

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



ANDREIA CRESPO/93
(N.D.C. Gouveia)

- Recorde Nacional de 250m em Pista Coberta: 35,70 - Espinho, 24 de Fevereiro de 2008.
- Recorde Nacional de 250m Barreiras Pista Ar Livre: 37,90 - Viseu, 25 de Abril de 2008.
- Recorde Nacional 250m Pista Ar Livre: 33,96 - Seia, 25 de Maio de 2008.

RANKING DISTRITAL 2007/2008

RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS
PISTA AR LIVRE E PISTA COBERTA

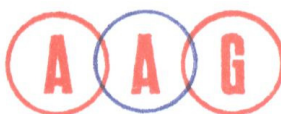


ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



2007/2008



TÍTULO

RANKING DISTRITAL DA A.A.G. 2007/2008



RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS

PISTA AR LIVRE E PISTA COBERTA

EDIÇÃO

Departamento Técnico da Associação de Atletismo da Guarda

AUTOR

António Alberto Moreira Fragoso

Director Técnico Regional

PUBLICAÇÃO

16 de Outubro de 2008

Associação de Atletismo da Guarda

Avenida do Estádio Municipal

Bancadas do Estádio

6300 - 705 Guarda

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

E-mail: aaguarda@aag.pt

www.aag.pt

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008

INTRODUÇÃO

Em 15 de Outubro de 2008 encerrou oficialmente a Época desportiva de Atletismo de 2007/2008. Tal como sempre aconteceu na Associação de Atletismo da Guarda, ao longo dos seus mais de 31 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 Espinho, Braga ou Pombal para competir em Pista Coberta.

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

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



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

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

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

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

Guarda, 16 de Outubro de 2008.

O Departamento Técnico da Associação de Atletismo da Guarda

António Alberto Moreira Fragoso

Director Técnico Regional

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



INFANTIS

FEMININOS

40 metros		<i>MegaSprinter</i>		(Partida de Pé, a partir de 2 apoios)			
6,76	V -1,6	Vanessa Rodrigues	25.01.1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
6,87	V -0,2	Madalena Sanches	1997	Benj B	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
6,93	V -0,5	Cátia Inácio	1997	Benj B	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	22/04	Guarda
6,98	V -1,6	Laura Valente	1997	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	22/04	Guarda
7,10	V -0,2	Raquel Santos	1997	Benj B	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	22/04	Guarda
7,20	V -1,6	Margarida Alvedra	1997	Benj B	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
7,26	V -0,2	Daniela Nunes	1997	Benj B	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
7,27	V -0,2	Alice Emídio	1997	Benj B	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
7,37	V -0,5	Leonor Cerca	1997	Benj B	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	22/04	Guarda
7,38	V -0,5	Ana Camilo	1997	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda
7,42	V -0,5	Carolina Figueiredo	1997	Benj B	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	22/04	Guarda
7,50	V -1,6	Amanda Basílio	1997	Benj B	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda
7,53	V -1,4	Sara Mata	1997	Benj B	E.B. 2 Pinhel	22/04	Guarda
7,57	V -0,5	Ana Franco	1997	Benj B	E.B. 2 Pinhel	22/04	Guarda
7,64	V -2,4	Ana Maximino	1997	Benj B	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
7,64	V -2,4	Ana Costa	1997	Benj B	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda
7,65	V -0,5	Sandra Santos	1998	Benj B	Esc. Básica Integrada Trancoso	22/04	Guarda
7,66	V -1,4	Margarida Ferreira	1997	Benj B	E.B. 2 Gouveia	22/04	Guarda
7,70	V -1,6	Juliana Costa	1997	Benj B	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
7,70	V -1,4	Cláudia Monteiro	1997	Benj B	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda
7,72	V -0,5	Ema Rodrigues	1998	Benj B	E.B. 2,3 Manteigas	22/04	Guarda
7,75	V -1,4	Jéssica Rodrigues	1997	Benj B	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
7,75	V -0,5	Nádia Batista	07.02.1997	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
7,75	V -0,5	Vanessa Videira	1998	Benj B	Esc. Básica Integrada Trancoso	22/04	Guarda
7,84	V -0,5	Carlota Pais	1997	Benj B	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
7,85	V -1,4	Carina Neves	1998	Benj B	E.B. 2,3 Manteigas	22/04	Guarda
8,18	V -0,5	Fátima Ferreira	1997	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda
6,25		Mariana Reis	26.10.1995	Inf	Escola Regional Cerdeira	09/05	Covilhã
6,37		Andreia Saloio	03.09.1995	Inf	Externato Secundário Soito	09/05	Covilhã
6,45	V +0,2	Patrícia Tenente	1995	Inf	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
6,57	V -0,6	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
6,64	V +0,2	Filipa Lopes	1995	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
6,66	V -0,6	Joana Fernandes	1996	Inf	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
6,69	V -1,1	Bruna Batista	25.10.1996	Inf	E.B. 2 Pinhel	22/04	Guarda
6,83	V -1,2	Filipa Cardoso	1995	Inf	Escola Sec./3º Gouveia	22/04	Guarda
6,83	V -1,2	Inês Cabral	1995	Inf	Escola Sec./3º Gouveia	22/04	Guarda
6,84	V -1,1	Andreia Fernandes	1996	Inf	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
6,87	V -0,6	Andreia Oliveira	1996	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda
6,88	V -0,6	Ana Rita Jacinto	1995	Inf	Agrupamento Escolas Almeida	22/04	Guarda
6,88	V +0,5	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
6,88	V -0,6	Cátia Cardoso	1995	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
6,90	V -0,4	Ana Ramos	19.01.1996	Inf	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
6,91	V -0,6	Nádia Fernandes	1995	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
6,93	V +0,5	Manuela Frade	25.06.1996	Inf	E.B. 2 Gouveia	22/04	Guarda
6,93	V -0,6	Ana Fernando	1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
6,93	V -0,6	Andreia Figueiredo	05.03.1996	Inf	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	22/04	Guarda
6,96	V +0,5	Sara Jorge	27.11.1996	Inf	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda
7,00	V -0,6	Mariana Lameiras	27.03.1996	Inf	E.B. 2 Pinhel	22/04	Guarda
7,05	V -1,8	Maria Oliveira	1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
7,06	V -1,2	Mariana Ramos	1995	Inf	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
7,07	V +0,5	Mariana Andrade	1995	Inf	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
7,08	V -3,6	Edna Santos	14.11.1995	Inf	Escola Sec./3º Sabugal	22/04	Guarda
7,18	V -2,6	Carolina Fidalgo	1996	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda
7,21	V -1,2	Sabina Pais	1995	Inf	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
7,22	V -2,6	Liliana Garcia	1995	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda
7,23	V -0,6	Eulália Santos	1996	Inf	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
7,29	V -0,4	Daniela Ezequiel	1995	Inf	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	22/04	Guarda

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



7,33	V -1,8	Maria Jesus	1996	Inf	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	22/04	Guarda
7,33	V -1,8	Márcia Antunes	1995	Inf	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda
7,38	V +0,5	Daniela Barroca	1995	Inf	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	22/04	Guarda
7,39	V -2,6	Carina Rocha	1995	Inf	Agrupamento Escolas Almeida	22/04	Guarda
7,43	V -3,6	Ângela Ferreira	1995	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
7,54	V -0,4	Liliana Correia	1995	Inf	Escola Sec./3º Sabugal	22/04	Guarda
7,65	V -0,4	Stephanie Reis	1995	Inf	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda
7,96	V -0,6	Carolina Braga	1995	Inf	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	22/04	Guarda
8,17	V -3,6	Soraia Duarte	1996	Inf	E.B. 2,3 Manteigas	22/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

6,84	V. Rodrigues	09/05	Covilhã	6,27	V +0,2	M. Reis	22/04	Guarda
7,07	Sanches	09/05	Covilhã	6,42	V -0,6	Saloio	22/04	Guarda

40 metros

MARCAS MANUAIS:

6,4		Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/11	Vilar Formoso
6,4	pc	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/12	Guarda
6,9		Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/11	Vilar Formoso
7,0		Bruna Trindade	25.09.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
7,0		Manuela Frade	25.06.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	28/11	Arrifana/Seia
7,2		Inês Marques	19.08.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/11	Vilar Formoso
7,6		Lúcia Santos	30.10.1995	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
7,6		Ana Rita Coelho	13.11.1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	28/11	Arrifana/Seia
8,0		Aline Carvalho	18.10.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	28/11	Arrifana/Seia

50 metros

8,78	V +0,7	Mariana Gonçalves	26.11.1998	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda
9,31		Ana Rita Coelho	13.11.1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	15/03	Seia

MARCAS MANUAIS:

7,9		Mariana Gonçalves	26.11.1998	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	01/05	Guarda
-----	--	-------------------	------------	--------	--------------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

9,39	Gonçalves	29/03	Guarda
------	-----------	-------	--------

60 metros

8,54	V +0,2	Mariana Reis	26.10.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/04	Viseu
8,87	V +0,2	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/04	Viseu
9,08	V -0,2	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	29/06	Seia
9,40	V -1,1	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	15/03	Seia
9,55	V +0,6	Vanessa Rodrigues	25.01.1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	03/06	Seia
9,83	V -1,1	Joana Dias	15.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12/04	Seia
10,17	V -1,2	Manuela Frade	25.06.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
10,27	pc	Catarina Augusto	13.12.1997	Benj B	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	12/01	Espinho
10,28	V -0,8	Sílvia Cunha	26.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12/04	Seia
10,54	V -0,7	Ângela Sousa	20.06.1995	Inf	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
10,62	V -0,8	Inês Marques	19.08.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12/04	Seia
10,69	V -0,8	Vera Marques	28.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12/04	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

11,18	V -0,7	Ana Rita Coelho	13.11.1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
11,23	V -1,2	Aline Carvalho	18.10.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
11,62	V -0,8	Natércia Fernandes	09.12.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12/04	Seia
11,82	V -1,2	Nádia Batista	07.02.1997	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	11/03	Seia
11,83	V -0,7	Ana Rita Costa	29.12.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	11/03	Seia
11,92	V -1,2	Lúcia Santos	30.10.1995	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	11/03	Seia
12,10	V -0,7	Adriana Coutinho	12.09.1997	Benj B	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
12,89	V -2,0	Vanessa Veloso	08.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Covilhã

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR ($V > +2,0m/s$):

9,32	V +4,3	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	02/04	Guarda
10,32	V +4,3	Ângela Sousa	20.06.1995	Inf	E.B.2 Gouveia	02/04	Guarda
10,44	V +2,6	Vanessa Veloso	08.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/06	Guarda
11,00	V +4,3	Aline Carvalho	18.10.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	02/04	Guarda
11,48	V +4,3	Nádia Batista	07.02.1997	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	02/04	Guarda

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

8,7	V +3,2	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	01/05	Guarda
10,4	V +3,2	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	01/05	Guarda
10,7	V +3,2	Vanessa Veloso	08.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	01/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

8,64	V +2,6	Reis	08/06	Guarda	9,32	pc	A. C. Sousa	29/12	Espinho
8,72	V +0,4	Reis	04/10	Guarda	9,45	V -0,4	Nunes	10/05	Seia
8,78	V -1,1	Reis	12/04	Seia	9,62	V -1,1	Nunes	12/04	Seia
8,85	V -1,8	Reis	03/05	Lisboa (U)	9,64	V -1,2	Nunes	11/03	Seia
8,90	V -0,4	Cerejo	10/05	Seia	10,33	V -0,2	Cunha	29/06	Seia
8,93	V -1,1	Cerejo	12/04	Seia	10,54	V -1,1	Cunha	15/03	Seia
8,94	V +0,4	Cerejo	04/10	Guarda	10,93	V +4,3	I. Marques	02/04	Guarda
9,08	V -1,1	Cerejo	15/03	Seia	11,00	V -2,0	V. Marques	05/04	Covilhã
9,09	V -1,1	A. C. Sousa	15/03	Seia	11,14	V -0,7	I. Marques	11/03	Seia
9,14	V -1,1	A. C. Sousa	12/04	Seia	11,23	V +0,6	Coelho	03/06	Seia
8,9	V +3,2	Cerejo	01/05	Guarda	11,7	V +3,2	Fernandes	01/05	Guarda
9,19	V -0,7	Cerejo	05/04	Covilhã	11,98	V +2,6	Fernandes	08/06	Guarda
9,20	V -0,4	A. C. Sousa	10/05	Seia	12,49	V -0,7	Fernandes	05/04	Covilhã

150 metros

20,82	V +0,2	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	16/08	Viseu
21,87	V 0,0	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	11/07	Guarda
21,92	V 0,0	Mariana Reis	26.10.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	11/07	Guarda
23,46	V -0,3	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/06	Seia
23,62	V +0,6	Vanessa Rodrigues	25.01.1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	03/06	Seia
25,30	pc	Joana Dias	15.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	01/03	Pombal
25,68	V -0,3	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/06	Seia
27,12	V +0,6	Ana Rita Coelho	13.11.1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	03/06	Seia
28,10	V +0,9	Sílvia Cunha	26.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	15/03	Seia
28,47	pc	Vanessa Veloso	08.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	01/03	Pombal
28,66	pc	Vera Marques	28.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	01/03	Pombal
29,47	V -0,3	Natércia Fernandes	09.12.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/06	Seia

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR ($V > +2,0m/s$):

21,35	V +3,5	Mariana Reis	26.10.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/06	Guarda
21,74	V +3,5	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/06	Guarda
22,79	V +3,5	Inês Duarte	05.06.1995	Inf	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	08/06	Guarda
23,76	V +3,5	Ana Santos	08.12.1995	Inf	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	08/06	Guarda
23,94	V +3,5	Joana Dias	15.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/06	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008

OUTRAS MARCAS:

21,16	V +3,5	Cerejo	08/06	Guarda	22,57	pc	Sousa	01/03	Pombal
21,70	V 0,0	Cerejo	11/07	Guarda	22,73	V +0,9	Sousa	15/03	Seia
21,82	V +1,8	Cerejo	11/10	Guarda	22,91	V +1,1	Sousa	22/12	Guarda
21,85		Cerejo	04/10	Guarda	23,22	pc	Cerejo	01/03	Pombal
21,95	V -0,3	Cerejo	21/06	Seia	23,69	V +0,9	Nunes	15/03	Seia
21,97	V +1,8	Sousa	11/10	Guarda	25,49	V -0,3	Dias	21/06	Seia
22,06	V +0,9	Cerejo	15/03	Seia	25,67	V +0,9	Dias	15/03	Seia
22,34	V -0,3	Sousa	21/06	Seia	30,55	pc	Fernandes	01/03	Pombal
22,51	pc	Sousa	24/02	Espinho					

600 metros

1.58,87	Inês Duarte	05.06.1995	Inf	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	29/06	Seia
2.01,12	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda
2.04,61	Sara Augusto	24.02.1996	Inf	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	26/07	Guarda
2.06,17	Ana Santos	08.12.1995	Inf	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	26/07	Guarda
2.06,99	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	16/08	Viseu
2.09,54	Mónica Ferreira	10.10.1995	Inf	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	29/06	Seia
2.13,99	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	07/06	Guarda

MARCAS MANUAIS:

2.11,6	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Guarda
2.32,0	Vera Marques	28.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	01/05	Guarda
2.34,7	Vanessa Veloso	08.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Guarda
2.39,2	Sílvia Cunha	26.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Guarda
2.55,4	Natércia Fernandes	09.12.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.02,03	Nunes	29/06	Seia	2.09,96	Nunes	07/06	Guarda
2.02,29	Nunes	16/08	Viseu	2.15,9	A. R. Augusto	01/05	Guarda
2.02,71	Nunes	11/10	Guarda	2.16,00	A. R. Augusto	11/10	Guarda
2.04,97	S. Augusto	29/06	Seia	2.18,73	A. R. Augusto	26/07	Guarda
2.08,4	Nunes	01/05	Guarda	2.18,80	A. R. Augusto	29/06	Seia
2.09,2	A. R. Augusto	03/05	Guarda	2.24,59	A. R. Augusto	07/06	Guarda

1 000 metros

3.32,37	pc	Inês Duarte	05.06.1995	Inf	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	12/01	Espinho
3.34,28	pc	Sara Augusto	24.02.1996	Inf	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	12/01	Espinho
3.43,92		Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/05	Seia
3.48,05		Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	11/05	Seia
3.50,95	pc	Mónica Ferreira	10.10.1995	Inf	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	12/01	Espinho
3.55,03		Mariana Reis	26.10.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/05	Lisboa (U)
4.19,25		Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/04	Seia
4.31,46		Ana Rita Costa	29.12.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	11/03	Seia
4.32,33		Ana Rita Coelho	13.11.1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
4.38,19		Vera Marques	28.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	29/03	Guarda
4.45,80		Ana Oliveira	12.09.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	02/04	Guarda
4.47,46		Ana Rita Rocha	21.07.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	02/04	Guarda
4.52,06		Sílvia Cunha	26.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/04	Viseu
4.52,85		Joana Dias	15.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/04	Seia
4.53,70		Natércia Fernandes	09.12.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/04	Seia



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

4.57,03	Inês Marques	19.08.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/04	Seia
5.14,08	Nádia Batista	07.02.1997	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	11/03	Seia
5.22,12	Lúcia Santos	30.10.1995	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	02/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.32,97	Duarte	29/03	Guarda	4.15,73	Nunes	13/04	Seia
3.34,82	Duarte	10/06	Luso	4.23,34	Cerejo	29/03	Guarda
3.35,11	Augusto	29/03	Guarda	4.33,17	Cerejo	11/05	Seia
3.35,44	Augusto	25/04	Viseu	4.40,07	V. Marques	25/04	Viseu
3.36,77	Duarte	25/04	Viseu	4.44,96	V. Marques	13/04	Seia
3.36,79	Augusto	08/06	Guarda	4.50,97	V. Marques	08/06	Guarda
3.46,54	Nunes	11/07	Guarda	4.56,10	Coelho	02/04	Guarda
3.51,94	Nunes	29/03	Guarda	5.02,58	Cunha	13/04	Seia
3.53,98	Ferreira	25/04	Viseu	5.05,30	Fernandes	11/07	Guarda
3.54,16	Ferreira	08/06	Guarda	5.07,57	Fernandes	25/04	Viseu
3.58,49	Ferreira	29/03	Guarda	5.08,06	Dias	29/03	Guarda
4.02,71	Sousa	13/04	Seia	5.24,67	Cunha	29/03	Guarda
4.09,65	Reis	13/04	Seia	5.32,85	Batista	02/04	Guarda

1 000 metros *MegaQuilómetro*

4.08,91	Ana Abreu	1997	Benj B	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda
4.33,48	Beatriz Martins	1997	Benj B	E.B. 2 Pinhel	22/04	Guarda
4.38,36	Vânia Lopes	1997	Benj B	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
4.41,76	Mariana Ventura	1997	Benj B	E.B.2 Gouveia	22/04	Guarda
4.42,49	Cristiana Gaião	1997	Benj B	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
4.45,19	Laura Pereira	1997	Benj B	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda
4.55,55	Ana Rita Coelho	13.11.1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
5.11,64	Melissa Quelhas	1997	Benj B	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
3.35,45	Inês Duarte	05.06.1995	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	10/05	Covilhã
3.55,21	Catarina Correia	1996	Inf	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
4.04,58	Sílvia Silva	1996	Inf	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
4.14,28	Ana Marta	1996	Inf	E.B. 2 Pinhel	22/04	Guarda
4.15,74	Diana Rodrigues	1995	Inf	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
4.18,44	Vanessa Lopes	1995	Inf	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
4.25,34	Ana Portas	1995	Inf	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda
4.27,86	Cristiana Afonso	1995	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
4.34,45	Jéssica Fogeiro	1995	Inf	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
4.36,36	Marisa Seabra	1995	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
4.38,46	Rita Oliveira	1996	Inf	E.B. 2 Gouveia	22/04	Guarda
4.42,76	Ana Pereira	1995	Inf	Escola Sec./3º Sabugal	22/04	Guarda
5.35,18	Inês Aveiro	1995	Inf	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	22/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4.46,81	Martins	10/05	Covilhã	3.44,16	Duarte	22/04	Guarda
----------------	---------	-------	---------	----------------	--------	-------	--------

MILHA (1 609,34m)

5.53	E	Inês Duarte	05.06.1995	Inf	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	18/05	Pombal
6.05	E	Sara Augusto	24.02.1996	Inf	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	01/06	V.N. Famalicão
6.44	E	Mónica Ferreira	10.10.1995	Inf	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	01/06	V.N. Famalicão
6.46	E	Ana Santos	08.12.1995	Inf	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	01/06	V.N. Famalicão
6.52	E	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda
7.01	E	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda
7.47	E	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

8.12	E	Vera Marques	28.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda
8.29	E	Joana Dias	15.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda
8.30	E	Sílvia Cunha	26.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

6.13	E	Augusto	18/05	Pombal	6.52	E	Ferreira	18/05	Pombal
-------------	---	---------	-------	--------	-------------	---	----------	-------	--------

60 metros Barreiras/0,762m

11,17	V -0,1	Mariana Reis	26.10.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/04	Viseu
11,97	V -1,8	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	13/04	Seia
13,36	V +1,0	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	29/03	Guarda
14,02	V +0,2	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/04	Viseu
14,14	V -1,8	Manuela Frade	25.06.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	02/04	Guarda
14,74	V -3,1	Inês Marques	19.08.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/04	Seia
14,98	V +0,4	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/05	Seia
15,19	V +1,0	Sílvia Cunha	26.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	29/03	Guarda
16,06	V -3,1	Vera Marques	28.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/04	Seia
19,34	V -1,8	Joana Dias	15.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/04	Seia
20,66	V -1,8	Ângela Sousa	20.06.1995	Inf	E.B.2 Gouveia	02/04	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

10,99	V +4,5	Mariana Reis	26.10.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	07/06	Guarda
11,61	V +4,5	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	07/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

11,31	V 0,0	Reis	04/05	Lisboa (U)	13,86	V -1,2	Nunes	27/04	Guarda
11,39	V +1,0	Reis	29/03	Guarda	14,13	V -1,8	Augusto	02/04	Guarda
11,55	V -1,8	Reis	13/04	Seia	14,15	V -1,8	Nunes	13/04	Seia
11,69	V +3,2	A. C. Sousa	26/07	Guarda	14,48	V -0,8	Augusto	05/04	Covilhã
12,02	pc	A. C. Sousa	02/02	Alpiarça	14,71	V +3,2	Augusto	26/07	Guarda
12,07	V +0,2	A. C. Sousa	25/04	Viseu	14,90	V +4,5	Augusto	07/06	Guarda
12,10	V +0,4	A. C. Sousa	11/05	Seia	14,99	V +1,0	Cerejo	29/03	Guarda
12,14	V -1,2	A. C. Sousa	27/04	Guarda	15,07	V -1,2	Cerejo	27/04	Guarda
12,28	V +3,2	Reis	26/07	Guarda	15,35	V -1,8	Cerejo	13/04	Seia
12,34	V +1,0	A. C. Sousa	29/03	Guarda	15,50	V +4,5	Cunha	07/06	Guarda
12,37	V -1,2	Reis	27/04	Guarda	16,17	V -3,1	Cunha	13/04	Seia
12,44	V -0,5	A. C. Sousa	12/01	Seia	16,98	V -0,8	Cerejo	05/04	Covilhã
12,89	pc	A. C. Sousa	27/01	Pombal	17,94	V -2,4	Augusto	11/03	Seia
13,43	V -0,8	Nunes	05/04	Covilhã	18,46	V -1,2	Cunha	27/04	Guarda
13,64	V +0,4	Nunes	11/05	Seia	19,86	V -0,8	Dias	05/04	Covilhã

4x60 metros

34,99	V. Nunes/A. R. Cerejo/A. C. Sousa/M. Reis	Seleção Distrital A.A.G.	25/04	Viseu
40,23	A.R. Augusto/I. Marques/A. Dinis/V. Nunes	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	02/04	Guarda
41,16	S. Cunha/N. Fernandes/V. Marques/J. Dias	Centro D.C. S.S. Pinheiro	07/06	Guarda
41,43	A. Carvalho/T. Pinto/A. Sousa/M. Frade	E.B.2 Gouveia	02/04	Guarda
41,99	M. Gradiz/A. Sousa/A. Carvalho/M. Frade	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia

MARCAS MANUAIS:

37,3	V. Nunes/A. R. Augusto/J. Dias/A. R. Cerejo	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Covilhã
-------------	---------------------------------------------	---------------------------	-------	---------

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



OUTRAS MARCAS:

41,45 A.R. Augusto/I. Marques/A. Dinis/V. Nunes 11/03 Seia

SALTO EM ALTURA

1,20m	pc	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	01/03	Pombal
1,20m		Ana Dinis	07.01.1995	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	02/04	Guarda
1,15m		Manuela Frade	25.06.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
1,12m		Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Guarda
1,10m	pc	Jessica Teixeira	20.09.1995	Inf	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,10m	pc	Inês Marques	19.08.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/11	Trancoso
1,06m		Sílvia Cunha	26.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Guarda
1,06m		Vanessa Veloso	08.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Guarda
1,05m	pc	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/11	Vilar Formoso
1,05m		Maria Gradiz	23.09.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
1,00m	pc	Bruna Trindade	25.09.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
0,95m	pc	Lúcia Santos	30.10.1995	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
0,95m	pc	Serenela Pinto	28.06.1995	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/11	Trancoso
0,95m		Mariana Gonçalves	26.11.1998	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda
0,85m	pc	Sandra Xavier	08.06.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/11	Trancoso
0,85m	pc	Cláudia Pena	23.01.1997	Benj B	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/11	Trancoso
0,80m	pc	Cláudia Augusto	02.11.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/11	Trancoso

OUTRAS MARCAS:

1,20m		Nunes	26/07	Guarda	1,10m		Cerejo	25/05	Seia
1,18m		Nunes	07/06	Guarda	1,05m	pc	I. Marques	14/11	Vilar Formoso
1,15m		Nunes	11/03	Seia	1,05m	pc	Nunes	21/11	Trancoso
1,15m		Frade	02/04	Guarda	1,05m	pc	A. R. Augusto	21/11	Trancoso
1,15m		Nunes	25/04	Viseu	1,05m	pc	Cerejo	01/03	Pombal
1,15m		Nunes	25/05	Seia	1,05m		A. R. Augusto	25/05	Seia
1,12m		Cerejo	07/06	Guarda	1,05m		Veloso	26/07	Guarda
1,10m	pc	Nunes	14/11	Vilar Formoso	1,03m		A. R. Augusto	03/05	Guarda
1,10m		I. Marques	11/03	Seia	1,00m	pc	Trindade	21/11	Trancoso
1,10m		I. Marques	02/04	Guarda	1,00m		A. R. Augusto	05/04	Covilhã
1,10m		Nunes	05/04	Covilhã	0,90m	pc	Santos	21/11	Trancoso

SALTO EM COMPRIMENTO

4,17m	V +0,3	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	26/07	Guarda
4,15m	V +0,7	Mariana Reis	26.10.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	26/07	Guarda
4,06m	V +1,5	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/04	Seia
3,74m	V +0,5	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/10	Guarda
3,56m	V 0,0	Ana Dinis	07.01.1995	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	11/03	Seia
3,51m		Joana Dias	15.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Covilhã
3,45m	V +2,0	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/10	Guarda
3,19m		Vanessa Veloso	08.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	27/04	Guarda
3,15m	V +1,9	Inês Marques	19.08.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/04	Seia
3,08m		Manuela Frade	25.06.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	28/11	Arrifana/Seia
2,95m		Bruna Trindade	25.09.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/11	Trancoso
2,93m	V +1,6	Maria Gradiz	23.09.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
2,92m		Ana Rita Coelho	13.11.1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	02/04	Guarda
2,89m		Teresa Pinto	31.08.1995	Inf	E.B.2 Gouveia	02/04	Guarda
2,89m		Sílvia Cunha	26.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	27/04	Guarda
2,76m		Ana Rita Rocha	21.07.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	02/04	Guarda
2,67m		Vera Marques	28.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Covilhã

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

2,36m	Aline Carvalho	18.10.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	28/11	Arrifana/Seia
2,32m	Cláudia Pena	23.01.1997	Benj B	Esc. Básica Integrada Trancoso	02/04	Guarda
2,20m	Lúcia Santos	30.10.1995	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
2,13m	Cláudia Augusto	02.11.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	02/04	Guarda
2,13m	Natércia Fernandes	09.12.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Covilhã

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

3,65m	V +5,7	Joana Dias	15.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/06	Guarda
3,53m	V +2,4	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/10	Guarda
3,07m	V +3,1	Sílvia Cunha	26.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/04	Seia
2,91m	V +2,9	Vera Marques	28.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/04	Seia
2,43m	V +2,7	Natércia Fernandes	09.12.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/04	Seia

OUTRAS MARCAS:

4,08m	V +1,7	Sousa	24/05	Seia	3,50m	Reis	19/04	Luso	
4,05m	V +3,8	Sousa	08/06	Guarda	3,47m	Nunes	27/04	Guarda	
4,04m		Sousa	27/04	Guarda	3,40m	V +0,4	Sousa	12/01	Seia
4,01m	V +1,8	Cerejo	24/05	Seia	3,40m	V -0,1	Nunes	11/05	Seia
3,99m		Cerejo	21/06	Seia	3,39m		Dias	21/06	Seia
3,97m		Cerejo	27/04	Guarda	3,38m	V +1,9	Nunes	13/04	Seia
3,97m	V +2,0	Reis	04/10	Guarda	3,35m		Nunes	25/04	Viseu
3,95m	V +2,5	Cerejo	08/06	Guarda	3,30m	V +2,4	Dias	13/04	Seia
3,93m	V -1,1	Sousa	11/05	Seia	3,19m		A. R. Augusto	21/06	Seia
3,92m		Cerejo	25/04	Viseu	3,14m		Nunes	14/11	Vilar Formoso
3,90m	V +0,6	Reis	04/05	Lisboa (U)	3,04m	V -0,3	A. R. Augusto	11/03	Seia
3,88m	V +1,9	Reis	13/04	Seia	3,02m		A. R. Augusto	02/04	Guarda
3,88m		Reis	27/04	Guarda	2,98m		Veloso	05/04	Covilhã
3,87m	V +2,4	Cerejo	11/10	Guarda	2,94m		A. R. Augusto	05/04	Covilhã
3,85m	V +0,5	Cerejo	26/07	Guarda	2,91m		I. Marques	14/11	Vilar Formoso
3,82m	V +1,8	Sousa	13/04	Seia	2,90m		Trindade	14/11	Vilar Formoso
3,77m	V -1,8	Cerejo	11/05	Seia	2,88m		Nunes	21/11	Trancoso
3,76m		Cerejo	05/04	Covilhã	2,67m		V. Marques	27/04	Guarda
3,70m	V +0,9	Reis	11/03	Seia	2,63m	V +1,7	V. Marques	24/05	Seia
3,68m		Nunes	21/06	Seia	2,61m		A. R. Augusto	14/11	Vilar Formoso
3,66m		Reis	02/04	Guarda	2,59m		Coelho	28/11	Arrifana/Seia
3,65m		Nunes	02/04	Guarda	2,50m		I. Marques	21/11	Trancoso
3,65m		Nunes	05/04	Covilhã	2,39m		A. R. Augusto	21/11	Trancoso
3,60m	pc	Sousa	27/01	Pombal	1,91m		Santos	21/11	Trancoso
3,54m	pc	Sousa	02/02	Alpiarça					

