b>28,14</b> | pc     | I. Correia | 17/01 | Espinho |
| <b>25,77</b> | V 0,0  | Crespo     | 07/07 | Tours - França | <b>28,33</b> | V +0,7 | M. Correia | 27/03 | Seia    |
| <b>25,94</b> | V +0,7 | Crespo     | 27/03 | Seia           | <b>28,33</b> | V -2,1 | I. Correia | 09/05 | Seia    |
| <b>25,95</b> | V -5,6 | Crespo     | 01/05 | Guarda         | <b>28,48</b> | V -5,6 | M. Correia | 01/05 | Guarda  |
| <b>26,41</b> | pc     | Crespo     | 24/01 | Pombal         | <b>28,65</b> | pc     | M. Correia | 17/01 | Espinho |
| <b>26,2</b>  | V +1,8 | Crespo     | 19/12 | Guarda         | <b>29,73</b> | V +0,7 | Santos     | 27/03 | Seia    |
| <b>26,78</b> | V +3,0 | I. Correia | 04/07 | Setúbal        | <b>29,9</b>  | V +1,8 | Santos     | 19/12 | Guarda  |
| <b>26,87</b> | V -0,5 | I. Correia | 22/06 | Viseu          | <b>30,11</b> | V +1,1 | Santos     | 09/07 | Guarda  |
| <b>27,07</b> | V +1,5 | M. Correia | 30/05 | Guarda         | <b>30,14</b> | V -5,6 | Monteiro   | 01/05 | Guarda  |
| <b>27,47</b> | pc     | I. Correia | 24/01 | Pombal         | <b>30,25</b> | V -2,1 | Santos     | 09/05 | Seia    |
| <b>27,52</b> | V +0,7 | I. Correia | 27/03 | Seia           |              |        |            |       |         |

**300 metros**

|              |  |                 |            |     |                            |       |           |
|--------------|--|-----------------|------------|-----|----------------------------|-------|-----------|
| <b>41,21</b> |  | Andreia Crespo  | 16.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 05/06 | Leiria    |
| <b>42,84</b> |  | Inês Correia    | 07.10.1994 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 19/06 | Guimarães |
| <b>43,64</b> |  | Mariana Correia | 07.10.1994 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 19/06 | Guimarães |



**OUTRAS MARCAS:**

|              |            |       |      |              |            |       |      |
|--------------|------------|-------|------|--------------|------------|-------|------|
| <b>41,27</b> | Crespo     | 15/05 | Seia | <b>43,56</b> | I. Correia | 20/03 | Seia |
| <b>42,43</b> | Crespo     | 20/03 | Seia | <b>44,16</b> | I. Correia | 08/05 | Seia |
| <b>43,11</b> | I. Correia | 15/05 | Seia | <b>45,16</b> | M. Correia | 20/03 | Seia |

**800 metros**

|                |                    |            |     |                            |       |        |
|----------------|--------------------|------------|-----|----------------------------|-------|--------|
| <b>2.35,60</b> | Mariana Correia    | 07.10.1994 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 06/06 | Leiria |
| <b>2.38,07</b> | Andreia Crespo     | 16.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 11/04 | Luso   |
| <b>2.46,66</b> | Inês Correia       | 07.10.1994 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 28/03 | Seia   |
| <b>2.57,78</b> | Maria Inês Ribeiro | 26.05.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 09/05 | Seia   |
| <b>3.10,63</b> | Liliana Santos     | 26.11.1994 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 02/05 | Guarda |
| <b>3.21,71</b> | Katy Monteiro      | 03.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 02/05 | Guarda |

**OUTRAS MARCAS:**

|                |            |       |      |                |          |       |      |
|----------------|------------|-------|------|----------------|----------|-------|------|
| <b>2.42,12</b> | Crespo     | 28/03 | Seia | <b>3.16,76</b> | Santos   | 28/03 | Seia |
| <b>2.44,66</b> | M. Correia | 28/03 | Seia | <b>3.24,05</b> | Monteiro | 28/03 | Seia |

**1 000 metros**

|                |                 |            |     |                            |       |       |
|----------------|-----------------|------------|-----|----------------------------|-------|-------|
| <b>3.25,89</b> | Mariana Correia | 07.10.1994 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 24/04 | Viseu |
| <b>3.30,37</b> | Inês Correia    | 07.10.1994 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 24/04 | Viseu |

**1 000 metros**

**MegaQuilómetro**

|                |                  |            |     |                              |       |         |
|----------------|------------------|------------|-----|------------------------------|-------|---------|
| <b>3.52,12</b> | Andreia Gregório | 09.05.1993 | Juv | Escola Sec./3 A. Albuquerque | 08/05 | Setúbal |
| <b>4.12,20</b> | Tânia Augusto    | 10.03.1993 | Juv | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 21/04 | Guarda  |
| <b>4.19,47</b> | Manuela Santos   | 14.11.1994 | Juv | Escola Sec./3º F.C. Rodrigo  | 21/04 | Guarda  |
| <b>4.21,06</b> | Ana Sanches      | 06.06.1994 | Juv | Externato Secundário Soito   | 21/04 | Guarda  |
| <b>4.22,12</b> | Anabela Fonseca  | 16.06.1994 | Juv | Escola Regional Cerdeira     | 21/04 | Guarda  |
| <b>4.25,69</b> | Márcia Augusto   | 25.11.1993 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso       | 21/04 | Guarda  |
| <b>5.05,04</b> | Daniela Sequeira | 22.11.1994 | Juv | Agrupamento Escolas Pinhel   | 21/04 | Guarda  |
| <b>5.18,12</b> | Sofia Fernandes  | 19.03.1993 | Juv | E.B. 2,3/S Mêda              | 21/04 | Guarda  |
| <b>5.25,77</b> | Bárbara Morgado  | 14.11.1994 | Juv | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga   | 21/04 | Guarda  |
| <b>5.30,49</b> | Joana Rabaça     | 19.01.1993 | Juv | E.B. 2,3 Manteigas           | 21/04 | Guarda  |

**OUTRAS MARCAS:**

|                |          |       |        |
|----------------|----------|-------|--------|
| <b>3.55,30</b> | Gregório | 21/04 | Guarda |
|----------------|----------|-------|--------|

**1 500 metros**

|                |                    |            |     |                                |       |                |
|----------------|--------------------|------------|-----|--------------------------------|-------|----------------|
| <b>6.24,96</b> | Maria Inês Ribeiro | 26.05.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia     | 08/05 | Seia           |
| <b>6.34,63</b> | Maria Marcos       | 11.10.1994 | Juv | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>6.53,00</b> | Cláudia Soares     | 15.08.1994 | Juv | Esc. Básica Integrada Trancoso | 02/03 | Seia           |

**OUTRAS MARCAS:**

|                |        |       |      |
|----------------|--------|-------|------|
| <b>6.35,30</b> | Marcos | 02/03 | Seia |
|----------------|--------|-------|------|



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

|              |    |                |            |     |                            |       |         |
|--------------|----|----------------|------------|-----|----------------------------|-------|---------|
| <b>9,19</b>  | pc | Andreia Crespo | 16.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 09/01 | Pombal  |
| <b>10,66</b> | pc | Katy Monteiro  | 03.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 23/01 | Espinho |
| <b>10,75</b> | pc | Liliana Santos | 26.11.1994 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 23/01 | Espinho |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |          |       |          |              |        |        |       |      |
|--------------|--------|----------|-------|----------|--------------|--------|--------|-------|------|
| <b>10,69</b> | pc     | Monteiro | 06/02 | Alpiarça | <b>11,00</b> | V -1,2 | Santos | 09/01 | Seia |
| <b>10,73</b> | V -1,2 | Monteiro | 09/01 | Seia     |              |        |        |       |      |

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

|              |        |                |            |     |                            |       |        |
|--------------|--------|----------------|------------|-----|----------------------------|-------|--------|
| <b>12,06</b> | V -0,2 | Andreia Crespo | 16.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 22/05 | Luso   |
| <b>18,12</b> | V -5,9 | Katy Monteiro  | 03.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 24/03 | Guarda |

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

|              |        |                |            |     |                            |       |      |
|--------------|--------|----------------|------------|-----|----------------------------|-------|------|
| <b>11,71</b> | V +3,2 | Andreia Crespo | 16.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 22/05 | Luso |
| <b>13,63</b> | V +2,8 | Katy Monteiro  | 03.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 02/03 | Seia |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |        |       |                |              |        |        |       |        |
|--------------|--------|--------|-------|----------------|--------------|--------|--------|-------|--------|
| <b>12,18</b> |        | Crespo | 17/04 | Marinha Grande | <b>12,75</b> | V -5,9 | Crespo | 24/03 | Guarda |
| <b>12,21</b> | V +2,8 | Crespo | 02/03 | Seia           |              |        |        |       |        |

**100 metros Barreiras/0,762m** 10 Barreiras: 13,00m - 8,50m - 10,50m

|              |        |                 |            |     |                            |       |           |
|--------------|--------|-----------------|------------|-----|----------------------------|-------|-----------|
| <b>14,52</b> | V +2,0 | Andreia Crespo  | 16.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 19/06 | Guimarães |
| <b>17,18</b> | V +1,6 | Katy Monteiro   | 03.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 15/05 | Seia      |
| <b>17,72</b> | V +0,8 | Liliana Santos  | 26.11.1994 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 27/03 | Seia      |
| <b>19,39</b> | V +0,8 | Mariana Correia | 07.10.1994 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 27/03 | Seia      |
| <b>20,13</b> | V +0,8 | Inês Correia    | 07.10.1994 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 27/03 | Seia      |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |        |       |                |              |        |          |       |        |
|--------------|--------|--------|-------|----------------|--------------|--------|----------|-------|--------|
| <b>14,63</b> | V 0,0  | Crespo | 10/07 | Tours - França | <b>15,33</b> | V -1,8 | Crespo   | 10/04 | Luso   |
| <b>14,69</b> | V +2,5 | Crespo | 08/05 | Seia           | <b>15,52</b> | V +0,8 | Crespo   | 27/03 | Seia   |
| <b>14,76</b> | V 0,0  | Crespo | 05/06 | Leiria         | <b>17,19</b> | V -0,3 | Monteiro | 01/05 | Guarda |
| <b>14,90</b> | V +1,6 | Crespo | 15/05 | Seia           | <b>17,22</b> | V +0,8 | Monteiro | 27/03 | Seia   |
| <b>15,05</b> | V -0,3 | Crespo | 01/05 | Guarda         | <b>17,34</b> | V +2,5 | Monteiro | 08/05 | Seia   |

**300 metros Barreiras/0,762m** 7 Barreiras: 50,00m - 35,00m - 40,00m

|              |  |                  |            |      |                            |       |                |
|--------------|--|------------------|------------|------|----------------------------|-------|----------------|
| <b>44,58</b> |  | Andreia Crespo   | 16.10.1993 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 09/07 | Tours - França |
| <b>53,09</b> |  | Ana Carina Sousa | 03.03.1996 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 09/05 | Seia           |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |  |        |       |      |              |  |        |       |           |
|--------------|--|--------|-------|------|--------------|--|--------|-------|-----------|
| <b>45,79</b> |  | Crespo | 09/05 | Seia | <b>45,95</b> |  | Crespo | 20/06 | Guimarães |
|--------------|--|--------|-------|------|--------------|--|--------|-------|-----------|



## 2 000 metros Obstáculos/0,762m

**11.14,35**      Rafaela Augusto      19.10.1994    Juv      Centro D.C. S.S. Pinheiro      08/05      Seia

## 4x100 metros

|              |   |                            |       |                |
|--------------|---|----------------------------|-------|----------------|
| <b>50,47</b> | M. Reis/M. Correia/I. Correia/A. Crespo     | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 19/06 | Guimarães      |
| <b>50,86</b> | K. Monteiro/L. Santos/I. Correia/A. Crespo  | Seleção Distrital A.A.G.   | 06/06 | Leiria         |
| <b>51,38</b> | A. Crespo/I. Correia/L. Santos/M. Correia   | Seleção E.AE. Guarda-D.E.  | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>52,01</b> | K. Monteiro/M. Correia/I. Correia/A. Crespo | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 16/05 | Seia           |
| <b>55,02</b> | M. Reis/M. Correia/ I. Correia/A.C. Sousa   | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 08/05 | Seia           |
| <b>56,89</b> | I. Marques/A.R. Cerejo/V. Nunes/A. Saloio   | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 19/06 | Guimarães      |

## 4x300 metros

**2.51,36 \***      A.C. Sousa/I. Correia/M. Correia/A. Crespo      Núcleo Desp. Cult. Gouveia      20/06      Guimarães

\* Recorde Nacional de Juvenis Femininos em Pista ao Ar Livre.

## SALTO EM ALTURA

|              |                 |            |     |                            |       |        |
|--------------|-----------------|------------|-----|----------------------------|-------|--------|
| <b>1,42m</b> | Andreia Crespo  | 16.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 27/03 | Seia   |
| <b>1,38m</b> | Mariana Correia | 07.10.1994 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 06/06 | Leiria |
| <b>1,36m</b> | Katy Monteiro   | 03.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 01/05 | Guarda |
| <b>1,30m</b> | Liliana Santos  | 26.11.1994 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 27/03 | Seia   |
| <b>1,27m</b> | Inês Correia    | 07.10.1994 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 27/03 | Seia   |

### OUTRAS MARCAS:

|              |             |       |                |              |             |       |                |
|--------------|-------------|-------|----------------|--------------|-------------|-------|----------------|
| <b>1,38m</b> | Crespo      | 10/04 | Luso           | <b>1,28m</b> | Monteiro    | 09/01 | Seia           |
| <b>1,36m</b> | M. Correia  | 30/05 | Guarda         | <b>1,25m</b> | Santos      | 09/01 | Seia           |
| <b>1,35m</b> | pc Crespo   | 18/11 | Vilar Formoso  | <b>1,25m</b> | pc Monteiro | 07/03 | Pombal         |
| <b>1,35m</b> | M. Correia  | 24/03 | Guarda         | <b>1,25m</b> | Santos      | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>1,35m</b> | M. Correia  | 17/04 | Marinha Grande | <b>1,22m</b> | pc Monteiro | 23/01 | Espinho        |
| <b>1,33m</b> | Monteiro    | 27/03 | Seia           | <b>1,21m</b> | Santos      | 01/05 | Guarda         |
| <b>1,30m</b> | M. Correia  | 27/03 | Seia           | <b>1,20m</b> | pc Santos   | 28/02 | Guarda         |
| <b>1,29m</b> | pc Monteiro | 06/02 | Alpiarça       | <b>1,14m</b> | pc Santos   | 23/01 | Espinho        |

## SALTO EM COMPRIMENTO

|              |        |                 |            |     |                              |       |                |
|--------------|--------|-----------------|------------|-----|------------------------------|-------|----------------|
| <b>5,14m</b> | V -0,4 | Andreia Crespo  | 16.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 28/03 | Seia           |
| <b>4,89m</b> | V +1,4 | Ana Jorge       | 12.07.1994 | Juv | Escola Sec./3 A. Albuquerque | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>4,85m</b> | V +0,8 | Katy Monteiro   | 03.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 15/05 | Seia           |
| <b>4,59m</b> | V +1,9 | Liliana Santos  | 26.11.1994 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 02/05 | Guarda         |
| <b>4,45m</b> | V -1,2 | Mariana Correia | 07.10.1994 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 28/03 | Seia           |
| <b>4,29m</b> | V -1,2 | Inês Correia    | 07.10.1994 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 28/03 | Seia           |
| <b>2,74m</b> | V -0,5 | Inês Pires      | 18.08.1993 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 15/05 | Seia           |

### OUTRAS MARCAS:

|              |          |          |       |              |              |        |          |       |      |
|--------------|----------|----------|-------|--------------|--------------|--------|----------|-------|------|
| <b>4,89m</b> | Jorge    | 02/03    | Seia  | <b>4,44m</b> | pc Monteiro  | 16/01  | Espinho  |       |      |
| <b>4,83m</b> | V -0,1   | Crespo   | 11/04 | Luso         | <b>4,43m</b> | Santos | 02/03    | Seia  |      |
| <b>4,72m</b> | V +2,5   | Monteiro | 20/03 | Seia         | <b>4,41m</b> | V +1,0 | Monteiro | 09/05 | Seia |
| <b>4,59m</b> | V -0,7   | Monteiro | 28/03 | Seia         | <b>4,30m</b> | V +1,3 | Santos   | 09/05 | Seia |
| <b>4,58m</b> | Monteiro | 02/03    | Seia  | <b>4,26m</b> | V -0,8       | Santos | 28/03    | Seia  |      |



|              |        |          |       |        |              |        |          |       |                |
|--------------|--------|----------|-------|--------|--------------|--------|----------|-------|----------------|
| <b>4,55m</b> | V +0,1 | Santos   | 15/05 | Seia   | <b>4,25m</b> | V -3,7 | Monteiro | 19/12 | Guarda         |
| <b>4,50m</b> | V +1,8 | Monteiro | 20/03 | Seia   | <b>4,23m</b> | V +2,7 | Santos   | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>4,48m</b> | V -0,1 | Santos   | 30/05 | Guarda | <b>4,21m</b> | V +2,5 | Santos   | 20/03 | Seia           |
| <b>4,45m</b> | V +1,7 | Monteiro | 02/05 | Guarda | <b>4,11m</b> | V +0,5 | Santos   | 05/06 | Leiria         |

## Salto em Comprimento Sem Tábua

**MegaSalto** (Chamada a partir de uma zona de 60cm a 1m da área de queda)

|              |                   |            |     |                              |       |        |
|--------------|-------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| <b>5,10m</b> | Ana Jorge         | 12.07.1994 | Juv | Escola Sec./3 A. Albuquerque | 21/04 | Guarda |
| <b>4,18m</b> | Gabriela Liberata | 29.08.1993 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso       | 21/04 | Guarda |
| <b>4,00m</b> | Ana Almeida       | 17.04.1994 | Juv | Escola Sec./3º F.C. Rodrigo  | 21/04 | Guarda |
| <b>3,90m</b> | Inês Antunes      | 03.04.1994 | Juv | Agrupamento Escolas Pinhel   | 21/04 | Guarda |
| <b>3,87m</b> | Bárbara Gonçalves | 21.06.1993 | Juv | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 21/04 | Guarda |
| <b>3,82m</b> | Ana Sousa         | 19.02.1993 | Juv | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira   | 21/04 | Guarda |
| <b>3,65m</b> | Andreia Mendes    | 28.09.1994 | Juv | Externato Secundário Soito   | 21/04 | Guarda |
| <b>3,62m</b> | Inês Carrondo     | 10.10.1994 | Juv | E.B. 2,3 Sabugal             | 21/04 | Guarda |
| <b>3,39m</b> | Sandrina Miguel   | 1994       | Juv | Agrupamento Escolas Almeida  | 21/04 | Guarda |
| <b>3,30m</b> | Flávia Alves      | 07.07.1994 | Juv | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem     | 21/04 | Guarda |
| <b>3,17m</b> | Maria Pina        | 30.09.1994 | Juv | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga   | 21/04 | Guarda |
| <b>3,14m</b> | Jessica Lopes     | 1994       | Juv | E.B. 2,3/S Mêda              | 21/04 | Guarda |
| <b>2,90m</b> | Solange Guerra    | 1993       | Juv | Escola Sec./3º Sabugal       | 21/04 | Guarda |
| <b>2,64m</b> | Ana Pina          | 15.02.1994 | Juv | Escola Regional Cerdeira     | 21/04 | Guarda |
| <b>2,22m</b> | Carina Pinheiro   | 1994       | Juv | E.B. 2,3 Manteigas           | 21/04 | Guarda |

### OUTRAS MARCAS:

|              |       |       |         |
|--------------|-------|-------|---------|
| <b>4,94m</b> | Jorge | 07/05 | Setúbal |
|--------------|-------|-------|---------|

## TRIPLO SALTO

|               |        |                |            |     |                            |       |        |
|---------------|--------|----------------|------------|-----|----------------------------|-------|--------|
| <b>11,07m</b> | V +0,6 | Andreia Crespo | 16.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 29/05 | Guarda |
| <b>9,80m</b>  | V -1,1 | Katy Monteiro  | 03.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 16/05 | Seia   |
| <b>9,74m</b>  | V +0,2 | Liliana Santos | 26.11.1994 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 29/05 | Guarda |

### OUTRAS MARCAS:

|              |        |          |       |         |              |        |          |       |        |
|--------------|--------|----------|-------|---------|--------------|--------|----------|-------|--------|
| <b>9,74m</b> | V -0,4 | Monteiro | 08/05 | Seia    | <b>9,39m</b> | V -0,7 | Santos   | 16/05 | Seia   |
| <b>9,71m</b> | pc     | Monteiro | 17/01 | Espinho | <b>9,11m</b> | V-2,2  | Monteiro | 19/12 | Guarda |

## LANÇAMENTO DO PESO/3kg

|              |                 |            |     |                              |       |        |
|--------------|-----------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| <b>9,27m</b> | Katy Monteiro   | 03.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 06/06 | Leiria |
| <b>8,77m</b> | Carla Rosário   | 23.01.1993 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/03 | Seia   |
| <b>8,31m</b> | Andreia Crespo  | 16.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 10/04 | Luso   |
| <b>6,88m</b> | Mariana Correia | 07.10.1994 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 08/05 | Seia   |
| <b>6,70m</b> | Liliana Santos  | 26.11.1994 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 01/05 | Guarda |
| <b>6,26m</b> | Inês Correia    | 07.10.1994 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 27/03 | Seia   |

### OUTRAS MARCAS:

|              |          |          |                |               |              |            |          |         |         |
|--------------|----------|----------|----------------|---------------|--------------|------------|----------|---------|---------|
| <b>9,06m</b> | Monteiro | 27/03    | Seia           | <b>7,22m</b>  | pc           | Monteiro   | 23/01    | Espinho |         |
| <b>8,97m</b> | Monteiro | 01/05    | Guarda         | <b>6,71m</b>  |              | M. Correia | 27/03    | Seia    |         |
| <b>8,33m</b> | Monteiro | 17/04    | Marinha Grande | <b>6,60m</b>  |              | Santos     | 09/01    | Seia    |         |
| <b>8,30m</b> | pc       | Crespo   | 18/11          | Vilar Formoso | <b>6,36m</b> |            | Santos   | 27/03   | Seia    |
| <b>8,20m</b> |          | Crespo   | 27/03          | Seia          | <b>6,24m</b> |            | Monteiro | 09/01   | Seia    |
| <b>7,68m</b> | pc       | Monteiro | 06/02          | Alpiarça      | <b>6,01m</b> | pc         | Santos   | 23/01   | Espinho |



### LANÇAMENTO DO DARDO/600g

|        |                 |            |      |                            |       |        |
|--------|-----------------|------------|------|----------------------------|-------|--------|
| 23,56m | Liliana Santos  | 26.11.1994 | Juv  | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 30/05 | Guarda |
| 20,58m | Andreia Crespo  | 16.10.1993 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 11/04 | Luso   |
| 17,39m | Ana Rita Cerejo | 10.09.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 08/05 | Seia   |
| 17,33m | Katy Monteiro   | 03.10.1993 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 02/05 | Guarda |
| 13,87m | Mariana Correia | 07.10.1994 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 28/03 | Seia   |
| 12,76m | Inês Pires      | 18.08.1993 | Juv  | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 30/05 | Guarda |
| 9,74m  | Inês Correia    | 07.10.1994 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 28/03 | Seia   |

#### OUTRAS MARCAS:

|        |        |       |        |        |          |       |      |
|--------|--------|-------|--------|--------|----------|-------|------|
| 23,55m | Santos | 02/05 | Guarda | 16,41m | Crespo   | 28/03 | Seia |
| 21,69m | Santos | 28/03 | Seia   | 11,96m | Monteiro | 28/03 | Seia |
| 20,34m | Santos | 20/03 | Seia   |        |          |       |      |

### LANÇAMENTO DO DISCO/1Kg

|        |                    |            |      |                            |       |        |
|--------|--------------------|------------|------|----------------------------|-------|--------|
| 15,39m | Katy Monteiro      | 03.10.1993 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 29/05 | Guarda |
| 14,03m | Maria Inês Ribeiro | 26.05.1993 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 09/05 | Seia   |
| 11,92m | Bruna Lopes        | 25.09.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 09/05 | Seia   |
| 11,89m | Mariana Correia    | 07.10.1994 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 25/07 | Guarda |

### LANÇAMENTO DO MARTELO/3Kg

|        |            |            |     |                           |       |      |
|--------|------------|------------|-----|---------------------------|-------|------|
| 12,33m | Inês Pires | 18.08.1993 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 15/05 | Seia |
|--------|------------|------------|-----|---------------------------|-------|------|

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

|              |                                |            |     |                            |       |          |
|--------------|--------------------------------|------------|-----|----------------------------|-------|----------|
| 1 367 Pontos | pc Katy Monteiro               | 03.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 06/02 | Alpiarça |
|              | 1,29m / 10,69 / 7,68m          |            |     |                            |       |          |
| 1 205 Pontos | Liliana Santos                 | 26.11.1994 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 09/01 | Seia     |
|              | 1,25m / 11,00 (V -1,2) / 6,60m |            |     |                            |       |          |

#### OUTRAS MARCAS:

|              |                                |       |         |
|--------------|--------------------------------|-------|---------|
| 1 274 Pontos | pc Monteiro                    | 23/01 | Espinho |
|              | 1,22m / 10,66 / 7,22m          |       |         |
| 1 258 Pontos | Monteiro                       | 09/01 | Seia    |
|              | 1,28m / 10,73 (V -1,2) / 6,24m |       |         |
| 1 107 Pontos | pc Santos                      | 23/01 | Espinho |
|              | 1,14m / 10,75 / 6,01m          |       |         |

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

|              |   |            |     |                            |          |        |
|--------------|---|------------|-----|----------------------------|----------|--------|
| 3 946 Pontos | Andreia Crespo                              | 16.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 10.11/04 | Luso   |
|              | 15,33 (V -1,8)/1,38m/8,31m/25,65 (V 0,0) *  |            |     |                            |          |        |
|              | 4,83m (V -0,1)/20,58m/2.38,07               |            |     |                            |          |        |
| 2 824 Pontos | Katy Monteiro                               | 03.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 01.02/05 | Guarda |
|              | 17,19 (V -0,3)/1,36m/8,97m/30,14 (V -5,6) * |            |     |                            |          |        |
|              | 4,45m (V +1,7)/17,33m/3.21,71               |            |     |                            |          |        |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



|                     |   |            |     |                            |          |      |
|---------------------|---|------------|-----|----------------------------|----------|------|
| <b>2 798 Pontos</b> | Mariana Correia                             | 07.10.1994 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 27.28/03 | Seia |
|                     | 19,39 (V +0,8)/1,30m/6,71m/28,33 (V +0,7) * |            |     |                            |          |      |
|                     | 4,45m (V -1,2)/13,87m/2.44,66               |            |     |                            |          |      |
| <b>2 636 Pontos</b> | Liliana Santos                              | 26.11.1994 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 27.28/03 | Seia |
|                     | 17,72 (V +0,8)/1,30m/6,36m/29,73 (V +0,7) * |            |     |                            |          |      |
|                     | 4,26m (V -0,8)/21,69m/3.16,76               |            |     |                            |          |      |
| <b>2 604 Pontos</b> | Inês Correia                                | 07.10.1994 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 27.28/03 | Seia |
|                     | 20,13 (V +0,8)/1,27m/6,26m/27,52 (V +0,7) * |            |     |                            |          |      |
|                     | 4,29m (V -1,2)/9,74m/2.46,66                |            |     |                            |          |      |

### **OUTRAS MARCAS:**

|                     |   |          |  |        |
|---------------------|---|----------|--|--------|
| <b>3 892 Pontos</b> | Crespo                                      | 27.28/03 |  | Seia   |
|                     | 15,52 (V +0,8)/1,42m/8,20m/25,94 (V +0,7) * |          |  |        |
|                     | 5,14m (V -0,4)/16,41m/2.42,12               |          |  |        |
| <b>2 726 Pontos</b> | Monteiro                                    | 27.28/03 |  | Seia   |
|                     | 17,22 (V +0,8)/1,33m/9,06m/30,02 (V +0,7) * |          |  |        |
|                     | 4,59m (V -0,7)/11,96m/3.24,05               |          |  |        |
| <b>2 225 Pontos</b> | Santos                                      | 01.02/05 |  | Guarda |
|                     | DNF (V -0,3)/1,21m/6,70m/29,62 (V -5,6) *   |          |  |        |
|                     | 4,59m (V +1,9)/23,55m/3.10,63               |          |  |        |



# ABSOLUTOS

# FEMININOS

JUNIORES: 1991 e 1992

SUB-23: 1988, 1989 e 1990

SENIORES: 1990 e Anos anteriores

VETERANOS: A partir do dia do 35º Aniversário (Ano de referência 1975) para eventos dentro do Estádio. A partir do dia do 40º Aniversário (Ano de referência 1970) para eventos fora do Estádio.



## 60 metros

### MARCAS MANUAIS:

**9,48** pc Joana Mira 04.02.1992 Jun Núcleo Desp. Cult. Gouveia 16/01 Espinho

## 100 metros

### MARCAS MANUAIS:

**14,4** Andreia Nicolau 01.02.1991 Jun F.S. - União Atlética Guarda 20/03 Covilhã

## 200 metros

**31,29** pc Joana Mira 04.02.1992 Jun Núcleo Desp. Cult. Gouveia 17/01 Espinho

## 400 metros

**63,01** Mariana Correia 07.10.1994 Juv Núcleo Desp. Cult. Gouveia 29/05 Guarda

## 800 metros

**2.55,19** Daniela Mendes 29.10.1990 Sub23 Assoc. Rec. Desp. Vila Chã 20/06 Seia

## 1 000 metros

**4.11,56** Cláudia Ribeiro 30.10.1984 Sen F.S. - União Atlética Guarda 17/04 Guarda

**4.34,59** M<sup>a</sup> Elisabete Castanheira 27.10.1979 Sen Centro D.C. S.S. Pinheiro 17/04 Guarda

## 1 500 metros

**4.18,82** pc Inês Monteiro 18.05.1980 Sen Individual 13/02 Valência-Espanha

## 3 000 metros

**8.59,05** pc Inês Monteiro 18.05.1980 Sen Individual 06/02 Estugarda-Alemanha

**14.34,60** pc Cláudia Ribeiro 30.10.1984 Sen F.S. - União Atlética Guarda 21/02 Pombal

### OUTRAS MARCAS:

**9.09,1** Monteiro 02/07 Madrid-Espanha



## 5 000 metros

|              |        |                    |            |     |                              |       |                              |
|--------------|--------|--------------------|------------|-----|------------------------------|-------|------------------------------|
| <b>16.01</b> | E -tp  | Inês Monteiro      | 18.05.1980 | Sen | Individual                   | 16/05 | Manchester -<br>Grã-Bretanha |
| <b>19.09</b> | E - tp | Andreia Jesus      | 06.03.1985 | Sen | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 18/10 | Santa Maria Feira            |
| <b>25.43</b> | E - tp | Paula Rios Marques | 25.01.1973 | Sen | Individual - Vilar Formoso   | 07/03 | Barcelona-ESP                |

### OUTRAS MARCAS:

|              |       |          |       |                              |              |       |          |       |                  |
|--------------|-------|----------|-------|------------------------------|--------------|-------|----------|-------|------------------|
| <b>16.05</b> | E -tp | Monteiro | 25/10 | Portsmouth -<br>Grã-Bretanha | <b>16.12</b> | E -tp | Monteiro | 09/05 | Albacete-Espanha |
|--------------|-------|----------|-------|------------------------------|--------------|-------|----------|-------|------------------|

## 10 000 metros

|                 |        |                    |            |     |                              |       |                   |
|-----------------|--------|--------------------|------------|-----|------------------------------|-------|-------------------|
| <b>31.13,58</b> |        | Inês Monteiro      | 18.05.1980 | Sen | Individual                   | 05/06 | Marselha-França   |
| <b>39.17</b>    | E - tp | Andreia Jesus      | 06.03.1985 | Sen | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 18/10 | Santa Maria Feira |
| <b>50.30</b>    | E - tp | Paula Rios Marques | 25.01.1973 | Sen | Individual - Vilar Formoso   | 07/03 | Barcelona-ESP     |

### OUTRAS MARCAS:

|              |        |          |       |                              |              |        |          |       |                  |
|--------------|--------|----------|-------|------------------------------|--------------|--------|----------|-------|------------------|
| <b>32.02</b> | E      | Monteiro | 16/05 | Manchester -<br>Grã-Bretanha | <b>33.21</b> | E - tp | Monteiro | 09/05 | Albacete-Espanha |
| <b>32.04</b> | E - tp | Monteiro | 25/10 | Portsmouth -<br>Grã-Bretanha |              |        |          |       |                  |

## 15 Km

|                |        |                       |            |        |                            |       |                              |
|----------------|--------|-----------------------|------------|--------|----------------------------|-------|------------------------------|
| <b>48.40</b>   | E - tp | Inês Monteiro         | 18.05.1980 | Sen    | Individual                 | 25/10 | Portsmouth -<br>Grã-Bretanha |
| <b>1:11.46</b> | E      | Paula Rios Marques    | 25.01.1973 | Sen    | Individual - Vilar Formoso | 21/03 | Lisboa                       |
| <b>1:20.18</b> | E      | Maria Teresa Bernardo | 11.08.1968 | VetF40 | Individual - Vilar Formoso | 21/03 | Lisboa                       |

### OUTRAS MARCAS:

|              |        |          |       |                  |                |        |         |       |               |
|--------------|--------|----------|-------|------------------|----------------|--------|---------|-------|---------------|
| <b>50.22</b> | E - tp | Monteiro | 09/05 | Albacete-Espanha | <b>1:15.47</b> | E - tp | Marques | 07/03 | Barcelona-ESP |
|--------------|--------|----------|-------|------------------|----------------|--------|---------|-------|---------------|

## MILHA (1 609,34m)

|             |   |                   |            |     |                              |       |          |
|-------------|---|-------------------|------------|-----|------------------------------|-------|----------|
| <b>5.03</b> | E | Inês Monteiro     | 18.05.1980 | Sen | Individual                   | 10/04 | S. Romão |
| <b>5.23</b> | E | Andreia Jesus     | 06.03.1985 | Sen | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 10/04 | S. Romão |
| <b>6.12</b> | E | Jéssica Abranches | 28.09.1992 | Jun | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 10/04 | S. Romão |
| <b>8.55</b> | E | Sónia Lourenço    | 1992       | Jun | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 10/06 | Guarda   |

## 10 MILHAS (16 093,40m)

|              |   |               |            |     |            |       |                              |
|--------------|---|---------------|------------|-----|------------|-------|------------------------------|
| <b>52.32</b> | E | Inês Monteiro | 18.05.1980 | Sen | Individual | 25/10 | Portsmouth -<br>Grã-Bretanha |
|--------------|---|---------------|------------|-----|------------|-------|------------------------------|

## 20 Km

|                |        |               |            |     |            |       |                  |
|----------------|--------|---------------|------------|-----|------------|-------|------------------|
| <b>1:07.54</b> | E - tp | Inês Monteiro | 18.05.1980 | Sen | Individual | 09/05 | Albacete-Espanha |
|----------------|--------|---------------|------------|-----|------------|-------|------------------|



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|                |   |                       |            |        |  |       |          |
|----------------|---|-----------------------|------------|--------|--|-------|----------|
| <b>1:22.20</b> | E | Andreia Jesus         | 06.03.1985 | Sen    | Assoc. Cult Rec Sr <sup>a</sup> Desterro | 24/10 | Almeirim |
| <b>1:36.14</b> | E | Paula Rios Marques    | 25.01.1973 | Sen    | Individual - Vilar Formoso               | 21/03 | Lisboa   |
| <b>1:48.26</b> | E | Maria Teresa Bernardo | 11.08.1968 | VetF40 | Individual - Vilar Formoso               | 21/03 | Lisboa   |

### OUTRAS MARCAS:

|                |        |         |       |               |
|----------------|--------|---------|-------|---------------|
| <b>1:40.29</b> | E - tp | Marques | 07/03 | Barcelona-ESP |
|----------------|--------|---------|-------|---------------|

### MEIA MARATONA (21 097,5 metros)

|                |   |                       |            |        |  |       |                  |
|----------------|---|-----------------------|------------|--------|--|-------|------------------|
| <b>1:12.22</b> | E | Inês Monteiro         | 18.05.1980 | Sen    | Individual                               | 09/05 | Albacete-Espanha |
| <b>1:23.09</b> | E | Andreia Jesus         | 06.03.1985 | Sen    | Assoc. Cult Rec Sr <sup>a</sup> Desterro | 18/04 | V.N. Foz Côa     |
| <b>1:41.00</b> | E | Paula Rios Marques    | 25.01.1973 | Sen    | Individual - Vilar Formoso               | 30/05 | C. Rodrigo-ESP   |
| <b>1:52.51</b> | E | Maria Teresa Bernardo | 11.08.1968 | VetF40 | Individual - Vilar Formoso               | 30/05 | C. Rodrigo-ESP   |

### OUTRAS MARCAS:

|                |   |          |       |               |                |        |          |       |               |
|----------------|---|----------|-------|---------------|----------------|--------|----------|-------|---------------|
| <b>1:12.55</b> | E | Monteiro | 23/05 | Peso da Régua | <b>1:45.53</b> | E - tp | Marques  | 07/03 | Barcelona-ESP |
| <b>1:41.30</b> | E | Marques  | 21/03 | Lisboa        | <b>1:54.12</b> | E      | Bernardo | 21/03 | Lisboa        |
| <b>1:41.36</b> | E | Marques  | 24/01 | Viana Castelo | <b>2:07.18</b> | E      | Bernardo | 23/05 | Peso da Régua |
| <b>1:45.25</b> | E | Marques  | 23/05 | Peso da Régua |                |        |          |       |               |

### 30 Km

|                |        |                    |            |     |                            |       |               |
|----------------|--------|--------------------|------------|-----|----------------------------|-------|---------------|
| <b>2:29.43</b> | E - tp | Paula Rios Marques | 25.01.1973 | Sen | Individual - Vilar Formoso | 07/03 | Barcelona-ESP |
|----------------|--------|--------------------|------------|-----|----------------------------|-------|---------------|

### MARATONA (42 195 metros)

|                |   |                    |            |     |                            |       |                 |
|----------------|---|--------------------|------------|-----|----------------------------|-------|-----------------|
| <b>3:30.09</b> | E | Paula Rios Marques | 25.01.1973 | Sen | Individual - Vilar Formoso | 26/09 | Berlim-Alemanha |
|----------------|---|--------------------|------------|-----|----------------------------|-------|-----------------|

### OUTRAS MARCAS:

|                |   |         |       |               |
|----------------|---|---------|-------|---------------|
| <b>3:30.43</b> | E | Marques | 07/03 | Barcelona-ESP |
|----------------|---|---------|-------|---------------|

### 60 metros Barreiras/0,840m

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

|             |    |                |            |     |                            |       |         |
|-------------|----|----------------|------------|-----|----------------------------|-------|---------|
| <b>9,57</b> | pc | Andreia Crespo | 16.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 28/02 | Espinho |
|-------------|----|----------------|------------|-----|----------------------------|-------|---------|

### OUTRAS MARCAS:

|             |    |        |       |         |
|-------------|----|--------|-------|---------|
| <b>9,81</b> | pc | Crespo | 17/01 | Espinho |
|-------------|----|--------|-------|---------|

### 100 metros Barreiras/0,840m

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

|              |        |                |            |     |                            |       |        |
|--------------|--------|----------------|------------|-----|----------------------------|-------|--------|
| <b>15,65</b> | V +0,9 | Andreia Crespo | 16.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 17/07 | Leiria |
|--------------|--------|----------------|------------|-----|----------------------------|-------|--------|

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

|              |        |                |            |     |                            |       |         |
|--------------|--------|----------------|------------|-----|----------------------------|-------|---------|
| <b>15,04</b> | V +2,8 | Andreia Crespo | 16.10.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 03/07 | Setúbal |
|--------------|--------|----------------|------------|-----|----------------------------|-------|---------|



### 400 metros Barreiras/0,762m

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

**64,06** Andreaia Crespo 16.10.1993 Juv Núcleo Desp. Cult. Gouveia 29/05 Guarda

### 5 Km Marcha

**34.52** E Cláudia Ribeiro 30.10.1984 Sen F.S. - União Atlética Guarda 28/03 Ferreira Zêzere

#### *OUTRAS MARCAS:*

**36.50** E-tp Ribeiro 01/12 Celorico Beira

### 10 Km Marcha

**1:16.27** E Cláudia Ribeiro 30.10.1984 Sen F.S. - União Atlética Guarda 01/12 Celorico Beira

### 4x200 metros

**1.52,54** pc J. Mira/I. Correia/M. Correia/A. Crespo Núcleo Desp. Cult. Gouveia 24/01 Pombal

#### *OUTRAS MARCAS:*

**1.54,43** pc J. Mira/I. Correia/M. Correia/A. Crespo 09/01 Pombal

### SALTO EM ALTURA

**1,40m** pc Andreaia Nicolau 01.02.1991 Jun F.S. - União Atlética Guarda 28/02 Guarda  
**1,25m** Joana Nascimento 10.07.1989 Sub23 Assoc. Cult. Rec. A. Seixas 19/06 Seia

#### *OUTRAS MARCAS:*

**1,40m** Nicolau 25/07 Guarda **1,15m** Nascimento 25/07 Guarda

### SALTO EM COMPRIMENTO

#### *SEM MEDIÇÃO DE VENTO:*

**4,66m** Andreaia Nicolau 01.02.1991 Jun F.S. - União Atlética Guarda 20/03 Covilhã

### LANÇAMENTO DO PESO/4kg

**7,82m** Katy Monteiro 03.10.1993 Juv Núcleo Desp. Cult. Gouveia 30/05 Guarda  
**6,38m** Joana Nascimento 10.07.1989 Sub23 Assoc. Cult. Rec. A. Seixas 20/06 Seia  
**4,17m** Inês Pires 18.08.1993 Juv Centro D.C. S.S. Pinheiro 30/05 Guarda

### LANÇAMENTO DO DARDO/600g

**15,48m** Joana Nascimento 10.07.1989 Sub23 Assoc. Cult. Rec. A. Seixas 20/06 Seia



### LANÇAMENTO DO DISCO/1Kg

|               |                  |            |       |                              |       |        |
|---------------|------------------|------------|-------|------------------------------|-------|--------|
| <b>18,07m</b> | Andreia Nicolau  | 01.02.1991 | Jun   | F.S. - União Atlética Guarda | 25/07 | Guarda |
| <b>18,03m</b> | Nelly Rodrigues  | 04.05.1992 | Jun   | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 19/06 | Seia   |
| <b>12,21m</b> | Joana Nascimento | 10.07.1989 | Sub23 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 25/07 | Guarda |

### LANÇAMENTO DO MARTELO/4Kg

|               |            |            |     |                           |       |        |
|---------------|------------|------------|-----|---------------------------|-------|--------|
| <b>13,42m</b> | Inês Pires | 18.08.1993 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 29/05 | Guarda |
|---------------|------------|------------|-----|---------------------------|-------|--------|



# INFANTIS

# MASCULINOS

(1997 e 1998)

BENJAMINS A: 2001, 2002 e 2003

BENJAMINS B: 1999 e 2000

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

|      |                     |            |        |                                |       |         |
|------|---------------------|------------|--------|--------------------------------|-------|---------|
| 6,58 | Tomás Reis          | 15.06.1999 | Benj B | E.B. 2 Gouveia                 | 21/04 | Guarda  |
| 6,58 | João Lopes          | 05.01.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Mêda                | 21/04 | Guarda  |
| 6,75 | Duarte Vaz          | 15.07.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda    | 21/04 | Guarda  |
| 6,75 | Ricardo Madeira     | 02.11.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem       | 21/04 | Guarda  |
| 6,77 | Paulo Almeida       | 11.02.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem       | 21/04 | Guarda  |
| 6,81 | João Bravo          | 15.02.1999 | Benj B | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia    | 21/04 | Guarda  |
| 6,84 | Luís Pissarra       | 23.07.1999 | Benj B | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda  |
| 6,84 | Rafael Rebelo       | 10.02.1999 | Benj B | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda  |
| 6,85 | Leandro Nascimento  | 04.04.1999 | Benj B | E.B. 2 Gouveia                 | 21/04 | Guarda  |
| 6,88 | André Aldeia        | 09.07.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Manteigas             | 21/04 | Guarda  |
| 6,93 | Francisco Moreira   | 11.03.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Manteigas             | 21/04 | Guarda  |
| 6,93 | Ricardo Ventura     | 11.06.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Fornos Algodres     | 21/04 | Guarda  |
| 7,01 | Cláudio Afonso      | 11.11.1999 | Benj B | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda    | 21/04 | Guarda  |
| 7,05 | António Figueiredo  | 1999       | Benj B | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 21/04 | Guarda  |
| 7,07 | Francisco Sena      | 02.09.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 21/04 | Guarda  |
| 7,07 | Pedro Gingeira      | 10.07.1999 | Benj B | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia    | 21/04 | Guarda  |
| 7,07 | Rodrigo Costa       | 1999       | Benj B | Externato Secundário Soito     | 21/04 | Guarda  |
| 7,08 | João Carlos Pedro   | 19.08.1999 | Benj B | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda  |
| 7,08 | Emanuel Alves       | 25.07.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 21/04 | Guarda  |
| 7,09 | Francisco Lourenço  | 02.01.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Mêda                | 21/04 | Guarda  |
| 7,11 | Diogo Gomes         | 23.07.1999 | Benj B | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão   | 21/04 | Guarda  |
| 7,13 | Alexandre Vinhas    | 29.12.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Sabugal               | 21/04 | Guarda  |
| 7,18 | Hugo Silva          | 15.11.1999 | Benj B | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda  |
| 7,19 | Daniel Rodrigues    | 1999       | Benj B | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda  |
| 7,25 | Júlio Gomes         | 1999       | Benj B | Externato Secundário Soito     | 21/04 | Guarda  |
| 7,26 | Edgar Almeida       | 07.02.1999 | Benj B | Agrupamento Escolas Almeida    | 21/04 | Guarda  |
| 7,28 | Mauro Moreira       | 1999       | Benj B | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 21/04 | Guarda  |
| 7,31 | Alexandre Brízido   | 1999       | Benj B | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda  |
| 7,31 | Joel Silva          | 17.01.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 21/04 | Guarda  |
| 7,32 | Bruno Monteiro      | 27.01.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 21/04 | Guarda  |
| 7,46 | Miguel André Marcos | 09.11.1999 | Benj B | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda  |
| 7,48 | Henrique Matos      | 23.02.1999 | Benj B | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão   | 21/04 | Guarda  |
| 7,49 | João Marta          | 29.07.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Sabugal               | 21/04 | Guarda  |
| 7,49 | Hugo Figueiredo     | 31.08.1999 | Benj B | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga     | 21/04 | Guarda  |
| 8,06 | Francisco Júlio     | 28.11.1999 | Benj B | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda    | 21/04 | Guarda  |
| 6,13 | Carlos Lopes        | 06.03.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Mêda                | 07/05 | Setúbal |
| 6,17 | Gil Pinto           | 28.05.1997 | Inf    | EB2,3/S TCAC VN Foz Côa        | 07/05 | Setúbal |
| 6,27 | João Paulo Nunes    | 05.08.1997 | Inf    | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda  |
| 6,29 | Miguel Silva        | 11.01.1998 | Inf    | E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda    | 21/04 | Guarda  |
| 6,34 | Luís Saraiva        | 30.07.1997 | Inf    | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem       | 21/04 | Guarda  |
| 6,36 | Daniel Venâncio     | 30.04.1997 | Inf    | E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda    | 21/04 | Guarda  |
| 6,38 | Tiago Santos        | 20.10.1997 | Inf    | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda  |
| 6,39 | João Neves          | 08.05.1997 | Inf    | E.B. 2,3 Sabugal               | 21/04 | Guarda  |
| 6,41 | Diogo Oliveira      | 03.09.1997 | Inf    | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia    | 21/04 | Guarda  |
| 6,50 | Miguel Gonçalves    | 28.05.1997 | Inf    | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão   | 21/04 | Guarda  |
| 6,55 | António Sanches     | 30.04.1997 | Inf    | E.B. 2,3 Sabugal               | 21/04 | Guarda  |
| 6,55 | Gonçalo Paiva       | 29.12.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão-Seia    | 21/04 | Guarda  |
| 6,56 | André Marques       | 08.02.1997 | Inf    | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 21/04 | Guarda  |
| 6,65 | Marco Marques       | 22.10.1997 | Inf    | Agrupamento Escolas Almeida    | 21/04 | Guarda  |
| 6,65 | Bernardo Sá         | 06.04.1997 | Inf    | Escola Sec/3 A Albuquerque     | 21/04 | Guarda  |
| 6,68 | Pedro Martins       | 27.06.1998 | Inf    | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda  |
| 6,68 | Marcelo Guerra      | 28.03.1997 | Inf    | E.B. 2 Gouveia                 | 21/04 | Guarda  |
| 6,70 | Leonel Sanches      | 13.06.1997 | Inf    | Externato Secundário Soito     | 21/04 | Guarda  |
| 6,70 | Renato Pinto        | 03.09.1997 | Inf    | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda  |
| 6,77 | Rafael Andrade      | 21.05.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Fornos Algodres     | 21/04 | Guarda  |
| 6,78 | Rafael Ressurreição | 05.09.1997 | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda  |
| 6,78 | Ângelo Julião       | 03.12.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão-Seia    | 21/04 | Guarda  |

|      |                     |            |        |                              |       |        |
|------|---------------------|------------|--------|------------------------------|-------|--------|
| 6,81 | David Júlio         | 12.12.1997 | Inf    | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda  | 21/04 | Guarda |
| 6,82 | Emanuel Fonseca     | 27.05.1998 | Inf    | Escola Regional Cerdeira     | 21/04 | Guarda |
| 6,82 | Pedro Rebelo        | 21.03.1997 | Inf    | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão | 21/04 | Guarda |
| 6,82 | Rafael Santos       | 08.09.1998 | Inf    | Agrupamento Escolas Almeida  | 21/04 | Guarda |
| 6,84 | Jorge Lopes         | 08.07.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Mêda              | 21/04 | Guarda |
| 6,85 | Márcio Almeida      | 07.06.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Fornos Algodres   | 21/04 | Guarda |
| 6,87 | João Inês           | 18.02.1998 | Inf    | Externato Secundário Soito   | 21/04 | Guarda |
| 6,96 | João Rodrigues      | 13.07.1998 | Inf    | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem     | 21/04 | Guarda |
| 6,98 | João Sousa          | 21.02.1997 | Inf    | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga   | 21/04 | Guarda |
| 6,98 | Filipe Saraiva      | 02.01.1997 | Inf    | E.B. 2,3 Manteigas           | 21/04 | Guarda |
| 7,04 | João Miguel Augusto | 21.09.1997 | Inf    | Escola Sec./3° Sabugal       | 21/04 | Guarda |
| 7,06 | Paulo Trindade      | 08.12.1998 | Inf    | E.B. 2 Gouveia               | 21/04 | Guarda |
| 7,07 | Tiago Galante       | 24.04.1998 | Inf    | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda  | 21/04 | Guarda |
| 7,19 | Leandro Gonçalves   | 15.09.1997 | Inf    | Escola Sec./3° Sabugal       | 21/04 | Guarda |
| 7,24 | Diogo Brito         | 12.07.1998 | Inf    | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga   | 21/04 | Guarda |
| 7,35 | Rúben Pereira       | 25.02.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 21/04 | Guarda |
| 7,37 | Ricardo Leitão      | 25.09.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 21/04 | Guarda |
| 7,39 | Gustavo Mota        | 24.09.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira   | 21/04 | Guarda |

**OUTRAS MARCAS:**

|      |      |       |         |      |          |       |         |
|------|------|-------|---------|------|----------|-------|---------|
| 6,70 | Reis | 07/05 | Setúbal | 6,18 | C. Lopes | 21/04 | Guarda  |
|      |      |       |         | 6,39 | Venâncio | 07/05 | Setúbal |

**40 metros**
**MARCAS MANUAIS:**

|     |    |              |            |     |                              |       |        |
|-----|----|--------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 6,0 | pc | Miguel Silva | 11.01.1998 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 28/02 | Guarda |
|-----|----|--------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|

**50 metros**

(Partida de Pé, a partir de 2 apoios)

|      |        |                 |            |        |                            |       |        |
|------|--------|-----------------|------------|--------|----------------------------|-------|--------|
| 7,89 | V -0,1 | Ricardo Madeira | 02.11.1999 | Benj B | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 01/05 | Guarda |
|------|--------|-----------------|------------|--------|----------------------------|-------|--------|

**OUTRAS MARCAS:**

|      |        |         |       |      |      |        |         |       |      |
|------|--------|---------|-------|------|------|--------|---------|-------|------|
| 7,99 | V -1,1 | Madeira | 28/03 | Seia | 8,30 | V -1,2 | Madeira | 20/03 | Seia |
|------|--------|---------|-------|------|------|--------|---------|-------|------|

**60 metros**

(Partida de Pé, a partir de 2 apoios)

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

|      |        |            |            |        |                             |       |        |
|------|--------|------------|------------|--------|-----------------------------|-------|--------|
| 8,58 | V +2,3 | João Lopes | 05.01.1999 | Benj B | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/09 | Guarda |
|------|--------|------------|------------|--------|-----------------------------|-------|--------|

**60 metros**

|      |        |                        |            |     |                              |       |        |
|------|--------|------------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 8,19 | V +1,6 | Gil Pinto              | 28.05.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 16/05 | Seia   |
| 8,37 | V +1,6 | Carlos Lopes           | 06.03.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 16/05 | Seia   |
| 8,48 | V -1,8 | Diogo Fernandes        | 31.07.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 01/05 | Guarda |
| 8,57 | V +1,0 | Miguel Silva           | 11.01.1998 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 27/03 | Seia   |
| 8,62 | V +1,6 | Carlos Silva           | 14.06.1998 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 16/05 | Seia   |
| 8,82 | V -0,8 | Diogo Oliveira         | 03.09.1997 | Inf | Centro Atletismo Seia        | 24/04 | Viseu  |
| 9,03 | V +1,6 | André Pereira          | 12.01.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 16/05 | Seia   |
| 9,22 | V -2,3 | Sullivan Almeida (FRA) | 29.09.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 20/03 | Seia   |
| 9,24 | V +1,0 | Dinis Rodrigues        | 25.04.1998 | Inf | Centro Atletismo Seia        | 27/03 | Seia   |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|              |        |                    |            |        |                              |       |        |
|--------------|--------|--------------------|------------|--------|------------------------------|-------|--------|
| <b>9,41</b>  | V +1,6 | Tomás Jordão       | 17.07.1998 | Inf    | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 16/05 | Seia   |
| <b>9,70</b>  | V -1,6 | Gonçalo Paiva      | 29.12.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/03 | Seia   |
| <b>9,71</b>  | V -1,6 | Tiago Pereira      | 21.04.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira   | 02/03 | Seia   |
| <b>9,83</b>  | V -3,4 | Daniel Salvador    | 30.03.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/03 | Seia   |
| <b>9,95</b>  | V -1,6 | Leandro Nascimento | 04.04.1999 | Benj B | E.B. 2 Gouveia               | 02/03 | Seia   |
| <b>10,09</b> | V -1,6 | Ângelo Julião      | 03.12.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/03 | Seia   |
| <b>10,10</b> | V -1,8 | Marcos Neves       | 16.01.1997 | Inf    | F.S. - União Atlética Guarda | 01/05 | Guarda |
| <b>10,46</b> | V -1,6 | Samuel Albuquerque | 17.05.1998 | Inf    | E.B. 2 Gouveia               | 02/03 | Seia   |
| <b>10,52</b> | V -3,4 | Rodrigo Frade      | 31.03.1998 | Inf    | E.B. 2 Gouveia               | 02/03 | Seia   |
| <b>10,54</b> | V -3,4 | Rafael Albuquerque | 10.09.1999 | Benj B | E.B. 2 Gouveia               | 02/03 | Seia   |
| <b>10,70</b> | V -1,6 | Bruno Monteiro     | 27.01.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 02/03 | Seia   |
| <b>11,18</b> | V -3,4 | Rodrigo Gomes      | 29.10.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 02/03 | Seia   |
| <b>11,46</b> | V -3,4 | David Matos        | 01.02.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 02/03 | Seia   |
| <b>11,54</b> | V -3,4 | David Adriano      | 25.02.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 02/03 | Seia   |

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

|             |        |                |            |     |                              |       |        |
|-------------|--------|----------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| <b>8,53</b> | V +2,3 | Miguel Silva   | 11.01.1998 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 01/05 | Guarda |
| <b>8,70</b> | V +2,3 | Diogo Oliveira | 03.09.1997 | Inf | Centro Atletismo Seia        | 01/05 | Guarda |

### MARCAS MANUAIS SEM MEDIÇÃO DE VENTO:

|            |  |              |            |     |                              |       |         |
|------------|--|--------------|------------|-----|------------------------------|-------|---------|
| <b>8,1</b> |  | Miguel Silva | 11.01.1998 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 05/12 | Covilhã |
|------------|--|--------------|------------|-----|------------------------------|-------|---------|

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

|            |        |               |            |     |                         |       |        |
|------------|--------|---------------|------------|-----|-------------------------|-------|--------|
| <b>9,0</b> | V +2,3 | Marco Ribeiro | 26.02.1998 | Inf | EB2,3/S TCAC VN Foz Côa | 19/12 | Guarda |
|------------|--------|---------------|------------|-----|-------------------------|-------|--------|

### OUTRAS MARCAS:

|             |        |           |       |        |             |        |            |       |         |
|-------------|--------|-----------|-------|--------|-------------|--------|------------|-------|---------|
| <b>8,27</b> | V +2,3 | Pinto     | 01/05 | Guarda | <b>8,76</b> | V +1,6 | C. Silva   | 19/06 | Seia    |
| <b>8,29</b> | V +2,8 | Pinto     | 25/09 | Guarda | <b>8,6</b>  | V +2,3 | Pinto      | 19/12 | Guarda  |
| <b>8,30</b> | V +1,6 | Pinto     | 19/06 | Seia   | <b>8,84</b> | V -1,4 | Lopes      | 09/05 | Seia    |
| <b>8,1</b>  | V +2,3 | M. Silva  | 19/12 | Guarda | <b>8,7</b>  | V +2,3 | C. Silva   | 19/12 | Guarda  |
| <b>8,37</b> | V +0,8 | Pinto     | 10/04 | Luso   | <b>8,7</b>  |        | M. Silva   | 20/03 | Covilhã |
| <b>8,38</b> | V +1,0 | Pinto     | 27/03 | Seia   | <b>8,94</b> | V -1,4 | Fernandes  | 09/05 | Seia    |
| <b>8,44</b> | V +1,6 | Lopes     | 19/06 | Seia   | <b>9,05</b> | V +1,0 | Oliveira   | 27/03 | Seia    |
| <b>8,55</b> | V -2,3 | Pinto     | 20/03 | Seia   | <b>9,10</b> | V -2,3 | Oliveira   | 20/03 | Seia    |
| <b>8,56</b> | V +1,6 | Fernandes | 16/05 | Seia   | <b>9,10</b> | V +1,6 | Oliveira   | 19/06 | Seia    |
| <b>8,63</b> | V -1,4 | Pinto     | 09/05 | Seia   | <b>9,17</b> | pc     | A. Pereira | 06/02 | Braga   |
| <b>8,65</b> | V +2,8 | Lopes     | 25/09 | Guarda | <b>9,26</b> | V -2,3 | Rodrigues  | 20/03 | Seia    |
| <b>8,70</b> | V -1,3 | M. Silva  | 24/04 | Viseu  | <b>9,29</b> | V -1,4 | Oliveira   | 09/05 | Seia    |
| <b>8,70</b> | V +2,3 | C. Silva  | 01/05 | Guarda | <b>9,33</b> | V -1,8 | Rodrigues  | 01/05 | Guarda  |
| <b>8,75</b> | V -2,3 | C. Silva  | 20/03 | Seia   | <b>9,41</b> | V +1,6 | Rodrigues  | 19/06 | Seia    |

## 150 metros

|              |        |                        |            |     |                              |       |         |
|--------------|--------|------------------------|------------|-----|------------------------------|-------|---------|
| <b>20,08</b> | V -0,8 | Gil Pinto              | 28.05.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 09/07 | Guarda  |
| <b>20,41</b> | V -0,8 | Carlos Ribeiro         | 19.03.1997 | Inf | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 09/07 | Guarda  |
| <b>20,78</b> | V +2,0 | Carlos Lopes           | 06.03.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 26/09 | Guarda  |
| <b>21,24</b> | V -0,8 | Miguel Silva           | 11.01.1998 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 09/07 | Guarda  |
| <b>21,42</b> | V +1,3 | Diogo Oliveira         | 03.09.1997 | Inf | Centro Atletismo Seia        | 22/06 | Viseu   |
| <b>21,46</b> | V -2,3 | Diogo Fernandes        | 31.07.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 09/05 | Seia    |
| <b>22,25</b> | pc     | André Pereira          | 12.01.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 20/02 | Espinho |
| <b>22,48</b> | V -1,3 | Dinis Rodrigues        | 25.04.1998 | Inf | Centro Atletismo Seia        | 20/03 | Seia    |
| <b>22,86</b> | V -1,3 | Sullivan Almeida (FRA) | 29.09.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 20/03 | Seia    |

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

|              |        |                 |            |     |                              |       |      |
|--------------|--------|-----------------|------------|-----|------------------------------|-------|------|
| <b>20,64</b> | V +2,2 | Miguel Silva    | 11.01.1998 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 20/06 | Seia |
| <b>22,32</b> | V +2,2 | Dinis Rodrigues | 25.04.1998 | Inf | Centro Atletismo Seia        | 20/06 | Seia |



**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |       |       |        |              |        |           |       |        |
|--------------|--------|-------|-------|--------|--------------|--------|-----------|-------|--------|
| <b>21,06</b> | V -0,8 | Lopes | 09/07 | Guarda | <b>21,56</b> | V +0,5 | Silva     | 14/03 | Aveiro |
| <b>21,51</b> | V -2,3 | Lopes | 09/05 | Seia   | <b>23,74</b> | V -2,3 | Rodrigues | 09/05 | Seia   |

**600 metros**

|                |                        |            |     |                              |       |        |
|----------------|------------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| <b>1.45,94</b> | Sullivan Almeida (FRA) | 29.09.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 25/09 | Guarda |
| <b>1.45,98</b> | António Patrício       | 30.09.1997 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 25/09 | Guarda |
| <b>1.49,32</b> | Miguel Silva           | 11.01.1998 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 16/05 | Seia   |
| <b>1.49,72</b> | Marcos Neves           | 16.01.1997 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 25/09 | Guarda |
| <b>1.51,36</b> | Dinis Rodrigues        | 25.04.1998 | Inf | Centro Atletismo Seia        | 08/05 | Seia   |
| <b>2.00,41</b> | Carlos Lopes           | 06.03.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 16/05 | Seia   |
| <b>2.01,12</b> | Diogo Fernandes        | 31.07.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 16/05 | Seia   |
| <b>2.05,51</b> | Diogo Oliveira         | 03.09.1997 | Inf | Centro Atletismo Seia        | 25/07 | Guarda |
| <b>2.18,98</b> | Tiago Oliveira         | 13.03.1998 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 16/05 | Seia   |

**OUTRAS MARCAS:**

|                |               |       |        |                |               |       |        |
|----------------|---------------|-------|--------|----------------|---------------|-------|--------|
| <b>1.50,97</b> | Silva         | 22/06 | Viseu  | <b>1.54,68</b> | Almeida (FRA) | 08/05 | Seia   |
| <b>1.51,19</b> | Almeida (FRA) | 25/07 | Guarda | <b>1.54,72</b> | Rodrigues     | 25/07 | Guarda |
| <b>1.52,15</b> | Almeida (FRA) | 16/05 | Seia   | <b>1.55,58</b> | Rodrigues     | 16/05 | Seia   |
| <b>1.52,73</b> | Rodrigues     | 22/06 | Viseu  | <b>1.56,56</b> | Neves         | 08/05 | Seia   |

**1 000 metros**

|                |                        |            |     |                              |       |        |
|----------------|------------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| <b>3.15,12</b> | Carlos Ribeiro         | 19.03.1997 | Inf | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 26/09 | Guarda |
| <b>3.17,24</b> | Sullivan Almeida (FRA) | 29.09.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 24/04 | Viseu  |
| <b>3.17,89</b> | Dinis Rodrigues        | 25.04.1998 | Inf | Centro Atletismo Seia        | 24/04 | Viseu  |
| <b>3.21,10</b> | Miguel Silva           | 11.01.1998 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 02/05 | Guarda |
| <b>3.31,25</b> | Marcos Neves           | 16.01.1997 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 02/05 | Guarda |
| <b>3.33,20</b> | Marcos Prata           | 29.04.1997 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 17/04 | Guarda |
| <b>3.43,44</b> | Diogo Oliveira         | 03.09.1997 | Inf | Centro Atletismo Seia        | 17/04 | Guarda |
| <b>3.50,26</b> | Gil Pinto              | 28.05.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 02/05 | Guarda |
| <b>3.57,08</b> | António Carvalho       | 15.06.1997 | Inf | E.B. 2 Gouveia               | 02/03 | Seia   |
| <b>3.58,04</b> | Daniel Salvador        | 30.03.1997 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/03 | Seia   |
| <b>4.00,92</b> | Samuel Albuquerque     | 17.05.1998 | Inf | E.B. 2 Gouveia               | 02/03 | Seia   |
| <b>4.03,98</b> | Daniel Braz            | 01.04.1998 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/03 | Seia   |

**OUTRAS MARCAS:**

|                |               |       |        |                |          |       |         |
|----------------|---------------|-------|--------|----------------|----------|-------|---------|
| <b>3.21,35</b> | Rodrigues     | 17/04 | Guarda | <b>3.36,92</b> | Neves    | 19/12 | Guarda  |
| <b>3.21,68</b> | Almeida (FRA) | 17/04 | Guarda | <b>3.38,46</b> | Silva    | 28/03 | Seia    |
| <b>3.22,08</b> | Almeida (FRA) | 09/07 | Guarda | <b>3.38,51</b> | Neves    | 09/07 | Guarda  |
| <b>3.23,76</b> | Silva         | 17/04 | Guarda | <b>3.42,0</b>  | Prata    | 20/03 | Covilhã |
| <b>3.28,86</b> | Rodrigues     | 02/05 | Guarda | <b>3.45,94</b> | Neves    | 02/03 | Seia    |
| <b>3.30,27</b> | Rodrigues     | 09/07 | Guarda | <b>3.52,62</b> | Pinto    | 28/03 | Seia    |
| <b>3.31,39</b> | Neves         | 17/04 | Guarda | <b>3.53,11</b> | Oliveira | 28/03 | Seia    |
| <b>3.33,02</b> | Rodrigues     | 28/03 | Seia   | <b>3.57,83</b> | Oliveira | 02/05 | Guarda  |
| <b>3.33,25</b> | Almeida (FRA) | 19/12 | Guarda | <b>3.58,63</b> | Pinto    | 11/04 | Luso    |

**1 000 metros**

**MegaQuilómetro**

|                |                     |            |        |                  |       |        |
|----------------|---------------------|------------|--------|------------------|-------|--------|
| <b>3.49,94</b> | João Pedro Teixeira | 25.04.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Sabugal | 21/04 | Guarda |
| <b>3.56,46</b> | Bruno Cardoso       | 25.02.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Mêda  | 21/04 | Guarda |



|         |                    |            |        |                                |       |         |
|---------|--------------------|------------|--------|--------------------------------|-------|---------|
| 3.58,29 | Rui Costa          | 13.11.1999 | Benj B | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda  |
| 4.00,83 | Ricardo Gouveia    | 23.05.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem       | 21/04 | Guarda  |
| 4.05,72 | André Santos       | 05.09.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Manteigas             | 21/04 | Guarda  |
| 4.05,95 | Miguel Aguiar      | 06.08.1999 | Benj B | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda  |
| 4.07,66 | Daniel Menoita     | 24.02.1999 | Benj B | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda    | 21/04 | Guarda  |
| 4.08,15 | Rúben Vaz          | 24.02.1999 | Benj B | EB2,3 Abranches Ferrão-Seia    | 21/04 | Guarda  |
| 4.09,15 | André Júlio        | 25.05.1999 | Benj B | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda  |
| 4.11,28 | Marcelo Silva      | 11.06.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 21/04 | Guarda  |
| 4.12,94 | João Lopes         | 26.05.1999 | Benj B | E.B. 2 Gouveia                 | 21/04 | Guarda  |
| 4.21,99 | João Dias          | 1999       | Benj B | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão   | 21/04 | Guarda  |
| 4.30,92 | Pedro Rodrigues    | 22.06.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Fornos Algodres     | 21/04 | Guarda  |
| 4.38,37 | Luís Fernandes     | 11.04.1999 | Benj B | Externato Secundário Soito     | 21/04 | Guarda  |
| 4.41,45 | Alexandre Mendes   | 18.05.1999 | Benj B | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda  |
| 3.14,21 | Carlos Ribeiro     | 19.03.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 08/05 | Setúbal |
| 3.27,56 | João Pereira       | 02.10.1997 | Inf    | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda  |
| 3.31,26 | Sandro Prata       | 15.08.1997 | Inf    | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda  |
| 3.31,49 | Dinis Rodrigues    | 25.04.1998 | Inf    | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem       | 21/04 | Guarda  |
| 3.35,83 | Marcos Neves       | 16.01.1997 | Inf    | Escola Sec./3 A. Albuquerque   | 21/04 | Guarda  |
| 3.38,78 | João Direito       | 19.03.1997 | Inf    | E.B. 2,3 Manteigas             | 21/04 | Guarda  |
| 3.41,80 | Ricardo Martins    | 09.09.1997 | Inf    | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão   | 21/04 | Guarda  |
| 3.42,71 | Alberto Fernandes  | 28.05.1997 | Inf    | Externato Secundário Soito     | 21/04 | Guarda  |
| 3.48,23 | Ricardo Grilo      | 19.12.1997 | Inf    | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda    | 21/04 | Guarda  |
| 3.49,77 | João Soares        | 25.04.1997 | Inf    | Escola Sec./3° Sabugal         | 21/04 | Guarda  |
| 3.51,90 | Rúben Santos       | 24.04.1997 | Inf    | Escola Sec./3° F.C. Rodrigo    | 21/04 | Guarda  |
| 3.52,37 | António Carvalho   | 15.06.1997 | Inf    | E.B. 2 Gouveia                 | 21/04 | Guarda  |
| 3.56,32 | Tiago Cerdeira     | 24.12.1997 | Inf    | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda  |
| 3.57,25 | Micael Almeida     | 24.01.1997 | Inf    | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 21/04 | Guarda  |
| 3.57,88 | José Luís Ferreira | 07.10.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 21/04 | Guarda  |
| 3.59,08 | André Gomes        | 30.08.1998 | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda  |
| 4.03,46 | Francisco Freire   | 28.04.1997 | Inf    | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga     | 21/04 | Guarda  |
| 4.08,35 | Daniel Salvador    | 30.03.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão-Seia    | 21/04 | Guarda  |
| 4.08,78 | Paulo Torres       | 04.09.1997 | Inf    | E.B. 2,3 Sabugal               | 21/04 | Guarda  |
| 4.08,85 | José Marques       | 27.02.1997 | Inf    | Escola Sec./3 Trancoso         | 21/04 | Guarda  |
| 4.13,36 | José Rodrigues     | 30.10.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Mêda                | 21/04 | Guarda  |

**OUTRAS MARCAS:**

**3.21,69** Ribeiro 21/04 Guarda

**60 metros Barreiras/0,762m**
**6 Barreiras: 12,00m - 7,50m - 10,50m**

|       |        |                        |            |     |                                |       |        |
|-------|--------|------------------------|------------|-----|--------------------------------|-------|--------|
| 10,39 | V +1,4 | Diogo Oliveira         | 03.09.1997 | Inf | Centro Atletismo Seia          | 15/05 | Seia   |
| 10,65 | V +1,4 | Gil Pinto              | 28.05.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 15/05 | Seia   |
| 11,13 | V +1,4 | Carlos Silva           | 14.06.1998 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 15/05 | Seia   |
| 12,13 | V +1,7 | Miguel Silva           | 11.01.1998 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda   | 28/03 | Seia   |
| 12,57 | V -0,9 | André Pereira          | 12.01.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 09/01 | Seia   |
| 12,75 | V -2,7 | Marcelo Guerra         | 28.03.1997 | Inf | E.B.2 Gouveia                  | 24/03 | Guarda |
| 12,94 | V -3,4 | João Almeida           | 15.09.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 24/03 | Guarda |
| 13,04 | V -2,7 | Leandro Oliveira       | 25.04.1997 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 24/03 | Guarda |
| 13,37 | V +1,7 | Dinis Rodrigues        | 25.04.1998 | Inf | Centro Atletismo Seia          | 28/03 | Seia   |
| 13,48 | V -3,4 | Rafael Pinto           | 22.02.1997 | Inf | Esc. Básica Integrada Trancoso | 24/03 | Guarda |
| 14,30 | V -2,7 | Rodrigo Frade          | 31.03.1998 | Inf | E.B. 2 Gouveia                 | 24/03 | Guarda |
| 14,61 | V -0,9 | Sullivan Almeida (FRA) | 29.09.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 09/01 | Seia   |
| 14,98 | V +1,4 | Tiago Oliveira         | 13.03.1998 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 15/05 | Seia   |
| 15,55 | V -3,4 | David Silva            | 1998       | Inf | Esc. Básica Integrada Trancoso | 24/03 | Guarda |

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

|       |        |                  |            |     |                              |       |      |
|-------|--------|------------------|------------|-----|------------------------------|-------|------|
| 12,50 | V +2,8 | Marcelo Guerra   | 28.03.1997 | Inf | E.B.2 Gouveia                | 02/03 | Seia |
| 13,02 | V +2,8 | Leandro Oliveira | 25.04.1997 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/03 | Seia |





## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|              |        |               |            |     |                              |       |        |
|--------------|--------|---------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| <b>13,07</b> | V +2,6 | Marcos Neves  | 16.01.1997 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 02/05 | Guarda |
| <b>13,41</b> | V +2,8 | Daniel Braz   | 01.04.1998 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/03 | Seia   |
| <b>13,56</b> | V +2,8 | Rodrigo Frade | 31.03.1998 | Inf | E.B. 2 Gouveia               | 02/03 | Seia   |
| <b>17,96</b> | V +2,8 | Remy Abreu    | 15.07.1997 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/03 | Seia   |

### OUTRAS MARCAS:

|              |        |             |       |         |              |        |             |       |        |
|--------------|--------|-------------|-------|---------|--------------|--------|-------------|-------|--------|
| <b>10,81</b> | V +2,6 | D. Oliveira | 02/05 | Guarda  | <b>12,33</b> | V -0,9 | D. Oliveira | 09/01 | Seia   |
| <b>10,83</b> | V +2,6 | G. Pinto    | 02/05 | Guarda  | <b>12,35</b> | V +2,6 | M. Silva    | 02/05 | Guarda |
| <b>10,84</b> | V +2,2 | D. Oliveira | 08/05 | Seia    | <b>12,41</b> | V -3,4 | G. Pinto    | 24/03 | Guarda |
| <b>11,23</b> | V -1,7 | G. Pinto    | 24/04 | Viseu   | <b>12,47</b> | V -0,9 | G. Pinto    | 09/01 | Seia   |
| <b>11,36</b> | V -1,7 | D. Oliveira | 24/04 | Viseu   | <b>12,48</b> | V +5,1 | M. Silva    | 19/12 | Guarda |
| <b>11,47</b> | V +0,6 | G. Pinto    | 11/04 | Luso    | <b>12,49</b> | V -0,9 | M. Silva    | 09/01 | Seia   |
| <b>11,60</b> | V +2,2 | C. Silva    | 08/05 | Seia    | <b>13,69</b> | V +2,6 | Rodrigues   | 02/05 | Guarda |
| <b>11,68</b> | V +4,0 | C. Silva    | 25/09 | Guarda  | <b>14,38</b> | V -0,9 | Rodrigues   | 09/01 | Seia   |
| <b>11,80</b> | pc     | G. Pinto    | 23/01 | Espinho | <b>15,44</b> | V +2,2 | T. Oliveira | 08/05 | Seia   |
| <b>11,80</b> | V +1,7 | G. Pinto    | 28/03 | Seia    | <b>15,90</b> | V -0,9 | T. Oliveira | 09/01 | Seia   |
| <b>11,87</b> | V +1,7 | D. Oliveira | 28/03 | Seia    |              |        |             |       |        |

### 4x60 metros

|              |   |                             |       |        |
|--------------|---|-----------------------------|-------|--------|
| <b>32,88</b> | C. Silva/M. Silva/G. Pinto/D. Oliveira  | Seleção Distrital A.A.G.    | 24/04 | Viseu  |
| <b>33,06</b> | C. Lopes/C. Silva/G. Pinto/D. Fernandes | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/07 | Guarda |
| <b>33,14</b> | C. Lopes/C. Silva/G. Pinto/S. Almeida   | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/06 | Seia   |
| <b>33,30</b> | D. Fernandes/C. Silva/G. Pinto/C. Lopes | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 15/05 | Seia   |

### SALTO EM ALTURA

|              |    |                        |            |        |                                |       |               |
|--------------|----|------------------------|------------|--------|--------------------------------|-------|---------------|
| <b>1,40m</b> | pc | Carlos Ribeiro         | 19.03.1997 | Inf    | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,40m</b> |    | Carlos Silva           | 14.06.1998 | Inf    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 24/04 | Viseu         |
| <b>1,30m</b> | pc | André Pereira          | 12.01.1997 | Inf    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 20/02 | Espinho       |
| <b>1,30m</b> |    | Gil Pinto              | 28.05.1997 | Inf    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 16/05 | Seia          |
| <b>1,25m</b> | pc | Rafael Pinto           | 22.02.1997 | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,25m</b> |    | Gustavo Gonçalves      | 03.04.1998 | Inf    | E.B. 2 Gouveia                 | 02/03 | Seia          |
| <b>1,25m</b> |    | Remy Abreu             | 15.07.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 02/03 | Seia          |
| <b>1,25m</b> |    | Diogo Oliveira         | 03.09.1997 | Inf    | Centro Atletismo Seia          | 09/05 | Seia          |
| <b>1,25m</b> |    | Dinis Rodrigues        | 25.04.1998 | Inf    | Centro Atletismo Seia          | 09/05 | Seia          |
| <b>1,20m</b> |    | Leandro Nascimento     | 04.04.1999 | Benj B | E.B. 2 Gouveia                 | 02/03 | Seia          |
| <b>1,20m</b> | pc | Miguel Silva           | 11.01.1998 | Inf    | F.S. - União Atlética Guarda   | 07/03 | Pombal        |
| <b>1,20m</b> |    | Ricardo Madeira        | 02.11.1999 | Benj B | Núcleo Desp. Cult. Gouveia     | 28/03 | Seia          |
| <b>1,15m</b> | pc | Bruno Alves            | 06.11.1997 | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,15m</b> | pc | Tiago Pereira          | 21.04.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,15m</b> |    | Sullivan Almeida (FRA) | 29.09.1997 | Inf    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 19/12 | Guarda        |
| <b>1,05m</b> | pc | Ângelo Fernandes       | 08.01.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,05m</b> | pc | Rodrigo Gomes          | 29.10.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,05m</b> | pc | José Santos            | 01.03.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,05m</b> |    | Leandro Oliveira       | 25.04.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 02/03 | Seia          |
| <b>1,00m</b> | pc | David Matos            | 01.02.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,00m</b> | pc | Bruno Pereira          | 28.02.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,00m</b> |    | Rafael Albuquerque     | 10.09.1999 | Benj B | E.B. 2 Gouveia                 | 02/03 | Seia          |

### OUTRAS MARCAS:

|              |  |             |       |      |              |    |            |       |         |
|--------------|--|-------------|-------|------|--------------|----|------------|-------|---------|
| <b>1,25m</b> |  | C. Silva    | 09/05 | Seia | <b>1,15m</b> |    | M. Silva   | 12/12 | Covilhã |
| <b>1,25m</b> |  | A. Pereira  | 16/05 | Seia | <b>1,15m</b> | pc | M. Silva   | 28/02 | Guarda  |
| <b>1,25m</b> |  | D. Oliveira | 16/05 | Seia | <b>1,15m</b> |    | T. Pereira | 02/03 | Seia    |
| <b>1,25m</b> |  | Rodrigues   | 16/05 | Seia | <b>1,00m</b> | pc | Madeira    | 28/02 | Guarda  |
| <b>1,20m</b> |  | C. Silva    | 16/05 | Seia |              |    |            |       |         |

**SALTO EM COMPRIMENTO**

|       |        |                        |            |     |                              |       |        |
|-------|--------|------------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 5,13m | V +1,9 | Carlos Ribeiro         | 19.03.1997 | Inf | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 26/09 | Guarda |
| 4,58m | V +2,0 | Carlos Lopes           | 06.03.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 25/09 | Guarda |
| 4,57m | V +0,1 | Gil Pinto              | 28.05.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 27/03 | Seia   |
| 4,51m | V +1,6 | Diogo Fernandes        | 31.07.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 08/05 | Seia   |
| 4,40m | V -0,3 | Sullivan Almeida (FRA) | 29.09.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 15/05 | Seia   |
| 4,35m | V 0,0  | Miguel Silva           | 11.01.1998 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 27/03 | Seia   |
| 4,30m | V +1,0 | Carlos Silva           | 14.06.1998 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 20/03 | Seia   |
| 4,30m | V -0,2 | Diogo Oliveira         | 03.09.1997 | Inf | Centro Atletismo Seia        | 27/03 | Seia   |
| 4,18m | V 0,0  | Dinis Rodrigues        | 25.04.1998 | Inf | Centro Atletismo Seia        | 27/03 | Seia   |
| 4,16m | V -0,2 | André Pereira          | 12.01.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 09/01 | Seia   |
| 4,10m | V +0,8 | Gonçalo Paiva          | 29.12.1997 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 24/03 | Guarda |
| 3,21m | V -4,6 | Marcos Neves           | 16.01.1997 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 01/05 | Guarda |
| 3,21m | V -0,5 | Tiago Oliveira         | 13.03.1998 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 19/06 | Seia   |
| 3,20m | V -1,1 | Ricardo Martins        | 31.01.1997 | Inf | EB2,3/S TCAC VN Foz Côa      | 19/12 | Guarda |
| 2,93m | V -1,9 | Marco Ribeiro          | 26.02.1998 | Inf | EB2,3/S TCAC VN Foz Côa      | 19/12 | Guarda |

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

|       |        |                  |            |     |                                |       |        |
|-------|--------|------------------|------------|-----|--------------------------------|-------|--------|
| 4,59m | V +2,3 | Gil Pinto        | 28.05.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 25/07 | Guarda |
| 4,59m | V +2,3 | Carlos Lopes     | 06.03.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 25/09 | Guarda |
| 4,33m | V +2,2 | Carlos Silva     | 14.06.1998 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 25/07 | Guarda |
| 3,71m | V +2,1 | António Patrício | 30.09.1997 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda   | 26/09 | Guarda |
| 3,54m | V +2,6 | Bruno Alves      | 06.11.1997 | Inf | Esc. Básica Integrada Trancoso | 24/03 | Guarda |
| 3,45m | V +2,8 | Marcelo Guerra   | 28.03.1997 | Inf | E.B.2 Gouveia                  | 24/03 | Guarda |
| 3,38m | V +3,4 | Carlos Ribeiro   | 19.05.1998 | Inf | EB2,3/S TCAC VN Foz Côa        | 24/03 | Guarda |

**SEM MEDIÇÃO DE VENTO:**

|       |  |                   |            |        |                              |       |      |
|-------|--|-------------------|------------|--------|------------------------------|-------|------|
| 4,50m |  | Gonçalo Paiva     | 29.12.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/03 | Seia |
| 4,09m |  | Marcelo Guerra    | 28.03.1997 | Inf    | E.B.2 Gouveia                | 02/03 | Seia |
| 4,01m |  | Ângelo Julião     | 03.12.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/03 | Seia |
| 3,77m |  | Gustavo Gonçalves | 03.04.1998 | Inf    | E.B. 2 Gouveia               | 02/03 | Seia |
| 3,23m |  | António Coelho    | 31.07.1998 | Inf    | E.B. 2 Gouveia               | 02/03 | Seia |
| 3,05m |  | Rodrigo Gomes     | 29.10.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 02/03 | Seia |
| 3,04m |  | Pedro Almeida     | 15.05.1998 | Inf    | E.B. 2 Gouveia               | 02/03 | Seia |
| 2,95m |  | David Adriano     | 25.02.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 02/03 | Seia |

**OUTRAS MARCAS:**

|       |        |           |       |         |       |        |                  |       |         |
|-------|--------|-----------|-------|---------|-------|--------|------------------|-------|---------|
| 4,55m | V +0,4 | Lopes     | 19/06 | Seia    | 4,03m | V +0,1 | M. Silva         | 24/04 | Viseu   |
| 4,53m | V +2,6 | Lopes     | 25/07 | Guarda  | 4,02m | V 0,0  | D. Oliveira      | 15/05 | Seia    |
| 4,48m | V -1,7 | Pinto     | 29/05 | Guarda  | 4,01m | V +0,3 | M. Silva         | 09/01 | Seia    |
| 4,47m | V +2,5 | Lopes     | 26/09 | Guarda  | 4,01m | V -6,5 | M. Silva         | 01/05 | Guarda  |
| 4,45m | pc     | Pinto     | 23/01 | Espinho | 4,01m | V -1,4 | D. Oliveira      | 01/05 | Guarda  |
| 4,44m | V -2,2 | Pinto     | 01/05 | Guarda  | 4,01m | V +2,7 | Fernandes        | 25/07 | Guarda  |
| 4,40m | V -0,8 | Pinto     | 17/04 | Guarda  | 4,00m | V +0,8 | Pinto            | 09/01 | Seia    |
| 4,37m | V +1,5 | Pinto     | 20/03 | Seia    | 4,00m | V -2,4 | C. Silva         | 01/05 | Guarda  |
| 4,33m | V -0,5 | M. Silva  | 29/05 | Guarda  | 3,91m |        | M. Silva         | 05/12 | Covilhã |
| 4,30m | V +0,1 | C. Silva  | 19/06 | Seia    | 3,85m | V +0,2 | D. Oliveira      | 09/01 | Seia    |
| 4,28m | V +2,3 | Pinto     | 10/04 | Luso    | 3,85m | V +3,7 | C. Silva         | 24/03 | Guarda  |
| 4,26m | V +2,7 | C. Silva  | 08/05 | Seia    | 3,80m | V -4,4 | Rodrigues        | 01/05 | Guarda  |
| 4,24m | V -4,2 | Fernandes | 01/05 | Guarda  | 3,79m | V -0,1 | Rodrigues        | 09/01 | Seia    |
| 4,22m | V +1,6 | C. Silva  | 26/09 | Guarda  | 3,78m | V +2,3 | C. Silva         | 25/09 | Guarda  |
| 4,13m |        | M. Silva  | 20/03 | Covilhã | 3,66m | pc     | Pereira          | 06/02 | Braga   |
| 4,06m |        | M. Silva  | 12/12 | Covilhã | 3,47m | V +0,3 | S. Almeida (FRA) | 09/01 | Seia    |
| 4,06m | V -1,6 | C. Silva  | 19/12 | Guarda  | 3,07m | V +0,3 | T. Oliveira      | 09/01 | Seia    |
| 4,04m | V -0,7 | Pereira   | 15/05 | Seia    |       |        |                  |       |         |

### Salto em Comprimento Sem Tábua

|              |                 |            |        |                             |       |        |
|--------------|-----------------|------------|--------|-----------------------------|-------|--------|
| <b>4,25m</b> | Ricardo Madeira | 02.11.1999 | Benj B | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 20/03 | Seia   |
| <b>3,35m</b> | João Lopes      | 05.01.1999 | Benj B | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/09 | Guarda |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |            |       |        |
|--------------|------------|-------|--------|
| <b>3,10m</b> | pc Madeira | 28/02 | Guarda |
|--------------|------------|-------|--------|

### Salto em Comprimento Sem Tábua

**MegaSalto** (Chamada a partir de uma zona de 60cm a 1m da área de queda)

|              |                     |            |        |                                |       |        |
|--------------|---------------------|------------|--------|--------------------------------|-------|--------|
| <b>4,15m</b> | Tomás Reis          | 15.06.1999 | Benj B | E.B. 2 Gouveia                 | 21/04 | Guarda |
| <b>4,05m</b> | Ricardo Madeira     | 02.11.1999 | Benj B | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem       | 21/04 | Guarda |
| <b>3,80m</b> | Ricardo Ventura     | 11.06.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Fornos Algodres     | 21/04 | Guarda |
| <b>3,75m</b> | António Figueiredo  | 1999       | Benj B | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 21/04 | Guarda |
| <b>3,65m</b> | Edgar Almeida       | 07.02.1999 | Benj B | Agrupamento Escolas Almeida    | 21/04 | Guarda |
| <b>3,62m</b> | Márcio Fernandes    | 1999       | Benj B | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda |
| <b>3,55m</b> | José Gomes          | 1999       | Benj B | E.B. 2,3/S Mêda                | 21/04 | Guarda |
| <b>3,53m</b> | Tiago Alexandre     | 1999       | Benj B | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda |
| <b>3,36m</b> | Bruno Monteiro      | 27.01.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 21/04 | Guarda |
| <b>3,28m</b> | Joel Silva          | 17.01.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 21/04 | Guarda |
| <b>3,19m</b> | João Maurício       | 1999       | Benj B | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda |
| <b>3,19m</b> | Miguel André Marcos | 09.11.1999 | Benj B | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda |
| <b>3,15m</b> | Miguel Carvalho     | 1999       | Benj B | Externato Secundário Soito     | 21/04 | Guarda |
| <b>3,12m</b> | Ricardo Marques     | 1999       | Benj B | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão   | 21/04 | Guarda |
| <b>3,10m</b> | José Cardoso        | 1999       | Benj B | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia    | 21/04 | Guarda |
| <b>3,08m</b> | Luís Tavares        | 1999       | Benj B | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga     | 21/04 | Guarda |
| <b>3,07m</b> | André Abrantes      | 1999       | Benj B | E.B. 2,3 Manteigas             | 21/04 | Guarda |
| <b>3,01m</b> | Francisco Júlio     | 28.11.1999 | Benj B | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda    | 21/04 | Guarda |
| <b>2,74m</b> | Diogo Miranda       | 1999       | Benj B | EB2,3 Abranches Ferrão-Seia    | 21/04 | Guarda |
| <b>4,42m</b> | Gonçalo Paiva       | 29.12.1997 | Inf    | EB2,3 Abranches Ferrão-Seia    | 21/04 | Guarda |
| <b>4,35m</b> | Flávio Mendes       | 1997       | Inf    | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda |
| <b>4,23m</b> | Luís Saraiva        | 30.07.1997 | Inf    | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem       | 21/04 | Guarda |
| <b>4,16m</b> | Marcos Marques      | 22.10.1997 | Inf    | Agrupamento Escolas Almeida    | 21/04 | Guarda |
| <b>4,12m</b> | António Sanches     | 30.04.1997 | Inf    | E.B. 2,3 Sabugal               | 21/04 | Guarda |
| <b>4,06m</b> | Renato Pinto        | 03.09.1997 | Inf    | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda |
| <b>4,02m</b> | João Tavares        | 11.08.1998 | Inf    | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda    | 21/04 | Guarda |
| <b>4,01m</b> | Hugo Pires          | 1997       | Inf    | E.B. 2,3/S Mêda                | 21/04 | Guarda |
| <b>3,90m</b> | Diogo Ventura       | 1997       | Inf    | E.B. 2,3/S Fornos Algodres     | 21/04 | Guarda |
| <b>3,86m</b> | Leonel Sanches      | 13.06.1997 | Inf    | Externato Secundário Soito     | 21/04 | Guarda |
| <b>3,86m</b> | Ricardo Oliveira    | 1997       | Inf    | Escola Sec./3 A. Albuquerque   | 21/04 | Guarda |
| <b>3,71m</b> | Marcelo Guerra      | 28.03.1997 | Inf    | E.B. 2 Gouveia                 | 21/04 | Guarda |
| <b>3,71m</b> | David Pedro         | 1997       | Inf    | Escola Sec./3º Sabugal         | 21/04 | Guarda |
| <b>3,71m</b> | Miguel Brito        | 1997       | Inf    | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão   | 21/04 | Guarda |
| <b>3,64m</b> | Filipe Saraiva      | 02.01.1997 | Inf    | E.B. 2,3 Manteigas             | 21/04 | Guarda |
| <b>3,62m</b> | João Sousa          | 21.02.1997 | Inf    | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga     | 21/04 | Guarda |
| <b>3,58m</b> | Rafael Ressurreição | 05.09.1997 | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda |
| <b>3,46m</b> | Bruno Antunes       | 1998       | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 21/04 | Guarda |
| <b>3,38m</b> | Rui Fonseca         | 1997       | Inf    | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia    | 21/04 | Guarda |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |      |       |         |              |       |       |         |
|--------------|------|-------|---------|--------------|-------|-------|---------|
| <b>3,63m</b> | Reis | 07/05 | Setúbal | <b>4,22m</b> | Paiva | 08/05 | Setúbal |
|--------------|------|-------|---------|--------------|-------|-------|---------|

**Salto em Comprimento a Pés Juntos**

|              |                 |            |        |                            |       |        |
|--------------|-----------------|------------|--------|----------------------------|-------|--------|
| <b>2,00m</b> | Ricardo Madeira | 02.11.1999 | Benj B | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 01/05 | Guarda |
|--------------|-----------------|------------|--------|----------------------------|-------|--------|

**TRIPLO SALTO**

|              |        |                        |            |     |                             |       |        |
|--------------|--------|------------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|--------|
| <b>9,30m</b> | V +1,5 | Gil Pinto              | 28.05.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 26/09 | Guarda |
| <b>9,18m</b> | V +1,4 | Sullivan Almeida (FRA) | 29.09.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 26/09 | Guarda |

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

|              |        |                        |            |     |                             |       |        |
|--------------|--------|------------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|--------|
| <b>9,49m</b> | V +2,2 | Sullivan Almeida (FRA) | 29.09.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 26/09 | Guarda |
|--------------|--------|------------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|--------|

**LANÇAMENTO DO PESO/2kg**

|              |                 |            |        |                             |       |        |
|--------------|-----------------|------------|--------|-----------------------------|-------|--------|
| <b>8,04m</b> | João Lopes      | 05.01.1999 | Benj B | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/09 | Guarda |
| <b>5,79m</b> | Ricardo Madeira | 02.11.1999 | Benj B | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 01/05 | Guarda |

**LANÇAMENTO DO PESO/3kg**

|               |    |                        |            |        |                                |       |               |
|---------------|----|------------------------|------------|--------|--------------------------------|-------|---------------|
| <b>10,77m</b> |    | Gil Pinto              | 28.05.1997 | Inf    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 25/07 | Guarda        |
| <b>10,36m</b> |    | Diogo Fernandes        | 31.07.1997 | Inf    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 25/07 | Guarda        |
| <b>8,40m</b>  | pc | Carlos Ribeiro         | 19.03.1997 | Inf    | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>8,34m</b>  |    | Sullivan Almeida (FRA) | 29.09.1997 | Inf    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 17/04 | Guarda        |
| <b>7,43m</b>  |    | Rafael Melo            | 11.06.1998 | Inf    | E.B. 2 Gouveia                 | 02/03 | Seia          |
| <b>7,34m</b>  |    | Carlos Lopes           | 06.03.1997 | Inf    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 15/05 | Seia          |
| <b>7,29m</b>  |    | Diogo Oliveira         | 03.09.1997 | Inf    | Centro Atletismo Seia          | 02/05 | Guarda        |
| <b>7,18m</b>  |    | Luís Fernandes         | 04.04.1997 | Inf    | E.B. 2 Gouveia                 | 24/03 | Guarda        |
| <b>7,16m</b>  |    | André Pereira          | 12.01.1997 | Inf    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 09/01 | Seia          |
| <b>7,02m</b>  | pc | Rafael Pinto           | 22.02.1997 | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>6,94m</b>  |    | Bruno Pereira          | 28.02.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 02/03 | Seia          |
| <b>6,48m</b>  |    | Dinis Rodrigues        | 25.04.1998 | Inf    | Centro Atletismo Seia          | 02/05 | Guarda        |
| <b>6,47m</b>  |    | Marcos Neves           | 16.01.1997 | Inf    | F.S. - União Atlética Guarda   | 02/03 | Seia          |
| <b>6,44m</b>  |    | César Todo Bom         | 26.07.1998 | Inf    | EB2,3/S TCAC VN Foz Côa        | 24/03 | Guarda        |
| <b>6,25m</b>  |    | Gonçalo Matos          | 29.04.1998 | Inf    | EB2,3/S TCAC VN Foz Côa        | 19/12 | Guarda        |
| <b>6,20m</b>  |    | David Matos            | 01.02.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 24/03 | Guarda        |
| <b>6,14m</b>  |    | Tiago Pereira          | 21.04.1997 | Inf    | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 24/03 | Guarda        |
| <b>6,06m</b>  |    | Tiago Oliveira         | 13.03.1998 | Inf    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 08/05 | Seia          |
| <b>5,56m</b>  | pc | Bruno Alves            | 06.11.1997 | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>5,52m</b>  | pc | Ângelo Fernandes       | 08.01.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>5,52m</b>  |    | Miguel Silva           | 11.01.1998 | Inf    | F.S. - União Atlética Guarda   | 28/03 | Seia          |
| <b>5,42m</b>  |    | João Meireles          | 12.02.1998 | Inf    | EB2,3/S TCAC VN Foz Côa        | 19/12 | Guarda        |
| <b>5,14m</b>  |    | Bruno Monteiro         | 27.01.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 02/03 | Seia          |
| <b>4,98m</b>  |    | Pedro Almeida          | 15.05.1998 | Inf    | E.B. 2 Gouveia                 | 02/03 | Seia          |
| <b>4,50m</b>  | pc | José Santos            | 01.03.1998 | Inf    | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>4,32m</b>  |    | David Silva            | 1998       | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso | 24/03 | Guarda        |
| <b>4,20m</b>  | pc | Rodrigo Gomes          | 29.10.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>4,12m</b>  | pc | David Adriano          | 25.02.1999 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>4,07m</b>  |    | Eduardo Ferreira       | 16.04.1998 | Inf    | Esc. Básica Integrada Trancoso | 24/03 | Guarda        |
| <b>3,76m</b>  |    | Paulo Cardoso          | 26.11.1998 | Inf    | E.B. 2 Gouveia                 | 02/03 | Seia          |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |          |       |        |              |             |       |      |
|--------------|----------|-------|--------|--------------|-------------|-------|------|
| <b>9,86m</b> | G. Pinto | 24/04 | Viseu  | <b>6,40m</b> | D. Oliveira | 09/01 | Seia |
| <b>9,66m</b> | G. Pinto | 17/04 | Guarda | <b>6,25m</b> | Rodrigues   | 28/03 | Seia |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|              |                  |       |         |              |    |             |       |               |
|--------------|------------------|-------|---------|--------------|----|-------------|-------|---------------|
| <b>9,50m</b> | G. Pinto         | 28/03 | Seia    | <b>6,21m</b> |    | B. Pereira  | 24/03 | Guarda        |
| <b>9,48m</b> | G. Pinto         | 02/05 | Guarda  | <b>6,19m</b> | pc | D. Matos    | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>9,43m</b> | G. Pinto         | 11/04 | Luso    | <b>6,13m</b> |    | D. Matos    | 02/03 | Seia          |
| <b>9,33m</b> | G. Pinto         | 19/12 | Guarda  | <b>6,07m</b> | pc | T. Pereira  | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>8,81m</b> | G. Pinto         | 09/01 | Seia    | <b>5,88m</b> |    | Neves       | 02/05 | Guarda        |
| <b>8,80m</b> | D. Fernandes     | 15/05 | Seia    | <b>5,81m</b> |    | T. Oliveira | 25/09 | Guarda        |
| <b>8,57m</b> | G. Pinto         | 23/01 | Espinho | <b>5,78m</b> | pc | B. Pereira  | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>8,47m</b> | G. Pinto         | 24/03 | Guarda  | <b>5,64m</b> |    | Rodrigues   | 09/01 | Seia          |
| <b>7,90m</b> | S. Almeida (FRA) | 15/05 | Seia    | <b>5,64m</b> |    | T. Oliveira | 15/05 | Seia          |
| <b>7,79m</b> | S. Almeida (FRA) | 25/09 | Guarda  | <b>5,30m</b> |    | T. Oliveira | 24/03 | Guarda        |
| <b>7,77m</b> | S. Almeida (FRA) | 08/05 | Seia    | <b>5,27m</b> |    | T. Oliveira | 09/01 | Seia          |
| <b>7,38m</b> | S. Almeida (FRA) | 09/01 | Seia    | <b>5,16m</b> |    | T. Oliveira | 19/12 | Guarda        |
| <b>7,33m</b> | Lopes            | 25/07 | Guarda  | <b>5,09m</b> |    | M. Silva    | 02/05 | Guarda        |
| <b>7,28m</b> | Melo             | 24/03 | Guarda  | <b>4,46m</b> |    | M. Silva    | 09/01 | Seia          |
| <b>6,67m</b> | D. Oliveira      | 28/03 | Seia    |              |    |             |       |               |

### Arremesso de Bola/163g

|               |                 |            |        |                            |       |      |
|---------------|-----------------|------------|--------|----------------------------|-------|------|
| <b>25,13m</b> | Ricardo Madeira | 02.11.1999 | Benj B | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 28/03 | Seia |
|---------------|-----------------|------------|--------|----------------------------|-------|------|

#### OUTRAS MARCAS:

|               |         |       |      |
|---------------|---------|-------|------|
| <b>24,41m</b> | Madeira | 20/03 | Seia |
|---------------|---------|-------|------|

### LANÇAMENTO DO DARDO/500g

|               |                        |            |     |                             |       |        |
|---------------|------------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|--------|
| <b>28,44m</b> | Gil Pinto              | 28.05.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 26/09 | Guarda |
| <b>16,14m</b> | Carlos Silva           | 14.06.1998 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/07 | Guarda |
| <b>13,84m</b> | Tiago Oliveira         | 13.03.1998 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 26/09 | Guarda |
| <b>13,52m</b> | Sullivan Almeida (FRA) | 29.09.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/07 | Guarda |

#### OUTRAS MARCAS:

|               |       |       |      |
|---------------|-------|-------|------|
| <b>24,39m</b> | Pinto | 09/05 | Seia |
|---------------|-------|-------|------|

### LANÇAMENTO DO MARTELO/3Kg

|               |                |            |     |                             |       |        |
|---------------|----------------|------------|-----|-----------------------------|-------|--------|
| <b>29,02m</b> | Gil Pinto      | 28.05.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/09 | Guarda |
| <b>9,51m</b>  | Tiago Oliveira | 13.03.1998 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/09 | Guarda |

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

|                   |    |   |            |     |                              |       |         |
|-------------------|----|---|------------|-----|------------------------------|-------|---------|
| <b>933 Pontos</b> | pc | Gil Pinto                               | 28.05.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 23/01 | Espinho |
|                   |    | 11,80 / 8,57m / 4,45m                   |            |     |                              |       |         |
| <b>710 Pontos</b> |    | André Pereira                           | 12.01.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 09/01 | Seia    |
|                   |    | 12,57 (V -0,9) / 7,16m / 4,16m (V -0,2) |            |     |                              |       |         |
| <b>641 Pontos</b> |    | Diogo Oliveira                          | 03.09.1997 | Inf | Centro Atletismo Seia        | 09/01 | Seia    |
|                   |    | 12,33 (V -0,9) / 6,40m / 3,85m (V +0,2) |            |     |                              |       |         |
| <b>537 Pontos</b> |    | Miguel Silva                            | 11.01.1998 | Inf | F.S. - União Atlético Guarda | 09/01 | Seia    |
|                   |    | 12,49 (V -0,9) / 4,46m / 4,01m (V +0,3) |            |     |                              |       |         |
| <b>472 Pontos</b> |    | Sullivan Almeida (FRA)                  | 29.09.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 09/01 | Seia    |
|                   |    | 14,61 (V -0,9) / 7,38m / 3,47m (V +0,3) |            |     |                              |       |         |





## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|                   |   |            |     |                             |       |      |
|-------------------|---|------------|-----|-----------------------------|-------|------|
| <b>426 Pontos</b> | Dinis Rodrigues                         | 25.04.1998 | Inf | Centro Atletismo Seia       | 09/01 | Seia |
|                   | 14,38 (V -0,9) / 5,64m / 3,79m (V -0,1) |            |     |                             |       |      |
| <b>281 Pontos</b> | Tiago Oliveira                          | 13.03.1998 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 09/01 | Seia |
|                   | 15,90 (V -0,9) / 5,27m / 3,07m (V +0,3) |            |     |                             |       |      |

### OUTRAS MARCAS:

|                   |   |       |      |
|-------------------|---|-------|------|
| <b>792 Pontos</b> | Pinto                                   | 09/01 | Seia |
|                   | 12,47 (V -0,9) / 8,81m / 4,00m (V +0,8) |       |      |

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

|                     |  |            |     |                              |          |        |
|---------------------|--|------------|-----|------------------------------|----------|--------|
| <b>1 870 Pontos</b> | Gil Pinto  | 28.05.1997 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 01.02/05 | Guarda |
|                     | 8,27 (V +2,3)/4,44m (V -2,2) * 10,83 (V +2,6)/9,48m/3.50,26  |            |     |                              |          |        |
| <b>1 515 Pontos</b> | Diogo Oliveira   | 03.09.1997 | Inf | Centro Atletismo Seia        | 01.02/05 | Guarda |
|                     | 8,70 (V +2,3)/4,01m (V -1,4) * 10,81 (V +2,6)/7,29m/3.57,83  |            |     |                              |          |        |
| <b>1 476 Pontos</b> | Miguel Silva   | 11.01.1998 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 01.02/05 | Guarda |
|                     | 8,53 (V +2,3)/4,01m (V -6,5) * 12,35 (V +2,6)/5,09m/3.21,10  |            |     |                              |          |        |
| <b>1 215 Pontos</b> | Dinis Rodrigues  | 25.04.1998 | Inf | Centro Atletismo Seia        | 27.28/03 | Seia   |
|                     | 9,24 (V +1,0)/4,18m (V 0,0) * 13,37 (V +1,7)/6,25m/3.33,02   |            |     |                              |          |        |
| <b>942 Pontos</b>   | Marcos Neves   | 16.01.1997 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 01.02/05 | Guarda |
|                     | 10,10 (V -1,8)/3,21m (V -4,6) * 13,07 (V +2,6)/5,88m/3.31,25 |            |     |                              |          |        |

### OUTRAS MARCAS:

|                     |   |          |        |
|---------------------|---|----------|--------|
| <b>1 708 Pontos</b> | Pinto   | 27.28/03 | Seia   |
|                     | 8,38 (V +1,0)/4,57m (V +0,1) * 11,80 (V +1,7)/9,50m/3.52,62 |          |        |
| <b>1 665 Pontos</b> | Pinto   | 10.11/04 | Luso   |
|                     | 8,37 (V +0,8)/4,28m (V +2,3) * 11,47 (V +0,6)/9,43m/3.58,63 |          |        |
| <b>1 439 Pontos</b> | Silva   | 27.28/03 | Seia   |
|                     | 8,57 (V +1,0)/4,35m (V 0,0) * 12,13 (V +1,7)/5,52m/3.38,46  |          |        |
| <b>1 319 Pontos</b> | Oliveira  | 27.28/03 | Seia   |
|                     | 9,05 (V +1,0)/4,30m (V -0,2) * 11,87 (V +1,7)/6,67m/3.53,11 |          |        |
| <b>1 159 Pontos</b> | Rodrigues   | 01.02/05 | Guarda |
|                     | 9,33 (V -1,8)/3,80m (V -4,4) * 13,69 (V +2,6)/6,48m/3.28,68 |          |        |





# INICIADOS

# MASCULINOS

(1995 e 1996)

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

|      |                   |            |      |                                |       |         |
|------|-------------------|------------|------|--------------------------------|-------|---------|
| 5,66 | David Gonçalves   | 03.12.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Mêda                | 21/04 | Guarda  |
| 5,82 | Master Man        | 12.01.1995 | Inic | E.B. 2,3 Sabugal               | 07/05 | Setúbal |
| 5,85 | Tiago Torres      | 05.06.1996 | Inic | Escola Sec/3 A Albuquerque     | 21/04 | Guarda  |
| 5,86 | Roberto Oliveira  | 18.06.1995 | Inic | Externato Secundário Soito     | 21/04 | Guarda  |
| 5,87 | Luís Santos       | 16.09.1995 | Inic | Escola Sec./3º Sabugal         | 21/04 | Guarda  |
| 5,92 | Bruno Gomes       | 26.12.1995 | Inic | Escola Sec./3 Trancoso         | 21/04 | Guarda  |
| 5,92 | João Freire       | 11.07.1995 | Inic | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga     | 21/04 | Guarda  |
| 5,93 | João Custódio     | 09.01.1996 | Inic | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 21/04 | Guarda  |
| 5,95 | José Sousa        | 15.04.1996 | Inic | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão   | 21/04 | Guarda  |
| 5,95 | João Brito        | 13.04.1995 | Inic | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia    | 21/04 | Guarda  |
| 5,96 | Rodrigo Diogo     | 09.08.1996 | Inic | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda  |
| 5,99 | Bruno Pereira     | 06.04.1996 | Inic | Escola Sec./3º Sabugal         | 21/04 | Guarda  |
| 6,04 | Vitor Silva       | 17.03.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 21/04 | Guarda  |
| 6,06 | Diogo Moura       | 09.01.1995 | Inic | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão   | 21/04 | Guarda  |
| 6,07 | António Lages     | 24.04.1996 | Inic | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda  |
| 6,08 | Ângelo Delgado    | 01.06.1995 | Inic | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda  |
| 6,11 | Rui Monteiro      | 20.02.1995 | Inic | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda  |
| 6,11 | Jhonatan Gripp    | 19.05.1995 | Inic | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda    | 21/04 | Guarda  |
| 6,15 | Steve Cardoso     | 09.02.1995 | Inic | E.B. 2,3 Sabugal               | 21/04 | Guarda  |
| 6,16 | João Todo Bom     | 06.06.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Mêda                | 21/04 | Guarda  |
| 6,18 | Ricardo Dias      | 03.03.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Fornos Algodres     | 21/04 | Guarda  |
| 6,30 | José Ruas         | 23.05.1995 | Inic | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda  |
| 6,34 | Pedro Marques     | 08.05.1996 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão-Seia    | 21/04 | Guarda  |
| 6,34 | Diogo Lopes       | 17.02.1996 | Inic | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda    | 21/04 | Guarda  |
| 6,37 | Bernardo Machado  | 04.09.1995 | Inic | Externato Secundário Soito     | 21/04 | Guarda  |
| 6,40 | João Leitão       | 27.09.1995 | Inic | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda  |
| 6,45 | André Lopes       | 20.03.1995 | Inic | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem       | 21/04 | Guarda  |
| 6,52 | Nuno Mendes       | 12.09.1996 | Inic | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda  |
| 6,55 | Luís Ribeiro      | 25.02.1995 | Inic | Escola Sec./3º F.C. Rodrigo    | 21/04 | Guarda  |
| 6,57 | Emanuel Canotilho | 23.11.1995 | Inic | Escola Sec./3º F.C. Rodrigo    | 21/04 | Guarda  |
| 6,62 | Pedro Sabugueiro  | 22.06.1996 | Inic | E.B. 2,3 Manteigas             | 21/04 | Guarda  |
| 6,74 | Mickael Simões    | 29.09.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Fornos Algodres     | 21/04 | Guarda  |
| 6,90 | Gabriel Silva     | 25.03.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 21/04 | Guarda  |
| 6,97 | Bruno Maceiras    | 25.02.1995 | Inic | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda  |
| 7,17 | António Paiva     | 01.02.1995 | Inic | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 21/04 | Guarda  |

**OUTRAS MARCAS:**

|      |           |       |         |      |     |       |        |
|------|-----------|-------|---------|------|-----|-------|--------|
| 5,66 | Gonçalves | 07/05 | Setúbal | 5,86 | Man | 21/04 | Guarda |
|------|-----------|-------|---------|------|-----|-------|--------|

**40 metros**
**MARCAS MANUAIS:**

|     |    |                |            |      |                           |       |        |
|-----|----|----------------|------------|------|---------------------------|-------|--------|
| 5,9 | pc | Pedro Sequeira | 04.08.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 28/02 | Guarda |
| 6,1 | pc | António Silva  | 03.03.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 28/02 | Guarda |

**60 metros**

|      |    |              |            |      |                           |       |         |
|------|----|--------------|------------|------|---------------------------|-------|---------|
| 8,32 | pc | Tiago Torres | 05.06.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 23/01 | Espinho |
|------|----|--------------|------------|------|---------------------------|-------|---------|



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

|              |        |                      |            |      |                             |       |        |
|--------------|--------|----------------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|
| <b>7,36</b>  | V +2,8 | David Gonçalves      | 03.12.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/09 | Guarda |
| <b>7,98</b>  | V +3,5 | Bruno Gomes          | 26.12.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 19/12 | Guarda |
| <b>8,00</b>  | V +2,8 | Diogo Silva          | 01.05.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/09 | Guarda |
| <b>8,30</b>  | V +3,5 | Tiago Torres         | 05.06.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 19/12 | Guarda |
| <b>8,64</b>  | V +3,5 | Pedro Sequeira       | 04.08.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 19/12 | Guarda |
| <b>9,43</b>  | V +3,5 | Mickaël Lopes        | 16.04.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/12 | Guarda |
| <b>10,37</b> | V +3,5 | Samir Melmedov (BUL) | 18.09.1996 | Inic | EB2,3/S TCAC VN Foz Côa     | 19/12 | Guarda |

**OUTRAS MARCAS:**

|             |        |           |       |        |             |       |        |       |      |
|-------------|--------|-----------|-------|--------|-------------|-------|--------|-------|------|
| <b>8,06</b> | V +3,5 | Gonçalves | 19/12 | Guarda | <b>8,56</b> | V 0,0 | Torres | 09/01 | Seia |
|-------------|--------|-----------|-------|--------|-------------|-------|--------|-------|------|

**80 metros**

|              |        |                  |            |      |                              |       |        |
|--------------|--------|------------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| <b>9,41</b>  | V +1,7 | David Gonçalves  | 03.12.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 20/06 | Seia   |
| <b>10,19</b> | V +1,3 | Bruno Gomes      | 26.12.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 02/03 | Seia   |
| <b>10,26</b> | V +1,7 | Diogo Silva      | 01.05.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 20/06 | Seia   |
| <b>10,53</b> | V +1,7 | Augusto Gabriel  | 18.09.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 20/06 | Seia   |
| <b>10,62</b> | V 0,0  | Diogo Fernandes  | 03.02.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia        | 27/03 | Seia   |
| <b>10,63</b> | V +1,3 | José Monteiro    | 21.01.1995 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/03 | Seia   |
| <b>10,64</b> | V 0,0  | Edgar Rodrigues  | 25.04.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia        | 27/03 | Seia   |
| <b>10,70</b> | V -2,4 | Tiago Torres     | 05.06.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 20/03 | Seia   |
| <b>10,81</b> | V 0,0  | António Silva    | 03.03.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 27/03 | Seia   |
| <b>10,85</b> | V 0,0  | Pedro Sequeira   | 04.08.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 27/03 | Seia   |
| <b>10,86</b> | V -1,0 | António Gomes    | 04.11.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia        | 01/05 | Guarda |
| <b>10,87</b> | V +1,3 | Miguel Carmelo   | 27.01.1996 | Inic | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia  | 02/03 | Seia   |
| <b>10,98</b> | V +1,3 | Carlos Lopes     | 03.09.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira   | 02/03 | Seia   |
| <b>11,05</b> | V -2,1 | Luís Amaral      | 22.05.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia        | 01/05 | Guarda |
| <b>11,06</b> | V -2,1 | Sandro Ferreira  | 18.12.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia        | 01/05 | Guarda |
| <b>11,09</b> | V 0,0  | Alexandre Adaixo | 16.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 27/03 | Seia   |
| <b>11,42</b> | V -2,0 | Miguel Silva     | 11.01.1998 | Inf  | F.S. - União Atlética Guarda | 29/05 | Guarda |
| <b>11,77</b> | V -1,0 | Anthony Filipe   | 04.06.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 01/05 | Guarda |
| <b>11,85</b> | V -2,0 | Ricardo Marques  | 25.05.1996 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 24/03 | Guarda |
| <b>12,33</b> | V +1,7 | Diogo Oliveira   | 25.07.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 20/06 | Seia   |
| <b>12,48</b> | V -2,0 | Tiago Monteiro   | 14.06.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 24/03 | Guarda |
| <b>13,44</b> | V -2,0 | Pedro Teixeira   | 13.08.1996 | Inic | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia  | 24/03 | Guarda |

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

|              |        |                 |            |      |                              |       |        |
|--------------|--------|-----------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| <b>10,11</b> | V +2,8 | Diogo Silva     | 01.05.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 25/07 | Guarda |
| <b>10,98</b> | V +3,4 | Vitor Silva     | 17.03.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira   | 02/03 | Seia   |
| <b>11,18</b> | V +3,4 | Pedro Gonçalves | 20.05.1995 | Inic | Escola Sec./3 A. Albuquerque | 02/03 | Seia   |
| <b>11,21</b> | V +2,1 | João Pinheiro   | 21.06.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 26/09 | Guarda |
| <b>11,40</b> | V +3,4 | Aníbal Almeida  | 10.07.1996 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/03 | Seia   |

**MARCAS MANUAIS:**

|             |        |                |            |      |                            |       |        |
|-------------|--------|----------------|------------|------|----------------------------|-------|--------|
| <b>11,5</b> | V -3,6 | Pedro Ferreira | 09.09.1995 | Inic | EB2,3/S TCAC VN Foz Côa    | 24/03 | Guarda |
| <b>12,2</b> | V -3,6 | Vitor Silva    | 17.03.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira | 24/03 | Guarda |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |              |       |        |              |        |           |       |                |
|--------------|--------|--------------|-------|--------|--------------|--------|-----------|-------|----------------|
| <b>9,48</b>  | V +2,8 | D. Gonçalves | 25/07 | Guarda | <b>10,79</b> | V -1,0 | Fernandes | 01/05 | Guarda         |
| <b>9,61</b>  | V +2,1 | D. Gonçalves | 26/09 | Guarda | <b>10,82</b> | V -1,2 | Rodrigues | 10/04 | Luso           |
| <b>9,69</b>  | V +1,2 | D. Gonçalves | 15/05 | Seia   | <b>10,85</b> |        | B. Gomes  | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>9,75</b>  | V +0,6 | D. Gonçalves | 05/06 | Leiria | <b>10,86</b> | V -2,4 | Rodrigues | 20/03 | Seia           |
| <b>9,77</b>  | V -0,5 | D. Gonçalves | 24/04 | Viseu  | <b>10,86</b> | V -2,0 | B. Gomes  | 24/03 | Guarda         |
| <b>9,78</b>  | V -2,0 | D. Gonçalves | 29/05 | Guarda | <b>10,86</b> | V +1,2 | A. Gomes  | 15/05 | Seia           |
| <b>10,03</b> | V -1,0 | D. Gonçalves | 01/05 | Guarda | <b>10,88</b> | V +0,7 | A. Gomes  | 24/04 | Viseu          |



|              |        |              |       |        |              |        |             |       |                |
|--------------|--------|--------------|-------|--------|--------------|--------|-------------|-------|----------------|
| <b>10,16</b> | V -2,4 | D. Gonçalves | 20/03 | Seia   | <b>10,90</b> | V -2,0 | Gabriel     | 29/05 | Guarda         |
| <b>10,20</b> | V +1,2 | B. Gomes     | 15/05 | Seia   | <b>10,97</b> | V 0,0  | A. Gomes    | 27/03 | Seia           |
| <b>10,30</b> | V +2,1 | D. Silva     | 26/09 | Guarda | <b>10,9</b>  | V -3,6 | Torres      | 24/03 | Guarda         |
| <b>10,33</b> | V 0,0  | B. Gomes     | 27/03 | Seia   | <b>11,10</b> |        | J. Monteiro | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>10,33</b> | V -2,1 | D. Silva     | 01/05 | Guarda | <b>11,14</b> |        | D. Silva    | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>10,44</b> | V +1,2 | D. Silva     | 15/05 | Seia   | <b>11,18</b> | V +1,3 | Adaixo      | 02/03 | Seia           |
| <b>10,48</b> | V +3,4 | D. Silva     | 02/03 | Seia   | <b>11,24</b> | V +3,4 | Pinheiro    | 02/03 | Seia           |
| <b>10,51</b> | V -2,0 | D. Silva     | 29/05 | Guarda | <b>11,1</b>  | V -3,6 | Carmelo     | 24/03 | Guarda         |
| <b>10,4</b>  | V -3,6 | D. Silva     | 24/03 | Guarda | <b>11,47</b> | V +1,2 | Amaral      | 15/05 | Seia           |
| <b>10,66</b> | V -2,1 | Rodrigues    | 01/05 | Guarda | <b>11,78</b> | V -2,0 | Adaixo      | 24/03 | Guarda         |
| <b>10,69</b> | V +1,2 | Gabriel      | 15/05 | Seia   | <b>12,44</b> | V -2,4 | Oliveira    | 20/03 | Seia           |