Salto em Comprimento Sem Tábua

3,20m	Mariana Gonçalves	26.11.1998	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	01/05	Guarda
3,10m	Ana Rita Coelho	13.11.1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	15/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

2,90m	Gonçalves	29/03	Guarda	2,90m	Gonçalves	04/10	Guarda
--------------	-----------	-------	--------	--------------	-----------	-------	--------

Salto em Comprimento Sem Tábua *MegaSalto*

3,19m	Margarida Alvedra	1997	Benj B	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
3,10m	Vanessa Rodrigues	1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
2,92m	Laura Valente	1997	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	22/04	Guarda
2,81m	Adriana Gonçalves	1997	Benj B	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

2,72m	Ana Camilo	1997	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda
2,68m	Margarida Ferreira	1997	Benj B	E.B. 2 Gouveia	22/04	Guarda
2,66m	Sabrina Cunha	1997	Benj B	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
2,55m	Joana Silva	1997	Benj B	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda
2,18m	Carlota Pais	1997	Benj B	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
1,75m	Carina Neves	1998	Benj B	E.B. 2,3 Manteigas	22/04	Guarda
1,73m	Nádia Batista	07.02.1997	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
3,95m	Andreia Saloio	03.09.1995	Inf	Externato Secundário Soito	10/05	Covilhã
3,78m	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
3,60m	Edna Santos	14.11.1995	Inf	Escola Sec./3º Sabugal	22/04	Guarda
3,50m	Manuela Frade	25.06.1996	Inf	E.B. 2 Gouveia	22/04	Guarda
3,36m	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
3,34m	Daniela Pires	02.04.1996	Inf	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda
3,33m	Maria Oliveira	1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
3,29m	Marta Júlio	1996	Inf	E.B. 2 Pinhel	22/04	Guarda
3,16m	Cátia Guedes	1995	Inf	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	22/04	Guarda
3,11m	Andreia Oliveira	1996	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda
3,10m	Cátia Cardoso	1995	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
3,05m	Lara Simões	1995	Inf	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
2,91m	Joana Passos	1996	Inf	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
2,90m	Ana Rita Jacinto	1995	Inf	Agrupamento Escolas Almeida	22/04	Guarda
2,69m	Vera Videira	1995	Inf	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
2,68m	Daniela Fernandes	1995	Inf	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda
2,11m	Soraia Duarte	1996	Inf	E.B. 2,3 Manteigas	22/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2,84m	Alvedra	09/05	Covilhã	3,79m	Saloio	22/04	Guarda
-------	---------	-------	---------	-------	--------	-------	--------

LANÇAMENTO DO PESO/2kg

9,09m	Ana Dinis	07.01.1995	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	25/04	Viseu
8,48m	Vanessa Veloso	08.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/06	Guarda
7,92m	Vera Marques	28.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Covilhã
7,80m	Mariana Reis	26.10.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/04	Seia
7,66m	Joana Dias	15.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	15/03	Seia
7,65m	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/05	Seia
6,64m	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/01	Seia
6,41m	Sílvia Cunha	26.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	01/05	Guarda
5,91m	Aline Carvalho	18.10.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	02/04	Guarda
5,45m	Inês Marques	19.08.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12/04	Seia
5,00m	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12/04	Seia
4,90m	Natércia Fernandes	09.12.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12/04	Seia
4,72m	Manuela Frade	25.06.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	28/11	Arrifana/Seia
4,60m	Bruna Trindade	25.09.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/11	Trancoso
4,59m	Lúcia Santos	30.10.1995	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	02/04	Guarda
4,51m	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/11	Trancoso
4,46m	Cláudia Coutinho	22.10.1995	Inf	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
4,46m	Cláudia Augusto	02.11.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	02/04	Guarda
4,22m	Cláudia Pena	23.01.1997	Benj B	Esc. Básica Integrada Trancoso	02/04	Guarda
4,21m	Adriana Coutinho	12.09.1997	Benj B	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
4,19m	Ana Rita Coelho	13.11.1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	28/11	Arrifana/Seia

OUTRAS MARCAS:

8,30m	Dinis	02/04	Guarda	6,05m	V. Marques	15/03	Seia
7,86m	Veloso	05/04	Covilhã	5,89m	V. Marques	08/06	Guarda
7,71m	Dinis	11/03	Seia	5,83m	Sousa	10/05	Seia
7,52m	Veloso	15/03	Seia	5,78m	Sousa	12/04	Seia

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



7,22m	Reis	03/05	Lisboa (U)	5,74m	pc	Sousa	27/01	Pombal
7,07m	V. Marques	01/05	Guarda	5,26m		Carvalho	11/03	Seia
7,06m	Veloso	01/05	Guarda	4,74m		Nunes	10/05	Seia
7,05m	Dias	05/04	Covilhã	4,73m		Fernandes	01/05	Guarda
6,96m	Dias	29/03	Guarda	4,58m		I. Marques	21/11	Trancoso
6,93m	Cerejo	12/04	Seia	4,29m		Nunes	21/11	Trancoso
6,87m	Veloso	25/04	Viseu	4,28m		Fernandes	15/03	Seia
6,69m	Dias	12/04	Seia	4,13m		Carvalho	28/11	Arrifana/Seia
6,59m	V. Marques	29/03	Guarda	4,12m		Santos	11/03	Seia
6,36m	pc	Sousa	02/02	Alpiarça	4,07m	C. Coutinho	02/04	Guarda
6,24m	V. Marques	12/04	Seia	3,94m		Santos	21/11	Trancoso
6,19m	Cunha	12/04	Seia					

Arremesso de Bola/163g

17,50m	Ana Rita Coelho	13.11.1997	Benj B	EB2,3	Abranches Ferrão -Seia	15/03	Seia
13,18m	Mariana Gonçalves	26.11.1998	Benj B	Escola Munic.	Atletismo Guarda	04/10	Guarda

OUTRAS MARCAS:

13,16m	Gonçalves	01/05	Guarda	12,00m	Gonçalves	29/03	Guarda
---------------	-----------	-------	--------	---------------	-----------	-------	--------

LANÇAMENTO DO DARDO/400g

11,92m	Vera Marques	28.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	07/06	Guarda
9,57m	Joana Dias	15.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	07/06	Guarda
7,52m	Vanessa Veloso	08.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	15/03	Seia
4,56m	Natércia Fernandes	09.12.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	15/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

7,58m	Marques	15/03	Seia	4,39m	Fernandes	07/06	Guarda
--------------	---------	-------	------	--------------	-----------	-------	--------

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

883 Pontos	pc	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	02/02	Alpiarça
6,36m/12,02/3,54m							

OUTRAS MARCAS:

816 Pontos	Sousa	12/01	Seia
-------------------	-------	-------	------

6,64m/12,44 (V -0,5)/3,40m (V +0,4)

743 Pontos	pc	Sousa	27/01	Pombal
-------------------	----	-------	-------	--------

5,74m/12,89/3,60m

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

2 201 Pontos	Mariana Reis	26.10.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03.04/05	Lisboa (U)
8,85 (V -1,8)/7,22m * 11,31 (V 0,0)/3,90m (V +0,6)/3.55,03						
1 972 Pontos	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10.11/05	Seia
9,20 (V -0,4)/5,83m * 12,10 (V +0,4)/3,93m (V -1,1)/3.48,05						
1 622 Pontos	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12.13/04	Seia
8,93 (V -1,1)/6,93m * 15,35 (V -1,8)/4,06m (V +1,5)/4.19,25						

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008

RANKING DISTRITAL 2007/2008

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



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

1 580 Pontos	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10.11/05	Seia
	9,45 (V -0,4)/4,74m * 13,64 (V +0,4)/3,40m (V -0,1)/3.43,92					
1 036 Pontos	Joana Dias	15.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12.13/04	Seia
	9,83 (V -1,1)/6,69m * 19,34 (V -1,8)/3,30m (V +2,4)/4.52,85					
872 Pontos	Sílvia Cunha	26.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12.13/04	Seia
	10,28 (V -0,8)/6,19m * 16,17 (V -3,1)/3,07m (V +3,1)/5.02,58					
857 Pontos	Inês Marques	19.08.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12.13/04	Seia
	10,62 (V -0,8)/5,45m * 14,74 (V -3,1)/3,15m (V +1,9)/4.57,03					
839 Pontos	Vera Marques	28.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12.13/04	Seia
	10,69 (V -0,8)/6,24m * 16,06 (V -3,1)/2,91m (V +2,9)/4.44,96					
493 Pontos	Natércia Fernandes	09.12.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12.13/04	Seia
	11,62 (V -0,8)/4,90m * DNF (V -3,1)/2,43m (V +2,7)/4.53,70					

OUTRAS MARCAS:

2 125 Pontos	Reis	12.13/04	Seia
	8,78 (V -1,1)/7,80m * 11,55 (V -1,8)/3,88m (V +1,9)/4.09,65		
1 881 Pontos	Sousa	12.13/04	Seia
	9,14 (V -1,1)/5,78m * 11,97 (V -1,8)/3,82m (V +1,8)/4.02,71		
1 558 Pontos	Cerejo	10.11/05	Seia
	8,90 (V -0,4)/7,65m * 14,98 (V +0,4)/3,77m (V -1,8)/4.33,17		
1 312 Pontos	Nunes	12.13/04	Seia
	9,62 (V -1,1)/5,00m * 14,15 (V -1,8)/3,38m (V +1,9)/4.15,73		



INICIADOS

FEMININOS

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

5,83		Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Escola Regional Cerdeira	10/05	Covilhã
6,16	V +1,2	Tânia Cardoso	08.04.1994	Inic	Escola Sec./3º Sabugal	22/04	Guarda
6,31	V +1,2	Raquel Ricardo	19.05.1994	Inic	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
6,37	V +1,2	Joana Tilly	26.06.1993	Inic	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
6,39	V -1,3	Katy Monteiro	03.10.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
6,39	V +1,2	Ana Rita Figueiredo	1993	Inic	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
6,41	V +1,2	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Agrupamento Escolas Almeida	22/04	Guarda
6,49	V -0,5	Mariana Abreu	16.10.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
6,54	V -0,2	Susana Alves	1994	Inic	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
6,54	V -0,2	Bianca Marques	23.04.1993	Inic	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
6,55	V -0,2	Andreia Fernandes	1994	Inic	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
6,59	V -1,3	Inês Melo	1993	Inic	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	22/04	Guarda
6,60	V +0,3	Sónia Julião	11.02.1993	Inic	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
6,72	V -0,5	Sílvia Cunha	1993	Inic	Escola Sec./3º Gouveia	22/04	Guarda
6,74	V -0,6	Joana Melo	1993	Inic	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	22/04	Guarda
6,76	V -0,8	Stephanie Martins	1993	Inic	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda
6,76	V -0,6	Ana Martins	24.04.1994	Inic	Escola Sec./3º Sabugal	22/04	Guarda
6,78	V -0,6	Ângela Moreira	1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
6,82	V -0,8	Ana André	1993	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
6,82	V -0,8	Cátia Oliveira	1993	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	22/04	Guarda
6,87	V +0,3	Sabine Araújo	1994	Inic	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
6,89	V -0,6	Ana Domingues	1994	Inic	E.B. 2,3 Manteigas	22/04	Guarda
6,91	V -1,0	Débora Portas	1993	Inic	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda
7,01	V -0,5	Tânia Carvalho	1993	Inic	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
7,01	V -0,5	Matilde Ferreira	1993	Inic	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
7,01	V -1,0	Camila Martinho	1994	Inic	Escola Secundária/3º Pinhel	22/04	Guarda
7,02	V -0,5	Maria Martins	1994	Inic	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	22/04	Guarda
7,02	V -1,0	Filipa Nunes	1994	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	22/04	Guarda
7,03	V -1,3	Gabriela Liberata	29.08.1993	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	22/04	Guarda
7,04	V -0,8	Micaela Fonseca	1994	Inic	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
7,06	V -0,5	Mariana Marques	1994	Inic	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	22/04	Guarda
7,08	V -1,0	Ângela Guerra	1994	Inic	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda
7,10	V -1,0	Jéssica Martins	1994	Inic	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
7,13	V +0,3	Sílvia Garcia	1993	Inic	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
7,15	V -1,0	Jéssica Cruz	1994	Inic	Escola Secundária/3º Pinhel	22/04	Guarda
7,40	V -1,3	Catarina Amado	1994	Inic	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5,87	V +1,2	Crespo	22/04	Guarda	6,36	Ricardo	09/05	Covilhã
-------------	--------	--------	-------	--------	-------------	---------	-------	---------

40 metros
MARCAS MANUAIS:

5,9	pc	Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/12	Guarda
6,2	pc	Joana Tilly	26.06.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/12	Guarda
6,2		Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	28/11	Arrifana/Seia
6,3		Katy Monteiro	03.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	28/11	Arrifana/Seia
6,5		Rafaela Correia	01.06.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	28/11	Arrifana/Seia
6,7		Mariana Abreu	16.10.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	28/11	Arrifana/Seia
6,9		Ana Simão	15.03.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	28/11	Arrifana/Seia



60 metros

8,27	pc	Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	23/02	Espinho
8,72	pc	Joana Tilly	26.06.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	23/02	Espinho
8,72	pc	Katy Monteiro	03.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	23/02	Espinho
8,86	V +1,6	Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/12	Guarda
9,35	V +1,6	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/12	Guarda
9,52	V +1,6	Bianca Marques	23.04.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	22/12	Guarda
9,77	V +1,6	Valentina Santos	17.01.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

8,39	V +1,6	Crespo	22/12	Guarda	8,78	pc	Tilly	29/12	Espinho
8,48	pc	Crespo	29/12	Espinho	8,88	pc	Correia	27/01	Pombal
8,75	pc	Monteiro	27/01	Pombal	8,88	pc	Tilly	27/01	Pombal
8,78	V +1,6	Tilly	22/12	Guarda	9,01	pc	Correia	29/12	Espinho

80 metros

10,41	V +0,1	Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	18/05	Leiria
11,00	V -1,2	Joana Tilly	26.06.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/06	Seia
11,28	V -1,7	Mariana Reis	26.10.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/05	Seia
11,44	V -1,7	Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/05	Seia
11,49	V -0,8	Katy Monteiro	03.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	15/03	Seia
11,59	V +1,1	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/05	Seia
11,74	V +1,1	Bianca Marques	23.04.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	11/05	Seia
12,05	V +1,3	Márcia Ribeiro	19.03.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
12,19	V -0,8	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	15/03	Seia
12,37	V -1,7	Inês Duarte	05.06.1995	Inf	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	24/05	Seia
12,63	V -0,4	Cristiana Gonçalves	12.08.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
12,67	V +1,3	Helena Marques	21.01.1994	Inic	EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia	02/04	Guarda
12,73	V -0,8	Valentina Santos	17.01.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	15/03	Seia
13,05	V -1,7	Ana Santos	08.12.1995	Inf	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	24/05	Seia
13,12	V -0,4	Serenela Cruz	10.01.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
13,21	V +1,3	Ángela Maximino	30.11.1994	Inic	EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia	02/04	Guarda
13,29	V +1,3	Jéssica Sebastião	27.03.1993	Inic	Escola Regional Cerdeira	02/04	Guarda
13,39	V -0,4	Patrícia Gomes	21.11.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
13,45	V -1,7	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Seia
13,47	V -0,4	Ana da Fé	23.01.1993	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
13,93	V -1,7	Mónica Ferreira	10.10.1995	Inf	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	24/05	Seia
14,08	V -1,7	Sara Augusto	24.02.1996	Inf	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	24/05	Seia
15,65	V -1,7	Natércia Fernandes	09.12.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Seia

MARCAS MANUAIS:

11,2	V +1,5	Katy Monteiro	03.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	01/05	Guarda
------	--------	---------------	------------	------	----------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

10,2	V +1,5	Crespo	01/05	Guarda	11,5	V +1,5	L. Santos	01/05	Guarda
10,50	V -0,3	Crespo	04/05	Lisboa (U)	11,80	V -0,5	Correia	04/10	Guarda
10,52	V -0,1	Crespo	25/04	Viseu	11,81	V -0,5	L. Santos	04/10	Guarda
10,52	V -1,7	Crespo	24/05	Seia	11,83	V -1,2	Reis	19/04	Luso
10,3	V +3,2	Crespo	26/07	Guarda	11,84	V -4,0	Monteiro	13/04	Seia
10,70	V -0,8	Crespo	15/03	Seia	11,85	V -0,4	Reis	11/03	Seia
11,04	V -0,4	Crespo	13/04	Seia	11,86	V -1,2	Correia	19/04	Luso
10,8	V +3,2	Tilly	26/07	Guarda	11,87	V -1,7	B. Marques	24/05	Seia
10,9	V +1,5	Tilly	01/05	Guarda	11,87	V -1,2	B. Marques	21/06	Seia
11,30	V +0,2	Tilly	25/04	Viseu	11,91	V -0,7	L. Santos	05/04	Covilhã

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008

11,31	V -0,8	Tilly	15/03	Seia	11,7	V +1,5	B. Marques	01/05	Guarda
11,34	V +1,1	Tilly	11/05	Seia	11,8	V +3,2	B. Marques	26/07	Guarda
11,39	V +1,3	Tilly	02/04	Guarda	12,08	V -0,4	Márcia Ribeiro	11/03	Seia
11,2	V +3,2	Correia	26/07	Guarda	12,08	V -4,0	L. Santos	13/04	Seia
11,50	V +1,1	Monteiro	11/05	Seia	12,17	V -0,9	Márcia Ribeiro	19/04	Luso
11,51	V +1,1	Correia	11/05	Seia	12,18	V -0,8	B. Marques	15/03	Seia
11,52	V +1,3	Reis	02/04	Guarda	12,40	V -4,0	B. Marques	13/04	Seia
11,55	V -1,2	Monteiro	21/06	Seia	12,40	V +1,1	Mª I. Ribeiro	11/05	Seia
11,73	V -0,4	Correia	11/03	Seia	13,54	V -0,9	Sebastião	19/04	Luso
11,73	V -4,0	Tilly	13/04	Seia	13,60	V -0,4	Sebastião	11/03	Seia

250 metros

33,96**		Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/05	Seia
36,46		Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/06	Seia
38,41		Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	16/08	Viseu
38,65		Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/06	Seia
39,54		Bianca Marques	23.04.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	25/05	Seia
41,32		Valentina Santos	17.01.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	15/03	Seia
46,34		Joana Serrão	10.10.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/05	Seia
46,98		Tânia Augusto	10.03.1993	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/05	Seia
50,23		Rafaela Augusto	19.10.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/05	Seia

** Recorde Nacional de Iniciados Femininos em Pista ao Ar Livre.

OUTRAS MARCAS:

34,33		Crespo	21/06	Seia	39,27	pc	Ribeiro	24/02	Espinho
34,48		Crespo	11/07	Guarda	39,60		Marques	21/06	Seia
35,70 *	pc	Crespo	24/02	Espinho	39,66		Marques	11/07	Guarda
36,89		Correia	11/07	Guarda	40,63		L. Santos	21/06	Seia
37,59	pc	Correia	24/02	Espinho	41,03		L. Santos	15/03	Seia
37,60		Correia	25/05	Seia	42,54		Marques	15/03	Seia
38,53		L. Santos	11/07	Guarda					

* Recorde Nacional de Iniciados Femininos em Pista Coberta.

800 metros

2.44,91		Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/05	Lisboa (U)
2.54,75		Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	11/05	Seia
2.57,74		Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	11/05	Seia
3.03,59		Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/05	Seia
3.04,98		Bianca Marques	23.04.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	11/05	Seia
3.21,61		Joana Tilly	26.06.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	13/04	Seia
3.23,91		Katy Monteiro	03.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	11/05	Seia

OUTRAS MARCAS:

2.55,43		Crespo	13/04	Seia	3.12,25		Marques	13/04	Seia
3.04,62		Santos	13/04	Seia	3.42,06		Tilly	11/05	Seia
3.11,11		Santos	11/05	Guarda					



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

1 000 metros

3.44,64	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	18/05	Leiria
3.50,19	Valentina Santos	17.01.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/04	Viseu
3.53,84	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/04	Viseu

MARCAS MANUAIS:

3.44,7	Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	01/05	Guarda
---------------	-----------------	------------	------	----------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

3.58,76	L. Santos	29/03	Guarda	3.59,42	L. Santos	10/06	Luso
----------------	-----------	-------	--------	----------------	-----------	-------	------

1 000 metros *MegaQuilómetro*

3.49,51	Cláudia Soares	1994	Inic	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
3.49,74	Inês Carrondo	1993	Inic	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
3.50,98	Jéssica Sebastião	27.03.1993	Inic	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda
3.52,72	Ana Martins	1993	Inic	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda
4.12,95	Cristina Pereira	1993	Inic	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
4.18,25	Adriana Oliveira	1994	Inic	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
4.19,04	Cátia Alves	1994	Inic	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
4.54,44	Sílvia Oliveira	1993	Inic	Escola Secundária/3º Pinhel	22/04	Guarda
4.56,85	Ana Rita Patrão	1993	Inic	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda

1 500 metros

6.28,52	Jéssica Sebastião	27.03.1993	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/04	Luso
7.01,16	Margarida Barros	1993	Inic	Escola Regional Cerdeira	02/04	Guarda
7.09,79	Nathalie João	15.07.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	19/04	Luso
7.13,21	Ana Simão	15.03.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	19/04	Luso
7.28,72	Andreia Afonso	11.01.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
7.55,12	Joana Serrão	10.10.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Seia

OUTRAS MARCAS:

6.38,94	Sebastião	11/03	Seia	7.20,91	João	11/03	Seia
6.40,69	Sebastião	02/04	Guarda	7.38,19	Simão	02/04	Guarda
7.02,35	Barros	19/04	Luso	7.46,50	Afonso	02/04	Guarda
7.18,58	João	02/04	Guarda				

MILHA (1 609,34m)

7.11	E	Filipa Quinaz		Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda
11.06	E	Rute Costa	10.07.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda

45 metros Barreiras/0,762m 4 Barreiras

MARCAS MANUAIS:

8,5	pc	Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/12	Guarda
------------	----	----------------	------------	------	----------------------------	-------	--------

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



60 metros Barreiras/0,762m

10,10	V -1,2	Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	19/04	Luso
10,97	V -2,4	Katy Monteiro	03.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	19/04	Luso
11,71	V -1,0	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/01	Seia
11,94	V -1,3	Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	11/03	Seia
12,59	V -1,9	Kaíssá Gonçalves	27.07.1993	Inf	Escola Regional Cerdeira	19/04	Luso
14,06	V +3,0	Bianca Marques	23.04.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	22/12	Guarda

MARCAS MANUAIS:

12,2	V +1,5	Kaíssá Gonçalves	27.07.1993	Inf	Escola Regional Cerdeira	02/04	Guarda
14,8	V +1,5	Ângela Maximino	30.11.1994	Inic	EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia	02/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10,18	pc	Crespo	02/02	Alpiarça	10,69	pc	Crespo	27/01	Pombal
10,2	V +1,5	Crespo	02/04	Guarda	11,03	V -1,0	Crespo	12/01	Seia
10,48	V -1,3	Crespo	11/03	Seia	11,54	V -1,0	Monteiro	12/01	Seia
10,4	V +1,5	Monteiro	02/04	Guarda	18,20	V -1,3	Gonçalves	11/03	Seia

80 metros Barreiras/0,762m

12,40	V +1,7	Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	17/05	Leiria
14,63	V +0,6	Katy Monteiro	03.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/05	Seia
14,91	V +0,8	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/05	Seia
15,82	V +0,6	Mariana Reis	26.10.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/05	Seia
16,27	V +0,6	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/05	Seia
17,08	V +0,8	Bianca Marques	23.04.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	10/05	Seia
17,16	V -2,8	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12/04	Seia
17,57	V +0,6	Vera Nunes	25.04.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/05	Seia
19,80	V +0,6	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/05	Seia

OUTRAS MARCAS:

13,14	V 0,0	Crespo	27/04	Guarda	14,96	V -2,8	Monteiro	12/04	Seia
13,23	V -2,9	Crespo	03/05	Lisboa (U)	14,98	V -2,8	Ribeiro	12/04	Seia
13,56	V -2,8	Crespo	12/04	Seia	17,41	V -2,8	Marques	12/04	Seia
14,66	V +0,8	Monteiro	10/05	Seia					

250 metros Barreiras/0,762m

6 Barreiras

37,90 *		Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/04	Viseu
44,68		Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	29/03	Guarda
46,82		Bianca Marques	23.04.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	25/04	Viseu
47,08		Katy Monteiro	03.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/05	Seia

* Recorde Nacional de Iniciados Femininos em Pista ao Ar Livre.

OUTRAS MARCAS:

39,58		Crespo	29/03	Guarda	48,05		Marques	29/03	Guarda
45,28		Ribeiro	24/05	Seia					



4x80 metros

42,87	M. Correia/J. Tilly/K. Monteiro/A. Crespo	Seleção Distrital A.A.G.	17/05	Leiria
43,99	M.I. Ribeiro/J. Tilly/K. Monteiro/A. Crespo	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	15/03	Seia
46,18	M. Reis/K. Gonçalves/C. Pires/A. Crespo	Escola Regional Cerdeira	02/04	Guarda
46,78	M. Reis/A. Crespo/K. Gonçalves/C. Pires	Escola Regional Cerdeira	19/04	Luso
49,27	M. Abreu/H. Marques/A. Maximino/K. Monteiro	EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia	02/04	Guarda
53,32	A.R. Costa/D. Rodrigues/S. Cruz/M. Ribeiro	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

44,37	M.I. Ribeiro/J. Tilly/K. Monteiro/A. Crespo	27/04	Guarda
48,17	M. Reis/K. Gonçalves/C. Pires/A. Crespo	11/03	Seia

SALTO EM ALTURA

1,42m	Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	11/03	Seia
1,39m	Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/05	Seia
1,36m	Katy Monteiro	03.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/05	Seia
1,30m	pc Cristiana Pires	11.04.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/11	Trancoso
1,24m	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/05	Seia
1,21m	Joana Tilly	26.06.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/05	Seia
1,20m	pc Márcia Ribeiro	19.03.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,20m	Helena Marques	21.01.1994	Inic	EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia	02/04	Guarda
1,15m	pc Madalena Santos	03.01.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/11	Trancoso
1,15m	Mariana Abreu	16.10.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
1,15m	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	01/05	Guarda
1,15m	Bianca Marques	23.04.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	01/05	Guarda
1,10m	pc Diana Martins	15.05.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/11	Trancoso
1,10m	pc Inês Ferreira	07.12.1993	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/11	Trancoso
1,10m	pc Jessica Venâncio	27.03.1993	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/11	Trancoso
1,10m	pc Ana Gonçalves	16.08.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/11	Trancoso
1,05m	pc Telma Miguel	21.02.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/11	Trancoso
1,05m	Ana Raquel Costa	21.06.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

1,42m	Crespo	03/05	Lisboa (U)	1,25m	Pires	19/04	Luso
1,40m	Crespo	19/04	Luso	1,25m	Monteiro	26/07	Guarda
1,38m	Crespo	12/04	Seia	1,20m	H. Marques	19/04	Luso
1,38m	Correia	26/07	Guarda	1,17m	L. Santos	12/04	Seia
1,35m	pc Crespo	21/11	Trancoso	1,15m	pc L. Santos	01/03	Pombal
1,35m	pc Crespo	01/03	Pombal	1,15m	Abreu	02/04	Guarda
1,35m	Monteiro	25/05	Seia	1,15m	Mª I. Ribeiro	10/05	Seia
1,35m	Correia	03/06	Seia	1,14m	Mª I. Ribeiro	12/04	Seia
1,32m	Correia	25/05	Seia	1,12m	L. Santos	03/05	Guarda
1,30m	Crespo	02/04	Guarda	1,11m	B. Marques	12/04	Seia
1,30m	Correia	18/05	Leiria	1,10m	B. Marques	29/03	Guarda
1,30m	Correia	07/06	Guarda	1,05m	Tilly	12/04	Seia
1,25m	Pires	11/03	Seia	1,00m	pc Costa	11/03	Seia
1,25m	Pires	02/04	Guarda	1,00m	B. Marques	10/05	Seia

SALTO EM COMPRIMENTO

4,87m	V +1,2	Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	11/10	Guarda
4,56m	V +0,2	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

4,49m	V +0,6	Joana Tilly	26.06.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	26/07	Guarda
4,35m	V +0,5	Katy Monteiro	03.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	26/07	Guarda
4,25m	V +0,1	Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	11/05	Seia
3,94m	V -0,3	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	11/05	Seia
3,87m	V +1,3	Márcia Ribeiro	19.03.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
3,82m	V +1,3	Bianca Marques	23.04.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	13/04	Seia
3,67m		Mariana Abreu	16.10.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	28/11	Arrifana/Seia
3,62m		Cristiana Pires	11.04.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/04	Luso
3,60m		Rafaela Correia	01.06.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	28/11	Arrifana/Seia
3,44m	V +0,8	Diana Rodrigues	09.02.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
3,36m		Inês Ferreira	07.12.1993	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/11	Trancoso
3,18m	V -0,8	Serenela Cruz	10.01.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
3,13m		Ana da Fé	23.01.1993	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
3,02m		Telma Miguel	21.02.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/11	Trancoso
3,02m		Ana Simão	15.03.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	28/11	Arrifana/Seia
3,02m	V +0,3	Ana Raquel Costa	21.06.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
2,88m		Ana Gonçalves	16.08.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/11	Trancoso
2,73m		Diana Martins	15.05.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/11	Trancoso

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

4,89m	V +2,3	Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	11/10	Guarda
4,63m	V +2,5	Joana Tilly	26.06.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/05	Seia
4,42m	V +2,8	Katy Monteiro	03.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/06	Guarda
3,98m	V +3,1	Bianca Marques	23.04.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	08/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4,85m	V +0,5	Crespo	26/07	Guarda	4,07m	V +0,5	Crespo	12/01	Seia
4,62m	V +0,7	Crespo	04/10	Guarda	4,07m	V -1,4	Monteiro	11/05	Seia
4,60m	V +1,8	Crespo	13/04	Seia	4,06m		Santos	05/04	Covilhã
4,44m	V +1,3	Santos	04/10	Guarda	4,00m		Santos	21/06	Seia
4,40m	V -0,3	Tilly	11/05	Seia	3,98m		Correia	27/04	Guarda
4,39m	pc	Crespo	27/01	Pombal	3,95m	V -0,6	Santos	11/05	Seia
4,33m	pc	Crespo	02/02	Alpiarça	3,94m		Monteiro	28/11	Arrifana/Seia
4,32m	V +0,7	Monteiro	12/01	Seia	3,87m		M. Correia	28/11	Arrifana/Seia
4,31m	V +1,6	Monteiro	13/04	Seia	3,87m		Márcia Ribeiro	19/04	Luso
4,30m	V +2,0	Tilly	13/04	Seia	3,82m	V +3,3	Santos	13/04	Seia
4,25m	V +3,4	Tilly	08/06	Guarda	3,79m		Márcia Ribeiro	02/04	Guarda
4,24m		Monteiro	27/04	Guarda	3,78m	V +0,3	Mª I. Ribeiro	12/01	Seia
4,22m	V +0,9	Santos	15/03	Seia	3,69m		Marques	27/04	Guarda
4,22m	V +1,2	Santos	11/10	Guarda	3,64m		Crespo	21/11	Trancoso
4,21m		Monteiro	19/04	Luso	3,52m	V +1,8	Marques	24/05	Seia
4,15m		Monteiro	02/04	Guarda	3,43m		Pires	02/04	Guarda
4,15m	V +1,1	Tilly	17/05	Leiria	3,38m	V +1,4	Pires	11/03	Seia
4,14m	V +0,1	Tilly	04/10	Guarda	3,30m	V +0,2	Marques	12/01	Seia
4,13m	V +0,4	Crespo	04/05	Lisboa (U)	3,18m	V +0,2	Marques	11/05	Seia
4,10m		Tilly	27/04	Guarda	3,09m		Pires	21/11	Trancoso