## 250 metros

|              |                 |            |      |                             |       |        |
|--------------|-----------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|
| <b>30,65</b> | David Gonçalves | 03.12.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 09/07 | Guarda |
| <b>33,38</b> | Bruno Gomes     | 26.12.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 30/05 | Guarda |
| <b>33,46</b> | Augusto Gabriel | 18.09.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 09/07 | Guarda |
| <b>34,37</b> | Edgar Rodrigues | 25.04.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 20/03 | Seia   |
| <b>34,81</b> | António Silva   | 03.03.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 09/07 | Guarda |
| <b>35,11</b> | Diogo Silva     | 01.05.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia   |
| <b>35,79</b> | Tiago Torres    | 05.06.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 20/03 | Seia   |
| <b>36,65</b> | Luís Amaral     | 22.05.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 22/06 | Viseu  |
| <b>36,82</b> | Sandro Ferreira | 18.12.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 19/06 | Seia   |
| <b>40,72</b> | Diogo Oliveira  | 25.07.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/03 | Seia   |

### OUTRAS MARCAS:

|              |           |       |       |              |        |       |      |
|--------------|-----------|-------|-------|--------------|--------|-------|------|
| <b>30,97</b> | Gonçalves | 19/06 | Seia  | <b>38,60</b> | Amaral | 19/06 | Seia |
| <b>35,83</b> | A. Silva  | 22/06 | Viseu |              |        |       |      |

## 800 metros

|                |                 |            |      |                           |       |        |
|----------------|-----------------|------------|------|---------------------------|-------|--------|
| <b>2.10,78</b> | Edgar Rodrigues | 25.04.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia     | 30/05 | Guarda |
| <b>2.22,73</b> | António Silva   | 03.03.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 26/09 | Guarda |
| <b>2.27,87</b> | Sandro Ferreira | 18.12.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia     | 25/07 | Guarda |

### OUTRAS MARCAS:

|                |           |       |        |                |          |       |        |
|----------------|-----------|-------|--------|----------------|----------|-------|--------|
| <b>2.10,88</b> | Rodrigues | 09/05 | Seia   | <b>2.29,92</b> | Ferreira | 30/05 | Guarda |
| <b>2.13,40</b> | Rodrigues | 10/06 | Leiria | <b>2.42,43</b> | Ferreira | 09/05 | Seia   |
| <b>2.20,58</b> | Rodrigues | 25/07 | Guarda |                |          |       |        |

## 1 000 metros

|                |                    |            |      |                             |       |        |
|----------------|--------------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|
| <b>2.47,66</b> | Edgar Rodrigues    | 25.04.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 24/04 | Viseu  |
| <b>3.03,93</b> | Francisco Carneiro | 16.07.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia   |
| <b>3.10,61</b> | Sandro Ferreira    | 18.12.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 22/06 | Viseu  |
| <b>3.13,11</b> | Alexandre Adaixo   | 16.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 24/04 | Viseu  |
| <b>3.22,70</b> | António Silva      | 03.03.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 28/03 | Seia   |
| <b>3.23,15</b> | Vitor Gouveia      | 25.09.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia   |
| <b>3.25,89</b> | Anthony Filipe     | 04.06.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 02/05 | Guarda |
| <b>3.33,06</b> | Diogo Fernandes    | 03.02.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 02/05 | Guarda |
| <b>3.41,74</b> | Pedro Sequeira     | 04.08.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 28/03 | Seia   |
| <b>3.52,61</b> | Luís Amaral        | 22.05.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 02/05 | Guarda |
| <b>4.00,20</b> | António Gomes      | 04.11.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 02/05 | Guarda |

**OUTRAS MARCAS:**

|                |           |       |            |                |          |       |        |
|----------------|-----------|-------|------------|----------------|----------|-------|--------|
| <b>2.47,98</b> | Rodrigues | 22/05 | Lisboa (U) | <b>3.15,23</b> | Ferreira | 06/06 | Leiria |
| <b>2.48,08</b> | Rodrigues | 22/06 | Viseu      | <b>3.15,78</b> | Ferreira | 02/05 | Guarda |
| <b>2.52,73</b> | Rodrigues | 11/04 | Luso       | <b>3.16,73</b> | Ferreira | 24/04 | Viseu  |
| <b>2.53,67</b> | Rodrigues | 17/04 | Guarda     | <b>3.21,60</b> | Adaixo   | 17/04 | Guarda |
| <b>2.56,75</b> | Rodrigues | 16/05 | Seia       | <b>3.21,74</b> | Ferreira | 17/04 | Guarda |
| <b>2.59,36</b> | Rodrigues | 02/05 | Guarda     | <b>3.23,63</b> | Ferreira | 16/05 | Seia   |
| <b>2.59,92</b> | Rodrigues | 28/03 | Seia       | <b>3.29,45</b> | Adaixo   | 28/03 | Seia   |
| <b>3.00,51</b> | Rodrigues | 09/01 | Seia       | <b>3.47,47</b> | Gouveia  | 25/09 | Guarda |
| <b>3.10,66</b> | Carneiro  | 25/09 | Guarda     | <b>4.16,04</b> | A. Gomes | 28/03 | Seia   |
| <b>3.11,10</b> | Carneiro  | 16/05 | Seia       |                |          |       |        |

**1 000 metros**
**MegaQuilómetro**

|                |                   |            |      |                                |       |        |
|----------------|-------------------|------------|------|--------------------------------|-------|--------|
| <b>2.59,15</b> | Edgar Rodrigues   | 25.04.1995 | Inic | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem       | 21/04 | Guarda |
| <b>3.11,33</b> | João Vieira       | 15.02.1996 | Inic | E.B. 2,3 Manteigas             | 21/04 | Guarda |
| <b>3.19,35</b> | Hugo Silva        | 04.01.1996 | Inic | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda |
| <b>3.21,63</b> | Hugo Ribeiro      | 17.01.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Mêda                | 21/04 | Guarda |
| <b>3.23,99</b> | João Fernandes    | 04.10.1995 | Inic | Externato Secundário Soito     | 21/04 | Guarda |
| <b>3.25,08</b> | Iuri Nobre        | 01.10.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Vilar Formoso       | 21/04 | Guarda |
| <b>3.35,21</b> | Sandro Ferreira   | 18.12.1996 | Inic | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia    | 21/04 | Guarda |
| <b>3.42,48</b> | Jorge Tavares     | 14.05.1995 | Inic | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda |
| <b>3.47,70</b> | Márcio Nascimento | 21.03.1995 | Inic | Escola Sec./3º F.C. Rodrigo    | 21/04 | Guarda |
| <b>3.53,88</b> | António Capela    | 25.09.1995 | Inic | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda |
| <b>3.57,89</b> | Pedro Varelas     | 28.09.1995 | Inic | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda |

**1 500 metros**

|                |                    |            |      |                              |       |                |
|----------------|--------------------|------------|------|------------------------------|-------|----------------|
| <b>4.31,61</b> | Edgar Rodrigues    | 25.04.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia        | 09/06 | Leiria         |
| <b>4.59,54</b> | Sandro Ferreira    | 18.12.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia        | 09/07 | Guarda         |
| <b>5.02,76</b> | Francisco Carneiro | 16.07.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 09/07 | Guarda         |
| <b>5.07,97</b> | António Silva      | 03.03.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>5.28,08</b> | João Mendes        | 28.10.1995 | Inic | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 02/03 | Seia           |
| <b>5.57,94</b> | Rui Correia        | 30.04.1996 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/03 | Seia           |
| <b>6.02,87</b> | Pedro Gonçalves    | 20.05.1995 | Inic | Escola Sec./3 A. Albuquerque | 02/03 | Seia           |
| <b>6.08,79</b> | André Vaz          | 25.11.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira   | 02/03 | Seia           |
| <b>6.22,91</b> | Diogo Sá           | 12.02.1995 | Inic | Escola Sec./3 A. Albuquerque | 02/03 | Seia           |
| <b>6.39,79</b> | Rodrigo Dias       | 12.04.1995 | Inic | Escola Sec./3 A. Albuquerque | 02/03 | Seia           |

**OUTRAS MARCAS:**

|                |           |       |        |                |          |       |      |
|----------------|-----------|-------|--------|----------------|----------|-------|------|
| <b>4.34,60</b> | Rodrigues | 09/07 | Guarda | <b>5.17,80</b> | Silva    | 08/05 | Seia |
| <b>4.43,48</b> | Rodrigues | 08/05 | Seia   | <b>5.20,81</b> | Ferreira | 08/05 | Seia |
| <b>4.45,49</b> | Rodrigues | 29/05 | Guarda |                |          |       |      |

**MILHA (1 609,34m)**

|             |   |               |            |      |                           |       |        |
|-------------|---|---------------|------------|------|---------------------------|-------|--------|
| <b>5.54</b> | E | António Silva | 03.03.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 10/06 | Guarda |
|-------------|---|---------------|------------|------|---------------------------|-------|--------|

**60 metros Barreiras/0,840m**

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

|              |        |                |            |      |                             |       |          |
|--------------|--------|----------------|------------|------|-----------------------------|-------|----------|
| <b>9,78</b>  | pc     | Bruno Gomes    | 26.12.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 06/02 | Alpiarça |
| <b>10,96</b> | V -1,2 | Pedro Sequeira | 04.08.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 09/01 | Seia     |
| <b>11,22</b> | V -1,2 | António Gomes  | 04.11.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 09/01 | Seia     |
| <b>12,17</b> | V -1,2 | Diogo Oliveira | 25.07.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 09/01 | Seia     |

**OUTRAS MARCAS:**

|             |        |          |       |         |              |        |          |       |         |
|-------------|--------|----------|-------|---------|--------------|--------|----------|-------|---------|
| <b>9,78</b> | V +2,6 | B. Gomes | 19/12 | Guarda  | <b>10,28</b> | V -1,2 | B. Gomes | 09/01 | Seia    |
| <b>9,87</b> | pc     | B. Gomes | 23/01 | Espinho | <b>14,75</b> | pc     | Sequeira | 23/01 | Espinho |

**80 metros Barreiras/0,840m**

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

|              |        |                 |            |      |                              |       |        |
|--------------|--------|-----------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| <b>12,97</b> | V +1,4 | Bruno Gomes     | 26.12.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 02/03 | Seia   |
| <b>13,65</b> | V +1,4 | Daniel Ferrão   | 01.08.1995 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/03 | Seia   |
| <b>15,05</b> | V -2,5 | Tiago Torres    | 05.06.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 24/03 | Guarda |
| <b>15,74</b> | V +1,4 | Ricardo Marques | 25.05.1996 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/03 | Seia   |
| <b>16,22</b> | V -2,5 | Diogo Silva     | 01.05.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 24/03 | Guarda |
| <b>17,04</b> | V -2,5 | Edgar Freire    | 13.10.1996 | Inic | Escola Sec./3 A. Albuquerque | 24/03 | Guarda |

**SEM MEDIÇÃO DE VENTO:**

|              |  |             |            |      |                            |       |                |
|--------------|--|-------------|------------|------|----------------------------|-------|----------------|
| <b>12,93</b> |  | Bruno Gomes | 26.12.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 17/04 | Marinha Grande |
|--------------|--|-------------|------------|------|----------------------------|-------|----------------|

**MARCAS MANUAIS SEM MEDIÇÃO DE VENTO:**

|             |  |                  |            |      |                              |       |                |
|-------------|--|------------------|------------|------|------------------------------|-------|----------------|
| <b>14,1</b> |  | Tiago Torres     | 05.06.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>14,8</b> |  | Patrício Olufson | 25.02.1995 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>16,1</b> |  | José Monteiro    | 21.01.1995 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/04 | Marinha Grande |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |       |       |        |
|--------------|--------|-------|-------|--------|
| <b>13,03</b> | V -2,5 | Gomes | 24/03 | Guarda |
|--------------|--------|-------|-------|--------|

**100 metros Barreiras/0,840m**

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

|              |        |                  |            |      |                             |       |        |
|--------------|--------|------------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|
| <b>15,53</b> | V +0,4 | Bruno Gomes      | 26.12.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 16/05 | Seia   |
| <b>16,27</b> | V +0,4 | António Gomes    | 04.11.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 16/05 | Seia   |
| <b>18,43</b> | V +1,4 | Pedro Sequeira   | 04.08.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 28/03 | Seia   |
| <b>20,26</b> | V +1,4 | Alexandre Adaixo | 16.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 28/03 | Seia   |
| <b>20,39</b> | V +2,0 | Diogo Fernandes  | 03.02.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 02/05 | Guarda |
| <b>20,59</b> | V +0,4 | Diogo Oliveira   | 25.07.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 16/05 | Seia   |
| <b>20,68</b> | V +2,0 | Luís Amaral      | 22.05.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 02/05 | Guarda |
| <b>20,88</b> | V +2,0 | Edgar Rodrigues  | 25.04.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 02/05 | Guarda |
| <b>21,39</b> | V +1,4 | António Silva    | 03.03.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 28/03 | Seia   |
| <b>23,68</b> | V +2,0 | Sandro Ferreira  | 18.12.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 02/05 | Guarda |

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

|              |        |                |            |      |                              |       |        |
|--------------|--------|----------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| <b>19,48</b> | V +2,2 | Diogo Oliveira | 25.07.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 26/09 | Guarda |
| <b>21,46</b> | V +2,7 | Marcos Neves   | 16.01.1997 | Inf  | F.S. - União Atlética Guarda | 30/05 | Guarda |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |          |       |        |              |        |           |       |      |
|--------------|--------|----------|-------|--------|--------------|--------|-----------|-------|------|
| <b>15,93</b> | V +1,4 | B. Gomes | 06/06 | Leiria | <b>18,23</b> | V +1,4 | A. Gomes  | 28/03 | Seia |
| <b>16,05</b> | V +1,4 | B. Gomes | 28/03 | Seia   | <b>20,99</b> | V +1,4 | Rodrigues | 28/03 | Seia |
| <b>16,57</b> | V +2,0 | A. Gomes | 02/05 | Guarda | <b>21,20</b> | V -1,5 | Rodrigues | 11/04 | Luso |



**250 metros Barreiras/0,762m**

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

|       |               |            |      |                           |       |        |
|-------|---------------|------------|------|---------------------------|-------|--------|
| 42,61 | António Silva | 03.03.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 24/04 | Viseu  |
| 42,86 | Luís Amaral   | 22.05.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia     | 29/05 | Guarda |

**1 500 metros Obstáculos/0,762m**

Sem Vala - 13 Obstáculos

|         |                    |            |      |                             |       |        |
|---------|--------------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|
| 4.41,81 | Edgar Rodrigues    | 25.04.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 05/06 | Leiria |
| 5.24,01 | Francisco Carneiro | 16.07.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 15/05 | Seia   |
| 5.44,00 | Sandro Ferreira    | 18.12.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 15/05 | Seia   |

**OUTRAS MARCAS:**

|         |           |       |      |
|---------|-----------|-------|------|
| 4.47,93 | Rodrigues | 15/05 | Seia |
|---------|-----------|-------|------|

**4x80 metros**

|       |  |                             |       |        |
|-------|--|-----------------------------|-------|--------|
| 39,19 | A. Gabriel/J. Pinheiro/D. Silva/D. Gonçalves | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/07 | Guarda |
| 39,39 | A. Gabriel/B. Gomes/D. Silva/D. Gonçalves    | Seleção Distrital A.A.G.    | 05/06 | Leiria |
| 41,71 | A. Gabriel/A. Filipe/D. Silva/D. Gonçalves   | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 15/05 | Seia   |

**MARCAS MANUAIS:**

|      |                                      |                           |       |                |
|------|--------------------------------------|---------------------------|-------|----------------|
| 40,7 | B. Gomes/D. Silva/T. Torres/C. Lopes | Seleção E.AE. Guarda-D.E. | 17/04 | Marinha Grande |
|------|--------------------------------------|---------------------------|-------|----------------|

**SALTO EM ALTURA**

|       |                    |            |      |                                |       |               |
|-------|--------------------|------------|------|--------------------------------|-------|---------------|
| 1,53m | Pedro Sequeira     | 04.08.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 28/03 | Seia          |
| 1,45m | Daniel Ferrão      | 01.08.1995 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 02/03 | Seia          |
| 1,45m | Carlos Lopes       | 03.09.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 02/03 | Seia          |
| 1,45m | Anthony Filipe     | 04.06.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 25/07 | Guarda        |
| 1,42m | Edgar Rodrigues    | 25.04.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia          | 11/04 | Luso          |
| 1,40m | Pedro Costa        | 03.04.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 02/03 | Seia          |
| 1,39m | António Gomes      | 04.11.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia          | 02/05 | Guarda        |
| 1,35m | pc Tiago Torres    | 05.06.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 18/11 | Vilar Formoso |
| 1,35m | pc António Silva   | 03.03.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 28/02 | Guarda        |
| 1,35m | Mickel Almeida     | 17.08.1996 | Inic | E.B. 2 Gouveia                 | 02/03 | Seia          |
| 1,35m | Daniel Leocádio    | 10.11.1995 | Inic | Esc. Básica Integrada Trancoso | 24/03 | Guarda        |
| 1,30m | pc Diogo Sá        | 12.02.1995 | Inic | Escola Sec./3 A. Albuquerque   | 18/11 | Vilar Formoso |
| 1,30m | Rodrigo Dias       | 12.04.1995 | Inic | Escola Sec./3 A. Albuquerque   | 02/03 | Seia          |
| 1,30m | Patrício Olufson   | 25.02.1995 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 02/03 | Seia          |
| 1,30m | João Pinheiro      | 21.06.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 24/03 | Guarda        |
| 1,30m | Luís Amaral        | 22.05.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia          | 02/05 | Guarda        |
| 1,27m | Diogo Fernandes    | 03.02.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia          | 02/05 | Guarda        |
| 1,25m | pc Vitor Silva     | 17.03.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 18/11 | Vilar Formoso |
| 1,25m | pc Daniel Almeida  | 26.11.1995 | Inic | Esc. Básica Integrada Trancoso | 18/11 | Vilar Formoso |
| 1,25m | pc António Capela  | 25.09.1995 | Inic | Esc. Básica Integrada Trancoso | 18/11 | Vilar Formoso |
| 1,20m | Alexandre Adaixo   | 16.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 28/03 | Seia          |
| 1,15m | pc Pedro Gonçalves | 20.05.1995 | Inic | Escola Sec./3 A. Albuquerque   | 18/11 | Vilar Formoso |
| 1,15m | Diogo Oliveira     | 25.07.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 15/05 | Seia          |
| 1,12m | Sandro Ferreira    | 18.12.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia          | 02/05 | Guarda        |
| 1,10m | pc João Ferreira   | 26.04.1995 | Inic | Escola Sec./3 A. Albuquerque   | 18/11 | Vilar Formoso |

**OUTRAS MARCAS:**

|       |    |           |       |                |       |    |           |       |                |
|-------|----|-----------|-------|----------------|-------|----|-----------|-------|----------------|
| 1,49m |    | Sequeira  | 29/05 | Guarda         | 1,34m |    | Torres    | 09/01 | Seia           |
| 1,45m |    | Filipe    | 25/09 | Guarda         | 1,32m | pc | Torres    | 23/01 | Espinho        |
| 1,44m | pc | Sequeira  | 28/02 | Guarda         | 1,32m |    | Rodrigues | 28/03 | Seia           |
| 1,43m |    | Filipe    | 29/05 | Guarda         | 1,32m |    | A. Gomes  | 28/03 | Seia           |
| 1,40m | pc | Sequeira  | 18/11 | Vilar Formoso  | 1,30m | pc | Costa     | 18/11 | Vilar Formoso  |
| 1,40m |    | Costa     | 17/04 | Marinha Grande | 1,30m |    | Torres    | 19/12 | Guarda         |
| 1,40m |    | Filipe    | 15/05 | Seia           | 1,30m |    | Filipe    | 19/12 | Guarda         |
| 1,36m |    | Filipe    | 02/05 | Guarda         | 1,30m |    | Sequeira  | 02/03 | Seia           |
| 1,36m |    | Rodrigues | 02/05 | Guarda         | 1,30m |    | Sá        | 02/03 | Seia           |
| 1,35m | pc | Lopes     | 18/11 | Vilar Formoso  | 1,30m | pc | Sequeira  | 07/03 | Pombal         |
| 1,35m |    | Lopes     | 24/03 | Guarda         | 1,30m |    | Costa     | 24/03 | Guarda         |
| 1,35m |    | Filipe    | 24/03 | Guarda         | 1,30m |    | Lopes     | 17/04 | Marinha Grande |
| 1,35m |    | A. Silva  | 28/03 | Seia           | 1,25m |    | Sequeira  | 24/03 | Guarda         |
| 1,35m |    | A. Gomes  | 09/05 | Seia           | 1,20m | pc | Dias      | 18/11 | Vilar Formoso  |

**SALTO EM COMPRIMENTO**

|       |        |                      |            |      |                             |       |                |
|-------|--------|----------------------|------------|------|-----------------------------|-------|----------------|
| 5,53m | V +0,7 | Augusto Gabriel      | 18.09.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia           |
| 5,36m | V +0,4 | Bruno Gomes          | 26.12.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 29/05 | Guarda         |
| 5,12m | V +0,1 | Pedro Sequeira       | 04.08.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 29/05 | Guarda         |
| 5,05m | V +0,8 | David Gonçalves      | 03.12.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/03 | Seia           |
| 4,97m | V +0,3 | João Pinheiro        | 21.06.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia           |
| 4,79m | V -0,6 | Edgar Rodrigues      | 25.04.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 27/03 | Seia           |
| 4,73m | V 0,0  | António Gomes        | 04.11.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 01/05 | Guarda         |
| 4,65m | V -0,5 | Diogo Fernandes      | 03.02.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 27/03 | Seia           |
| 4,58m | V +1,6 | Miguel Carmelo       | 27.01.1996 | Inic | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 24/03 | Guarda         |
| 4,53m | V +1,3 | Luís Amaral          | 22.05.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 08/05 | Seia           |
| 4,49m | V +0,4 | Anthony Filipe       | 04.06.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia           |
| 4,30m | V -0,3 | António Silva        | 03.03.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 27/03 | Seia           |
| 4,20m | V -1,1 | Diogo Silva          | 01.05.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/05 | Guarda         |
| 4,05m | V +1,9 | Pedro Ferreira       | 09.09.1995 | Inic | EB2,3/S TCAC VN Foz Côa     | 24/03 | Guarda         |
| 3,99m | V +0,6 | Pedro Costa          | 03.04.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira  | 17/04 | Marinha Grande |
| 3,96m | V +0,6 | Diogo Oliveira       | 25.07.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia           |
| 3,95m | V -2,9 | Mickaël Lopes        | 16.04.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/12 | Guarda         |
| 3,66m | V -0,6 | Alexandre Adaixo     | 16.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 27/03 | Seia           |
| 3,65m | V -4,7 | Sandro Ferreira      | 18.12.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 01/05 | Guarda         |
| 2,32m | V -2,0 | Samir Melmedov (BUL) | 18.09.1996 | Inic | EB2,3/S TCAC VN Foz Côa     | 19/12 | Guarda         |

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

|       |        |                  |            |      |                              |       |        |
|-------|--------|------------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| 4,71m | V +2,6 | Luís Amaral      | 22.05.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia        | 08/05 | Seia   |
| 4,54m | V +2,8 | Carlos Lopes     | 03.09.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira   | 24/03 | Guarda |
| 4,43m | V +3,4 | Ricardo Marques  | 25.05.1996 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 24/03 | Guarda |
| 4,24m | V +3,5 | Alexandre Adaixo | 16.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 24/03 | Guarda |
| 4,22m | V +5,2 | Timon Ribeiro    | 29.11.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira   | 24/03 | Guarda |
| 4,07m | V +3,4 | Pedro Teixeira   | 13.08.1996 | Inic | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia  | 24/03 | Guarda |
| 3,52m | V +5,0 | Tiago Monteiro   | 14.06.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 24/03 | Guarda |

**SEM MEDIÇÃO DE VENTO:**

|       |  |                  |            |      |                              |       |      |
|-------|--|------------------|------------|------|------------------------------|-------|------|
| 4,76m |  | Ricardo Marques  | 25.05.1996 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/03 | Seia |
| 4,65m |  | Miguel Carmelo   | 27.01.1996 | Inic | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia  | 02/03 | Seia |
| 4,46m |  | Vitor Silva      | 17.03.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira   | 02/03 | Seia |
| 4,42m |  | Diogo Silva      | 01.05.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 02/03 | Seia |
| 4,25m |  | Mickel Almeida   | 17.08.1996 | Inic | E.B. 2 Gouveia               | 02/03 | Seia |
| 4,20m |  | Alexandre Adaixo | 16.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 02/03 | Seia |
| 3,78m |  | André Vaz        | 25.11.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira   | 02/03 | Seia |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |           |       |         |              |        |           |       |          |
|--------------|--------|-----------|-------|---------|--------------|--------|-----------|-------|----------|
| <b>5,38m</b> | V +1,1 | Gabriel   | 25/09 | Guarda  | <b>4,62m</b> | pc     | B. Gomes  | 06/02 | Alpiarça |
| <b>5,36m</b> | V -0,7 | Gabriel   | 06/06 | Leiria  | <b>4,58m</b> | V -0,6 | Rodrigues | 10/04 | Luso     |
| <b>5,35m</b> | V -1,1 | Gabriel   | 29/05 | Guarda  | <b>4,52m</b> | V -4,1 | Rodrigues | 01/05 | Guarda   |
| <b>5,34m</b> | V -1,5 | Gabriel   | 16/05 | Seia    | <b>4,47m</b> | V -0,7 | A. Gomes  | 27/03 | Seia     |
| <b>5,22m</b> | V -0,7 | B. Gomes  | 09/01 | Seia    | <b>4,44m</b> | V -0,2 | Sequeira  | 09/01 | Seia     |
| <b>5,13m</b> | V -0,5 | B. Gomes  | 16/05 | Seia    | <b>4,34m</b> | V +0,5 | Filipe    | 01/05 | Guarda   |
| <b>4,97m</b> | V +0,4 | Sequeira  | 27/03 | Seia    | <b>4,32m</b> | V -1,6 | Sequeira  | 19/12 | Guarda   |
| <b>4,95m</b> | V +2,1 | Sequeira  | 24/03 | Guarda  | <b>4,29m</b> | V -0,2 | A. Gomes  | 09/01 | Seia     |
| <b>4,93m</b> | V -1,6 | Gonçalves | 17/04 | Guarda  | <b>4,29m</b> | V +1,3 | Filipe    | 26/09 | Guarda   |
| <b>4,91m</b> | V +2,2 | Gonçalves | 26/09 | Guarda  | <b>4,24m</b> | V -1,6 | Fernandes | 01/05 | Guarda   |
| <b>4,89m</b> | pc     | B. Gomes  | 23/01 | Espinho | <b>4,14m</b> | V +2,4 | D. Silva  | 26/09 | Guarda   |
| <b>4,88m</b> | V +2,8 | Pinheiro  | 25/07 | Guarda  | <b>4,05m</b> | V -1,0 | Filipe    | 16/05 | Seia     |
| <b>4,87m</b> | V -1,2 | Gonçalves | 01/05 | Guarda  | <b>4,04m</b> | V -2,0 | Amaral    | 01/05 | Guarda   |
| <b>4,82m</b> | V +0,6 | Gabriel   | 26/09 | Guarda  | <b>4,02m</b> | V -3,0 | Gonçalves | 19/12 | Guarda   |
| <b>4,81m</b> | pc     | Sequeira  | 23/01 | Espinho | <b>4,00m</b> | V -0,8 | Amaral    | 16/05 | Seia     |
| <b>4,79m</b> |        | Pinheiro  | 02/03 | Seia    | <b>3,93m</b> | V +2,9 | Oliveira  | 08/05 | Seia     |
| <b>4,79m</b> | V -1,1 | Gonçalves | 16/05 | Seia    | <b>3,85m</b> | V +1,8 | Oliveira  | 08/05 | Seia     |
| <b>4,76m</b> |        | Sequeira  | 02/03 | Seia    | <b>3,84m</b> | V +2,4 | Oliveira  | 25/09 | Guarda   |
| <b>4,73m</b> | V +1,1 | A. Gomes  | 08/05 | Seia    | <b>3,54m</b> | V -0,3 | Oliveira  | 09/01 | Seia     |
| <b>4,67m</b> | V +1,6 | Pinheiro  | 26/09 | Guarda  |              |        |           |       |          |

**Salto em Comprimento Sem Tábua**

**MegaSalto** (Chamada a partir de uma zona de 60cm a 1m da área de queda)

|              |                    |            |      |                                |       |        |
|--------------|--------------------|------------|------|--------------------------------|-------|--------|
| <b>5,50m</b> | Fábio Caseiro      | 1995       | Inic | Agrupamento Esc. V.F. Naves    | 21/04 | Guarda |
| <b>5,45m</b> | Stefan Bernardino  | 1995       | Inic | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos      | 21/04 | Guarda |
| <b>5,42m</b> | Master Man         | 12.01.1995 | Inic | E.B. 2,3 Sabugal               | 21/04 | Guarda |
| <b>5,25m</b> | Luís Santos        | 16.09.1995 | Inic | Escola Sec./3º Sabugal         | 21/04 | Guarda |
| <b>5,01m</b> | Miguel Carmelo     | 27.01.1996 | Inic | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia    | 21/04 | Guarda |
| <b>4,81m</b> | António Lages      | 24.04.1996 | Inic | Escola Regional Cerdeira       | 21/04 | Guarda |
| <b>4,80m</b> | Diogo Lopes        | 1996       | Inic | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda    | 21/04 | Guarda |
| <b>4,75m</b> | Vitor Silva        | 17.03.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 21/04 | Guarda |
| <b>4,73m</b> | Tiago Hermenegildo | 1996       | Inic | Agrupamento Escolas Pinhel     | 21/04 | Guarda |
| <b>4,65m</b> | Joaquim Costa      | 1996       | Inic | E.B. 2,3/S Mêda                | 21/04 | Guarda |
| <b>4,62m</b> | João Freire        | 11.07.1995 | Inic | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga     | 21/04 | Guarda |
| <b>4,60m</b> | Tiago Santos       | 1996       | Inic | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão   | 21/04 | Guarda |
| <b>4,40m</b> | Ricardo Dias       | 03.03.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Fornos Algodres     | 21/04 | Guarda |
| <b>4,30m</b> | João Martins       | 1996       | Inic | Externato Secundário Soito     | 21/04 | Guarda |
| <b>4,13m</b> | Pedro Sabugueiro   | 22.06.1996 | Inic | E.B. 2,3 Manteigas             | 21/04 | Guarda |
| <b>3,70m</b> | Vitor Augusto      | 1996       | Inic | Esc. Básica Integrada Trancoso | 21/04 | Guarda |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |            |       |         |
|--------------|------------|-------|---------|
| <b>4,89m</b> | Bernardino | 08/05 | Setúbal |
|--------------|------------|-------|---------|

**TRIPLO SALTO**

|               |        |                 |            |      |                             |       |        |
|---------------|--------|-----------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|
| <b>11,00m</b> | V +1,8 | Augusto Gabriel | 18.09.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 26/09 | Guarda |
|---------------|--------|-----------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|

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

|               |        |                |            |      |                             |       |        |
|---------------|--------|----------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|
| <b>10,17m</b> | V +2,2 | Anthony Filipe | 04.06.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 26/09 | Guarda |
|---------------|--------|----------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|

**SEM MEDIÇÃO DE VENTO:**

|              |  |                |            |      |                             |       |      |
|--------------|--|----------------|------------|------|-----------------------------|-------|------|
| <b>9,56m</b> |  | Anthony Filipe | 04.06.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 09/05 | Seia |
|--------------|--|----------------|------------|------|-----------------------------|-------|------|

**SALTO COM VARA**

|              |             |            |      |                       |       |        |
|--------------|-------------|------------|------|-----------------------|-------|--------|
| <b>2,40m</b> | Luís Amaral | 22.05.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia | 30/05 | Guarda |
|--------------|-------------|------------|------|-----------------------|-------|--------|

**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |       |      |              |        |       |        |
|--------------|--------|-------|------|--------------|--------|-------|--------|
| <b>2,35m</b> | Amaral | 20/06 | Seia | <b>2,20m</b> | Amaral | 09/06 | Leiria |
| <b>2,25m</b> | Amaral | 08/05 | Seia |              |        |       |        |

**LANÇAMENTO DO PESO/4kg**

|               |                    |            |      |                                |       |                |
|---------------|--------------------|------------|------|--------------------------------|-------|----------------|
| <b>11,53m</b> | Augusto Gabriel    | 18.09.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 25/09 | Guarda         |
| <b>11,36m</b> | António Silva      | 03.03.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 25/09 | Guarda         |
| <b>9,62m</b>  | Patrício Olufson   | 25.02.1995 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 24/03 | Guarda         |
| <b>8,80m</b>  | Edgar Rodrigues    | 25.04.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia          | 28/03 | Seia           |
| <b>8,78m</b>  | Micael Real        | 12.10.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>8,62m</b>  | Mickaël Lopes      | 16.04.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 15/05 | Seia           |
| <b>8,36m</b>  | Pedro Costa        | 03.04.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 02/03 | Seia           |
| <b>8,34m</b>  | Francisco Carneiro | 16.07.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 15/05 | Seia           |
| <b>8,25m</b>  | pc Bruno Gomes     | 26.12.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia     | 23/01 | Espinho        |
| <b>7,93m</b>  | Timon Ribeiro      | 29.11.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 02/03 | Seia           |
| <b>7,90m</b>  | Marcelo Pinto      | 14.06.1996 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 02/03 | Seia           |
| <b>7,83m</b>  | António Gomes      | 04.11.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia          | 02/05 | Guarda         |
| <b>7,79m</b>  | Luís Amaral        | 22.05.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia          | 02/05 | Guarda         |
| <b>7,76m</b>  | pc Pedro Sequeira  | 04.08.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 18/11 | Vilar Formoso  |
| <b>7,61m</b>  | Tiago Torres       | 05.06.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 09/01 | Seia           |
| <b>7,60m</b>  | Diogo Silva        | 01.05.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 29/05 | Guarda         |
| <b>7,54m</b>  | David Gonçalves    | 03.12.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 29/05 | Guarda         |
| <b>7,52m</b>  | Rodrigo Santos     | 26.06.1996 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 02/03 | Seia           |
| <b>7,36m</b>  | Alexandre Adaixo   | 16.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 28/03 | Seia           |
| <b>7,33m</b>  | Anthony Filipe     | 04.06.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 02/05 | Guarda         |
| <b>7,29m</b>  | Vitor Gouveia      | 25.09.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 15/05 | Seia           |
| <b>6,99m</b>  | João Ferreira      | 26.04.1995 | Inic | Escola Sec./3 A. Albuquerque   | 02/03 | Seia           |
| <b>6,97m</b>  | pc Carlos Lopes    | 03.09.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 18/11 | Vilar Formoso  |
| <b>6,96m</b>  | pc António Capela  | 25.09.1995 | Inic | Esc. Básica Integrada Trancoso | 18/11 | Vilar Formoso  |
| <b>6,94m</b>  | pc Vitor Silva     | 17.03.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 18/11 | Vilar Formoso  |
| <b>6,86m</b>  | pc Daniel Almeida  | 26.11.1995 | Inic | Esc. Básica Integrada Trancoso | 18/11 | Vilar Formoso  |
| <b>6,85m</b>  | pc Pedro Gonçalves | 20.05.1995 | Inic | Escola Sec./3 A. Albuquerque   | 18/11 | Vilar Formoso  |
| <b>6,71m</b>  | Diogo Oliveira     | 25.07.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 25/09 | Guarda         |
| <b>6,05m</b>  | Luís Sequeira      | 05.06.1995 | Inic | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 02/03 | Seia           |
| <b>5,68m</b>  | Diogo Fernandes    | 03.02.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia          | 02/05 | Guarda         |
| <b>5,50m</b>  | pc Rodrigo Dias    | 12.04.1995 | Inic | Escola Sec./3 A. Albuquerque   | 18/11 | Vilar Formoso  |
| <b>5,28m</b>  | Sandro Ferreira    | 18.12.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia          | 02/05 | Guarda         |
| <b>4,55m</b>  | pc Diogo Sá        | 12.02.1995 | Inic | Escola Sec./3 A. Albuquerque   | 18/11 | Vilar Formoso  |

**OUTRAS MARCAS:**

|               |             |       |                |              |              |       |               |
|---------------|-------------|-------|----------------|--------------|--------------|-------|---------------|
| <b>11,05m</b> | Gabriel     | 25/07 | Guarda         | <b>7,60m</b> | pc Torres    | 23/01 | Espinho       |
| <b>10,69m</b> | A.Silva     | 29/05 | Guarda         | <b>7,58m</b> | pc Torres    | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>10,35m</b> | A. Silva    | 17/04 | Marinha Grande | <b>7,58m</b> | P. Sequeira  | 09/01 | Seia          |
| <b>9,98m</b>  | A. Silva    | 24/03 | Guarda         | <b>7,58m</b> | P. Sequeira  | 28/03 | Seia          |
| <b>9,95m</b>  | A. Silva    | 05/06 | Leiria         | <b>7,58m</b> | Rodrigues    | 02/05 | Guarda        |
| <b>9,91m</b>  | A. Silva    | 28/03 | Seia           | <b>7,40m</b> | B. Gomes     | 09/01 | Seia          |
| <b>9,44m</b>  | Olufson     | 17/04 | Marinha Grande | <b>7,39m</b> | D. Gonçalves | 25/07 | Guarda        |
| <b>9,13m</b>  | Olufson     | 02/03 | Seia           | <b>7,33m</b> | Rodrigues    | 11/04 | Luso          |
| <b>8,75m</b>  | Real        | 24/03 | Guarda         | <b>7,28m</b> | A. Gomes     | 28/03 | Seia          |
| <b>8,25m</b>  | pc Costa    | 18/11 | Vilar Formoso  | <b>7,11m</b> | A. Gomes     | 09/01 | Seia          |
| <b>8,19m</b>  | pc B. Gomes | 06/02 | Alpiarça       | <b>7,07m</b> | D. Silva     | 25/07 | Guarda        |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|              |                |       |         |              |             |       |               |
|--------------|----------------|-------|---------|--------------|-------------|-------|---------------|
| <b>8,09m</b> | Real           | 02/03 | Seia    | <b>6,92m</b> | Santos      | 24/03 | Guarda        |
| <b>7,96m</b> | B. Gomes       | 28/03 | Seia    | <b>6,51m</b> | Ferreira    | 24/03 | Guarda        |
| <b>7,87m</b> | Costa          | 24/03 | Guarda  | <b>6,20m</b> | pc Ferreira | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>7,69m</b> | pc P. Sequeira | 23/01 | Espinho | <b>5,58m</b> | Oliveira    | 09/01 | Seia          |

### LANÇAMENTO DO DARDO/600g

|               |                    |            |      |                             |       |        |
|---------------|--------------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|
| <b>33,47m</b> | António Silva      | 03.03.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 25/07 | Guarda |
| <b>28,34m</b> | Anthony Filipe     | 04.06.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/09 | Guarda |
| <b>21,61m</b> | Augusto Gabriel    | 18.09.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia   |
| <b>20,00m</b> | António Gomes      | 04.11.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 01/05 | Guarda |
| <b>19,41m</b> | Francisco Carneiro | 16.07.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia   |
| <b>19,39m</b> | Bruno Gomes        | 26.12.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 27/03 | Seia   |
| <b>18,60m</b> | Pedro Sequeira     | 04.08.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 27/03 | Seia   |
| <b>17,68m</b> | Edgar Rodrigues    | 25.04.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 16/05 | Seia   |
| <b>16,50m</b> | Luís Amaral        | 22.05.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 01/05 | Guarda |
| <b>14,90m</b> | Alexandre Adaixo   | 16.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 27/03 | Seia   |
| <b>14,39m</b> | Vitor Gouveia      | 25.09.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/09 | Guarda |
| <b>11,97m</b> | Diogo Fernandes    | 03.02.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 27/03 | Seia   |
| <b>11,03m</b> | Sandro Ferreira    | 18.12.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 01/05 | Guarda |
| <b>11,00m</b> | Diogo Oliveira     | 25.07.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 16/05 | Seia   |

### OUTRAS MARCAS:

|               |        |       |        |               |           |       |        |
|---------------|--------|-------|--------|---------------|-----------|-------|--------|
| <b>28,40m</b> | Silva  | 25/09 | Guarda | <b>20,20m</b> | Gabriel   | 25/07 | Guarda |
| <b>27,12m</b> | Filipe | 25/07 | Guarda | <b>17,16m</b> | A. Gomes  | 27/03 | Seia   |
| <b>26,75m</b> | Filipe | 16/05 | Seia   | <b>16,34m</b> | Carneiro  | 25/09 | Guarda |
| <b>26,37m</b> | Silva  | 27/03 | Seia   | <b>16,32m</b> | Rodrigues | 01/05 | Guarda |
| <b>25,78m</b> | Filipe | 06/06 | Leiria | <b>15,26m</b> | Rodrigues | 10/04 | Luso   |
| <b>25,43m</b> | Filipe | 01/05 | Guarda | <b>15,01m</b> | Rodrigues | 27/03 | Seia   |
| <b>23,92m</b> | Filipe | 29/05 | Guarda | <b>9,93m</b>  | Oliveira  | 19/06 | Seia   |
| <b>23,76m</b> | Filipe | 19/06 | Seia   | <b>9,92m</b>  | Fernandes | 01/05 | Guarda |

### LANÇAMENTO DO DISCO/1Kg

|               |                |            |      |                             |       |        |
|---------------|----------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|
| <b>26,09m</b> | António Silva  | 03.03.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 30/05 | Guarda |
| <b>20,61m</b> | Gil Pinto      | 28.05.1997 | Inf  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/06 | Seia   |
| <b>17,62m</b> | Anthony Filipe | 04.06.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/06 | Seia   |
| <b>11,30m</b> | João Pinheiro  | 21.06.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/07 | Guarda |

### OUTRAS MARCAS:

|               |       |       |        |               |       |       |        |
|---------------|-------|-------|--------|---------------|-------|-------|--------|
| <b>25,22m</b> | Silva | 24/04 | Viseu  | <b>20,03m</b> | Silva | 25/07 | Guarda |
| <b>23,73m</b> | Silva | 18/04 | Guarda |               |       |       |        |

### LANÇAMENTO DO MARTELO/4Kg

|               |               |            |      |                             |       |        |
|---------------|---------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|
| <b>23,44m</b> | António Silva | 03.03.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 29/05 | Guarda |
| <b>21,48m</b> | Gil Pinto     | 28.05.1997 | Inf  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 29/05 | Guarda |

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

|                     |                |            |      |                            |       |         |
|---------------------|----------------|------------|------|----------------------------|-------|---------|
| <b>1 308 Pontos</b> | pc Bruno Gomes | 26.12.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 23/01 | Espinho |
|---------------------|----------------|------------|------|----------------------------|-------|---------|

9,87 / 4,89m / 8,25m





## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|                   |   |            |      |                             |       |      |
|-------------------|---|------------|------|-----------------------------|-------|------|
| <b>995 Pontos</b> | Pedro Sequeira                          | 04.08.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 09/01 | Seia |
|                   | 10,96 (V -1,2) / 4,44m (V -0,2) / 7,58m |            |      |                             |       |      |
| <b>902 Pontos</b> | António Gomes                           | 04.11.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 09/01 | Seia |
|                   | 11,22 (V -1,2) / 4,29m (V -0,2) / 7,11m |            |      |                             |       |      |
| <b>556 Pontos</b> | Diogo Oliveira                          | 25.07.1996 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 09/01 | Seia |
|                   | 12,17 (V -1,2) / 3,54m (V -0,3) / 5,58m |            |      |                             |       |      |

### OUTRAS MARCAS:

|                     |   |       |          |
|---------------------|---|-------|----------|
| <b>1 273 Pontos</b> | pc B. Gomes                             | 06/02 | Alpiarça |
|                     | 9,78 / 4,62m / 8,19m                    |       |          |
| <b>1 245 Pontos</b> | B. Gomes                                | 09/01 | Seia     |
|                     | 10,28 (V -1,2) / 5,22m (V -0,7) / 7,40m |       |          |
| <b>705 Pontos</b>   | pc Sequeira                             | 23/01 | Espinho  |
|                     | 14,75 / 4,81m / 7,69m                   |       |          |

### TRIATLO OPCIONAL

|                     |                      |            |      |                           |       |         |
|---------------------|----------------------|------------|------|---------------------------|-------|---------|
| <b>1 076 Pontos</b> | pc Tiago Torres      | 05.06.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 23/01 | Espinho |
|                     | 8,32 / 7,60m / 1,32m |            |      | 60m / Peso (4Kg) / Altura |       |         |

### OUTRAS MARCAS:

|                     |                              |       |                           |
|---------------------|------------------------------|-------|---------------------------|
| <b>1 027 Pontos</b> | Torres                       | 09/01 | Seia                      |
|                     | 8,56 (V 0,0) / 7,61m / 1,34m |       | 60m / Peso (4Kg) / Altura |

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

|                     |  |            |      |                             |          |        |
|---------------------|--|------------|------|-----------------------------|----------|--------|
| <b>2 349 Pontos</b> | Edgar Rodrigues                        | 25.04.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 27.28/03 | Seia   |
|                     | 10,64 (V 0,0)/4,79m (V -0,6)/15,01m *  |            |      |                             |          |        |
|                     | 20,99 (V +1,4)/8,80m/1,32m/2.59,92     |            |      |                             |          |        |
| <b>2 300 Pontos</b> | Pedro Sequeira                         | 04.08.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 27.28/03 | Seia   |
|                     | 10,85 (V 0,0)/4,97m (V +0,4)/18,60m *  |            |      |                             |          |        |
|                     | 18,43 (V +1,4)/7,58m/1,53m/3.41,74     |            |      |                             |          |        |
| <b>2 224 Pontos</b> | António Silva                          | 03.03.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 27.28/03 | Seia   |
|                     | 10,81 (V 0,0)/4,30m (V -0,3)/26,37m *  |            |      |                             |          |        |
|                     | 21,39 (V +1,4)/9,91m/1,35m/3.22,70     |            |      |                             |          |        |
| <b>2 198 Pontos</b> | António Gomes                          | 04.11.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 01.02/05 | Guarda |
|                     | 10,86 (V -1,0)/4,73m (V 0,0)/20,00m *  |            |      |                             |          |        |
|                     | 16,57 (V +2,0)/7,83m/1,39m/4.00,20     |            |      |                             |          |        |
| <b>1 764 Pontos</b> | Anthony Filipe                         | 04.06.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01.02/05 | Guarda |
|                     | 11,77 (V -1,0)/4,34m (V +0,5)/25,43m * |            |      |                             |          |        |
|                     | DNF (V +2,0)/7,33m/1,36m/3.25,89       |            |      |                             |          |        |
| <b>1 711 Pontos</b> | Alexandre Adaixo                       | 16.03.1996 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 27.28/03 | Seia   |
|                     | 11,09 (V 0,0)/3,66m (V -0,6)/14,90m *  |            |      |                             |          |        |
|                     | 20,26 (V +1,4)/7,36m/1,20m/3.29,45     |            |      |                             |          |        |
| <b>1 705 Pontos</b> | Diogo Fernandes                        | 03.02.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 01.02/05 | Guarda |
|                     | 10,79 (V -1,0)/4,24m (V -1,6)/9,92m *  |            |      |                             |          |        |
|                     | 20,39 (V +2,0)/5,68m/1,27m/3.33,06     |            |      |                             |          |        |
| <b>1 689 Pontos</b> | Luís Amaral                            | 22.05.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 01.02/05 | Guarda |
|                     | 11,05 (V -2,1)/4,04m (V -2,0)/16,50m * |            |      |                             |          |        |
|                     | 20,68 (V +2,0)/7,79m/1,30m/3.52,61     |            |      |                             |          |        |
| <b>1 408 Pontos</b> | Sandro Ferreira                        | 18.12.1996 | Inic | Centro Atletismo Seia       | 01.02/05 | Guarda |
|                     | 11,06 (V -2,1)/3,65m (V -4,7)/11,03m * |            |      |                             |          |        |
|                     | 23,68 (V +2,0)/5,28m/1,12m/3.15,78     |            |      |                             |          |        |



**OUTRAS MARCAS:**

|                     |  |          |        |
|---------------------|--|----------|--------|
| <b>2 312 Pontos</b> | Rodrigues                              | 10.11/04 | Luso   |
|                     | 10,82 (V -1,2)/4,58m (V -0,6)/15,26m * |          |        |
|                     | 21,20 (V -1,5)/7,33m/1,42m/2.52,73     |          |        |
| <b>2 282 Pontos</b> | Rodrigues                              | 01.02/05 | Guarda |
|                     | 10,66 (V -2,1)/4,52m (V -4,1)/16,32m * |          |        |
|                     | 20,88 (V +2,0)/7,58m/1,36m/2.59,36     |          |        |
| <b>1 819 Pontos</b> | Gomes                                  | 27.28/03 | Seia   |
|                     | 10,97 (V 0,0)/4,47m (V -0,7)/17,16m *  |          |        |
|                     | 18,23 (V +1,4)/7,28m/1,32m/4.16,04     |          |        |

# JUVENIS

# MASCULINOS

(1993 e 1994)

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

|              |                      |            |     |                              |       |         |
|--------------|----------------------|------------|-----|------------------------------|-------|---------|
| <b>5,63</b>  | Márcio Fontes        | 03.06.1993 | Juv | Escola Sec./3 A. Albuquerque | 21/04 | Guarda  |
| <b>5,63</b>  | Taras Datsyuk        | 03.06.1993 | Juv | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem     | 21/04 | Guarda  |
| <b>5,70</b>  | Fernando Figueiredo  | 20.07.1994 | Juv | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos    | 07/05 | Setúbal |
| <b>5,73</b>  | Pedro Gomes          | 10.03.1993 | Juv | Agrupamento Escolas Almeida  | 21/04 | Guarda  |
| <b>5,74</b>  | Sérgio Silva         | 18.08.1993 | Juv | E.B. 2,3/S Fornos Algodres   | 21/04 | Guarda  |
| <b>5,75</b>  | João Mano            | 14.08.1993 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso       | 21/04 | Guarda  |
| <b>5,77</b>  | Tiago Condesso       | 27.09.1993 | Juv | Escola Sec./3º F.C. Rodrigo  | 21/04 | Guarda  |
| <b>5,78</b>  | Mladen Gadzhev (BUL) | 30.01.1994 | Juv | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda  | 21/04 | Guarda  |
| <b>5,79</b>  | Rui Sequeira         | 10.08.1993 | Juv | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 21/04 | Guarda  |
| <b>5,83</b>  | David Santos         | 25.02.1993 | Juv | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira   | 21/04 | Guarda  |
| <b>5,85</b>  | Kévin Diniz          | 26.04.1993 | Juv | Escola Sec./3º Sabugal       | 21/04 | Guarda  |
| <b>5,95</b>  | André Bento          | 09.08.1994 | Juv | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem     | 21/04 | Guarda  |
| <b>5,96</b>  | Pedro Prata          | 31.05.1994 | Juv | E.B. 2,3/S Mêda              | 21/04 | Guarda  |
| <b>5,97</b>  | Luís Sabugueiro      | 12.02.1994 | Juv | E.B. 2,3 Manteigas           | 21/04 | Guarda  |
| <b>5,99</b>  | Marco Fernandes      | 16.10.1994 | Juv | E.B. 2,3 Sabugal             | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,04</b>  | Tomé Poiarez         | 21.10.1993 | Juv | Escola Sec./3º F.C. Rodrigo  | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,04</b>  | Adrien Gonçalves     | 1994       | Juv | Externato Secundário Soito   | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,11</b>  | Diogo Lourenço       | 04.09.1994 | Juv | E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda  | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,15</b>  | João Rebelo          | 08.10.1993 | Juv | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga   | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,15</b>  | Renato Marques       | 26.11.1994 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão-Seia  | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,18</b>  | Emanuel Dora         | 22.02.1993 | Juv | Escola Sec./3º Sabugal       | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,38</b>  | Artur Vasques        | 08.01.1994 | Juv | E.B. 2,3/S Mêda              | 21/04 | Guarda  |
| <b>6,66</b>  | Fábio Silva          | 22.01.1994 | Juv | Agrupamento Esc. V.F. Naves  | 21/04 | Guarda  |
| <b>13,01</b> | Alexandre Fonseca    | 20.10.1993 | Juv | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos    | 21/04 | Guarda  |

**OUTRAS MARCAS:**

|             |        |       |         |             |            |       |        |
|-------------|--------|-------|---------|-------------|------------|-------|--------|
| <b>5,63</b> | Fontes | 07/05 | Setúbal | <b>5,75</b> | Figueiredo | 21/04 | Guarda |
|-------------|--------|-------|---------|-------------|------------|-------|--------|

**40 metros**
**MARCAS MANUAIS:**

|            |    |               |            |     |                              |       |        |
|------------|----|---------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| <b>6,0</b> | pc | Kevin Quentin | 22.02.1993 | Juv | F.S. - União Atlético Guarda | 28/02 | Guarda |
| <b>6,2</b> | pc | João Rebelo   | 03.09.1993 | Juv | F.S. - União Atlético Guarda | 28/02 | Guarda |

**60 metros**

|             |    |                     |            |     |                             |       |         |
|-------------|----|---------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|---------|
| <b>7,59</b> | pc | Miguel Cabral       | 15.04.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia       | 16/01 | Pombal  |
| <b>7,72</b> | pc | Taras Datsyuk (UKR) | 03.06.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 16/01 | Espinho |
| <b>7,82</b> | pc | Diogo Pereira       | 10.03.1993 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 06/02 | Braga   |
| <b>8,00</b> | pc | Paulo Barreto       | 29.06.1993 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 23/01 | Braga   |
| <b>8,63</b> | pc | Celestino Pires     | 01.01.1993 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 06/02 | Braga   |

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

|             |        |                     |            |     |                              |       |        |
|-------------|--------|---------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| <b>7,60</b> | V +2,8 | Taras Datsyuk (UKR) | 03.06.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 19/12 | Guarda |
| <b>8,01</b> | V +2,8 | Micael Cabral       | 13.06.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 19/12 | Guarda |
| <b>8,31</b> | V +2,8 | Kevin Quentin       | 22.02.1993 | Juv | F.S. - União Atlético Guarda | 19/12 | Guarda |
| <b>8,40</b> | V +2,8 | Dani dos Santos     | 01.04.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 19/12 | Guarda |
| <b>8,64</b> | V +2,8 | Telmo Cardoso       | 13.11.1993 | Juv | EB2,3/S TCAC VN Foz Côa      | 19/12 | Guarda |

**OUTRAS MARCAS:**

|             |    |         |       |       |
|-------------|----|---------|-------|-------|
| <b>8,03</b> | pc | Barreto | 06/02 | Braga |
|-------------|----|---------|-------|-------|

**100 metros**

|       |        |                      |            |      |                                |       |        |
|-------|--------|----------------------|------------|------|--------------------------------|-------|--------|
| 11,74 | V +2,0 | Miguel Cabral        | 15.04.1994 | Juv  | Centro Atletismo Seia          | 23/05 | Luso   |
| 11,75 | V +1,2 | Fernando Figueiredo  | 20.07.1994 | Juv  | Centro Atletismo Seia          | 10/07 | Luso   |
| 11,84 | V +1,4 | David Gonçalves      | 03.12.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 25/09 | Guarda |
| 11,92 | V -0,3 | Taras Datsyuk (UKR)  | 03.06.1993 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia     | 27/03 | Seia   |
| 11,93 | V +0,7 | Márcio Fontes        | 03.06.1993 | Juv  | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 29/05 | Guarda |
| 12,35 | V +0,3 | Diogo Pereira        | 10.03.1993 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 16/05 | Seia   |
| 12,38 | V +0,3 | Daniel Cunha         | 06.04.1993 | Juv  | Centro Atletismo Seia          | 16/05 | Seia   |
| 12,45 | V 0,0  | Paulo Barreto        | 29.06.1993 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 27/03 | Braga  |
| 12,76 | V +0,3 | Mladen Gadzhev (BUL) | 30.01.1994 | Juv  | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 16/05 | Seia   |
| 12,80 | V +0,7 | Micael Cabral        | 13.06.1994 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 29/05 | Guarda |
| 12,92 | V -0,1 | Bruno Gomes          | 26.12.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia     | 08/05 | Seia   |
| 13,11 | V +0,3 | Marco Nunes          | 31.03.1993 | Juv  | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 16/05 | Seia   |
| 13,32 | V -0,3 | Rui Coelho           | 26.09.1994 | Juv  | Centro Atletismo Seia          | 27/03 | Seia   |
| 13,64 | V -0,3 | Ricardo Fonte        | 06.05.1994 | Juv  | F.S. - União Atlética Guarda   | 27/03 | Seia   |
| 13,75 | V -3,6 | David Santos         | 25.02.1993 | Juv  | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 24/03 | Guarda |
| 13,85 | V -1,8 | Dani dos Santos      | 01.04.1994 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 20/03 | Seia   |
| 13,86 | V -3,6 | Tiago Santos         | 22.02.1994 | Juv  | Esc. Básica Integrada Trancoso | 24/03 | Guarda |
| 13,90 | V -3,6 | Emanuel Seixas       | 19.11.1994 | Juv  | Esc. Básica Integrada Trancoso | 24/03 | Guarda |
| 14,33 | V -0,9 | Renato Marques       | 26.11.1994 | Juv  | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 24/03 | Guarda |

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

|       |        |                |            |      |                                |       |        |
|-------|--------|----------------|------------|------|--------------------------------|-------|--------|
| 11,37 | V +4,3 | Miguel Cabral  | 15.04.1994 | Juv  | Centro Atletismo Seia          | 02/03 | Seia   |
| 12,59 | V +4,3 | Paulo Oliveira | 04.03.1994 | Juv  | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 02/03 | Seia   |
| 12,61 | V +2,7 | Micael Cabral  | 13.06.1994 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 25/09 | Guarda |
| 12,64 | V +2,7 | Diogo Silva    | 01.05.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 25/09 | Guarda |
| 12,70 | V +4,3 | Renato Marques | 26.11.1994 | Juv  | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 02/03 | Seia   |
| 12,83 | V +4,3 | Pedro Ferreira | 08.12.1994 | Juv  | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 02/03 | Seia   |
| 12,85 | V +4,3 | Tiago Santos   | 22.02.1994 | Juv  | Esc. Básica Integrada Trancoso | 02/03 | Seia   |
| 12,86 | V +2,7 | Kevin Quentin  | 22.02.1993 | Juv  | F.S. - União Atlética Guarda   | 25/09 | Guarda |
| 13,04 | V +4,3 | Samuel Pereira | 25.11.1993 | Juv  | F.S. - União Atlética Guarda   | 25/07 | Guarda |
| 13,09 | V +4,3 | Emanuel Seixas | 19.11.1994 | Juv  | Esc. Básica Integrada Trancoso | 02/03 | Seia   |
| 13,38 | V +2,7 | Dário Correia  | 31.03.1993 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 25/09 | Guarda |

**SEM MEDIÇÃO DE VENTO:**

|       |  |                |            |     |                                |       |                |
|-------|--|----------------|------------|-----|--------------------------------|-------|----------------|
| 13,65 |  | Tiago Santos   | 22.02.1994 | Juv | Esc. Básica Integrada Trancoso | 17/04 | Marinha Grande |
| 14,10 |  | Emanuel Seixas | 19.11.1994 | Juv | Esc. Básica Integrada Trancoso | 17/04 | Marinha Grande |