Salto em Comprimento Sem Tábua *MegaSalto*

4,70m		Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Escola Regional Cerdeira	10/05	Covilhã
4,05m		Joana Tilly	26.06.1993	Inic	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
3,97m		Katy Monteiro	03.10.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
3,96m		Stéphanie Martins	1994	Inic	Esc. Evaristo Nogueira-S. Romão	22/04	Guarda
3,81m		Gabriela Liberata	29.08.1993	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	22/04	Guarda
3,80m		Ana Sofia Figueiredo	1993	Inic	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
3,77m		Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Agrupamento Escolas Almeida	22/04	Guarda
3,76m		Sónia Julião	11.02.1993	Inic	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

3,59m	Inês Antunes	1994	Inic	Escola Secundária/3° Pinhel	22/04	Guarda
3,57m	Tânia Cardoso	08.04.1994	Inic	Escola Sec./3° Sabugal	22/04	Guarda
3,23m	Inês Borregana	1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
3,21m	Mónica Bernardino	12.01.1993	Inic	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
3,15m	Andreia Fernandes	1994	Inic	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
3,09m	Sofia Fernandes	1993	Inic	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4,27m	Crespo	22/04	Guarda
--------------	--------	-------	--------

TRIPLO SALTO

10,86m	V 0,0	Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	11/10	Guarda
9,41m	V +1,3	Katy Monteiro	03.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	07/06	Guarda
9,20m	V -0,8	Joana Tilly	26.06.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/05	Seia
8,65m	V +0,1	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/10	Guarda
8,37m	V -0,4	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/05	Seia

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

9,61m	V +2,7	Joana Tilly	26.06.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	07/06	Guarda
--------------	--------	-------------	------------	------	----------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

10,03m	V -0,1	Crespo	25/05	Seia	8,44m	V +2,3	Santos	07/06	Guarda
9,30m	V +0,3	Monteiro	03/06	Seia					

LANÇAMENTO DO PESO/3kg

8,37m		Mariana Abreu	16.10.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	02/04	Guarda
8,07m	pc	Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	27/01	Pombal
7,78m		Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda
7,46m		Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	01/05	Guarda
7,22m		Ana Rita Diogo	30.11.1993	Inic	Escola Regional Cerdeira	02/04	Guarda
7,04m		Rafaela Correia	01.06.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	28/11	Arrifana/Seia
7,02m		Katy Monteiro	03.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	13/04	Seia
6,48m		Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/01	Seia
6,47m		Joana Tilly	26.06.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	11/05	Seia
6,47m		Vanessa Veloso	08.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda
6,32m		Vera Marques	28.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda
6,28m		Ana da Fé	23.01.1993	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
6,26m		Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda
6,25m		Jessica Venâncio	27.03.1993	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/11	Trancoso
5,89m		Kaissä Gonçalves	27.07.1993	Inf	Escola Regional Cerdeira	19/04	Luso
5,53m		Telma Miguel	21.02.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/11	Trancoso
5,48m		Mariana Reis	26.10.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/05	Seia
5,45m		Madalena Santos	03.01.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/11	Trancoso
5,33m		Cristiana Pires	11.04.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/11	Trancoso
5,33m		Ana Simão	15.03.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	02/04	Guarda
5,15m		Ana Gonçalves	16.08.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/11	Trancoso
5,07m		Andreia Afonso	11.01.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
4,99m		Inês Ferreira	07.12.1993	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/11	Trancoso
4,95m		Sílvia Cunha	26.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/05	Seia
4,77m		Bianca Marques	23.04.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	11/05	Seia
4,75m		Diana Martins	15.05.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	21/11	Trancoso
4,09m		Natércia Fernandes	09.12.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/10	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008

OUTRAS MARCAS:

8,04m	Abreu	19/04	Luso	6,18m	L. Santos	11/05	Seia
7,95m	Abreu	11/03	Seia	6,12m	Veloso	25/05	Seia
7,74m	Abreu	28/11	Arrifana/Seia	6,11m	Tilly	25/05	Seia
7,66m	Crespo	13/04	Seia	5,95m	Fé	11/03	Seia
7,66m	Crespo	04/05	Lisboa (U)	5,94m	L. Santos	13/04	Seia
7,56m	pc Crespo	02/02	Alpiarça	5,75m	Gonçalves	02/04	Guarda
7,21m	Diogo	19/04	Luso	5,73m	Gonçalves	11/03	Seia
7,15m	Crespo	12/01	Seia	5,73m	V. Marques	11/10	Guarda
7,14m	M. Correia	28/11	Arrifana/Seia	5,64m	Tilly	13/04	Seia
7,01m	Diogo	11/03	Seia	5,63m	Ribeiro	11/05	Seia
6,72m	Monteiro	12/01	Seia	5,04m	Fé	19/04	Luso
6,70m	Monteiro	28/11	Arrifana/Seia	4,62m	Afonso	02/04	Guarda
6,68m	Crespo	21/11	Trancoso	4,51m	Cunha	11/10	Guarda
6,64m	Monteiro	11/05	Seia	4,45m	Simão	28/11	Arrifana/Seia
6,54m	M. Correia	11/05	Seia	4,31m	B. Marques	12/01	Seia
6,21m	M. Correia	18/05	Leiria	3,92m	B. Marques	13/04	Seia

LANÇAMENTO DO DARDO/500g

18,62m	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Seia
12,88m	Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/04	Seia
12,55m	Katy Monteiro	03.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/05	Seia
11,75m	Vera Marques	28.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Seia
10,76m	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/04	Seia
10,23m	Bianca Marques	23.04.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	10/05	Seia
9,66m	Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/05	Seia
8,45m	Joana Tilly	26.06.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/05	Seia
6,73m	Natércia Fernandes	09.12.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

15,23m	Santos	17/05	Leiria	10,69m	Ribeiro	10/05	Seia
13,81m	Santos	10/05	Seia	10,66m	Ribeiro	24/05	Seia
11,69m	Crespo	03/05	Lisboa (U)	10,38m	Monteiro	12/04	Seia
11,37m	Santos	05/04	Covilhã	10,13m	B. Marques	12/04	Seia
11,26m	Santos	12/04	Seia	3,82m	Fernandes	24/05	Seia

LANÇAMENTO DO DISCO/0,750Kg

17,13m	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	27/04	Guarda
14,10m	Sílvia Cunha	26.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/05	Seia
13,92m	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/05	Seia
13,14m	Vanessa Veloso	08.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/05	Seia
13,09m	Vera Marques	28.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/05	Guarda
12,94m	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/05	Guarda
11,00m	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/05	Seia
8,96m	Natércia Fernandes	09.12.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

16,86m	Santos	25/04	Viseu	14,36m	Santos	25/05	Seia
15,40m	Santos	04/05	Guarda	13,94m	Cunha	04/05	Guarda
14,93m	Santos	29/03	Guarda	13,21m	Cunha	29/06	Seia
14,49m	Santos	29/06	Seia	12,58m	Marques	25/05	Seia

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008

LANÇAMENTO DO MARTELO/3Kg

12,94m	Vanessa Veloso	08.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Seia
11,65m	Sílvia Cunha	26.08.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Seia

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

1 436 Pontos	pc Andreaia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	02/02	Alpiarça
	4,33m/10,18/7,56m					
1 152 Pontos	Katy Monteiro	03.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/01	Seia
	4,32m (V +0,7)/11,54 (V -1,0)/6,72m					
987 Pontos	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/01	Seia
	3,78m (V +0,3)/11,71 (V -1,0)/6,48m					
326 Pontos	Bianca Marques	23.04.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	12/01	Seia
	3,30m (V +0,2)/DNF (V -1,0)/4,31m					

OUTRAS MARCAS:

1 394 Pontos	pc Crespo	27/01	Pombal
	4,39m/10,69/8,07m		
1 201 Pontos	Crespo	12/01	Seia
	4,07m (V +0,5)/11,03 (V -1,0)/7,15m		

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

3 243 Pontos	Andreaia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03.04/05	Lisboa (U)
	13,23 (V -2,9)/11,69m/1,42m * 10,50 (V -0,3)/4,13m (V +0,4)/7,66m/2.44,91					
2 429 Pontos	Katy Monteiro	03.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10.11/05	Seia
	14,66 (V +0,8)/12,55m/1,36m * 11,50 (V +1,1)/4,07m (V -1,4)/6,64m/3.23,91					
2 178 Pontos	Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10.11/05	Seia
	DNF (V +0,8)/9,66m/1,39m * 11,51 (V +1,1)/4,25m (V +0,1)/6,54m/2.54,75					
2 136 Pontos	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10.11/05	Seia
	14,91 (V +0,8)/10,69m/1,15m * 12,40 (V +1,1)/3,94m (V -0,3)/5,63m/2.57,74					
1 975 Pontos	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12.13/04	Seia
	17,16 (V -2,8)/11,26m/1,17m * 12,08 (V -4,0)/3,82m (V +3,3)/5,94m/3.04,62					
1 699 Pontos	Joana Tilly	26.06.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10.11/05	Seia
	DNF (V +0,8)/8,45m/1,21m * 11,34 (V +1,1)/4,40m (V -0,3)/6,47m/3.42,06					
1 672 Pontos	Bianca Marques	23.04.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	10.11/05	Seia
	17,08 (V +0,8)/10,23m/1,00m * 11,74 (V +1,1)/3,18m (V +0,2)/4,77m/3.04,98					

OUTRAS MARCAS:

3 080 Pontos	Crespo	12.13/04	Seia
	13,56(V -2,8)/12,88m/1,38m * 11,04(V -4,0)/4,60m(V +1,8)/7,66m/2.55,43		
1 847 Pontos	Santos	10.11/05	Seia
	DNF(V+0,8)/13,81m/1,24m * 11,59(V+1,1)/3,95m(V -0,6)/6,18m/3.11,11		
1 744 Pontos	Monteiro	12.13/04	Seia
	14,96 (V -2,8)/10,38m/ S/M * 11,84 (V -4,0)/4,31m (V +1,6)/7,02m/DNF		
1 643 Pontos	Marques	12.13/04	Seia
	17,41(V-2,8)/10,13m/1,11m * 12,40(V-4,0)/3,82m(V +1,3)/3,92m/3.12,25		
1 447 Pontos	Tilly	12.13/04	Seia
	DNF(V -2,8)/ S/M /1,05m * 11,73 (V -4,0)/4,30m (V +2,0)/5,64m/3.21,61		



JUVENIS

FEMININOS

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

6,27	V -0,6	Celsa Andrade	20.01.1992	Juv	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
6,28	V -0,6	Richesse Marques	1991	Juv	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
6,43	V +0,8	Joana Oliveira	1992	Juv	Escola Sec./3º Gouveia	22/04	Guarda
6,53	V +0,9	Renata Paulino	1992	Juv	Escola Secundária/3º Pinhel	22/04	Guarda
6,64	V +1,4	Margarida Costa	1992	Juv	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
6,66	V +0,9	Carina Brigas	1992	Juv	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
6,69	V +1,4	Daniela Lima	1992	Juv	Escola Sec./3º Gouveia	22/04	Guarda
6,69	V -0,8	Ana Augusto	1991	Juv	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
6,72	V +0,8	Ana Fernandes	1991	Juv	Escola Secundária Seia	22/04	Guarda
6,72	V +1,4	Liliana Janela	13.09.1992	Juv	Escola Sec./3º Sabugal	22/04	Guarda
6,74	V -0,8	Mónica Neves	1991	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
6,81	V -0,1	Elodie Rodrigues	1992	Juv	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda
6,90	V +0,8	Cláudia Pereira	1991	Juv	Escola Secundária/3º Pinhel	22/04	Guarda
6,96	V +0,8	Joana Santos	22.01.1992	Juv	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
6,98	V -0,1	Nadia Marques	1992	Juv	Agrupamento Escolas Almeida	22/04	Guarda
7,03	V +0,8	Marlene Martins	1992	Juv	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	22/04	Guarda
7,03	V -0,1	Sónia Lourenço	1992	Juv	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
7,04	V -0,1	Rita Santos	14.09.1992	Juv	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	22/04	Guarda
7,05	V -0,8	Jéssica Henriques	1992	Juv	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
7,14	V +0,8	Sílvia Galvão	1992	Juv	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	22/04	Guarda
7,17	V -0,8	Andreia Lopes	1992	Juv	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
8,14	V -0,8	Maria Andrade	1992	Juv	E.B. 2,3 Manteigas	22/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

6,37		R. Marques	09/05	Covilhã	6,38		C. Andrade	09/05	Covilhã
-------------	--	------------	-------	---------	-------------	--	------------	-------	---------

40 metros
MARCAS MANUAIS:

6,7		Joana Mira	04.02.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	28/11	Arrifana/Seia
------------	--	------------	------------	-----	----------------------------	-------	---------------

60 metros

9,31	V +2,0	Nelly Rodrigues	04.05.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	22/12	Guarda
9,85	V -1,7	Ana Rita Moutinho	29.09.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia

OUTRAS MARCAS:

9,50	V -1,7	Rodrigues	12/01	Seia
-------------	--------	-----------	-------	------

100 metros

13,30	V -1,8	Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/10	Guarda
13,69	V +1,9	Andreia Nicolau	01.02.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	26/07	Guarda
14,10	V -1,8	Joana Tilly	26.06.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/10	Guarda
14,12	V +1,4	Katy Monteiro	03.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/06	Seia
14,49	V -1,9	Joana Mira	04.02.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	31/05	Guarda
14,70	V -0,6	Nelly Rodrigues	04.05.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
14,94	V -0,6	Ana Rita Moutinho	29.09.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
15,32	V +1,0	Sara Brás	14.04.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
15,43	V +1,4	Mariana Pinto	23.08.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

16,02	V +0,9	Ana Andrade	31.07.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
16,21	V +1,0	Marina Alves	16.07.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
16,75	V -1,7	Marisa Madeira	17.11.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
16,92	V +0,3	Susana Wessiling	21.01.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
17,01	V -1,7	Rafaela Guerra	26.09.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
17,11	V +1,0	Mariana Martins	26.11.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
17,27	V +0,3	Ana Cardoso	11.11.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
17,53	V -1,7	Cláudia Figueiredo	22.09.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
17,55	V +1,4	Ana Dias	14.09.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
17,60	V +1,4	Sandra Ildefonso	13.12.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
17,62	V +0,3	Maria Borges	22.09.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
18,00	V +1,4	Sara Patoleia	23.07.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
18,08	V +1,0	Andreia Hortêncio	04.06.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
18,08	V +1,4	Joana Nunes	20.05.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
18,17	V +1,0	Ana Duarte	18.11.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
18,26	V +1,0	Ana Branquinho	25.11.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
18,70	V +0,3	Ana Martins	21.01.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
20,44	V +1,0	Bárbara Gonçalves	19.03.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
22,13	V +0,3	Sarah Lopes	19.10.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR ($V > +2,0m/s$):

12,54	V +2,5	Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	07/06	Guarda
14,34	V +3,1	Joana Mira	04.02.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	02/04	Guarda
15,59	V +3,1	Marisa Madeira	17.11.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
16,00	V +3,1	Liliana Pereira	1991	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	02/04	Guarda
16,42	V +3,1	Rafaela Guerra	26.09.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda

MARCAS MANUAIS:

13,4	V -1,5	Andreia Nicolau	01.02.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	01/05	Guarda
------	--------	-----------------	------------	-----	------------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

13,72	V +0,1	Nicolau	18/05	Leiria	14,3	V -1,5	Mira	01/05	Guarda
14,51	V -0,2	Mira	19/04	Luso	14,8	V -1,5	Moutinho	01/05	Guarda
14,51	V +1,4	Mira	23/05	Vendas Novas	14,9	V -1,5	Rodrigues	01/05	Guarda

200 metros

28,64	V -0,8	Andreia Nicolau	01.02.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	03/05	Lisboa (U)
29,55	V +0,6	Joana Mira	04.02.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	01/06	Guarda
34,19	V -1,3	Ana Rita Moutinho	29.09.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/04	Seia

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR ($V > +2,0m/s$):

26,29	V +3,2	Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/06	Guarda
28,54	V +3,2	Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/06	Guarda
28,82	V +3,2	Joana Mira	04.02.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/06	Guarda
30,11	V +3,2	Jéssica Abranches	28.09.1992	Juv	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	08/06	Guarda
30,22	V +3,2	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/06	Guarda
30,24	V +3,2	Bianca Marques	23.04.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	08/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

28,71	V +1,5	Nicolau	31/05	Luso	30,75	pc	Mira	20/01	Espinho
29,53	V +0,1	Nicolau	10/05	Seia	30,82	V -1,3	Mira	12/04	Seia
29,60	V +0,5	Mira	11/05	Seia	30,90	V -0,9	Mira	12/01	Seia
30,03	V -1,3	Nicolau	12/04	Seia					

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008

300 metros

46,12		Joana Mira	04.02.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/06	Seia
46,13		Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/12	Guarda
46,57		Mariana Correia	07.10.1994	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/06	Seia
48,86	pc	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	27/01	Pombal
48,94		Andreia Nicolau	01.02.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	22/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

46,39		Mira	07/06	Guarda	48,32	Mira	22/12	Guarda
46,44		Mira	17/05	Leiria	48,45	Mira	15/03	Seia
47,16	pc	Correia	27/01	Pombal	48,68	Correia	22/12	Guarda
47,16		Mira	27/04	Guarda	49,50	Ribeiro	07/06	Guarda
47,38	pc	Mira	27/01	Pombal	51,15	Ribeiro	22/12	Guarda
48,01		Mira	10/05	Seia				

800 metros

2.26,15	pc	Jéssica Abranches	28.09.1992	Juv	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	20/01	Espinho
2.39,91		Andreia Nicolau	01.02.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	11/05	Seia
2.43,87		Joana Mira	04.02.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	18/05	Leiria
4.39,30		Rute Costa	10.07.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/06	Guarda

MARCAS MANUAIS:

3.47,4		Cecília Garcia	02.04.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda
4.17,2		Marisa Ribeiro	06.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.27,77		Abranches	25/05	Seia	2.44,06	Nicolau	01/06	Luso
2.28,44		Abranches	13/07	Coimbra (ECC)	2.48,92	Nicolau	13/04	Seia
2.29,98		Abranches	29/06	Seia	2.49,04	Mira	13/04	Seia
2.31,46	pc	Abranches	13/01	Espinho	2.51,80	Nicolau	04/10	Guarda
2.43,47		Nicolau	04/05	Lisboa (U)				

1 000 metros

3.16,14		Jéssica Abranches	28.09.1992	Juv	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	29/03	Guarda
3.34,61		Joana Mira	04.02.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	29/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.19,13		Abranches	10/06	Luso	3.35,12	Mira	25/04	Viseu
3.21,75		Abranches	25/04	Viseu				

1 000 metros *MegaQuilómetro*

4.00,22		Daniela Matos	1991	Juv	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
4.05,56		Rita Santos	1992	Juv	Escola Secundária/3º Pinhel	22/04	Guarda
5.03,57		Susana Lopes	1992	Juv	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
5.38,23		Ana Onofre	1991	Juv	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda



1 500 metros

4.57,54	pc	Jéssica Abranches	28.09.1992	Juv	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	19/01	Espinho
5.50,25		Joana Mira	04.02.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	19/04	Luso
6.33,72		Inês Pacheco	1991	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	02/04	Guarda
6.45,02		Tatiana Salvador	07.12.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
7.51,93		Cristiana Ramos	1991	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	02/04	Guarda
9.43,29		Adriana Gouveia	05.05.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5.08,36		Abranches	24/05	Seia	6.14,20	Mira	02/04	Guarda
5.12,16		Abranches	12/07	Coimbra (ECC)	6.53,39	Salvador	02/04	Guarda

3 000 metros

15.09,15		Celsa Andrade	20.01.1992	Juv	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	18/05	Leiria
-----------------	--	---------------	------------	-----	----------------------------	-------	--------

MILHA (1 609,34m)

5.39	E	Jéssica Abranches	28.09.1992	Juv	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	01/06	V.N. Famalicão
-------------	---	-------------------	------------	-----	------------------------------	-------	----------------

OUTRAS MARCAS:

5.40	E	Abranches	18/05	Pombal
-------------	---	-----------	-------	--------

60 metros Barreiras/0,762m 5 Barreiras

10,30	pc	Andreia Nicolau	01.02.1991	Juv	F.S. - União Atlético Guarda	27/01	Pombal
13,07	V -0,7	Marisa Ribeiro	06.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia

OUTRAS MARCAS:

10,44	V -0,7	Nicolau	12/01	Seia	10,44	pc	Nicolau	02/02	Alpiarça
--------------	--------	---------	-------	------	--------------	----	---------	-------	----------

80 metros Barreiras/0,762m

18,95	V -0,7	Rafaela Guerra	26.09.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
20,35	V -0,7	Cláudia Figueiredo	22.09.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
23,96	V -0,7	Carla Lopes	09.12.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
24,67	V -0,7	Marisa Madeira	17.11.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

17,20	V +3,4	Liliana Pereira	1991	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	02/04	Guarda
17,25	V +3,4	Rafaela Guerra	26.09.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
17,62	V +3,4	Cláudia Figueiredo	22.09.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda



100 metros Barreiras/0,762m

16,66	V +1,7	Andreia Nicolau	01.02.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	17/05	Leiria
20,91	V +1,2	Ana Rita Moutinho	29.09.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/04	Guarda
21,97	V -2,9	Joana Mira	04.02.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/04	Seia

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

15,73	V +5,5	Andreia Crespo	16.10.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	07/06	Guarda
16,47	V +2,3	Andreia Nicolau	01.02.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	17/05	Leiria
18,07	V +5,5	Maria Inês Ribeiro	26.05.1993	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	07/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

16,08	V +2,4	Crespo	21/06	Seia	16,99	V +1,5	Nicolau	31/05	Luso
16,75	V +5,5	Nicolau	07/06	Guarda	17,20	V -2,9	Nicolau	12/04	Seia
16,95	V -0,1	Nicolau	10/05	Seia	17,22	V -0,7	Nicolau	03/05	Lisboa (U)
16,96	V +1,2	Nicolau	27/04	Guarda	21,55	V -2,9	Moutinho	12/04	Seia
16,98	V -1,3	Nicolau	29/03	Guarda					

4x100 metros

54,34	M. Correia/J. Mira/K. Monteiro/A. Crespo	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	28/06	Abrantes
54,96	M. Correia/J. Tilly/K. Monteiro/J. Mira	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	07/06	Guarda
57,81	M.Ribeiro/C.Andrade/A.R.Moutinho/R. Marques	Seleção Distrital A.A.G.	18/05	Leiria
65,91	A.Domingues/C.Figueiredo/M.Madeira/R.Guerra	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
67,75	M.Madeira/C.Figueiredo/C.Lopes/A. Domingues	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda

4x300 metros

3.05,69	J. Mira/M ^a I. Ribeiro/ M. Correia/A. Crespo	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	29/06	Abrantes
----------------	---------------------------------------------------------	----------------------------	-------	----------

SALTO EM ALTURA

1,49m		Andreia Nicolau	01.02.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	26/07	Guarda
1,30m	pc	Ana Pedro	1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,20m		Marisa Ribeiro	06.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia
1,20m		Ana Rita Moutinho	29.09.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/04	Seia
1,17m		Joana Mira	04.02.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/04	Seia
1,15m		Carla Lopes	09.12.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
1,10m		Andreia Domingues	19.12.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
1,00m	pc	Tatiana Salvador	07.12.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso

OUTRAS MARCAS:

1,48m	pc	Nicolau	27/01	Pombal	1,43m	Nicolau	25/05	Seia
1,47m		Nicolau	12/04	Seia	1,42m	Nicolau	07/06	Guarda
1,46m	pc	Nicolau	02/02	Alpiarça	1,41m	Nicolau	22/12	Guarda
1,46m		Nicolau	03/05	Lisboa (U)	1,40m	Nicolau	10/05	Seia
1,45m	pc	Nicolau	01/03	Pombal	1,40m	Nicolau	10/06	Luso
1,45m		Nicolau	27/04	Guarda	1,15m	Moutinho	27/04	Guarda
1,45m		Nicolau	17/05	Leiria	1,15m	Moutinho	29/06	Seia
1,44m		Nicolau	12/01	Seia	1,10m	Domingues	02/04	Guarda
1,44m		Nicolau	31/05	Luso				

SALTO EM COMPRIMENTO

5,04m	V +2,0	Andreia Nicolau	01.02.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	08/06	Guarda
4,23m	V +0,4	Nelly Rodrigues	04.05.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia
4,08m	V -0,1	Ana Rita Moutinho	29.09.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia
3,92m	V -1,9	Joana Mira	04.02.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/06	Seia
3,52m	V -0,6	Soraia Ferreira	08.04.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
3,43m	V +0,7	Daniela Pinto	26.12.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
3,37m		Marisa Madeira	17.11.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
3,29m	V -0,1	Nélia Lopes	21.05.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
3,23m		Cláudia Figueiredo	22.09.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
3,02m	V -0,9	Joana Nunes	20.05.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
2,94m	V -1,0	Sara Gouveia	17.02.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
2,14m		Nicole Gouveia	1991	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/11	Trancoso

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

4,40m	V +2,6	Nelly Rodrigues	04.05.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	22/12	Guarda
3,86m	V +2,4	Joana Mira	04.02.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4,89m	V +1,0	Nicolau	15/03	Seia	4,61m	V +0,9	Nicolau	11/10	Guarda
4,83m	V +0,1	Nicolau	01/06	Luso	4,47m	V -1,8	Nicolau	29/03	Guarda
4,77m	pc	Nicolau	19/01	Espinho	4,27m	V +1,2	Mira	13/04	Seia
4,75m	V +0,2	Nicolau	11/07	Guarda	3,57m	V +0,6	Moutinho	12/01	Seia
4,72m	V +1,5	Nicolau	13/04	Seia	3,54m	V +0,6	Moutinho	15/03	Seia
4,66m	V -0,9	Nicolau	11/05	Seia	3,38m		Mira	28/11	Arrifana/Seia
4,64m		Nicolau	04/05	Lisboa (U)					

Salto em Comprimento Sem Tábua *MegaSalto*

3,70m		Carina Brigas	1991	Juv	E.B. 2,3 Sabugal	09/05	Covilhã
3,50m		Richesse Marques	1991	Juv	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
3,50m		Angelina Correia	1991	Juv	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
3,39m		Ema Martins	1991	Juv	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
3,37m		Cátia Martins	1992	Juv	Escola Secundária/3º Pinhel	22/04	Guarda
3,35m		Cátia Alves	1992	Juv	Escola Sec./3º Sabugal	22/04	Guarda
3,27m		Mónica Neves	1991	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
3,19m		Elodie Rodrigues	1992	Juv	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda
3,00m		Celsa Andrade	20.01.1992	Juv	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
2,85m		Sónia Lourenço	1992	Juv	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
2,40m		Andreia Januário	1992	Juv	Agrupamento Escolas Almeida	22/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3,55m		Brigas	22/04	Guarda
--------------	--	--------	-------	--------

LANÇAMENTO DO PESO/3kg

8,36m		Andreia Nicolau	01.02.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	31/05	Luso
7,14m		Marisa Ribeiro	06.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/04	Guarda
6,49m		Mariana Pinto	23.08.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
6,46m		Carla Lopes	09.12.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
6,41m		Sara Patoleia	23.07.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
5,99m		Andreia Domingues	19.12.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
5,55m		Susana Wessiling	21.01.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



5,34m	Joana Silva	03.04.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
5,26m	Maria Borges	22.09.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
5,25m	Ana Andrade	31.07.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
5,23m	Sandra Ildefonso	13.12.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
5,04m	Adriana Gouveia	05.05.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
5,00m	Sara Gouveia	17.02.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
4,98m	Joana Mira	04.02.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/04	Seia
4,46m	Ana Rita Moutinho	29.09.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/04	Seia

OUTRAS MARCAS:

8,15m	Nicolau	03/05	Lisboa (U)	6,86m	Ribeiro	17/05	Leiria
8,02m	pc Nicolau	02/02	Alpiarça	6,79m	Ribeiro	12/01	Seia
7,73m	pc Nicolau	27/01	Pombal	6,15m	Lopes	02/04	Guarda
7,73m	Nicolau	10/05	Seia	5,26m	Domingues	11/03	Seia
7,45m	Nicolau	12/01	Seia	4,10m	Mira	28/11	Arrifana/Seia
7,26m	Nicolau	12/04	Seia				

LANÇAMENTO DO DARDO/600g

19,47m	Andreia Nicolau	01.02.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	04/05	Lisboa (U)
18,44m	Liliana Santos	26.11.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	07/06	Guarda
7,54m	Joana Mira	04.02.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	13/04	Seia
6,56m	Rute Costa	10.07.1994	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	07/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

17,55m	Nicolau	11/05	Seia	15,79m	Nicolau	01/06	Luso
16,75m	Nicolau	13/04	Seia				

LANÇAMENTO DO DISCO/1Kg

16,95m	Andreia Nicolau	01.02.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	04/10	Guarda
16,61m	Marisa Ribeiro	06.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia
8,77m	Ana Rita Moutinho	29.09.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

15,38m	Ribeiro	21/06	Seia				
---------------	---------	-------	------	--	--	--	--

LANÇAMENTO DO MARTELO/3Kg

21,23m	Marisa Ribeiro	06.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda
18,02m	Nelly Rodrigues	04.05.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda
12,50m	Cecília Garcia	02.04.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

21,08m	Ribeiro	18/05	Leiria	20,34m	Ribeiro	15/03	Seia
---------------	---------	-------	--------	---------------	---------	-------	------

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008



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

1 638 Pontos	pc	Andreia Nicolau	01.02.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	27/01	Pombal
		1,48m/10,30/7,73m					
881 Pontos		Marisa Ribeiro	06.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia
		1,20m/13,07 (V -0,7)/6,79m					

OUTRAS MARCAS:

1 610 Pontos	pc	Nicolau	02/02	Alpiarça
		1,46m/10,44/8,02m		
1 551 Pontos		Nicolau	12/01	Seia
		1,44m/10,44 (V -0,7)/7,45m		

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

3 416 Pontos	Andreia Nicolau	01.02.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	03.04/05	Lisboa (U)
	17,22 (V -0,7)/1,46m/8,15m/28,64 (V -0,8) *					
	4,64m (V)/19,47m/2.43,47					
1 984 Pontos	Joana Mira	04.02.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12.13/04	Seia
	21,97 (V -2,9)/1,17m/4,98m/30,82 (V -1,3) *					
	4,27m (V +1,2)/7,54m/2.49,04					

OUTRAS MARCAS:

3 404 Pontos	Nicolau	31/05 e 01/06	Luso
	16,99 (V +1,5)/1,44m/8,36m/28,71 (V +1,5) *		
	4,83m (V +0,1)/15,79m/2.44,06		
3 298 Pontos	Nicolau	10.11/05	Seia
	16,95 (V -0,1)/1,40m/7,73m/29,53 (V +0,1) *		
	4,66m (V -0,9)/17,55m/2.39,91		
3 183 Pontos	Nicolau	12.13/04	Seia
	17,20 (V -2,9)/1,47m/7,26m/30,03 (V -1,3) *		
	4,72m (V +1,5)/16,75m/2.48,92		



ABSOLUTOS

FEMININOS



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

40 metros

MARCAS MANUAIS:

6,7		Vanessa Afonso	19.09.1990	Jun	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
9,6	pc	Marta Soares	26.09.1988	Sub23	A.S.T. Almeida / ANDDI *	09/12	Guarda
11,9	pc	Sónia Almeida	01.09.1976	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	09/12	Guarda

100 metros

15,22	V +0,9	Ana Margarida Duarte	29.08.1990	Jun	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
16,63	V +0,9	Sarah Santos	19.03.1990	Jun	Escola Secundária Seia	03/06	Seia

200 metros

33,99	V +0,6	M ^a Elisabete Castanheira	27.10.1979	Sen	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/10	Guarda
34,35	V +1,3	Susana Almeida	22.02.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia

300 metros

53,80		Daniela Mendes	29.10.1990	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/05	Seia
--------------	--	----------------	------------	-----	----------------------------	-------	------

400 metros

66,32		Joana Mira	04.02.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/06	Seia
66,81	pc	Jéssica Abranches	28.09.1992	Juv	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	12/01	Espinho
69,36		Andreia Nicolau	01.02.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	21/06	Seia
74,45		Daniela Mendes	29.10.1990	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/01	Seia

OUTRAS MARCAS:

67,13		Mira	31/05	Guarda	71,65	Mira	26/07	Guarda
71,60		Nicolau	11/10	Guarda				

800 metros

2.28,65		Andreia Jesus	06.03.1985	Sen	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	25/05	Seia
2.45,05		Daniela Mendes	29.10.1990	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	01/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.49,02	pc	Mendes	01/12	Pombal	2.53,64	Mendes	25/05	Seia
----------------	----	--------	-------	--------	----------------	--------	-------	------

1 000 metros

3.03,31		Andreia Jesus	06.03.1985	Sen	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	25/04	Viseu
3.34,69		Daniela Mendes	29.10.1990	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

3.37,76		Mendes	29/03	Guarda	3.41,98	Mendes	11/05	Seia
----------------	--	--------	-------	--------	----------------	--------	-------	------

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008

RANKING DISTRITAL 2007/2008

- 37 -

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



1 500 metros

4.46,01	pc	Andreia Jesus	06.03.1985	Sen	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	12/01	Espinho
5.37,37		Daniela Mendes	29.10.1990	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	31/05	Guarda
7.23,50		Mª Elisabete Castanheira	27.10.1979	Sen	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/10	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5.08,18		Jesus	24/05	Seia	5.38,53	pc	Mendes	30/12	Espinho
----------------	--	-------	-------	------	----------------	----	--------	-------	---------

MILHA (1 609,34m)

5.16		Andreia Jesus	06.03.1985	Sen	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	18/05	Pombal
-------------	--	---------------	------------	-----	------------------------------	-------	--------

MEIA MARATONA (21 097,5 metros)

1:21,50	E	Andreia Jesus	06.03.1985	Sen	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	20/04	V.N. Foz Côa
----------------	---	---------------	------------	-----	------------------------------	-------	--------------

100 metros Barreiras/0,840m

17,34	V -0,4	Andreia Nicolau	01.02.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	15/03	Seia
--------------	--------	-----------------	------------	-----	------------------------------	-------	------

4x100 metros

59,65		M.Ribeiro/S.Almeida/AR.Moutinho/N.Rodrigues			Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
--------------	--	---------------------------------------------	--	--	-----------------------------	-------	------

SALTO EM ALTURA

1,20m	pc	Joana Nascimento	10.07.1989	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,20m	pc	Catarina Sobral	22.10.1990	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,20m	pc	Sabrina Santos	1989	Jun	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/11	Trancoso
1,15m	pc	Catarina Lopes	1989	Jun	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/11	Trancoso
1,10m	pc	Ana Almeida	1989	Jun	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/11	Trancoso
1,10m	pc	Andreia Borrego	1990	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,10m	pc	Elisabete Santos	1989	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,10m	pc	Lénia Santos	20.04.1990	Jun	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/11	Trancoso
1,10m	pc	Patrícia Mateus	1989	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,10m	pc	Nadine Ribeiro	1989	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,05m	pc	Maria Rebelo	1990	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,05m	pc	Patrícia Aleixo	1990	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,05m	pc	Daniela Meireles	1990	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,05m	pc	Elsa Baptista	1990	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,05m	pc	Marta Costa	1990	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,05m	pc	Ana Lucas	1990	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,05m	pc	Florinda Torres	1988	Sub23	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,00m	pc	Raquel Travassos	1990	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
0,90m	pc	Marta Soares	1988	Sub23	A.S.T. Almeida / ANDDI *	09/12	Guarda

SALTO EM COMPRIMENTO

3,79m	V -0,2	Ana Margarida Duarte	29.08.1990	Jun	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
3,53m		Vanessa Afonso	19.09.1990	Jun	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
3,09m		Lénia Santos	20.04.1990	Jun	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/11	Trancoso
2,99m		Sabrina Santos	1989	Jun	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/11	Trancoso
2,88m	V -2,3	Patrícia Marques	12.10.1990	Jun	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
2,86m	V -2,7	Andreia Silva	01.09.1989	Jun	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
2,69m		Inês Cunha	1989	Jun	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/11	Trancoso

OUTRAS MARCAS:

3,31m		Afonso	21/11	Trancoso
--------------	--	--------	-------	----------

LANÇAMENTO DO PESO/4kg

9,31m	pc	Bárbara Lopes	26.01.1990	Jun	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	19/01	Espinho
5,80m		Sabrina Santos	1989	Jun	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/11	Trancoso
5,49m		Andreia Silva	01.09.1989	Jun	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
5,39m		Vanessa Afonso	19.09.1990	Jun	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/11	Trancoso
5,27m		Sarah Santos	19.03.1990	Jun	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
5,11m		Patrícia Marques	12.10.1990	Jun	Escola Secundária Seia	03/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

9,26m		Lopes	24/05	Seia	9,12m	Lopes	10/06	Luso
9,24m	pc	Lopes	12/01	Espinho				

LANÇAMENTO DO DISCO/1Kg

13,40m		Susana Ribeiro	09.10.1989	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia
---------------	--	----------------	------------	-----	-----------------------------	-------	------

LANÇAMENTO DO MARTELO/4Kg

14,19m		Susana Almeida	22.02.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia
11,97m		Susana Ribeiro	09.10.1989	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia



INFANTIS

MASCULINOS

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

6,53	V -0,4	Carlos Ribeiro	19.03.1997	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
6,64	V -0,4	Leandro Figueiredo	1997	Benj B	E.B. 2 Gouveia	22/04	Guarda
6,77	V -0,1	Carlos Lopes	1997	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda
6,78		Adriano Abade	1997	Benj B	Agrupamento Esc. V.F. Naves	09/05	Covilhã
6,83	V -1,1	Pedro Fonseca	1997	Benj B	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	22/04	Guarda
6,86	V -2,5	Leonel Sanches	1997	Benj B	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
6,87	V -0,1	Ângelo Julião	03.12.1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
6,97	V -2,0	João Costa	26.02.1997	Benj B	Esc. Básica Integrada Trancoso	22/04	Guarda
6,98	V -1,1	Rúben Reto	1997	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda
7,01	V -0,4	David Ribeiro	1997	Benj B	E.B. 2 Pinhel	22/04	Guarda
7,02	V -2,0	Daniel Alexandre	1997	Benj B	E.B. 2 Gouveia	22/04	Guarda
7,05	V -1,1	Renato Santos	1997	Benj B	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda
7,09	V -2,0	Renato Pinto	1997	Benj B	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda
7,14	V -1,1	António Sanches	1997	Benj B	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
7,19	V -0,1	Wilson Grilo	1997	Benj B	E.B. 2 Pinhel	22/04	Guarda
7,19	V -2,5	Nélson Andrade	1997	Benj B	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
7,20	V -1,1	Pedro Saloio	1997	Benj B	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
7,21	V -2,0	Daniel Garcia	1997	Benj B	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
7,23	V -0,1	Leandro Gonçalves	1997	Benj B	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
7,26	V -0,6	Miguel Brito	1997	Benj B	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda
7,27	V -0,6	José Rodrigues	1997	Benj B	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	22/04	Guarda
7,27	V -0,6	Hugo Neves	1997	Benj B	E.B. 2,3 Manteigas	22/04	Guarda
7,30	V -2,0	Rodrigo Cunha	1997	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
7,32	V -0,6	Bernardo Mioludo	1997	Benj B	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
7,33	V -2,5	Diogo Fernando	1997	Benj B	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
7,59	V -2,0	Stephane Carreira	1997	Benj B	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
7,67	V -2,5	João Sousa	1997	Benj B	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	22/04	Guarda
6,01	V +0,1	Fábio Caseiro	1995	Inf	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
6,01		David Gonçalves	1995	Inf	E.B. 2,3/S Mêda	09/05	Covilhã
6,08	V +0,1	Diogo Moura	1995	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda
6,16	V +0,1	João Freire	1995	Inf	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	22/04	Guarda
6,16	V +0,1	Roberto Oliveira	1995	Inf	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
6,17	V +0,1	Bruno Gomes	26.12.1995	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	22/04	Guarda
6,23	V +0,1	Luís Santos	16.09.1995	Inf	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
6,32	V +0,9	Steve Cardoso	09.02.1995	Inf	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda
6,33	V -1,0	Hélder Teodoro	28.01.1995	Inf	Escola Sec./3º Gouveia	22/04	Guarda
6,44	V +0,9	Rúben Cruz	13.01.1995	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
6,44	V -0,4	António Gomes	04.11.1995	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
6,46	V -1,1	Márcio Pires	1995	Inf	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
6,52	V -1,1	João Silva	1995	Inf	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	22/04	Guarda
6,53	V -1,1	João Coelho	1995	Inf	Escola Sec./3º Gouveia	22/04	Guarda
6,54	V -0,7	João Borges	1995	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
6,59	V -0,7	Pedro Mauro Pais	1995	Inf	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
6,64	V -0,7	Filipe Silva	1995	Inf	Escola Secundária/3º Pinhel	22/04	Guarda
6,66	V -1,1	Bernardo Machado	1995	Inf	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
6,67	V -0,4	Diogo Sutre	1995	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
6,69	V -0,7	Telmo Rodrigues	1996	Inf	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	22/04	Guarda
6,71	V -0,7	Gonçalo Tomé	1995	Inf	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
6,76	V -1,9	José Ruas	1995	Inf	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
6,76	V -0,7	Guilherme Mollering	26.11.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
6,80	V -0,7	Edgar Rodrigues	1995	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
6,80	V -0,4	António Lages	1995	Inf	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda
6,84	V -1,1	Francisco Santos	08.03.1995	Inf	E.B. 2 Gouveia	22/04	Guarda
6,85	V -1,9	David Milhano	01.01.1996	Inf	E.B. 2 Pinhel	22/04	Guarda
6,91	V -1,1	Mackson Freitas	1995	Inf	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
6,92	V -0,7	André Saraiva	1996	Inf	E.B. 2 Pinhel	22/04	Guarda
6,92	V -1,0	João Duarte	1995	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

6,97	V -1,1	Luís Amaral	1995	Inf	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
7,01	V -1,1	Gonçalo Sousa	1996	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
7,17	V -0,7	Hélder Grou	27.07.1995	Inf	E.B. 2 Gouveia	22/04	Guarda
7,19	V -0,4	Joaquim Costa	1996	Inf	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda
7,50	V -1,1	Filipe Tavares	1995	Inf	Escola Secundária/3º Pinhel	22/04	Guarda
7,61	V -1,9	Rogério Mata	1995	Inf	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	22/04	Guarda
8,11	V -1,9	Joel Bárrios	1995	Inf	Escola Sec./3º Sabugal	22/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

6,83	V -0,6	Abade	22/04	Guarda	6,01	Caseiro	09/05	Covilhã
7,00		C. Ribeiro	09/05	Covilhã	6,05	V +0,1 D. Gonçalves	22/04	Guarda

40 metros

MARCAS MANUAIS:

6,3		Rúben Cruz	13.01.1995	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	28/11	Arrifana/Seia
6,5		Nuno Martins	15.10.1995	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
6,5		Guilherme Mollering	26.11.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
6,7		Carlos Ribeiro	19.03.1997	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
6,7	pc	Miguel Silva	01.01.1998	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	09/12	Guarda
7,0		Manuel Marcos	13.10.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
7,0		Francisco Santos	08.03.1995	Inf	E.B.2 Gouveia	28/11	Arrifana/Seia
7,1		Iuri Nobre	01.10.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/11	Vilar Formoso
7,1		João Gata	20.04.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	28/11	Arrifana/Seia
7,4		Francisco Figueiredo	17.07.1995	Inf	E.B.2 Gouveia	28/11	Arrifana/Seia
7,5		Bruno Marques	28.09.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	28/11	Arrifana/Seia
9,8	pc	Daniel Gonçalves	15.05.2001	Benj A	Escola Munic. Atletismo Guarda	09/12	Guarda

50 metros

7,86	V +0,9	Miguel Silva	11.01.1998	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda
8,38	V +0,4	Marcos Prata	29.04.1997	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda
8,63		João Paulo Almeida	15.09.1997	Benj B	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia
8,64	V +0,4	Marcos Neves	16.01.1997	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda
9,04		João Reis	28.06.1998	Benj B	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	15/03	Seia
9,11		Luís Barbosa	04.09.1997	Benj B	Centro Atletismo Seia	13/04	Seia
9,90	V +0,9	António Carvalho	10.02.1997	Benj B	Individual	04/10	Guarda

MARCAS MANUAIS:

7,1		Miguel Silva	11.01.1998	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	01/05	Guarda
7,4		Marcos Neves	16.01.1997	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	01/05	Guarda
7,6		Marcos Prata	29.04.1997	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	01/05	Guarda
8,1		João Calado	23.03.2000	Benj A	Escola Munic. Atletismo Guarda	01/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

8,40		Silva	29/03	Guarda
-------------	--	-------	-------	--------

60 metros

8,30	V -0,8	Bruno Gomes	26.12.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/10	Guarda
8,73	V +0,6	Rúben Cruz	13.01.1995	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	03/06	Seia
8,95	V -0,3	António Gomes	04.11.1995	Inf	Centro Atletismo Seia	29/06	Seia
9,10	V -0,7	João Pinheiro	21.06.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	12/04	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



9,25	V -0,7	António Silva	03.03.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12/04	Seia
9,36	pc	André Brites	21.04.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	23/02	Espinho
9,45	V -0,2	Hélder Grou	27.07.1995	Inf	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
9,54	V -1,6	Carlos Ribeiro	19.03.1997	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	11/03	Seia
9,56	V -1,6	Ángelo Julião	03.12.1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
9,60	V -1,6	António Lopes	20.02.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
9,71	V -0,2	Guilherme Mollering	26.11.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	11/03	Seia
9,90	V -0,7	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inf	Centro Atletismo Seia	12/04	Seia
9,95	V -1,8	Anthony Filipe	04.06.1995	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia
10,03	V -1,6	João Costa	26.02.1997	Benj B	Esc. Básica Integrada Trancoso	11/03	Seia
10,08	V -1,8	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia
10,18	V +0,2	Iuri Nobre	01.10.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/04	Viseu
10,38	V -0,2	Fábio Pereira	16.02.1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
10,48	V -0,2	Mickael Lopes	16.04.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	11/03	Seia
10,49	V -0,2	José Ferreira	27.09.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
10,54	V -0,3	Hélder Carneiro	30.10.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia
10,92	V -0,7	Rodrigo Roque	30.10.1996	Inf	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

8,22	V +5,5	Bruno Gomes	26.12.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/06	Guarda
8,65	V +2,8	Rúben Cruz	13.01.1995	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	02/04	Guarda
9,15	V +2,8	Hélder Grou	27.07.1995	Inf	E.B.2 Gouveia	02/04	Guarda
9,19	V +3,9	Carlos Ribeiro	19.03.1997	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	02/04	Guarda
9,35	V +2,8	Guilherme Mollering	26.11.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	02/04	Guarda
9,36	V +3,9	Francisco Santos	08.03.1995	Inf	E.B.2 Gouveia	02/04	Guarda
9,41	V +3,9	Ángelo Julião	03.12.1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	02/04	Guarda
9,46	V +2,8	Marco Mateus	21.07.1995	Inf	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
9,82	V +3,9	João Costa	26.02.1997	Benj B	Esc. Básica Integrada Trancoso	02/04	Guarda
10,33	V +5,5	Hélder Carneiro	30.10.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/06	Guarda

MARCAS MANUAIS:

9,4	V +0,9	Samuel Guerra	13.12.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	01/05	Guarda
9,5	V +0,3	André Pereira	12.01.1997	Benj B	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/03	Braga
10,3	V +0,9	André Filipe	17.10.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

8,48	V +0,2	B. Gomes	25/04	Viseu	9,26	V -1,6	B. Gomes	11/03	Seia
8,49	V -0,8	B. Gomes	03/05	Lisboa (U)	9,49	V +1,5	Brites	05/04	Maia
8,3	V +0,9	B. Gomes	01/05	Guarda	9,95	V -0,7	Anthony Filipe	12/04	Seia
8,67	V -0,7	B. Gomes	12/04	Seia	10,19	V 0,0	Nobre	10/05	Seia
8,71	V +2,8	B. Gomes	02/04	Guarda	10,22	V -0,7	Oliveira	12/04	Seia
8,99	V -0,7	A. Gomes	12/04	Seia	10,48	V -0,7	Nobre	12/04	Seia
9,02	V 0,0	A. Gomes	10/05	Seia	10,54	V +3,9	F. Pereira	02/04	Guarda
8,8	V +0,9	A. Gomes	01/05	Guarda	10,6	V +0,9	Carneiro	01/05	Guarda
9,07	V -1,8	A. Gomes	15/03	Seia	11,48	V -1,8	Carneiro	15/03	Seia
9,12	V +0,2	A. Gomes	25/04	Viseu					

150 metros

19,70	V +0,6	Bruno Gomes	26.12.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	11/10	Guarda
21,44	V -0,4	Rúben Cruz	13.01.1995	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	03/06	Seia
21,84	V +0,4	António Silva	03.03.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/10	Guarda
21,90	V +0,4	António Gomes	04.11.1995	Inf	Centro Atletismo Seia	11/07	Guarda
23,04	pc	André Brites	21.04.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	24/02	Espinho
23,22	pc	André Pereira	12.01.1997	Benj B	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	24/02	Espinho
23,84	V +0,8	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inf	Centro Atletismo Seia	21/06	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



24,66	V +2,2	Iuri Nobre	01.10.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/06	Guarda
24,68	V +0,8	Anthony Filipe	04.06.1995	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
24,85	V -0,8	Luís Soares	31.10.1995	Inf	Centro Desp. Rec. Quintela	15/03	Seia
25,04	V +0,8	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
26,99	V +0,4	Rodrigo Roque	30.10.1996	Inf	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda
27,65	V +0,6	Hélder Carneiro	30.10.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/10	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

23,01	V +2,6	André Pereira	12.01.1997	Benj B	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/05	Braga
--------------	--------	---------------	------------	--------	-----------------------------	-------	-------

OUTRAS MARCAS:

20,37	V +2,2	B. Gomes	08/06	Guarda	22,67	V -0,8	A. Gomes	15/03	Seia
21,70	V -0,8	Cruz	15/03	Seia	22,93	pc	Silva	01/03	Pombal
22,31	V +0,8	A. Gomes	21/06	Seia	23,07	V +2,2	Brites	08/06	Guarda
22,66	V -0,8	Silva	15/03	Seia					

600 metros

1.43,94	António Silva	03.03.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/10	Guarda
1.56,05	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inf	Centro Atletismo Seia	07/06	Guarda
2.00,09	André Brites	21.04.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia
2.02,71	Anthony Filipe	04.06.1995	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia
2.06,18	Samuel Guerra	13.12.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	07/06	Guarda
2.08,80	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/10	Guarda
2.08,86	Iuri Nobre	01.10.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda

MARCAS MANUAIS:

2.01,2	Luís Soares	31.10.1995	Inf	Centro Desp. Rec. Quintela	01/05	Guarda
2.29,7	Luís Santos	17.02.1996	Inf	Escola Munic. Atletismo Guarda	01/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1.49,91	Silva	26/07	Guarda	2.05,1	Filipe	01/05	Guarda
1.52,24	Silva	29/06	Seia	2.11,8	Guerra	01/05	Guarda
1.54,7	Silva	03/05	Guarda	2.13,26	Guerra	26/07	Guarda
1.58,8	Ferreira	01/05	Guarda	2.14,4	Oliveira	01/05	Guarda
2.01,08	Ferreira	29/06	Seia				

1 000 metros

3.15,62	António Silva	03.03.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/07	Guarda
3.33,32	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inf	Centro Atletismo Seia	25/04	Viseu
3.35,04	Luís Soares	31.10.1995	Inf	Centro Desp. Rec. Quintela	25/04	Viseu
3.37,06	Bruno Gomes	26.12.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/05	Lisboa (U)
3.39,46	Tiago Mendes	16.06.1995	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	02/04	Guarda
3.42,89	Iuri Nobre	01.10.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/05	Seia
3.45,35	João Afonso	04.05.1995	Inf	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
3.53,01	João Pinheiro	21.06.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	13/04	Seia
3.55,83	José Ferreira	27.09.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
3.56,45	Daniel Pais		Inf	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	08/06	Guarda
3.56,99	Rafael Pinto	22.02.1997	Benj B	Esc. Básica Integrada Trancoso	02/04	Guarda
4.04,88	António Gomes	04.11.1995	Inf	Centro Atletismo Seia	11/05	Seia
4.09,10	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	13/04	Seia
4.19,98	Bruno Gonçalves	28.04.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	02/04	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

OUTRAS MARCAS:

3.18,47	Silva	10/06	Luso	3.48,69	Nobre	25/04	Viseu
3.21,97	Silva	25/04	Viseu	3.50,67	B. Gomes	13/04	Seia
3.25,54	Silva	08/06	Guarda	3.57,07	Nobre	13/04	Seia
3.30,61	Silva	13/04	Seia	3.58,59	Nobre	29/03	Guarda
3.32,49	Silva	29/03	Guarda	3.59,92	J. Ferreira	02/04	Guarda
3.38,08	Soares	29/03	Guarda	4.01,99	Nobre	11/03	Seia
3.39,06	Soares	12/01	Seia	4.14,32	A. Gomes	13/04	Seia
3.46,72	S. Ferreira	13/04	Seia				

1 000 metros *MegaQuilómetro*

3.47,20	João Pereira	1997	Benj B	Agrupamento Esc. V.F. Naves	10/05	Covilhã
3.51,08	Alberto Fernandes	1997	Benj B	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
3.55,68	Luís Barbosa	1997	Benj B	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
4.07,52	Miguel Gonçalves	1997	Benj B	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda
4.08,24	Rafael Almeida	1997	Benj B	E.B. 2 Pinhel	22/04	Guarda
4.09,20	Alexandre Pereirinha	1997	Benj B	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
4.11,50	Remy Abreu	1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
4.22,98	Marcelo Guerra	1997	Benj B	E.B.2 Gouveia	22/04	Guarda
4.34,57	Henrique Lopes	1997	Benj B	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
4.40,33	Sandro Prata	1997	Benj B	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda
5.07,21	Diogo Almeida	1997	Benj B	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
3.25,38	João Fernandes	1995	Inf	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
3.33,36	Paulo Fernandes	1995	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
3.38,46	João Madeira	1995	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
3.39,97	Miguel Duarte	1996	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda
3.42,09	Jorge Tavares	1996	Inf	E.B. 2 Pinhel	22/04	Guarda
3.43,47	Tiago Correia	1995	Inf	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
3.45,04	Miguel Gomes	09.12.1995	Inf	Escola Sec./3º Gouveia	22/04	Guarda
3.48,08	Tiago Mendes	1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	22/04	Guarda
3.53,32	Fábio Santo	1995	Inf	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
3.54,52	Marco Ramos	1995	Inf	E.B.2 Gouveia	22/04	Guarda
3.55,38	Tiago Monteiro	14.06.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
3.56,29	Jeremias Martins	1996	Inf	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
4.37,37	Emanuel Canotilho	1995	Inf	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	22/04	Guarda
4.46,71	Hugo Silva	1996	Inf	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.47,26	Pereira	22/04	Guarda	3.28,84	J. Fernandes	10/05	Covilhã
---------	---------	-------	--------	---------	--------------	-------	---------

MILHA (1 609,34m)

6.38	E	João Quinaz	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda	
7.13	E	Francisco Quinaz	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda	
7.26	E	João Silva	Inf	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	01/06	V.N. Famalicão	
7.28	E	Diogo Garcia	20.08.2000	Benj A	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	01/06	V.N. Famalicão
7.45	E	Eduardo Carvalho	28.06.1996	Inf	Escola Munic. Atletismo Guarda	10/06	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



45 metros Barreiras/0,762m

4 Barreiras

MARCAS MANUAIS:

10,0	pc	António Silva	03.03.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	09/12	Guarda
-------------	----	---------------	------------	-----	---------------------------	-------	--------

60 metros Barreiras/0,762m

10,55	V +1,4	António Gomes	04.11.1995	Inf	Centro Atletismo Seia	07/06	Guarda
10,81	V +1,4	Bruno Gomes	26.12.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	07/06	Guarda
12,56	V -3,0	João Pinheiro	21.06.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	13/04	Seia
12,61	V +1,4	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/06	Guarda
12,79	V -0,2	Anthony Filipe	04.06.1995	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia
13,10	V -1,1	Hélder Grou	27.07.1995	Inf	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
13,41	V +0,8	Iuri Nobre	01.10.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	27/04	Guarda
13,55	V -3,0	António Silva	03.03.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/04	Seia
13,71	V -1,1	António Lopes	20.02.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
14,16	V -3,0	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inf	Centro Atletismo Seia	13/04	Seia
14,27	V -1,1	Gabriel Almeida	24.01.1995	Inf	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

12,42	V +3,1	Hélder Grou	27.07.1995	Inf	E.B.2 Gouveia	02/04	Guarda
13,36	V +3,1	António Lopes	20.02.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	02/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10,84	V +0,2	B. Gomes	25/04	Viseu	12,83	V +4,6	A. Gomes	22/12	Guarda
10,93	V +0,2	A. Gomes	11/05	Seia	12,97	V +0,8	Oliveira	27/04	Guarda
11,04	V +0,8	B. Gomes	27/04	Guarda	13,42	V -0,2	Oliveira	12/01	Seia
11,16	V +0,8	A. Gomes	27/04	Guarda	13,55	V +1,4	Filipe	07/06	Guarda
11,22	V -3,0	B. Gomes	13/04	Seia	13,56	V -2,1	Silva	13/04	Seia
11,28	V -0,1	B. Gomes	04/05	Lisboa (U)	13,61	V +0,2	Nobre	11/05	Seia
12,13	V -2,1	A. Gomes	29/03	Guarda	13,73	V -3,0	Oliveira	13/04	Seia
12,21	pc	A. Gomes	27/01	Pombal	13,76	V -0,2	Silva	12/01	Seia
12,38	V -0,2	A. Gomes	12/01	Seia	14,48	V -3,0	Nobre	13/04	Seia
12,56	V -3,0	A. Gomes	13/04	Seia					

4x60 metros

34,03	R. Cruz/J. Pinheiro/A. Gomes/B. Gomes	Seleção Distrital A.A.G.	25/04	Viseu
36,68	J. Pinheiro/J. Costa/M. Lopes/B. Gomes	Esc. Básica Integrada Trancoso	02/04	Guarda
37,14	F. Santos/A. Lopes/J. Gata/H. Grou	E.B.2 Gouveia	02/04	Guarda
37,76	H. Grou/A. Lopes/J. Gata/F. Santos	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

37,29	J. Pinheiro/J. Costa/M. Lopes/B. Gomes	11/03	Seia
--------------	----------------------------------------	-------	------

SALTO EM ALTURA

1,30m	João Pinheiro	21.06.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	11/03	Seia	
1,25m	pc	António Silva	03.03.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	01/03	Pombal
1,25m	Anthony Filipe	04.06.1995	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/06	Guarda	
1,21m	pc	André Pereira	12.01.1997	Benj B	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	24/02	Espinho
1,20m	Gabriel Almeida	24.01.1995	Inf	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia	

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008

RANKING DISTRITAL 2007/2008

- 46 -

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



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

1,20m		Bruno Gomes	26.12.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	02/04	Guarda
1,20m		Marco Fonseca	05.01.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	02/04	Guarda
1,18m	pc	André Brites	21.04.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	24/02	Espinho
1,18m		António Gomes	04.11.1995	Inf	Centro Atletismo Seia	25/05	Seia
1,16m		Iuri Nobre	01.10.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/06	Guarda
1,15m	pc	Guilherme Mollering	26.11.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
1,15m	pc	Emanuel Barranhas	15.09.1995	Inf	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,15m	pc	Tiago Mendes	16.06.1995	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/11	Trancoso
1,15m	pc	Emanuel Lourenço	10.03.1995	Inf	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,15m		Pedro Gaspar	21.05.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	02/04	Guarda
1,13m		Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/06	Guarda
1,10m	pc	João Afonso	04.05.1995	Inf	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,10m		Francisco Santos	08.03.1995	Inf	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
1,10m		João Gata	20.04.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
1,05m	pc	Nuno Martins	15.10.1995	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
1,05m	pc	Carlos Ribeiro	19.03.1997	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
1,05m	pc	Sérgio Ferreira	23.08.1995	Inf	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,05m		Miguel Silva	11.01.1998	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda
1,05m		Marcos Prata	29.04.1997	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda
1,05m		Marcos Neves	16.01.1997	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda
1,00m	pc	Manuel Marcos	13.10.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
1,00m	pc	Mickael Lopes	16.04.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/11	Trancoso

OUTRAS MARCAS:

1,25m	pc	Pinheiro	21/11	Trancoso	1,15m	B. Gomes	11/03	Seia	
1,25m	pc	Pinheiro	01/03	Pombal	1,15m	Mollering	11/03	Seia	
1,25m		Pinheiro	02/04	Guarda	1,15m	Pereira	11/05	Braga	
1,25m		Pinheiro	25/04	Viseu	1,15m	Nobre	25/05	Seia	
1,20m	pc	A. Silva	09/12	Guarda	1,10m	pc	Mollering	21/11	Trancoso
1,16m		Brites	08/06	Guarda	1,05m		Ribeiro	11/03	Seia
1,15m	pc	Almeida	21/11	Trancoso	1,05m	pc	Nobre	14/11	Vilar Formoso
1,15m	pc	B. Gomes	21/11	Trancoso	1,00m	pc	Nobre	21/11	Trancoso

SALTO EM COMPRIMENTO

4,60m	V -0,3	Bruno Gomes	26.12.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/10	Guarda
4,57m	V +2,0	João Pinheiro	21.06.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	11/03	Seia
4,38m	V +0,9	Rúben Cruz	13.01.1995	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	15/03	Seia
4,28m		António Gomes	04.11.1995	Inf	Centro Atletismo Seia	26/07	Guarda
4,27m	V +1,9	António Silva	03.03.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12/04	Seia
4,09m	V +1,5	Francisco Santos	08.03.1995	Inf	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
4,07m		André Pereira	12.01.1997	Benj B	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/03	Braga
3,84m	V -1,0	André Brites	21.04.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/04	Maia
3,84m		Samuel Guerra	13.12.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda
3,79m	V +2,0	Rafael Pinto	22.02.1997	Benj B	Esc. Básica Integrada Trancoso	11/03	Seia
3,75m	V +1,9	Ángelo Julião	03.12.1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
3,74m	V +1,5	Tiago Mendes	16.06.1995	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	11/03	Seia
3,73m		Carlos Ribeiro	19.03.1997	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	02/04	Guarda
3,66m		Guilherme Mollering	26.11.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	02/04	Guarda
3,65m	V +1,2	Anthony Filipe	04.06.1995	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia
3,55m	V +1,2	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inf	Centro Atletismo Seia	24/05	Seia
3,51m	V +1,0	João Gata	20.04.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
3,49m		Nuno Martins	15.10.1995	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
3,46m		Iuri Nobre	01.10.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda
3,32m		André Filipe	17.10.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/04	Guarda
3,27m	V +1,7	Fábio Pereira	16.02.1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
3,24m	V +0,4	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008