**MARCAS MANUAIS:**

|      |        |                |            |     |                              |       |        |
|------|--------|----------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 12,5 | V +0,6 | Micael Cabral  | 13.06.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 01/05 | Guarda |
| 12,7 | V +0,6 | Luís Santos    | 19.10.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 01/05 | Guarda |
| 13,0 | V +0,6 | Kevin Quentin  | 22.02.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 01/05 | Guarda |
| 13,3 | V +0,6 | Miguel Andrade | 12.08.1993 | Juv | Centro Atletismo Seia        | 01/05 | Guarda |

**OUTRAS MARCAS:**

|       |        |               |       |                |       |        |               |       |           |
|-------|--------|---------------|-------|----------------|-------|--------|---------------|-------|-----------|
| 11,75 | V -0,3 | Miguel Cabral | 27/03 | Seia           | 12,23 | V +0,1 | Datsyuk (UKR) | 09/01 | Seia      |
| 11,76 | V 0,0  | Miguel Cabral | 06/06 | Leiria         | 12,25 | V -1,7 | Datsyuk (UKR) | 17/04 | Guarda    |
| 11,77 | V -1,2 | Miguel Cabral | 22/05 | Luso           | 12,2  | V +0,6 | Cunha         | 01/05 | Guarda    |
| 11,79 | V +1,1 | Miguel Cabral | 10/04 | Luso           | 12,46 | V -0,9 | Miguel Cabral | 24/03 | Guarda    |
| 11,80 | V +1,1 | Miguel Cabral | 17/04 | Marinha Grande | 12,52 | V +0,2 | Cunha         | 19/05 | Maia      |
| 11,82 | V -0,1 | Miguel Cabral | 08/05 | Seia           | 12,54 | V +4,3 | Cunha         | 25/07 | Guarda    |
| 11,82 | V 0,0  | Figueiredo    | 16/06 | Luso           | 12,61 | V +2,2 | Barreto       | 17/04 | Guimarães |
| 11,83 | V -0,3 | Figueiredo    | 26/06 | Viseu          | 12,78 | V -0,1 | Cunha         | 08/05 | Seia      |
| 11,84 | V +0,3 | Miguel Cabral | 16/05 | Seia           | 12,84 | V +0,3 | Micael Cabral | 16/05 | Seia      |
| 11,88 | V +0,7 | Figueiredo    | 29/05 | Guarda         | 12,86 | V +2,8 | Micael Cabral | 26/09 | Guarda    |
| 11,90 | V +0,2 | Figueiredo    | 22/06 | Viseu          | 13,11 | V -1,8 | Micael Cabral | 20/03 | Seia      |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|              |        |            |       |                |              |        |               |       |         |
|--------------|--------|------------|-------|----------------|--------------|--------|---------------|-------|---------|
| <b>11,91</b> | V 0,0  | Figueiredo | 09/06 | Leiria         | <b>13,15</b> | V -1,7 | Micael Cabral | 17/04 | Guarda  |
| <b>11,96</b> | V +4,3 | Fontes     | 02/03 | Seia           | <b>13,22</b> | V -3,6 | Fontes        | 24/03 | Guarda  |
| <b>11,96</b> | V +0,3 | Figueiredo | 16/05 | Seia           | <b>13,78</b> | V -0,9 | Micael Cabral | 24/03 | Guarda  |
| <b>12,06</b> | V +1,1 | Fontes     | 17/04 | Marinha Grande | <b>13,6</b>  |        | Fonte         | 20/03 | Covilhã |
| <b>12,07</b> | V +0,3 | Fontes     | 16/05 | Seia           | <b>14,0</b>  |        | Quentin       | 20/03 | Covilhã |

### 200 metros

|              |        |                     |            |      |                             |       |         |
|--------------|--------|---------------------|------------|------|-----------------------------|-------|---------|
| <b>23,06</b> | V -0,1 | Miguel Cabral       | 15.04.1994 | Juv  | Centro Atletismo Seia       | 22/06 | Viseu   |
| <b>24,20</b> | V +0,4 | Fernando Figueiredo | 20.07.1994 | Juv  | Centro Atletismo Seia       | 11/07 | Luso    |
| <b>24,31</b> | pc     | Taras Datsyuk (UKR) | 03.06.1993 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 17/01 | Espinho |
| <b>25,52</b> | V 0,0  | Daniel Cunha        | 06.04.1993 | Juv  | Centro Atletismo Seia       | 10/06 | Leiria  |
| <b>25,91</b> | V -1,9 | Márcio Fontes       | 03.06.1993 | Juv  | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 09/05 | Seia    |
| <b>26,35</b> | pc     | Paulo Barreto       | 29.06.1993 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/02 | Espinho |
| <b>26,49</b> | V -1,9 | Bruno Gomes         | 26.12.1995 | Inic | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 09/05 | Seia    |
| <b>27,20</b> | V +1,9 | Rui Coelho          | 26.09.1994 | Juv  | Centro Atletismo Seia       | 02/05 | Guarda  |

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

|              |        |                      |            |     |                             |       |        |
|--------------|--------|----------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|--------|
| <b>24,78</b> | V +2,5 | Daniel Cunha         | 06.04.1993 | Juv | Centro Atletismo Seia       | 30/05 | Guarda |
| <b>25,76</b> | V +2,5 | Mladen Gadzhev (BUL) | 30.01.1994 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 30/05 | Guarda |
| <b>26,44</b> | V +2,2 | Micael Cabral        | 13.06.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/06 | Seia   |

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

|             |        |               |            |     |                              |       |        |
|-------------|--------|---------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| <b>26,8</b> | V +2,7 | Kevin Quentin | 22.02.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 19/12 | Guarda |
|-------------|--------|---------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|

### OUTRAS MARCAS:

|              |        |               |       |        |              |        |               |       |        |
|--------------|--------|---------------|-------|--------|--------------|--------|---------------|-------|--------|
| <b>23,59</b> | V +2,0 | Miguel Cabral | 11/07 | Luso   | <b>24,53</b> | V -0,1 | Figueiredo    | 22/06 | Viseu  |
| <b>23,84</b> | V +1,9 | Miguel Cabral | 02/05 | Guarda | <b>24,71</b> | V 0,0  | Figueiredo    | 10/06 | Leiria |
| <b>23,88</b> | V -1,9 | Miguel Cabral | 09/05 | Seia   | <b>24,5</b>  | V +2,7 | Datsyuk (UKR) | 19/12 | Guarda |
| <b>23,98</b> | pc     | Miguel Cabral | 17/01 | Pombal | <b>26,00</b> | V -1,9 | Cunha         | 09/05 | Seia   |

### 300 metros

|              |  |                      |            |     |                              |       |        |
|--------------|--|----------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| <b>36,00</b> |  | Miguel Cabral        | 15.04.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia        | 05/06 | Leiria |
| <b>38,13</b> |  | Taras Datsyuk (UKR)  | 03.06.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 27/03 | Seia   |
| <b>39,29</b> |  | Daniel Cunha         | 06.04.1993 | Juv | Centro Atletismo Seia        | 09/06 | Leiria |
| <b>42,21</b> |  | Paulo Barreto        | 29.06.1993 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 27/03 | Braga  |
| <b>42,62</b> |  | Kevin Quentin        | 22.02.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 01/05 | Guarda |
| <b>43,63</b> |  | Rui Coelho           | 26.09.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia        | 27/03 | Seia   |
| <b>44,03</b> |  | Mladen Gadzhev (BUL) | 30.01.1994 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 15/05 | Seia   |
| <b>44,05</b> |  | Luís Santos          | 19.10.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 01/05 | Guarda |
| <b>44,10</b> |  | Ricardo Fonte        | 06.05.1994 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 27/03 | Seia   |
| <b>45,89</b> |  | Dário Correia        | 31.03.1993 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 15/05 | Seia   |
| <b>45,99</b> |  | Micael Cabral        | 13.06.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 01/05 | Guarda |
| <b>49,16</b> |  | Miguel Andrade       | 12.08.1993 | Juv | Centro Atletismo Seia        | 01/05 | Guarda |

### OUTRAS MARCAS:

|              |  |               |       |           |              |  |        |       |        |
|--------------|--|---------------|-------|-----------|--------------|--|--------|-------|--------|
| <b>36,46</b> |  | Miguel Cabral | 01/05 | Guarda    | <b>39,63</b> |  | Cunha  | 15/05 | Seia   |
| <b>36,61</b> |  | Miguel Cabral | 19/06 | Guimarães | <b>41,23</b> |  | Cunha  | 08/05 | Seia   |
| <b>36,80</b> |  | Miguel Cabral | 15/05 | Seia      | <b>41,80</b> |  | Cunha  | 01/05 | Guarda |
| <b>37,38</b> |  | Miguel Cabral | 10/04 | Luso      | <b>43,89</b> |  | Coelho | 01/05 | Guarda |
| <b>37,50</b> |  | Miguel Cabral | 27/03 | Seia      | <b>44,03</b> |  | Coelho | 08/05 | Seia   |
| <b>38,72</b> |  | Datsyuk (UKR) | 20/03 | Seia      |              |  |        |       |        |

### 800 metros

|                |                     |            |     |                              |       |        |
|----------------|---------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| <b>2.04,62</b> | Luís Martins        | 07.02.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 22/06 | Viseu  |
| <b>2.05,75</b> | Taras Datsyuk (UKR) | 03.06.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 30/05 | Guarda |
| <b>2.17,18</b> | Rui Coelho          | 26.09.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia        | 09/07 | Guarda |
| <b>2.18,86</b> | Rui Rézio           | 22.09.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 20/06 | Seia   |
| <b>2.19,91</b> | Marco Nunes         | 31.03.1993 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 09/05 | Seia   |
| <b>2.30,55</b> | João Rebelo         | 03.09.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 20/06 | Seia   |
| <b>2.37,61</b> | Guilherme Tavares   | 31.05.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 26/09 | Guarda |

#### OUTRAS MARCAS:

|                |         |       |        |                |        |       |        |
|----------------|---------|-------|--------|----------------|--------|-------|--------|
| <b>2.05,46</b> | Martins | 09/07 | Guarda | <b>2.19,04</b> | Rézio  | 09/07 | Guarda |
| <b>2.05,84</b> | Martins | 20/06 | Seia   | <b>2.21,62</b> | Coelho | 06/06 | Leiria |
| <b>2.06,79</b> | Martins | 16/05 | Seia   | <b>2.22,62</b> | Coelho | 16/05 | Seia   |
| <b>2.07,29</b> | Martins | 30/05 | Guarda | <b>2.36,31</b> | Rebelo | 30/05 | Guarda |
| <b>2.17,53</b> | Coelho  | 10/06 | Leiria | <b>2.36,90</b> | Rebelo | 09/07 | Guarda |

### 1 000 metros

|                |                     |            |     |                              |       |            |
|----------------|---------------------|------------|-----|------------------------------|-------|------------|
| <b>2.42,71</b> | Luís Martins        | 07.02.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 22/05 | Lisboa (U) |
| <b>2.48,08</b> | Miguel Cabral       | 15.04.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia        | 24/04 | Viseu      |
| <b>2.59,04</b> | Rui Coelho          | 26.09.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia        | 24/04 | Viseu      |
| <b>3.04,62</b> | Taras Datsyuk (UKR) | 03.06.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 28/03 | Seia       |
| <b>3.16,19</b> | Daniel Cunha        | 06.04.1993 | Juv | Centro Atletismo Seia        | 02/05 | Guarda     |
| <b>3.23,65</b> | Kevin Quentin       | 22.02.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 02/05 | Guarda     |
| <b>3.25,64</b> | João Rebelo         | 03.09.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 17/04 | Guarda     |
| <b>3.48,14</b> | Micael Cabral       | 13.06.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 02/05 | Guarda     |
| <b>3.57,46</b> | Miguel Andrade      | 12.08.1993 | Juv | Centro Atletismo Seia        | 02/05 | Guarda     |

#### OUTRAS MARCAS:

|                |               |       |        |                |               |       |            |
|----------------|---------------|-------|--------|----------------|---------------|-------|------------|
| <b>2.45,19</b> | Martins       | 17/04 | Guarda | <b>2.57,32</b> | Miguel Cabral | 11/04 | Luso       |
| <b>2.45,26</b> | Martins       | 24/04 | Viseu  | <b>2.59,13</b> | Coelho        | 22/05 | Lisboa (U) |
| <b>2.55,17</b> | Miguel Cabral | 28/03 | Seia   | <b>3.15,44</b> | Coelho        | 28/03 | Seia       |

### 1 000 metros

#### MegaQuilómetro

|                |                   |            |     |                              |       |        |
|----------------|-------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| <b>3.00,41</b> | Rui Coelho        | 26.09.1994 | Juv | Escola Secundária Seia       | 21/04 | Guarda |
| <b>3.00,92</b> | Marco Nunes       | 31.03.1993 | Juv | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 21/04 | Guarda |
| <b>3.06,16</b> | Marco Figueiredo  | 07.01.1994 | Juv | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga   | 21/04 | Guarda |
| <b>3.10,73</b> | Fábio Pissara     | 26.03.1993 | Juv | Escola Sec./3 A. Albuquerque | 21/04 | Guarda |
| <b>3.13,76</b> | Tiago Monteiro    | 01.08.1994 | Juv | Agrupamento Escolas Pinhel   | 21/04 | Guarda |
| <b>3.15,93</b> | Hugo Sousa        | 18.07.1994 | Juv | E.B. 2,3/S Mêda              | 21/04 | Guarda |
| <b>3.16,73</b> | Daniel Gomes      | 13.05.1993 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso       | 21/04 | Guarda |
| <b>3.20,82</b> | Ricardo Gomes     | 22.06.1994 | Juv | Escola Sec./3º F.C. Rodrigo  | 21/04 | Guarda |
| <b>3.21,45</b> | André Matos       | 15.09.1994 | Juv | E.B. 2,3 Sabugal             | 21/04 | Guarda |
| <b>3.23,64</b> | Alexandre Vicente | 26.08.1994 | Juv | E.B. 2,3 Manteigas           | 21/04 | Guarda |
| <b>3.24,37</b> | Ricardo Rodrigues | 17.06.1994 | Juv | Agrupamento Esc. V.F. Naves  | 21/04 | Guarda |
| <b>3.29,06</b> | Davide Duarte     | 13.04.1993 | Juv | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos    | 21/04 | Guarda |
| <b>3.40,45</b> | Daniel Romana     | 21.02.1994 | Juv | Escola Sec./3º Sabugal       | 21/04 | Guarda |
| <b>4.12,05</b> | Carlos Monteiro   | 05.11.1994 | Juv | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão | 21/04 | Guarda |





**OUTRAS MARCAS:**

**3.02,61** Nunes 08/05 Setúbal

**1 500 metros**

|                |                |            |     |                                |       |                |
|----------------|----------------|------------|-----|--------------------------------|-------|----------------|
| <b>4.22,48</b> | Luís Martins   | 07.02.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda   | 29/05 | Guarda         |
| <b>4.39,96</b> | Rui Coelho     | 26.09.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia          | 09/06 | Leiria         |
| <b>5.03,55</b> | Samuel Pereira | 25.11.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda   | 25/09 | Guarda         |
| <b>5.14,97</b> | João Rebelo    | 03.09.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda   | 25/09 | Guarda         |
| <b>5.22,47</b> | Rúben Pires    | 06.04.1994 | Juv | Esc. Básica Integrada Trancoso | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>5.38,15</b> | Emanuel Seixas | 19.11.1994 | Juv | Esc. Básica Integrada Trancoso | 17/04 | Marinha Grande |

**OUTRAS MARCAS:**

|                |            |       |                |                |        |       |         |
|----------------|------------|-------|----------------|----------------|--------|-------|---------|
| <b>4.26,03</b> | pc Martins | 16/01 | Pombal         | <b>5.21,4</b>  | Rebelo | 20/03 | Covilhã |
| <b>4.31,34</b> | Martins    | 19/12 | Guarda         | <b>5.23,32</b> | Rebelo | 08/05 | Seia    |
| <b>4.31,93</b> | Martins    | 02/03 | Seia           | <b>5.23,50</b> | Rebelo | 25/07 | Guarda  |
| <b>4.44,50</b> | Coelho     | 29/05 | Guarda         | <b>5.29,12</b> | Pires  | 02/03 | Seia    |
| <b>4.46,33</b> | Coelho     | 17/04 | Marinha Grande | <b>5.42,51</b> | Rebelo | 02/03 | Seia    |
| <b>4.50,71</b> | Coelho     | 26/06 | Viseu          | <b>6.02,74</b> | Rebelo | 19/12 | Guarda  |
| <b>5.16,56</b> | Coelho     | 02/03 | Seia           |                |        |       |         |

**3 000 metros**

|                 |              |            |     |                              |       |        |
|-----------------|--------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| <b>9.21,86</b>  | Luís Martins | 07.02.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 06/06 | Leiria |
| <b>10.02,58</b> | Rui Coelho   | 26.09.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia        | 19/05 | Maia   |
| <b>11.04,56</b> | Marco Nunes  | 31.03.1993 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 16/05 | Seia   |
| <b>12.19,89</b> | João Rebelo  | 03.09.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 16/05 | Seia   |

**OUTRAS MARCAS:**

**9.42,81** Martins 08/05 Seia

**MILHA (1 609,34m)**

|             |                  |            |     |                              |       |        |
|-------------|------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| <b>4.53</b> | E Luís Martins   | 07.02.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 10/06 | Guarda |
| <b>5.23</b> | E Samuel Pereira | 25.11.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 10/06 | Guarda |
| <b>5.32</b> | E Marco Nunes    | 31.03.1993 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 10/06 | Guarda |
| <b>6.13</b> | E João Rebelo    | 03.09.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 10/06 | Guarda |

**OUTRAS MARCAS:**

**4.54** E Martins 10/04 S. Romão

**60 metros Barreiras/0,914m**

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

|              |                        |            |     |                             |       |         |
|--------------|------------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|---------|
| <b>9,35</b>  | pc Miguel Cabral       | 15.04.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia       | 23/01 | Espinho |
| <b>10,08</b> | V +0,8 Diogo Pereira   | 10.03.1993 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 09/01 | Seia    |
| <b>11,22</b> | V +0,8 Dani dos Santos | 01.04.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 09/01 | Seia    |
| <b>11,52</b> | V +0,8 Micael Cabral   | 13.06.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 09/01 | Seia    |

**OUTRAS MARCAS:**

**9,82** pc Miguel Cabral 06/02 Alpiarça **9,88** V +0,8 Miguel Cabral 09/01 Seia

**100 metros Barreiras/0,914m** Desporto Escolar 10 Barreiras: 13,00m - 8,50m - 10,50m

|              |        |               |            |     |                                |       |        |
|--------------|--------|---------------|------------|-----|--------------------------------|-------|--------|
| <b>19,47</b> | V -0,6 | Rui Coelho    | 26.09.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia          | 02/03 | Seia   |
| <b>20,41</b> | V -0,6 | Roby Abreu    | 01.08.1994 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 02/03 | Seia   |
| <b>20,94</b> | V -0,6 | Rúben Pires   | 06.04.1994 | Juv | Esc. Básica Integrada Trancoso | 02/03 | Seia   |
| <b>21,66</b> | V -2,9 | Cláudio Gomes | 25.07.1994 | Juv | Esc. Básica Integrada Trancoso | 24/03 | Guarda |

**MARCAS MANUAIS SEM MEDIÇÃO DE VENTO:**

|             |  |               |            |     |                                |       |                |
|-------------|--|---------------|------------|-----|--------------------------------|-------|----------------|
| <b>20,1</b> |  | Miguel Santos | 02.06.1994 | Juv | Esc. Básica Integrada Trancoso | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>20,2</b> |  | Rúben Pires   | 06.04.1994 | Juv | Esc. Básica Integrada Trancoso | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>21,6</b> |  | Roby Abreu    | 01.08.1994 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 17/04 | Marinha Grande |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |        |       |        |              |        |       |       |        |
|--------------|--------|--------|-------|--------|--------------|--------|-------|-------|--------|
| <b>19,65</b> | V -2,9 | Coelho | 24/03 | Guarda | <b>21,40</b> | V -2,9 | Pires | 24/03 | Guarda |
| <b>20,78</b> | V -2,9 | Abreu  | 24/03 | Guarda |              |        |       |       |        |

**110 metros Barreiras/0,914m** 10 Barreiras: 13,72m - 9,14m - 14,02m

|              |        |                     |            |      |                              |       |       |
|--------------|--------|---------------------|------------|------|------------------------------|-------|-------|
| <b>16,95</b> | V +0,7 | Miguel Cabral       | 15.04.1994 | Juv  | Centro Atletismo Seia        | 28/03 | Seia  |
| <b>19,85</b> | V +0,7 | Taras Datsyuk (UKR) | 03.06.1993 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 28/03 | Seia  |
| <b>20,15</b> | V 0,0  | Micael Cabral       | 13.06.1994 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 15/05 | Seia  |
| <b>20,43</b> | V +0,2 | Paulo Barreto       | 29.06.1993 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 28/03 | Braga |
| <b>20,58</b> | V +0,7 | Rui Coelho          | 26.09.1994 | Juv  | Centro Atletismo Seia        | 28/03 | Seia  |
| <b>21,16</b> | V -1,0 | António Gomes       | 04.11.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia        | 08/05 | Seia  |
| <b>22,81</b> | V +0,7 | Ricardo Fonte       | 06.05.1994 | Juv  | F.S. - União Atlética Guarda | 28/03 | Seia  |

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

|              |        |                |            |     |                              |       |        |
|--------------|--------|----------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| <b>20,05</b> | V +2,4 | Micael Cabral  | 13.06.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 02/05 | Guarda |
| <b>21,11</b> | V +2,4 | Daniel Cunha   | 06.04.1993 | Juv | Centro Atletismo Seia        | 02/05 | Guarda |
| <b>21,61</b> | V +2,4 | Kevin Quentin  | 22.02.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 02/05 | Guarda |
| <b>23,26</b> | V +2,4 | Miguel Andrade | 12.08.1993 | Juv | Centro Atletismo Seia        | 02/05 | Guarda |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |               |       |      |  |  |  |
|--------------|--------|---------------|-------|------|--|--|--|
| <b>17,53</b> | V +0,1 | Miguel Cabral | 11/04 | Luso |  |  |  |
|--------------|--------|---------------|-------|------|--|--|--|

**300 metros Barreiras/0,840m** 7 Barreiras: 50,00m - 35,00m - 40,00m

|              |  |               |            |     |                       |       |           |
|--------------|--|---------------|------------|-----|-----------------------|-------|-----------|
| <b>39,59</b> |  | Miguel Cabral | 15.04.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia | 20/06 | Guimarães |
|--------------|--|---------------|------------|-----|-----------------------|-------|-----------|

**OUTRAS MARCAS:**

|              |  |        |       |        |             |  |        |       |      |
|--------------|--|--------|-------|--------|-------------|--|--------|-------|------|
| <b>40,53</b> |  | Cabral | 10/06 | Leiria | <b>41,3</b> |  | Cabral | 09/05 | Seia |
|--------------|--|--------|-------|--------|-------------|--|--------|-------|------|

**2 000 metros Obstáculos/0,762m**

|                |  |             |            |     |                           |       |        |
|----------------|--|-------------|------------|-----|---------------------------|-------|--------|
| <b>7,01,29</b> |  | Rui Coelho  | 26.09.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia     | 05/06 | Leiria |
| <b>7,56,79</b> |  | Marco Nunes | 31.03.1993 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 15/05 | Seia   |

**OUTRAS MARCAS:**

|                |  |        |       |      |                |  |        |       |      |
|----------------|--|--------|-------|------|----------------|--|--------|-------|------|
| <b>7,14,37</b> |  | Coelho | 15/05 | Seia | <b>7,21,33</b> |  | Coelho | 09/05 | Seia |
|----------------|--|--------|-------|------|----------------|--|--------|-------|------|



## 5 000 metros Marcha

**22.52,58** Samuel Pereira 25.11.1993 Juv F.S. - União Atlética Guarda 08/05 Seia

### OUTRAS MARCAS:

|                 |    |         |       |           |                 |    |         |       |                 |
|-----------------|----|---------|-------|-----------|-----------------|----|---------|-------|-----------------|
| <b>22.52,91</b> | pc | Pereira | 16/01 | Pombal    | <b>23.32</b>    | E  | Pereira | 01/12 | Celorico Beira  |
| <b>23.14,82</b> | pc | Pereira | 23/01 | Pombal    | <b>23.34</b>    | E  | Pereira | 21/02 | Olhão           |
| <b>23.19,0</b>  | tp | Pereira | 17/07 | Leiria    | <b>23.34,50</b> | pc | Pereira | 27/02 | Espinho         |
| <b>23.31,38</b> |    | Pereira | 19/06 | Guimarães | <b>23.36</b>    | E  | Pereira | 28/03 | Ferreira Zêzere |

## 10 000 metros Marcha

**46.27** E Samuel Pereira 25.11.1993 Juv F.S. - União Atlética Guarda 09/01 Montemor-O-Velho

### OUTRAS MARCAS:

|                 |   |         |       |           |                 |  |         |       |         |
|-----------------|---|---------|-------|-----------|-----------------|--|---------|-------|---------|
| <b>46.39,24</b> |   | Pereira | 17/07 | Leiria    | <b>48.29,18</b> |  | Pereira | 03/07 | Setúbal |
| <b>46.49</b>    | E | Pereira | 10/04 | Rio Maior | <b>48.36,04</b> |  | Pereira | 29/05 | Guarda  |
| <b>47.03</b>    | E | Pereira | 21/02 | Olhão     | <b>51.14,41</b> |  | Pereira | 10/07 | Luso    |

## 4x100 metros

|              |  |                             |       |                |
|--------------|--|-----------------------------|-------|----------------|
| <b>47,29</b> | Miguel Cabral/P.Barreto/D.Cunha/F.Figueiredo | Seleção Distrital A.A.G.    | 06/06 | Leiria         |
| <b>51,08</b> | M. Cabral/M. Fontes/R. Abreu/N. Simões       | Seleção E.AE. Guarda-D.E.   | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>52,88</b> | M. Cabral/D. dos Santos/L. Santos/G. Tavares | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia           |

## 4x300 metros

**2.39,75** D. Cunha/M. Cabral/F.Figueiredo/E.Rodrigues Centro Atletismo Seia 20/06 Guimarães

## SALTO EM ALTURA

|              |                        |            |     |                                |       |               |
|--------------|------------------------|------------|-----|--------------------------------|-------|---------------|
| <b>1,70m</b> | Dani dos Santos        | 01.04.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 16/05 | Seia          |
| <b>1,62m</b> | Diogo Pereira          | 10.03.1993 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 09/01 | Seia          |
| <b>1,58m</b> | Taras Datsyuk (UKR)    | 03.06.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia     | 09/01 | Seia          |
| <b>1,56m</b> | Miguel Cabral          | 15.04.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia          | 09/01 | Seia          |
| <b>1,55m</b> | Luís Santos            | 19.10.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 02/03 | Seia          |
| <b>1,50m</b> | Carlos Santos          | 29.12.1994 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 02/03 | Seia          |
| <b>1,48m</b> | pc Miguel Santos       | 02.06.1994 | Juv | Esc. Básica Integrada Trancoso | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,45m</b> | Cláudio Gomes          | 25.07.1994 | Juv | Esc. Básica Integrada Trancoso | 02/03 | Seia          |
| <b>1,45m</b> | Micael Cabral          | 13.06.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 02/05 | Guarda        |
| <b>1,45m</b> | Marco Nunes            | 31.03.1993 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 09/05 | Seia          |
| <b>1,44m</b> | Paulo Barreto          | 29.06.1993 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 28/03 | Braga         |
| <b>1,42m</b> | Rui Coelho             | 26.09.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia          | 28/03 | Seia          |
| <b>1,42m</b> | Daniel Cunha           | 06.04.1993 | Juv | Centro Atletismo Seia          | 02/05 | Guarda        |
| <b>1,40m</b> | pc Tiago Santos        | 22.02.1994 | Juv | Esc. Básica Integrada Trancoso | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,40m</b> | Roby Abreu             | 01.08.1994 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 02/03 | Seia          |
| <b>1,35m</b> | pc Emanuel Seixas      | 19.11.1994 | Juv | Esc. Básica Integrada Trancoso | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,35m</b> | Kevin Quentin          | 22.02.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda   | 25/09 | Guarda        |
| <b>1,33m</b> | Miguel Andrade         | 12.08.1993 | Juv | Centro Atletismo Seia          | 02/05 | Guarda        |
| <b>1,25m</b> | pc Leonardo Figueiredo | 02.05.1994 | Juv | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 18/11 | Vilar Formoso |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|              |    |                 |            |     |                                |       |               |
|--------------|----|-----------------|------------|-----|--------------------------------|-------|---------------|
| <b>1,25m</b> | pc | Pedro Manteigas | 08.07.1993 | Juv | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,25m</b> | pc | Ivo Rameiro     | 01.10.1994 | Juv | Escola Sec./3 A. Albuquerque   | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,20m</b> | pc | Rúben Pires     | 06.04.1994 | Juv | Esc. Básica Integrada Trancoso | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,15m</b> | pc | Ricardo Duarte  | 30.01.1994 | Juv | Escola Sec./3 A. Albuquerque   | 18/11 | Vilar Formoso |
| <b>1,15m</b> | pc | João Rebelo     | 03.09.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda   | 28/02 | Guarda        |
| <b>1,10m</b> | pc | Joel Santos     | 18.02.1993 | Juv | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 18/11 | Vilar Formoso |

### OUTRAS MARCAS:

|              |    |               |       |                |              |    |               |       |          |
|--------------|----|---------------|-------|----------------|--------------|----|---------------|-------|----------|
| <b>1,68m</b> |    | D. dos Santos | 06/06 | Leiria         | <b>1,50m</b> |    | Miguel Cabral | 11/04 | Luso     |
| <b>1,65m</b> |    | D. dos Santos | 09/01 | Seia           | <b>1,50m</b> |    | L. Santos     | 09/05 | Seia     |
| <b>1,65m</b> |    | D. dos Santos | 17/04 | Marinha Grande | <b>1,48m</b> | pc | Miguel Cabral | 23/01 | Espinho  |
| <b>1,65m</b> |    | D. dos Santos | 25/09 | Guarda         | <b>1,48m</b> | pc | Miguel Cabral | 06/02 | Alpiarça |
| <b>1,60m</b> | pc | Pereira       | 20/02 | Espinho        | <b>1,42m</b> |    | Miguel Cabral | 28/03 | Seia     |
| <b>1,60m</b> |    | D. dos Santos | 02/03 | Seia           | <b>1,41m</b> |    | Micael Cabral | 09/01 | Seia     |
| <b>1,55m</b> | pc | Datsyuk (UKR) | 07/03 | Pombal         | <b>1,27m</b> |    | Quentin       | 02/05 | Guarda   |
| <b>1,55m</b> |    | L. Santos     | 17/04 | Marinha Grande | <b>1,25m</b> |    | Figueiredo    | 02/03 | Seia     |
| <b>1,55m</b> |    | D. dos Santos | 09/05 | Seia           | <b>1,25m</b> |    | Manteigas     | 02/03 | Seia     |
| <b>1,54m</b> |    | Datsyuk (UKR) | 28/03 | Seia           | <b>1,20m</b> | pc | Quentin       | 28/02 | Guarda   |

## SALTO EM COMPRIMENTO

|              |        |                      |            |     |                                |       |                |
|--------------|--------|----------------------|------------|-----|--------------------------------|-------|----------------|
| <b>5,74m</b> | V -1,1 | Fernando Figueiredo  | 20.07.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia          | 15/05 | Seia           |
| <b>5,70m</b> | V -2,0 | Márcio Fontes        | 03.06.1993 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 15/05 | Seia           |
| <b>5,69m</b> | V +0,5 | Miguel Cabral        | 15.04.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia          | 27/03 | Seia           |
| <b>5,67m</b> | V +1,6 | Paulo Barreto        | 29.06.1993 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 16/06 | Maia           |
| <b>5,48m</b> | V +0,4 | Dani dos Santos      | 01.04.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 19/06 | Seia           |
| <b>5,25m</b> | V -1,1 | Taras Datsyuk (UKR)  | 03.06.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia     | 27/03 | Seia           |
| <b>5,12m</b> | V +1,7 | Micael Cabral        | 13.06.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 26/09 | Guarda         |
| <b>4,91m</b> | V -1,8 | Mladen Gadzhev (BUL) | 30.01.1994 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro      | 29/05 | Guarda         |
| <b>4,87m</b> | V -1,2 | Rui Coelho           | 26.09.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia          | 27/03 | Seia           |
| <b>4,85m</b> | V -0,3 | Luís Santos          | 19.10.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 15/05 | Seia           |
| <b>4,84m</b> | V -3,3 | Daniel Cunha         | 06.04.1993 | Juv | Centro Atletismo Seia          | 01/05 | Guarda         |
| <b>4,60m</b> | V -2,2 | Dário Correia        | 31.03.1993 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 19/12 | Guarda         |
| <b>4,49m</b> | V -1,3 | Ricardo Fonte        | 06.05.1994 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda   | 27/03 | Seia           |
| <b>4,40m</b> | V 0,0  | Miguel Santos        | 02.06.1994 | Juv | Esc. Básica Integrada Trancoso | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>4,37m</b> | V 0,0  | Guilherme Tavares    | 31.05.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 19/06 | Seia           |
| <b>4,24m</b> | V -1,6 | João Rebelo          | 03.09.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda   | 29/05 | Guarda         |
| <b>3,94m</b> | V -3,1 | Miguel Andrade       | 12.08.1993 | Juv | Centro Atletismo Seia          | 01/05 | Guarda         |

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

|              |        |                     |            |     |                                |       |        |
|--------------|--------|---------------------|------------|-----|--------------------------------|-------|--------|
| <b>4,50m</b> | V +5,2 | Roby Abreu          | 01.08.1994 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 24/03 | Guarda |
| <b>4,44m</b> | V +3,0 | João Rebelo         | 03.09.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda   | 25/07 | Guarda |
| <b>4,32m</b> | V +8,6 | Cláudio Gomes       | 25.07.1994 | Juv | Esc. Básica Integrada Trancoso | 24/03 | Guarda |
| <b>3,90m</b> | V +3,1 | Leonardo Figueiredo | 02.05.1994 | Juv | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 24/03 | Guarda |
| <b>2,92m</b> | V +2,3 | Válter Ramos        | 14.06.1994 | Juv | EB2,3/S TCAC VN Foz Côa        | 24/03 | Guarda |

### SEM MEDIÇÃO DE VENTO:

|              |  |                |            |     |                                |       |           |
|--------------|--|----------------|------------|-----|--------------------------------|-------|-----------|
| <b>5,84m</b> |  | Paulo Barreto  | 29.06.1993 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 21/03 | Guimarães |
| <b>4,71m</b> |  | Emanuel Seixas | 19.11.1994 | Juv | Esc. Básica Integrada Trancoso | 02/03 | Seia      |
| <b>4,67m</b> |  | Renato Marques | 26.11.1994 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 02/03 | Seia      |
| <b>4,53m</b> |  | Ricardo Fonte  | 06.05.1994 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda   | 20/03 | Covilhã   |
| <b>3,77m</b> |  | Cláudio Gomes  | 25.07.1994 | Juv | Esc. Básica Integrada Trancoso | 02/03 | Seia      |

### OUTRAS MARCAS:

|              |        |               |       |        |              |        |               |       |        |
|--------------|--------|---------------|-------|--------|--------------|--------|---------------|-------|--------|
| <b>5,66m</b> |        | Miguel Cabral | 02/03 | Seia   | <b>5,04m</b> | V -2,4 | F. Figueiredo | 05/06 | Leiria |
| <b>5,62m</b> | pc     | Barreto       | 13/02 | Braga  | <b>5,02m</b> |        | D. dos Santos | 02/03 | Seia   |
| <b>5,61m</b> | V +3,3 | Miguel Cabral | 24/03 | Guarda | <b>5,02m</b> | V +3,7 | Fontes        | 24/03 | Guarda |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|              |        |               |       |                |              |        |               |       |                |
|--------------|--------|---------------|-------|----------------|--------------|--------|---------------|-------|----------------|
| <b>5,57m</b> | V +1,5 | Miguel Cabral | 17/04 | Marinha Grande | <b>5,02m</b> | V +0,3 | D. dos Santos | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>5,51m</b> |        | Fontes        | 02/03 | Seia           | <b>4,96m</b> | V +3,6 | D. dos Santos | 20/03 | Seia           |
| <b>5,48m</b> | V +2,3 | Miguel Cabral | 10/04 | Luso           | <b>4,89m</b> | V +3,0 | Micael Cabral | 25/07 | Guarda         |
| <b>5,45m</b> | V +1,5 | Miguel Cabral | 24/03 | Guarda         | <b>4,87m</b> | V +0,4 | Fontes        | 17/04 | Marinha Grande |
| <b>5,43m</b> | V -0,9 | D. dos Santos | 15/05 | Seia           | <b>4,79m</b> | V -2,1 | D. dos Santos | 19/12 | Guarda         |
| <b>5,31m</b> | pc     | Barreto       | 30/01 | Espinho        | <b>4,73m</b> | V -2,4 | Datsyuk (UKR) | 17/04 | Guarda         |
| <b>5,27m</b> | pc     | Barreto       | 17/01 | Espinho        | <b>4,68m</b> | V +2,8 | Micael Cabral | 24/03 | Guarda         |
| <b>5,24m</b> | V +0,9 | Barreto       | 27/03 | Braga          | <b>4,65m</b> | V -3,2 | Micael Cabral | 17/04 | Guarda         |
| <b>5,17m</b> | V 0,0  | F. Figueiredo | 29/05 | Guarda         | <b>4,30m</b> | V -1,2 | L. Santos     | 01/05 | Guarda         |
| <b>5,07m</b> | V +2,0 | D. dos Santos | 24/03 | Guarda         | <b>4,15m</b> | V +1,8 | Rebello       | 26/09 | Guarda         |
| <b>5,06m</b> | V -1,2 | Micael Cabral | 01/05 | Guarda         |              |        |               |       |                |

### Salto em Comprimento Sem Tábua

**MegaSalto** (Chamada a partir de uma zona de 60cm a 1m da área de queda)

|              |                      |            |     |                              |       |        |
|--------------|----------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| <b>5,68m</b> | Pedro Gomes          | 10.03.1993 | Juv | Agrupamento Escolas Almeida  | 21/04 | Guarda |
| <b>5,65m</b> | Márcio Fontes        | 03.06.1993 | Juv | Escola Sec./3 A. Albuquerque | 21/04 | Guarda |
| <b>5,55m</b> | Guilherme Monteiro   | 10.08.1993 | Juv | E.B. 2,3 Vila Nova Tázem     | 21/04 | Guarda |
| <b>5,48m</b> | Kévin Diniz          | 26.04.1993 | Juv | Escola Sec./3° Sabugal       | 21/04 | Guarda |
| <b>5,38m</b> | Rui Nascimento       | 19.01.1994 | Juv | Agrupamento Esc. V.F. Naves  | 21/04 | Guarda |
| <b>5,27m</b> | Bruno Proença        | 1993       | Juv | E.B. 2,3/S Mêda              | 21/04 | Guarda |
| <b>5,17m</b> | Renato Marques       | 26.11.1994 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão-Seia  | 21/04 | Guarda |
| <b>5,08m</b> | João Biscaia         | 06.04.1994 | Juv | E.B. 2,3 Manteigas           | 21/04 | Guarda |
| <b>5,05m</b> | Rodrigo Lourenço     | 1993       | Juv | Agrupamento Escolas Pinhel   | 21/04 | Guarda |
| <b>4,85m</b> | João Rebello         | 08.10.1993 | Juv | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga   | 21/04 | Guarda |
| <b>4,82m</b> | Nuno Manso           | 08.11.1993 | Juv | Escola Sec./3° F.C. Rodrigo  | 21/04 | Guarda |
| <b>4,80m</b> | David Santos         | 25.02.1993 | Juv | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira   | 21/04 | Guarda |
| <b>4,80m</b> | Sérgio Silva         | 18.08.1993 | Juv | E.B. 2,3/S Fornos Algodres   | 21/04 | Guarda |
| <b>4,80m</b> | Mladen Gadzhev (BUL) | 30.01.1994 | Juv | E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda  | 21/04 | Guarda |
| <b>4,75m</b> | Marco Fernandes      | 16.10.1994 | Juv | E.B. 2,3 Sabugal             | 21/04 | Guarda |
| <b>4,45m</b> | Miguel Andrade       | 12.08.1993 | Juv | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos    | 21/04 | Guarda |
| <b>4,40m</b> | Ismael Garcês        | 1993       | Juv | E.B. 2,3/S Vilar Formoso     | 21/04 | Guarda |
| <b>4,10m</b> | Adrien Gonçalves     | 1994       | Juv | Externato Secundário Soito   | 21/04 | Guarda |

### OUTRAS MARCAS:

|              |        |       |         |
|--------------|--------|-------|---------|
| <b>5,39m</b> | Fontes | 07/05 | Setúbal |
|--------------|--------|-------|---------|

### TRIPLO SALTO

|               |        |                      |            |     |                             |       |         |
|---------------|--------|----------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|---------|
| <b>12,46m</b> | pc     | Paulo Barreto        | 29.06.1993 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/02 | Espinho |
| <b>11,25m</b> | V -0,3 | Dani dos Santos      | 01.04.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/06 | Seia    |
| <b>11,00m</b> | V -0,7 | Márcio Fontes        | 03.06.1993 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 16/05 | Seia    |
| <b>10,73m</b> | V -1,5 | Mladen Gadzhev (BUL) | 30.01.1994 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 16/05 | Seia    |
| <b>10,55m</b> | V -0,9 | Rui Coelho           | 26.09.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia       | 16/05 | Seia    |
| <b>10,07m</b> | V -1,5 | Micael Cabral        | 13.06.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 16/05 | Seia    |

### SEM MEDIÇÃO DE VENTO:

|               |            |            |     |                       |       |      |
|---------------|------------|------------|-----|-----------------------|-------|------|
| <b>10,77m</b> | Rui Coelho | 26.09.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia | 09/05 | Seia |
|---------------|------------|------------|-----|-----------------------|-------|------|

### OUTRAS MARCAS:

|               |        |         |       |         |               |        |         |       |         |
|---------------|--------|---------|-------|---------|---------------|--------|---------|-------|---------|
| <b>12,13m</b> | V +1,0 | Barreto | 09/06 | Braga   | <b>11,59m</b> | pc     | Barreto | 16/01 | Espinho |
| <b>12,07m</b> | pc     | Barreto | 13/02 | Braga   | <b>10,82m</b> | V -0,7 | Santos  | 16/05 | Seia    |
| <b>11,89m</b> | pc     | Barreto | 23/01 | Braga   | <b>10,45m</b> |        | Santos  | 09/05 | Seia    |
| <b>11,89m</b> | V +0,6 | Barreto | 06/06 | Leiria  | <b>10,00m</b> |        | Fontes  | 09/05 | Seia    |
| <b>11,84m</b> | pc     | Barreto | 30/01 | Espinho |               |        |         |       |         |



**LANÇAMENTO DO PESO/5kg**

|        |    |                     |            |      |                                |       |                |
|--------|----|---------------------|------------|------|--------------------------------|-------|----------------|
| 13,93m |    | Miguel Andrade      | 12.08.1993 | Juv  | Centro Atletismo Seia          | 06/06 | Leiria         |
| 10,78m |    | Nuno Simões         | 08.09.1994 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia   | 17/04 | Marinha Grande |
| 10,58m | pc | Diogo Pereira       | 10.03.1993 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 06/02 | Braga          |
| 10,30m | pc | Miguel Cabral       | 15.04.1994 | Juv  | Centro Atletismo Seia          | 06/02 | Alpiarça       |
| 10,30m |    | Paulo Barreto       | 29.06.1993 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 27/03 | Braga          |
| 10,06m |    | Micael Cabral       | 13.06.1994 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 01/05 | Guarda         |
| 9,82m  |    | Tiago Santos        | 22.02.1994 | Juv  | Esc. Básica Integrada Trancoso | 02/03 | Seia           |
| 9,15m  |    | Dário Correia       | 31.03.1993 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 19/12 | Guarda         |
| 8,41m  |    | Luís Santos         | 19.10.1994 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 09/05 | Seia           |
| 8,18m  |    | Miguel Santos       | 02.06.1994 | Juv  | Esc. Básica Integrada Trancoso | 02/03 | Seia           |
| 8,15m  |    | Pedro Manteigas     | 08.07.1993 | Juv  | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 02/03 | Seia           |
| 8,04m  |    | Daniel Cunha        | 06.04.1993 | Juv  | Centro Atletismo Seia          | 01/05 | Guarda         |
| 7,77m  |    | Rui Coelho          | 26.09.1994 | Juv  | Centro Atletismo Seia          | 27/03 | Seia           |
| 7,47m  |    | Taras Datsyuk (UKR) | 03.06.1993 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia     | 27/03 | Seia           |
| 7,35m  |    | Leonardo Figueiredo | 02.05.1994 | Juv  | E.B. 2,3/S Aguiar da Beira     | 02/03 | Seia           |
| 7,17m  |    | Ricardo Fonte       | 06.05.1994 | Juv  | F.S. - União Atlética Guarda   | 27/03 | Seia           |
| 7,14m  |    | Kevin Quentin       | 22.02.1993 | Juv  | F.S. - União Atlética Guarda   | 01/05 | Guarda         |
| 6,99m  |    | Dani dos Santos     | 01.04.1994 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas    | 09/01 | Seia           |
| 6,40m  |    | Luís Martins        | 07.02.1993 | Juv  | F.S. - União Atlética Guarda   | 25/07 | Guarda         |
| 5,12m  |    | Válter Ramos        | 14.06.1994 | Juv  | EB2,3/S TCAC VN Foz Côa        | 19/12 | Guarda         |

**OUTRAS MARCAS:**

|        |    |               |       |         |              |               |       |                |
|--------|----|---------------|-------|---------|--------------|---------------|-------|----------------|
| 13,61m |    | Andrade       | 09/06 | Leiria  | <b>9,21m</b> | T. Santos     | 17/04 | Marinha Grande |
| 13,57m |    | Andrade       | 16/05 | Seia    | <b>9,12m</b> | Micael Cabral | 19/12 | Guarda         |
| 12,92m |    | Andrade       | 25/07 | Guarda  | <b>8,78m</b> | Micael Cabral | 09/01 | Seia           |
| 12,76m |    | Andrade       | 01/05 | Guarda  | <b>8,70m</b> | T. Santos     | 24/03 | Guarda         |
| 12,62m |    | Andrade       | 09/05 | Seia    | <b>8,28m</b> | L. Santos     | 02/03 | Seia           |
| 10,45m |    | Simões        | 02/03 | Seia    | <b>8,21m</b> | L. Santos     | 24/03 | Guarda         |
| 10,31m |    | Pereira       | 09/01 | Seia    | <b>8,01m</b> | L. Santos     | 17/04 | Marinha Grande |
| 10,15m |    | Miguel Cabral | 27/03 | Seia    | <b>8,00m</b> | L. Santos     | 25/07 | Guarda         |
| 10,12m | pc | Barreto       | 06/02 | Braga   | <b>7,85m</b> | L. Santos     | 01/05 | Guarda         |
| 10,06m |    | Miguel Cabral | 10/04 | Luso    | <b>7,52m</b> | Manteigas     | 24/03 | Guarda         |
| 9,98m  | pc | Miguel Cabral | 23/01 | Espinho | <b>6,07m</b> | Datsyuk (UKR) | 25/07 | Guarda         |
| 9,26m  |    | Miguel Cabral | 09/01 | Seia    |              |               |       |                |

**LANÇAMENTO DO DARDO/700g**

|        |  |                     |            |      |                              |       |           |
|--------|--|---------------------|------------|------|------------------------------|-------|-----------|
| 35,21m |  | Micael Cabral       | 13.06.1994 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 25/07 | Guarda    |
| 32,06m |  | Rui Coelho          | 26.09.1994 | Juv  | Centro Atletismo Seia        | 28/03 | Seia      |
| 29,46m |  | Dário Correia       | 31.03.1993 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 25/09 | Guarda    |
| 24,91m |  | Rui Résio           | 22.09.1994 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 25/07 | Guarda    |
| 24,18m |  | Paulo Barreto       | 29.06.1993 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 21/03 | Guimarães |
| 23,39m |  | Taras Datsyuk (UKR) | 03.06.1993 | Juv  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 28/03 | Seia      |
| 23,15m |  | Daniel Cunha        | 06.04.1993 | Juv  | Centro Atletismo Seia        | 02/05 | Guarda    |
| 22,67m |  | Edgar Rodrigues     | 25.04.1995 | Inic | Centro Atletismo Seia        | 09/05 | Seia      |
| 20,18m |  | Miguel Cabral       | 15.04.1994 | Juv  | Centro Atletismo Seia        | 28/03 | Seia      |
| 19,77m |  | Miguel Andrade      | 12.08.1993 | Juv  | Centro Atletismo Seia        | 02/05 | Guarda    |
| 19,11m |  | Kevin Quentin       | 22.02.1993 | Juv  | F.S. - União Atlética Guarda | 02/05 | Guarda    |
| 18,06m |  | Anthony Filipe      | 04.06.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 09/05 | Seia      |
| 14,32m |  | Guilherme Tavares   | 31.05.1994 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 25/09 | Guarda    |

**OUTRAS MARCAS:**

|        |  |               |       |        |               |               |       |       |
|--------|--|---------------|-------|--------|---------------|---------------|-------|-------|
| 33,53m |  | Micael Cabral | 25/09 | Guarda | <b>30,31m</b> | Micael Cabral | 09/05 | Seia  |
| 32,39m |  | Micael Cabral | 02/05 | Guarda | <b>19,24m</b> | Miguel Cabral | 11/04 | Luso  |
| 31,25m |  | Micael Cabral | 20/03 | Seia   | <b>17,78m</b> | Barreto       | 28/03 | Braga |



**LANÇAMENTO DO DISCO/1,5Kg**

|               |                |            |      |                              |       |        |
|---------------|----------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| <b>38,06m</b> | Miguel Andrade | 12.08.1993 | Juv  | Centro Atletismo Seia        | 10/06 | Leiria |
| <b>24,23m</b> | Micael Cabral  | 13.06.1994 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 08/05 | Seia   |
| <b>22,59m</b> | António Silva  | 03.03.1995 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 08/05 | Seia   |
| <b>19,12m</b> | Samuel Pereira | 25.11.1993 | Juv  | F.S. - União Atlética Guarda | 08/05 | Seia   |
| <b>17,63m</b> | Dário Correia  | 31.03.1993 | Juv  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 15/05 | Seia   |
| <b>14,86m</b> | Anthony Filipe | 04.06.1995 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 08/05 | Seia   |

**OUTRAS MARCAS:**

|               |         |       |      |               |         |       |      |
|---------------|---------|-------|------|---------------|---------|-------|------|
| <b>34,90m</b> | Andrade | 08/05 | Seia | <b>30,74m</b> | Andrade | 15/05 | Seia |
|---------------|---------|-------|------|---------------|---------|-------|------|

**LANÇAMENTO DO MARTELO/5Kg**

|               |                |            |     |                             |       |        |
|---------------|----------------|------------|-----|-----------------------------|-------|--------|
| <b>34,10m</b> | Miguel Andrade | 12.08.1993 | Juv | Centro Atletismo Seia       | 25/07 | Guarda |
| <b>18,39m</b> | Micael Cabral  | 13.06.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 09/05 | Seia   |

**OUTRAS MARCAS:**

|               |         |       |        |
|---------------|---------|-------|--------|
| <b>31,52m</b> | Andrade | 09/05 | Seia   |
| <b>28,99m</b> | Andrade | 10/06 | Leiria |

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

|                     |                                 |            |     |                             |       |         |
|---------------------|---------------------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|---------|
| <b>1 529 Pontos</b> | pc Miguel Cabral                | 15.04.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia       | 23/01 | Espinho |
|                     | 9,35 / 9,98m / 1,48m            |            |     |                             |       |         |
| <b>1 510 Pontos</b> | Diogo Pereira                   | 10.03.1993 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 09/01 | Seia    |
|                     | 10,08 (V +0,8) / 10,31m / 1,62m |            |     |                             |       |         |
| <b>1 145 Pontos</b> | Dani dos Santos                 | 01.04.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 09/01 | Seia    |
|                     | 11,22 (V +0,8) / 6,99m / 1,65m  |            |     |                             |       |         |
| <b>1 028 Pontos</b> | Micael Cabral                   | 13.06.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 09/01 | Seia    |
|                     | 11,52 (V +0,8) / 8,78m / 1,41m  |            |     |                             |       |         |

**OUTRAS MARCAS:**

|                     |                               |       |          |
|---------------------|-------------------------------|-------|----------|
| <b>1 454 Pontos</b> | pc Miguel Cabral              | 06/02 | Alpiarça |
|                     | 9,82 / 10,30m / 1,48m         |       |          |
| <b>1 439 Pontos</b> | Miguel Cabral                 | 09/01 | Seia     |
|                     | 9,88 (V +0,8) / 9,26m / 1,56m |       |          |

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

|                     |  |            |     |                            |          |        |
|---------------------|--|------------|-----|----------------------------|----------|--------|
| <b>4 294 Pontos</b> | Miguel Cabral                                | 15.04.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia      | 27.28/03 | Seia   |
|                     | 11,75 (V -0,3)/5,69m (V +0,5)/10,15m/37,50 * |            |     |                            |          |        |
|                     | 16,95 (V +0,7)/1,42m/20,18m/2.55,17          |            |     |                            |          |        |
| <b>3 738 Pontos</b> | Taras Datsyuk (UKR)                          | 03.06.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 27.28/03 | Seia   |
|                     | 11,92 (V -0,3)/5,25m (V -1,1)/7,47m/38,13 *  |            |     |                            |          |        |
|                     | 19,85 (V +0,7)/1,54m/23,39m/3.04,62          |            |     |                            |          |        |
| <b>3 078 Pontos</b> | Daniel Cunha                                 | 06.04.1993 | Juv | Centro Atletismo Seia      | 01.02/05 | Guarda |
|                     | 12,2 (V +0,6)/4,84m (V -3,3)/8,04m/41,80 *   |            |     |                            |          |        |
|                     | 21,11 (V +2,4)/1,42m/23,15m/3.16,19          |            |     |                            |          |        |
| <b>2 989 Pontos</b> | Rui Coelho                                   | 26.09.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia      | 27.28/03 | Seia   |
|                     | 13,32 (V -0,3)/4,87m (V -1,2)/7,77m/43,63 *  |            |     |                            |          |        |
|                     | 20,58 (V +0,7)/1,42m/32,06m/3.15,44          |            |     |                            |          |        |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



|                     |   |            |     |                              |          |        |
|---------------------|---|------------|-----|------------------------------|----------|--------|
| <b>2 953 Pontos</b> | Micael Cabral                               | 13.06.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 01.02/05 | Guarda |
|                     | 12,5 (V +0,6)/5,06m (V -1,2)/10,06m/45,99 * |            |     |                              |          |        |
|                     | 20,25 (V +2,4)/1,45m/32,39m/3.48,14         |            |     |                              |          |        |
| <b>2 238 Pontos</b> | Kevin Quentin                               | 22.02.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 01.02/05 | Guarda |
|                     | 13,0 (V +0,6)/ SM /7,14m/42,62 *            |            |     |                              |          |        |
|                     | 21,61 (V +2,4)/1,27m/19,11m/3.23,65         |            |     |                              |          |        |
| <b>2 164 Pontos</b> | Miguel Andrade                              | 12.08.1993 | Juv | Centro Atletismo Seia        | 01.02/05 | Guarda |
|                     | 13,3 (V +0,6)/3,94m (V -3,1)/12,76m/49,16 * |            |     |                              |          |        |
|                     | 23,26 (V +2,4)/1,33m/19,77m/3.57,46         |            |     |                              |          |        |

### ***OUTRAS MARCAS:***

|                     |  |          |  |      |  |  |
|---------------------|--|----------|--|------|--|--|
| <b>4 209 Pontos</b> | Miguel Cabral                                | 10.11/04 |  | Luso |  |  |
|                     | 11,79 (V +1,1)/5,48m (V +2,3)/10,06m/37,38 * |          |  |      |  |  |
|                     | 17,53 (V +0,1)/1,50m/19,24m/2.57,32          |          |  |      |  |  |

# ABSOLUTOS

# MASCULINOS

JUNIORES: 1991 e 1992

SUB-23: 1988, 1989 e 1990

SENIORES: 1990 e Anos anteriores

VETERANOS: A partir do dia do 35º Aniversário (Ano de referência 1975) para eventos dentro do Estádio. A partir do dia do 40º Aniversário (Ano de referência 1970) para eventos fora do Estádio.

**40 metros**
**MARCAS MANUAIS:**

|            |    |                |            |       |                           |       |        |
|------------|----|----------------|------------|-------|---------------------------|-------|--------|
| <b>5,5</b> | pc | Tiago Pontinha | 26.01.1992 | Jun   | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 28/02 | Guarda |
| <b>5,9</b> | pc | Fábio Fonseca  | 28.09.1990 | Sub23 | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 28/02 | Guarda |
| <b>6,5</b> | pc | Gonçalo Amaral | 10.02.1978 | Sen   | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 28/02 | Guarda |

**60 metros**

|             |    |                  |            |        |                             |       |         |
|-------------|----|------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|---------|
| <b>7,03</b> | pc | Carlos Gonçalves | 11.07.1987 | Sen    | Centro Atletismo Seia       | 13/02 | Pombal  |
| <b>7,35</b> | pc | Bruno Costa      | 17.03.1980 | Sen    | Centro Atletismo Seia       | 16/01 | Pombal  |
| <b>7,37</b> | pc | Pedro Oliveira   | 22.07.1980 | Sen    | Centro Atletismo Seia       | 16/01 | Pombal  |
| <b>7,51</b> | pc | Gabriel Peixoto  | 16.09.1989 | Sub23  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 21/02 | Pombal  |
| <b>7,60</b> | pc | Tiago Crespo     | 25.05.1990 | Sub23  | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 30/01 | Espinho |
| <b>7,81</b> | pc | Filipe Santos    | 09.11.1992 | Jun    | Centro Atletismo Seia       | 16/01 | Pombal  |
| <b>8,42</b> | pc | Eduardo Oliveira | 15.04.1974 | VetM35 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 23/01 | Espinho |
| <b>9,93</b> | pc | José da Costa    | 18.12.1947 | VetM60 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 23/01 | Espinho |

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

|             |        |                |            |       |                             |       |        |
|-------------|--------|----------------|------------|-------|-----------------------------|-------|--------|
| <b>7,23</b> | V +5,5 | Hélio Vaz      | 01.05.1991 | Jun   | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 19/12 | Guarda |
| <b>7,41</b> | V +5,5 | André Jordão   | 27.06.1989 | Sub23 | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 19/12 | Guarda |
| <b>7,55</b> | V +5,5 | Davide Almeida | 11.07.1990 | Sub23 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/12 | Guarda |

**OUTRAS MARCAS:**

|             |    |           |       |         |             |    |           |       |         |
|-------------|----|-----------|-------|---------|-------------|----|-----------|-------|---------|
| <b>7,05</b> | pc | Gonçalves | 16/01 | Espinho | <b>7,07</b> | pc | Gonçalves | 23/01 | Braga   |
| <b>7,05</b> | pc | Gonçalves | 31/01 | Espinho | <b>7,10</b> | pc | Gonçalves | 20/12 | Braga   |
| <b>7,07</b> | pc | Gonçalves | 12/12 | Braga   | <b>7,56</b> | pc | Peixoto   | 30/01 | Espinho |
| <b>7,07</b> | pc | Gonçalves | 09/01 | Braga   | <b>7,63</b> | pc | Peixoto   | 23/01 | Espinho |

**100 metros**

|              |        |                   |            |        |                             |       |        |
|--------------|--------|-------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|--------|
| <b>10,89</b> | V +2,0 | Carlos Gonçalves  | 11.07.1987 | Sen    | Centro Atletismo Seia       | 03/07 | Braga  |
| <b>11,28</b> | V +1,3 | Bruno Costa       | 17.03.1980 | Sen    | Centro Atletismo Seia       | 19/06 | Seia   |
| <b>11,50</b> | V +1,3 | Hélio Vaz         | 01.05.1991 | Jun    | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 19/06 | Seia   |
| <b>11,76</b> | V -1,7 | André Jordão      | 27.06.1989 | Sub23  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 17/04 | Guarda |
| <b>11,77</b> | V +1,3 | Gabriel Peixoto   | 16.09.1989 | Sub23  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia   |
| <b>11,93</b> | V +0,1 | Tiago Crespo      | 25.05.1990 | Sub23  | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 09/01 | Seia   |
| <b>11,99</b> | V +1,3 | Davide Almeida    | 11.07.1990 | Sub23  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia   |
| <b>12,36</b> | V +0,1 | Filipe Santos     | 09.11.1992 | Jun    | Centro Atletismo Seia       | 09/01 | Seia   |
| <b>12,44</b> | V +1,3 | Carlos Figueiredo | 05.05.1990 | Sub23  | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã  | 19/06 | Seia   |
| <b>12,63</b> | V -1,7 | Ivo Santos        | 09.08.1991 | Jun    | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 17/04 | Guarda |
| <b>13,09</b> | V +1,3 | Damien Filipe     | 25.11.1989 | Sub23  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia   |
| <b>13,78</b> | V -1,7 | Fábio Fonseca     | 28.09.1990 | Sub23  | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 17/04 | Guarda |
| <b>15,42</b> | V +1,3 | José da Costa     | 18.12.1947 | VetM60 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 26/06 | Luso   |
| <b>16,99</b> | V +1,3 | Wilson Santos     | 24.05.1990 | Sub23  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia   |

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

|              |        |                  |            |       |                            |       |          |
|--------------|--------|------------------|------------|-------|----------------------------|-------|----------|
| <b>10,83</b> | V +3,3 | Carlos Gonçalves | 11.07.1987 | Sen   | Centro Atletismo Seia      | 29/05 | Abrantes |
| <b>11,09</b> | V +4,3 | André Jordão     | 27.06.1989 | Sub23 | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 25/07 | Guarda   |
| <b>11,30</b> | V +4,9 | Pedro Oliveira   | 22.07.1980 | Sen   | Centro Atletismo Seia      | 29/05 | Abrantes |
| <b>11,82</b> | V +4,9 | Carlos Oliveira  | 24.05.1979 | Sen   | Centro Atletismo Seia      | 29/05 | Abrantes |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |           |       |                |              |        |             |       |              |
|--------------|--------|-----------|-------|----------------|--------------|--------|-------------|-------|--------------|
| <b>10,95</b> | V +1,1 | Gonçalves | 05/06 | Braga          | <b>11,50</b> | V -0,6 | Gonçalves   | 24/04 | Póvoa Varzim |
| <b>10,95</b> | V +2,1 | Gonçalves | 10/07 | Vigo - Espanha | <b>11,50</b> | V +1,9 | B. Costa    | 23/05 | Luso         |
| <b>10,99</b> | V +2,2 | Gonçalves | 15/05 | Braga          | <b>11,58</b> | V -0,5 | B. Costa    | 16/06 | Luso         |
| <b>10,99</b> | V -0,2 | Gonçalves | 12/06 | Lisboa (U)     | <b>11,66</b> | V +0,3 | B. Costa    | 19/05 | Maia         |
| <b>11,03</b> | V +0,2 | Gonçalves | 30/06 | Maia           | <b>11,66</b> | V +0,7 | Vaz         | 29/05 | Guarda       |
| <b>11,03</b> | V -0,7 | Gonçalves | 07/07 | Braga          | <b>11,75</b> | V +1,7 | B. Costa    | 22/06 | Viseu        |
| <b>11,04</b> | V 0,0  | Gonçalves | 17/07 | Leiria         | <b>11,95</b> | V -1,7 | Vaz         | 17/04 | Guarda       |
| <b>11,05</b> | V +1,9 | Gonçalves | 23/05 | Luso           | <b>11,96</b> | V -1,8 | Peixoto     | 20/03 | Seia         |
| <b>11,12</b> | V +0,5 | Gonçalves | 22/05 | Braga          | <b>12,15</b> | V -0,8 | Peixoto     | 24/04 | Póvoa Varzim |
| <b>11,21</b> | V +0,2 | Gonçalves | 01/05 | Braga          | <b>16,08</b> | V +1,9 | J. da Costa | 01/05 | Braga        |

**200 metros**

|              |        |                   |            |        |                             |       |         |
|--------------|--------|-------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|---------|
| <b>22,35</b> | V +1,7 | Carlos Gonçalves  | 11.07.1987 | Sen    | Centro Atletismo Seia       | 16/06 | Maia    |
| <b>22,38</b> | V +0,8 | André Jordão      | 27.06.1989 | Sub23  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 11/07 | Luso    |
| <b>23,61</b> | V +1,9 | Bruno Costa       | 17.03.1980 | Sen    | Centro Atletismo Seia       | 02/05 | Guarda  |
| <b>24,35</b> | pc     | Tiago Crespo      | 25.05.1990 | Sub23  | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 30/01 | Espinho |
| <b>24,96</b> | pc     | Gabriel Peixoto   | 16.09.1989 | Sub23  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/01 | Espinho |
| <b>25,74</b> | pc     | Carlos Figueiredo | 05.05.1990 | Sub23  | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã  | 17/01 | Espinho |
| <b>25,75</b> | pc     | Filipe Santos     | 09.11.1992 | Jun    | Centro Atletismo Seia       | 17/01 | Pombal  |
| <b>26,00</b> | V +1,5 | João Mioludo      | 08.04.1973 | VetM35 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã  | 27/06 | Luso    |
| <b>33,66</b> | V +1,1 | José da Costa     | 18.12.1947 | VetM60 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 27/06 | Luso    |

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

|              |        |                   |            |        |                            |       |      |
|--------------|--------|-------------------|------------|--------|----------------------------|-------|------|
| <b>25,32</b> | V +2,2 | Carlos Figueiredo | 05.05.1990 | Sub23  | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã | 20/06 | Seia |
| <b>25,78</b> | V +2,2 | João Mioludo      | 08.04.1973 | VetM35 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã | 20/06 | Seia |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |           |       |            |              |        |             |       |         |
|--------------|--------|-----------|-------|------------|--------------|--------|-------------|-------|---------|
| <b>22,38</b> | V +2,2 | Gonçalves | 13/06 | Lisboa (U) | <b>22,95</b> | pc     | Jordão      | 28/02 | Espinho |
| <b>22,47</b> | V +2,2 | Jordão    | 20/06 | Seia       | <b>22,8</b>  | V +2,7 | Jordão      | 19/12 | Guarda  |
| <b>22,55</b> | V -0,1 | Jordão    | 22/06 | Viseu      | <b>23,15</b> | V +1,4 | Gonçalves   | 03/07 | Braga   |
| <b>22,55</b> | V +1,6 | Jordão    | 27/06 | Lisboa (U) | <b>23,45</b> | pc     | Jordão      | 17/01 | Espinho |
| <b>22,64</b> | pc     | Gonçalves | 31/01 | Espinho    | <b>23,46</b> | pc     | Jordão      | 07/02 | Espinho |
| <b>22,73</b> | pc     | Gonçalves | 14/02 | Pombal     | <b>34,23</b> | pc     | J. da Costa | 24/01 | Espinho |
| <b>22,92</b> | V +2,8 | Gonçalves | 30/05 | Abrantes   |              |        |             |       |         |

**300 metros**

|              |  |                 |            |       |                           |       |        |
|--------------|--|-----------------|------------|-------|---------------------------|-------|--------|
| <b>37,17</b> |  | Bruno Costa     | 17.03.1980 | Sen   | Centro Atletismo Seia     | 01/05 | Guarda |
| <b>38,06</b> |  | Nuno Figueiredo | 29.12.1989 | Sub23 | Centro Atletismo Seia     | 01/05 | Guarda |
| <b>41,04</b> |  | Ivo Santos      | 09.08.1991 | Jun   | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 01/05 | Guarda |

**400 metros**

|              |    |                     |            |        |                            |       |            |
|--------------|----|---------------------|------------|--------|----------------------------|-------|------------|
| <b>49,70</b> |    | Rodolfo Varela      | 20.05.1986 | Sen    | Centro Atletismo Seia      | 12/06 | Lisboa (U) |
| <b>50,52</b> |    | André Jordão        | 27.06.1989 | Sub23  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 09/07 | Guarda     |
| <b>51,45</b> | pc | Nuno Figueiredo     | 29.12.1989 | Sub23  | Centro Atletismo Seia      | 06/02 | Espinho    |
| <b>51,52</b> |    | Miguel Cabral       | 15.04.1994 | Juv    | Centro Atletismo Seia      | 25/07 | Guarda     |
| <b>53,70</b> |    | Taras Datsyuk (UKR) | 03.06.1993 | Juv    | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 29/05 | Guarda     |
| <b>56,02</b> |    | Daniel Cunha        | 06.04.1993 | Juv    | Centro Atletismo Seia      | 09/07 | Guarda     |
| <b>56,54</b> | pc | Ivo Santos          | 09.08.1991 | Jun    | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 30/01 | Espinho    |
| <b>57,60</b> |    | João Mioludo        | 08.04.1973 | VetM35 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã | 19/06 | Seia       |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|              |    |                   |            |        |                              |       |         |
|--------------|----|-------------------|------------|--------|------------------------------|-------|---------|
| <b>58,09</b> |    | Kevin Quentin     | 22.02.1993 | Juv    | F.S. - União Atlética Guarda | 09/07 | Guarda  |
| <b>58,95</b> |    | Samuel Pereira    | 25.11.1993 | Juv    | F.S. - União Atlética Guarda | 25/07 | Guarda  |
| <b>60,52</b> |    | Rui Rézio         | 22.09.1994 | Juv    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 25/07 | Guarda  |
| <b>60,88</b> |    | António Rodrigues | 16.03.1962 | VetM45 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 19/06 | Seia    |
| <b>60,89</b> | pc | Hélder Coutinho   | 07.02.1991 | Jun    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 23/01 | Espinho |
| <b>60,91</b> |    | Hélio Vaz         | 01.05.1991 | Jun    | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 17/04 | Guarda  |
| <b>63,02</b> |    | Luís Santos       | 19.10.1994 | Juv    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 25/07 | Guarda  |
| <b>64,56</b> |    | Cesário Simões    | 14.11.1969 | VetM40 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 25/07 | Guarda  |
| <b>68,43</b> |    | André Coelho      | 02.03.1992 | Jun    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 19/12 | Guarda  |
| <b>77,96</b> |    | João Gomes        | 18.11.1992 | Jun    | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 29/05 | Guarda  |

### MARCAS MANUAIS:

|             |  |               |            |     |                       |       |                   |
|-------------|--|---------------|------------|-----|-----------------------|-------|-------------------|
| <b>50,5</b> |  | Miguel Cabral | 15.04.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia | 05/08 | Maputo-Moçambique |
|-------------|--|---------------|------------|-----|-----------------------|-------|-------------------|

### OUTRAS MARCAS:

|              |    |            |       |          |              |    |               |       |         |
|--------------|----|------------|-------|----------|--------------|----|---------------|-------|---------|
| <b>51,24</b> |    | Varela     | 29/05 | Abrantes | <b>52,88</b> | pc | Cabral        | 20/02 | Pombal  |
| <b>51,46</b> | pc | Figueiredo | 13/02 | Pombal   | <b>54,45</b> |    | Jordão        | 17/04 | Guarda  |
| <b>51,57</b> | pc | Figueiredo | 31/01 | Espinho  | <b>56,52</b> |    | Cunha         | 29/05 | Guarda  |
| <b>51,57</b> |    | Jordão     | 19/06 | Seia     | <b>57,40</b> |    | Datsyuk (UKR) | 17/04 | Guarda  |
| <b>51,74</b> | pc | Jordão     | 21/02 | Pombal   | <b>57,53</b> |    | Cunha         | 26/06 | Viseu   |
| <b>52,00</b> |    | Cabral     | 19/05 | Maia     | <b>57,92</b> | pc | Mioludo       | 23/01 | Espinho |
| <b>52,12</b> |    | Jordão     | 20/03 | Seia     | <b>60,13</b> | pc | Mioludo       | 16/01 | Espinho |
| <b>52,14</b> |    | Cabral     | 26/06 | Viseu    | <b>60,65</b> |    | Mioludo       | 09/01 | Seia    |
| <b>52,22</b> | pc | Figueiredo | 09/01 | Pombal   | <b>63,52</b> |    | L. Santos     | 19/06 | Seia    |

### 800 metros

|                |    |                    |            |        |                            |       |         |
|----------------|----|--------------------|------------|--------|----------------------------|-------|---------|
| <b>1.55,70</b> | pc | David Soares       | 13.05.1982 | Sen    | Centro Atletismo Seia      | 31/01 | Espinho |
| <b>1.57,67</b> |    | Rúben Felizardo    | 17.06.1991 | Jun    | Centro Atletismo Seia      | 22/06 | Viseu   |
| <b>1.58,03</b> | pc | Nuno Figueiredo    | 29.12.1989 | Sub23  | Centro Atletismo Seia      | 20/02 | Pombal  |
| <b>2.00,80</b> |    | Ricardo Figueiredo | 01.07.1989 | Sub23  | Centro Atletismo Seia      | 20/06 | Seia    |
| <b>2.11,78</b> |    | António Rodrigues  | 16.03.1962 | VetM45 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã | 20/06 | Seia    |
| <b>2.12,25</b> |    | Tiago Pontinha     | 26.01.1992 | Jun    | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 09/07 | Guarda  |
| <b>2.14,68</b> | pc | Nuno Mendes        | 20.07.1992 | Jun    | Centro Atletismo Seia      | 17/01 | Pombal  |
| <b>2.18,32</b> |    | Cesário Simões     | 14.11.1969 | VetM40 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã | 20/06 | Seia    |
| <b>2.23,38</b> | pc | Olavo Moreira      | 18.05.1989 | Sub23  | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã | 17/01 | Espinho |
| <b>2.23,42</b> |    | Jacinto Correia    | 30.08.1964 | VetM45 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã | 09/01 | Seia    |

### OUTRAS MARCAS:

|                |    |               |       |            |                |  |               |       |       |
|----------------|----|---------------|-------|------------|----------------|--|---------------|-------|-------|
| <b>1.57,3</b>  | pc | Soares        | 05/12 | Pombal     | <b>2.06,72</b> |  | R. Figueiredo | 09/05 | Seia  |
| <b>1.57,38</b> | pc | Soares        | 14/02 | Pombal     | <b>2.07,77</b> |  | R. Figueiredo | 09/01 | Seia  |
| <b>1.57,47</b> |    | Soares        | 30/05 | Abrantes   | <b>2.12,20</b> |  | Rodrigues     | 22/06 | Viseu |
| <b>1.58,37</b> |    | N. Figueiredo | 13/06 | Lisboa (U) | <b>2.18,41</b> |  | Mendes        | 09/01 | Seia  |
| <b>1.59,71</b> |    | Soares        | 23/05 | Luso       | <b>2.20,12</b> |  | Simões        | 27/06 | Luso  |
| <b>2.00,28</b> |    | Felizardo     | 09/07 | Guarda     | <b>2.27,26</b> |  | Simões        | 09/01 | Seia  |
| <b>2.04,26</b> |    | Felizardo     | 09/05 | Seia       |                |  |               |       |       |

### 1 000 metros

|                |    |                   |            |        |                             |       |         |
|----------------|----|-------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|---------|
| <b>2.37,90</b> |    | Rúben Felizardo   | 17.06.1991 | Jun    | Centro Atletismo Seia       | 17/04 | Guarda  |
| <b>2.55,00</b> |    | António Rodrigues | 16.03.1962 | VetM45 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã  | 24/04 | Viseu   |
| <b>3.48,67</b> | pc | Carlos Pereira    | 26.01.1963 | VetM45 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 27/12 | Espinho |



**OUTRAS MARCAS:**
**2.58,42** Rodrigues 17/04 Guarda

**1 500 metros**

|                |    |                     |            |        |                              |       |            |
|----------------|----|---------------------|------------|--------|------------------------------|-------|------------|
| <b>3.56,87</b> |    | Rúben Felizardo     | 17.06.1991 | Jun    | Centro Atletismo Seia        | 26/06 | Lisboa (U) |
| <b>4.00,12</b> | pc | David Soares        | 13.05.1982 | Sen    | Centro Atletismo Seia        | 16/01 | Pombal     |
| <b>4.00,34</b> |    | Alexandre Silva     | 05.04.1984 | Sen    | Centro Atletismo Seia        | 12/06 | Lisboa (U) |
| <b>4.04,06</b> |    | Ricardo Figueiredo  | 01.07.1989 | Sub23  | Centro Atletismo Seia        | 03/06 | Aveiro     |
| <b>4.06,92</b> | pc | Marco Pinto         | 11.10.1986 | Sen    | Centro Atletismo Seia        | 16/01 | Pombal     |
| <b>4.07,72</b> | pc | Daniel Gregório     | 07.09.1989 | Sub23  | Centro Atletismo Seia        | 16/01 | Pombal     |
| <b>4.21,56</b> | pc | Guilherme Gonçalves | 20.10.1990 | Sub23  | F.S. - União Atlética Guarda | 16/01 | Pombal     |
| <b>4.22,30</b> |    | António Rodrigues   | 16.03.1962 | VetM45 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 26/06 | Luso       |
| <b>4.31,32</b> | pc | Marco Capela        | 06.07.1982 | Sen    | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 30/01 | Espinho    |
| <b>4.42,52</b> |    | Cesário Simões      | 14.11.1969 | VetM40 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 26/06 | Luso       |
| <b>4.42,95</b> | pc | Jacinto Correia     | 30.08.1964 | VetM45 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 23/01 | Espinho    |
| <b>4.46,03</b> | pc | Nuno Mendes         | 20.07.1992 | Jun    | Centro Atletismo Seia        | 16/01 | Pombal     |
| <b>4.51,15</b> |    | Rui Silva           | 26.09.1992 | Jun    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 19/06 | Seia       |
| <b>4.58,71</b> |    | André Jordão        | 27.06.1989 | Sub23  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 18/04 | Guarda     |
| <b>5.20,80</b> |    | Fábio Fonseca       | 28.09.1990 | Sub23  | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 18/04 | Guarda     |
| <b>5.45,89</b> |    | Ivo Santos          | 09.08.1991 | Jun    | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 18/04 | Guarda     |
| <b>5.56,97</b> |    | Hélio Vaz           | 01.05.1991 | Jun    | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 18/04 | Guarda     |

**OUTRAS MARCAS:**

|                |    |            |       |         |                |              |       |          |
|----------------|----|------------|-------|---------|----------------|--------------|-------|----------|
| <b>3.58,89</b> | pc | Felizardo  | 13/02 | Pombal  | <b>4.08,57</b> | A. Silva     | 29/05 | Abrantes |
| <b>3.59,08</b> | pc | Felizardo  | 06/02 | Espinho | <b>4.08,86</b> | Figueiredo   | 10/07 | Luso     |
| <b>4.01,20</b> | pc | Felizardo  | 23/01 | Pombal  | <b>4.09,57</b> | pc Felizardo | 16/01 | Pombal   |
| <b>4.01,25</b> |    | Felizardo  | 03/06 | Aveiro  | <b>4.13,26</b> | Felizardo    | 19/12 | Guarda   |
| <b>4.01,71</b> |    | Felizardo  | 22/05 | Leiria  | <b>4.23,17</b> | Rodrigues    | 10/07 | Luso     |
| <b>4.03,02</b> |    | Felizardo  | 03/07 | Setúbal | <b>4.42,95</b> | Simões       | 19/06 | Seia     |
| <b>4.04,21</b> | pc | Felizardo  | 31/01 | Espinho | <b>5.00,35</b> | pc R. Silva  | 30/01 | Espinho  |
| <b>4.07,18</b> | pc | Figueiredo | 16/01 | Pombal  |                |              |       |          |

**2 000 metros**
**5.43,28** Ricardo Figueiredo 01.07.1989 Sub23 Centro Atletismo Seia 01/05 Guarda

**3 000 metros**

|                 |    |                    |            |        |                            |       |         |
|-----------------|----|--------------------|------------|--------|----------------------------|-------|---------|
| <b>8.23,03</b>  |    | Marco Pinto        | 11.10.1986 | Sen    | Centro Atletismo Seia      | 16/06 | Luso    |
| <b>8.26,80</b>  |    | Ricardo Figueiredo | 01.07.1989 | Sub23  | Centro Atletismo Seia      | 16/06 | Luso    |
| <b>8.32,07</b>  | pc | Daniel Gregório    | 07.09.1989 | Sub23  | Centro Atletismo Seia      | 17/01 | Pombal  |
| <b>8.32,26</b>  |    | Rúben Felizardo    | 17.06.1991 | Jun    | Centro Atletismo Seia      | 16/06 | Luso    |
| <b>9.08,65</b>  | pc | Paulo Gonçalves    | 18.06.1971 | VetM35 | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 30/01 | Espinho |
| <b>9.58,71</b>  | pc | Jacinto Correia    | 30.08.1964 | VetM45 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã | 17/01 | Espinho |
| <b>10.11,75</b> | pc | Cesário Simões     | 14.11.1969 | VetM40 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã | 17/01 | Espinho |

**MARCAS MANUAIS:**

|                |  |                     |            |        |                              |       |        |
|----------------|--|---------------------|------------|--------|------------------------------|-------|--------|
| <b>9.25,5</b>  |  | António Rodrigues   | 16.03.1962 | VetM45 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 25/07 | Guarda |
| <b>10.18,9</b> |  | Luís Mendonça       | 11.09.1960 | VetM45 | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 25/07 | Guarda |
| <b>10.31,7</b> |  | António Moreira     | 25.11.1972 | VetM35 | F.S. - União Atlética Guarda | 25/07 | Guarda |
| <b>11.20,7</b> |  | António Dias        | 30.06.1955 | VetM55 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 25/07 | Guarda |
| <b>13.00,5</b> |  | António Pessegueiro | 24.09.1957 | VetM50 | F.S. - União Atlética Guarda | 25/07 | Guarda |

**OUTRAS MARCAS:**

|                |    |            |       |            |                 |              |       |              |
|----------------|----|------------|-------|------------|-----------------|--------------|-------|--------------|
| <b>8.30,76</b> | pc | Pinto      | 14/02 | Pombal     | <b>8.36,99</b>  | Figueiredo   | 30/05 | Abrantes     |
| <b>8.31,82</b> | pc | Pinto      | 17/01 | Pombal     | <b>8.40,67</b>  | Gregório     | 24/04 | Póvoa Varzim |
| <b>8.32,25</b> |    | Figueiredo | 13/06 | Lisboa (U) | <b>8.40,85</b>  | pc Felizardo | 17/01 | Pombal       |
| <b>8.32,59</b> | pc | Pinto      | 31/01 | Espinho    | <b>8.41,17</b>  | pc Gregório  | 21/02 | Pombal       |
| <b>8.32,81</b> | pc | Figueiredo | 17/01 | Pombal     | <b>8.42,53</b>  | pc Felizardo | 24/01 | Pombal       |
| <b>8.33,24</b> |    | Pinto      | 23/05 | Luso       | <b>8.43,36</b>  | pc Felizardo | 07/02 | Espinho      |
| <b>8.34,95</b> |    | Figueiredo | 23/05 | Luso       | <b>10.01,95</b> | Correia      | 27/06 | Luso         |
| <b>8.35,65</b> | pc | Gregório   | 07/02 | Espinho    |                 |              |       |              |

**5 000 metros**

|                 |        |                    |            |        |                              |       |                   |
|-----------------|--------|--------------------|------------|--------|------------------------------|-------|-------------------|
| <b>14.51,63</b> |        | Marco Pinto        | 11.10.1986 | Sen    | Centro Atletismo Seia        | 10/07 | Luso              |
| <b>14.51,73</b> |        | Ricardo Figueiredo | 01.07.1989 | Sub23  | Centro Atletismo Seia        | 22/06 | Viseu             |
| <b>15.02,95</b> |        | Daniel Gregório    | 07.09.1989 | Sub23  | Centro Atletismo Seia        | 07/07 | Leiria            |
| <b>15.21,21</b> |        | Rúben Felizardo    | 17.06.1991 | Jun    | Centro Atletismo Seia        | 10/07 | Luso              |
| <b>17.33,86</b> |        | Jacinto Correia    | 30.08.1964 | VetM45 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 26/06 | Luso              |
| <b>18.07</b>    | E - tp | José Jarmela       | 08.08.1964 | VetM45 | F.S. - União Atlética Guarda | 11/04 | Paris - França    |
| <b>18.18</b>    | E - tp | João Marques       | 10.09.1953 | VetM55 | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 18/10 | Santa Maria Feira |
| <b>18.35</b>    | E - tp | Nuno Mendes        | 20.07.1992 | Jun    | Centro Atletismo Seia        | 18/10 | Santa Maria Feira |
| <b>18.45</b>    | E - tp | João Ferreira      | 08.02.1976 | Sen    | F.S. - União Atlética Guarda | 11/04 | Paris - França    |
| <b>19.06</b>    | E - tp | Francisco Melo     | 31.08.1977 | Sen    | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 18/10 | Santa Maria Feira |
| <b>19.29,21</b> |        | António Dias       | 30.06.1955 | VetM55 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 19/06 | Seia              |
| <b>20.24</b>    | E - tp | Eugénio Custódio   | 19.07.1972 | VetM35 | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 18/10 | Santa Maria Feira |
| <b>21.17</b>    | E - tp | António Moreira    | 25.11.1972 | VetM35 | F.S. - União Atlética Guarda | 11/04 | Paris - França    |
| <b>23.22</b>    | E - tp | Diamantino Brito   | 10.09.1941 | VetM65 | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 18/10 | Santa Maria Feira |

**OUTRAS MARCAS:**

|                 |        |            |       |                   |                 |                   |       |                   |
|-----------------|--------|------------|-------|-------------------|-----------------|-------------------|-------|-------------------|
| <b>14.56,42</b> |        | Pinto      | 12/06 | Lisboa (U)        | <b>15.38</b>    | E - tp Figueiredo | 18/10 | Santa Maria Feira |
| <b>15.01,92</b> |        | Figueiredo | 26/06 | Lisboa (U)        | <b>15.58</b>    | E - tp Felizardo  | 18/10 | Santa Maria Feira |
| <b>15.17,46</b> |        | Pinto      | 29/05 | Abrantes          | <b>18.09,58</b> | Correia           | 19/06 | Seia              |
| <b>15.34</b>    | E - tp | Pinto      | 18/10 | Santa Maria Feira |                 |                   |       |                   |

**MILHA (1 609,34m)**

|             |   |                     |            |        |                              |       |          |
|-------------|---|---------------------|------------|--------|------------------------------|-------|----------|
| <b>4.30</b> | E | Alexandre Silva     | 05.04.1984 | Sen    | Centro Atletismo Seia        | 11/04 | Olhão    |
| <b>4.41</b> | E | Rúben Felizardo     | 17.06.1991 | Jun    | Centro Atletismo Seia        | 10/04 | S. Romão |
| <b>4.47</b> | E | Luís Abrantes       | 27.04.1986 | Sen    | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 10/04 | S. Romão |
| <b>4.52</b> | E | Guilherme Gonçalves | 20.10.1990 | Sub23  | F.S. - União Atlética Guarda | 10/04 | S. Romão |
| <b>4.54</b> | E | Paulo Gonçalves     | 18.06.1971 | VetM35 | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 10/06 | Guarda   |
| <b>5.04</b> | E | António Rodrigues   | 16.03.1962 | VetM45 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 10/06 | Guarda   |
| <b>5.24</b> | E | Tiago Pontinha      | 26.01.1992 | Jun    | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 10/06 | Guarda   |
| <b>5.31</b> | E | João Mioludo        | 08.04.1973 | VetM35 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 10/06 | Guarda   |
| <b>5.39</b> | E | Francisco Melo      | 31.08.1977 | Sen    | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 10/04 | S. Romão |
| <b>5.41</b> | E | João Marques        | 10.09.1953 | VetM55 | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 10/04 | S. Romão |
| <b>5.41</b> | E | António Rodrigues   | 26.08.1965 | VetM40 | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 10/04 | S. Romão |
| <b>5.41</b> | E | Fábio Fonseca       | 28.09.1990 | Sub23  | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 10/06 | Guarda   |
| <b>5.51</b> | E | José Santos         | 03.08.1964 | Vet    | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 10/04 | S. Romão |
| <b>6.30</b> | E | Ivo Santos          | 09.08.1991 | Jun    | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 10/06 | Guarda   |
| <b>8.04</b> | E | José Santos         | 1959       | VetM50 | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 10/06 | Guarda   |

**OUTRAS MARCAS:**

|             |   |           |       |        |             |                     |       |          |
|-------------|---|-----------|-------|--------|-------------|---------------------|-------|----------|
| <b>4.43</b> | E | Felizardo | 10/06 | Guarda | <b>5.08</b> | E A Rodrigues-ARDVC | 10/04 | S. Romão |
|-------------|---|-----------|-------|--------|-------------|---------------------|-------|----------|

**10 000 metros**

|       |   |                     |            |        |                              |       |                   |
|-------|---|---------------------|------------|--------|------------------------------|-------|-------------------|
| 30.13 | E | Guilherme Gonçalves | 20.10.1990 | Sub23  | F.S. - União Atlética Guarda | 13/12 | Lisboa            |
| 31.27 | E | José Jarmela        | 08.08.1964 | VetM45 | F.S. - União Atlética Guarda | 13/12 | Lisboa            |
| 31.48 | E | Marco Pinto         | 11.10.1986 | Sen    | Centro Atletismo Seia        | 18/10 | Santa Maria Feira |
| 32.06 | E | Ricardo Figueiredo  | 01.07.1989 | Sub23  | Centro Atletismo Seia        | 18/10 | Santa Maria Feira |
| 32.10 | E | João Ferreira       | 08.02.1976 | Sen    | F.S. - União Atlética Guarda | 13/12 | Lisboa            |
| 32.42 | E | Rúben Felizardo     | 17.06.1991 | Jun    | Centro Atletismo Seia        | 26/12 | Torres Novas      |
| 35.32 | E | Jacinto Correia     | 30.08.1964 | VetM45 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 26/12 | Torres Novas      |
| 36.25 | E | Manuel Coelho       | 05.10.1956 | VetM50 | F.S. - União Atlética Guarda | 13/12 | Lisboa            |
| 36.39 | E | Cesário Simões      | 14.11.1969 | VetM40 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 26/12 | Torres Novas      |
| 36.56 | E | João Marques        | 10.09.1953 | VetM55 | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 18/10 | Santa Maria Feira |
| 37.13 | E | António Moreira     | 25.11.1972 | VetM35 | F.S. - União Atlética Guarda | 10/07 | Santo André       |
| 38.13 | E | Nuno Mendes         | 20.07.1992 | Jun    | Centro Atletismo Seia        | 18/10 | Santa Maria Feira |
| 38.15 | E | António Dias        | 30.06.1955 | VetM50 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 26/12 | Torres Novas      |
| 38.57 | E | Francisco Melo      | 31.08.1977 | Sen    | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 18/10 | Santa Maria Feira |
| 38.58 | E | João Míoludo        | 08.04.1973 | VetM35 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 26/12 | Torres Novas      |
| 40.59 | E | Eugénio Custódio    | 19.07.1972 | VetM35 | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 18/10 | Santa Maria Feira |
| 41.25 | E | Olavo Moreira       | 18.05.1989 | Sub23  | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 26/12 | Torres Novas      |
| 47.18 | E | Diamantino Brito    | 10.09.1941 | VetM65 | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 18/10 | Santa Maria Feira |

**OUTRAS MARCAS:**

|          |        |           |       |                   |          |        |          |       |                |
|----------|--------|-----------|-------|-------------------|----------|--------|----------|-------|----------------|
| 32.55    | E      | Felizardo | 18/10 | Santa Maria Feira | 37.49    | E      | Moreira  | 13/12 | Lisboa         |
| 35.12    | E      | Ferreira  | 10/07 | Santo André       | 37.54    | E - tp | Ferreira | 11/04 | Paris - França |
| 36.50    | E - tp | Jarmela   | 11/04 | Paris - França    | 40.25,25 |        | Dias     | 20/06 | Seia           |
| 37.23,56 |        | Correia   | 20/06 | Seia              | 42.22    | E - tp | Moreira  | 11/04 | Paris - França |

**15 Km**

|         |   |                  |            |        |                              |       |         |
|---------|---|------------------|------------|--------|------------------------------|-------|---------|
| 50.55   | E | José Jarmela     | 08.08.1964 | VetM45 | F.S. - União Atlética Guarda | 21/03 | Lisboa  |
| 51.36   | E | João Ferreira    | 08.02.1976 | Sen    | F.S. - União Atlética Guarda | 21/03 | Lisboa  |
| 51.55   | E | Paulo Gonçalves  | 18.06.1971 | VetM35 | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 26/06 | Peniche |
| 55.37   | E | António Moreira  | 25.11.1972 | VetM35 | F.S. - União Atlética Guarda | 26/06 | Peniche |
| 56.39   | E | Luís Mendonça    | 11.09.1960 | VetM45 | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 26/06 | Peniche |
| 57.01   | E | Evaristo Batista | 13.03.1956 | VetM50 | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 26/06 | Peniche |
| 1:02.18 | E | Manuel Pina      | 13.03.1976 | Sen    | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 26/06 | Peniche |
| 1:12.49 | E | Moisés Costa     |            | Vet    | Individual                   | 21/03 | Lisboa  |
| 1:12.55 | E | Daniel Patrício  | 01.01.1982 | Sen    | F.S. - União Atlética Guarda | 26/06 | Peniche |
| 1:24.52 | E | Paulo Carvalho   |            | Vet    | Individual                   | 21/03 | Lisboa  |

**OUTRAS MARCAS:**

|       |        |          |       |                |         |        |          |       |                |
|-------|--------|----------|-------|----------------|---------|--------|----------|-------|----------------|
| 51.42 | E      | Ferreira | 26/06 | Peniche        | 56.44   | E      | Mendonça | 21/03 | Lisboa         |
| 55.09 | E - tp | Jarmela  | 11/04 | Paris - França | 59.16   | E      | Moreira  | 21/03 | Lisboa         |
| 56.42 | E - tp | Ferreira | 11/04 | Paris - França | 1:02.58 | E - tp | Moreira  | 11/04 | Paris - França |

**20 Km**

|         |   |                 |            |        |                              |       |          |
|---------|---|-----------------|------------|--------|------------------------------|-------|----------|
| 1:09.12 | E | José Jarmela    | 08.08.1964 | VetM45 | F.S. - União Atlética Guarda | 21/03 | Lisboa   |
| 1:09.44 | E | João Ferreira   | 08.02.1976 | Sen    | F.S. - União Atlética Guarda | 21/03 | Lisboa   |
| 1:13.21 | E | Jacinto Correia | 30.08.1964 | VetM45 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 14/02 | Cascais  |
| 1:14.45 | E | João Marques    | 10.09.1953 | VetM55 | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 24/10 | Almeirim |
| 1:15.17 | E | Cesário Simões  | 14.11.1969 | VetM40 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 14/02 | Cascais  |
| 1:18.09 | E | Luís Mendonça   | 11.09.1960 | VetM45 | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 21/03 | Lisboa   |
| 1:19.09 | E | António Moreira | 25.11.1972 | VetM35 | F.S. - União Atlética Guarda | 21/03 | Lisboa   |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|                |   |                   |            |        |                              |       |          |
|----------------|---|-------------------|------------|--------|------------------------------|-------|----------|
| <b>1:19.18</b> | E | Francisco Melo    | 31.08.1977 | Sen    | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 24/10 | Almeirim |
| <b>1:23.27</b> | E | António Rodrigues | 26.08.1965 | VetM40 | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 24/10 | Almeirim |
| <b>1:25.06</b> | E | Manuel Coelho     | 05.10.1956 | VetM50 | F.S. - União Atlético Guarda | 14/02 | Cascais  |
| <b>1:27.07</b> | E | Eugénio Custódio  | 19.07.1972 | VetM35 | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 24/10 | Almeirim |
| <b>1:42.03</b> | E | Moisés Costa      |            | Vet    | Individual                   | 21/03 | Lisboa   |
| <b>1:57.44</b> | E | Paulo Carvalho    |            | Vet    | Individual                   | 21/03 | Lisboa   |

### OUTRAS MARCAS:

|                |   |         |       |         |
|----------------|---|---------|-------|---------|
| <b>1:09.47</b> | E | Jarmela | 14/02 | Cascais |
|----------------|---|---------|-------|---------|

### MEIA MARATONA (21 097,5 metros)

|                |   |                     |            |        |                              |       |                |
|----------------|---|---------------------|------------|--------|------------------------------|-------|----------------|
| <b>1:06.10</b> | E | Marco Pinto         | 11.10.1986 | Sen    | Centro Atletismo Seia        | 18/04 | V.N. Foz Côa   |
| <b>1:11.26</b> | E | Ricardo Figueiredo  | 01.07.1989 | Sub23  | Centro Atletismo Seia        | 18/04 | V.N. Foz Côa   |
| <b>1:12.06</b> | E | Paulo Gonçalves     | 18.06.1971 | VetM35 | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 18/04 | V.N. Foz Côa   |
| <b>1:12.18</b> | E | José Jarmela        | 08.08.1964 | VetM45 | F.S. - União Atlético Guarda | 07/03 | Mérida-Espanha |
| <b>1:12.32</b> | E | João Ferreira       | 08.02.1976 | Sen    | F.S. - União Atlético Guarda | 07/03 | Mérida-Espanha |
| <b>1:14.31</b> | E | Guilherme Gonçalves | 20.10.1990 | Sub23  | F.S. - União Atlético Guarda | 18/04 | V.N. Foz Côa   |
| <b>1:15.42</b> | E | Jacinto Correia     | 30.08.1964 | VetM45 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 01/12 | Marinha Grande |
| <b>1:15.48</b> | E | Hélder Rebelo       | 05.08.1968 | VetM40 | Individual - V.N. Foz Côa    | 18/04 | V.N. Foz Côa   |
| <b>1:17.46</b> | E | Cesário Simões      | 14.11.1969 | VetM40 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 30/05 | C. Rodrigo-ESP |
| <b>1:19.49</b> | E | Luís Mendonça       | 11.09.1960 | VetM45 | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 26/09 | Lisboa         |
| <b>1:20.16</b> | E | Francisco Melo      | 31.08.1977 | Sen    | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 18/04 | V.N. Foz Côa   |
| <b>1:20.16</b> | E | João Marques        | 10.09.1953 | VetM55 | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 18/04 | V.N. Foz Côa   |
| <b>1:21.34</b> | E | Evaristo Batista    | 13.03.1956 | VetM50 | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 23/05 | Peso da Régua  |
| <b>1:21.47</b> | E | António Moreira     | 25.11.1972 | VetM35 | F.S. - União Atlético Guarda | 30/05 | C. Rodrigo-ESP |
| <b>1:25.29</b> | E | António Rodrigues   | 26.08.1965 | VetM40 | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 18/04 | V.N. Foz Côa   |
| <b>1:27.06</b> | E | Rui Sobral          | 10.04.1972 | VetM35 | Individual                   | 26/09 | Lisboa         |
| <b>1:29.15</b> | E | Manuel Coelho       | 05.10.1956 | VetM50 | F.S. - União Atlético Guarda | 09/05 | Setúbal        |
| <b>1:30.51</b> | E | Victor Nascimento   | 16.12.1975 | Sen    | Individual - Vilar Formoso   | 30/05 | C. Rodrigo-ESP |
| <b>1:35.58</b> | E | António Pessegueiro | 24.09.1957 | VetM50 | F.S. - União Atlético Guarda | 23/05 | Peso da Régua  |
| <b>1:42.00</b> | E | Horácio Pinto       | 1957       | VetM50 | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 26/09 | Lisboa         |
| <b>1:42.54</b> | E | Luís Tomé           | 29.11.1973 | Sen    | Individual - V.N. Foz Côa    | 18/04 | V.N. Foz Côa   |
| <b>1:47.08</b> | E | Hugo Martins        | 21.03.1979 | Sen    | Individual - V.N. Foz Côa    | 18/04 | V.N. Foz Côa   |
| <b>1:48.46</b> | E | Moisés Costa        |            | Vet    | Individual                   | 21/03 | Lisboa         |
| <b>2:04.54</b> | E | Paulo Carvalho      |            | Vet    | Individual                   | 21/03 | Lisboa         |
| <b>2:09.04</b> | E | Filipe Afonso       | 28.02.1975 | Sen    | Individual                   | 23/05 | Peso da Régua  |
| <b>2:13.30</b> | E | Ismael Rodrigues    | 07.04.1954 | VetM55 | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 18/04 | V.N. Foz Côa   |

### OUTRAS MARCAS:

|                |        |          |       |                 |                |        |              |       |                 |
|----------------|--------|----------|-------|-----------------|----------------|--------|--------------|-------|-----------------|
| <b>1:10.17</b> | E      | Pinto    | 08/11 | Penamacor       | <b>1:22.34</b> | E      | Simões       | 23/05 | Peso da Régua   |
| <b>1:13.19</b> | E      | Jarmela  | 21/03 | Lisboa          | <b>1:23.00</b> | E      | Mendonça     | 21/03 | Lisboa          |
| <b>1:13.45</b> | E      | Ferreira | 21/03 | Lisboa          | <b>1:23.02</b> | E      | Correia      | 19/09 | Quarteira       |
| <b>1:13.49</b> | E      | Ferreira | 09/05 | Setúbal         | <b>1:23.13</b> | E      | Batista      | 08/11 | Penamacor       |
| <b>1:13.51</b> | E      | Jarmela  | 09/05 | Setúbal         | <b>1:23.19</b> | E      | Moreira      | 21/03 | Lisboa          |
| <b>1:14.39</b> | E      | Ferreira | 23/05 | Sintra - Queluz | <b>1:23.22</b> | E      | Moreira      | 07/03 | Mérida-Espanha  |
| <b>1:15.12</b> | E      | Jarmela  | 23/05 | Sintra - Queluz | <b>1:23.47</b> | E      | Moreira      | 09/05 | Setúbal         |
| <b>1:15.12</b> | E      | Ferreira | 30/05 | C. Rodrigo-ESP  | <b>1:24.23</b> | E      | Moreira      | 23/05 | Sintra - Queluz |
| <b>1:15.54</b> | E      | Jarmela  | 15/11 | Nazaré          | <b>1:26.03</b> | E      | Melo         | 23/05 | Peso da Régua   |
| <b>1:15.59</b> | E      | Ferreira | 15/11 | Nazaré          | <b>1:27.30</b> | E - tp | Moreira      | 11/04 | Paris - França  |
| <b>1:17.02</b> | E - tp | Jarmela  | 11/04 | Paris - França  | <b>1:28.57</b> | E      | Mendonça     | 23/05 | Peso da Régua   |
| <b>1:17.19</b> | E      | Ferreira | 18/10 | Moita           | <b>1:28.58</b> | E      | Sobral       | 09/05 | Cortegaça       |
| <b>1:17.29</b> | E      | Jarmela  | 18/10 | Moita           | <b>1:29.08</b> | E      | Mendonça     | 08/11 | Penamacor       |
| <b>1:17.30</b> | E      | Correia  | 30/05 | C. Rodrigo-ESP  | <b>1:29.08</b> | E      | Moreira      | 15/11 | Nazaré          |
| <b>1:20.08</b> | E - tp | Ferreira | 11/04 | Paris - França  | <b>1:29.58</b> | E      | Coelho       | 23/05 | Sintra - Queluz |
| <b>1:20.32</b> | E      | Correia  | 23/05 | Peso da Régua   | <b>1:31.55</b> | E      | A. Rodrigues | 23/05 | Peso da Régua   |
| <b>1:20.42</b> | E      | Simões   | 01/12 | Marinha Grande  | <b>1:32.11</b> | E      | Coelho       | 15/11 | Nazaré          |
| <b>1:21.12</b> | E      | Simões   | 19/09 | Quarteira       | <b>1:33.19</b> | E      | Coelho       | 18/10 | Moita           |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|                |   |           |       |               |                |   |              |       |               |
|----------------|---|-----------|-------|---------------|----------------|---|--------------|-------|---------------|
| <b>1:21.20</b> | E | Gonçalves | 08/11 | Penamacor     | <b>1:36.54</b> | E | Moreira      | 18/10 | Moita         |
| <b>1:22.25</b> | E | Mendonça  | 06/12 | Lisboa        | <b>2:20.28</b> | E | I. Rodrigues | 23/05 | Peso da Régua |
| <b>1:22.29</b> | E | Marques   | 23/05 | Peso da Régua |                |   |              |       |               |

### 30 Km

|                |        |               |            |        |                              |       |                |
|----------------|--------|---------------|------------|--------|------------------------------|-------|----------------|
| <b>1:49.02</b> | E - tp | José Jarmela  | 08.08.1964 | VetM45 | F.S. - União Atlética Guarda | 11/04 | Paris - França |
| <b>1:53.43</b> | E - tp | João Ferreira | 08.02.1976 | Sen    | F.S. - União Atlética Guarda | 11/04 | Paris - França |

### MARATONA (42 195 metros)

|                |   |                 |            |        |                              |       |                 |
|----------------|---|-----------------|------------|--------|------------------------------|-------|-----------------|
| <b>2:32.46</b> | E | José Jarmela    | 08.08.1964 | VetM45 | F.S. - União Atlética Guarda | 11/04 | Paris - França  |
| <b>2:40.10</b> | E | João Ferreira   | 08.02.1976 | Sen    | F.S. - União Atlética Guarda | 11/04 | Paris - França  |
| <b>2:56.50</b> | E | António Moreira | 25.11.1972 | VetM35 | F.S. - União Atlética Guarda | 11/04 | Paris - França  |
| <b>3:09.16</b> | E | Jacinto Correia | 30.08.1964 | VetM45 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã   | 24/07 | Nyíregyháza-HUN |

### 60 metros Barreiras/1,00m

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

|              |    |                |            |        |                             |       |         |
|--------------|----|----------------|------------|--------|-----------------------------|-------|---------|
| <b>8,22</b>  | pc | Hélio Vaz      | 01.05.1991 | Jun    | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 24/01 | Pombal  |
| <b>11,12</b> | pc | Carlos Pereira | 26.01.1963 | VetM45 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 27/12 | Espinho |

### OUTRAS MARCAS:

|             |        |     |       |        |             |    |     |       |        |
|-------------|--------|-----|-------|--------|-------------|----|-----|-------|--------|
| <b>8,40</b> | V +2,2 | Vaz | 19/12 | Guarda | <b>8,51</b> | pc | Vaz | 09/01 | Pombal |
|-------------|--------|-----|-------|--------|-------------|----|-----|-------|--------|

### 60 metros Barreiras/1,067m

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

|              |    |               |            |       |                             |       |         |
|--------------|----|---------------|------------|-------|-----------------------------|-------|---------|
| <b>8,41</b>  | pc | Hélio Vaz     | 01.05.1991 | Jun   | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 28/02 | Espinho |
| <b>8,54</b>  | pc | Bruno Costa   | 17.03.1980 | Sen   | Centro Atletismo Seia       | 14/02 | Pombal  |
| <b>8,67</b>  | pc | André Jordão  | 27.06.1989 | Sub23 | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 21/02 | Pombal  |
| <b>10,25</b> | pc | Diogo Pereira | 10.03.1993 | Juv   | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/01 | Espinho |

### OUTRAS MARCAS:

|             |    |       |       |         |             |    |        |       |        |
|-------------|----|-------|-------|---------|-------------|----|--------|-------|--------|
| <b>8,56</b> | pc | Costa | 28/02 | Espinho | <b>8,68</b> | pc | Costa  | 09/01 | Pombal |
| <b>8,61</b> | pc | Costa | 31/01 | Espinho | <b>8,86</b> | pc | Costa  | 17/01 | Pombal |
| <b>8,63</b> | pc | Costa | 20/02 | Pombal  | <b>9,06</b> | pc | Jordão | 09/01 | Pombal |
| <b>8,64</b> | pc | Vaz   | 17/01 | Espinho |             |    |        |       |        |

### 110 metros Barreiras/1,00m

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

JUNIORES

|              |        |            |            |     |                            |       |        |
|--------------|--------|------------|------------|-----|----------------------------|-------|--------|
| <b>15,07</b> | V -0,4 | Hélio Vaz  | 01.05.1991 | Jun | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 18/04 | Guarda |
| <b>20,39</b> | V -0,4 | Ivo Santos | 09.08.1991 | Jun | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 18/04 | Guarda |

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

|              |        |           |            |     |                            |       |         |
|--------------|--------|-----------|------------|-----|----------------------------|-------|---------|
| <b>14,39</b> | V +2,2 | Hélio Vaz | 01.05.1991 | Jun | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 03/07 | Setúbal |
|--------------|--------|-----------|------------|-----|----------------------------|-------|---------|

### OUTRAS MARCAS:

|              |        |     |       |        |  |  |  |  |  |
|--------------|--------|-----|-------|--------|--|--|--|--|--|
| <b>14,62</b> | V +3,4 | Vaz | 30/05 | Guarda |  |  |  |  |  |
|--------------|--------|-----|-------|--------|--|--|--|--|--|





**110 metros Barreiras/1,067m**

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

|              |        |              |            |       |                            |       |              |
|--------------|--------|--------------|------------|-------|----------------------------|-------|--------------|
| <b>14,81</b> | V +1,2 | Hélio Vaz    | 01.05.1991 | Jun   | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 19/06 | Seia         |
| <b>15,47</b> | V -0,8 | Bruno Costa  | 17.03.1980 | Sen   | Centro Atletismo Seia      | 26/06 | Viseu        |
| <b>15,83</b> | V -2,1 | André Jordão | 27.06.1989 | Sub23 | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 24/04 | Póvoa Varzim |

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

|              |        |             |            |     |                       |       |          |
|--------------|--------|-------------|------------|-----|-----------------------|-------|----------|
| <b>15,06</b> | V +5,4 | Bruno Costa | 17.03.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 29/05 | Abrantes |
|--------------|--------|-------------|------------|-----|-----------------------|-------|----------|

**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |       |       |            |              |        |       |       |        |
|--------------|--------|-------|-------|------------|--------------|--------|-------|-------|--------|
| <b>15,03</b> | V +2,4 | Vaz   | 26/06 | Lisboa (U) | <b>15,49</b> | V +1,3 | Costa | 11/07 | Luso   |
| <b>15,09</b> | V +0,9 | Vaz   | 17/07 | Leiria     | <b>15,61</b> | V +0,9 | Costa | 17/07 | Leiria |
| <b>15,24</b> | V -0,4 | Vaz   | 01/05 | Guarda     | <b>15,68</b> | V +1,2 | Costa | 19/05 | Maia   |
| <b>15,24</b> | V +2,9 | Costa | 12/06 | Lisboa (U) |              |        |       |       |        |

**400 metros Barreiras/0,914m**

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

|              |                |            |     |                       |       |          |
|--------------|----------------|------------|-----|-----------------------|-------|----------|
| <b>55,82</b> | Rodolfo Varela | 20.05.1986 | Sen | Centro Atletismo Seia | 30/05 | Abrantes |
| <b>58,37</b> | Miguel Cabral  | 15.04.1994 | Juv | Centro Atletismo Seia | 10/07 | Luso     |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |       |            |
|--------------|--------|-------|------------|
| <b>56,15</b> | Varela | 13/06 | Lisboa (U) |
|--------------|--------|-------|------------|

**3 000 metros Obstáculos/0,914m**

|                 |                   |            |        |                            |       |                 |
|-----------------|-------------------|------------|--------|----------------------------|-------|-----------------|
| <b>9.09,62</b>  | Daniel Gregório   | 07.09.1989 | Sub23  | Centro Atletismo Seia      | 27/06 | Lisboa (U)      |
| <b>9.38,89</b>  | Rúben Felizardo   | 17.06.1991 | Jun    | Centro Atletismo Seia      | 04/07 | Setúbal         |
| <b>10.12,60</b> | António Rodrigues | 16.03.1962 | VetM45 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã | 18/07 | Nyíregyháza-HUN |

**OUTRAS MARCAS:**

|                |          |       |            |                 |           |       |          |
|----------------|----------|-------|------------|-----------------|-----------|-------|----------|
| <b>9.10,96</b> | Gregório | 13/06 | Lisboa (U) | <b>9.18,86</b>  | Gregório  | 30/05 | Abrantes |
| <b>9.17,18</b> | Gregório | 18/07 | Leiria     | <b>10.33,55</b> | Rodrigues | 27/06 | Luso     |
| <b>9.18,85</b> | Gregório | 11/07 | Luso       |                 |           |       |          |

**5 000 metros Marcha**

|                 |    |               |            |        |                       |       |         |
|-----------------|----|---------------|------------|--------|-----------------------|-------|---------|
| <b>20.58,70</b> | pc | Pedro Martins | 12.01.1968 | VetM40 | Centro Atletismo Seia | 27/02 | Espinho |
|-----------------|----|---------------|------------|--------|-----------------------|-------|---------|

**OUTRAS MARCAS:**

|                 |    |         |       |                 |                |       |         |       |                  |
|-----------------|----|---------|-------|-----------------|----------------|-------|---------|-------|------------------|
| <b>21.16,38</b> | pc | Martins | 13/02 | Pombal          | <b>22.32,1</b> | tp    | Martins | 17/07 | Leiria           |
| <b>21.34,37</b> | pc | Martins | 31/01 | Espinho         | <b>23.04</b>   | E -tp | Martins | 21/02 | Olhão            |
| <b>21.37,18</b> |    | Martins | 12/06 | Lisboa (U)      | <b>23.27</b>   | E -tp | Martins | 09/01 | Montemor-O-Velho |
| <b>21.55,18</b> |    | Martins | 29/05 | Abrantes        | <b>23.34</b>   | E -tp | Martins | 01/12 | Celorico Beira   |
| <b>22.15</b>    | E  | Martins | 28/03 | Ferreira Zêzere |                |       |         |       |                  |

**10 000 metros Marcha**

|                 |  |               |            |        |                       |       |        |
|-----------------|--|---------------|------------|--------|-----------------------|-------|--------|
| <b>44.34,45</b> |  | Pedro Martins | 12.01.1968 | VetM40 | Centro Atletismo Seia | 17/07 | Leiria |
|-----------------|--|---------------|------------|--------|-----------------------|-------|--------|



**OUTRAS MARCAS:**

|                 |       |         |       |           |              |       |         |       |                  |
|-----------------|-------|---------|-------|-----------|--------------|-------|---------|-------|------------------|
| <b>45.37,00</b> | tp    | Martins | 01/05 | Rio Maior | <b>46.34</b> | E -tp | Martins | 09/01 | Montemor-O-Velho |
| <b>45.46,48</b> |       | Martins | 10/07 | Luso      | <b>47.43</b> | E     | Martins | 01/12 | Celorico Beira   |
| <b>45.59</b>    | E -tp | Martins | 21/02 | Olhão     |              |       |         |       |                  |

**15 Km Marcha**

|                |       |               |            |        |                       |       |       |
|----------------|-------|---------------|------------|--------|-----------------------|-------|-------|
| <b>1:09.34</b> | E -tp | Pedro Martins | 12.01.1968 | VetM40 | Centro Atletismo Seia | 21/02 | Olhão |
|----------------|-------|---------------|------------|--------|-----------------------|-------|-------|

**OUTRAS MARCAS:**

|                |       |         |       |                  |
|----------------|-------|---------|-------|------------------|
| <b>1:09.42</b> | E -tp | Martins | 09/01 | Montemor-O-Velho |
|----------------|-------|---------|-------|------------------|

**20 000 metros Marcha**

|                   |  |               |            |        |                       |       |           |
|-------------------|--|---------------|------------|--------|-----------------------|-------|-----------|
| <b>1:32.26,14</b> |  | Pedro Martins | 12.01.1968 | VetM40 | Centro Atletismo Seia | 01/05 | Rio Maior |
|-------------------|--|---------------|------------|--------|-----------------------|-------|-----------|

**OUTRAS MARCAS:**

|                |   |         |       |                  |                |   |         |       |       |
|----------------|---|---------|-------|------------------|----------------|---|---------|-------|-------|
| <b>1:32.54</b> | E | Martins | 09/01 | Montemor-O-Velho | <b>1:33.38</b> | E | Martins | 21/02 | Olhão |
|----------------|---|---------|-------|------------------|----------------|---|---------|-------|-------|

**4x100 metros**

|              |  |  |  |  |                             |       |            |
|--------------|--|--|--|--|-----------------------------|-------|------------|
| <b>43,43</b> |  | B. Costa/P. Oliveira/M. Cabral/C. Gonçalves      |  |  | Centro Atletismo Seia       | 12/06 | Lisboa (U) |
| <b>44,49</b> |  | P. Oliveira/B. Costa/M. Cabral/C. Gonçalves      |  |  | Centro Atletismo Seia       | 29/05 | Abrantes   |
| <b>49,75</b> |  | D. Almeida/D. Filipe/W. Santos/G. Peixoto        |  |  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia       |
| <b>51,44</b> |  | C. Figueiredo/O. Moreira/J. Mioludo/A. Rodrigues |  |  | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã  | 19/06 | Seia       |
| <b>57,66</b> |  | E. Oliveira/C. Pereira/J. Brites/G. Pinto        |  |  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia       |
| <b>59,67</b> |  | J. da Costa/G. Pinto/J. Brites/C. Pereira        |  |  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 26/06 | Luso       |

**4x400 metros**

|                |    |  |  |  |                            |       |            |
|----------------|----|--|--|--|----------------------------|-------|------------|
| <b>3.24,61</b> |    | R. Varela/M. Cabral/B. Costa/N. Figueiredo   |  |  | Centro Atletismo Seia      | 13/06 | Lisboa (U) |
| <b>3.26,72</b> |    | R. Varela/M. Cabral/B. Costa/D. Soares       |  |  | Centro Atletismo Seia      | 30/05 | Abrantes   |
| <b>3.29,62</b> | pc | N. Figueiredo/B. Costa/M. Cabral/D. Soares   |  |  | Centro Atletismo Seia      | 31/01 | Espinho    |
| <b>4.03,31</b> | pc | F. Fonseca/D. Domingues/R. Prates/I. Santos  |  |  | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 30/01 | Espinho    |
| <b>4.06,90</b> |    | M. Fontes/J. Gomes/M. Gadzhev/M. Nunes       |  |  | Centro D.C. S.S. Pinheiro  | 30/05 | Guarda     |
| <b>4.12,31</b> |    | J. Mioludo/C. Simões/J. Correia/A. Rodrigues |  |  | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã | 20/06 | Seia       |

**SALTO EM ALTURA**

|              |    |                   |            |        |                             |       |            |
|--------------|----|-------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------------|
| <b>1,95m</b> | pc | Pedro Mossâmedes  | 03.02.1991 | Jun    | Centro Atletismo Seia       | 23/01 | Pombal     |
| <b>1,80m</b> |    | Carlos Pereira    | 26.01.1963 | VetM45 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 15/05 | Seia       |
| <b>1,80m</b> |    | Gonçalo Lopes     | 14.03.1988 | Sub23  | Centro Atletismo Seia       | 12/06 | Lisboa (U) |
| <b>1,66m</b> |    | Hélio Vaz         | 01.05.1991 | Jun    | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 17/04 | Guarda     |
| <b>1,63m</b> |    | André Jordão      | 27.06.1989 | Sub23  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 17/04 | Guarda     |
| <b>1,58m</b> | pc | Tiago Pontinha    | 26.01.1992 | Jun    | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 28/02 | Guarda     |
| <b>1,49m</b> |    | Fábio Fonseca     | 28.09.1990 | Sub23  | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 09/05 | Seia       |
| <b>1,42m</b> |    | Ivo Santos        | 09.08.1991 | Jun    | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 17/04 | Guarda     |
| <b>1,30m</b> |    | António Rodrigues | 16.03.1962 | VetM45 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã  | 25/07 | Guarda     |

**OUTRAS MARCAS:**

|              |    |            |       |                 |              |    |         |       |         |
|--------------|----|------------|-------|-----------------|--------------|----|---------|-------|---------|
| <b>1,90m</b> | pc | Mossâmedes | 16/01 | Pombal          | <b>1,72m</b> | pc | Pereira | 02/01 | Espinho |
| <b>1,85m</b> | pc | Mossâmedes | 13/02 | Pombal          | <b>1,71m</b> | pc | Pereira | 27/12 | Espinho |
| <b>1,84m</b> | pc | Mossâmedes | 31/01 | Espinho         | <b>1,71m</b> | pc | Pereira | 20/02 | Espinho |
| <b>1,84m</b> |    | Mossâmedes | 29/05 | Abrantes        | <b>1,70m</b> |    | Pereira | 16/06 | Maia    |
| <b>1,77m</b> | pc | Pereira    | 23/01 | Espinho         | <b>1,65m</b> |    | Pereira | 20/06 | Seia    |
| <b>1,75m</b> | pc | Pereira    | 30/01 | Espinho         | <b>1,45m</b> |    | Fonseca | 15/05 | Seia    |
| <b>1,75m</b> |    | Pereira    | 27/06 | Luso            | <b>1,43m</b> | pc | Fonseca | 28/02 | Guarda  |
| <b>1,75m</b> |    | Pereira    | 19/07 | Nyíregyháza-HUN | <b>1,39m</b> |    | Fonseca | 17/04 | Guarda  |