RANKING DISTRITAL 2007/2008

- 47 -

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



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

3,06m		Marco Mateus	21.07.1995	Inf	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
2,92m		Francisco Figueiredo	17.07.1995	Inf	E.B.2 Gouveia	28/11	Arrifana/Seia
2,92m	V +1,6	Hélder Carneiro	30.10.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	24/05	Seia
2,89m		Bruno Marques	28.09.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	28/11	Arrifana/Seia
2,76m		Manuel Marcos	13.10.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

3,28m	V +2,7	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/04	Seia
2,98m	V +2,1	Hélder Carneiro	30.10.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	24/05	Seia

OUTRAS MARCAS:

4,52m		Pinheiro	25/04	Viseu	3,55m		Cruz	02/04	Guarda
4,40m	V +2,5	Pinheiro	12/04	Seia	3,48m		Gata	28/11	Arrifana/Seia
4,35m		Pinheiro	02/04	Guarda	3,46m		Silva	27/04	Guarda
4,24m	V +1,5	B. Gomes	24/05	Seia	3,44m	V +3,0	Ferreira	12/04	Seia
4,21m	V +0,1	A. Gomes	10/05	Seia	3,42m		Ribeiro	14/11	Vilar Formoso
4,20m		B. Gomes	27/04	Guarda	3,42m	pc	A. Gomes	02/02	Alpiarça
4,16m	V +1,6	A. Gomes	12/04	Seia	3,42m		Gata	02/04	Guarda
4,14m	V +2,5	A. Gomes	07/06	Guarda	3,35m		Santos	28/11	Arrifana/Seia
4,10m		Cruz	28/11	Arrifana/Seia	3,34m		Anthony Filipe	27/04	Guarda
4,02m	V +0,9	Silva	12/01	Seia	3,31m		Mollering	21/11	Trancoso
4,01m	V -0,7	B. Gomes	03/05	Lisboa (U)	3,27m		Mollering	14/11	Vilar Formoso
3,98m	V +3,1	B. Gomes	12/04	Seia	3,26m	V +1,5	Nobre	12/04	Seia
3,96m	V +1,9	A. Gomes	24/05	Seia	3,03m	V +1,0	Oliveira	12/01	Seia
3,82m	V +2,3	Guerra	07/06	Guarda	3,03m	V +0,2	Nobre	10/05	Seia
3,78m		Pinto	02/04	Guarda	3,03m	V +2,4	Oliveira	24/05	Seia
3,77m		Santos	02/04	Guarda	2,95m		F. Pereira	02/04	Guarda
3,73m	V +1,1	A. Gomes	12/01	Seia	2,88m		Nobre	21/11	Trancoso
3,69m	V +0,8	A. Pereira	10/05	Braga	2,85m		Oliveira	27/04	Guarda
3,65m	pc	A. Gomes	27/01	Pombal	2,64m		Carneiro	27/04	Guarda
3,60m	V +1,2	Anthony Filipe	12/04	Seia	2,53m		Nobre	14/11	Vilar Formoso
3,58m		Julião	02/04	Guarda					

Salto em Comprimento Sem Tábua

3,78m		Miguel Silva	11.01.1998	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda
3,60m		Marcos Prata	29.04.1997	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	01/05	Guarda
3,37m		Luís Barbosa	04.09.1997	Benj B	Centro Atletismo Seia	13/04	Seia
3,33m		João Paulo Almeida	15.09.1997	Benj B	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia
3,25m		Marcos Neves	16.01.1997	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	01/05	Guarda
3,09m		João Reis	28.06.1998	Benj B	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	15/03	Seia
3,02m		João Calado	23.03.2000	Benj A	Escola Munic. Atletismo Guarda	01/05	Guarda
2,87m		António Carvalho	10.02.1997	Benj B	Individual	04/10	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3,75m		Silva	01/05	Guarda	3,56m		Prata	04/10	Guarda
3,59m		Silva	29/03	Guarda	3,03m		Neves	04/10	Guarda

Salto em Comprimento Sem Tábua *MegaSalto*

3,79m		Rafael Pinto	22.02.1997	Benj B	Esc. Básica Integrada Trancoso	22/04	Guarda
3,72m		Carlos Ribeiro	19.03.1997	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
3,55m		Ângelo Julião	03.12.1997	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
3,37m		Leandro Figueiredo	1997	Benj B	E.B. 2 Gouveia	22/04	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

3,31m	Renato Pinto	1997	Benj B	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda
3,17m	Nélson Andrade	1997	Benj B	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
3,16m	Tiago Santos	1997	Benj B	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
3,16m	Leonel Sanches	1997	Benj B	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
3,11m	Carlos Lopes	1997	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda
2,83m	Bruno Ferreira	1997	Benj B	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda
2,83m	André Santos	1997	Benj B	E.B. 2 Pinhel	22/04	Guarda
2,74m	Diogo Fernando	1997	Benj B	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
4,44m	João Pinheiro	21.06.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	10/05	Covilhã
4,34m	Fábio Caseiro	1995	Inf	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
4,30m	João Borges	1995	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
4,16m	Rúben Cruz	13.01.1995	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
4,16m	Samuel Guerra	13.12.1996	Inf	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda
4,08m	Luís Santos	16.09.1995	Inf	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
3,81m	Márcio Pires	1995	Inf	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
3,73m	António Gomes	04.11.1995	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
3,69m	Diogo Moura	1995	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda
3,61m	Guilherme Mollering	26.11.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
3,59m	Diogo Monteiro	1995	Inf	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	22/04	Guarda
3,54m	Francisco Santos	08.03.1995	Inf	E.B. 2 Gouveia	22/04	Guarda
3,54m	João Martinho	1996	Inf	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda
3,44m	Fábio Gomes	1995	Inf	Escola Sec./3º Gouveia	22/04	Guarda
3,40m	Tiago Hermenegildo	1996	Inf	E.B. 2 Pinhel	22/04	Guarda
3,31m	Tiago Cruz	1995	Inf	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
3,16m	Bernardo Machado	1995	Inf	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3,66m	Rafael Pinto	09/05	Covilhã	4,36m	Pinheiro	22/04	Guarda
-------	--------------	-------	---------	-------	----------	-------	--------

LANÇAMENTO DO PESO/3kg

9,35m	António Silva	03.03.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/04	Viseu
7,95m	Bruno Gomes	26.12.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/05	Lisboa (U)
7,40m	Rúben Cruz	13.01.1995	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	28/11	Arrifana/Seia
7,01m	António Gomes	04.11.1995	Inf	Centro Atletismo Seia	11/05	Seia
6,80m	João Afonso	04.05.1995	Inf	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
6,56m	Mickael Lopes	16.04.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	02/04	Guarda
6,29m	Francisco Santos	08.03.1995	Inf	E.B.2 Gouveia	28/11	Arrifana/Seia
6,28m	Francisco Figueiredo	17.07.1995	Inf	E.B.2 Gouveia	28/11	Arrifana/Seia
6,22m	João Pinheiro	21.06.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	13/04	Seia
6,15m	João Gata	20.04.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	28/11	Arrifana/Seia
6,04m	Anthony Filipe	04.06.1995	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia
5,92m	João Costa	26.02.1997	Benj B	Esc. Básica Integrada Trancoso	02/04	Guarda
5,51m	José Pinto	08.11.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	02/04	Guarda
5,50m	Guilherme Mollering	26.11.1996	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/11	Trancoso
5,42m	Iuri Nobre	01.10.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/05	Seia
5,41m	Tiago Mendes	16.06.1995	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	02/04	Guarda
5,31m	André Filipe	17.10.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda
5,02m	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia
4,55m	Bruno Marques	28.09.1996	Inf	E.B.2 Gouveia	28/11	Arrifana/Seia
4,29m	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inf	Centro Atletismo Seia	13/04	Seia
3,77m	Hélder Carneiro	30.10.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

9,20m	Silva	07/06	Guarda	5,80m	pc	A. Gomes	02/02	Alpiarça
9,11m	Silva	03/05	Guarda	5,71m		Anthony Filipe	01/05	Guarda
9,06m	Silva	13/04	Seia	5,53m	pc	A. Gomes	27/01	Pombal

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008

RANKING DISTRITAL 2007/2008

- 49 -

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



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

7,79m	Silva	15/03	Seia	5,50m	Pinto	11/03	Seia
7,64m	Silva	12/01	Seia	5,36m	Nobre	29/03	Guarda
7,29m	B. Gomes	13/04	Seia	5,22m	Mendes	11/03	Seia
6,74m	Afonso	11/03	Seia	5,21m	Costa	11/03	Seia
6,25m	A. Gomes	12/01	Seia	5,07m	Nobre	21/11	Trancoso
6,23m	A. Gomes	22/12	Guarda	5,05m	Nobre	13/04	Seia
6,18m	A. Gomes	13/04	Seia	5,01m	Nobre	11/03	Seia
6,12m	A. Gomes	29/03	Guarda	4,56m	Oliveira	13/04	Seia
6,09m	Gata	02/04	Guarda	4,42m	Figueiredo	11/03	Seia
5,90m	Lopes	11/03	Seia	3,31m	Carneiro	01/05	Guarda

Arremesso de Bola/163g

28,21m	Marcos Neves	16.01.1997	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	01/05	Guarda
27,29m	Miguel Silva	11.01.1998	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda
25,00m	João Reis	28.06.1998	Benj B	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	15/03	Seia
24,52m	Marcos Prata	29.04.1997	Benj B	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda
22,30m	João Paulo Almeida	15.09.1997	Benj B	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia
21,17m	João Calado	23.03.2000	Benj A	Escola Munic. Atletismo Guarda	01/05	Guarda
17,63m	Luís Barbosa	04.09.1997	Benj B	Centro Atletismo Seia	13/04	Seia
14,99m	António Carvalho	10.02.1997	Benj B	Individual	04/10	Guarda

OUTRAS MARCAS:

27,42m	Neves	04/10	Guarda	19,57m	Silva	01/05	Guarda
24,29m	Prata	01/05	Guarda	12,79m	Silva	29/03	Guarda

LANÇAMENTO DO DARDO/500g

22,17m	Anthony Filipe	04.06.1995	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/06	Guarda
18,36m	António Silva	03.03.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/06	Guarda
13,88m	Hélder Carneiro	30.10.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/10	Guarda
10,60m	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/10	Guarda

OUTRAS MARCAS:

21,26m	Filipe	15/03	Seia	11,85m	Carneiro	15/03	Seia
12,07m	Carneiro	08/06	Guarda	9,16m	Oliveira	08/06	Guarda

LANÇAMENTO DO DISCO/0,750Kg

29,48m	António Silva	03.03.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/10	Guarda
17,17m	Anthony Filipe	04.06.1995	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia
12,38m	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia
12,14m	André Brites	21.04.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia
9,80m	Hélder Carneiro	30.10.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

24,32m	Silva	29/06	Seia
--------	-------	-------	------

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



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

613 Pontos	António Silva	03.03.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12/01	Seia
	13,76 (V -0,2)/7,64m/4,02m (V +0,9)					
609 Pontos	António Gomes	04.11.1995	Inf	Centro Atletismo Seia	12/01	Seia
	12,38 (V -0,2)/6,25m/3,73m (V +1,1)					
542 Pontos	Anthony Filipe	04.06.1995	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia
	12,79 (V -0,2)/6,04m/3,65m (V +1,2)					
344 Pontos	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia
	13,42 (V -0,2)/5,02m/3,03m (V +1,0)					

OUTRAS MARCAS:

575 Pontos	pc Gomes	27/01	Pombal
	12,21/5,53m/3,65m		
356 Pontos	pc Gomes	02/02	Alpiarça
	DNF/5,80m/3,42m		

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

1 668 Pontos	Bruno Gomes	26.12.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03.04/05	Lisboa (U)
	8,49 (V -0,8)/4,01m (V -0,7) * 11,28 (V -0,1)/7,95m/3.37,06					
1 399 Pontos	António Silva	03.03.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12.13/04	Seia
	9,25 (V -0,7)/4,27m (V +1,9) * 13,55 (V -3,0)/9,06m/3.30,61					
1 399 Pontos	António Gomes	04.11.1995	Inf	Centro Atletismo Seia	10.11/05	Seia
	9,02 (V 0,0)/4,21m (V +0,1) * 10,93 (V +0,2)/7,01m/4.04,88					
1 219 Pontos	João Pinheiro	21.06.1996	Inf	Esc. Básica Integrada Trancoso	12.13/04	Seia
	9,10 (V -0,7)/4,40m (V +2,5) * 12,56 (V -3,0)/6,22m/3.53,01					
753 Pontos	Iuri Nobre	01.10.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10.11/05	Seia
	10,19 (V 0,0)/3,03m (V +0,2) * 13,61 (V +0,2)/5,42m/3.42,89					
722 Pontos	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inf	Centro Atletismo Seia	12.13/04	Seia
	9,90 (V -0,7)/3,44m (V +3,0) * 14,16 (V -3,0)/4,29m/3.46,72					
568 Pontos	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12.13/04	Seia
	10,22 (V -0,7)/3,28m (V +2,7) * 13,73 (V -3,0)/4,56m/4.09,10					

OUTRAS MARCAS:

1 497 Pontos	B. Gomes	12.13/04	Seia
	8,67 (V -0,7)/3,98m (V +3,1) * 11,22 (V -3,0)/7,29m/3.50,67		
1 085 Pontos	A. Gomes	12.13/04	Seia
	8,99 (V -0,7)/4,16m (V +1,6) * 12,56 (V -3,0)/6,18m/4.14,32		
589 Pontos	Nobre	12.13/04	Seia
	10,48 (V -0,7)/3,26m (V +1,5) * 14,48 (V -3,0)/5,05m/3.57,07		



INICIADOS

MASCULINOS



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

5,66	V -0,1	Carlos Costa	16.01.1993	Inic	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
5,69	V +0,8	Marco Gouveia	04.07.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
5,75	V +0,8	Diogo Neves	09.02.1993	Inic	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	22/04	Guarda
5,80	V -0,1	Kévin Diniz	26.04.1993	Inic	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
5,85	V -0,1	Pedro Gomes	10.03.1993	Inic	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda
5,86	V -0,1	Emanuel Dora	1993	Inic	Escola Sec./3º Sabugal	22/04	Guarda
5,89	V -1,4	Pedro Araújo	01.07.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
5,92	V -1,5	Diogo Miragaia	02.04.1993	Inic	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
5,95	V -1,5	Tiago Condesso	1994	Inic	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	22/04	Guarda
6,05	V -1,5	Tiago Saraiva	1993	Inic	Escola Secundária/3º Pinhel	22/04	Guarda
6,07	V +0,8	João Sequeira	1993	Inic	Escola Sec./3º Gouveia	22/04	Guarda
6,08	V -1,4	Rui Monteiro	1994	Inic	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
6,08	V -0,3	Rodrigo Costa	1993	Inic	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
6,09	V -1,5	Márcio Andrade	1993	Inic	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda
6,13	V -1,5	Luís Reigado	1993	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	22/04	Guarda
6,13	V 0,0	Vitor Oliveira	1993	Inic	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda
6,14	V -1,5	Pedro Antunes	1993	Inic	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	22/04	Guarda
6,15	V -0,3	João Guerra	1994	Inic	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	22/04	Guarda
6,16	V -0,3	Pedro Marques	24.03.1993	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
6,17	V 0,0	Taras Datsyuk	03.06.1993	Inic	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
6,19	V 0,0	Ricardo Saraiva	1993	Inic	Escola Secundária/3º Pinhel	22/04	Guarda
6,20	V +0,1	Davide Duarte	1993	Inic	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
6,21	V -1,5	Armando Costa	1993	Inic	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
6,23	V +0,8	Jony Valado	1994	Inic	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda
6,24	V -1,4	Jorge Paulo	1993	Inic	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
6,25	V +0,1	Gonçalo Carvalho	1993	Inic	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
6,26	V -1,5	Alexandre Fonseca	1993	Inic	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
6,27	V +0,1	Bruno Costa	1993	Inic	Escola Sec./3º Gouveia	22/04	Guarda
6,27	V -0,3	Filipe Lino	1994	Inic	Agrupamento Escolas Almeida	22/04	Guarda
6,29	V +0,8	Rui Alexandre	09.05.1993	Inic	Escola Sec./3º Sabugal	22/04	Guarda
6,36	V 0,0	David Carrilho	1994	Inic	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
6,37	V 0,0	Carlos Molina	1993	Inic	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
6,39	V +0,1	Rúben Figueiredo	1993	Inic	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	22/04	Guarda
6,41	V 0,0	Daniel Loureiro	1993	Inic	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
6,42	V +0,8	Tiago Antunes	1993	Inic	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	22/04	Guarda
6,79	V 0,0	Ivo Romeiro	01.10.1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5,72	Gouveia	09/05	Covilhã	5,93	C. Costa	09/05	Covilhã
------	---------	-------	---------	------	----------	-------	---------

40 metros

MARCAS MANUAIS:

5,7		Marco Gouveia	04.07.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	28/11	Arrifana/Seia
6,0		Carlos Silva	08.06.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	28/11	Arrifana/Seia
6,1	pc	Samuel Pereira	25.11.1993	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	09/12	Guarda
6,3		Nuno Monteiro	04.11.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	28/11	Arrifana/Seia
6,4		Carlos Santos	30.10.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
6,9		Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	28/11	Arrifana/Seia
7,5		Carlos Bernardo	16.11.1994	Inic	E.B.2 Gouveia	28/11	Arrifana/Seia

60 metros

8,13	pc	Paulo Barreto	29.06.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	23/02	Espinho
8,17	pc	Diogo Pereira	10.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	23/02	Espinho

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR ($V > +2,0m/s$):

9,16	V +2,3	Dário Correia	31.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	22/12	Guarda
9,40	V +2,3	Rui Résio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	22/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

8,19	pc	Barreto	26/01	Braga	8,19	pc	Barreto	08/02	Braga
-------------	----	---------	-------	-------	-------------	----	---------	-------	-------

80 metros

9,82	V +0,8	Marco Gouveia	04.07.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	21/06	Seia
10,09	V +0,8	Diogo Pereira	10.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
10,41	V +0,8	Paulo Barreto	29.06.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
10,52	V +1,9	Pedro Araújo	01.07.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	02/04	Guarda
10,53	V +0,8	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	21/06	Seia
10,61	V +0,2	Valério Reis	27.04.1993	Inic	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda
10,83	V +1,9	Diogo Santos	19.03.1993	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
11,02	V +1,9	Marcelo Santos	25.06.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	02/04	Guarda
11,12	V -2,1	Bruno Gomes	26.12.1995	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/05	Seia
11,13	V +0,1	Samuel Pereira	25.11.1993	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	10/05	Seia
11,29	V +1,9	Pedro Marques	24.03.1993	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	02/04	Guarda
11,30	V +0,1	Nuno Monteiro	04.11.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	10/05	Seia
11,37	V 0,0	Rui Lopes	11.05.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	15/03	Seia
11,42	V +0,8	Dário Correia	31.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
11,48	V -2,1	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	24/05	Seia
11,52	V -2,6	Marco Nunes	31.03.1993	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12/04	Seia
11,69	V -2,6	Pedro Pascoal	07.02.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
11,71	V +0,1	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	10/05	Seia
11,83	V -0,6	João Teles	08.09.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	11/03	Seia
11,96	V +1,9	Luís Santos	19.10.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	02/04	Guarda
12,02	V -2,6	Mauro Julião	12.07.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
12,06	V -2,1	António Gomes	04.11.1995	Inf	Centro Atletismo Seia	24/05	Seia
12,17	V -2,6	Rui Résio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/04	Seia
12,82	V -0,6	Pedro Plácido	13.11.1993	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
12,86	V -2,1	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inf	Centro Atletismo Seia	24/05	Seia
13,13	V -0,6	Carlos Santos	30.10.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	11/03	Seia
13,25	V -2,6	Marco Afonso	27.09.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	11/03	Seia
13,41	V -2,1	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	24/05	Seia
13,56	V -2,6	Cláudio Gomes	25.10.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	11/03	Seia
14,62	V -0,6	David Alves	15.09.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
14,78	V -2,1	Hélder Carneiro	30.10.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	24/05	Seia

MARCAS MANUAIS:

10,0	V +2,0	Paulo Barreto	29.06.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/06	Braga
11,1	V -0,5	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

9,97	V +1,9	Gouveia	02/04	Guarda	10,81	V -2,1	Miguel Cabral	24/05	Seia
10,05	V -2,1	Gouveia	24/05	Seia	11,19	V -1,6	Araújo	19/04	Luso
10,10	V -0,1	Gouveia	19/04	Luso	11,35	V -2,6	D. Santos	11/03	Seia
10,0	V -0,5	D. Pereira	01/05	Guarda	11,36	V -1,2	M. Santos	19/04	Luso

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

10,0	V +3,1	D. Pereira	10/05	Braga	10,64	V +0,1	Miguel Cabral	10/05	Seia
10,28	V -2,6	Gouveia	12/04	Seia	11,42	V -2,6	S. Pereira	12/04	Seia
10,31	V -2,6	Gouveia	11/03	Seia	11,56	V -2,6	Monteiro	12/04	Seia
10,32	V +1,0	D. Pereira	18/05	Leiria	11,58	V 0,0	Micael Cabral	15/03	Seia
10,33	V +0,6	D. Pereira	05/04	Maia	11,61	V -2,6	Lopes	11/03	Seia
10,37	V 0,0	Gouveia	15/03	Seia	11,5	V -0,5	Coelho	01/05	Guarda
10,2	V -0,1	D. Pereira	29/03	Braga	11,82	V -2,6	M. Santos	11/03	Seia
10,50	V -2,6	D. Pereira	12/04	Seia	11,82	V -0,1	Micael Cabral	25/04	Viseu
10,3	V +3,1	Barreto	10/05	Braga	12,07	V -0,6	L. Santos	11/03	Seia
10,60	V -1,9	D. Pereira	03/05	Lisboa (U)	12,14	V -2,6	Coelho	12/04	Seia
10,4	V -0,5	Barreto	01/05	Guarda	12,34	V -1,8	L. Santos	19/04	Luso

250 metros

32,44		Marco Gouveia	04.07.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	25/05	Seia
33,44		Diogo Pereira	10.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
34,39		Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	11/07	Guarda
35,02	pc	Paulo Barreto	29.06.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	24/02	Espinho
35,22		Samuel Pereira	25.11.1993	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	11/07	Guarda
36,78		Luís Martins	07.02.1993	Inic	Escola Munic. Atletismo Guarda	11/10	Guarda
37,16		Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	11/07	Guarda
37,72		Hugo Fernandes	05.08.1993	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	11/10	Guarda
40,46		Rui Résio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia
41,47		André Mateus	08.11.1993	Inic	Escola Munic. Atletismo Guarda	11/10	Guarda
45,51		João Rebelo	03.09.1993	Inic	Escola Munic. Atletismo Guarda	11/10	Guarda

OUTRAS MARCAS:

32,77		Gouveia	11/07	Guarda	35,32		S. Pereira	21/06	Seia
33,23		Gouveia	21/06	Seia	35,48		Barreto	25/05	Seia
33,36		Gouveia	26/07	Guarda	35,74		Cabral	26/07	Guarda
33,51		D. Pereira	25/05	Seia	36,36		S. Pereira	15/03	Seia
34,40		Cabral	25/05	Seia	39,43		Coelho	26/07	Guarda
34,41		Cabral	21/06	Seia	39,47		Coelho	21/06	Seia

800 metros

2.43,76		Rui Résio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	25/05	Seia
----------------	--	-----------	------------	------	-----------------------------	-------	------

MARCAS MANUAIS:

2.17,8		Samuel Pereira	25.11.1993	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	08/06	Guarda
2.18,2		Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	08/06	Guarda

1 000 metros

2.59,52		Samuel Pereira	25.11.1993	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	10/06	Luso
3.14,42		Marco Nunes	31.03.1993	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/04	Seia
3.15,04		Nuno Monteiro	04.11.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	25/04	Viseu
3.22,75		Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	11/05	Seia
3.23,34		Luís Martins	07.02.1993	Inic	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda
3.26,81		Diogo Pereira	10.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04/05	Lisboa (U)
3.27,06		André Mateus	08.11.1993	Inic	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda
3.31,52		Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	11/05	Seia
3.33,16		Rui Résio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

3.43,14	Marco Gouveia	04.07.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	13/04	Seia
3.49,22	João Rebelo	03.09.1993	Inic	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda

MARCAS MANUAIS:

3.31,0	Rui Rézio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda
3.54,1	Micael Marta	13.11.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.04,36	S. Pereira	18/05	Leiria	3.14,61	Nunes	29/03	Guarda
3.07,35	S. Pereira	25/04	Viseu	3.18,35	Monteiro	13/04	Seia
3.07,90	S. Pereira	29/03	Guarda	3.20,14	S. Pereira	13/04	Seia
3.08,5	S. Pereira	01/05	Guarda	3.33,76	D. Pereira	06/04	Maia
3.09,40	S. Pereira	11/05	Seia	3.33,78	D. Pereira	13/04	Seia
3.12,94	S. Pereira	22/12	Guarda	3.39,86	Coelho	13/04	Seia

1 000 metros *MegaQuilómetro*

3.04,17	Cristóvão Lopes	1993	Inic	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
3.06,35	Marco Nunes	31.03.1993	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
3.08,73	João Pedro Lopes	1993	Inic	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
3.12,85	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
3.15,04	Daniel Cunha	1993	Inic	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
3.16,25	Fábio Brito	1993	Inic	Escola Sec./3° Sabugal	22/04	Guarda
3.17,24	Tiago Saraiva	1993	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	22/04	Guarda
3.17,76	Luís Costa	1993	Inic	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
3.23,88	Sérgio Amaro	1993	Inic	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
3.26,18	Renato Madeira	1993	Inic	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
3.28,51	Marcelo Ferrão	1993	Inic	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
3.29,26	Luís Sabugueiro	1994	Inic	E.B. 2,3 Manteigas	22/04	Guarda
3.30,12	Bruno Matos	1994	Inic	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda
3.31,30	Gonçalo Gonçalves	1994	Inic	Escola Secundária/3° Pinhel	22/04	Guarda
3.33,09	Uriel Figueiredo	29.01.1993	Inic	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.06,06	C. Lopes	10/05	Covilhã
----------------	----------	-------	---------

1 500 metros

5.04,41	Samuel Pereira	25.11.1993	Inic	F.S. - União Atlético Guarda	07/06	Guarda
5.09,94	Marco Nunes	31.03.1993	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	19/04	Luso
5.21,50	Nuno Monteiro	04.11.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	02/04	Guarda
5.26,22	Rui Portugal	04.02.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
5.35,38	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	02/04	Guarda
5.48,16	Rui Rézio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/06	Guarda
5.51,51	João Gomes	02.08.1993	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
9.09,24	David Alves	15.09.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5.13,05	Nunes	02/04	Guarda	5.30,42	Portugal	19/04	Luso
5.27,47	Monteiro	11/03	Seia	6.19,13	Gomes	02/04	Guarda

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

MILHA (1 609,34m)

5.47	E	Diogo Branquinho		Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda
5.49	E	André Mateus	08.11.1993	Inic	Escola Munic. Atletismo Guarda	10/06	Guarda
6.55	E	João Rebelo	03.09.1993	Inic	Escola Munic. Atletismo Guarda	10/06	Guarda
7.20	E	Filipe Apolinário	02.11.1993	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda

60 metros Barreiras/0,840m 5 Barreiras

10,48	pc	Diogo Pereira	10.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/01	Pombal
11,04	pc	Paulo Barreto	29.06.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/01	Pombal
11,90	V +0,6	Samuel Pereira	25.11.1993	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	12/01	Seia
12,03	V +0,6	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia
12,86	V +0,6	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	12/01	Seia
12,91	V +0,6	Dário Correia	31.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia

MARCAS MANUAIS:

10,1	pc	Diogo Pereira	10.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/01	Braga
-------------	----	---------------	------------	------	-----------------------------	-------	-------

OUTRAS MARCAS:

10,62	V +0,6	D. Pereira	12/01	Seia	11,48	V +0,6	Barreto	12/01	Seia
11,15	pc	Barreto	19/01	Braga	12,44	pc	D. Pereira	02/02	Alpiarça

80 metros Barreiras/0,840m

14,18	V +2,0	Diogo Santos	19.03.1993	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
16,38	V +2,0	Mauro Julião	12.07.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	02/04	Guarda
16,56	V -1,2	Rui Lopes	11.05.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
16,87	V +2,0	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	02/04	Guarda
17,08	V +2,0	Pedro Pascoal	07.02.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
17,80	V +2,0	Miguel Santos	02.06.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	02/04	Guarda
19,17	V +2,0	Cláudio Gomes	25.10.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	02/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

16,50		Julião	19/04	Luso	18,23		Coelho	19/04	Luso
17,20	V -1,2	Coelho	11/03	Seia					

100 metros Barreiras/0,840m

16,55	V 0,0	Diogo Pereira	10.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04/05	Lisboa (U)
16,77	V +1,1	Paulo Barreto	29.06.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/05	Leiria
18,76	V -1,6	Marco Gouveia	04.07.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	13/04	Seia
19,08	V +1,0	Samuel Pereira	25.11.1993	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	27/04	Guarda
19,46	V +1,7	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	11/05	Seia
19,77	V +0,2	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	25/05	Seia
20,10	V +0,2	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	25/05	Seia
21,13	V +0,2	Dário Correia	31.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	25/05	Seia
21,75	V -1,6	Nuno Monteiro	04.11.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	13/04	Seia
21,79	V -1,6	Marco Nunes	31.03.1993	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/04	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

OUTRAS MARCAS:

17,3	V +1,3	Barreto	11/05	Braga	19,90	V +1,7	S. Pereira	11/05	Seia
17,62	V +1,0	Barreto	27/04	Guarda	21,10	V +1,7	Coelho	11/05	Seia
17,87	V -0,3	D. Pereira	06/04	Maia	21,14	V +1,0	Coelho	27/04	Guarda
17,98	V -1,6	D. Pereira	13/04	Seia	21,51	V -1,6	Coelho	13/04	Seia
19,75	V -1,6	S. Pereira	13/04	Seia					

250 metros Barreiras/0,762m

6 Barreiras

37,11	Diogo Pereira	10.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	24/05	Seia
38,65	Paulo Barreto	29.06.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	24/05	Seia
41,14	Marco Nunes	31.03.1993	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/04	Viseu
43,50	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	25/04	Viseu

OUTRAS MARCAS:

42,04	Nunes	29/03	Guarda	45,18	Coelho	24/05	Seia
--------------	-------	-------	--------	--------------	--------	-------	------

1 500 metros Obstáculos/0,762m

Sem Vala - 13 Obstáculos

5.15,30	Samuel Pereira	25.11.1993	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	25/05	Seia
----------------	----------------	------------	------	------------------------------	-------	------