**SALTO EM COMPRIMENTO**

|              |        |                    |            |        |                             |       |                 |
|--------------|--------|--------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|-----------------|
| <b>6,74m</b> | pc     | Pedro Oliveira     | 22.07.1980 | Sen    | Centro Atletismo Seia       | 31/01 | Espinho         |
| <b>6,32m</b> | pc     | Pedro Mossâmedes   | 03.02.1991 | Jun    | Centro Atletismo Seia       | 17/01 | Pombal          |
| <b>6,27m</b> | V +0,6 | André Jordão       | 27.06.1989 | Sub23  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 25/07 | Guarda          |
| <b>6,13m</b> | pc     | Carlos Gonçalves   | 11.07.1987 | Sen    | Centro Atletismo Seia       | 12/12 | Braga           |
| <b>6,03m</b> | V -0,7 | Bruno Costa        | 17.03.1980 | Sen    | Centro Atletismo Seia       | 19/06 | Seia            |
| <b>5,97m</b> | V -1,0 | Gabriel Peixoto    | 16.09.1989 | Sub23  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 09/07 | Guarda          |
| <b>5,95m</b> | V -1,9 | Hélio Vaz          | 01.05.1991 | Jun    | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 17/04 | Guarda          |
| <b>5,86m</b> | V -0,3 | Carlos Pereira     | 26.01.1963 | VetM45 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 18/07 | Nyíregyháza-HUN |
| <b>5,19m</b> | V +0,5 | Ricardo Branquinho | 17.07.1988 | Sub23  | Centro Atletismo Seia       | 19/06 | Seia            |
| <b>5,14m</b> | pc     | Ivo Santos         | 09.08.1991 | Jun    | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 30/01 | Espinho         |
| <b>4,89m</b> | V +0,2 | Olavo Moreira      | 18.05.1989 | Sub23  | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã  | 19/06 | Seia            |
| <b>4,78m</b> | V -0,7 | Fábio Fonseca      | 28.09.1990 | Sub23  | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 17/04 | Guarda          |

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

|              |        |              |            |       |                            |       |        |
|--------------|--------|--------------|------------|-------|----------------------------|-------|--------|
| <b>6,58m</b> | V +2,2 | André Jordão | 27.06.1989 | Sub23 | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 25/07 | Guarda |
|--------------|--------|--------------|------------|-------|----------------------------|-------|--------|

**OUTRAS MARCAS:**

|              |        |          |       |              |              |        |            |       |            |
|--------------|--------|----------|-------|--------------|--------------|--------|------------|-------|------------|
| <b>6,61m</b> | pc     | Oliveira | 13/02 | Pombal       | <b>5,60m</b> | V -1,5 | Jordão     | 17/04 | Guarda     |
| <b>6,37m</b> | V +3,4 | Oliveira | 30/05 | Abrantes     | <b>5,58m</b> | V +1,1 | Pereira    | 26/06 | Luso       |
| <b>6,01m</b> | V +0,6 | Costa    | 16/06 | Luso         | <b>5,54m</b> | V -0,4 | Pereira    | 19/06 | Seia       |
| <b>5,90m</b> | V +2,8 | Peixoto  | 20/03 | Seia         | <b>5,41m</b> | pc     | Pereira    | 27/12 | Espinho    |
| <b>5,80m</b> | pc     | Pereira  | 24/01 | Espinho      | <b>4,96m</b> | V -1,1 | Santos     | 17/04 | Guarda     |
| <b>5,72m</b> | V +1,8 | Peixoto  | 24/04 | Póvoa Varzim | <b>4,44m</b> | V -0,4 | Mossâmedes | 13/06 | Lisboa (U) |
| <b>5,62m</b> | pc     | Peixoto  | 21/02 | Pombal       |              |        |            |       |            |

**TRIPLO SALTO**

|               |        |                  |            |        |                             |       |            |
|---------------|--------|------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------------|
| <b>13,47m</b> | pc     | Carlos Oliveira  | 24.05.1979 | Sen    | Centro Atletismo Seia       | 14/02 | Pombal     |
| <b>12,70m</b> | V +1,8 | Pedro Mossâmedes | 03.02.1991 | Jun    | Centro Atletismo Seia       | 12/06 | Lisboa (U) |
| <b>11,27m</b> | pc     | Carlos Pereira   | 26.01.1963 | VetM45 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 23/01 | Espinho    |

**OUTRAS MARCAS:**

|               |    |          |       |         |               |        |            |       |          |
|---------------|----|----------|-------|---------|---------------|--------|------------|-------|----------|
| <b>13,26m</b> | pc | Oliveira | 31/01 | Espinho | <b>12,70m</b> | V +2,7 | Mossâmedes | 29/05 | Abrantes |
| <b>13,19m</b> | pc | Oliveira | 16/01 | Pombal  | <b>12,50m</b> | pc     | Mossâmedes | 16/01 | Pombal   |

**SALTO COM VARA**

|              |  |               |            |       |                       |       |            |
|--------------|--|---------------|------------|-------|-----------------------|-------|------------|
| <b>4,38m</b> |  | Rui Pereira   | 17.11.1985 | Sen   | Centro Atletismo Seia | 13/06 | Lisboa (U) |
| <b>4,41m</b> |  | Gonçalo Lopes | 14.03.1988 | Sub23 | Centro Atletismo Seia | 07/07 | Lisboa (U) |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|              |    |                  |            |     |                           |       |         |
|--------------|----|------------------|------------|-----|---------------------------|-------|---------|
| <b>2,60m</b> | pc | Daniel Domingues | 14.12.1980 | Sen | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 30/01 | Espinho |
| <b>2,50m</b> |    | Ivo Santos       | 09.08.1991 | Jun | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 18/04 | Guarda  |

### OUTRAS MARCAS:

|              |       |       |            |              |    |         |       |          |
|--------------|-------|-------|------------|--------------|----|---------|-------|----------|
| <b>4,36m</b> | Lopes | 26/06 | Lisboa (U) | <b>4,08m</b> | pc | Pereira | 14/02 | Pombal   |
| <b>4,35m</b> | Lopes | 10/07 | Lisboa (U) | <b>3,80m</b> | pc | Pereira | 31/01 | Espinho  |
| <b>4,18m</b> | Lopes | 17/07 | Leiria     | <b>3,40m</b> |    | Pereira | 30/05 | Abrantes |
| <b>4,15m</b> | Lopes | 23/06 | Lisboa (U) | <b>2,50m</b> |    | Santos  | 30/05 | Guarda   |

### LANÇAMENTO DO PESO/6kg

### JUNIORES

|               |                     |            |     |                              |       |        |
|---------------|---------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| <b>11,84m</b> | Miguel Andrade      | 12.08.1993 | Juv | Centro Atletismo Seia        | 29/05 | Guarda |
| <b>9,67m</b>  | Hélio Vaz           | 01.05.1991 | Jun | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 17/04 | Guarda |
| <b>7,96m</b>  | Ivo Santos          | 09.08.1991 | Jun | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 17/04 | Guarda |
| <b>7,93m</b>  | Micael Cabral       | 13.06.1994 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas  | 17/04 | Guarda |
| <b>7,20m</b>  | Samuel Pereira      | 25.11.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 29/05 | Guarda |
| <b>6,04m</b>  | Taras Datsyuk (UKR) | 03.06.1993 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 17/04 | Guarda |

### LANÇAMENTO DO PESO/7,260kg

|               |    |                  |            |        |                             |       |         |
|---------------|----|------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|---------|
| <b>15,84m</b> | pc | Vitor Rodrigues  | 25.02.1984 | Sen    | Centro Atletismo Seia       | 20/02 | Pombal  |
| <b>12,32m</b> |    | Bráulio Silva    | 20.09.1971 | VetM35 | Centro Atletismo Seia       | 01/05 | Braga   |
| <b>10,37m</b> |    | André Jordão     | 27.06.1989 | Sub23  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 17/04 | Guarda  |
| <b>9,68m</b>  | pc | Manuel Ferreira  | 13.10.1971 | VetM35 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 13/02 | Braga   |
| <b>9,22m</b>  |    | Davide Almeida   | 11.07.1990 | Sub23  | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/12 | Guarda  |
| <b>8,98m</b>  |    | José Ribeiro     | 09.09.1970 | VetM35 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia    |
| <b>8,94m</b>  | pc | Carlos Pereira   | 26.01.1963 | VetM45 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 27/12 | Espinho |
| <b>8,60m</b>  | pc | Ricardo Prates   | 25.10.1979 | Sen    | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 30/01 | Espinho |
| <b>8,55m</b>  | pc | Eduardo Oliveira | 15.04.1974 | VetM35 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 02/01 | Espinho |
| <b>7,92m</b>  |    | Gil Pinto        | 07.01.1963 | VetM45 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia    |
| <b>7,25m</b>  |    | José Brites      | 15.08.1959 | VetM50 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia    |
| <b>6,71m</b>  |    | Rui Reininho     | 29.05.1968 | VetM40 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/12 | Guarda  |
| <b>6,46m</b>  |    | Cesário Simões   | 14.11.1969 | VetM40 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã  | 25/07 | Guarda  |
| <b>5,68m</b>  |    | Fábio Fonseca    | 28.09.1990 | Sub23  | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 17/04 | Guarda  |

### OUTRAS MARCAS:

|               |    |           |       |            |              |    |          |       |         |
|---------------|----|-----------|-------|------------|--------------|----|----------|-------|---------|
| <b>15,74m</b> | pc | Rodrigues | 28/02 | Espinho    | <b>9,61m</b> | pc | Ferreira | 23/01 | Braga   |
| <b>15,72m</b> | pc | Rodrigues | 31/01 | Espinho    | <b>9,51m</b> | pc | Ferreira | 30/01 | Espinho |
| <b>15,44m</b> | pc | Rodrigues | 17/01 | Pombal     | <b>8,40m</b> | pc | Pereira  | 02/01 | Espinho |
| <b>15,32m</b> |    | Rodrigues | 10/07 | Luso       | <b>8,36m</b> |    | Oliveira | 19/06 | Seia    |
| <b>15,17m</b> |    | Rodrigues | 30/05 | Abrantes   | <b>8,23m</b> | pc | Ribeiro  | 24/01 | Espinho |
| <b>15,09m</b> | pc | Rodrigues | 14/02 | Pombal     | <b>7,94m</b> |    | Oliveira | 25/07 | Guarda  |
| <b>14,99m</b> |    | Rodrigues | 12/06 | Lisboa (U) | <b>7,91m</b> |    | Oliveira | 19/12 | Guarda  |
| <b>13,70m</b> |    | Rodrigues | 17/07 | Leiria     | <b>7,77m</b> | pc | Ribeiro  | 13/02 | Braga   |
| <b>9,63m</b>  | pc | Ferreira  | 06/02 | Braga      | <b>6,42m</b> |    | Simões   | 19/06 | Seia    |

### LANÇAMENTO DO DARDO/800g

|               |                 |            |       |                             |       |          |
|---------------|-----------------|------------|-------|-----------------------------|-------|----------|
| <b>47,39m</b> | Vitor Rodrigues | 25.02.1984 | Sen   | Centro Atletismo Seia       | 29/05 | Abrantes |
| <b>38,55m</b> | Jorge Almeida   | 28.08.1981 | Sen   | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia     |
| <b>36,37m</b> | Hélio Vaz       | 01.05.1991 | Jun   | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 29/05 | Guarda   |
| <b>36,28m</b> | André Jordão    | 27.06.1989 | Sub23 | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 19/06 | Seia     |
| <b>33,19m</b> | Micael Cabral   | 13.06.1994 | Juv   | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia     |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|        |                    |            |        |                             |       |        |
|--------|--------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|--------|
| 24,84m | Ricardo Branquinho | 17.07.1988 | Sub23  | Centro Atletismo Seia       | 19/06 | Seia   |
| 24,78m | José Ribeiro       | 09.09.1970 | VetM35 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 19/06 | Seia   |
| 23,30m | Gil Pinto          | 07.01.1963 | VetM45 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/07 | Guarda |
| 23,24m | Fábio Fonseca      | 28.09.1990 | Sub23  | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 15/05 | Seia   |
| 22,32m | Ivo Santos         | 09.08.1991 | Jun    | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 18/04 | Guarda |
| 20,75m | Eduardo Oliveira   | 15.04.1974 | VetM35 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/07 | Guarda |
| 19,66m | Jacinto Correia    | 30.08.1964 | VetM45 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã  | 19/06 | Seia   |
| 11,73m | António Dias       | 30.06.1955 | VetM55 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã  | 25/07 | Guarda |

### OUTRAS MARCAS:

|        |           |       |            |        |         |       |        |
|--------|-----------|-------|------------|--------|---------|-------|--------|
| 45,88m | Rodrigues | 12/06 | Lisboa (U) | 31,72m | Cabral  | 29/05 | Guarda |
| 34,02m | Vaz       | 18/04 | Guarda     | 21,87m | Fonseca | 20/03 | Seia   |
| 33,48m | Jordão    | 18/04 | Guarda     | 21,07m | Fonseca | 18/04 | Guarda |

### LANÇAMENTO DO DISCO/1Kg

### VETERANOS

|        |               |            |        |                             |       |      |
|--------|---------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------|
| 19,27m | José da Costa | 18.12.1947 | VetM60 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 26/06 | Luso |
|--------|---------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------|

### LANÇAMENTO DO DISCO/1,750Kg

### JUNIORES

|        |                |            |     |                              |       |        |
|--------|----------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 30,43m | Miguel Andrade | 12.08.1993 | Juv | Centro Atletismo Seia        | 30/05 | Guarda |
| 24,33m | Hélio Vaz      | 01.05.1991 | Jun | Núcleo Desp. Cult. Gouveia   | 18/04 | Guarda |
| 19,38m | Samuel Pereira | 25.11.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 30/05 | Guarda |
| 19,37m | Ivo Santos     | 09.08.1991 | Jun | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 30/05 | Guarda |
| 14,87m | João Gomes     | 18.11.1992 | Jun | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 30/05 | Guarda |
| 13,14m | Marco Nunes    | 31.03.1993 | Juv | Centro D.C. S.S. Pinheiro    | 30/05 | Guarda |
| 10,08m | João Rebelo    | 03.09.1993 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 30/05 | Guarda |

### OUTRAS MARCAS:

|        |        |       |        |
|--------|--------|-------|--------|
| 19,06m | Santos | 18/04 | Guarda |
|--------|--------|-------|--------|

### LANÇAMENTO DO DISCO/2Kg

|        |                   |            |        |                             |       |        |
|--------|-------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|--------|
| 46,92m | Bráulio Silva     | 20.09.1971 | VetM35 | Centro Atletismo Seia       | 20/06 | Seia   |
| 46,87m | Vitor Rodrigues   | 25.02.1984 | Sen    | Centro Atletismo Seia       | 23/05 | Luso   |
| 34,74m | Miguel Andrade    | 12.08.1993 | Juv    | Centro Atletismo Seia       | 22/06 | Viseu  |
| 24,77m | Carlos Pereira    | 26.01.1963 | VetM45 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/06 | Seia   |
| 18,52m | André Jordão      | 27.06.1989 | Sub23  | Núcleo Desp. Cult. Gouveia  | 18/04 | Guarda |
| 16,37m | Micael Cabral     | 13.06.1994 | Juv    | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/06 | Seia   |
| 16,14m | Rui Reininho      | 29.05.1968 | VetM40 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/06 | Seia   |
| 15,85m | Fábio Fonseca     | 28.09.1990 | Sub23  | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 18/04 | Guarda |
| 15,42m | Gil Pinto         | 07.01.1963 | VetM45 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/06 | Seia   |
| 15,06m | Olavo Moreira     | 18.05.1989 | Sub23  | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã  | 20/06 | Seia   |
| 13,35m | José Brites       | 15.08.1959 | VetM50 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/06 | Seia   |
| 9,06m  | Carlos Figueiredo | 05.05.1990 | Sub23  | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã  | 20/06 | Seia   |

### OUTRAS MARCAS:

|        |           |       |            |        |         |       |        |
|--------|-----------|-------|------------|--------|---------|-------|--------|
| 46,31m | Rodrigues | 07/07 | Leiria     | 44,83m | Silva   | 07/07 | Leiria |
| 46,25m | Rodrigues | 11/07 | Luso       | 44,79m | Silva   | 09/07 | Guarda |
| 46,23m | Silva     | 29/05 | Abrantes   | 43,60m | Silva   | 08/05 | Braga  |
| 46,15m | Silva     | 13/06 | Lisboa (U) | 37,88m | Silva   | 30/06 | Maia   |
| 46,02m | Silva     | 05/06 | Braga      | 33,05m | Andrade | 11/07 | Luso   |
| 45,91m | Silva     | 11/07 | Luso       | 31,55m | Andrade | 09/07 | Guarda |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|               |       |       |           |               |       |       |        |
|---------------|-------|-------|-----------|---------------|-------|-------|--------|
| <b>45,78m</b> | Silva | 22/06 | Viseu     | <b>15,32m</b> | Pinto | 26/06 | Luso   |
| <b>45,55m</b> | Silva | 15/05 | Guimarães | <b>15,23m</b> | Pinto | 25/07 | Guarda |
| <b>45,16m</b> | Silva | 23/05 | Luso      |               |       |       |        |

### LANÇAMENTO DO MARTELO/6Kg JUNIORES

|               |                |            |     |                       |       |        |
|---------------|----------------|------------|-----|-----------------------|-------|--------|
| <b>29,77m</b> | Miguel Andrade | 12.08.1993 | Juv | Centro Atletismo Seia | 29/05 | Guarda |
|---------------|----------------|------------|-----|-----------------------|-------|--------|

### LANÇAMENTO DO MARTELO/6kg VETERANOS

|               |             |            |        |                             |       |      |
|---------------|-------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------|
| <b>15,39m</b> | José Brites | 15.08.1959 | VetM50 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 26/06 | Luso |
|---------------|-------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------|

### LANÇAMENTO DO MARTELO/7,260Kg

|               |                |            |        |                             |       |            |
|---------------|----------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------------|
| <b>50,35m</b> | Sérgio Coelho  | 20.01.1981 | Sen    | Centro Atletismo Seia       | 13/06 | Lisboa (U) |
| <b>16,94m</b> | Rui Reininho   | 29.05.1968 | VetM40 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/06 | Seia       |
| <b>16,92m</b> | Gonçalo Amaral | 10.02.1978 | Sen    | Centro D.C. S.S. Pinheiro   | 25/07 | Guarda     |
| <b>16,24m</b> | José Ribeiro   | 09.09.1970 | VetM35 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/06 | Seia       |
| <b>13,86m</b> | José Brites    | 15.08.1959 | VetM50 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/06 | Seia       |
| <b>13,24m</b> | Gil Pinto      | 07.01.1963 | VetM45 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 20/06 | Seia       |
| <b>8,57m</b>  | António Dias   | 30.06.1955 | VetM55 | Assoc. Rec. Desp. Vila Chã  | 20/06 | Seia       |

#### OUTRAS MARCAS:

|               |        |       |                |               |        |       |          |
|---------------|--------|-------|----------------|---------------|--------|-------|----------|
| <b>49,44m</b> | Coelho | 14/03 | Quinta do Anjo | <b>48,44m</b> | Coelho | 30/05 | Abrantes |
|---------------|--------|-------|----------------|---------------|--------|-------|----------|

### PENTATLO VETERANOS – 60m Bar. (1,00m)/Comprimento/Peso (7,260Kg)/Altura/1 000m

|   |                   |            |        |                             |       |         |
|---|-------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|---------|
| <b>2 841 Pontos</b>                     | pc Carlos Pereira | 26.01.1963 | VetM45 | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 27/12 | Espinho |
| 11,12 / 5,41m / 8,94m / 1,71m / 3.48,67 |                   |            |        |                             |       |         |

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

|   |           |            |     |                            |          |        |
|---|-----------|------------|-----|----------------------------|----------|--------|
| <b>4 426 Pontos</b>                               | Hélio Vaz | 01.05.1991 | Jun | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 17.18/04 | Guarda |
| 11,95 (V -1,7)/5,95m (V -1,9)/9,67m/1,66m/60,91 * |           |            |     |                            |          |        |
| 15,07 (V -0,4)/24,33m/ SM /34,02m/5.56,97         |           |            |     |                            |          |        |

|   |            |            |     |                           |          |        |
|---|------------|------------|-----|---------------------------|----------|--------|
| <b>2 935 Pontos</b>                             | Ivo Santos | 09.08.1991 | Jun | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 17.18/04 | Guarda |
| 12,63 (V -1,7)/4,96m (V -1,1)/7,96m/1,42m/ SM * |            |            |     |                           |          |        |
| 20,39 (V -0,4)/19,06m/2,50m/22,32m/5.45,89      |            |            |     |                           |          |        |

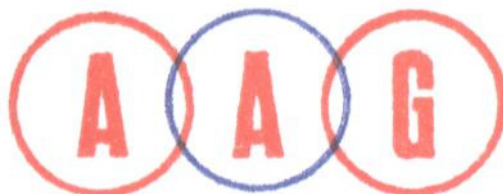
### DECATLO – 100m/Comprimento/Peso (7,260Kg)/Altura/400m \* 110m Barreiras (1,067m)/Disco (2Kg)/Vara/Dardo (800g)/1 500m

|  |              |            |       |                            |          |        |
|--|--------------|------------|-------|----------------------------|----------|--------|
| <b>3 977 Pontos</b>                                | André Jordão | 27.06.1989 | Sub23 | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 17.18/04 | Guarda |
| 11,76 (V -1,7)/5,60m (V -1,5)/10,37m/1,63m/54,45 * |              |            |       |                            |          |        |
| SM (V -2,8)/18,52m/ SM /33,48m/4.58,71             |              |            |       |                            |          |        |

|   |               |            |       |                           |          |        |
|---|---------------|------------|-------|---------------------------|----------|--------|
| <b>2 042 Pontos</b>                             | Fábio Fonseca | 28.09.1990 | Sub23 | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 17.18/04 | Guarda |
| 13,78 (V -1,7)/4,78m (V -0,7)/5,68m/1,39m/ SM * |               |            |       |                           |          |        |
| SM (V -2,8)/15,85m/ SM /21,07m/5.20,80          |               |            |       |                           |          |        |

# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



***RECORDES***

***E***

***MELHORES MARCAS***

***DISTRITAIS***

**PISTA AR LIVRE**

**E**

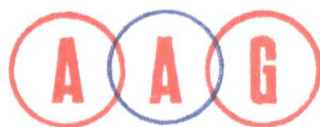
**PISTA COBERTA**

**ACTUALIZADO EM 01 DE OUTUBRO DE 2010**



# **ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA**

## **DEPARTAMENTO TÉCNICO**



# ***RECORDES***

# ***DISTRITAIS***

# ***PISTA AR LIVRE***



*Actualizado em 01 de Outubro de 2010*

**➤ INFANTIL FEMININO**

| PROVA   | ATLETA  | Data Nasc.   | CLUBE  | MARCA                 | DATA          | LOCAL  |
|---|---|--|--|-----------------------|---------------|--------|
| 60 metros   | Susana Carona   | 24.01.1976   | N.D.C. Gouveia   | <b>8,1</b>            | 15/04/1989    | Guarda |
| 150 metros  | Ana Carina Sousa  | 03.03.1996   | N.D.C. Gouveia   | <b>20,71</b> (V -3,1) | 03/07/2009    | Guarda |
| 600 metros  | Mariana Gonçalves   | 26.11.1998   | F.S. - U.A. Guarda   | <b>1.49,22</b>        | 25/09/2010    | Guarda |
| 1 000 metros  | Vanda Ribeiro   | 02.04.1975   | N.D.C. Gouveia   | <b>3.09,9</b>         | 09/05/1987    | Lisboa |
| 60m Bar./0,762m   | Marlene Videira   | 26.08.1976   | U.D "Os Pinhelenses"   | <b>10,1</b>           | 22/04/1989    | Guarda |
| 3 000m Marcha   | Ana Raquel Augusto  | 29.03.1996   | C.D.C. S.S. Pinheiro   | <b>20.02,95</b>       | 13/06/2009    | Seia   |
| ALTURA  | Susana Carona   | 24.01.1976   | N.D.C. Gouveia   | <b>1,40m</b>          | 06/05/1989    | Lisboa |
| COMPRIMENTO   | Ana Carina Sousa  | 03.03.1996   | N.D.C. Gouveia   | <b>4,69m</b> (V -0,8) | 24/05/2009    | Guarda |
| PESO/2Kg  | Filipa Andrade  | 09.05.1989   | J.A. Stª Comba Seia  | <b>11,17m</b>         | 29/06/2002    | Guarda |
| DARDO/400g  | Cíntia Mendes   | 24.08.1989   | J.A. Stª Comba Seia  | <b>21,10m</b>         | 20/04/2002    | Guarda |
| PENTATLO  | Ana Carina Sousa  | 03.03.1996   | N.D.C. Gouveia   | <b>2 451 Pontos</b>   | 23.24/05/2009 | Guarda |
| 60m / Peso (2Kg) ▪<br>60m Barreiras (0,762m) / Comprimento / 1 000m |   |  | 8,65 (V -1,5) / 7,20m ▪<br>10,95 (V -1,0) / 4,69m (V -0,8) / 3.41,59 |                       |               |        |
| 4x60 metros<br>(Seleção)  | Vera Nunes<br>Ana Rita Cerejo<br>Ana Carina Sousa<br>Mariana Reis | 25.04.1996<br>10.09.1995<br>03.03.1996<br>26.10.1995 | Seleção Distrital  | <b>34,99</b>          | 25/04/2008    | Viseu  |
| 4x60 metros<br>(Clubes)   | Lara Monteiro<br>Célia Rito<br>Sónia Arroyo<br>Ângela Coutinho    | 31.01.1985<br>09.02.1984<br>19.04.1984<br>04.04.1984 | E.R.F. Cerdeira  | <b>35,0</b>           | 18/06/1997    | Guarda |

**➤ INICIADO FEMININO**

| PROVA   | ATLETA   | Data Nasc.   | CLUBE  | MARCA                 | DATA          | LOCAL           |
|---|--|--|--|-----------------------|---------------|-----------------|
| 80 metros   | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia   | <b>10,41</b> (V +0,1) | 18/05/2008    | Leiria          |
| 250 metros  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia   | <b>33,96</b>          | 25/05/2008    | Seia            |
| 800 metros  | Vanda Ribeiro  | 02.04.1975   | N.D.C. Gouveia   | <b>2.18,25</b>        | 28/05/1989    | Lisboa          |
| 1 500 metros  | Vanda Ribeiro  | 02.04.1975   | N.D.C. Gouveia   | <b>4.42,31</b>        | 21/07/1989    | Guarda          |
| 80m Bar./0,762m   | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia   | <b>12,40</b> (V +1,7) | 17/05/2008    | Leiria          |
| 250m Bar./0,762m  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia   | <b>37,90</b>          | 25/04/2008    | Viseu           |
| 1 500m Obst./0,762m<br>(Sem Vala - 13 Obst.)  | Sara Augusto   | 24.02.1996   | A.C.R. Srª Desterro  | <b>5.40,42</b>        | 15/05/2010    | Seia            |
| ALTURA  | Susana Carona  | 24.01.1976   | N.D.C. Gouveia   | <b>1,57m</b>          | 05/05/1991    | Lisboa          |
| COMPRIMENTO   | Susana Carona  | 24.01.1976   | N.D.C. Gouveia   | <b>4,99m</b>          | 14/07/1991    | Lisboa          |
| TRIPLO SALTO  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia   | <b>10,86m</b> (V 0,0) | 11/10/2008    | Guarda          |
| VARA  | Ana Coelho   | 06.03.1983   | ED Celorico Beira  | <b>1,75m</b>          | 09/05/1998    | V.R.Stº António |
| PESO/3Kg  | Bárbara Lopes  | 26.01.1990   | A.C.R. Srª Desterro  | <b>10,58m</b>         | 17/04/2005    | Seia            |
| DARDO/500g  | Liliana Santos   | 26.11.1994   | C.D.C. S.S. Pinheiro   | <b>21,78m</b>         | 20/06/2009    | Guarda          |
| DISCO/0,750Kg   | Ana Rita Cerejo  | 10.09.1995   | C.D.C. S.S. Pinheiro   | <b>24,88m</b>         | 10/05/2009    | Guarda          |
| MARTELO/3Kg   | Patrícia Paixão  | 21.07.1985   | N.A. A. Foz Côa  | <b>27,47m</b>         | 11/03/2000    | Guarda          |
| HEPTATLO  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia   | <b>3 243 Pontos</b>   | 03.04/05/2008 | Lisboa (U)      |
| 80m Barreiras (0,762m) / Dardo (500g) / Altura ■<br>80m / Comprimento / Peso (3Kg) / 800m |  |  | 13,23 (V -2,9) / 11,69m / 1,42m ■<br>10,50 (V -0,3) / 4,13m (V +0,4) / 7,66m / 2.44,91 |                       |               |                 |
| 4x80 metros<br>(Seleção)  | Mariana Reis<br>Mariana Correia<br>Inês Correia<br>Liliana Santos    | 26.10.1995<br>07.10.1994<br>07.10.1994<br>26.11.1994 | Seleção Distrital  | <b>42,52</b>          | 16/05/2009    | Albufeira       |
| 4x80 metros<br>(Clubes)   | Maria Inês Ribeiro<br>Joana Tilly<br>Katy Monteiro<br>Andreia Crespo | 26.05.1993<br>26.06.1993<br>03.10.1993<br>16.10.1993 | N.D.C. Gouveia   | <b>42,87</b>          | 17/05/2008    | Leiria          |

**➤ JUVENIL FEMININO**

| PROVA   | ATLETA  | Data Nasc.   | CLUBE   | MARCA   | DATA          | LOCAL                      |
|---|---|--|---|---|---------------|----------------------------|
| 100 metros  | Andreia Crespo  | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>12,32</b> (V +2,0)                         | 22/05/2010    | Luso                       |
| 200 metros  | Andreia Crespo  | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>25,26</b> (V +1,5)                         | 30/05/2010    | Guarda                     |
| 300 metros  | Andreia Crespo  | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>41,21</b>                                  | 05/06/2010    | Leiria                     |
| 800 metros  | Helena Babo   | 11.09.1971   | N.D.C. Gouveia  | <b>2.15,01</b>                                | 21/06/1987    | Lisboa                     |
| 1 500 metros  | Inês Monteiro   | 18.05.1980   | C.D.C. Pinheiro   | <b>4.33,64</b>                                | 14/06/1997    | Leiria                     |
| 3 000 metros  | Inês Monteiro   | 18.05.1980   | C.D.C. Pinheiro   | <b>9.50,59</b>                                | 29/06/1997    | Braga                      |
| 100m Bar./0,762m  | Andreia Crespo  | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>14,52</b> (V +2,0)                         | 19/06/2010    | Guimarães                  |
| 300m Bar./0,762m  | Andreia Crespo  | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>44,39</b>                                  | 21/07/2009    | Lagos                      |
| 2 000m Obst./0,762m   | Jéssica Abranches   | 28.09.1992   | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro   | <b>8.03,93</b>                                | 18/04/2009    | Seia                       |
| 5 000m Marcha   | Carla Monteiro  | 19.03.1982   | C.D.C. Pinheiro   | <b>25.00,14</b>                               | 24/07/1999    | Viseu                      |
| ALTURA  | Susana Carona   | 24.01.1976   | N.D.C. Gouveia  | <b>1,59m</b>                                  | 22/03/1992    | Viseu                      |
| COMPRIMENTO   | Andreia Crespo  | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>5,14m</b> (V -0,4)                         | 28/03/2010    | Seia                       |
| TRIPLO SALTO  | Andreia Crespo  | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>11,07m</b> (V +0,6)                        | 29/05/2010    | Guarda                     |
| VARA  | Carla Costa   | 24.08.1981   | C.D.C. Pinheiro   | <b>2,25m</b>                                  | 13/06/1998    | Guarda                     |
| PESO/3Kg  | Bárbara Lopes   | 26.01.1990   | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro   | <b>11,70m</b>                                 | 04/03/2007    | Guarda                     |
| DARDO/600g NM   | Sandra Mendes   | 17.02.1985   | A.R.I. Santa Comba  | <b>30,20m</b>                                 | 15/07/2001    | Viseu                      |
| DISCO/1Kg   | Stella Garcia   | 24.11.1974   | N.D.C. Gouveia  | <b>32,52m</b>                                 | 02/03/1991    | Lisboa                     |
| MARTELO/3Kg   | Sandra Mendes   | 17.02.1985   | A.R.I. Santa Comba  | <b>34,93m</b>                                 | 03/03/2001    | St <sup>a</sup> Comba Seia |
| HEPTATLO  | Andreia Crespo  | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>3 946 Pontos</b>                           | 10.11/04/2010 | Luso                       |
| 100m Barreiras (0,762m) / Altura / Peso (3Kg) / 200m ■<br>Comprimento / Dardo (600g) / 800m |   |  | 15,33 (V -1,8) / 1,38m / 8,31m / 25,65 (V 0,0) ■<br>4,83m (V -0,1) / 20,58m / 2.38,07 |   |               |                            |
| 4x100 metros<br>(Seleção)   | Katy Monteiro<br>Liliana Santos<br>Inês Correia<br>Andreia Crespo     | 03.10.1993<br>26.11.1994<br>07.10.1994<br>16.10.1993 | Seleção Distrital   | <b>50,86</b>                                  | 06/06/2010    | Leiria                     |
| 4x100 metros<br>(Clubes)  | Mariana Reis<br>Mariana Correia<br>Inês Correia<br>Andreia Crespo     | 26.10.1995<br>07.10.1994<br>07.10.1994<br>16.10.1993 | N.D.C. Gouveia  | <b>50,47</b>                                  | 19/06/2010    | Guimarães                  |
| 4x300 metros<br>(Clubes)  | Ana Carina Sousa<br>Inês Correia<br>Mariana Correia<br>Andreia Crespo | 03.03.1996<br>07.10.1994<br>07.10.1994<br>16.10.1993 | N.D.C. Gouveia  | <b>2.51,36</b><br>( <b>Recorde Nacional</b> ) | 20/06/2010    | Guimarães                  |

**➤ JUNIOR FEMININO**

| PROVA   | ATLETA   | Data Nasc.   | CLUBE   | MARCA                  | DATA        | LOCAL          |
|---|--|--|---|------------------------|-------------|----------------|
| 100 metros  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>12,32</b> (V +2,0)  | 22/05/2010  | Luso           |
| 200 metros  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>25,26</b> (V +1,5)  | 30/05/2010  | Guarda         |
| 400 metros  | Amélia Monteiro  | 22.09.1980   | C.D.C. Pinheiro   | <b>59,22</b>           | 13/07/1999  | Viseu          |
| 800 metros  | Inês Monteiro  | 18.05.1980   | C.D.C. Pinheiro   | <b>2.10,48</b>         | 21/07/1999  | Maia           |
| 1 500 metros  | Inês Monteiro  | 18.05.1980   | C.D.C. Pinheiro   | <b>4.17,67</b>         | 03/07/1999  | Maia           |
| 3 000 metros  | Inês Monteiro  | 18.05.1980   | C.D.C. Pinheiro   | <b>9.12,95</b>         | 07/08/1999  | Riga - Letónia |
| 100m Bar./0,840m  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>15,65</b> (V +0,9)  | 17/07/2010  | Leiria         |
| 400m Bar./0,762m  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>64,06</b>           | 29/05/2010  | Guarda         |
| 3 000m Obst./0,762m   | Catarina Dias  | 06.10.1988   | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro                         | <b>12.31,03</b>        | 16/06/2007  | Seia           |
| 10 000m Marcha  | Carla Monteiro   | 19.03.1982   | C.D.C. Pinheiro   | <b>49.22,48</b>        | 12/08/2000  | Coimbra        |
| ALTURA  | Susana Carona  | 24.01.1976   | N.D.C. Gouveia  | <b>1,59m</b>           | 22/03/1992  | Viseu          |
| COMPRIMENTO   | Andreia Nicolau  | 01.02.1991   | F.S. - U.A. Guarda                                      | <b>5,40m</b> (V +0,2)  | 03/07/2009  | Guarda         |
| TRIPLO SALTO  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>11,07m</b> (V +0,6) | 29/05/2010  | Guarda         |
| VARA  | Carla Costa  | 24.08.1981   | C.D.C. Pinheiro   | <b>2,60m</b>           | 03/07/1999  | Guarda         |
| PESO/4Kg  | Bárbara Lopes  | 26.01.1990   | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro                         | <b>10,13m</b>          | 25/03/2007  | Seia           |
| DARDO/600g NM   | Carla Costa  | 24.08.1981   | C.D.C. Pinheiro   | <b>31,86m</b>          | 08/05/1999  | Aveiro         |
| DISCO/1Kg   | Carla Costa  | 24.08.1981   | ED Celorico Beira                                       | <b>33,91m</b>          | 15/07/2000  | Viseu          |
| MARTELO/4Kg   | Tânia Avelãs   | 19.08.1980   | C.D.C. Pinheiro   | <b>36,25m</b>          | 11/07/1998  | Leiria         |
| HEPTATLO  | Celina Pinheiro  | 23.10.1970   | N.D.C. Gouveia  | <b>3 799 Pontos</b>    | 30.31/07/88 | Lisboa         |
| 100m Barreiras (0,840m) / Altura / Peso (4Kg) / 200m ■<br>Comprimento / Dardo (600g) / 800m |  |  | SM / 1,47m / 7,67m / 28,0 ■<br>4,90m / 26,66m / 2.29,84 |                        |             |                |
| 4x100 metros<br>(Seleção)   | Katy Monteiro<br>Liliana Santos<br>Inês Correia<br>Andreia Crespo        | 03.10.1993<br>26.11.1994<br>07.10.1994<br>16.10.1993 | Seleção Distrital                                       | <b>50,86</b>           | 06/06/2010  | Leiria         |
| 4x100 metros<br>(Clubes)  | Mariana Reis<br>Mariana Correia<br>Inês Correia<br>Andreia Crespo        | 26.10.1995<br>07.10.1994<br>07.10.1994<br>16.10.1993 | N.D.C. Gouveia  | <b>50,47</b>           | 19/06/2010  | Guimarães      |
| 4x400 metros<br>(Clubes)  | Amélia Monteiro<br>Dália Passarinho<br>Carmo Figueiredo<br>Inês Monteiro | 22.09.1980<br>27.06.1980<br>27.10.1980<br>18.05.1980 | C.D.C. Pinheiro   | <b>4.07,90</b>         | 28/06/1998  | Leiria         |

**➤ SUB-23 FEMININO**

| PROVA   | ATLETA   | Data Nasc.   | CLUBE   | MARCA                  | DATA        | LOCAL     |
|---|--|--|---|------------------------|-------------|-----------|
| 100 metros  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>12,32</b> (V +2,0)  | 22/05/2010  | Luso      |
| 200 metros  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>25,26</b> (V +1,5)  | 30/05/2010  | Guarda    |
| 400 metros  | Amélia Monteiro  | 22.09.1980   | C.D.C. Pinheiro   | <b>59,22</b>           | 13/07/1999  | Viseu     |
| 800 metros  | Inês Monteiro  | 18.05.1980   | C.D.C. Pinheiro   | <b>2.10,48</b>         | 21/07/1999  | Maia      |
| 1 500 metros  | Inês Monteiro  | 18.05.1980   | C.D.C. Pinheiro   | <b>4.17,67</b>         | 03/07/1999  | Maia      |
| 5 000 metros  | Inês Monteiro  | 18.05.1980   | C.D.C. Pinheiro   | <b>15.44,81</b>        | 23/06/1999  | Braga     |
| 10 000 metros   | Mónica Reis  | 14.02.1972   | N.D.C. Gouveia  | <b>40.59,7</b>         | 16/07/1988  | Lisboa    |
| 100m Bar./0,840m  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>15,65</b> (V +0,9)  | 17/07/2010  | Leiria    |
| 400m Bar./0,762m  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>64,06</b>           | 29/05/2010  | Guarda    |
| 3 000m Obst./0,762m   | Catarina Dias  | 06.10.1988   | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro                         | <b>12.31,03</b>        | 16/06/2007  | Seia      |
| 10 000m Marcha  | Carla Monteiro   | 19.03.1982   | C.D.C. Pinheiro   | <b>49.22,48</b>        | 12/08/2000  | Coimbra   |
| ALTURA  | Susana Carona  | 24.01.1976   | N.D.C. Gouveia  | <b>1,59m</b>           | 22/03/1992  | Viseu     |
| COMPRIMENTO   | Andreia Nicolau  | 01.02.1991   | F.S. - U.A. Guarda                                      | <b>5,40m</b> (V +0,2)  | 03/07/2009  | Guarda    |
| TRIPLO SALTO  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>11,07m</b> (V +0,6) | 29/05/2010  | Guarda    |
| VARA  | Carla Costa  | 24.08.1981   | C.D.C. Pinheiro   | <b>2,60m</b>           | 03/07/1999  | Guarda    |
| PESO/4Kg  | Bárbara Lopes  | 26.01.1990   | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro                         | <b>10,13m</b>          | 25/03/2007  | Seia      |
| DARDO/600g NM   | Carla Costa  | 24.08.1981   | C.D.C. Pinheiro   | <b>31,86m</b>          | 08/05/1999  | Aveiro    |
| DISCO/1Kg   | Carla Costa  | 24.08.1981   | C.D.C. Pinheiro   | <b>36,66m</b>          | 20/04/2002  | Guarda    |
| MARTELO/4Kg   | Tânia Avelãs   | 19.08.1980   | C.D.C. Pinheiro   | <b>36,25m</b>          | 11/07/1998  | Leiria    |
| HEPTATLO  | Celina Pinheiro  | 23.10.1970   | N.D.C. Gouveia  | <b>3 799 Pontos</b>    | 30.31/07/88 | Lisboa    |
| 100m Barreiras (0,840m) / Altura / Peso (4Kg) / 200m ▪<br>Comprimento / Dardo (600g) / 800m |  |  | SM / 1,47m / 7,67m / 28,0 ▪<br>4,90m / 26,66m / 2.29,84 |                        |             |           |
| 4x100 metros<br>(Seleção)   | Katy Monteiro<br>Liliana Santos<br>Inês Correia<br>Andreia Crespo        | 03.10.1993<br>26.11.1994<br>07.10.1994<br>16.10.1993 | Seleção Distrital                                       | <b>50,86</b>           | 06/06/2010  | Leiria    |
| 4x100 metros<br>(Clubes)  | Mariana Reis<br>Mariana Correia<br>Inês Correia<br>Andreia Crespo        | 26.10.1995<br>07.10.1994<br>07.10.1994<br>16.10.1993 | N.D.C. Gouveia  | <b>50,47</b>           | 19/06/2010  | Guimarães |
| 4x400 metros<br>(Clubes)  | Amélia Monteiro<br>Dália Passarinho<br>Carmo Figueiredo<br>Inês Monteiro | 22.09.1980<br>27.06.1980<br>27.10.1980<br>18.05.1980 | C.D.C. Pinheiro   | <b>4.07,90</b>         | 28/06/1998  | Leiria    |



**➤ SENIOR FEMININO**

| PROVA   | ATLETA   | Data Nasc.   | CLUBE   | MARCA                  | DATA        | LOCAL           |
|---|--|--|---|------------------------|-------------|-----------------|
| 100 metros  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>12,32</b> (V +2,0)  | 22/05/2010  | Luso            |
| 200 metros  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>25,26</b> (V +1,5)  | 30/05/2010  | Guarda          |
| 400 metros  | Regina Babo  | 11.05.1960   | N.D.C. Gouveia  | <b>58,59</b>           | 25/04/1987  | Lisboa          |
| 800 metros  | Inês Monteiro  | 18.05.1980   | C.D.C. Pinheiro   | <b>2.10,48</b>         | 21/07/1999  | Maia            |
| 1 500 metros  | Inês Monteiro  | 18.05.1980   | C.D.C. Pinheiro   | <b>4.17,67</b>         | 03/07/1999  | Maia            |
| 5 000 metros  | Inês Monteiro  | 18.05.1980   | C.D.C. Pinheiro   | <b>15.44,81</b>        | 23/06/1999  | Braga           |
| 10 000 metros   | Inês Monteiro  | 18.05.1980   | Individual  | <b>31.13,58</b>        | 05/06/2010  | Marselha-França |
| 100m Bar./0,840m  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>15,65</b> (V +0,9)  | 17/07/2010  | Leiria          |
| 400m Bar./0,762m  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>64,06</b>           | 29/05/2010  | Guarda          |
| 3 000m Obst./0,762m   | Vanda Ribeiro  | 02.04.1975   | N.D.C. Gouveia  | <b>11.03,80</b>        | 10/07/2004  | Seia            |
| 10 000m Marcha  | Carla Monteiro   | 19.03.1982   | C.D.C. Pinheiro   | <b>49.22,48</b>        | 12/08/2000  | Coimbra         |
| ALTURA  | Susana Carona  | 24.01.1976   | N.D.C. Gouveia  | <b>1,59m</b>           | 22/03/1992  | Viseu           |
| COMPRIMENTO   | Andreia Nicolau  | 01.02.1991   | F.S. - U.A. Guarda                                      | <b>5,40m</b> (V +0,2)  | 03/07/2009  | Guarda          |
| TRIPLO SALTO  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia  | <b>11,07m</b> (V +0,6) | 29/05/2010  | Guarda          |
| VARA  | Carla Costa  | 24.08.1981   | C.D.C. Pinheiro   | <b>2,60m</b>           | 03/07/1999  | Guarda          |
| PESO/4Kg  | Bárbara Lopes  | 26.01.1990   | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro                         | <b>10,13m</b>          | 25/03/2007  | Seia            |
| DARDO/600g NM   | Carla Costa  | 24.08.1981   | C.D.C. Pinheiro   | <b>31,86m</b>          | 08/05/1999  | Aveiro          |
| DISCO/1Kg   | Carla Costa  | 24.08.1981   | C.D.C. Pinheiro   | <b>36,66m</b>          | 20/04/2002  | Guarda          |
| MARTELO/4Kg   | Tânia Avelãs   | 19.08.1980   | C.D.C. Pinheiro   | <b>36,25m</b>          | 11/07/1998  | Leiria          |
| HEPTATLO  | Celina Pinheiro  | 23.10.1970   | N.D.C. Gouveia  | <b>3 799 Pontos</b>    | 30.31/07/88 | Lisboa          |
| 100m Barreiras (0,840m) / Altura / Peso (4Kg) / 200m ■<br>Comprimento / Dardo (600g) / 800m |  |  | SM / 1,47m / 7,67m / 28,0 ■<br>4,90m / 26,66m / 2.29,84 |                        |             |                 |
| 4x100 metros<br>(Clubes)  | Mariana Reis<br>Mariana Correia<br>Inês Correia<br>Andreia Crespo              | 26.10.1995<br>07.10.1994<br>07.10.1994<br>16.10.1993 | N.D.C. Gouveia  | <b>50,47</b>           | 19/06/2010  | Guimarães       |
| 4x400 metros<br>(Clubes)  | Regina Babo<br>Helena Babo<br>M <sup>a</sup> Lurdes Tavares<br>Cristina Coelho | 11.05.1960<br>11.09.1971<br>19.01.1971<br>1969       | N.D.C. Gouveia  | <b>4.07,2</b>          | 26/07/1987  | Lisboa          |

**➤ INFANTIL MASCULINO**

| PROVA   | ATLETA   | Data Nasc.   | CLUBE  | MARCA                 | DATA          | LOCAL             |
|---|--|--|--|-----------------------|---------------|-------------------|
| <b>60 metros</b>  | André Chelim   | 17.03.1992   | A.C.R. Trancoso  | <b>7,88</b> (V -1,3)  | 07/05/2005    | C. Branco (ARCBV) |
| <b>150m</b>   | Bruno Gomes  | 26.12.1995   | N.D.C. Gouveia   | <b>19,70</b> (V +0,6) | 11/10/2008    | Guarda            |
| <b>600m</b>   | António Silva  | 03.03.1995   | C.D.C.SS Pinheiro  | <b>1.43,94</b>        | 11/10/2008    | Guarda            |
| <b>1 000 metros</b>   | Manuel Rodrigues   | 15.03.1974   | BV F. C. Rodrigo   | <b>2.55,2</b>         | 09/05/1987    | Lisboa            |
| <b>60m Bar./0,762m</b>  | Ivo Cardoso  | 04.03.1980   | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro                                      | <b>9,94</b>           | 08/05/1993    | Lisboa            |
| <b>3 000m Marcha</b>  | Ricardo Jesus  | 08.06.1979   | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro                                      | <b>18.52,6</b>        | 16/05/1992    | Guarda            |
| <b>ALTURA</b>   | Renato Perdido   | 25.01.1977   | N.A. Guarda  | <b>1,50m</b>          | 30/05/1990    | Guarda            |
| <b>COMPRIMENTO</b>  | João Barbosa   | 03.04.1979   | C.P. V.F. Naves  | <b>5,23m</b>          | 23/05/1992    | Guarda            |
| <b>PESO/3Kg</b>   | Ivo Cardoso  | 04.03.1980   | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro                                      | <b>12,30m</b>         | 23/05/1993    | Guarda            |
| <b>DARDO/500g</b>   | Gil Pinto  | 28.05.1997   | A.C.R.A. Seixas  | <b>28,44m</b>         | 26/09/2010    | Guarda            |
| <b>PENTATLO</b>   | Gil Pinto  | 28.05.1997   | A.C.R.A. Seixas  | <b>1 870 Pontos</b>   | 01.02/05/2010 | Guarda            |
| 60m / Comprimento ■<br>60m Barreiras (0,762m) / Peso (3Kg) / 1 000m |  |  | 8,27 (V +2,3) / 4,44m (V -2,2) ■<br>10,83 (V +2,6) / 9,48m / 3.50,26 |                       |               |                   |
| <b>4x60 metros<br/>(Seleccção)</b>                                  | Carlos Silva<br>Miguel Silva<br>Gil Pinto<br>Diogo Oliveira  | 14.06.1998<br>11.01.1998<br>28.05.1997<br>03.09.1997 | Seleccção Distrital  | <b>32,88</b>          | 24/04/2010    | Viseu             |
| <b>4x60 metros<br/>(Clubes)</b>                                     | Carlos Lopes<br>Carlos Silva<br>Gil Pinto<br>Diogo Fernandes | 06.03.1997<br>14.06.1998<br>28.05.1997<br>31.07.1997 | A.C.R.A. Seixas  | <b>33,06</b>          | 25/07/2010    | Guarda            |

**➤ INICIADO MASCULINO**

| PROVA  | ATLETA   | Data Nasc.   | CLUBE  | MARCA                 | DATA          | LOCAL          |
|--|--|--|--|-----------------------|---------------|----------------|
| 80 metros  | David Gonçalves  | 03.12.1995   | A.C.R.A. Seixas  | <b>9,41</b> (V +1,7)  | 20/06/2010    | Seia           |
| 250 metros   | David Gonçalves  | 03.12.1995   | A.C.R.A. Seixas  | <b>30,65</b>          | 09/07/2010    | Guarda         |
| 800 metros   | Nuno Garcia  | 27.02.1978   | N.D.C. Gouveia   | <b>2.00,94</b>        | 20/06/1993    | Maia           |
| 1 500 metros   | Rúben Felizardo  | 17.06.1991   | C.D.C.SS Pinheiro  | <b>4.13,75</b>        | 17/06/2006    | Luso           |
| 100m Bar./0,840m   | André Jordão   | 27.06.1989   | N.D.C. Gouveia   | <b>13,99</b> (V +0,8) | 15/05/2004    | Elvas          |
| 250m Bar./0,762m   | Miguel Cabral  | 15.04.1994   | C.A. Seia  | <b>34,32</b>          | 26/07/2009    | Seia           |
| 1 500m Obst./0,762m<br>(Sem Vala - 13 Obst.)   | Edgar Rodrigues  | 25.04.1995   | C.A. Seia  | <b>4.41,81</b>        | 05/06/2010    | Leiria         |
| 4 000m Marcha  | Samuel Pereira   | 25.11.1993   | F.S. - U.A. Guarda   | <b>22.43,37</b>       | 11/10/2008    | Guarda         |
| ALTURA   | António Rodrigues  | 25.09.1988   | A.C.R. Srª Desterro  | <b>1,76m</b>          | 27/04/2003    | Abrantes       |
| COMPRIMENTO  | Paulo Figueiredo   | 03.11.1972   | C.D.C. Seia  | <b>6,19m</b>          | 20/06/1987    | Lisboa         |
| TRIPLO SALTO   | Nuno Encarnação  | 20.08.1973   | C.P. V.F. Naves  | <b>12,31m</b>         | 26/06/1988    | Lisboa         |
| VARA   | Ivo Cardoso  | 04.03.1980   | A.C.R. Srª Desterro  | <b>2,90m</b>          | 10/06/1995    | Marinha Grande |
| PESO/4Kg   | Ivo Cardoso  | 04.03.1980   | A.C.R. Srª Desterro  | <b>15,41m</b>         | 13/05/1995    | Lisboa         |
| DARDO/600g   | Micael Cabral  | 13.06.1994   | A.C.R.A. Seixas  | <b>34,05m</b>         | 05/10/2009    | Guarda         |
| DISCO/1Kg  | Hugo Ramos   | 01.03.1977   | N.D.C. Gouveia   | <b>45,10m</b>         | 16/05/1992    | Guarda         |
| MARTELO/4Kg  | Sérgio Santos  | 05.03.1986   | A.C.R. Srª Desterro  | <b>40,96m</b>         | 16/06/2001    | Guarda         |
| HEPTATLO   | Miguel Cabral  | 15.04.1994   | C.A. Seia  | <b>3 065 Pontos</b>   | 23.24/05/2009 | Guarda         |
| 80m / Comprimento / Dardo (600g) ■<br>100m Barreiras (0,840m) / Peso (4Kg) / Altura / 1 000m |  |  | 10,19 (V -1,5) / 4,63m (V 0,0) / 20,94m ■<br>16,14 (V -1,5) / 10,26m / 1,47m / 2.56,21 |                       |               |                |
| 4x80 metros<br>(Seleção)   | Renato Perdido<br>Hugo Santos<br>Rui Nobre<br>Luís Cruz            | 25.01.1977<br>04.10.1977<br>20.05.1977<br>19.10.1977 | Seleção Distrital  | <b>38,59</b>          | 03/05/1992    | Lisboa         |
| 4x80 metros<br>(Clubes)  | Augusto Gabriel<br>João Pinheiro<br>Diogo Silva<br>David Gonçalves | 18.09.1995<br>21.06.1996<br>01.05.1995<br>03.12.1995 | A.C.R.A. Seixas  | <b>39,19</b>          | 25/07/2010    | Guarda         |

**➤ JUVENIL MASCULINO**

| PROVA   | ATLETA  | Data Nasc.   | CLUBE   | MARCA                 | DATA          | LOCAL          |
|---|---|--|---|-----------------------|---------------|----------------|
| 100 metros  | Bruno Neves   | 09.09.1981   | C.A. Seia   | <b>10,87</b> (V +1,2) | 18/07/1998    | Maia           |
| 200 metros  | Bruno Neves   | 09.09.1981   | C.A. Seia   | <b>22,48</b> (V +0,3) | 05/07/1998    | Viseu          |
| 300 metros  | António Rodrigues   | 25.09.1988   | C.A. Seia   | <b>35,05</b>          | 29/06/2005    | Seia           |
| 800 metros  | Nuno Figueiredo   | 29.12.1989   | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro   | <b>1.54,43</b>        | 07/07/2006    | Guarda         |
| 1 500 metros  | Júlio Figueiredo  | 11.10.1972   | C.D.C. Seia   | <b>3.56,14</b>        | 22/04/1989    | Maia           |
| 3 000 metros  | Júlio Figueiredo  | 11.10.1972   | C.D.C. Seia   | <b>8.39,54</b>        | 23/07/1989    | Maia           |
| 110m Bar./0,914m  | Hélio Vaz   | 01.05.1991   | N.D.C. Gouveia  | <b>14,26</b> (V +1,7) | 28/06/2008    | Abrantes       |
| 300m Bar./0,840m  | Miguel Cabral   | 15.04.1994   | C.A. Seia   | <b>39,59</b>          | 20/06/2010    | Guimarães      |
| 2 000m Obst./0,762m   | Rúben Felizardo   | 17/06/1991   | F.S. - U.A. Guarda  | <b>6.01,45</b>        | 29/06/2008    | Abrantes       |
| 5 000m Marcha   | Samuel Pereira  | 25.11.1993   | F.S. - U.A. Guarda  | <b>22.52,58</b>       | 08/05/2010    | Seia           |
| ALTURA  | António Rodrigues   | 25.09.1988   | C.A. Seia   | <b>1,85m</b>          | 05/06/2004    | Guimarães      |
| COMPRIMENTO   | Paulo Figueiredo  | 03.11.1972   | C.D.C. Seia   | <b>6,91m</b>          | 24/06/1989    | Funchal        |
| TRIPLO SALTO  | Paulo Figueiredo  | 03.11.1972   | C.D.C. Seia   | <b>13,71m</b>         | 09/07/1989    | Lisboa         |
| VARA  | Ivo Cardoso   | 04.03.1980   | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro   | <b>2,90m</b>          | 10/06/1995    | Marinha Grande |
| PESO/5Kg  | Ivo Cardoso   | 04.03.1980   | C.A. Seia   | <b>15,48m</b>         | 10/05/1997    | Guarda         |
| DARDO/700g  | Davide Anselmo  | 26.05.1989   | A.C.R. Trancoso   | <b>48,72m</b>         | 02/04/2006    | Seia           |
| DISCO/1,5Kg   | Ivo Cardoso   | 04.03.1980   | C.A. Seia   | <b>45,94m</b>         | 07/06/1997    | Leiria         |
| MARTELO/5Kg   | Pedro Gomes   | 30.05.1985   | J.A. St <sup>a</sup> Comba Seia   | <b>52,26m</b>         | 22/06/2002    | Guimarães      |
| OCTATLO<br>Atleta Completo  | Hélio Vaz   | 01.05.1991   | N.D.C. Gouveia  | <b>4 841 Pontos</b>   | 03.04/05/2008 | Lisboa (U)     |
| 100m / Comprimento / Peso (5Kg) / 300m ■<br>110m Barreiras (0,914m) / Altura / Dardo (700g) / 1 000m    |   |  | 11,93 (V -2,6) / 5,89m (V +1,7) / 11,28m / 37,29 ■<br>14,94 (V -0,1) / 1,66m / 38,89m / 3.17,82 |                       |               |                |
| OCTATLO<br>Campeonato Juvenis   | Davide Anselmo  | 26.05.1989   | A.C.R. Trancoso   | <b>3 097 Pontos</b>   | 16.17/04/05   | Seia           |
| 110m Barreiras (0,914m)/Comprimento/Peso (5Kg)/Altura ■<br>Disco (1,5Kg) / Vara / Dardo (700g) / 1 000m |   |  | 16,23 (V +1,4) / 5,85m / 10,44m / 1,71m ■<br>22,42m / S.M. / S.M. / 3.23,35                     |                       |               |                |
| 4x100 metros<br>(Seleção)   | Gabriel Peixoto<br>Davide Anselmo<br>Ricardo Garcia<br>André Jordão     | 16.09.1989<br>26.05.1989<br>21.01.1989<br>27.06.1989 | Seleção Distrital   | <b>44,11</b>          | 14/05/2006    | Covilhã        |
| 4x100 metros<br>(Clubes)  | Ricardo Prates<br>Hugo Santos<br>Rui Nobre<br>Rui Lopes                 | 25.10.1979<br>04.10.1977<br>20.05.1977<br>05.06.1977 | C.D.C. Pinheiro   | <b>45,97</b>          | 14/05/1994    | Viseu          |
| 4x300 metros<br>(Clubes)  | Daniel Cunha<br>Miguel Cabral<br>Fernando Figueiredo<br>Edgar Rodrigues | 06.04.1993<br>15.04.1994<br>20.07.1994<br>25.04.1995 | C.A. Seia   | <b>2.39,75</b>        | 20/06/2010    | Guimarães      |