4 000 metros Marcha

22.43,37	Samuel Pereira	25.11.1993	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	11/10	Guarda
-----------------	----------------	------------	------	------------------------------	-------	--------

4x80 metros

42,27	M. Cabral/D. Correia/P. Barreto/D. Pereira			Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	24/05	Seia
42,41	M. Cabral/M. Nunes/P. Barreto/S. Pereira			Seleção Distrital A.A.G.	17/05	Leiria
42,66	R. Coelho/M. Cabral/M. Julião/M. Gouveia			EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	03/06	Seia
43,54	M. Gouveia/R. Coelho/M. Julião/M. Santos			EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	19/04	Luso
43,80	M. Julião/M. Santos/R. Lopes/M. Gouveia			EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
44,28	M. Julião/M. Santos/H. Mendes/M. Gouveia			EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	02/04	Guarda
45,69	M. Marta/R. Résio/D. Correia/M. Cabral			Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/04	Guarda
48,57	D. Alves/P. Pascoal/P. Plácido/D. Santos			Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
50,40	L. Santos/C. Gomes/M. Santos/A. Santos			Esc. Básica Integrada Trancoso	02/04	Guarda
51,56	L. Santos/C. Gomes/M. Santos/D. Santos			Esc. Básica Integrada Trancoso	11/03	Seia
52,88	C. Santos/R. Gaspar/J. Teles/M. Afonso			E.B. 2,3/S Vilar Formoso	11/03	Seia

SALTO EM ALTURA

1,60m	Diogo Pereira	10.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/04	Guarda
1,40m	Nuno Monteiro	04.11.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	19/04	Luso
1,38m	pc Paulo Barreto	29.06.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	24/02	Espinho
1,36m	Samuel Pereira	25.11.1993	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	13/04	Seia
1,36m	Marco Nunes	31.03.1993	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/04	Seia
1,36m	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	11/05	Seia
1,35m	pc Daniel Fabião	17.02.1993	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
1,35m	Pedro Gomes	10.03.1993	Inic	Escola Regional Cerdeira	11/03	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008

RANKING DISTRITAL 2007/2008

- 58 -

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



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

1,35m		Jonathan Santos	02.02.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/04	Guarda
1,35m		Luís Santos	19.10.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	19/04	Luso
1,30m	pc	Diogo Santos	19.03.1993	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,30m	pc	Rafael Lopes	25.10.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/11	Trancoso
1,30m		Marco Gouveia	04.07.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	13/04	Seia
1,30m		Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	13/04	Seia
1,30m		Hélder Mendes	16.04.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	19/04	Luso
1,25m		Dani dos Santos	01.04.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	11/03	Seia
1,20m	pc	Carlos Santos	30.10.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
1,20m	pc	Patrick Ferreira	09.11.1993	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,20m	pc	Pedro Saraiva	11.12.1993	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,20m	pc	Pedro Pascoal	07.02.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,20m		Marcelo Santos	25.06.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
1,20m		João Teles	08.09.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	11/03	Seia
1,15m	pc	João Batista	10.03.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
1,10m	pc	Marco Afonso	27.09.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/11	Trancoso
1,10m		Dinis Pinto	22.03.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
1,05m	pc	Alexandre Santos	19.07.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/11	Trancoso
1,05m	pc	Cláudio Gomes	25.10.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	21/11	Trancoso
1,00m	pc	David Alves	15.09.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,00m	pc	João Mateus	02.04.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso

OUTRAS MARCAS:

1,57m		D. Pereira	13/04	Seia	1,30m		L. Santos	11/03	Seia
1,57m		D. Pereira	11/05	Braga	1,30m		Coelho	08/06	Guarda
1,56m		D. Pereira	04/05	Lisboa (U)	1,27m		Coelho	11/05	Seia
1,55m	pc	D. Pereira	09/02	Braga	1,25m	pc	S. Pereira	09/12	Guarda
1,55m		D. Pereira	17/05	Leiria	1,25m		Mendes	11/03	Seia
1,52m		D. Pereira	06/04	Maia	1,25m		Mendes	02/04	Guarda
1,50m	pc	D. Pereira	24/02	Espinho	1,25m		L. Santos	02/04	Guarda
1,50m	pc	D. Pereira	01/03	Pombal	1,25m		Coelho	13/04	Seia
1,40m		Monteiro	03/06	Seia	1,20m		Lopes	11/03	Seia
1,37m	pc	Barreto	09/02	Braga	1,20m		Saraiva	11/03	Seia
1,36m		Monteiro	13/04	Seia	1,20m		Saraiva	02/04	Guarda
1,35m		S. Pereira	27/04	Guarda	1,15m	pc	C. Santos	21/11	Trancoso
1,33m		S. Pereira	11/05	Seia	1,15m		C. Santos	11/03	Seia
1,30m		S. Pereira	29/03	Guarda	1,15m		D. Santos	02/04	Guarda
1,30m		Monteiro	02/04	Guarda					

SALTO EM COMPRIMENTO

5,57m	V +1,5	Marco Gouveia	04.07.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	24/05	Seia
5,53m	V -0,2	Paulo Barreto	29.06.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/10	Guarda
5,43m	V -0,6	Diogo Pereira	10.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/10	Guarda
4,95m	V +0,4	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	24/05	Seia
4,86m	V +1,8	Pedro Gomes	10.03.1993	Inic	Escola Regional Cerdeira	11/03	Seia
4,81m	V 0,0	Samuel Pereira	25.11.1993	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	26/07	Guarda
4,58m		Mauro Julião	12.07.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	19/04	Luso
4,49m		Daniel Fabião	17.02.1993	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
4,49m	V -2,0	Rui Portugal	04.02.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	03/06	Seia
4,47m	V +0,3	Diogo Santos	19.03.1993	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
4,43m	V +2,0	Rui Lopes	11.05.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	15/03	Seia
4,41m		Pedro Araújo	01.07.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	19/04	Luso
4,41m	V -0,5	Hugo Fernandes	05.08.1993	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	11/10	Guarda
4,40m		Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	21/06	Seia
4,26m		Pedro Marques	24.03.1993	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	02/04	Guarda
4,26m	V +0,3	André Mateus	08.11.1993	Inic	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008

RANKING DISTRITAL 2007/2008

- 59 -

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

4,21m	V +1,9	Dário Correia	31.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	22/12	Guarda
4,05m	V +0,7	Pedro Pascoal	07.02.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
4,04m	V +1,6	Rafael Lopes	25.10.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	11/03	Seia
4,02m	V +0,3	Luís Martins	07.02.1993	Inic	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda
4,00m		Carlos Silva	08.06.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	28/11	Arrifana/Seia
3,98m	V +1,2	Nuno Monteiro	04.11.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	10/05	Seia
3,95m	V +1,6	Miguel Monteiro	06.08.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
3,94m	V +1,8	Pedro Plácido	13.11.1993	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
3,90m	V +0,2	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia
3,89m	V +0,9	Dani dos Santos	01.04.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	11/03	Seia
3,87m	V +2,0	Rui Résio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	22/12	Guarda
3,65m		João Batista	10.03.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
3,63m		Ismael Ervedal	26.04.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda
3,40m		Alexandre Santos	19.07.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	02/04	Guarda
3,37m	V -0,5	Siclésio Pascoal	18.10.1993	Inic	Escola Munic. Atletismo Guarda	04/10	Guarda
3,32m	V +0,9	Miguel Santos	02.06.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	11/03	Seia
3,26m	V +1,6	Marco Afonso	27.09.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	11/03	Seia
3,10m		Carlos Bernardo	16.11.1994	Inic	E.B.2 Gouveia	28/11	Arrifana/Seia
2,94m		Carlos Santos	30.10.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
2,78m		David Alves	15.09.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
2,54m	V +1,7	Rúben Gaspar	26.01.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	11/03	Seia
2,33m		Samuel Duque	17.10.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

5,56m	V +2,1	Paulo Barreto	29.06.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/10	Guarda
4,02m	V +2,2	Marco Nunes	31.03.1993	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12/04	Seia
3,99m	V +2,5	Nuno Monteiro	04.11.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	12/04	Seia

OUTRAS MARCAS:

5,41m		Barreto	21/06	Seia	4,57m	V -1,2	D. Pereira	10/05	Braga
5,26m	V +1,1	Barreto	18/05	Leiria	4,54m	V +0,6	S. Pereira	12/01	Seia
5,25m		D. Pereira	01/05	Guarda	4,53m		Miguel Cabral	26/07	Guarda
5,24m	V -0,1	Gouveia	03/06	Seia	4,51m		Julião	02/04	Guarda
5,23m		Gouveia	19/04	Luso	4,47m	V +1,8	S. Pereira	15/03	Seia
5,22m	V +2,8	D. Pereira	12/04	Seia	4,46m	V +0,8	D. Pereira	12/01	Seia
5,22m	V +0,5	Barreto	11/06	Braga	4,45m	V +1,8	S. Pereira	22/12	Guarda
5,19m	V +0,6	Gouveia	15/03	Seia	4,44m	pc	D. Pereira	27/01	Pombal
5,11m	V +1,2	Gouveia	11/03	Seia	4,44m	V +1,3	Julião	11/03	Seia
5,10m	V +0,3	Gouveia	26/07	Guarda	4,41m	V +2,3	S. Pereira	12/04	Seia
5,06m	V +2,8	D. Pereira	05/04	Maia	4,36m	V +0,6	S. Pereira	10/05	Seia
5,01m	V +1,8	Gouveia	12/04	Seia	4,30m		Coelho	26/07	Guarda
4,99m	pc	D. Pereira	02/02	Alpiarça	4,14m		Araújo	02/04	Guarda
4,98m	pc	Barreto	27/01	Pombal	4,13m	V +0,9	Coelho	10/05	Seia
4,98m	V 0,0	D. Pereira	11/06	Braga	4,03m	V +0,4	Correia	12/01	Seia
4,93m		Gouveia	28/11	Arrifana/Seia	3,96m	V +0,5	Coelho	12/01	Seia
4,93m	V +0,6	D. Pereira	03/05	Lisboa (U)	3,95m		Pascoal	02/04	Guarda
4,86m	V +0,1	Miguel Cabral	10/05	Seia	3,87m	V +1,6	Micael Cabral	11/10	Guarda
4,85m	V -1,0	Miguel Cabral	03/06	Seia	3,82m	V +3,5	Coelho	12/04	Seia
4,84m	pc	Barreto	19/01	Braga	3,81m		N. Monteiro	28/11	Arrifana/Seia
4,78m	V +3,5	Miguel Cabral	07/06	Guarda	3,80m	V -0,2	Coelho	15/03	Seia
4,74m	V +0,5	Barreto	12/01	Seia	3,74m		D. Santos	02/04	Guarda
4,69m		Gouveia	02/04	Guarda	3,72m		Coelho	28/11	Arrifana/Seia
4,63m	pc	D. Pereira	05/01	Braga	3,57m	V +1,4	Résio	12/04	Seia

Salto em Comprimento Sem Tábua MegaSalto

5,54m	Carlos Costa	16.01.1993	Inic	E.B. 2,3 Sabugal	10/05	Covilhã
5,26m	Pedro Gomes	10.03.1993	Inic	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda
4,85m	Marco Gouveia	04.07.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
4,74m	Fábio Santos	29.11.1993	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	22/04	Guarda
4,69m	Joel Figueiredo	1993	Inic	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
4,68m	Alípio Cerdeira	1993	Inic	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
4,66m	Telmo Santos	1994	Inic	Escola Secundária/3º Pinhel	22/04	Guarda
4,48m	David Carrilho	1993	Inic	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
4,46m	Daniel Loureiro	1993	Inic	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
4,41m	André Silva	1993	Inic	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda
4,41m	Tiago Santos	1993	Inic	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
4,40m	José Gaspar	1993	Inic	Escola Sec./3º Gouveia	22/04	Guarda
4,39m	Vitor Oliveira	1993	Inic	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	22/04	Guarda
4,38m	Cláudio Leitão	1993	Inic	Escola Sec./3º Sabugal	22/04	Guarda
4,38m	Daniel Marques	1993	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	22/04	Guarda
4,30m	Pedro Marques	24.03.1993	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
4,24m	Ricardo Martins	1993	Inic	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
4,19m	Filipe Lima	1994	Inic	Agrupamento Escolas Almeida	22/04	Guarda
3,83m	Nuno Manso	1993	Inic	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	22/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5,49m	Costa	22/04	Guarda
-------	-------	-------	--------

TRIPLO SALTO

11,39m	V +0,8	Paulo Barreto	29.06.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/06	Braga
10,65m	V -0,5	Diogo Pereira	10.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	25/05	Seia
10,13m	V +1,0	Mauro Julião	12.07.1994	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	03/06	Seia
9,46m	V -0,3	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	25/05	Seia

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

9,63m	V +3,1	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	08/06	Guarda
-------	--------	------------	------------	------	-----------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

11,19m	V -0,4	Barreto	25/05	Seia	9,19m	V +0,1	Coelho	03/06	Seia
11,04m	V +1,2	Barreto	07/06	Braga					

SALTO COM VARA

2,15m	Samuel Pereira	25.11.1993	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	08/06	Guarda
-------	----------------	------------	------	------------------------------	-------	--------

LANÇAMENTO DO PESO/4kg

10,39m	Paulo Barreto	29.06.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/05	Braga
10,32m	Diogo Pereira	10.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	06/04	Maia
10,21m	Davide Pinto	06.02.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	19/04	Luso
9,75m	Pedro Saraiva	11.12.1993	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
9,10m	João Gomes	02.08.1993	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
8,82m	Henrique Pinto	19.05.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	02/04	Guarda
8,60m	Miguel Monteiro	06.08.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

8,45m	Dário Correia	31.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia
8,43m	Ismael Ervedal	26.04.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda
8,11m	Jonathan Santos	02.02.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda
8,08m	Carlos Silva	08.06.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	28/11	Arrifana/Seia
8,06m	Jorge Maximino	07.08.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda
8,05m	António Silva	03.03.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Seia
7,96m	Marco Gouveia	04.07.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	28/11	Arrifana/Seia
7,57m	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	11/05	Seia
7,47m	Samuel Pereira	25.11.1993	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	11/05	Seia
7,20m	Nuno Monteiro	04.11.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	13/04	Seia
6,90m	Marco Nunes	31.03.1993	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	13/04	Seia
6,86m	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia
6,66m	Miguel Santos	02.06.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	02/04	Guarda
6,53m	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	13/04	Seia
5,90m	Cláudio Gomes	25.10.1994	Inic	Esc. Básica Integrada Trancoso	02/04	Guarda
5,26m	Carlos Bernardo	16.11.1994	Inic	E.B.2 Gouveia	11/03	Seia
5,25m	Marco Afonso	27.09.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/11	Trancoso
4,72m	David Alves	15.09.1994	Inic	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
4,37m	Carlos Santos	30.10.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/11	Trancoso
4,27m	Rúben Gaspar	26.01.1994	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	11/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

10,19m	Barreto	12/01	Seia	9,03m	pc	Barreto	27/01	Pombal
10,08m	D. Pereira	04/05	Lisboa (U)	8,80m		H. Pinto	19/04	Luso
10,02m	D. Pereira	18/05	Leiria	8,59m	pc	Barreto	08/02	Braga
9,98m	D. Pereira	13/04	Seia	8,48m		J. Gomes	11/03	Seia
9,74m	D. Pinto	02/04	Guarda	8,41m		H. Pinto	28/11	Arrifana/Seia
9,70m	pc	D. Pereira	02/02	Alpiarça	8,24m	J. Gomes	19/04	Luso
9,69m		Barreto	01/05	Guarda	8,02m	H. Pinto	11/03	Seia
9,66m	pc	D. Pereira	27/01	Pombal	7,27m	Gouveia	13/04	Seia
9,61m		D. Pinto	03/06	Seia	7,25m	S. Pereira	13/04	Seia
9,59m		D. Pinto	01/05	Guarda	7,20m	S. Pereira	12/01	Seia
9,46m	pc	D. Pereira	05/01	Braga	7,13m	N. Monteiro	28/11	Arrifana/Seia
9,44m		D. Pereira	12/01	Seia	6,46m	M. Santos	11/03	Seia
9,39m	pc	Barreto	19/01	Braga	6,21m	Coelho	28/11	Arrifana/Seia
9,39m		D. Pinto	11/03	Seia	5,77m	Coelho	11/05	Seia
9,23m		D. Pinto	24/05	Seia	5,64m	Coelho	12/01	Seia
9,22m		Saraiva	11/03	Seia	5,35m	C. Gomes	11/03	Seia
9,20m		D. Pinto	28/11	Arrifana/Seia	5,17m	Bernardo	28/11	Arrifana/Seia
9,09m	pc	Barreto	26/01	Braga				

LANÇAMENTO DO DARDO/600g

32,28m	Dário Correia	31.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	25/05	Seia
27,51m	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
27,04m	Diogo Pereira	10.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/04	Maia
23,55m	Nuno Monteiro	04.11.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	10/05	Seia
21,70m	Rui Rézio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/04	Guarda
20,31m	Samuel Pereira	25.11.1993	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	10/05	Seia
19,87m	Marco Gouveia	04.07.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	12/04	Seia
19,79m	Ismael Ervedal	26.04.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/04	Guarda
19,31m	Davide Pinto	06.02.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	25/05	Seia
18,33m	Marco Nunes	31.03.1993	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12/04	Seia
17,58m	Jonathan Santos	02.02.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/04	Guarda
16,87m	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	10/05	Seia
16,30m	Micael Marta	13.11.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/04	Guarda
16,10m	Jorge Maximino	07.08.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/04	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

15,49m	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	10/05	Seia
11,67m	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	25/05	Seia
11,50m	Hélder Carneiro	30.10.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
8,66m	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
8,15m	Iuri Nobre	01.10.1996	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/05	Seia

OUTRAS MARCAS:

29,12m	Correia	15/03	Seia	24,01m	Micael Cabral	17/05	Leiria
29,07m	Correia	27/04	Guarda	22,98m	Micael Cabral	11/10	Guarda
28,85m	Correia	11/10	Guarda	19,29m	S. Pereira	12/04	Seia
28,05m	Correia	21/06	Seia	18,06m	S. Pereira	25/05	Seia
26,86m	Micael Cabral	15/03	Seia	16,94m	Résio	12/04	Seia
26,14m	Micael Cabral	27/04	Guarda	16,86m	Pinto	21/06	Seia
25,95m	D. Pereira	03/05	Lisboa (U)	16,85m	Monteiro	12/04	Seia
25,72m	Micael Cabral	25/05	Seia	16,84m	Résio	25/05	Seia
25,39m	D. Pereira	12/04	Seia	15,89m	Coelho	12/04	Seia

LANÇAMENTO DO DISCO/1Kg

25,30m	Ismael Ervedal	26.04.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/10	Guarda
22,69m	Dário Correia	31.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/10	Guarda
22,65m	Davide Pinto	06.02.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	24/05	Seia
22,61m	António Silva	03.03.1995	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Seia
20,52m	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	25/04	Viseu
19,93m	Samuel Pereira	25.11.1993	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	26/07	Guarda
18,75m	Jorge Maximino	07.08.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia
18,72m	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	29/06	Seia
17,00m	Rui Résio	22.09.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia
8,45m	Marco Nunes	31.03.1993	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/04	Viseu

OUTRAS MARCAS:

24,89m	Ervedal	29/06	Seia	17,84m	Silva	04/05	Guarda
22,46m	Silva	11/10	Guarda	17,52m	Maximino	24/05	Seia
21,10m	Silva	26/07	Guarda	17,39m	Maximino	29/06	Seia
20,66m	Correia	24/05	Seia				

LANÇAMENTO DO MARTELO/4Kg

22,68m	Diogo Pereira	10.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia
22,44m	Paulo Barreto	29.06.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia
21,03m	Jorge Maximino	07.08.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia
19,50m	Dário Correia	31.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia
19,28m	Ismael Ervedal	26.04.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

18,59m	Maximino	29/06	Seia	17,80m	Maximino	24/05	Seia
---------------	----------	-------	------	---------------	----------	-------	------

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

1 288 Pontos	pc Diogo Pereira	10.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/01	Braga
	10,1/4,63m/9,46m					
1 168 Pontos	pc Paulo Barreto	29.06.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/01	Pombal
	11,04/4,98m/9,03m					
856 Pontos	Samuel Pereira	25.11.1993	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	12/01	Seia
	11,90 (V +0,6)/4,54m (V +0,6)/7,20m					

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008

RANKING DISTRITAL 2007/2008

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



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

731 Pontos	Dário Correia	31.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia
	12,91 (V +0,6)/4,03m (V +0,4)/8,45m					
712 Pontos	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia
	12,03 (V +0,6)/3,90m (V +0,2)/6,86m					
559 Pontos	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	12/01	Seia
	12,86 (V +0,6)/3,96m (V +0,5)/5,64m					

OUTRAS MARCAS:

1 199 Pontos	pc D. Pereira	27/01	Pombal
	10,48/4,44m/9,66m		
1 165 Pontos	D. Pereira	12/01	Seia
	10,62 (V +0,6)/4,46m (V +0,8)/9,44m		
1 146 Pontos	pc Barreto	19/01	Braga
	11,15/4,84m/9,39m		
1 126 Pontos	Barreto	12/01	Seia
	11,48 (V +0,6)/4,74m (V +0,5)/10,19m		
1 023 Pontos	pc D. Pereira	02/02	Alpiarça
	12,44/4,99m/9,70m		

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

2 856 Pontos	Diogo Pereira	10.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	03.04/05	Lisboa (U)
	10,60 (V -1,9)/4,93m (V +0,6)/25,95m *					
	16,55 (V 0,0)/10,08m/1,56m/3.26,81					
2 229 Pontos	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	10.11/05	Seia
	10,64 (V +0,1)/4,86m (V +0,1)/15,49m *					
	19,46 (V +1,7)/7,57m/1,36m/3.22,75					
2 227 Pontos	Marco Gouveia	04.07.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	12.13/04	Seia
	10,28 (V -2,6)/5,01m (V +1,8)/19,87m *					
	18,76 (V -1,6)/7,27m/1,30m/3.43,14					
2 166 Pontos	Samuel Pereira	25.11.1993	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	10.11/05	Seia
	11,13 (V +0,1)/4,36m (V +0,6)/20,31m *					
	19,90 (V +1,7)/7,47m/1,33m/3.09,40					
1 802 Pontos	Marco Nunes	31.03.1993	Inic	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12.13/04	Seia
	11,52 (V -2,6)/4,02m (V +2,2)/18,33m *					
	21,79 (V -1,6)/6,90m/1,36m/3.14,42					
1 758 Pontos	Nuno Monteiro	04.11.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	12.13/04	Seia
	11,56 (V -2,6)/3,99m (V +2,5)/16,85m *					
	21,75 (V -1,6)/7,20m/1,36m/3.18,35					
1 563 Pontos	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	10.11/05	Seia
	11,71 (V +0,1)/4,13m (V +0,9)/16,87m *					
	21,10 (V +1,7)/5,77m/1,27m/3.31,52					

OUTRAS MARCAS:

2 791 Pontos	D. Pereira	05.06/04	Maia
	10,33 (V +0,6)/5,06m (V +2,8)/27,04m *		
	17,87 (V -0,3)/10,32m/1,52m/3.33,76		
2 772 Pontos	D. Pereira	12.13/04	Seia
	10,50 (V -2,6)/5,22m (V +2,8)/25,39m *		
	17,98 (V -1,6)/9,98m/1,57m/3.33,78		
2 026 Pontos	S. Pereira	12.13/04	Seia
	11,42 (V -2,6)/4,41m (V +2,3)/19,29m *		
	19,75 (V -1,6)/7,25m/1,36m/3.20,14		
1 395 Pontos	Coelho	12.13/04	Seia
	12,14 (V -2,6)/3,82m (V +3,5)/15,89m *		
	21,51 (V -1,6)/6,53m/1,30m/3.39,86		

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008



JUVENIS

MASCULINOS

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

5,55	V +1,0	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Escola Sec./3º Trancoso	22/04	Guarda
5,61	V +1,0	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Agrupamento Escolas Almeida	22/04	Guarda
5,62	V +1,0	Ricardo Guerra	1991	Juv	Escola Secundária/3º Pinhel	22/04	Guarda
5,63	V +1,0	Carlos Pinto	1991	Juv	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
5,66	V +1,0	Ricardo Carreira	1991	Juv	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
5,71	V -0,1	Joaquim Dias	1991	Juv	Escola Sec./3º Gouveia	22/04	Guarda
5,75	V -0,1	Wilson Cardoso	30.08.1991	Juv	Escola Secundária Seia	22/04	Guarda
5,79	V +1,2	André Oliveira	1991	Juv	Escola Sec./3º Gouveia	22/04	Guarda
5,86	V -0,1	Hugo Almeida	1991	Juv	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
5,93	V -0,1	Marco Morgado	1991	Juv	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	22/04	Guarda
5,97	V +1,2	Ricardo Frias	1991	Juv	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
5,97	V +1,5	Fábio Figueiredo	1992	Juv	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
5,97	V +1,5	Patrick Nunes	1992	Juv	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
5,98	V +1,2	Bruno Monteiro	1991	Juv	Escola Secundária/3º Pinhel	22/04	Guarda
5,99	V -0,1	Rúben Ambrósio	1992	Juv	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
6,02	V -0,3	João Saraiva	1992	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	22/04	Guarda
6,03	V -0,1	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
6,04	V +1,4	Diogo Figueiredo	22.10.1992	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
6,04	V +0,1	Tiago Pontinha	1992	Juv	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
6,05	V +1,2	Adriano Matias	1991	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	22/04	Guarda
6,07	V +0,1	Alexandre Nabais	26.03.1992	Juv	Escola Sec./3º Sabugal	22/04	Guarda
6,10	V +1,5	Renato Andrade	20.06.1992	Juv	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
6,11	V -0,1	Nuno Cerqueira	1992	Juv	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
6,12	V +1,4	Paulo Fonseca	1992	Juv	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
6,14	V -0,2	Nuno Galvão	1991	Juv	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	22/04	Guarda
6,16	V +0,1	Micael Fernandes	1991	Juv	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
6,17	V -0,1	Sérgio Adubeiro	1992	Juv	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
6,17	V -0,3	Daniel Nabais	1992	Juv	Escola Sec./3º Sabugal	22/04	Guarda
6,20	V -0,2	Joaquim Ferreira	1991	Juv	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda
6,20	V +1,4	Marco Bulha	1991	Juv	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda
6,23	V +1,4	Paulo Antunes	1992	Juv	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	22/04	Guarda
6,35	V +1,4	André Brito	1992	Juv	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	22/04	Guarda
6,42	V -0,2	Luís Velho	1991	Juv	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	22/04	Guarda
6,43	V -0,1	Rui Inácio	1992	Juv	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
6,45	V -0,3	Fábio Duarte	1992	Juv	E.B. 2,3 Manteigas	22/04	Guarda
6,56	V -0,1	Telmo Lopes	1992	Juv	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
6,67	V -0,3	André Almeida	1991	Juv	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda
6,77	V +1,4	Micael Morgado	1992	Juv	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	22/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5,84	Santos	09/05	Covilhã	5,88	Guerra	09/05	Covilhã
------	--------	-------	---------	------	--------	-------	---------

40 metros

MARCAS MANUAIS:

5,3	Hélio Vaz	01.05.1991	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	28/11	Arrifana/Seia
5,5	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	28/11	Arrifana/Seia
5,9	Filipe Santos	09.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	28/11	Arrifana/Seia
7,2	Nuno Silva	05.10.1992	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	28/11	Arrifana/Seia

100 metros

11,64	V +1,4	Hélio Vaz	01.05.1991	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/06	Seia
11,73	V +0,5	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/10	Guarda
11,98	V +1,6	Marco Gouveia	04.07.1993	Inic	Centro Atletismo Seia	03/06	Seia
12,10	V +1,1	Manuel Simões	13.08.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
12,11	V +1,3	Wilson Cardoso	30.08.1991	Juv	Escola Secundária Seia	02/04	Guarda
12,19	V -1,4	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	31/05	Guarda
12,21	V +2,0	Hélder Coutinho	07.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/05	Braga
12,26	V +1,1	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	03/06	Seia
12,35	V +1,4	Hugo Correia	20.10.1991	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	21/06	Seia
12,48	V +1,1	Paulo Morgado	19.06.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
12,58	V +1,3	Kevin Ferreira	02.03.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
12,61	V -0,8	Diogo Pereira	10.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/06	Braga
12,88	V -0,8	Paulo Barreto	29.06.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/06	Braga
12,91	V +0,9	Filipe Santos	09.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	16/07	Luso
12,93	V +1,1	João Tilly	01.04.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
12,93	V +0,5	João Reis	23.04.1991	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/10	Guarda
13,04	V +0,2	João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda
13,06	V -0,8	André Ferreira	03.03.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	12/04	Seia
13,17	V 0,0	Tiago Carneiro	25.08.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia
13,17	V +1,1	Pedro Figueiredo	11.02.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
13,27	V +1,1	Daniel Ribeiro	04.05.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
13,28	V -0,8	Diogo Pinto	04.07.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	12/04	Seia
13,29	V +0,3	Marcelo Santos	21.03.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
13,42	V -0,8	Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	12/04	Seia
13,54	V -0,8	Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	12/04	Seia
13,59	V -2,3	Ricardo Lopes	15.04.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
13,90	V +0,8	Luís Veiga	17.04.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
14,03	V +1,6	Mauro Julião	12.07.1994	Inic	EB,2,3 Abranches Ferrão -Seia	03/06	Seia
14,08	V -0,8	Ângelo Magro	08.06.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	12/04	Seia
14,12	V +0,3	José Veiga	27.05.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
14,17	V +0,8	Francisco Cardoso	27.05.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
14,29	V +1,6	Jorge Monteiro	30.05.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
14,45	V +0,3	Fábio Simões	24.10.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
14,48	V +1,6	Miguel Rodrigues	23.06.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
14,79	V +0,8	Miguel Matias	21.05.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
15,35	V +1,6	Hugo Freire	27.03.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
16,16	V +0,8	Fábio Lopes	29.03.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
16,74	V +0,3	David Lopes	16.08.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

12,39	V +2,8	Christian Gaspar	13.09.1991	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	02/04	Guarda
12,93	V +4,0	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	07/06	Guarda
13,02	V +2,8	João Saraiva	1992	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	02/04	Guarda

MARCAS MANUAIS:

11,4	V +0,3	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	01/05	Guarda
------	--------	---------------	------------	-----	----------------------------	-------	--------

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

11,7	V +2,4	Hélder Coutinho	07.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/05	Braga
12,2	V +2,7	José Monteiro	02.06.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	01/05	Guarda
12,4	V +2,7	João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	01/05	Guarda
12,5	V +2,7	Tiago Carneiro	25.08.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda
12,9	V +2,7	Ângelo Magro	08.06.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	01/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

11,73	V +4,0	Gomes	07/06	Guarda	12,48	V 0,0	I. Santos	15/03	Seia
11,75	V +1,3	Gomes	02/04	Guarda	12,50	V +0,9	Coelho	16/07	Luso
11,80	V +1,4	Gomes	21/06	Seia	12,51	V +1,0	Coutinho	29/03	Braga
11,6	V +0,3	Vaz	01/05	Guarda	12,51	V +0,5	Coutinho	25/05	Seia
11,86	V -1,4	Vaz	31/05	Guarda	12,3	V -1,9	I. Santos	03/05	Guarda
11,86	V -1,4	Gomes	31/05	Guarda	12,54	V -0,8	Coutinho	11/06	Braga
11,90	V +0,1	Gomes	18/05	Leiria	12,55	V -2,9	Coutinho	12/04	Seia
11,91	V 0,0	Vaz	15/03	Seia	12,56	V -2,3	W. Cardoso	11/03	Seia
11,93	V -2,3	Vaz	11/03	Seia	12,58	V +0,5	Coelho	25/05	Seia
11,93	V -2,6	Vaz	03/05	Lisboa (U)	12,59	V +0,2	Coelho	26/07	Guarda
11,99	V +0,5	Vaz	04/10	Guarda	12,61	V -1,4	Coelho	31/05	Guarda
12,07	V 0,0	Gomes	15/03	Seia	12,63	V -2,3	M. Simões	11/03	Seia
12,13	V -2,9	Vaz	12/04	Seia	12,63	V -2,9	I. Santos	12/04	Seia
12,18	V +0,3	Gomes	19/04	Luso	12,70	V -2,3	Correia	11/03	Seia
12,20	V +0,5	I. Santos	25/05	Seia	12,5	V +0,3	Coelho	01/05	Guarda
12,0	V +0,3	I. Santos	01/05	Guarda	12,78	V -3,4	W. Cardoso	19/04	Luso
12,25	V +2,0	Coutinho	05/04	Maia	12,81	V -2,3	K. Ferreira	11/03	Seia
12,25	V -2,9	Gomes	12/04	Seia	12,99	V +2,8	F. Santos	02/04	Guarda
12,29	V -1,0	I. Santos	05/04	Covilhã	13,14	V -2,3	Coelho	11/03	Seia
12,36	V +0,3	M. Simões	19/04	Luso	13,0	V -1,9	Cruz	03/05	Guarda
12,37	V +0,2	I. Santos	26/07	Guarda	13,32	V -2,2	Coelho	19/04	Luso
12,41	V +0,2	I. Santos	16/08	Viseu	13,89	V -2,3	F. Santos	11/03	Seia
12,2	V +0,3	Coutinho	01/05	Guarda	14,09	V 0,0	Pinto	15/03	Seia
12,46	V +1,3	Coelho	02/04	Guarda					

200 metros

24,15	V -1,7	Hélio Vaz	01.05.1991	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	01/06	Guarda
24,70	V -1,7	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	01/06	Guarda
24,78	V +0,1	Hugo Correia	20.10.1991	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	29/06	Seia
25,11	V -0,5	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	29/03	Guarda
25,28	V +0,7	Hélder Coutinho	07.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/05	Braga
25,50	V +0,9	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	18/05	Luso
25,58	V +1,2	Christian Gaspar	13.09.1991	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	29/06	Seia
30,92	pc	Daniel Jerónimo	19.03.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	01/03	Pombal

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

23,70	V +2,8	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/06	Guarda
-------	--------	---------------	------------	-----	----------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

25,35	pc	Santos	01/03	Pombal	26,00	V -1,7	Coelho	01/06	Guarda
25,36	V -0,4	Santos	16/08	Viseu	26,04	V +0,1	Coelho	29/06	Seia

300 metros

37,29		Hélio Vaz	01.05.1991	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/05	Lisboa (U)
38,04		Hugo Correia	20.10.1991	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	27/04	Guarda
38,21		Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	27/04	Guarda
38,71		Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	05/04	Covilhã
38,75		Hélder Coutinho	07.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/04	Guarda
39,47		Rúben Felizardo	17.06.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	27/04	Guarda
40,00		Christian Gaspar	13.09.1991	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	27/04	Guarda
40,12		José Monteiro	02.06.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	03/06	Seia
40,82		Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	24/05	Seia

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

41,38	Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	03/06	Seia
42,34	Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	24/05	Seia
43,30	Miguel Cabral	15.04.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	03/06	Seia
43,92	Diogo Pinto	04.07.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	12/04	Seia
45,06	Rui Portugal	04.02.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	03/06	Seia
45,77	Ângelo Magro	08.06.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	27/04	Guarda
47,17	Nuno Monteiro	04.11.1993	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	03/06	Seia
48,94	Rui Coelho	26.09.1994	Inic	Centro Atletismo Seia	03/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

37,29	Vaz	03/06	Seia	39,94	Correia	11/03	Seia
38,13	Correia	07/06	Guarda	40,24	Coutinho	15/03	Seia
38,55	Correia	17/05	Leiria	40,26	Gaspar	24/05	Seia
38,67	Vaz	12/04	Seia	40,44	Coutinho	12/04	Seia
38,72	Gomes	24/05	Seia	40,57	Coutinho	24/05	Seia
38,74	Correia	15/03	Seia	40,86	Gomes	12/04	Seia
38,81	Correia	28/06	Abrantes	41,22	Coelho	07/06	Guarda
38,90	Correia	24/05	Seia	41,0	Coutinho	29/03	Braga
38,94	Correia	10/05	Seia	41,45	Coutinho	05/04	Maia
38,95	Gomes	28/06	Abrantes	42,12	Mendes	12/04	Seia
39,07	pc Correia	27/01	Pombal	43,00	Oliveira	03/06	Seia
39,12	Santos	27/04	Guarda	43,06	Oliveira	27/04	Guarda
39,16	Santos	07/06	Guarda	43,71	Oliveira	12/04	Seia
39,49	Santos	24/05	Seia	46,99	Magro	12/04	Seia
39,69	Santos	12/04	Seia	48,15	Pinto	15/03	Seia
39,93	Santos	15/03	Seia				

800 metros

1.58,62	Rúben Felizardo	17.06.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	11/07	Guarda
2.11,26	pc Hugo Correia	20.10.1991	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	01/12	Pombal
2.12,77	Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	25/06	Luso
2.14,56	pc Hélder Coutinho	07.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	26/01	Braga
2.15,30	Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	25/06	Luso
2.17,05	Christian Gaspar	13.09.1991	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	15/03	Seia
2.53,44	Gonçalo Videira	23.02.1992	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	12/01	Seia

MARCAS MANUAIS:

2.16,7	Christian Gaspar	13.09.1991	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	01/05	Guarda
2.54,8	André Coelho	02.03.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda
3.06,7	Cedrico Marta	26.02.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.01,40	Felizardo	18/05	Leiria	2.16,84	Mendes	25/05	Seia
2.01,7	Felizardo	01/05	Guarda	2.18,37	Oliveira	29/06	Seia
2.02,75	Felizardo	25/05	Seia	2.18,79	Mendes	18/05	Luso
2.11,49	Correia	12/01	Seia	2.20,40	Oliveira	25/05	Seia
2.13,07	Mendes	29/06	Seia	2.23,01	Oliveira	18/05	Luso
2.15,16	Mendes	01/06	Guarda	2.23,26	Gaspar	12/01	Seia
2.16,18	pc Correia	22/12	Espinho	2.25,2	Oliveira	01/05	Guarda
2.16,1	Mendes	01/05	Guarda	2.26,83	Oliveira	01/06	Guarda
2.16,5	Mendes	08/06	Guarda				

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008

1 000 metros

2.35,38		Rúben Felizardo	17.06.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	10/06	Luso
2.54,60	pc	Hélder Coutinho	07.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09/02	Braga
2.55,83		Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	11/05	Seia
2.56,23		Hugo Correia	20.10.1991	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	29/03	Guarda
2.59,28		Christian Gaspar	13.09.1991	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	29/03	Guarda
2.59,79		Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/05	Seia
3.01,55		Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	11/05	Seia
3.17,80		Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	13/04	Seia
3.17,82		Hélio Vaz	01.05.1991	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/05	Lisboa (U)
3.24,06		João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/04	Viseu
3.34,42		Diogo Pinto	04.07.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	13/04	Seia

OUTRAS MARCAS:

2.38,96		Felizardo	25/04	Viseu	3.05,92	Coutinho	13/04	Seia
2.39,32		Felizardo	29/03	Guarda	3.08,85	Santos	25/04	Viseu
2.57,90		Mendes	25/04	Viseu	3.09,74	Oliveira	25/04	Viseu
3.00,52		Mendes	29/03	Guarda	3.11,65	Oliveira	13/04	Seia
3.00,82		Santos	13/04	Seia	3.13,05	Oliveira	29/03	Guarda
3.00,92		Mendes	13/04	Seia	3.15,47	Santos	29/03	Guarda
3.03,57		Coutinho	06/04	Maia	3.19,34	Vaz	13/04	Seia
3.05,43		Correia	25/04	Viseu	3.38,61	Cruz	11/05	Seia

1 000 metros MegaQuilómetro

2.37,19		Rúben Felizardo	17.06.1991	Juv	Escola Profissional Guarda	10/05	Covilhã
3.04,64		Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
3.17,08		Rodrigo Tavares	1992	Juv	Escola Secundária/3º Pinhel	22/04	Guarda
3.19,96		André Marques	1991	Juv	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
3.24,64		André Coelho	1991	Juv	Escola Sec./3º Gouveia	22/04	Guarda
3.28,14		Tiago Ferreira	1991	Juv	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
3.34,13		Marcelo Nascimento	1991	Juv	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
3.42,77		Roberto Silva	1991	Juv	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
3.59,51		António Jacinto	1991	Juv	E.B. 2,3 Sabugal	22/04	Guarda
4.12,28		Rafael Silva	1992	Juv	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.45,20		Felizardo	22/04	Guarda
----------------	--	-----------	-------	--------

1 500 metros

4.00,11		Rúben Felizardo	17.06.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	14/06	Luso
4.31,40	pc	Hélder Coutinho	07.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	24/02	Espinho
4.34,71		Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	16/07	Luso
4.37,95		José Monteiro	02.06.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	19/04	Luso
4.39,11	pc	Hugo Correia	20.10.1991	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	30/12	Espinho
4.40,88		Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	21/06	Seia
4.53,20		Christian Gaspar	13.09.1991	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	19/04	Luso
4.54,80		Hugo Praça	1991	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	02/04	Guarda
4.55,58		José Pereira	28.01.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	19/04	Luso
5.04,90		Hélder Almeida	1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
5.21,79		Rúben Abreu	10.11.1992	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
5.43,28		Cláudio Morgado	1992	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	02/04	Guarda
5.57,12		Nuno Silva	05.10.1992	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	02/04	Guarda

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

MARCAS MANUAIS:

5.04,3	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/05	Guarda
6.08,6	João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4.08,54	pc	Felizardo	19/01	Espinho	4.53,71	Oliveira	16/07	Luso
4.12,58		Felizardo	31/05	Guarda	4.57,47	Oliveira	02/04	Guarda
4.29,50		Felizardo	02/04	Guarda	4.58,40	Oliveira	11/03	Seia
4.37,18		Mendes	21/06	Seia	4.58,95	Felizardo	07/06	Guarda
4.42,19		Mendes	19/04	Luso	5.02,07	Oliveira	07/06	Guarda
4.42,27		Mendes	24/05	Seia	5.03,83	Pereira	11/03	Seia
4.44,54		Monteiro	24/05	Vendas Novas	5.06,32	Gaspar	02/04	Guarda
4.47,32		Monteiro	11/03	Seia	5.10,21	Pereira	02/04	Guarda
4.50,18		Mendes	02/04	Guarda	5.22,76	Monteiro	02/04	Guarda
4.50,71		Mendes	31/05	Guarda	6.05,31	Silva	11/03	Seia
4.51,97		Mendes	11/03	Seia				

3 000 metros

8.47,62	Rúben Felizardo	17.06.1991	Juv	F.S. - União Atlético Guarda	15/06	Luso
9.58,71	Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	14/05	Luso
10.49,84	Christian Gaspar	13.09.1991	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	07/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

8.52,31		Felizardo	17/05	Leiria	9.28,80	Felizardo	16/08	Viseu
8.55,98	pc	Felizardo	01/03	Espinho	10.32,49	Mendes	07/06	Guarda
8.59,25		Felizardo	28/06	Abrantes	10.38,38	Mendes	27/04	Guarda
9.08,01		Felizardo	22/12	Guarda				

MILHA (1 609,34m)

5.24	E	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda
5.36	E	João Silva		Juv	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	18/05	Pombal
5.52	E	João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda
6.36	E	Henrique Alves		Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda
7.00	E	Ivo Pereira		Juv	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	10/06	Guarda

60 metros Barreiras/0,914m (5 Barreiras)

8,34	pc	Hélio Vaz	01.05.1991	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	27/01	Pombal
9,40	V -0,6	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/01	Seia
10,27	pc	Hélder Coutinho	07.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/01	Braga
11,23	V -0,6	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	12/01	Seia
11,52	V -0,6	Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	12/01	Seia
12,57	V -0,6	José Monteiro	02.06.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	12/01	Seia

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

10,22	V +3,4	Hélder Coutinho	07.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	22/12	Guarda
--------------	--------	-----------------	------------	-----	-----------------------------	-------	--------

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



OUTRAS MARCAS:

8,44	pc	Vaz	02/02	Alpiarça	9,68	V +3,4	Gomes	22/12	Guarda
8,53	V +3,4	Vaz	22/12	Guarda	10,28	V -0,6	Coutinho	12/01	Seia
8,57	V -0,6	Vaz	12/01	Seia					

100 metros Barreiras/0,914m

13,72	V 0,0	Hélio Vaz	01.05.1991	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	23/05	Vendas Novas
15,66	V +1,8	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	02/04	Guarda
18,93		Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	19/04	Luso
18,98		Hugo Correia	20.10.1991	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	19/04	Luso
19,73	V +0,1	Paulo Amaral	05.11.1991	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
20,86	V +1,8	João Martins	28.03.1991	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	02/04	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

17,23	V +2,5	Paulo Amaral	05.11.1991	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	02/04	Guarda
18,68	V +2,5	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	02/04	Guarda
19,85	V +2,5	Fábio Chaves	21.08.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda

MARCAS MANUAIS:

13,3	V -0,6	Hélio Vaz	01.05.1991	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	23/05	Vendas Novas
-------------	--------	-----------	------------	-----	----------------------------	-------	--------------

OUTRAS MARCAS:

13,82	V -1,3	Vaz	19/04	Luso	15,81	V -1,3	Gomes	19/04	Luso
14,08	V +1,8	Vaz	02/04	Guarda	20,05	V +1,8	Correia	02/04	Guarda
14,59	V +0,1	Vaz	11/03	Seia					

110 metros Barreiras/0,914m

14,26	V +1,7	Hélio Vaz	01.05.1991	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	28/06	Abrantes
16,92	V -0,3	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	27/04	Guarda
18,55	V -1,0	Hélder Coutinho	07.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/06	Braga
18,78	V -0,3	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/05	Seia
21,08	V -0,3	Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	10/05	Seia
21,46	V -0,3	João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/05	Seia
21,51	V -0,3	Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	10/05	Seia
22,42	V -0,3	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	27/04	Guarda
23,66	V -2,8	Ângelo Magro	08.06.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	13/04	Seia
23,67	V -2,8	Diogo Pinto	04.07.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	13/04	Seia

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

15,94	V +3,1	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	28/06	Abrantes
--------------	--------	---------------	------------	-----	----------------------------	-------	----------

OUTRAS MARCAS:

14,38	V +2,3	Vaz	17/05	Leiria	15,58	V -2,5	Vaz	13/04	Seia
14,56		Vaz	20/07	MALTA	16,15	V +2,8	Gomes	07/06	Guarda
14,64	V +1,3	Vaz	17/05	Leiria	17,70	V -2,5	Gomes	13/04	Seia
14,75	V +2,8	Vaz	07/06	Guarda	18,75	V -0,3	Coutinho	06/04	Maia
14,83	V -0,3	Vaz	27/04	Guarda	19,35	V -2,5	Coutinho	13/04	Seia
14,94	V -0,1	Vaz	04/05	Lisboa (U)	20,27	V -2,5	Santos	13/04	Seia
14,96	V -0,3	Vaz	10/05	Seia	22,42	V -2,8	Oliveira	13/04	Seia
15,21	V -1,1	Vaz	29/03	Guarda	22,91	V -2,8	Mendes	13/04	Seia



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

300 metros Barreiras/0,840m

43,93	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	29/06	Abrantes
47,48	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	08/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

44,31	Santos	08/06	Guarda	44,33	Santos	04/10	Guarda
--------------	--------	-------	--------	--------------	--------	-------	--------

2 000 metros Obstáculos/0,762m

6.01,45	Rúben Felizardo	17.06.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	29/06	Abrantes
7.41,55	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

6.04,16	Felizardo	21/06	Seia	6.06,56	Felizardo	08/06	Guarda
----------------	-----------	-------	------	----------------	-----------	-------	--------

4x100 metros

47,28	H. Coutinho/H. Correia/I. Santos/R. Gomes	Seleção Distrital A.A.G.	18/05	Leiria
47,48	H. Vaz/H. Correia/M. Simões/W. Cardoso	Escola Secundária Seia	19/04	Luso
48,24	H. Vaz/H. Correia/A. Ferreira/W. Cardoso	Escola Secundária Seia	02/04	Guarda
49,67	H. Vaz/F. Reis/M. Simões/W. Cardoso	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
49,69	K. Ferreira/F. Chaves/R. Lopes/R. Gomes	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
50,45	D. Figueiredo/P. Amaral/F. Santos/L. Coelho	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	02/04	Guarda
50,58	N. Mendes/B. Oliveira/F. Santos/L. Coelho	Centro Atletismo Seia	03/06	Seia
53,14	J. Martins/D. Gego/A. Matias/J. Saraiva	Escola Sec./3 A. Albuquerque	02/04	Guarda
54,15	S. Tomé/J. Castanheira/T. Fernandes/N. Costa	Escola Secundária Seia	11/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

48,41	H. Vaz/H. Correia/M. Simões/W. Cardoso	11/03	Seia
51,12	D. Figueiredo/P. Amaral/F. Santos/L. Coelho	11/03	Seia

4x300 metros

2.51,61	D. Pereira/P. Barreto/T. Carneiro/H. Coutinho	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/10	Guarda
----------------	-----------------------------------------------	-----------------------------	-------	--------

SALTO EM ALTURA

1,76m	pc	Hélio Vaz	01.05.1991	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	02/02	Alpiarça
1,65m		Marcelo Santos	21.03.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
1,60m		Ricardo Lopes	15.04.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
1,55m		Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/06	Seia
1,50m		Kevin Ferreira	02.03.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	11/03	Seia
1,50m		Filipe Santos	09.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	02/04	Guarda
1,50m		Adriano Matias	19.01.1991	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	02/04	Guarda
1,50m		Wilson Cardoso	30.08.1991	Juv	Escola Secundária Seia	02/04	Guarda
1,50m		Nuno Teixeira	05.08.1991	Juv	Escola Secundária Seia	19/04	Luso
1,47m		Hélder Coutinho	07.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia
1,40m	pc	Rúben Pena	1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

1,40m	pc	Sérgio Ferreira	02.05.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,40m		Nuno Costa	06.06.1992	Juv	Escola Secundária Seia	11/03	Seia
1,40m		Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	01/05	Guarda
1,40m		João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/05	Seia
1,40m		Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	03/06	Seia
1,40m		Cedrico Marta	26.02.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
1,37m		Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	13/04	Seia
1,37m		André Ferreira	03.03.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	13/04	Seia
1,35m		José Monteiro	02.06.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	12/01	Seia
1,35m		Diogo Figueiredo	22.10.1992	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	02/04	Guarda
1,35m		João Martins	28.03.1991	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	02/04	Guarda
1,31m		Diogo Pinto	04.07.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	13/04	Seia
1,31m		Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	10/05	Seia
1,30m	pc	José Pereira	28.01.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,30m		André Coelho	02.03.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda
1,28m		Ángelo Magro	08.06.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	13/04	Seia

OUTRAS MARCAS:

1,70m		Vaz	18/05	Leiria	1,40m	pc	K. Ferreira	21/11	Trancoso
1,68m		Vaz	12/01	Seia	1,40m	pc	I. Santos	09/12	Guarda
1,67m		Vaz	13/04	Seia	1,40m		F. Santos	11/03	Seia
1,66m	pc	Vaz	27/01	Pombal	1,40m		I. Santos	13/04	Seia
1,66m		Vaz	04/05	Lisboa (U)	1,40m		I. Santos	03/05	Guarda
1,60m	pc	Vaz	01/03	Pombal	1,40m		I. Santos	11/10	Guarda
1,50m		F. Santos	03/06	Seia	1,37m		A. Ferreira	10/05	Seia
1,46m		Coutinho	13/04	Seia	1,35m		Gomes	12/01	Seia
1,45m	pc	Lopes	21/11	Trancoso	1,35m		A. Ferreira	12/01	Seia
1,45m	pc	I. Santos	01/03	Pombal	1,35m		F. Santos	19/04	Luso
1,45m		Cardoso	11/03	Seia	1,35m		Marta	01/05	Guarda
1,45m		Teixeira	11/03	Seia	1,34m		Oliveira	10/05	Seia
1,45m		Lopes	02/04	Guarda	1,32m		L. Coelho	12/01	Seia
1,45m		Teixeira	02/04	Guarda	1,31m		Oliveira	13/04	Seia
1,45m		K. Ferreira	02/04	Guarda	1,30m	pc	Martins	21/11	Trancoso
1,45m		Cardoso	19/04	Luso	1,30m		Cruz	03/05	Guarda
1,45m		I. Santos	01/05	Guarda	1,25m		Mendes	13/04	Seia
1,45m		F. Santos	21/06	Seia	1,25m		Magro	01/05	Guarda
1,44m	pc	Coutinho	05/01	Braga	1,25m		Mendes	03/06	Seia
1,43m		I. Santos	10/05	Seia	1,23m		Mendes	12/01	Seia
1,42m		Coutinho	06/04	Maia					

SALTO EM COMPRIMENTO

6,62m	V +0,2	Hélio Vaz	01.05.1991	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/05	Vendas Novas
5,50m		Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	26/07	Guarda
5,37m	V +1,4	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12/04	Seia
5,35m	V +0,7	Hélder Coutinho	07.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	24/05	Seia
5,17m	V +1,6	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/12	Guarda
5,14m	V -2,4	Paulo Morgado	19.06.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
5,06m	V +1,9	Diogo Figueiredo	22.10.1992	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
4,92m	V -1,2	Tiago Gomes	05.10.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
4,90m		Adriano Matias	19.01.1991	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	02/04	Guarda
4,90m	V -0,7	João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Guarda
4,87m	V +1,2	Rúben Felizardo	17.06.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	22/12	Guarda
4,86m	V -0,4	Tiago Carneiro	25.08.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
4,83m	V +0,8	Paulo Amaral	05.11.1991	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
4,83m	V -1,0	Roberto Santos	06.03.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
4,82m		Ricardo Lopes	15.04.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008

4,78m	V +1,9	Filipe Santos	09.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	16/07	Luso
4,69m	V -1,7	Wilson Cardoso	30.08.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
4,58m		Fábio Chaves	21.08.1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
4,56m	V -2,8	Roberto Duarte	23.04.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
4,55m	V +1,3	Manuel Simões	13.08.1992	Juv	Escola Secundária Seia	11/03	Seia
4,50m		Nuno Teixeira	05.08.1991	Juv	Escola Secundária Seia	19/04	Luso
4,46m	V +0,4	André Ferreira	03.03.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	10/05	Seia
4,45m	V +0,5	Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	10/05	Seia
4,45m	V -0,3	Cedrico Marta	26.02.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
4,39m	V 0,0	Francisco Reis	08.12.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
4,35m	V +0,6	Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	10/05	Seia
4,13m	V -1,0	Filipe Garcia	02.05.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
4,06m	V +1,1	José Morais	13.02.1992	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
4,05m		João Martins	28.03.1991	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/11	Trancoso
3,94m		Daniel Gego	1991	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	02/04	Guarda
3,93m	V -1,4	Fábio Simões	24.10.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
3,91m	V +1,5	Diogo Pinto	04.07.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	12/04	Seia
3,30m		Nuno Silva	05.10.1992	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	28/11	Arrifana/Seia
2,85m		Filipe Pires	30.06.1991	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/11	Trancoso

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

5,56m	V +3,0	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/04	Seia
4,64m	V +2,1	Ângelo Magro	08.06.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	12/04	Seia

OUTRAS MARCAS:

6,41m	V +1,4	Vaz	17/07	MALTA	5,16m	V +0,7	I. Santos	10/05	Seia
6,32m		Vaz	19/04	Luso	5,05m	V +4,3	Coelho	07/06	Guarda
6,28m	V +1,1	Vaz	12/04	Seia	4,90m	V -1,4	Coelho	31/05	Guarda
6,23m	V +2,6	Vaz	07/06	Guarda	4,83m	V +0,6	Cruz	10/05	Seia
6,16m		Vaz	02/04	Guarda	4,70m		F. Santos	28/11	Arrifana/Seia
5,98m	V +0,9	Vaz	22/12	Guarda	4,69m	V -1,7	I. Santos	03/05	Guarda
5,89m	V +1,7	Vaz	03/05	Lisboa (U)	4,67m		Coelho	28/11	Arrifana/Seia
5,85m	V -0,3	Vaz	03/06	Seia	4,66m		Amaral	02/04	Guarda
5,79m	V +0,1	Vaz	14/06	Luso	4,65m		Figueiredo	02/04	Guarda
5,75m		Vaz	28/11	Arrifana/Seia	4,46m		Teixeira	02/04	Guarda
5,41m	V +1,3	Coelho	24/05	Seia	4,44m	V +1,7	Ferreira	12/04	Seia
5,34m	V +0,7	I. Santos	11/10	Guarda	4,32m	V +0,6	Teixeira	11/03	Seia
5,21m	V +1,8	Coutinho	12/04	Seia	4,30m	V -0,1	Oliveira	12/04	Seia
5,19m	V +1,6	Coelho	16/07	Luso	4,28m	V +2,1	Mendes	12/04	Seia
5,17m	V +3,6	Coutinho	05/04	Maia					

Salto em Comprimento Sem Tábua *MegaSalto*

5,32m	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Escola Sec./3º Trancoso	22/04	Guarda
5,16m	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Agrupamento Escolas Almeida	22/04	Guarda
5,07m	Diogo Figueiredo	22.10.1992	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	22/04	Guarda
5,00m	Hugo Almeida	1991	Juv	Agrupamento Esc. V.F. Naves	22/04	Guarda
4,88m	Márcio Teixeira	1991	Juv	Escola Secundária/3º Pinhel	22/04	Guarda
4,81m	Tiago Pontinha	1992	Juv	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	22/04	Guarda
4,70m	Adriano Matias	1991	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	22/04	Guarda
4,62m	André Encarnação	1991	Juv	Escola Sec./3º Sabugal	22/04	Guarda
4,54m	Fábio Duarte	1992	Juv	E.B. 2,3 Manteigas	22/04	Guarda
4,42m	Carlos Pinto	1991	Juv	E.B. 2,3/S Fornos Algodres	22/04	Guarda
4,42m	Paulo Fonseca	1992	Juv	E.B. 2,3 Tourais/Paranhos	22/04	Guarda
4,35m	Bruno Morais	20.08.1992	Juv	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	22/04	Guarda
4,32m	Thales Gomes	1992	Juv	Externato Secundário Soito	22/04	Guarda
4,32m	Gonçalo Santos	1992	Juv	Escola Sec./3º Gouveia	22/04	Guarda

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

4,21m	André Domingues	1992	Juv	Esc. Básica Integrada Trancoso	22/04	Guarda
4,10m	Daniel Sanches	1992	Juv	Escola Regional Cerdeira	22/04	Guarda
3,61m	Rui Inácio	1992	Juv	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	22/04	Guarda
3,51m	Nuno Lopes	1992	Juv	E.B. 2,3/S Mêda	22/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5,05m	I. Santos	09/05	Covilhã
--------------	-----------	-------	---------

TRIPLO SALTO

13,19m	V +1,7	Hélio Vaz	01.05.1991	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	17/05	Leiria
10,82m	V +0,6	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	03/06	Seia
10,70m	V +0,9	Filipe Santos	09.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	03/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

13,07m	Vaz	27/04	Guarda	12,65m	pc	Vaz	23/02	Espinho	
12,70m	V +4,2	Vaz	08/06	Guarda	12,50m	V +1,6	Vaz	10/06	Luso

SALTO COM VARA

2,75m	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/10	Guarda
2,25m	João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2,30m	Santos	01/06	Guarda	1,80m	Cruz	04/05	Guarda
2,20m	Santos	04/05	Guarda	1,80m	Santos	11/05	Seia
2,20m	Cruz	11/05	Seia				

LANÇAMENTO DO PESO/5kg

13,35m	André Ferreira	03.03.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	11/03	Seia
11,28m	Hélio Vaz	01.05.1991	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/05	Lisboa (U)
10,83m	Roberto Duarte	23.04.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
10,10m	José Monteiro	02.06.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	19/04	Luso
10,07m	Wilson Cardoso	30.08.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
9,71m	Francisco Reis	08.12.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
9,61m	Hélder Coutinho	07.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	22/12	Guarda
9,46m	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/04	Seia
9,14m	Roberto Santos	06.03.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
8,90m	Rúben Pena	1991	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
8,05m	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	12/01	Seia
7,92m	Ricardo Silva	15.10.1991	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	02/04	Guarda
7,91m	Tiago Gomes	05.10.1992	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
7,85m	José Pereira	28.01.1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
7,84m	João Carreira	01.07.1991	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	02/04	Guarda
7,82m	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/05	Seia
7,69m	Filipe Garcia	02.05.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
7,68m	Tiago Barradas	23.01.1992	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	11/10	Guarda
7,60m	João Tilly	01.04.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
7,54m	Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	02/04	Guarda
7,49m	Hélder Almeida	1992	Juv	Escola Sec./3 Trancoso	02/04	Guarda
7,40m	Diogo Pinto	04.07.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	12/04	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

7,31m	Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	12/01	Seia
7,26m	Filipe Pires	30.06.1991	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	02/04	Guarda
7,16m	Ângelo Magro	08.06.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	12/04	Seia
6,86m	João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/05	Seia
6,77m	Daniel Saraiva	30.09.1992	Juv	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	11/03	Seia
6,72m	Luís Cardoso	20.04.1991	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	11/10	Guarda
6,26m	José Veiga	27.05.1991	Juv	Escola Secundária Seia	03/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

12,85m	A. Ferreira	19/04	Luso	9,05m	Coutinho	05/04	Maia
12,74m	A. Ferreira	01/03	Leiria	8,65m	Monteiro	12/01	Seia
12,44m	A. Ferreira	22/12	Guarda	8,62m	pc Coutinho	05/01	Braga
12,30m	A. Ferreira	02/04	Guarda	7,80m	I. Santos	12/04	Seia
12,22m	A. Ferreira	12/01	Seia	7,58m	Silva	19/04	Luso
11,54m	A. Ferreira	12/04	Seia	7,47m	Oliveira	11/03	Seia
11,18m	pc Vaz	27/01	Pombal	7,41m	pc I. Santos	09/12	Guarda
11,07m	pc Vaz	02/02	Alpiarça	7,35m	Carreira	21/11	Trancoso
10,76m	Vaz	12/04	Seia	7,28m	Mendes	12/04	Seia
10,40m	Vaz	12/01	Seia	7,18m	Mendes	10/05	Seia
10,07m	A. Ferreira	10/05	Seia	7,08m	Silva	11/03	Seia
9,35m	R. Gomes	12/01	Seia	6,83m	Pires	21/11	Trancoso
9,33m	Monteiro	02/04	Guarda	6,76m	Oliveira	12/04	Seia
9,25m	Coutinho	12/04	Seia	6,51m	Oliveira	10/05	Seia
9,15m	Coutinho	12/01	Seia				