**➤ JUNIOR MASCULINO**

| PROVA  | ATLETA  | Data Nasc.   | CLUBE  | MARCA                 | DATA          | LOCAL          |
|--|---|--|--|-----------------------|---------------|----------------|
| 100 metros   | Bruno Neves   | 09.09.1981   | C.A. Seia  | <b>10,76</b> (V +1,7) | 16/06/1999    | Maia           |
| 200 metros   | Bruno Neves   | 09.09.1981   | C.A. Seia  | <b>21,99</b> (V -0,3) | 25/07/1999    | Viseu          |
| 400 metros   | Paulo Fontes  | 13.01.1969   | C.D.C. Seia  | <b>48,62</b>          | 09/07/1988    | Maia           |
| 800 metros   | João Delgado  | 08.01.1990   | C.A. Seia  | <b>1.52,68</b>        | 08/07/2009    | Viseu          |
| 1 500 metros   | Alexandre Silva   | 05.04.1984   | N.D.C. Gouveia   | <b>3.52,92</b>        | 14/06/2003    | Elvas          |
| 3 000 metros   | Marco Pinto   | 11.10.1986   | C.A. Seia  | <b>8.31,69</b>        | 29/05/2005    | Marinha Grande |
| 5 000 metros   | Marco Pinto   | 11.10.1986   | C.A. Seia  | <b>14.35,52</b>       | 12/05/2005    | Aveiro         |
| 110m Bar./1,00m  | Hélio Vaz   | 01.05.1991   | N.D.C. Gouveia   | <b>14,58</b> (V +0,3) | 12/07/2009    | Lisboa (U)     |
| 400m Bar./0,914m   | Rui Nobre   | 20.05.1977   | C.D.C. Pinheiro  | <b>54,54</b>          | 20/07/1996    | Viseu          |
| 3000m Obst./0,914m   | Júlio Figueiredo  | 11.10.1972   | C.D.C. Seia  | <b>8.52,39</b>        | 18/07/1990    | Maia           |
| 10 000m Marcha   | Pedro Santos  | 25.04.1986   | A.C.R. Srª Desterro  | <b>45.49,14</b>       | 18/06/2005    | Seia           |
| ALTURA   | Marco Tenreiro  | 05.07.1976   | N.D.C. Gouveia   | <b>1,94m</b>          | 01/05/1995    | Viseu          |
| COMPRIMENTO  | Paulo Figueiredo  | 03.11.1972   | C.D.C. Seia  | <b>6,91m</b>          | 24/06/1989    | Funchal        |
| TRIPLO SALTO   | Paulo Figueiredo  | 03.11.1972   | C.D.C. Seia  | <b>13,71m</b>         | 09/07/1989    | Lisboa         |
| VARA   | Fernando Santos   | 04.08.1959   | A.D. Guarda  | <b>3,00m</b>          | 22/07/1978    | Viseu          |
| PESO/6Kg   | André Ferreira  | 03.03.1991   | C.A. Seia  | <b>13,17m</b>         | 09/05/2009    | Luso           |
| DARDO/800g   | Carlos Gil  | 06.04.1967   | A.C. Guarda  | <b>54,62m</b>         | 06/07/1986    | Lisboa         |
| DISCO/1,750Kg  | Sérgio Santos   | 05.03.1986   | C.A. Seia  | <b>42,23m</b>         | 29/05/2005    | Seia           |
| MARTELO/6kg  | Pedro Gomes   | 30.05.1985   | J.A. Stª Comba Seia  | <b>48,60m</b>         | 01/06/2002    | Guarda         |
| DECATLO  | Hélio Vaz   | 01.05.1991   | N.D.C. Gouveia   | <b>4 426 Pontos</b>   | 17.18/04/2010 | Guarda         |
| 100m / Comprimento / Peso (6Kg) / Altura / 400m ■<br>110m Bar.(1,00m)/Disco(1,750Kg)/Vara/Dardo(800g)/1 500m |   |  | 11,95 (V -1,7) / 5,95m (V -1,9) / 9,67m / 1,66m / 60,91 ■<br>15,07 (V -0,4) / 24,33m / SM / 34,02m / 5.56,97 |                       |               |                |
| 4x100 metros<br>(Clubes)   | Adriano Ferreira<br>Ivo Cardoso<br>Bruno Costa<br>Bruno Neves         | 30.09.1983<br>04.03.1980<br>17.03.1980<br>09.09.1981 | C.A. Seia  | <b>43,49</b>          | 10/06/1999    | Viseu          |
| 4x400 metros<br>(Clubes)   | Alexandre Ribeiro<br>Sérgio Brízida<br>Filipe Brízida<br>Renato Abreu | 1973<br>08.12.1975<br>12.04.1974<br>07.04.1974       | A.C.R. Srª Desterro  | <b>3.26,84</b>        | 18/07/1993    | Viseu          |

**➤ SUB-23 MASCULINO**

| PROVA   | ATLETA   | Data Nasc.   | CLUBE          | MARCA                 | DATA        | LOCAL         |
|---|--|--|----------------|-----------------------|-------------|---------------|
| 100 metros  | André Destapado  | 15.05.1986   | C.A. Seia      | <b>10,71</b> (V +1,2) | 12/06/2007  | Salamanca-ESP |
| 200 metros  | Rui Durão  | 09.03.1980   | C.A. Seia      | <b>21,79</b> (V -1,2) | 14/07/2002  | Lisboa (U)    |
| 400 metros  | Paulo Fontes   | 13.01.1969   | C.D.C. Seia    | <b>48,62</b>          | 09/07/1988  | Maia          |
| 800 metros  | João Delgado   | 08.01.1990   | C.A. Seia      | <b>1.52,68</b>        | 08/07/2009  | Viseu         |
| 1 500 metros  | Alexandre Silva  | 05.04.1984   | C.A. Seia      | <b>3.46,81</b>        | 22/06/2005  | Maia          |
| 5 000 metros  | Paulo Gomes  | 15.05.1973   | N.D.C. Gouveia | <b>14.00,11</b>       | 10/07/1994  | Lisboa (U)    |
| 10 000 metros   | Paulo Gomes  | 15.05.1973   | N.D.C. Gouveia | <b>29.41,0</b>        | 20/07/1994  | Maia          |
| 110m Bar./1,067m  | Hélio Vaz  | 01.05.1991   | N.D.C. Gouveia | <b>14,81</b> (V +1,2) | 19/06/2010  | Seia          |
| 400m Bar./0,914m  | Rodolfo Varela   | 20.05.1986   | C.A. Seia      | <b>53,12</b>          | 09/06/2007  | Covilhã       |
| 3000m Obst./0,914m  | Júlio Figueiredo   | 11.10.1972   | C.D.C. Seia    | <b>8.52,39</b>        | 18/07/1990  | Maia          |
| 20 000m Marcha  | Pedro Santos   | 25.04.1986   | Individual     | <b>1:31.49,1</b>      | 22/04/2006  | Beja          |
| ALTURA  | Marco Tenreiro   | 05.07.1976   | N.D.C. Gouveia | <b>1,94m</b>          | 01/05/1995  | Viseu         |
| COMPRIMENTO   | Pedro Pinto  | 25.07.1984   | C.A. Seia      | <b>7,04m</b> (V +0,3) | 17/07/2004  | Viseu         |
| TRIPLO SALTO  | Paulo Figueiredo   | 03.11.1972   | C.D.C. Seia    | <b>13,71m</b>         | 09/07/1989  | Lisboa        |
| VARA  | Rui Pereira  | 17.11.1985   | C.A. Seia      | <b>4,90m</b>          | 27/05/2007  | Leiria        |
| PESO/7,260Kg  | Ivo Cardoso  | 04.03.1980   | C.A. Seia      | <b>14,15m</b>         | 23/07/1998  | Viseu         |
| DARDO/800g  | Carlos Gil   | 06.04.1967   | N.A. Guarda    | <b>56,04m</b>         | 04/07/1987  | Coimbra       |
| DISCO/2Kg   | Ivo Cardoso  | 04.03.1980   | C.A. Seia      | <b>44,94m</b>         | 17/06/1999  | Viseu         |
| MARTELO/7,260Kg   | Rui Monteiro   | 18.03.1971   | N.A. Guarda    | <b>33,88m</b>         | 06/05/1990  | Guarda        |
| DECATLO   | Ivo Cardoso  | 04.03.1980   | C.A. Seia      | <b>5 912 Pontos</b>   | 01.02/06/02 | Maia          |
| 100m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura / 400m ▪<br>110m Bar.(1,067m)/Disco (2Kg)/Vara/Dardo (800g)/1 500m | 11,46 (V +1,5) / 6,19m (V +1,6) / 13,02m / 1,73m / 54,77 ▪<br>16,33 (V -1,1) / 36,92m / 3,57m / 37,43m / 5.15,46 |  |                |                       |             |               |
| 4x100 metros<br>(Clubes)  | Bruno Neves<br>Ivo Cardoso<br>Adriano Ferreira<br>Rui Durão  | 09.09.1981<br>04.03.1980<br>30.09.1983<br>09.03.1980 | C.A. Seia      | <b>42,71</b>          | 06/07/2002  | Caldas Rainha |
| 4x400 metros<br>(Clubes)  | Rodolfo Varela<br>Carlos Figueiredo<br>Nuno Figueiredo<br>Ricardo Garcia   | 20.05.1986<br>05.05.1990<br>29.12.1989<br>21.01.1989 | C.A. Seia      | <b>3.22,49</b>        | 27/05/2007  | Leiria        |



**➤ SENIOR MASCULINO**

| PROVA   | ATLETA   | Data Nasc.   | CLUBE                  | MARCA                 | DATA   | LOCAL               |
|---|--|--|------------------------|-----------------------|--|---------------------|
| 100 metros  | André Destapado  | 15.05.1986   | C.A. Seia              | <b>10,71</b> (V +1,2) | 12/06/2007   | Salamanca-ESP       |
| 200 metros  | Paulo Fontes<br>Rui Durão  | 13.01.1969<br>09.03.1980                             | C.A. Seia<br>C.A. Seia | <b>21,79</b>          | 16/06/1998<br>14/07/2002   | Viseu<br>Lisboa (U) |
| 400 metros  | Paulo Fontes   | 13.01.1969   | C.A. Seia              | <b>47,38</b>          | 04/07/1998   | Maia                |
| 800 metros  | Luís Ramos   | 19.07.1973   | C.A. Seia              | <b>1.51,3</b>         | 11/07/1999   | Guarda              |
| 1 500 metros  | António Rodrigues  | 16.03.1962   | N.D.C. Gouveia         | <b>3.45,46</b>        | 18/06/1987   | Lisboa              |
| 5 000 metros  | Paulo Gomes  | 15.05.1973   | N.D.C. Gouveia         | <b>14.00,11</b>       | 10/07/1994   | Lisboa (U)          |
| 10 000 metros   | Paulo Gomes  | 15.05.1973   | N.D.C. Gouveia         | <b>29.41,0</b>        | 20/07/1994   | Maia                |
| 110m Bar./1,067m  | Hélio Vaz  | 01.05.1991   | N.D.C. Gouveia         | <b>14,81</b> (V +1,2) | 19/06/2010   | Seia                |
| 400m Bar./0,914m  | Rodolfo Varela   | 20.05.1986   | C.A. Seia              | <b>53,12</b>          | 09/06/2007   | Covilhã             |
| 3000m Obst./0,914m  | António Rodrigues  | 16.03.1962   | N.D.C. Gouveia         | <b>8.38,92</b>        | 06/08/1988   | Maia                |
| 20 000m Marcha  | Pedro Martins  | 12.01.1968   | C.A. Seia              | <b>1:27.30,1</b>      | 21/07/2001   | Lisboa (U)          |
| ALTURA  | Marco Tenreiro   | 05.07.1976   | N.D.C. Gouveia         | <b>1,94m</b>          | 01/05/1995   | Viseu               |
| COMPRIMENTO   | Pedro Oliveira   | 22.07.1980   | C.A. Seia              | <b>7,46m</b>          | 26/07/2003   | Funchal             |
| TRIPLO SALTO  | Ricardo Correia  | 18.07.1978   | C.A. Seia              | <b>14,87m</b>         | 27/05/2001   | Maia                |
| VARA  | Rui Pereira  | 17.11.1985   | C.A. Seia              | <b>4,90m</b>          | 27/05/2007   | Leiria              |
| PESO/7,260Kg  | Vitor Rodrigues  | 25.02.1984   | C.A. Seia              | <b>15,32m</b>         | 10/07/2010   | Luso                |
| DARDO/800g  | Carlos Gil   | 06.04.1967   | N.A. Guarda            | <b>56,04m</b>         | 04/07/1987   | Coimbra             |
| DISCO/2Kg   | Bráulio Silva  | 20.09.1971   | C.A. Seia              | <b>51,64m</b>         | 27/07/2001   | Aveiro              |
| MARTELO/7,260Kg   | Sérgio Coelho  | 20.01.1981   | C.A. Seia              | <b>55,67m</b>         | 19/03/2005   | Quinta do Anjo      |
| DECATLO   | Ivo Cardoso  | 04.03.1980   | C.A. Seia              | <b>5 912 Pontos</b>   | 01.02/06/02  | Maia                |
| 100m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura / 400m ▪<br>110m Bar.(1,067m)/Disco (2Kg)/Vara/Dardo (800g)/1 500m |  |  |                        |                       | 11,46 (V +1,5) / 6,19m (V +1,6) / 13,02m / 1,73m / 54,77 ▪<br>16,33 (V -1,1) / 36,92m / 3,57m / 37,43m / 5.15,46 |                     |
| 4x100 metros<br>(Clubes)  | Bruno Costa<br>Pedro Oliveira<br>Rodolfo Varela<br>Carlos Gonçalves  | 17.03.1980<br>22.07.1980<br>20.05.1986<br>11.07.1987 | C.A. Seia              | <b>42,61</b>          | 13/06/2009   | Leiria              |
| 4x400 metros<br>(Clubes)  | Rodolfo Varela<br>João Delgado<br>Nuno Figueiredo<br>Carlos Pinheiro | 20.05.1986<br>08.01.1990<br>29.12.1989<br>24.03.1988 | C.A. Seia              | <b>3.19,60</b>        | 14/06/2009   | Leiria              |



## Recordes Distritais Veteranos Masculinos

### PISTA AR LIVRE - Absolutos

#### Provas do Programa Oficial da IAAF - WMA



Actualizado em: 01 de Outubro de 2010

| Escação     | Marca            | Nome ( Clube )              | Idade | Data Nascimento | Data Prova | Localidade |
|-------------|------------------|-----------------------------|-------|-----------------|------------|------------|
| <b>100m</b> |                  |                             |       |                 |            |            |
| M 35        | 12,30 ( V +1,9 ) | Carlos Pereira ( ACRASX )   | 44    | 26.01.1963      | 25/03/2007 | Seia       |
| M 40        | 12,30 ( V +1,9 ) | Carlos Pereira ( ACRASX )   | 44    | 26.01.1963      | 25/03/2007 | Seia       |
| M 45        | 14,09            | José Coelho ( ACGUA )       | 47    | 26.06.1957      | 17/07/2004 | Guarda     |
| M 50        | 14,12            | José Garcia ( CDRQT )       | 51    | 25.03.1953      | 17/07/2004 | Guarda     |
| M 55        | 15,02 ( V +1,4 ) | José Garcia ( CDRQT )       | 56    | 25.03.1953      | 10/10/2009 | Seia       |
| M 60        | 15,42 ( V +1,3 ) | José da Costa ( ACRASX )    | 62    | 18.12.1947      | 26/06/2010 | Luso       |
| <b>200m</b> |                  |                             |       |                 |            |            |
| M 35        | 25,07 ( V -0,1 ) | Carlos Pereira ( ACRASX )   | 44    | 26.01.1963      | 03/06/2007 | Braga      |
| M 40        | 25,07 ( V -0,1 ) | Carlos Pereira ( ACRASX )   | 44    | 26.01.1963      | 03/06/2007 | Braga      |
| M 45        | 30,05 ( V -0,2 ) | José Garcia ( CDRQT )       | 52    | 25.03.1953      | 19/06/2005 | Seia       |
| M 50        | 30,05 ( V -0,2 ) | José Garcia ( CDRQT )       | 52    | 25.03.1953      | 19/06/2005 | Seia       |
| M 55        | 33,66 ( V +1,1 ) | José da Costa ( ACRASX )    | 62    | 18.12.1947      | 27/06/2010 | Luso       |
| M 60        | 33,66 ( V +1,1 ) | José da Costa ( ACRASX )    | 62    | 18.12.1947      | 27/06/2010 | Luso       |
| <b>400m</b> |                  |                             |       |                 |            |            |
| M 35        | 57,60            | João Mioludo ( ARDVC )      | 37    | 08.04.1973      | 19/06/2010 | Seia       |
| M 40        | 60,88            | António Rodrigues ( ARDVC ) | 48    | 16.03.1962      | 19/06/2010 | Seia       |
| M 45        | 60,88            | António Rodrigues ( ARDVC ) | 48    | 16.03.1962      | 19/06/2010 | Seia       |
| M 50        | 71,28            | José Garcia ( CDRQT )       | 51    | 25.03.1953      | 17/07/2004 | Guarda     |
| M 55        | 72,95            | José Garcia ( CDRQT )       | 56    | 25.03.1953      | 10/10/2009 | Seia       |
| <b>800m</b> |                  |                             |       |                 |            |            |
| M 35        | 2.11,78          | António Rodrigues ( ARDVC ) | 48    | 16.03.1962      | 20/06/2010 | Seia       |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|             |         |                             |    |            |            |      |
|-------------|---------|-----------------------------|----|------------|------------|------|
| <b>M 40</b> | 2.11,78 | António Rodrigues ( ARDVC ) | 48 | 16.03.1962 | 20/06/2010 | Seia |
| <b>M 45</b> | 2.11,78 | António Rodrigues ( ARDVC ) | 48 | 16.03.1962 | 20/06/2010 | Seia |
| <b>M 50</b> | 2.49,49 | Manuel Ribeiro ( CDRQT )    | 52 | 10.12.1952 | 15/10/2005 | Seia |
| <b>M 55</b> | 3.12,64 | Manuel Ribeiro ( CDRQT )    | 55 | 10.12.1952 | 29/06/2008 | Seia |

### 1 500m

|             |         |                             |    |            |            |        |
|-------------|---------|-----------------------------|----|------------|------------|--------|
| <b>M 35</b> | 4.19,3  | Eduardo Pinto ( ACRSD )     | 40 | 10.12.1956 | 29/05/1997 | Guarda |
| <b>M 40</b> | 4.19,3  | Eduardo Pinto ( ACRSD )     | 40 | 10.12.1956 | 29/05/1997 | Guarda |
| <b>M 45</b> | 4.22,30 | António Rodrigues ( ARDVC ) | 48 | 16.03.1962 | 26/06/2010 | Luso   |
| <b>M 50</b> | 4.51,61 | João Marques ( CDRQT )      | 52 | 10.09.1953 | 22/04/2006 | Seia   |
| <b>M 55</b> | 6.28,57 | Manuel Ribeiro ( CDRQT )    | 55 | 10.12.1952 | 21/06/2008 | Seia   |

### 3 000m

|             |          |                           |    |            |            |                |
|-------------|----------|---------------------------|----|------------|------------|----------------|
| <b>M 35</b> | 9.17,6   | João Marques ( CAS )      | 42 | 10.09.1953 | 16/03/1996 | Marinha Grande |
| <b>M 40</b> | 9.17,6   | João Marques ( CAS )      | 42 | 10.09.1953 | 16/03/1996 | Marinha Grande |
| <b>M 45</b> | 10.01,95 | Jacinto Correia ( ARDVC ) | 45 | 30.08.1964 | 27/06/2010 | Luso           |
| <b>M 50</b> | 10.31,89 | João Marques ( CAS )      | 50 | 10.09.1953 | 17/07/2004 | Guarda         |
| <b>M 55</b> | 13.15,03 | Manuel Ribeiro ( CDRQT )  | 55 | 10.12.1952 | 26/07/2008 | Guarda         |

### 5 000m

|             |          |                         |    |            |            |       |
|-------------|----------|-------------------------|----|------------|------------|-------|
| <b>M 35</b> | 15.46,57 | João Marques ( CAS )    | 42 | 10.09.1953 | 09/03/1996 | Viseu |
| <b>M 40</b> | 15.46,57 | João Marques ( CAS )    | 42 | 10.09.1953 | 09/03/1996 | Viseu |
| <b>M 45</b> | 16.52,87 | Eduardo Pinto ( CDRQT ) | 48 | 10.12.1956 | 18/06/2005 | Seia  |
| <b>M 50</b> | 17.33,47 | João Marques ( CAS )    | 50 | 10.09.1953 | 19/06/2004 | Seia  |

### 10 000m

|             |          |                        |    |            |            |       |
|-------------|----------|------------------------|----|------------|------------|-------|
| <b>M 35</b> | 33.25,91 | João Marques ( ACRSD ) | 41 | 10.09.1953 | 04/06/1995 | Viseu |
| <b>M 40</b> | 33.25,91 | João Marques ( ACRSD ) | 41 | 10.09.1953 | 04/06/1995 | Viseu |
| <b>M 45</b> | 36.00,86 | João Marques ( CAS )   | 50 | 10.09.1953 | 20/06/2004 | Seia  |
| <b>M 50</b> | 36.00,86 | João Marques ( CAS )   | 50 | 10.09.1953 | 20/06/2004 | Seia  |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

### Maratona

|             |         |                      |    |            |            |                |
|-------------|---------|----------------------|----|------------|------------|----------------|
| <b>M 40</b> | 2:31.29 | José Jarmela ( UAG ) | 43 | 08.08.1964 | 02/12/2007 | Lisboa         |
| <b>M 45</b> | 2:32.46 | José Jarmela ( UAG ) | 45 | 08.08.1964 | 11/04/2010 | Paris - França |

### Obstáculos

M35|M55(3 000Obst-0,914m); M60+ (2 000Obst-0,686m)

|             |          |                             |    |            |            |                   |
|-------------|----------|-----------------------------|----|------------|------------|-------------------|
| <b>M 35</b> | 10.12,60 | António Rodrigues ( ARDVC ) | 48 | 16.03.1962 | 18/07/2010 | Nyíregyháza - HUN |
| <b>M 40</b> | 10.12,60 | António Rodrigues ( ARDVC ) | 48 | 16.03.1962 | 18/07/2010 | Nyíregyháza - HUN |
| <b>M 45</b> | 10.12,60 | António Rodrigues ( ARDVC ) | 48 | 16.03.1962 | 18/07/2010 | Nyíregyháza - HUN |

### Altura

|             |       |                           |    |            |            |        |
|-------------|-------|---------------------------|----|------------|------------|--------|
| <b>M 35</b> | 1,82m | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 44 | 26.01.1963 | 28/04/2007 | Braga  |
| <b>M 40</b> | 1,82m | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 44 | 26.01.1963 | 28/04/2007 | Braga  |
| <b>M 45</b> | 1,80m | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 45 | 26.01.1963 | 05/07/2008 | Aveiro |

### Comprimento

|             |                  |                           |    |            |            |        |
|-------------|------------------|---------------------------|----|------------|------------|--------|
| <b>M 35</b> | 6,02m ( V 0,0 )  | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 43 | 26.01.1963 | 24/06/2006 | Seia   |
| <b>M 40</b> | 6,02m ( V 0,0 )  | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 43 | 26.01.1963 | 24/06/2006 | Seia   |
| <b>M 45</b> | 5,99m ( V +0,5 ) | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 45 | 26.01.1963 | 11/10/2008 | Guarda |
| <b>M 50</b> | 3,40m ( V +0,9 ) | Manuel Ribeiro ( CDRQT )  | 53 | 10.12.1952 | 15/07/2006 | Guarda |

### Triplo

|             |                   |                           |    |            |            |      |
|-------------|-------------------|---------------------------|----|------------|------------|------|
| <b>M 35</b> | 11,88m ( V +0,1 ) | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 45 | 26.01.1963 | 29/06/2008 | Seia |
| <b>M 40</b> | 11,88m ( V +0,1 ) | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 45 | 26.01.1963 | 29/06/2008 | Seia |
| <b>M 45</b> | 11,88m ( V +0,1 ) | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 45 | 26.01.1963 | 29/06/2008 | Seia |

### Peso

M35|M45(7,260Kg); M50|M55(6Kg); M60|M65(5Kg); M70|M75(4Kg); M80+ (3Kg)

|             |        |                           |    |            |            |        |
|-------------|--------|---------------------------|----|------------|------------|--------|
| <b>M 35</b> | 12,32m | Bráulio Silva ( CAS )     | 38 | 20.09.1971 | 01/05/2010 | Braga  |
| <b>M 40</b> | 9,36m  | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 46 | 26.01.1963 | 20/06/2009 | Guarda |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|             |       |                            |    |            |            |        |         |
|-------------|-------|----------------------------|----|------------|------------|--------|---------|
| <b>M 45</b> | 9,36m | Carlos Pereira (ACRASX)    | 46 | 26.01.1963 | 20/06/2009 | Guarda |         |
| <b>M 50</b> | 8,98m | António Garcia (CDRQT)     | 50 | 16.01.1959 | 14/06/2009 | Seia   | 7,260Kg |
| <b>M 55</b> | 6,47m | José Garcia (CDRQT)        | 55 | 25.03.1953 | 21/06/2008 | Seia   | 7,260Kg |
| <b>M 60</b> | 8,27m | António Brito Gordo (NDCG) | 60 | 21.12.1940 | 25/04/2001 | Guarda |         |

### Disco

M35|M45(2Kg); M50|M55(1,5Kg); M60+ (1Kg)

|             |        |                            |    |            |            |        |  |
|-------------|--------|----------------------------|----|------------|------------|--------|--|
| <b>M 35</b> | 46,92m | Bráulio Silva (CAS)        | 38 | 20.09.1971 | 20/06/2010 | Seia   |  |
| <b>M 40</b> | 24,77m | Carlos Pereira (ACRASX)    | 47 | 26.01.1963 | 20/06/2010 | Seia   |  |
| <b>M 45</b> | 24,77m | Carlos Pereira (ACRASX)    | 47 | 26.01.1963 | 20/06/2010 | Seia   |  |
| <b>M 50</b> | 21,19m | Manuel Neca (ACGUA)        | 54 | 20.02.1951 | 23/07/2005 | Guarda |  |
| <b>M 55</b> | 20,01m | António Brito Gordo (NDCG) | 61 | 21.12.1940 | 30/05/2002 | Guarda |  |
| <b>M 60</b> | 21,13m | José da Costa (ACRASX)     | 60 | 18.12.1947 | 05/07/2008 | Aveiro |  |

### Dardo

M35|M45(800g); M50|M55(700g); M60|M65(600g); M70|M75(500g); M80+ (400g)

|             |        |                        |    |            |            |        |      |
|-------------|--------|------------------------|----|------------|------------|--------|------|
| <b>M 35</b> | 38,02m | João Patrício (NAAFC)  | 42 | 08.02.1958 | 08/07/2000 | Guarda |      |
| <b>M 40</b> | 38,02m | João Patrício (NAAFC)  | 42 | 08.02.1958 | 08/07/2000 | Guarda |      |
| <b>M 45</b> | 31,26m | João Patrício (ACRASX) | 51 | 08.02.1958 | 20/06/2009 | Guarda |      |
| <b>M 50</b> | 31,26m | João Patrício (ACRASX) | 51 | 08.02.1958 | 20/06/2009 | Guarda | 800g |
| <b>M 55</b> | 17,06m | José da Costa (ACRASX) | 61 | 18.12.1947 | 20/06/2009 | Guarda | 800g |
| <b>M 60</b> | 17,06m | José da Costa (ACRASX) | 61 | 18.12.1947 | 20/06/2009 | Guarda | 800g |

### Martelo

M35|M45(7,260Kg); M50|M55(6Kg); M60|M65(5Kg); M70|M75(4Kg); M80+ (3Kg)

|             |        |                       |    |            |            |        |  |
|-------------|--------|-----------------------|----|------------|------------|--------|--|
| <b>M 35</b> | 23,26m | João Patrício (NAAFC) | 42 | 08.02.1958 | 26/02/2000 | Guarda |  |
| <b>M 40</b> | 23,26m | João Patrício (NAAFC) | 42 | 08.02.1958 | 26/02/2000 | Guarda |  |
| <b>M 45</b> | 13,86m | José Brites (ACRASX)  | 50 | 15.08.1959 | 20/06/2010 | Seia   |  |
| <b>M 50</b> | 15,39m | José Brites (ACRASX)  | 50 | 15.08.1959 | 26/06/2010 | Luso   |  |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

### 4x100m

|             |       |                           |    |            |            |      |
|-------------|-------|---------------------------|----|------------|------------|------|
| <b>M 35</b> | 57,66 | Eduardo Oliveira (ACRASX) | 36 | 15.04.1974 | 19/06/2010 | Seia |
|             |       | Carlos Pereira (ACRASX)   | 47 | 26.01.1963 |            |      |
|             |       | José Brites (ACRASX)      | 50 | 15.08.1959 |            |      |
|             |       | Gil Pinto (ACRASX)        | 47 | 07.01.1963 |            |      |
| <b>M 40</b> | 59,67 | José da Costa (ACRASX)    | 62 | 18.12.1947 | 26/06/2010 | Luso |
|             |       | Gil Pinto (ACRASX)        | 47 | 07.01.1963 |            |      |
|             |       | José Brites (ACRASX)      | 50 | 15.08.1959 |            |      |
|             |       | Carlos Pereira (ACRASX)   | 47 | 26.01.1963 |            |      |
| <b>M 45</b> | 59,67 | José da Costa (ACRASX)    | 62 | 18.12.1947 | 26/06/2010 | Luso |
|             |       | Gil Pinto (ACRASX)        | 47 | 07.01.1963 |            |      |
|             |       | José Brites (ACRASX)      | 50 | 15.08.1959 |            |      |
|             |       | Carlos Pereira (ACRASX)   | 47 | 26.01.1963 |            |      |

### 4x400m

|             |         |                           |    |            |            |      |
|-------------|---------|---------------------------|----|------------|------------|------|
| <b>M 35</b> | 4.12,31 | João Mioludo (ARDVC)      | 37 | 08.04.1973 | 20/06/2010 | Seia |
|             |         | Cesário Simões (ARDVC)    | 40 | 14.11.1969 |            |      |
|             |         | Jacinto Correia (ARDVC)   | 45 | 30.08.1964 |            |      |
|             |         | António Rodrigues (ARDVC) | 48 | 16.03.1962 |            |      |

### 5 000m Marcha Pista

|             |          |                     |    |            |            |        |
|-------------|----------|---------------------|----|------------|------------|--------|
| <b>M 35</b> | 21.17,85 | Pedro Martins (CAS) | 39 | 12.01.1968 | 26/05/2007 | Leiria |
| <b>M 40</b> | 21.30,58 | Pedro Martins (CAS) | 41 | 12.01.1968 | 13/06/2009 | Leiria |

### 10 000m Marcha Pista

|             |          |                     |    |            |            |        |
|-------------|----------|---------------------|----|------------|------------|--------|
| <b>M 35</b> | 44.34,45 | Pedro Martins (CAS) | 42 | 12.01.1968 | 17/07/2010 | Leiria |
| <b>M 40</b> | 44.34,45 | Pedro Martins (CAS) | 42 | 12.01.1968 | 17/07/2010 | Leiria |





**15 000m Marcha Pista**

|             |                |                       |    |            |            |           |
|-------------|----------------|-----------------------|----|------------|------------|-----------|
| <b>M 35</b> | 1:09.49,0 (tp) | Pedro Martins ( CAS ) | 40 | 12.01.1968 | 25/04/2008 | Rio Maior |
| <b>M 40</b> | 1:09.49,0 (tp) | Pedro Martins ( CAS ) | 40 | 12.01.1968 | 25/04/2008 | Rio Maior |

**20 000m Marcha Pista**

|             |           |                       |    |            |            |           |
|-------------|-----------|-----------------------|----|------------|------------|-----------|
| <b>M 35</b> | 1:29.27,0 | Pedro Martins ( CAS ) | 39 | 12.01.1968 | 25/04/2007 | Rio Maior |
| <b>M 40</b> | 1:30.36,1 | Pedro Martins ( CAS ) | 40 | 12.01.1968 | 25/04/2008 | Rio Maior |

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA**

**DEPARTAMENTO TÉCNICO**



***OUTROS  
RECORDES  
DISTRITAIS  
PISTA AR LIVRE***



*Actualizado em 01 de Outubro de 2010*

**RECORDES DE VÁRIAS DISCIPLINAS**
**➤ INFANTIL FEMININO**

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

**➤ INICIADO FEMININO**

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

**➤ JUVENIL FEMININO**

| PROVA  | ATLETA   | Data Nasc.   | CLUBE   | MARCA                 | DATA        | LOCAL  |
|--|--|--|---|-----------------------|-------------|--------|
| 60 metros  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia                                      | <b>8,03</b> (V +1,5)  | 19/12/2009  | Guarda |
| 400 metros   | Helena Babo  | 11.09.1971   | N.D.C. Gouveia                                      | <b>59,50</b>          | 20/06/1987  | Lisboa |
| 1 000 metros   | Inês Monteiro  | 18.05.1980   | C.D.C. Pinheiro                                     | <b>2.57,6</b>         | 12/07/1997  | Guarda |
| 60m Bar./0,762m  | Andreia Nicolau  | 01.02.1991   | F.S. - U.A. Guarda                                  | <b>10,44</b> (V -0,7) | 12/01/2008  | Seia   |
| 80m Bar./0,762m  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia                                      | <b>12,06</b> (V -0,2) | 22/05/2010  | Luso   |
| 400m Bar./0,762m   | Susana Carona  | 24.01.1976   | N.D.C. Gouveia                                      | <b>67,16</b>          | 10/06/1993  | Viseu  |
| 3 000m Marcha  | Carla Monteiro   | 19.03.1982   | C.D.C. Pinheiro                                     | <b>14.27,5</b>        | 10/04/1999  | Guarda |
| 4 000m Marcha  | Carla Monteiro   | 19.03.1982   | C.D.C. Pinheiro                                     | <b>19.49,3</b>        | 08/05/1999  | Aveiro |
| DARDO/400g   | Fátima Cairrão   | 1975   | N.A. Guarda   | <b>32,56m</b>         | 05/05/1990  | Lisboa |
| DARDO/600g AM  | Carla Costa  | 24.08.1981   | C.D.C. Pinheiro                                     | <b>32,74m</b>         | 04/05/1997  | Lisboa |
| HEXATLO  | Carla Costa  | 24.08.1981   | C.D.C. Pinheiro                                     | <b>2 687 Pontos</b>   | 15.16/03/97 | Guarda |
| 80m Barreiras (0,762m) / Altura / Peso (3Kg) ■<br>Comprimento / Dardo (600g) / 800m  |  |  | 14,6 / 1,39m / 8,98m ■<br>4,25m / S.M. / 3.01,4     |                       |             |        |
| HEXATLO  | Cátia Farias   | 14.10.1985   | C.D.C.SS Pinheiro                                   | <b>2 399 Pontos</b>   | 20.21/04/02 | Guarda |
| 100m Barreiras (0,762m) / Altura / Peso (3Kg) ■<br>Comprimento / Dardo (600g) / 800m |  |  | 20,81 / 1,39m / 7,41m ■<br>4,23m / 21,81m / 2.36,68 |                       |             |        |
| 4x400 metros<br>(Clubes)   | Joana Lopes<br>Amélia Monteiro<br>Dália Passarinho<br>Carmo Figueiredo | 14.02.1981<br>22.09.1980<br>27.06.1980<br>27.10.1980 | C.D.C. Pinheiro                                     | <b>4.17,61</b>        | 08/06/1997  | Leiria |

**➤ JUNIOR FEMININO**

| PROVA             | ATLETA         | Data Nasc. | CLUBE           | MARCA                                 | DATA       | LOCAL           |
|-------------------|----------------|------------|-----------------|---------------------------------------|------------|-----------------|
| 60 metros         | Andreia Crespo | 16.10.1993 | N.D.C. Gouveia  | <b>8,03</b> (V +1,5)                  | 19/12/2009 | Guarda          |
| 300 metros        | Andreia Crespo | 16.10.1993 | N.D.C. Gouveia  | <b>41,21</b>                          | 05/06/2010 | Leiria          |
| 1 000 metros      | Inês Monteiro  | 18.05.1980 | C.D.C. Pinheiro | <b>2.57,6</b>                         | 12/07/1997 | Guarda          |
| 5 000 metros      | Inês Monteiro  | 18.05.1980 | C.D.C. Pinheiro | <b>15.44,81</b><br>(Recorde Nacional) | 23/06/1999 | Braga           |
| 10 000 metros     | Mónica Reis    | 14.02.1972 | N.D.C. Gouveia  | <b>40.59,7</b>                        | 16/07/1988 | Lisboa          |
| Milha (1 609,34m) | Inês Monteiro  | 18.05.1980 | C.D.C. Pinheiro | <b>4.41,39</b><br>(Recorde Nacional)  | 29/04/1999 | Marinha Grande  |
| 3 000m Marcha     | Carla Monteiro | 19.03.1982 | C.D.C. Pinheiro | <b>14.09,01</b>                       | 26/05/2001 | Maia            |
| 5 000m Marcha     | Carla Monteiro | 19.03.1982 | C.D.C. Pinheiro | <b>25.00,14</b>                       | 24/07/1999 | Viseu           |
| ½ Hora Marcha     | Carla Monteiro | 19.03.1982 | C.D.C. Pinheiro | <b>5 725 metros</b>                   | 05/05/2001 | V.R.Stº António |
| DARDO/600g AM     | Carla Costa    | 24.08.1981 | C.D.C. Pinheiro | <b>32,74m</b>                         | 04/05/1997 | Lisboa          |

**➤ SUB-23 FEMININO**

| PROVA             | ATLETA         | Data Nasc. | CLUBE           | MARCA                | DATA       | LOCAL          |
|-------------------|----------------|------------|-----------------|----------------------|------------|----------------|
| 60 metros         | Andreia Crespo | 16.10.1993 | N.D.C. Gouveia  | <b>8,03</b> (V +1,5) | 19/12/2009 | Guarda         |
| 300 metros        | Andreia Crespo | 16.10.1993 | N.D.C. Gouveia  | <b>41,21</b>         | 05/06/2010 | Leiria         |
| 1 000 metros      | Vanda Ribeiro  | 02.04.1975 | N.D.C. Gouveia  | <b>2.54,68</b>       | 02/06/1994 | Viseu          |
| 3 000 metros      | Inês Monteiro  | 18.05.1980 | C.D.C. Pinheiro | <b>9.12,95</b>       | 07/08/1999 | Riga - Letónia |
| Milha (1 609,34m) | Inês Monteiro  | 18.05.1980 | C.D.C. Pinheiro | <b>4.41,39</b>       | 29/04/1999 | Marinha Grande |
| ½ Hora Marcha     | Carla Monteiro | 19.03.1982 | C.D.C. Pinheiro | <b>5 815 metros</b>  | 04/05/2002 | Óbidos         |
| DARDO/600g AM     | Carla Costa    | 24.08.1981 | C.D.C. Pinheiro | <b>32,74m</b>        | 04/05/1997 | Lisboa         |

**➤ SENIOR FEMININO**

| PROVA             | ATLETA         | Data Nasc. | CLUBE           | MARCA                | DATA       | LOCAL          |
|-------------------|----------------|------------|-----------------|----------------------|------------|----------------|
| 60 metros         | Andreia Crespo | 16.10.1993 | N.D.C. Gouveia  | <b>8,03</b> (V +1,5) | 19/12/2009 | Guarda         |
| 300 metros        | Andreia Crespo | 16.10.1993 | N.D.C. Gouveia  | <b>41,21</b>         | 05/06/2010 | Leiria         |
| 500 metros        | Vanda Ribeiro  | 02.04.1975 | N.D.C. Gouveia  | <b>1.17,91</b>       | 08/05/2005 | Elvas          |
| 1 000 metros      | Vanda Ribeiro  | 02.04.1975 | N.D.C. Gouveia  | <b>2.54,68</b>       | 02/06/1994 | Viseu          |
| 3 000 metros      | Inês Monteiro  | 18.05.1980 | C.D.C. Pinheiro | <b>9.12,95</b>       | 07/08/1999 | Riga - Letónia |
| Milha (1 609,34m) | Inês Monteiro  | 18.05.1980 | C.D.C. Pinheiro | <b>4.41,39</b>       | 29/04/1999 | Marinha Grande |
| ½ Hora Marcha     | Carla Monteiro | 19.03.1982 | C.D.C. Pinheiro | <b>5 815 metros</b>  | 04/05/2002 | Óbidos         |
| DARDO/600g AM     | Carla Costa    | 24.08.1981 | C.D.C. Pinheiro | <b>32,74m</b>        | 04/05/1997 | Lisboa         |

**➤ INFANTIL MASCULINO**

| PROVA   | ATLETA           | Data Nasc. | CLUBE                                     | MARCA                  | DATA        | LOCAL  |
|---|------------------|------------|---|------------------------|-------------|--------|
| 250 metros  | Paulo Figueiredo | 03.11.1972 | C.D.C. Seia                               | <b>35,4</b>            | 04/05/1985  | Guarda |
| 50m Barreiras   | Jorge Cardoso    | 1970       | N.D.C. Gouveia                            | <b>10,0</b>            | 30/04/1983  | Guarda |
| 1 000m Marcha   | Joaquim Grilo    | 09.06.1975 | C.P. V.F. Naves                           | <b>5.30,8</b>          | 22/03/1987  | Guarda |
| TRIPLO SALTO  | Diogo Santos     | 03.03.1986 | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro           | <b>10,75m</b> (V -0,7) | 13/06/1999  | Guarda |
| Arremesso Bola/163g                                   | Ivo Cardoso      | 04.03.1980 | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro           | <b>66,88m</b>          | 27/06/1993  | Guarda |
| DISCO/0,750Kg   | Hugo Ramos       | 01.03.1977 | N.D.C. Gouveia                            | <b>38,70m</b>          | 12/05/1990  | Guarda |
| MARTELO/3kg   | Gil Pinto        | 28.05.1997 | A.C.R.A. Seixas                           | <b>29,02m</b>          | 25/09/2010  | Guarda |
| TETRATLO  | André Chelim     | 17.03.1992 | A.C.R. Trancoso                           | <b>1 727 Pontos</b>    | 23.24/04/05 | Óbidos |
| 60m Barreiras (0,762m) / Altura ■ Peso (3Kg) / 1 000m |                  |            | 10,64 (V -0,7) / 1,28m ■ 10,84m / 3.14,76 |                        |             |        |

**➤ INICIADO MASCULINO**

| PROVA  | ATLETA           | Data Nasc. | CLUBE  | MARCA                 | DATA        | LOCAL             |
|--|------------------|------------|--|-----------------------|-------------|-------------------|
| 60 metros  | André Chelim     | 17.03.1992 | A.C.R. Trancoso                                      | <b>7,88</b> (V -1,3)  | 07/05/2005  | C. Branco (ARCBV) |
| 150 metros   | Miguel Cabral    | 15.04.1994 | C.A. Seia  | <b>18,16</b> (V +0,3) | 15/07/2009  | Maia              |
| 300 metros   | André Jordão     | 27.06.1989 | N.D.C. Gouveia                                       | <b>37,58</b>          | 13/06/2004  | Guarda            |
| 1 000 metros   | Nuno Garcia      | 27.02.1978 | N.D.C. Gouveia                                       | <b>2.39,0</b>         | 21/03/1993  | Braga             |
| 60m Bar./0,840m  | João Delgado     | 08.01.1990 | F.S. - U.A. Guarda                                   | <b>10,13</b>          | 18/12/2004  | Guarda            |
| 80m Bar./0,840m  | Ivo Cardoso      | 04.03.1980 | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro                      | <b>12,06</b>          | 21/04/1995  | Lisboa            |
| 300m Bar./0,762m   | André Jordão     | 27.06.1989 | N.D.C. Gouveia                                       | <b>41,67</b>          | 17/04/2004  | Guarda            |
| 5 000m Marcha  | Marco Matos      | 11.11.1971 | N.A. Guarda  | <b>28.09,2</b>        | 31/05/1986  | Guarda            |
| DARDO/400g   | Ivo Cardoso      | 04.03.1980 | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro                      | <b>46,22m</b>         | 15/06/1995  | Guarda            |
| PENTATLO   | Paulo Figueiredo | 03.11.1972 | C.D.C. Seia  | <b>2 653 Pontos</b>   | 4.5/05/1987 | Viseu             |
| HEXATLO  | Ivo Cardoso      | 04.03.1980 | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro                      | <b>3 325 Pontos</b>   | 01.02/04/95 | Lisboa            |
| 80m / Comprimento / Peso (4Kg) ■<br>80m Barreiras (0,840m) / Altura / 1 000m           |                  |            | 9,76 / 5,61m / 14,19m ■<br>12,06 / 1,58m / 3.20,22   |                       |             |                   |
| HEXATLO  | Davide Anselmo   | 26.05.1989 | A.C.R. Trancoso                                      | <b>3 005 Pontos</b>   | 24.25/04/04 | Melgaço           |
| 100m Barreiras (0,840m) / Comprimento / Dardo (400g) ■<br>Altura / Peso (4Kg) / 1 000m |                  |            | 15,13 / 5,10m / 39,53m ■<br>1,72m / 12,12m / 3.26,73 |                       |             |                   |

**➤ JUVENIL MASCULINO**

| PROVA              | ATLETA            | Data Nasc. | CLUBE                           | MARCA                 | DATA       | LOCAL            |
|--------------------|-------------------|------------|---------------------------------|-----------------------|------------|------------------|
| 60 metros          | Ricardo Gomes     | 09.01.1992 | N.D.C. Gouveia                  | <b>7,42</b> (V +1,4)  | 21/12/2009 | Seia             |
| 150 metros         | Paulo Fontes      | 13.01.1969 | C.D.C. Seia                     | <b>17,3</b>           | 23/02/1986 | Viseu            |
| 400 metros         | Paulo Fontes      | 13.01.1969 | C.D.C. Seia                     | <b>49,39</b>          | 09/08/1986 | Lisboa           |
| 1 000 metros       | Júlio Figueiredo  | 11.10.1972 | C.D.C. Seia                     | <b>2.32,5</b>         | 12/03/1989 | Lisboa           |
| 60m Bar./0,914m    | Hélio Vaz         | 01.05.1991 | N.D.C. Gouveia                  | <b>8,57</b> (V -0,6)  | 12/01/2008 | Seia             |
| 100m Bar./0,914m   | Hélio Vaz         | 01.05.1991 | N.D.C. Gouveia                  | <b>13,72</b> (V 0,0)  | 23/05/2008 | Vendas Novas     |
| 110m Bar./1,00m    | Hélio Vaz         | 01.05.1991 | N.D.C. Gouveia                  | <b>15,20</b> (V +0,3) | 01/06/2008 | Guarda           |
| 400m Bar./0,840m   | António Rodrigues | 25.09.1988 | C.A. Seia                       | <b>52,49</b>          | 06/07/2005 | Lignano – Itália |
| 2000m Obst./0,914m | Paulo Torres      | 19.04.1968 | N.D.C. Gouveia                  | <b>6.12,06</b>        | 13/07/1985 | Lisboa           |
| 10 000m Marcha     | Samuel Pereira    | 25.11.1993 | F.S. - U.A. Guarda              | <b>46.39,24</b>       | 17/07/2010 | Leiria           |
| PESO/6Kg           | André Ferreira    | 03.03.1991 | C.A. Seia                       | <b>12,77m</b>         | 16/06/2007 | Seia             |
| DARDO/600g         | João Coelho       | 31.07.1982 | E.D. Celorico Beira             | <b>45,48m</b>         | 22/05/1999 | Guarda           |
| DARDO/800g         | João Coelho       | 31.07.1982 | E.D. Celorico Beira             | <b>42,01m</b>         | 05/07/1999 | Guarda           |
| DISCO/1,750Kg      | Pedro Gomes       | 30.05.1985 | J.A. St <sup>a</sup> Comba Seia | <b>38,28m</b>         | 01/06/2002 | Guarda           |
| DISCO/2Kg          | Pedro Gomes       | 30.05.1985 | J.A. St <sup>a</sup> Comba Seia | <b>35,76m</b>         | 16/06/2002 | Viseu            |



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

**➤ JUNIOR MASCULINO**

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

**➤ SUB-23 MASCULINO**

| PROVA               | ATLETA            | Data Nasc. | CLUBE              | MARCA                | DATA       | LOCAL      |
|---------------------|-------------------|------------|--------------------|----------------------|------------|------------|
| <b>60 metros</b>    | André Destapado   | 15.05.1986 | C.A. Seia          | <b>7,14</b> (V -0,9) | 06/01/2007 | Lisboa (U) |
| <b>150 metros</b>   | Paulo Fontes      | 13.01.1969 | C.D.C. Seia        | <b>17,3</b>          | 23/02/1986 | Viseu      |
| <b>300 metros</b>   | António Rodrigues | 25.09.1988 | C.A. Seia          | <b>35,05</b>         | 29/06/2005 | Seia       |
| <b>500 metros</b>   | João Delgado      | 08.01.1990 | F.S. - U.A. Guarda | <b>1.05,66</b>       | 26/07/2008 | Guarda     |
| <b>1 000 metros</b> | Paulo Gomes       | 15.05.1973 | N.D.C. Gouveia     | <b>2.27,54</b>       | 02/06/1994 | Viseu      |
| <b>2 000 metros</b> | Marco Pinto       | 11.10.1986 | C.A. Seia          | <b>5.30,70</b>       | 29/04/2006 | Seia       |

|                              |   |  |                     |                       |            |         |
|------------------------------|---|--|---------------------|-----------------------|------------|---------|
| <b>3 000 metros</b>          | Alexandre Silva   | 05.04.1984   | C.A. Seia           | <b>8.25,31</b>        | 21/05/2006 | Viséu   |
| <b>Milha (1 609,34m)</b>     | António Morgado   | 01.07.1975   | C.D.C. Pinheiro     | <b>4.30,00</b>        | 21/05/1997 | Maia    |
| <b>200m Bar./0,914m</b>      | Bruno Costa   | 17.03.1980   | C.A. Seia           | <b>26,08</b> (V +0,4) | 01/05/2002 | Viséu   |
| <b>2000m Obst./0,914m</b>    | Paulo Torres  | 19.04.1968   | N.D.C. Gouveia      | <b>6.12,06</b>        | 13/07/1985 | Lisboa  |
| <b>5 000m Marcha</b>         | Pedro Santos  | 25.04.1986   | A.C.R. Srª Desterro | <b>22.25,39</b>       | 01/05/2005 | Viséu   |
| <b>10 000m Marcha</b>        | Pedro Santos  | 25.04.1986   | A.C.R. Srª Desterro | <b>45.49,14</b>       | 18/06/2005 | Seia    |
| <b>15 000m Marcha</b>        | Pedro Santos  | 25.04.1986   | Individual          | <b>1:08.55,0</b>      | 22/04/2006 | Beja    |
| <b>1 Hora Marcha</b>         | Pedro Santos  | 25.04.1986   | A.C.R. Srª Desterro | <b>12 455 metros</b>  | 07/05/2005 | Beja    |
| <b>4x200 metros (Clubes)</b> | Rui Durão<br>Ivo Cardoso<br>Adriano Ferreira<br>Bruno Neves | 09.03.1980<br>04.03.1980<br>30.09.1983<br>09.09.1981 | C.A. Seia           | <b>1.30,40</b>        | 26/06/2001 | Coimbra |

➤ **SENIOR MASCULINO**

| PROVA                        | ATLETA  | Data Nasc.   | CLUBE              | MARCA                 | DATA       | LOCAL      |
|------------------------------|---|--|--------------------|-----------------------|------------|------------|
| <b>60 metros</b>             | André Destapado   | 15.05.1986   | C.A. Seia          | <b>7,14</b> (V -0,9)  | 06/01/2007 | Lisboa (U) |
| <b>100Jardas (91,44m)</b>    | Bruno Neves   | 09.09.1981   | C.A. Seia          | <b>10,62</b> (V -1,4) | 01/05/2004 | Viséu      |
| <b>150 metros</b>            | Rui Durão   | 09.03.1980   | C.A. Seia          | <b>16,83</b> (V -1,6) | 01/05/2003 | Viséu      |
| <b>300 metros</b>            | Paulo Fontes  | 13.01.1969   | C.A. Seia          | <b>34,14</b>          | 01/05/1998 | Viséu      |
| <b>500 metros</b>            | João Delgado  | 08.01.1990   | F.S. - U.A. Guarda | <b>1.05,66</b>        | 26/07/2008 | Guarda     |
| <b>1 000 metros</b>          | Paulo Gomes   | 15.05.1973   | N.D.C. Gouveia     | <b>2.27,54</b>        | 02/06/1994 | Viséu      |
| <b>2 000 metros</b>          | Marco Pinto   | 11.10.1986   | C.A. Seia          | <b>5.30,70</b>        | 29/04/2006 | Seia       |
| <b>3 000 metros</b>          | Paulo Gomes   | 15.05.1973   | ED Celorico Beira  | <b>8.03,0</b>         | 11/05/2000 | Aveiro     |
| <b>Milha (1 609,34m)</b>     | António Morgado   | 01.07.1975   | C.D.C. Pinheiro    | <b>4.30,00</b>        | 21/05/1997 | Maia       |
| <b>200m Bar./0,914m</b>      | Bruno Costa   | 17.03.1980   | C.A. Seia          | <b>25,65</b> (V -1,7) | 01/05/2004 | Viséu      |
| <b>2000m Obst./0,914m</b>    | Paulo Torres  | 19.04.1968   | N.D.C. Gouveia     | <b>6.12,06</b>        | 13/07/1985 | Lisboa     |
| <b>5 000m Marcha</b>         | Pedro Martins   | 12.01.1968   | C.A. Seia          | <b>20.52,87</b>       | 27/05/2000 | Leiria     |
| <b>10 000m Marcha</b>        | Pedro Martins   | 12.01.1968   | C.A. Seia          | <b>42.54,27</b>       | 03/05/2003 | Quarteira  |
| <b>15 000m Marcha</b>        | Pedro Martins   | 12.01.1968   | C.A. Seia          | <b>1:05.23,0</b>      | 21/07/2001 | Lisboa     |
| <b>1 Hora Marcha</b>         | Pedro Martins   | 12.01.1968   | C.A. Seia          | <b>14 023 metros</b>  | 17/04/2004 | Quarteira  |
| <b>4x200 metros (Clubes)</b> | Rui Durão<br>Ivo Cardoso<br>Adriano Ferreira<br>Bruno Neves | 09.03.1980<br>04.03.1980<br>30.09.1983<br>09.09.1981 | C.A. Seia          | <b>1.30,40</b>        | 26/06/2001 | Coimbra    |
| <b>Estafeta Sueca</b>        |   |  | C.A. Seia          | <b>2.02,84</b>        | 01/05/1998 | Viséu      |



## Outros Recordes Distritais Veteranos Masculinos

### PISTA AR LIVRE

#### Absolutos

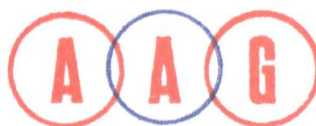


Atualizado em: 01 de Outubro de 2010

| Escalão             | Marca   | Nome ( Clube )              | Idade | Data Nascimento | Data Prova | Localidade |
|---------------------|---------|-----------------------------|-------|-----------------|------------|------------|
| <b>500m Pista</b>   |         |                             |       |                 |            |            |
| <b>M 35</b>         | 1.29,66 | Jacinto Correia ( CDRQT )   | 43    | 30.08.1964      | 26/07/2008 | Guarda     |
| <b>M 40</b>         | 1.29,66 | Jacinto Correia ( CDRQT )   | 43    | 30.08.1964      | 26/07/2008 | Guarda     |
| <b>1 000m Pista</b> |         |                             |       |                 |            |            |
| <b>M 35</b>         | 2.55,00 | António Rodrigues ( ARDVC ) | 48    | 16.03.1962      | 24/04/2010 | Viseu      |
| <b>M 40</b>         | 2.55,00 | António Rodrigues ( ARDVC ) | 48    | 16.03.1962      | 24/04/2010 | Viseu      |
| <b>M 45</b>         | 2.55,00 | António Rodrigues ( ARDVC ) | 48    | 16.03.1962      | 24/04/2010 | Viseu      |
| <b>2 000m Pista</b> |         |                             |       |                 |            |            |
| <b>M 35</b>         | 6.21,16 | Jacinto Correia ( CAS )     | 42    | 30.08.1964      | 05/05/2007 | Seia       |
| <b>M 40</b>         | 6.21,16 | Jacinto Correia ( CAS )     | 42    | 30.08.1964      | 05/05/2007 | Seia       |

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA**

**DEPARTAMENTO TÉCNICO**



***RECORDES***  
***DISTRITAIS***  
***PISTA COBERTA***



*Actualizado em 01 de Outubro de 2010*

**➤ INFANTIL FEMININO**

| PROVA   | ATLETA             | Data Nasc. | CLUBE                 | MARCA               | DATA       | LOCAL          |
|---|--------------------|------------|-----------------------|---------------------|------------|----------------|
| 60 metros   | Ana Carina Sousa   | 03.03.1996 | N.D.C. Gouveia        | <b>8,73</b>         | 26/12/2009 | Espinho        |
| 150 metros  | Ana Carina Sousa   | 03.03.1996 | N.D.C. Gouveia        | <b>22,51</b>        | 24/02/2008 | Espinho        |
| 600 metros  | Sara Augusto       | 24.02.1996 | A.C.R. Srª Desterro   | <b>1.57,91</b>      | 13/12/2008 | Braga          |
| 1 000 metros                                      | Sara Augusto       | 24.02.1996 | A.C.R. Srª Desterro   | <b>3.25,80</b>      | 20/12/2008 | Braga          |
| 60m Bar./0,762m                                   | Marlene Videira    | 26.08.1976 | U.D "Os Pinhelenses"  | <b>10,1</b>         | 26/02/1989 | Braga          |
| 2 000m Marcha                                     | Ana Raquel Augusto | 29.03.1996 | C.D.C. S.S. Pinheiro  | <b>12.47,75</b>     | 24/01/2009 | Pombal         |
| ALTURA  | Susana Carona      | 24.01.1976 | N.D.C. Gouveia        | <b>1,35m</b>        | 01/12/1987 | Guarda         |
| COMPRIMENTO                                       | Ana Carina Sousa   | 03.03.1996 | N.D.C. Gouveia        | <b>4,39m</b>        | 26/12/2009 | Espinho        |
| PESO/2Kg  | Filipa Andrade     | 09.05.1989 | A.R.I. Santa Comba    | <b>8,85m</b>        | 18/11/2000 | Celorico Beira |
| Triatlo Técnico                                   | Ana Carina Sousa   | 03.03.1996 | N.D.C. Gouveia        | <b>1 191 Pontos</b> | 24/01/2009 | Pombal         |
| Peso (2Kg) / 60m Barreiras (0,762m) / Comprimento |                    |            | 6,66m / 10,85 / 4,04m |                     |            |                |

**➤ INICIADO FEMININO**

| PROVA   | ATLETA           | Data Nasc. | CLUBE                 | MARCA               | DATA       | LOCAL    |
|---|------------------|------------|-----------------------|---------------------|------------|----------|
| 60 metros   | Andreia Crespo   | 16.10.1993 | N.D.C. Gouveia        | <b>8,27</b>         | 23/02/2008 | Espinho  |
| 250 metros  | Andreia Crespo   | 16.10.1993 | N.D.C. Gouveia        | <b>35,70</b>        | 24/02/2008 | Espinho  |
| 800 metros  | Anabela Silva    | 19.07.1977 | A.C.R. Srª Desterro   | <b>2.32,96</b>      | 24/02/1991 | Braga    |
| 60m Bar./0,762m                                   | Andreia Crespo   | 16.10.1993 | N.D.C. Gouveia        | <b>10,18</b>        | 02/02/2008 | Alpiarça |
| ALTURA  | Susana Carona    | 24.01.1976 | N.D.C. Gouveia        | <b>1,58m</b>        | 24/02/1991 | Braga    |
| COMPRIMENTO                                       | Ana Carina Sousa | 03.03.1996 | N.D.C. Gouveia        | <b>4,74m</b>        | 23/01/2010 | Espinho  |
| PESO/3Kg  | Bárbara Lopes    | 26.01.1990 | A.C.R. Srª Desterro   | <b>9,82m</b>        | 16/01/2005 | Espinho  |
| Triatlo Técnico                                   | Andreia Crespo   | 16.10.1993 | N.D.C. Gouveia        | <b>1 436 Pontos</b> | 02/02/2008 | Alpiarça |
| Comprimento / 60m Barreiras (0,762m) / Peso (3Kg) |                  |            | 4,33m / 10,18 / 7,56m |                     |            |          |

**➤ JUVENIL FEMININO**

| PROVA        | ATLETA          | Data Nasc. | CLUBE               | MARCA          | DATA       | LOCAL   |
|--------------|-----------------|------------|---------------------|----------------|------------|---------|
| 60 metros    | Andreia Crespo  | 16.10.1993 | N.D.C. Gouveia      | <b>7,93</b>    | 27/02/2010 | Espinho |
| 200 metros   | Andreia Crespo  | 16.10.1993 | N.D.C. Gouveia      | <b>26,41</b>   | 24/01/2010 | Pombal  |
| 300 metros   | Mariana Correia | 07.10.1994 | N.D.C. Gouveia      | <b>45,41</b>   | 24/01/2009 | Pombal  |
| 800 metros   | Carla Marques   | 24.11.1984 | A.C.R. Srª Desterro | <b>2.19,13</b> | 16/01/2000 | Espinho |
| 1 500 metros | Carla Marques   | 24.11.1984 | A.C.R. Srª Desterro | <b>4.42,52</b> | 30/01/2000 | Espinho |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|  |                 |            |                      |                     |            |          |
|--|-----------------|------------|----------------------|---------------------|------------|----------|
| <b>60m Bar./0,762m</b>                       | Andreia Crespo  | 16.10.1993 | N.D.C. Gouveia       | <b>9,19</b>         | 09/01/2010 | Pombal   |
| <b>3 000m Marcha</b>                         | Carla Monteiro  | 19.03.1982 | C.D.C. Pinheiro      | <b>14.48,65</b>     | 20/02/1999 | Espinho  |
| <b>ALTURA</b>                                | Susana Carona   | 24.01.1976 | N.D.C. Gouveia       | <b>1,58m</b>        | 24/02/1991 | Braga    |
| <b>COMPRIMENTO</b>                           | Andreia Nicolau | 01.02.1991 | F.S. - U.A. Guarda   | <b>4,77m</b>        | 19/01/2008 | Espinho  |
| <b>TRIPLO SALTO</b>                          | Andreia Crespo  | 16.10.1993 | N.D.C. Gouveia       | <b>10,85m</b>       | 18/01/2009 | Espinho  |
| <b>VARA</b>                                  | Carla Costa     | 24.08.1981 | C.D.C. Pinheiro      | <b>2,00m</b>        | 17/01/1998 | Braga    |
| <b>PESO/3Kg</b>                              | Bárbara Lopes   | 26.01.1990 | A.C.R. Srª Desterro  | <b>9,82m</b>        | 16/01/2005 | Espinho  |
| <b>Triatlo Técnico</b>                       | Andreia Crespo  | 16.10.1993 | N.D.C. Gouveia       | <b>1 657 Pontos</b> | 07/02/2009 | Alpiarça |
| Altura / 60m Barreiras (0,762m) / Peso (3Kg) |                 |            | 1,33m / 9,51 / 8,19m |                     |            |          |

### ➤ JUNIOR FEMININO

| PROVA                        | ATLETA  | Data Nasc.   | CLUBE               | MARCA           | DATA       | LOCAL           |
|------------------------------|---|--|---------------------|-----------------|------------|-----------------|
| <b>60 metros</b>             | Andreia Crespo  | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia      | <b>7,93</b>     | 27/02/2010 | Espinho         |
| <b>200 metros</b>            | Andreia Crespo  | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia      | <b>26,41</b>    | 24/01/2010 | Pombal          |
| <b>400 metros</b>            | Helena Babo   | 11.09.1971   | N.D.C. Gouveia      | <b>61,8</b>     | 20/02/1988 | Braga           |
| <b>800 metros</b>            | Carla Marques   | 24.11.1984   | A.C.R. Srª Desterro | <b>2.19,13</b>  | 16/01/2000 | Espinho         |
| <b>1 500 metros</b>          | Inês Monteiro   | 18.05.1980   | C.D.C. Pinheiro     | <b>4.27,37</b>  | 20/02/1999 | Espinho         |
| <b>3 000 metros</b>          | Inês Monteiro   | 18.05.1980   | C.D.C. Pinheiro     | <b>9.20,24</b>  | 14/02/1999 | Valência - Esp. |
| <b>60m Bar./0,840m</b>       | Andreia Crespo  | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia      | <b>9,57</b>     | 28/02/2010 | Espinho         |
| <b>3 000m Marcha</b>         | Carla Monteiro  | 19.03.1982   | C.D.C. Pinheiro     | <b>14.00,67</b> | 12/02/2000 | Espinho         |
| <b>ALTURA</b>                | Susana Carona   | 24.01.1976   | N.D.C. Gouveia      | <b>1,58m</b>    | 24/02/1991 | Braga           |
| <b>COMPRIMENTO</b>           | Andreia Nicolau   | 01.02.1991   | F.S. - U.A. Guarda  | <b>5,02m</b>    | 24/01/2009 | Espinho         |
| <b>TRIPLO SALTO</b>          | Andreia Crespo  | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia      | <b>10,85m</b>   | 18/01/2009 | Espinho         |
| <b>VARA</b>                  | Carla Costa   | 24.08.1981   | C.D.C. Pinheiro     | <b>2,00m</b>    | 17/01/1998 | Braga           |
| <b>PESO/4Kg</b>              | Bárbara Lopes   | 26.01.1990   | A.C.R. Srª Desterro | <b>9,61m</b>    | 20/01/2007 | Espinho         |
| <b>4x200 metros (Clubes)</b> | Joana Mira<br>Inês Correia<br>Mariana Correia<br>Andreia Crespo | 04.02.1992<br>07.10.1994<br>07.10.1994<br>16.10.1993 | N.D.C. Gouveia      | <b>1.52,54</b>  | 24/01/2010 | Pombal          |

### ➤ SUB-23 FEMININO

| PROVA             | ATLETA         | Data Nasc. | CLUBE          | MARCA        | DATA       | LOCAL   |
|-------------------|----------------|------------|----------------|--------------|------------|---------|
| <b>60 metros</b>  | Andreia Crespo | 16.10.1993 | N.D.C. Gouveia | <b>7,93</b>  | 27/02/2010 | Espinho |
| <b>200 metros</b> | Andreia Crespo | 16.10.1993 | N.D.C. Gouveia | <b>26,41</b> | 24/01/2010 | Pombal  |
| <b>400 metros</b> | Helena Babo    | 11.09.1971 | N.D.C. Gouveia | <b>61,8</b>  | 20/02/1988 | Braga   |





## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|   |                 |            |                                 |                     |            |                 |
|---|-----------------|------------|---------------------------------|---------------------|------------|-----------------|
| <b>800 metros</b>                                 | Carla Marques   | 24.11.1984 | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro | <b>2.19,13</b>      | 16/01/2000 | Espinho         |
| <b>1 500 metros</b>                               | Inês Monteiro   | 18.05.1980 | C.D.C. Pinheiro                 | <b>4.27,37</b>      | 20/02/1999 | Espinho         |
| <b>3 000 metros</b>                               | Inês Monteiro   | 18.05.1980 | C.D.C. Pinheiro                 | <b>9.20,24</b>      | 14/02/1999 | Valência - Esp. |
| <b>60m Bar./0,840m</b>                            | Andreia Crespo  | 16.10.1993 | N.D.C. Gouveia                  | <b>9,57</b>         | 28/02/2010 | Espinho         |
| <b>3 000m Marcha</b>                              | Carla Monteiro  | 19.03.1982 | C.D.C. Pinheiro                 | <b>14.00,67</b>     | 12/02/2000 | Espinho         |
| <b>ALTURA</b>                                     | Susana Carona   | 24.01.1976 | N.D.C. Gouveia                  | <b>1,58m</b>        | 24/02/1991 | Braga           |
| <b>COMPRIMENTO</b>                                | Andreia Nicolau | 01.02.1991 | F.S. - U.A. Guarda              | <b>5,02m</b>        | 24/01/2009 | Espinho         |
| <b>TRIPLO SALTO</b>                               | Andreia Crespo  | 16.10.1993 | N.D.C. Gouveia                  | <b>10,85m</b>       | 18/01/2009 | Espinho         |
| <b>VARA</b>                                       | Carla Costa     | 24.08.1981 | C.D.C. Pinheiro                 | <b>2,00m</b>        | 17/01/1998 | Braga           |
| <b>PESO/4Kg</b>                                   | Bárbara Lopes   | 26.01.1990 | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro | <b>9,61m</b>        | 20/01/2007 | Espinho         |
| <b>Triatlo Técnico</b>                            | Carla Costa     | 24.08.1981 | ED Celorico Beira               | <b>1 280 Pontos</b> | 22/12/2001 | Aveiro          |
| 60m Barreiras (0,840m) / Comprimento / Peso (4Kg) |                 |            | 11,29 / 4,13m / 8,82m           |                     |            |                 |

### ➤ SENIOR FEMININO

| PROVA  | ATLETA   | Data Nasc.   | CLUBE                                | MARCA               | DATA       | LOCAL           |
|--|--|--|--------------------------------------|---------------------|------------|-----------------|
| <b>60 metros</b>   | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia                       | <b>7,93</b>         | 27/02/2010 | Espinho         |
| <b>200 metros</b>  | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia                       | <b>26,41</b>        | 24/01/2010 | Pombal          |
| <b>400 metros</b>  | Vanda Ribeiro  | 02.04.1975   | N.D.C. Gouveia                       | <b>60,69</b>        | 10/01/2004 | Espinho         |
| <b>800 metros</b>  | Vanda Ribeiro  | 02.04.1975   | N.D.C. Gouveia                       | <b>2.11,33</b>      | 15/02/2004 | Espinho         |
| <b>1 500 metros</b>                                      | Inês Monteiro  | 18.05.1980   | Individual                           | <b>4.18,82</b>      | 13/02/2010 | Valência - Esp. |
| <b>3 000 metros</b>                                      | Inês Monteiro  | 18.05.1980   | Individual                           | <b>8.59,05</b>      | 06/02/2010 | Estugarda-Alem. |
| <b>60m Bar./0,840m</b>                                   | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia                       | <b>9,57</b>         | 28/02/2010 | Espinho         |
| <b>3 000m Marcha</b>                                     | Carla Monteiro   | 19.03.1982   | C.D.C. Pinheiro                      | <b>14.00,67</b>     | 12/02/2000 | Espinho         |
| <b>ALTURA</b>  | Susana Carona  | 24.01.1976   | N.D.C. Gouveia                       | <b>1,58m</b>        | 24/02/1991 | Braga           |
| <b>COMPRIMENTO</b>                                       | Andreia Nicolau  | 01.02.1991   | F.S. - U.A. Guarda                   | <b>5,02m</b>        | 24/01/2009 | Espinho         |
| <b>TRIPLO SALTO</b>                                      | Andreia Crespo   | 16.10.1993   | N.D.C. Gouveia                       | <b>10,85m</b>       | 18/01/2009 | Espinho         |
| <b>VARA</b>  | Carla Costa  | 24.08.1981   | C.D.C. Pinheiro                      | <b>2,00m</b>        | 17/01/1998 | Braga           |
| <b>PESO/4Kg</b>  | Bárbara Lopes  | 26.01.1990   | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro      | <b>9,61m</b>        | 20/01/2007 | Espinho         |
| <b>PENTATLO</b>  | Vanda Ribeiro  | 02.04.1975   | N.D.C. Gouveia                       | <b>1 930 Pontos</b> | 03/01/2004 | Espinho         |
| 60m Bar. (0,840m) / Altura / Peso (4Kg)/Comprimento/800m |  |  | 10,92 / SM / 6,38m / 3,89m / 2.21,58 |                     |            |                 |
| <b>Triatlo Técnico</b>                                   | Carla Costa  | 24.08.1981   | ED Celorico Beira                    | <b>1 280 Pontos</b> | 22/12/2001 | Aveiro          |
| 60m Barreiras (0,840m) / Comprimento / Peso (4Kg)        |  |  | 11,29 / 4,13m / 8,82m                |                     |            |                 |
| <b>4x400 metros (Clubes)</b>                             | Maria José Gomes<br>Carmo Figueiredo<br>Amélia Monteiro<br>Joana Lopes | 16.07.1973<br>27.10.1980<br>22.09.1980<br>14.02.1981 | C.D.C. Pinheiro                      | <b>4.30,99</b>      | 17/01/1998 | Braga           |

**➤ INFANTIL MASCULINO**

| PROVA   | ATLETA          | Data Nasc. | CLUBE                  | MARCA               | DATA       | LOCAL   |
|---|-----------------|------------|------------------------|---------------------|------------|---------|
| 60 metros   | Ivo Cardoso     | 04.03.1980 | A.C.R. Srª Desterro    | <b>8,0</b>          | 06/02/1993 | Aveiro  |
| 150 metros  | André Pereira   | 12.01.1997 | A.C.R.A. Seixas        | <b>22,25</b>        | 20/02/2010 | Espinho |
| 600 metros  | Sandro Ferreira | 18.12.1996 | C.A. Seia              | <b>1.55,54</b>      | 24/01/2009 | Pombal  |
| 1 000 metros                                      | Nuno Mota       | 24.03.1992 | A.C.R. Srª Desterro    | <b>3.18,77</b>      | 16/01/2005 | Espinho |
| 60m Bar./0,762m                                   | André Chelim    | 17.03.1992 | A.C.R. Trancoso        | <b>10,25</b>        | 29/01/2005 | Braga   |
| ALTURA  | Renato Perdido  | 25.01.1977 | N.A. Guarda            | <b>1,45m</b>        | 16/12/1989 | Braga   |
| COMPRIMENTO                                       | Ivo Cardoso     | 04.03.1980 | A.C.R. Srª Desterro    | <b>4,91m</b>        | 07/02/1993 | Aveiro  |
| PESO/3Kg  | Ivo Cardoso     | 04.03.1980 | A.C.R. Srª Desterro    | <b>11,72m</b>       | 07/02/1993 | Aveiro  |
| Triatlo Técnico                                   | André Chelim    | 17.03.1992 | A.C.R. Trancoso        | <b>1 296 Pontos</b> | 29/01/2005 | Braga   |
| 60m Barreiras (0,762m) / Peso (3Kg) / Comprimento |                 |            | 10,25 / 10,20m / 4,57m |                     |            |         |

**➤ INICIADO MASCULINO**

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

**➤ JUVENIL MASCULINO**

| PROVA        | ATLETA          | Data Nasc. | CLUBE              | MARCA          | DATA       | LOCAL   |
|--------------|-----------------|------------|--------------------|----------------|------------|---------|
| 60 metros    | Paulo Abreu     | 1974       | C.D.C. Seia        | <b>6,9</b>     | 02/02/1991 | Braga   |
| 200 metros   | Ricardo Garcia  | 21.01.1989 | C.A. Seia          | <b>23,32</b>   | 04/02/2006 | Espinho |
| 300 metros   | Hugo Correia    | 20.10.1991 | C.D.R. Quintela    | <b>39,07</b>   | 27/01/2008 | Pombal  |
| 800 metros   | João Delgado    | 08.01.1990 | F.S. - U.A. Guarda | <b>1.59,18</b> | 21/01/2007 | Espinho |
| 1 500 metros | Rúben Felizardo | 17.06.1991 | F.S. - U.A. Guarda | <b>4.08,54</b> | 19/01/2008 | Espinho |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|  |                  |            |                       |                     |            |          |
|--|------------------|------------|-----------------------|---------------------|------------|----------|
| <b>3 000 metros</b>                          | Rúben Felizardo  | 17.06.1991 | F.S. - U.A. Guarda    | <b>8.55,98</b>      | 01/03/2008 | Espinho  |
| <b>60m Bar./0,914m</b>                       | Hélio Vaz        | 01.05.1991 | N.D.C. Gouveia        | <b>8,34</b>         | 27/01/2008 | Pombal   |
| <b>5 000m Marcha</b>                         | Samuel Pereira   | 25.11.1993 | F.S. - U.A. Guarda    | <b>22.52,91</b>     | 16/01/2010 | Pombal   |
| <b>ALTURA</b>                                | Hugo Figueiredo  | 15.02.1974 | C.D.C. Seia           | <b>1,81m</b>        | 13/01/1990 | Aveiro   |
| <b>COMPRIMENTO</b>                           | Paulo Figueiredo | 03.11.1972 | C.D.C. Seia           | <b>6,48m</b>        | 29/01/1989 | Aveiro   |
| <b>TRIPLO SALTO</b>                          | Hélio Vaz        | 01.05.1991 | N.D.C. Gouveia        | <b>12,65m</b>       | 23/02/2008 | Espinho  |
| <b>PESO/5Kg</b>                              | Ivo Cardoso      | 04.03.1980 | C.A. Seia             | <b>13,94m</b>       | 05/01/1997 | Aveiro   |
| <b>Triatlo Técnico</b>                       | Hélio Vaz        | 01.05.1991 | N.D.C. Gouveia        | <b>2 017 Pontos</b> | 02/02/2008 | Alpiarça |
| 60m Barreiras (0,914m) / Peso (5Kg) / Altura |                  |            | 8,44 / 11,07m / 1,76m |                     |            |          |

### ➤ JUNIOR MASCULINO

| PROVA                        | ATLETA  | Data Nasc.   | CLUBE                           | MARCA           | DATA       | LOCAL   |
|------------------------------|---|--|---------------------------------|-----------------|------------|---------|
| <b>60 metros</b>             | Bruno Neves   | 09.09.1981   | C.A. Seia                       | <b>7,04</b>     | 12/02/2000 | Espinho |
| <b>200 metros</b>            | Bruno Neves   | 09.09.1981   | C.A. Seia                       | <b>22,81</b>    | 06/02/2000 | Espinho |
| <b>400 metros</b>            | Paulo Fontes  | 13.01.1969   | C.D.C. Seia                     | <b>49,9</b>     | 20/02/1988 | Braga   |
| <b>800 metros</b>            | Nuno Figueiredo   | 29.12.1989   | C.A. Seia                       | <b>1.56,87</b>  | 28/01/2007 | Espinho |
| <b>1 500 metros</b>          | Rúben Felizardo   | 17.06.1991   | C.A. Seia                       | <b>3.58,89</b>  | 13/02/2010 | Pombal  |
| <b>3 000 metros</b>          | Alexandre Silva   | 05.04.1984   | N.D.C. Gouveia                  | <b>8.37,32</b>  | 16/02/2003 | Espinho |
| <b>60m Bar./1,00m</b>        | Hélio Vaz   | 01.05.1991   | N.D.C. Gouveia                  | <b>8,22</b>     | 24/01/2010 | Pombal  |
| <b>5 000m Marcha</b>         | Pedro Santos  | 25.04.1986   | A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro | <b>22.02,24</b> | 15/01/2005 | Espinho |
| <b>ALTURA</b>                | Pedro Mossâmedes  | 03.02.1991   | C.A. Seia                       | <b>1,95m</b>    | 23/01/2010 | Pombal  |
| <b>COMPRIMENTO</b>           | Paulo Figueiredo  | 03.11.1972   | C.D.C. Seia                     | <b>6,69m</b>    | 16/02/1991 | Aveiro  |
| <b>TRIPLO SALTO</b>          | Paulo Figueiredo  | 03.11.1972   | C.D.C. Seia                     | <b>13,74m</b>   | 02/02/1991 | Braga   |
| <b>VARA</b>                  | Ivo Santos  | 09.08.1991   | C.D.C. S.S. Pinheiro            | <b>2,70m</b>    | 04/01/2009 | Espinho |
| <b>PESO/6Kg</b>              | André Ferreira  | 03.03.1991   | C.A. Seia                       | <b>12,39m</b>   | 25/01/2009 | Espinho |
| <b>4x400 metros (Clubes)</b> | Rafael Pinto<br>Ricardo Garcia<br>Nuno Alves<br>António Rodrigues | 27.12.1988<br>21.01.1989<br>02.06.1988<br>25.09.1988 | C.A. Seia                       | <b>3.30,45</b>  | 29/01/2005 | Espinho |

### ➤ SUB-23 MASCULINO

| PROVA             | ATLETA           | Data Nasc. | CLUBE     | MARCA        | DATA       | LOCAL   |
|-------------------|------------------|------------|-----------|--------------|------------|---------|
| <b>60 metros</b>  | André Destapado  | 15.05.1986 | C.A. Seia | <b>6,91</b>  | 03/02/2007 | Espinho |
| <b>200 metros</b> | Carlos Gonçalves | 11.07.1987 | C.A. Seia | <b>22,14</b> | 20/01/2008 | Espinho |
| <b>400 metros</b> | Rodolfo Varela   | 20.05.1986 | C.A. Seia | <b>49,34</b> | 03/02/2007 | Espinho |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|   |  |  |   |                     |             |         |
|---|--|--|---|---------------------|-------------|---------|
| <b>800 metros</b>   | David Soares   | 13.05.1982   | C.A. Seia   | <b>1.52,36</b>      | 23/02/2003  | Espinho |
| <b>1 500 metros</b>   | Alexandre Silva  | 05.04.1984   | C.A. Seia   | <b>3.52,23</b>      | 14/02/2004  | Espinho |
| <b>3 000 metros</b>   | Alexandre Silva  | 05.04.1984   | C.A. Seia   | <b>8.17,65</b>      | 29/01/2006  | Espinho |
| <b>60m Bar./1,067m</b>  | Hélio Vaz  | 01.05.1991   | N.D.C. Gouveia  | <b>8,38</b>         | 01/03/2009  | Pombal  |
| <b>5 000m Marcha</b>  | Pedro Santos   | 25.04.1986   | C.A. Seia   | <b>21.39,73</b>     | 20/01/2007  | Espinho |
| <b>ALTURA</b>   | Pedro Mossâmedes   | 03.02.1991   | C.A. Seia   | <b>1,95m</b>        | 23/01/2010  | Pombal  |
| <b>COMPRIMENTO</b>  | Paulo Figueiredo   | 03.11.1972   | C.D.C. Seia   | <b>6,94m</b>        | 06/03/1993  | Braga   |
| <b>TRIPLO SALTO</b>   | Paulo Figueiredo   | 03.11.1972   | C.D.C. Seia   | <b>13,74m</b>       | 02/02/1991  | Braga   |
| <b>VARA</b>   | Rui Pereira  | 17.11.1985   | C.A. Seia   | <b>4,90m</b>        | 18/02/2007  | Espinho |
| <b>PESO/7,260kg</b>   | Ivo Cardoso  | 04.03.1980   | C.A. Seia   | <b>14,10m</b>       | 24/02/2001  | Espinho |
| <b>Triatlo Técnico</b>  | Ivo Cardoso  | 04.03.1980   | C.A. Seia   | <b>2 135 Pontos</b> | 28/12/2002  | Espinho |
| 60m Barreiras (1,067m) / Peso (7,260Kg) / Comprimento                                   |  |  | 8,73 / 13,58m / 6,18m                                     |                     |             |         |
| <b>HEPTATLO</b>   | Ivo Cardoso  | 04.03.1980   | C.A. Seia   | <b>4 615 Pontos</b> | 24.25/02/01 | Espinho |
| 60m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura ■<br>60m Barreiras (1,067m) / Vara / 1 000m |  |  | 7,31 / 6,21m / 14,10m / 1,69m ■<br>8,85 / 3,50m / 2.58,75 |                     |             |         |
| <b>4x400 metros (Clubes)</b>  | Rodolfo Varela<br>Nuno Figueiredo<br>Ricardo Garcia<br>Carlos Figueiredo | 20.05.1986<br>29.12.1989<br>21.01.1989<br>05.05.1990 | C.A. Seia   | <b>3.25,36</b>      | 21/01/2007  | Espinho |

### ➤ SENIOR MASCULINO

| PROVA                  | ATLETA           | Data Nasc. | CLUBE             | MARCA           | DATA       | LOCAL   |
|------------------------|------------------|------------|-------------------|-----------------|------------|---------|
| <b>60 metros</b>       | André Destapado  | 15.05.1986 | C.A. Seia         | <b>6,91</b>     | 03/02/2007 | Espinho |
| <b>200 metros</b>      | Rui Durão        | 09.03.1980 | C.A. Seia         | <b>22,09</b>    | 02/02/2003 | Espinho |
| <b>400 metros</b>      | Paulo Fontes     | 13.01.1969 | C.D.C. Seia       | <b>49,13</b>    | 01/03/1998 | Espinho |
| <b>800 metros</b>      | David Soares     | 13.05.1982 | C.A. Seia         | <b>1.52,36</b>  | 23/02/2003 | Espinho |
| <b>1 500 metros</b>    | Alexandre Silva  | 05.04.1984 | C.A. Seia         | <b>3.51,42</b>  | 28/01/2007 | Espinho |
| <b>3 000 metros</b>    | Paulo Gomes      | 15.05.1973 | ED Celorico Beira | <b>8.06,11</b>  | 13/02/2000 | Espinho |
| <b>60m Bar./1,067m</b> | Bruno Costa      | 17.03.1980 | C.A. Seia         | <b>8,29</b>     | 05/02/2005 | Espinho |
| <b>5 000m Marcha</b>   | Pedro Martins    | 12.01.1968 | C.D.C. Pinheiro   | <b>20.45,47</b> | 20/02/1999 | Espinho |
| <b>ALTURA</b>          | Pedro Mossâmedes | 03.02.1991 | C.A. Seia         | <b>1,95m</b>    | 23/01/2010 | Pombal  |
| <b>COMPRIMENTO</b>     | Pedro Oliveira   | 22.07.1980 | C.A. Seia         | <b>7,25m</b>    | 15/02/2004 | Espinho |
| <b>TRIPLO SALTO</b>    | Carlos Oliveira  | 24.05.1979 | C.A. Seia         | <b>14,19m</b>   | 15/02/2009 | Pombal  |
| <b>VARA</b>            | Rui Pereira      | 17.11.1985 | C.A. Seia         | <b>4,90m</b>    | 18/02/2007 | Espinho |
| <b>PESO/7,260kg</b>    | Vitor Rodrigues  | 25.02.1984 | C.A. Seia         | <b>15,84m</b>   | 20/02/2010 | Pombal  |



**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA**

|   |   |  |   |                     |             |          |
|---|---|--|---|---------------------|-------------|----------|
| <b>Triatlo Técnico</b>  | Ivo Cardoso   | 04.03.1980   | C.A. Seia   | <b>2 135 Pontos</b> | 28/12/2002  | Espinho  |
| 60m Barreiras (1,067m) / Peso (7,260Kg) / Comprimento                                   |   |  | 8,73 / 13,58m / 6,18m                                     |                     |             |          |
| <b>Pentatlo Técnico</b>   | Pedro Oliveira  | 22.07.1980   | C.A. Seia   | <b>3 418 Pontos</b> | 10/01/2004  | Alpiarça |
| 60m/Comprimento/Peso(7,260Kg)/60m Bar (1,067m)/Altura                                   |   |  | 7,22 / 6,96m / 10,67m / 9,11 / 1,72m                      |                     |             |          |
| <b>HEPTATLO</b>   | Ivo Cardoso   | 04.03.1980   | C.A. Seia   | <b>4 615 Pontos</b> | 24.25/02/01 | Espinho  |
| 60m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura ■<br>60m Barreiras (1,067m) / Vara / 1 000m |   |  | 7,31 / 6,21m / 14,10m / 1,69m ■<br>8,85 / 3,50m / 2.58,75 |                     |             |          |
| <b>4x400 metros (Clubes)</b>  | Rodolfo Varela<br>Carlos Figueiredo<br>Vitor Ferreira<br>Ricardo Garcia | 20.05.1986<br>05.05.1990<br>22.04.1978<br>21.01.1989 | C.A. Seia   | <b>3.21,45</b>      | 11/02/2007  | Pombal   |



## Recordes Distritais Veteranos Masculinos

### PISTA COBERTA - Absolutos

#### Provas do Programa Oficial IAAF - WMA



Actualizado em: 01 de Outubro de 2010

| Escalão       | Marca   | Nome ( Clube )            | Idade | Data Nascimento | Data Prova | Localidade |
|---------------|---------|---------------------------|-------|-----------------|------------|------------|
| <b>60m</b>    |         |                           |       |                 |            |            |
| M 35          | 7,78    | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 44    | 26.01.1963      | 03/02/2007 | Braga      |
| M 40          | 7,78    | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 44    | 26.01.1963      | 03/02/2007 | Braga      |
| M 45          | 9,93    | José da Costa ( ACRASX )  | 62    | 18.12.1947      | 23/01/2010 | Espinho    |
| M 50          | 9,93    | José da Costa ( ACRASX )  | 62    | 18.12.1947      | 23/01/2010 | Espinho    |
| M 55          | 9,93    | José da Costa ( ACRASX )  | 62    | 18.12.1947      | 23/01/2010 | Espinho    |
| M 60          | 9,93    | José da Costa ( ACRASX )  | 62    | 18.12.1947      | 23/01/2010 | Espinho    |
| <b>200m</b>   |         |                           |       |                 |            |            |
| M 35          | 34,23   | José da Costa ( ACRASX )  | 62    | 18.12.1947      | 24/01/2010 | Espinho    |
| M 40          | 34,23   | José da Costa ( ACRASX )  | 62    | 18.12.1947      | 24/01/2010 | Espinho    |
| M 45          | 34,23   | José da Costa ( ACRASX )  | 62    | 18.12.1947      | 24/01/2010 | Espinho    |
| M 50          | 34,23   | José da Costa ( ACRASX )  | 62    | 18.12.1947      | 24/01/2010 | Espinho    |
| M 55          | 34,23   | José da Costa ( ACRASX )  | 62    | 18.12.1947      | 24/01/2010 | Espinho    |
| M 60          | 34,23   | José da Costa ( ACRASX )  | 62    | 18.12.1947      | 24/01/2010 | Espinho    |
| <b>400m</b>   |         |                           |       |                 |            |            |
| M 35          | 57,92   | João Mioludo ( ARDVC )    | 36    | 08.04.1973      | 23/01/2010 | Espinho    |
| <b>1 500m</b> |         |                           |       |                 |            |            |
| M 35          | 4.41,99 | Jacinto Correia ( CDRQT ) | 44    | 30.08.1964      | 14/02/2009 | Espinho    |
| M 40          | 4.41,99 | Jacinto Correia ( CDRQT ) | 44    | 30.08.1964      | 14/02/2009 | Espinho    |
| M 45          | 4.42,95 | Jacinto Correia ( ARDVC ) | 45    | 30.08.1964      | 23/01/2010 | Espinho    |
| <b>3 000m</b> |         |                           |       |                 |            |            |
| M 35          | 9.08,65 | Paulo Gonçalves ( CDCP )  | 38    | 18.06.1971      | 30/01/2010 | Espinho    |





## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



|             |         |                           |    |            |            |         |
|-------------|---------|---------------------------|----|------------|------------|---------|
| <b>M 40</b> | 9.58,71 | Jacinto Correia ( ARDVC ) | 45 | 30.08.1964 | 17/01/2010 | Espinho |
| <b>M 45</b> | 9.58,71 | Jacinto Correia ( ARDVC ) | 45 | 30.08.1964 | 17/01/2010 | Espinho |

### 60m Barreiras

M35|M45(0,991m); M50|M55(0,914m); M60|M65(0,840m); M70+(0,762m)

|             |                                      |                           |    |            |            |         |
|-------------|--------------------------------------|---------------------------|----|------------|------------|---------|
| <b>M 35</b> | 11,12                                | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 46 | 26.01.1963 | 27/12/2009 | Espinho |
| <b>M 40</b> | 11,12                                | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 46 | 26.01.1963 | 27/12/2009 | Espinho |
| <b>M 45</b> | 11,12<br>( <i>Recorde Nacional</i> ) | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 46 | 26.01.1963 | 27/12/2009 | Espinho |

### Altura

|             |                                      |                           |    |            |            |         |
|-------------|--------------------------------------|---------------------------|----|------------|------------|---------|
| <b>M 35</b> | 1,84m<br>( <i>Recorde Nacional</i> ) | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 45 | 26.01.1963 | 03/01/2009 | Espinho |
| <b>M 40</b> | 1,84m<br>( <i>Recorde Nacional</i> ) | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 45 | 26.01.1963 | 03/01/2009 | Espinho |
| <b>M 45</b> | 1,84m<br>( <i>Recorde Nacional</i> ) | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 45 | 26.01.1963 | 03/01/2009 | Espinho |

### Comprimento

|             |                                      |                           |    |            |            |         |
|-------------|--------------------------------------|---------------------------|----|------------|------------|---------|
| <b>M 35</b> | 5,80m                                | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 46 | 26.01.1963 | 24/01/2010 | Espinho |
| <b>M 40</b> | 5,80m<br>( <i>Recorde Nacional</i> ) | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 46 | 26.01.1963 | 24/01/2010 | Espinho |
| <b>M 45</b> | 5,80m<br>( <i>Recorde Nacional</i> ) | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 46 | 26.01.1963 | 24/01/2010 | Espinho |

### Triplo

|             |                                       |                           |    |            |            |         |
|-------------|---------------------------------------|---------------------------|----|------------|------------|---------|
| <b>M 35</b> | 11,27m                                | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 46 | 26.01.1963 | 23/01/2010 | Espinho |
| <b>M 40</b> | 11,27m                                | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 46 | 26.01.1963 | 23/01/2010 | Espinho |
| <b>M 45</b> | 11,27m<br>( <i>Recorde Nacional</i> ) | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 46 | 26.01.1963 | 23/01/2010 | Espinho |

### Peso

M35|M45(7,260Kg); M50|M55(6Kg); M60|M65(5Kg); M70|M75(4Kg); M80+ (3Kg)

|             |       |                            |    |            |            |         |
|-------------|-------|----------------------------|----|------------|------------|---------|
| <b>M 35</b> | 9,68m | Manuel Ferreira ( ACRASX ) | 38 | 13.10.1971 | 13/02/2010 | Braga   |
| <b>M 40</b> | 8,94m | Carlos Pereira ( ACRASX )  | 46 | 26.01.1963 | 27/12/2009 | Espinho |
| <b>M 45</b> | 8,94m | Carlos Pereira ( ACRASX )  | 46 | 26.01.1963 | 27/12/2009 | Espinho |

### 5 000m Marcha

|             |          |                       |    |            |            |         |
|-------------|----------|-----------------------|----|------------|------------|---------|
| <b>M 35</b> | 20.58,70 | Pedro Martins ( CAS ) | 42 | 12.01.1968 | 27/02/2010 | Espinho |
|-------------|----------|-----------------------|----|------------|------------|---------|

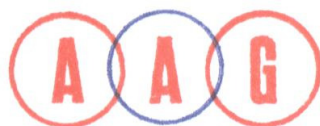


## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|  |   |                           |    |            |            |         |
|--|---|---------------------------|----|------------|------------|---------|
| <b>M 40</b>  | 20.58,70  | Pedro Martins ( CAS )     | 42 | 12.01.1968 | 27/02/2010 | Espinho |
| <b>Pentatlo</b>                                      |   |                           |    |            |            |         |
| 60m Barreiras / Comprimento / Peso / Altura / 1 000m |   |                           |    |            |            |         |
| <b>M 35</b>  | 2 841 Pontos                                      | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 46 | 26.01.1963 | 27/12/2009 | Espinho |
|  | 11,12 / 5,41m / 8,94m (7,260Kg) / 1,71m / 3.48,67 |                           |    |            |            |         |
| <b>M 40</b>  | 2 841 Pontos                                      | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 46 | 26.01.1963 | 27/12/2009 | Espinho |
|  | 11,12 / 5,41m / 8,94m (7,260Kg) / 1,71m / 3.48,67 |                           |    |            |            |         |
| <b>M 45</b>  | 2 841 Pontos<br>( <b>Recorde Nacional</b> )       | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 46 | 26.01.1963 | 27/12/2009 | Espinho |
|  | 11,12 / 5,41m / 8,94m (7,260Kg) / 1,71m / 3.48,67 |                           |    |            |            |         |

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA**

**DEPARTAMENTO TÉCNICO**



***OUTROS***

***RECORDES***

***DISTRITAIS***

***PISTA COBERTA***



*Actualizado em 01 de Outubro de 2010*

**RECORDES DE VÁRIAS DISCIPLINAS**

➤ **INICIADO FEMININO**

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

➤ **JUVENIL FEMININO**

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

➤ **JUNIOR FEMININO**

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

➤ **SUB-23 FEMININO**

| PROVA  | ATLETA  | Data Nasc.   | CLUBE                              | MARCA               | DATA       | LOCAL  |
|--|---|--|------------------------------------|---------------------|------------|--------|
| PENTATLO   | Ana Natalícia   | 25.12.1978   | C.D.C. Pinheiro                    | <b>2 494 Pontos</b> | 03/01/1998 | Aveiro |
| 60m Barreiras(0,84m)/Altura/Peso (4Kg)/Comprimento/60m |   |  | 10,1 / 1,42m / 8,28m / 4,51m / 8,7 |                     |            |        |
| 4x200 metros<br>(Clubes)                               | Joana Mira<br>Inês Correia<br>Mariana Correia<br>Andreia Crespo | 04.02.1992<br>07.10.1994<br>07.10.1994<br>16.10.1993 | N.D.C. Gouveia                     | <b>1.52,54</b>      | 24/01/2010 | Pombal |

➤ **SENIOR FEMININO**

| PROVA  | ATLETA  | Data Nasc.   | CLUBE                              | MARCA               | DATA       | LOCAL  |
|--|---|--|------------------------------------|---------------------|------------|--------|
| PENTATLO   | Ana Natalícia   | 25.12.1978   | C.D.C. Pinheiro                    | <b>2 494 Pontos</b> | 03/01/1998 | Aveiro |
| 60m Barreiras(0,84m)/Altura/Peso (4Kg)/Comprimento/60m |   |  | 10,1 / 1,42m / 8,28m / 4,51m / 8,7 |                     |            |        |
| 4x200 metros<br>(Clubes)                               | Joana Mira<br>Inês Correia<br>Mariana Correia<br>Andreia Crespo | 04.02.1992<br>07.10.1994<br>07.10.1994<br>16.10.1993 | N.D.C. Gouveia                     | <b>1.52,54</b>      | 24/01/2010 | Pombal |

➤ **INICIADO MASCULINO**

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

➤ **JUVENIL MASCULINO**

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

➤ **JUNIOR MASCULINO**

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

➤ **SUB-23 MASCULINO**

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



➤ **SENIOR MASCULINO**

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





## Outros Recordes Distritais Veteranos Masculinos

### PISTA COBERTA

#### Absolutos

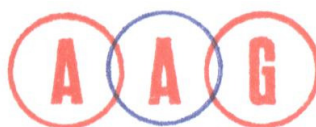


Actualizado em: 01 de Outubro de 2010

| Escalão       | Marca   | Nome ( Clube )            | Idade | Data Nascimento | Data Prova | Localidade |
|---------------|---------|---------------------------|-------|-----------------|------------|------------|
| <b>1 000m</b> |         |                           |       |                 |            |            |
| <b>M 35</b>   | 3.48,67 | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 45    | 26.01.1963      | 27/12/2009 | Espinho    |
| <b>M 40</b>   | 3.48,67 | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 45    | 26.01.1963      | 27/12/2009 | Espinho    |
| <b>M 45</b>   | 3.48,67 | Carlos Pereira ( ACRASX ) | 45    | 26.01.1963      | 27/12/2009 | Espinho    |

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA**

**DEPARTAMENTO TÉCNICO**



***MELHORES MARCAS***

***DISTRITAIS***

***ESTRADA***



*Actualizado em 01 de Outubro de 2010*

**➤ INFANTIL FEMININO**

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

**➤ INICIADO FEMININO**

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

**➤ JUVENIL FEMININO**

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

**➤ JUNIOR FEMININO**

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

**➤ SUB-23 FEMININO**

| PROVA         | ATLETA         | Data Nasc. | CLUBE               | MARCA          | DATA       | LOCAL              |
|---------------|----------------|------------|---------------------|----------------|------------|--------------------|
| Milha Urbana  | Inês Monteiro  | 18.05.1980 | C.D.C. Pinheiro     | <b>4.47</b>    | 10/04/1999 | Lisboa             |
| Meia Maratona | Andreia Jesus  | 06.03.1985 | A.C.R. Srª Desterro | <b>1:27.29</b> | 01/05/2006 | V.N. Foz Côa       |
| 5Km Marcha E  | Carla Monteiro | 19.03.1982 | C.D.C. Pinheiro     | <b>24.35</b>   | 19/05/2001 | Dudince-Eslováquia |

|                      |                |            |                 |                |            |                       |
|----------------------|----------------|------------|-----------------|----------------|------------|-----------------------|
| <b>10Km Marcha E</b> | Carla Monteiro | 19.03.1982 | C.D.C. Pinheiro | <b>47.54</b>   | 18/06/2000 | Eisenhuttens-Alemanha |
| <b>15Km Marcha E</b> | Carla Monteiro | 19.03.1982 | C.D.C. Pinheiro | <b>1:17.21</b> | 12/01/2002 | Torres Vedras         |
| <b>20Km Marcha E</b> | Carla Monteiro | 19.03.1982 | C.D.C. Pinheiro | <b>1:43.18</b> | 16/02/2002 | Valongo               |

➤ **SENIOR FEMININO**

| PROVA                    | ATLETA                         | Data Nasc. | CLUBE           | MARCA               | DATA       | LOCAL                 |
|--------------------------|--------------------------------|------------|-----------------|---------------------|------------|-----------------------|
| <b>Milha Urbana</b>      | Inês Monteiro                  | 18.05.1980 | C.D.C. Pinheiro | <b>4.47</b>         | 10/04/1999 | Lisboa                |
| <b>5Km Estrada</b>       | Inês Monteiro                  | 18.05.1980 | Individual      | <b>16.01</b> (tp)   | 16/05/2010 | Manchester -GB        |
| <b>10Km Estrada</b>      | Inês Monteiro                  | 18.05.1980 | Individual      | <b>32.02</b> (tp)   | 16/05/2010 | Manchester -GB        |
| <b>15Km Estrada</b>      | Inês Monteiro                  | 18.05.1980 | Individual      | <b>48.40</b> (tp)   | 25/10/2009 | Portsmouth - GB       |
| <b>10 Milhas Estrada</b> | Inês Monteiro                  | 18.05.1980 | Individual      | <b>52.32</b>        | 25/10/2009 | Portsmouth - GB       |
| <b>20Km Estrada</b>      | Inês Monteiro                  | 18.05.1980 | Individual      | <b>1:07.54</b> (tp) | 09/05/2010 | Albacete - Esp.       |
| <b>Meia Maratona</b>     | Inês Monteiro                  | 18.05.1980 | Individual      | <b>1:12.22</b>      | 09/05/2010 | Albacete - Esp.       |
| <b>Maratona</b>          | M <sup>a</sup> Lurdes Monteiro | 02.02.1967 | C.D.C. Pinheiro | <b>3:04.37</b>      | 23/11/1997 | Lisboa                |
| <b>5Km Marcha E</b>      | Carla Monteiro                 | 19.03.1982 | C.D.C. Pinheiro | <b>24.35</b>        | 19/05/2001 | Dudince-Eslováquia    |
| <b>10Km Marcha E</b>     | Carla Monteiro                 | 19.03.1982 | C.D.C. Pinheiro | <b>47.54</b>        | 18/06/2000 | Eisenhuttens-Alemanha |
| <b>15Km Marcha E</b>     | Carla Monteiro                 | 19.03.1982 | C.D.C. Pinheiro | <b>1:17.21</b>      | 12/01/2002 | Torres Vedras         |
| <b>20Km Marcha E</b>     | Carla Monteiro                 | 19.03.1982 | C.D.C. Pinheiro | <b>1:43.18</b>      | 16/02/2002 | Valongo               |

➤ **INFANTIL MASCULINO**

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

➤ **INICIADO MASCULINO**

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

**➤ JUVENIL MASCULINO**

| PROVA         | ATLETA          | Data Nasc. | CLUBE               | MARCA        | DATA       | LOCAL            |
|---------------|-----------------|------------|---------------------|--------------|------------|------------------|
| Milha Urbana  | Alexandre Silva | 05.04.1984 | N.D.C. Gouveia      | <b>4.38</b>  | 08/04/2000 | Tondela          |
| 3Km Marcha E  | Samuel Pereira  | 25.11.1993 | F.S. - U.A. Guarda  | <b>16.22</b> | 25/10/2008 | Loures           |
| 5Km Marcha E  | Ricardo Madeira | 06.07.1985 | J.A. Stª Comba Seia | <b>23.18</b> | 23/06/2002 | Porto            |
| 10Km Marcha E | Samuel Pereira  | 25.11.1993 | F.S. - U.A. Guarda  | <b>46.27</b> | 09/01/2010 | Montemor-O-Velho |

**➤ JUNIOR MASCULINO**

| PROVA         | ATLETA                       | Data Nasc.               | CLUBE                            | MARCA             | DATA                     | LOCAL                     |
|---------------|------------------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------|--------------------------|---------------------------|
| Milha Urbana  | Luís Abrantes<br>Marco Pinto | 27.04.1986<br>11.10.1986 | A.C.R. Srª Desterro<br>C.A. Seia | <b>4.30</b>       | 03/07/2004<br>22/05/2005 | Oliveira Bairro<br>Pombal |
| 5Km Estrada   | Rúben Felizardo              | 17.06.1991               | C.A. Seia                        | <b>15.58</b> (tp) | 18/10/2009               | Stª Maria Feira           |
| 10Km Estrada  | Guilherme Gonçalves          | 20.10.1990               | F.S. - U.A. Guarda               | <b>30.13</b>      | 13/12/2009               | Lisboa                    |
| Meia Maratona | Mário Saraiva                | 22.02.1968               | N.D.C. Gouveia                   | <b>1:10.48</b>    | 16/03/1986               | Almeida                   |
| 5Km Marcha E  | Pedro Santos                 | 25.04.1986               | A.C.R. Srª Desterro              | <b>22.36</b>      | 19/12/2004               | Lisboa                    |
| 10Km Marcha E | Pedro Santos                 | 25.04.1986               | A.C.R. Srª Desterro              | <b>45.33</b>      | 02/04/2005               | Rio Maior                 |
| 15Km Marcha E | Ricardo Madeira              | 06.07.1985               | J.A. Stª Comba Seia              | <b>1:09.22</b>    | 08/12/2002               | Celorico Beira            |
| 20Km Marcha E | Pedro Santos                 | 25.04.1986               | A.C.R. Srª Desterro              | <b>1:41.32</b>    | 26/02/2005               | Baixa Banheira            |

**➤ SUB-23 MASCULINO**

| PROVA         | ATLETA              | Data Nasc. | CLUBE               | MARCA             | DATA       | LOCAL           |
|---------------|---------------------|------------|---------------------|-------------------|------------|-----------------|
| Milha Urbana  | Alexandre Silva     | 05.04.1984 | C.A. Seia           | <b>4.14</b>       | 24/04/2006 | Marinha Grande  |
| 5Km Estrada   | Ricardo Figueiredo  | 01.07.1989 | C.A. Seia           | <b>15.38</b> (tp) | 18/10/2009 | Stª Maria Feira |
| 10Km Estrada  | Guilherme Gonçalves | 20.10.1990 | F.S. - U.A. Guarda  | <b>30.13</b>      | 13/12/2009 | Lisboa          |
| 15Km Estrada  | Marco Pinto         | 11.10.1986 | C.A. Seia           | <b>52.53</b>      | 22/04/2007 | Quarteira       |
| Meia Maratona | Paulo Gomes         | 15.05.1973 | N.D.C. Gouveia      | <b>1:04.25</b>    | 05/10/1994 | Ovar            |
| 5Km Marcha E  | Pedro Santos        | 25.04.1986 | Individual          | <b>21.56</b>      | 04/06/2006 | Ferreira Zêzere |
| 10Km Marcha E | Pedro Santos        | 25.04.1986 | Individual          | <b>45.27</b>      | 19/02/2006 | Olhão           |
| 15Km Marcha E | Ricardo Madeira     | 06.07.1985 | J.A. Stª Comba Seia | <b>1:09.22</b>    | 08/12/2002 | Celorico Beira  |
| 20Km Marcha E | Pedro Santos        | 25.04.1986 | Individual          | <b>1:33.28</b>    | 01/04/2006 | Rio Maior       |
| 30Km Marcha E | Pedro Santos        | 25.04.1986 | Individual          | <b>2:31.59</b>    | 29/01/2006 | Cucujães        |
| 35Km Marcha E | Pedro Santos        | 25.04.1986 | Individual          | <b>2:59.40</b>    | 04/03/2006 | Viana Castelo   |

**➤ SENIOR MASCULINO**

| PROVA         | ATLETA              | Data Nasc. | CLUBE                | MARCA               | DATA       | LOCAL               |
|---------------|---------------------|------------|----------------------|---------------------|------------|---------------------|
| Milha Urbana  | Paulo Gomes         | 15.05.1973 | E.D. Celorico Beira  | <b>4.10</b>         | 06/05/2000 | Moimenta Beira      |
| 5Km Estrada   | Marco Pinto         | 11.10.1986 | C.A. Seia            | <b>15.34</b> (tp)   | 18/10/2009 | Stª Maria Feiras    |
| 10Km Estrada  | Guilherme Gonçalves | 20.10.1990 | F.S. - U.A. Guarda   | <b>30.13</b>        | 13/12/2009 | Lisboa              |
| 15Km Estrada  | Paulo Gonçalves     | 18.06.1971 | C.D.C. S.S. Pinheiro | <b>48.06</b>        | 21/01/2006 | Almeida             |
| 20Km Estrada  | José Jarmela        | 08.08.1964 | F.S. - U.A. Guarda   | <b>1:09.12</b>      | 21/03/2010 | Lisboa              |
| Meia Maratona | Paulo Gomes         | 15.05.1973 | N.D.C. Gouveia       | <b>1:04.25</b>      | 05/10/1994 | Ovar                |
| 30Km Estrada  | Paulo Gonçalves     | 18.06.1971 | C.D.C. S.S. Pinheiro | <b>1:40.21</b>      | 21/03/2004 | Oliveira-Elvas      |
| Maratona      | Paulo Gonçalves     | 18.06.1971 | C.D.C. S.S. Pinheiro | <b>2:22.51</b>      | 07/12/2003 | Lisboa              |
| 5Km Marcha E  | Pedro Martins       | 12.01.1968 | C.A. Seia            | <b>21.37</b>        | 16/05/2009 | Ferreira Zêzere     |
| 10Km Marcha E | Pedro Martins       | 12.01.1968 | C.A. Seia            | <b>43.53</b>        | 07/04/2001 | Rio Maior           |
| 15Km Marcha E | Pedro Martins       | 12.01.1968 | C.A. Seia            | <b>1:05.58</b>      | 07/04/2001 | Rio Maior           |
| 20Km Marcha E | Pedro Martins       | 12.01.1968 | C.D.C. Pinheiro      | <b>1:26.31</b>      | 22/06/1997 | Setúbal             |
| 30Km Marcha E | Pedro Martins       | 12.01.1968 | C.D.C. Pinheiro      | <b>2:17.25</b>      | 10/01/1999 | Torres Vedras       |
| 35Km Marcha E | Pedro Martins       | 12.01.1968 | C.A. Seia            | <b>2:44.33</b> (tp) | 01/05/2004 | Naumburg - Alemanha |
| 50Km Marcha E | Pedro Martins       | 12.01.1968 | C.A. Seia            | <b>3:55.29</b>      | 01/05/2004 | Naumburg - Alemanha |





## Melhores Marcas Distritais Veteranos Masculinos

### ESTRADA

### Absolutos



Atualizado em: 01 de Outubro de 2010

| Escalão             | Marca      | Nome (Clube)                 | Idade | Data Nascimento | Data Prova | Localidade          |
|---------------------|------------|------------------------------|-------|-----------------|------------|---------------------|
| <b>Milha Urbana</b> |            |                              |       |                 |            |                     |
| M 40                | 4.44       | Eduardo Pinto (ACRSD)        | 43    | 10.12.1956      | 08/04/2000 | Tondela             |
| M 45                | 5.02       | Eduardo Pinto (CDRQT)        | 47    | 10.12.1956      | 27/03/2004 | São Romão           |
| M 50                | 5.23       | João Marques (CDRQT)         | 52    | 10.09.1953      | 08/04/2006 | São Romão           |
| M 55                | 5.41       | João Marques (ACRSD)         | 56    | 10.09.1953      | 10/04/2010 | São Romão           |
| M 60                | 6.41       | Diamantino Brito (ACRSD)     | 62    | 10.09.1941      | 27/03/2004 | São Romão           |
| <b>5Km Estrada</b>  |            |                              |       |                 |            |                     |
| M 40                | 18.07 (tp) | José Jarmela (UAG)           | 45    | 08.08.1964      | 11/04/2010 | Paris - França      |
| M 45                | 18.07 (tp) | José Jarmela (UAG)           | 45    | 08.08.1964      | 11/04/2010 | Paris - França      |
| M 50                | 18.18 (tp) | João Marques (ACRSD)         | 56    | 10.09.1953      | 18/10/2009 | Stª Maria da Feira  |
| M 55                | 18.18 (tp) | João Marques (ACRSD)         | 56    | 10.09.1953      | 18/10/2009 | Stª Maria da Feira  |
| M 60                | 23.22 (tp) | Diamantino Brito (ACRSD)     | 68    | 10.09.1941      | 18/10/2009 | Stª Maria da Feira  |
| M 65                | 23.22 (tp) | Diamantino Brito (ACRSD)     | 68    | 10.09.1941      | 18/10/2009 | Stª Maria da Feira  |
| <b>10Km Estrada</b> |            |                              |       |                 |            |                     |
| M 40                | 31.27      | José Jarmela (UAG)           | 45    | 08.08.1964      | 13/12/2009 | Lisboa              |
| M 45                | 31.27      | José Jarmela (UAG)           | 45    | 08.08.1964      | 13/12/2009 | Lisboa              |
| M 50                | 36.56      | João Marques (ACRSD)         | 56    | 10.09.1953      | 18/10/2009 | Stª Maria da Feira  |
| M 55                | 36.56      | João Marques (ACRSD)         | 56    | 10.09.1953      | 18/10/2009 | Stª Maria da Feira  |
| M 60                | 47.18      | Diamantino Brito (ACRSD)     | 68    | 10.09.1941      | 18/10/2009 | Stª Maria da Feira  |
| M 65                | 47.18      | Diamantino Brito (ACRSD)     | 68    | 10.09.1941      | 18/10/2009 | Stª Maria da Feira  |
| <b>15Km Estrada</b> |            |                              |       |                 |            |                     |
| M 35                | 49.44      | Paulo Gonçalves (Individual) | 37    | 18.06.1971      | 15/03/2009 | Vila Franca de Xira |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

|             |         |                        |    |            |            |         |
|-------------|---------|------------------------|----|------------|------------|---------|
| <b>M 40</b> | 50.55   | José Jarmela ( UAG )   | 45 | 08.08.1964 | 21/03/2010 | Lisboa  |
| <b>M 45</b> | 50.55   | José Jarmela ( UAG )   | 45 | 08.08.1964 | 21/03/2010 | Lisboa  |
| <b>M 50</b> | 53.49   | João Marques ( CAS )   | 51 | 10.09.1953 | 25/06/2005 | Peniche |
| <b>M 55</b> | 1:11.17 | Albano Veloso ( CDCP ) | 55 | 23.07.1951 | 30/06/2007 | Peniche |

### 20Km Estrada

|             |         |                        |    |            |            |          |
|-------------|---------|------------------------|----|------------|------------|----------|
| <b>M 40</b> | 1:09.12 | José Jarmela ( UAG )   | 45 | 08.08.1964 | 21/03/2010 | Lisboa   |
| <b>M 45</b> | 1:09.12 | José Jarmela ( UAG )   | 45 | 08.08.1964 | 21/03/2010 | Lisboa   |
| <b>M 50</b> | 1:13.40 | João Marques ( CDRQT ) | 54 | 10.09.1953 | 27/10/2007 | Almeirim |
| <b>M 55</b> | 1:14.45 | João Marques ( ACRSD ) | 56 | 10.09.1953 | 24/10/2009 | Almeirim |

### Meia Maratona

|             |         |                                |    |            |            |                    |
|-------------|---------|--------------------------------|----|------------|------------|--------------------|
| <b>M 35</b> | 1:10.02 | Paulo Gonçalves ( Individual ) | 36 | 18.06.1971 | 11/11/2007 | Penamacor          |
| <b>M 40</b> | 1:10.22 | Evaristo Batista ( CDCP )      | 46 | 13.03.1956 | 29/09/2002 | Babilafuente - ESP |
| <b>M 45</b> | 1:10.22 | Evaristo Batista ( CDCP )      | 46 | 13.03.1956 | 29/09/2002 | Babilafuente - ESP |
| <b>M 50</b> | 1:14.20 | Evaristo Batista ( CDCP )      | 50 | 13.03.1956 | 10/09/2006 | Viseu              |
| <b>M 55</b> | 1:18.44 | João Marques ( CDRQT )         | 55 | 10.09.1953 | 28/09/2008 | Lisboa             |

### 30Km Estrada

|             |              |                      |    |            |            |                |
|-------------|--------------|----------------------|----|------------|------------|----------------|
| <b>M 40</b> | 1:49.02 (tp) | José Jarmela ( UAG ) | 45 | 08.08.1964 | 11/04/2010 | Paris - França |
| <b>M 45</b> | 1:49.02 (tp) | José Jarmela ( UAG ) | 45 | 08.08.1964 | 11/04/2010 | Paris - França |

### 5Km Marcha Estrada

|             |       |                       |    |            |            |                    |
|-------------|-------|-----------------------|----|------------|------------|--------------------|
| <b>M 35</b> | 21.37 | Pedro Martins ( CAS ) | 41 | 12.01.1968 | 16/05/2009 | Ferreira do Zêzere |
| <b>M 40</b> | 21.37 | Pedro Martins ( CAS ) | 41 | 12.01.1968 | 16/05/2009 | Ferreira do Zêzere |

### 10Km Marcha Estrada

|             |            |                       |    |            |            |                   |
|-------------|------------|-----------------------|----|------------|------------|-------------------|
| <b>M 35</b> | 44.26 (tp) | Pedro Martins ( CAS ) | 38 | 12.01.1968 | 01/04/2006 | Rio Maior         |
| <b>M 40</b> | 45.24      | Pedro Martins ( CAS ) | 40 | 12.01.1968 | 01/12/2008 | Celorico da Beira |



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

### 15Km Marcha Estrada

|             |              |                       |    |            |            |               |
|-------------|--------------|-----------------------|----|------------|------------|---------------|
| <b>M 35</b> | 1:07.18      | Pedro Martins ( CAS ) | 38 | 12.01.1968 | 09/12/2006 | Torres Vedras |
| <b>M 40</b> | 1:08.23 (tp) | Pedro Martins ( CAS ) | 40 | 12.01.1968 | 12/01/2008 | Lisboa        |

### 20Km Marcha Estrada

|             |         |                       |    |            |            |           |
|-------------|---------|-----------------------|----|------------|------------|-----------|
| <b>M 35</b> | 1:28.58 | Pedro Martins ( CAS ) | 38 | 12.01.1968 | 01/04/2006 | Rio Maior |
| <b>M 40</b> | 1:32.02 | Pedro Martins ( CAS ) | 40 | 12.01.1968 | 12/01/2008 | Lisboa    |

### 30Km Marcha Estrada

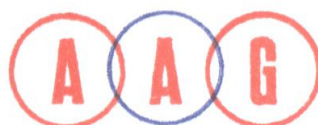
|             |              |                       |    |            |            |                  |
|-------------|--------------|-----------------------|----|------------|------------|------------------|
| <b>M 35</b> | 2:18.46      | Pedro Martins ( CAS ) | 39 | 12.01.1968 | 04/02/2007 | Cucujães         |
| <b>M 40</b> | 2:20.59 (tp) | Pedro Martins ( CAS ) | 40 | 12.01.1968 | 11/05/2008 | Cheboksary - RUS |

### 50Km Marcha Estrada

|             |         |                       |    |            |            |                   |
|-------------|---------|-----------------------|----|------------|------------|-------------------|
| <b>M 35</b> | 3:58.10 | Pedro Martins ( CAS ) | 38 | 12.01.1968 | 14/05/2006 | Corunha - Espanha |
| <b>M 40</b> | 4:05.17 | Pedro Martins ( CAS ) | 40 | 12.01.1968 | 11/05/2008 | Cheboksary - RUS  |

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA**

**DEPARTAMENTO TÉCNICO**



***OUTROS***

***RECORDES***

***PISTA AR LIVRE***

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

**(ALTITUDE: 1 025 metros)**



***Actualizado em 01 de Outubro de 2010***

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

**FEMININOS**

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



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

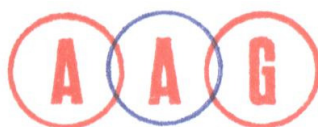
**MASCULINOS**

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



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

## DEPARTAMENTO TÉCNICO



### ***OUTROS***

### ***RECORDES***

### ***PISTA AR LIVRE***

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



*Actualizado em 01 de Outubro de 2010*

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

**FEMININOS**

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

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

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