LANÇAMENTO DO DARDO/700g

38,89m	Hélio Vaz	01.05.1991	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/05	Lisboa (U)
35,61m	Tiago Carneiro	25.08.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/04	Guarda
30,15m	Hélder Coutinho	07.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	06/04	Maia
27,81m	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/05	Seia
26,56m	Dário Correia	31.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/06	Guarda
26,21m	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	13/04	Seia
25,07m	André Ferreira	03.03.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	27/04	Guarda
21,56m	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/06	Guarda
21,22m	Diogo Pinto	04.07.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	13/04	Seia
19,57m	João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/05	Seia
19,27m	Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	11/05	Seia
19,19m	Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	11/05	Seia
18,27m	Cedrico Marta	26.02.1992	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/04	Guarda
16,69m	Ângelo Magro	08.06.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	13/04	Seia

OUTRAS MARCAS:

38,73m	Vaz	29/03	Guarda	26,33m	Santos	08/06	Guarda
37,09m	Vaz	13/04	Seia	24,01m	Ferreira	13/04	Seia
34,40m	Carneiro	17/05	Leirira	17,29m	Santos	13/04	Seia
29,92m	Coutinho	13/04	Seia	15,16m	Oliveira	13/04	Seia
29,45m	Coutinho	15/03	Seia				

LANÇAMENTO DO DISCO/1,5Kg

36,14m	André Ferreira	03.03.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	02/04	Guarda
21,25m	João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	07/06	Guarda
19,84m	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/05	Seia
19,40m	Dário Correia	31.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/06	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008

RANKING DISTRITAL 2007/2008

- 77 -

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



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

16,45m	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/06	Guarda
15,79m	Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	07/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

36,07m	Ferreira	24/05	Vendas Novas	19,79m	Cruz	11/05	Seia
35,00m	Ferreira	19/04	Luso	18,04m	Cruz	15/03	Seia
33,97m	Ferreira	11/03	Seia				

LANÇAMENTO DO MARTELO/5Kg

35,08m	André Ferreira	03.03.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	18/05	Leiria
22,60m	Tiago Carneiro	25.08.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda
19,54m	Hélder Coutinho	07.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda
18,37m	Dário Correia	31.03.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/06	Guarda
17,76m	Ismael Ervedal	26.04.1993	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/06	Guarda
16,97m	João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	08/06	Guarda
14,51m	Micael Cabral	13.06.1994	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

34,88m	Ferreira	01/05	Guarda	16,85m	Cruz	01/05	Guarda
16,75m	Cruz	15/03	Seia				

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

2 017 Pontos	pc Hélio Vaz	01.05.1991	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	02/02	Alpiarça
	8,44/11,07m/1,76m					
1 390 Pontos	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/01	Seia
	9,40 (V -0,6)/9,35m/1,35m					
1 291 Pontos	Hélder Coutinho	07.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/01	Seia
	10,28 (V -0,6)/9,15m/1,47m					
965 Pontos	Luís Coelho	13.11.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	12/01	Seia
	11,23 (V -0,6)/8,05m/1,32m					
903 Pontos	André Ferreira	03.03.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	12/01	Seia
	DNF (V -0,6)/12,22m/1,35m					
849 Pontos	José Monteiro	02.06.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	12/01	Seia
	12,57 (V -0,6)/8,65m/1,35m					
823 pontos	Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	12/01	Seia
	11,52 (V -0,6)/7,31m/1,23m					

OUTRAS MARCAS:

1 967 Pontos	pc Vaz	27/01	Pombal
	8,34/11,18m/1,66m		
1 881 Pontos	Vaz	12/01	Seia
	8,57 (V -0,6)/10,40m/1,68m		
1 239 Pontos	pc Coutinho	05/01	Braga
	10,27/8,62m/1,44m		

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

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

4 841 Pontos	Hélio Vaz	01.05.1991	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03.04/05	Lisboa (U)
	11,93 (V -2,6)/5,89m (V +1,7)/11,28m/37,29 *					
	14,94 (V -0,1)/1,66m/38,89m/3.17,82					
3 673 Pontos	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12.13/04	Seia
	12,25 (V -2,9)/5,56m (V +3,0)/9,46m/40,86 *					
	17,70 (V -2,5)/1,37m/26,21m/3.17,80					
3 658 Pontos	Hélder Coutinho	07.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05.06/04	Maia
	12,25 (V +2,0)/5,17m (V +3,6)/9,05m/41,45 *					
	18,75 (V -0,3)/1,42m/30,15m/3.03,57					
3 365 Pontos	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12.13/04	Seia
	12,63 (V -2,9)/5,37m (V +1,4)/7,80m/39,69 *					
	20,27 (V -2,5)/1,40m/17,29m/3.00,82					
2 461 Pontos	Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	12.13/04	Seia
	13,42 (V -0,8)/4,28m (V +2,1)/7,28m/42,12 *					
	22,91 (V -2,8)/1,25m/ S/M /3.00,92					
2 394 Pontos	Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	12.13/04	Seia
	13,54 (V -0,8)/4,30m (V -0,1)/6,76m/43,71 *					
	22,42 (V -2,8)/1,31m/15,16m/3.11,65					
2 227 Pontos	Diogo Pinto	04.07.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	12.13/04	Seia
	13,28 (V -0,8)/3,91m (V +1,5)/7,40m/43,92 *					
	23,67 (V -2,8)/1,31m/21,22m/3.34,12					
1 830 Pontos	André Ferreira	03.03.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	12.13/04	Seia
	13,06 (V -0,8)/4,44m (V +1,7)/11,54m/DNF *					
	DNF (V -2,8)/1,37m/24,01m/DNF					
1 636 Pontos	Ângelo Magro	08.06.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	12.13/04	Seia
	14,08 (V -0,8)/4,64m (V +2,1)/7,16m/46,99 *					
	23,66 (V -2,8)/1,28m/16,69m/DNF					

OUTRAS MARCAS:

4 655 Pontos	Vaz	12.13/04	Seia
	12,13 (V -2,9)/6,28m (V +1,1)/10,76m/38,67 *		
	15,58 (V -2,5)/1,67m/37,09m/3.19,34		
3 630 Pontos	Coutinho	12.13/04	Seia
	12,55 (V -2,9)/5,21m (V +1,8)/9,25m/40,44 *		
	19,35 (V -2,5)/1,46m/29,92m/3.05,92		

OCTATLO Campeonato Juvenis - 110m Barreiras (0,914m)/Comprimento/Peso (5Kg)/Altura * Disco (1,5Kg)/Vara/Dardo (700g)/1 000m

2 866 Pontos	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10.11/05	Seia
	18,78 (V -0,3)/5,16m (V +0,7)/7,82m/1,43m *					
	19,84m/1,80m/27,81m/2.59,79					
2 148 Pontos	João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10.11/05	Seia
	21,46 (V -0,3)/4,83m (V +0,6)/6,86m/1,40m *					
	19,79m/2,20m/19,57m/3.38,61					
1 964 Pontos	Nuno Mendes	20.07.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	10.11/05	Seia
	21,08 (V -0,3)/4,35m (V +0,6)/7,18m/1,31m *					
	S/M / S/M /19,19m/2.55,83					
1 877 Pontos	Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	10.11/05	Seia
	21,51 (V -0,3)/4,45m (V +0,5)/6,51m/1,34m *					
	S/M / S/M /19,27m/3.01,55					

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ABSOLUTOS

MASCULINOS

40 metros
MARCAS MANUAIS:

5,4		Tiago Crespo	25.05.1990	Jun	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
5,8		Miguel Fernando	25.03.1990	Jun	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
6,7	pc	Paulo Pereira	19.07.1978	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	09/12	Guarda
6,8	pc	David Cerdeira	20.08.1984	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	09/12	Guarda
7,0	pc	David Esteves	30.07.1982	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	09/12	Guarda
9,0	pc	Marco Dinis	1977	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	09/12	Guarda

60 metros

6,97	pc	Carlos Gonçalves	11.07.1987	Sub23	Centro Atletismo Seia	02/02	Espinho
7,34	V +1,9	Davide Anselmo	26.05.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/12	Guarda
7,35	pc	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	19/01	Espinho
7,48	V +1,9	André Jordão	27.06.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/12	Guarda
7,49	pc	Pedro Pinto	25.07.1984	Sen	Centro Atletismo Seia	02/03	Pombal
7,67	pc	Gabriel Peixoto	16.09.1989	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/01	Braga
14,44	pc	Gonçalo Lopes	14.03.1988	Sub23	Centro Atletismo Seia	09/02	Braga

OUTRAS MARCAS:

6,98	pc	Gonçalves	09/02	Espinho	7,07	pc	Gonçalves	05/01	Braga
7,01	pc	Gonçalves	19/01	Espinho	7,08	pc	Gonçalves	22/12	Braga
7,02	pc	Gonçalves	27/01	Espinho	7,61	V -2,1	Anselmo	12/01	Seia
7,06	pc	Gonçalves	12/01	Pombal	7,63	V -2,1	Jordão	12/01	Seia

100 metros

11,08	V -0,6	Carlos Gonçalves	11.07.1987	Sub23	Centro Atletismo Seia	19/07	Seixal
11,29	V +1,4	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	16/07	Luso
11,43	V +1,3	Davide Anselmo	26.05.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	02/04	Guarda
11,82	V +0,5	André Jordão	27.06.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	25/05	Seia
11,90	V +1,1	Gabriel Peixoto	16.09.1989	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09/07	Maia
12,83	V 0,0	Luís Carlos Rodrigues	23.04.1987	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia
12,94	V +1,4	Wilson Santos	24.05.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
13,68	V +0,3	Tiago Cabral	10.09.1990	Jun	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
13,85	V +1,4	Alberto Mendes	09.04.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	21/06	Seia
13,86	V +1,3	Daniel Casilhas	01.08.1990	Jun	Escola Sec./3 A. Albuquerque	02/04	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

10,85	V +2,9	Carlos Gonçalves	11.07.1987	Sub23	Centro Atletismo Seia	09/07	Maia
11,62	V +2,2	Pedro Pinto	25.07.1984	Sen	Centro Atletismo Seia	04/06	Póvoa Varzim
13,72	V +3,0	Alberto Mendes	09.04.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Guarda
14,21	V +3,0	Pedro Martins	12.01.1968	Vet	Centro Atletismo Seia	26/07	Guarda
14,60	V +3,0	António Pessegueiro	24.09.1957	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	26/07	Guarda
14,74	V +3,0	António Moreira	25.11.1972	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	26/07	Guarda
14,81	V +3,0	Ismael Rodrigues	07.04.1954	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda
15,09	V +4,2	José da Costa	18.12.1947	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/07	Aveiro

MARCAS MANUAIS:

11,9	V +1,6	Ricardo Garcia	21.01.1989	Jun	Centro Atletismo Seia	01/05	Guarda
12,6	V +1,6	Damien Filipe	25.11.1989	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda
13,0	V +1,6	Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	01/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10,86	V +2,9	Gonçalves	12/07	Coimbra (ECC)	11,3	V +1,6	Costa	01/05	Guarda
11,14	V -2,6	Gonçalves	05/07	Guarda	11,63	V 0,0	Anselmo	15/03	Seia
11,43	V +1,4	Costa	21/06	Seia	11,4	V -1,7	Costa	24/05	Marinha Grande
11,46	V 0,7	Costa	12/07	Coimbra (ECC)	11,5	V +1,6	Anselmo	01/05	Guarda
11,50	V +2,2	Costa	07/05	Maia	12,8	V +1,6	Santos	01/05	Guarda
11,51	V -0,8	Costa	07/06	Faro	13,6	V -1,9	Fonseca	03/05	Guarda

200 metros

22,14	pc	Carlos Gonçalves	11.07.1987	Sub23	Centro Atletismo Seia	20/01	Espinho
22,77	V +1,3	André Jordão	27.06.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	13/07	Coimbra (ECC)
22,99	V +1,2	Rodolfo Varela	20.05.1986	Sub23	Centro Atletismo Seia	25/04	Coimbra (ECC)
23,28	V +0,1	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	29/06	Seia
23,32	V -0,3	Ricardo Garcia	21.01.1989	Jun	Centro Atletismo Seia	25/06	Luso
23,38	V -0,5	Davide Anselmo	26.05.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	29/03	Guarda
23,58	V +1,1	David Soares	13.05.1982	Sen	Centro Atletismo Seia	20/06	Coimbra (ECC)
24,35	V +0,3	Gabriel Peixoto	16.09.1989	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/10	Guarda
24,41	V +0,8	Nuno Figueiredo	29.12.1989	Jun	Centro Atletismo Seia	11/05	Seia
25,24	V +0,3	Davide Almeida	11.07.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/10	Guarda
26,41	V +0,3	Wilson Santos	24.05.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/10	Guarda
26,89	V +1,2	Damien Filipe	25.11.1989	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia
28,55	V -1,1	Marco Gabriel		Jun	CERCI Guarda / ANDDI *	01/06	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

22,58	V +2,6	Rodolfo Varela	20.05.1986	Sub23	Centro Atletismo Seia	25/05	Marinha Grande
--------------	--------	----------------	------------	-------	-----------------------	-------	----------------

OUTRAS MARCAS:

22,34	pc	Gonçalves	27/01	Espinho	23,54	V -0,3	Costa	25/06	Luso
22,53	pc	Gonçalves	03/02	Espinho	23,55	V +0,8	Costa	11/05	Seia
22,94	V +0,1	Jordão	29/06	Seia	23,55	V -2,4	Garcia	08/06	Faro
22,96	V +0,8	Gonçalves	20/07	Seixal	23,61	V -1,7	Jordão	01/06	Guarda
23,09	pc	Gonçalves	05/01	Braga	23,70	V -0,9	Jordão	12/01	Seia
23,14	pc	Jordão	20/01	Espinho	24,04	V -0,7	Garcia	18/05	Luso
23,35	V +1,2	Jordão	22/12	Guarda	25,84	pc	Peixoto	05/01	Braga
23,48	V +3,7	Jordão	08/06	Guarda	31,84	V +1,2	Santos	29/06	Seia
23,54	V -0,1	Garcia	15/06	Luso					

300 metros

36,15	Rodolfo Varela	20.05.1986	Sub23	Centro Atletismo Seia	17/05	Lisboa (U)
36,85	Ricardo Garcia	21.01.1989	Jun	Centro Atletismo Seia	10/05	Seia
37,41	Nuno Figueiredo	29.12.1989	Jun	Centro Atletismo Seia	10/05	Seia

400 metros

49,19	Rodolfo Varela	20.05.1986	Sub23	Centro Atletismo Seia	28/06	Lisboa (U)
51,45	André Jordão	27.06.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/07	Coimbra (ECC)
51,46	João Delgado	08.01.1990	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	21/06	Seia
52,11	Nuno Figueiredo	29.12.1989	Jun	Centro Atletismo Seia	27/04	Guarda
52,29	Ricardo Garcia	21.01.1989	Jun	Centro Atletismo Seia	14/06	Luso

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

52,39	pc	David Soares	13.05.1982	Sen	Centro Atletismo Seia	19/01	Espinho
54,23		Hugo Correia	20.10.1991	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	11/07	Guarda
55,75		Hélder Coutinho	07.02.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
56,34		Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	31/05	Guarda
57,33		Christian Gaspar	13.09.1991	Juv	Centro Desp. Rec. Quintela	21/06	Seia
57,99		Gabriel Peixoto	16.09.1989	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia
60,68		Bruno Oliveira	07.09.1992	Juv	Centro Atletismo Seia	31/05	Guarda
64,33		Alberto Mendes	09.04.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Guarda
66,36		Pedro Martins	12.01.1968	Vet	Centro Atletismo Seia	26/07	Guarda
70,76		Luís Mendonça	11.09.1960	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda
74,10		Ismael Rodrigues	07.04.1954	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda
82,13		Manuel Ribeiro	10.12.1952	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Guarda

MARCAS MANUAIS:

55,4		Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Guarda
-------------	--	------------	------------	-----	---------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

49,28		Varela	07/06	Faro	52,50	Garcia	14/05	Luso
49,86	pc	Varela	09/02	Espinho	52,60	Garcia	27/04	Guarda
49,94		Varela	19/07	Seixal	52,74	Figueiredo	09/07	Maia
49,99		Varela	10/05	Massamá	52,81	Figueiredo	12/07	Coimbra (ECC)
50,51	pc	Varela	27/01	Espinho	52,82	Garcia	24/05	Marinha Grande
50,55	pc	Varela	19/01	Espinho	52,86	pc Soares	12/01	Pombal
50,71	pc	Varela	23/02	Pombal	53,01	Varela	13/06	Leiria
51,43	pc	Varela	02/02	Espinho	53,08	pc Figueiredo	12/01	Pombal
51,53		Jordão	21/06	Seia	54,60	pc Garcia	19/01	Espinho
51,63		Delgado	27/04	Guarda	56,26	Correia	02/04	Guarda
52,16	pc	Delgado	09/02	Espinho	57,26	Correia	19/04	Luso
52,26		Delgado	14/06	Luso	57,26	Santos	11/07	Guarda
52,27	pc	Jordão	19/01	Espinho	58,66	Santos	26/07	Guarda
52,43	pc	Jordão	30/12	Espinho	73,32	Soares	02/07	Coimbra (ECC)

500 metros

1.05,66		João Delgado	08.01.1990	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	26/07	Guarda
1.06,24		André Jordão	27.06.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	26/07	Guarda
1.29,66		Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Guarda

800 metros

1.54,53		João Delgado	08.01.1990	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	10/06	Luso
1.55,39		Nuno Figueiredo	29.12.1989	Jun	Centro Atletismo Seia	18/05	Luso
1.55,76		David Soares	13.05.1982	Sen	Centro Atletismo Seia	08/06	Faro
1.58,47		Luís Abrantes	27.04.1986	Sub23	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	29/06	Seia
1.59,01	pc	Nuno Dias	24.04.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	20/01	Espinho
2.02,78		Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Jun	Centro Atletismo Seia	25/06	Luso
2.05,83	pc	José Rodrigues	26.05.1986	Sub23	Centro Atletismo Seia	01/12	Pombal
2.17,86		Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	11/07	Guarda
2.25,71		Marco Bernardo	16.07.1982	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia
2.26,13		Alberto Mendes	09.04.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	29/06	Seia
2.26,83		Marco Gabriel		Jun	CERCI Guarda / ANDDI *	01/06	Guarda
2.56,31		Davide Bernardo	09.04.1984	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia
3.12,64		Manuel Ribeiro	10.12.1952	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	29/06	Seia

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008

OUTRAS MARCAS:

1.54,59		Delgado	11/07	Guarda	1.57,43	pc	Delgado	10/02	Espinho
1.55,60		N. Figueiredo	18/06	Maia	1.57,89	pc	Soares	03/02	Espinho
1.55,83		Delgado	15/06	Luso	1.58,22		Delgado	25/05	Seia
1.55,83		N. Figueiredo	11/07	Guarda	1.58,26	pc	N. Figueiredo	16/02	Pombal
1.55,87		Delgado	06/07	Guarda	1.59,11	pc	Abrantes	20/01	Espinho
1.56,05		Soares	20/06	Coimbra (ECC)	2.00,09	pc	Abrantes	13/01	Espinho
1.56,37	pc	Soares	27/01	Espinho	2.01,3		Delgado	01/05	Guarda
1.56,77		N. Figueiredo	15/06	Luso	2.01,33		Abrantes	25/05	Seia
1.56,89	pc	N. Figueiredo	24/02	Pombal	2.01,62	pc	Delgado	01/03	Espinho
1.57,00		Delgado	01/06	Guarda	2.01,84		Abrantes	08/06	Guarda
1.57,01		Soares	18/05	Luso	2.03,41		R. Figueiredo	29/06	Seia
1.57,01		N. Figueiredo	25/05	Marinha Grande	2.07,2		R. Figueiredo	01/05	Guarda
1.57,02	pc	Soares	20/01	Espinho	2.18,4		Correia	01/05	Guarda

1 000 metros

2.30,84		Nuno Figueiredo	29.12.1989	Jun	Centro Atletismo Seia	25/04	Viseu
2.31,10		Alexandre Silva	05.04.1984	Sen	Centro Atletismo Seia	25/04	Viseu
2.32,96		Luís Abrantes	27.04.1986	Sub23	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	25/04	Viseu
2.33,48		João Delgado	08.01.1990	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	29/03	Guarda
2.59,26		Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	29/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.37,40		Delgado	29/03	Guarda
----------------	--	---------	-------	--------

1 500 metros

3.50,18		Alexandre Silva	05.04.1984	Sen	Centro Atletismo Seia	13/06	Leiria
3.57,44	pc	Luís Abrantes	27.04.1986	Sub23	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	09/02	Espinho
4.01,44	pc	Nuno Dias	24.04.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	19/01	Espinho
4.05,90		Nuno Figueiredo	29.12.1989	Jun	Centro Atletismo Seia	07/06	Faro
4.06,77		Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Jun	Centro Atletismo Seia	09/07	Maia
4.12,06	pc	João Delgado	08.01.1990	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	19/01	Espinho
4.14,82	pc	Guilherme Gonçalves	20.10.1990	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	19/01	Espinho
4.24,50	pc	André Branquinho	31.07.1983	Sen	Centro Atletismo Seia	02/03	Pombal
4.39,31		Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	24/05	Seia
4.53,74		João Marques	10.09.1953	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	21/06	Seia
4.55,42		Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Seia
5.09,89		Francisco Melo	31.08.1977	Sen	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	26/07	Guarda
5.13,85		Roberto Ervedal	23.01.1984	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
5.35,34		Marco Gabriel		Jun	CERCI Guarda / ANDDI *	31/05	Guarda
6.28,57		Manuel Ribeiro	10.12.1952	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	21/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

3.53,26		Silva	18/06	Maia	4.05,08		Abrantes	05/07	Guarda
3.55,40	pc	Silva	27/01	Espinho	4.09,21		Abrantes	24/05	Seia
3.57,55		Abrantes	12/07	Coimbra (ECC)	4.13,90		Abrantes	26/07	Guarda
3.58,06		Silva	24/05	Marinha Grande	4.27,85		R. Figueiredo	21/06	Seia
4.00,74	pc	Silva	02/02	Espinho	4.31,67		Gonçalves	21/06	Seia
4.00,75	pc	Silva	19/01	Espinho	4.39,49		Branquinho	01/05	Aveiro
4.03,31	pc	Abrantes	12/01	Espinho	4.57,78		Fonseca	26/07	Guarda
4.03,98	pc	Abrantes	19/01	Espinho	5.09,9		Fonseca	04/05	Guarda

3 000 metros

8.20,10		Alexandre Silva	05.04.1984	Sen	Centro Atletismo Seia	08/06	Faro
8.24,95	pc	Nuno Dias	24.04.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	27/01	Espinho
8.53,46		Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Jun	Centro Atletismo Seia	07/05	Maia
8.55,33		Luís Abrantes	27.04.1986	Sub23	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	10/06	Luso
9.19,76		João Delgado	08.01.1990	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	22/12	Guarda
9.35,33		Guilherme Gonçalves	20.10.1990	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	22/12	Guarda
10.04,08		Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Guarda
10.05,05		Luís Mendonça	11.09.1960	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda
13.15,03		Manuel Ribeiro	10.12.1952	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Guarda
15.25,13		Ismael Rodrigues	07.04.1954	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda

OUTRAS MARCAS:

8.23,77		Silva	25/05	Marinha Grande	9.01,12	Figueiredo	15/06	Luso
8.25,05	pc	Dias	03/02	Espinho	9.38,78	Gonçalves	16/08	Viseu

5 000 metros

15.23,70		Marco Pinto	11.10.1986	Sub23	Centro Atletismo Seia	24/05	Marinha Grande
15.39,80		Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Jun	Centro Atletismo Seia	14/06	Luso
15.47,40		Alexandre Silva	05.04.1984	Sen	Centro Atletismo Seia	07/06	Faro
17.00,65		Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	05/07	Aveiro

OUTRAS MARCAS:

17.25,90		Correia	21/06	Seia
-----------------	--	---------	-------	------

MILHA (1 609,34m)

4.16	E	Alexandre Silva	05.04.1984	Sen	Centro Atletismo Seia	24/06	Porto
4.35	E	Luís Abrantes	27.04.1986	Sub23	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	18/05	Pombal
4.38	E	Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Jun	Centro Atletismo Seia	26/07	Vagos
4.41	E	João Delgado	08.01.1990	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	18/05	Pombal
5.04	E	Paulo Gonçalves	18.06.1971	Vet	Individual	10/06	Guarda
5.09	E	Guilherme Gonçalves	20.10.1990	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	10/06	Guarda
5.27	E	Francisco Melo	31.08.1977	Sen	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	01/06	V.N. Famalicão
5.36	E	Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4.19	E	Silva	18/05	Pombal	4.41	E	Figueiredo	24/06	Porto
4.21	E	Silva	26/07	Vagos	5.01	E	Silva	10/06	Guarda
4.25	E	Silva	28/06	V. Castelo	5.30	E	Melo	18/05	Pombal

10 000 metros

35.35,10		Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	25/04	Viseu
41.32,27		Eduardo Pinto	10.12.1956	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	29/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

35.44,39		Correia	29/06	Seia
-----------------	--	---------	-------	------

15 Km

53.13	E	José Jarmela	08.08.1964	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	28/06	Peniche
54.47	E	Luís Mendonça	11.09.1960	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	28/06	Peniche
1:00.15	E	Manuel Pina	13.03.1976	Sen	Centro D.C. S.S. Pinheiro	28/06	Peniche
1:04.38	E	António Moreira	25.11.1972	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	28/06	Peniche
1:08.19	E	António Pessegueiro	24.09.1957	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	28/06	Peniche
1:11.33	E	Fernando Santos	04.08.1959	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	28/06	Peniche
1:13.38	E	Albano Veloso	23.07.1951	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	28/06	Peniche
1:15.52	E	Ismael Rodrigues	07.04.1954	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	28/06	Peniche
1:16.44	E	Vitor Espinhaço	25.03.1936	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	28/06	Peniche

20 Km

1:13.28	E	Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	27/10	Almeirim
1:13.40	E	João Marques	10.09.1953	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	27/10	Almeirim
1:14.46	E	Paulo Gonçalves	18.06.1971	Vet	Individual	27/10	Almeirim

MEIA MARATONA (21 097,5 metros)

1:08.44	E	Nuno Dias	24.04.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	28/10	Moita
1:10.02	E	Paulo Gonçalves	18.06.1971	Vet	Individual	11/11	Penamacor
1:10.49	E	Marco Pinto	11.10.1986	Sub23	Centro Atletismo Seia	28/10	Moita
1:11.46	E	Luís Abrantes	27.04.1986	Sub23	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	20/04	V.N. Foz Côa
1:12.42	E	José Jarmela	08.08.1964	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	25/05	Sintra
1:14.16	E	Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	22/03	Clermont Ferrand-FRA
1:16.16	E	Luís Mendonça	11.09.1960	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	02/12	Lisboa
1:18.14	E	Evaristo Batista	13.03.1956	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12/10	Peso da Régua
1:18.44	E	João Marques	10.09.1953	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	28/09	Lisboa
1:19.18	E	Pedro Martins	12.01.1968	Vet	Centro Atletismo Seia	05/10	Ovar
1:23.25	E	António Rodrigues	26.08.1965	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	11/11	Penamacor
1:24.17	E	Rui Sobral	10.04.1972	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	28/10	Mirandela
1:26.28	E	Alberto Mendes	09.04.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	14/09	Viseu
1:26.56	E	Francisco Melo	31.08.1977	Sen	Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro	20/04	V.N. Foz Côa
1:27.12	E	Moisés Costa		Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	14/09	Viseu
1:29.00	E	Manuel Coelho	05.10.1956	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	12/10	Moita
1:31.22	E	António Moreira	25.11.1972	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	28/09	Lisboa
1:32.34	E	Fernando Santos	04.08.1959	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	05/10	Ovar
1:33.04	E	José Nunes	05.04.1953	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12/10	Peso da Régua
1:33.58	E	António Pessegueiro	24.09.1957	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	14/09	Viseu
1:36.18	E	Fernando Ramos	20.08.1956	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/11	Penamacor
1:37.08	E	Carlos Moreira	02.11.1968	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	11/11	Penamacor
1:37.41	E	José Ribeiro	09.09.1970	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/10	Porto
1:41.94	E	Manuel Pina	13.03.1976	Sen	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/11	Penamacor
1:42.47	E	Pedro Rodrigues	16.07.1973	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	09/12	Lagos
1:43.05	E	Rodrigo Ulrich		Sen	F.S. - União Atlética Guarda	16/12	Sevilha - ESP.
1:44.06	E	Ismael Rodrigues	07.04.1954	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/11	Penamacor
1:52.21	E	Alexandre Borsch	1965	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	20/01	Vila do Bispo
1:52.34	E	Manuel Ribeiro	10.12.1952	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	11/11	Penamacor
1:52.50	E	Albano Veloso	23.07.1951	Vet	Centro D.C. S.S. Pinheiro	20/04	V.N. Foz Côa



OUTRAS MARCAS:

1:10.14	E	Gonçalves	09/12	Marinha Grande	1:22.39	E	Martins	28/09	Lisboa
1:11.23	E	Gonçalves	25/11	Jarandilla - ESP	1:24.41	E	Mendonça	11/11	Penamacor
1:11.58	E	Gonçalves	20/04	V.N. Foz Côa	1:25.22	E	A. Rodrigues	14/09	Viseu
1:14.45	E	Jarmela	28/09	Lisboa	1:27.49	E	Mendes	11/11	Penamacor
1:15.23	E	Jarmela	12/10	Moita	1:32.18	E	A. Moreira	09/12	Lagos
1:17.52	E	Correia	14/09	Viseu	1:33.23	E	A. Moreira	16/12	Sevilha - ESP.
1:17.53	E	Correia	11/11	Penamacor	1:36.09	E	A. Moreira	20/11	Vila do Bispo
1:18.17	E	Mendonça	28/09	Lisboa	1:50.06	E	P. Rodrigues	16/12	Sevilha - ESP.
1:18.19	E	Mendonça	14/09	Viseu	1:52.35	E	M. Ribeiro	14/09	Viseu
1:18.41	E	Batista	20/04	V.N. Foz Côa	1:53.00	E	P. Rodrigues	20/01	Vila do Bispo
1:19.19	E	Marques	14/09	Viseu	1:54.00	E	Veloso	11/11	Penamacor
1:19.59	E	Jarmela	13/09	Sintra	1:54.18	E	Veloso	14/09	Viseu
1:20.27	E	Martins	14/09	Viseu	1:56.23	E	I. Rodrigues	14/09	Viseu
1:20.29	E	Marques	11/11	Penamacor	1:56.55	E	Veloso	12/10	Peso da Régua
1:20.43	E	Batista	11/11	Penamacor					

MARATONA (42 195 metros)

2:31.29	E	José Jarmela	08.08.1964	Vet	F.S. - União Atlético Guarda	02/12	Lisboa
3:00.03	E	Rui Sobral	10.04.1972	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	02/12	Lisboa

OUTRAS MARCAS:

3:07.34	E	Sobral	21/10	Porto
---------	---	--------	-------	-------

60 metros Barreiras/1,067m (5 Barreiras)

8,45	pc	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	02/02	Espinho
8,80	pc	André Jordão	27.06.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	20/01	Espinho
9,24	V -1,3	Davide Anselmo	26.05.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/01	Seia

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

8,8	V +3,0	Davide Anselmo	26.05.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/12	Guarda
-----	--------	----------------	------------	-----	----------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

8,48	pc	Costa	24/02	Pombal	8,61	pc	Costa	27/01	Espinho
8,49	pc	Costa	16/02	Pombal	8,64	pc	Costa	20/01	Espinho
8,52	pc	Costa	12/01	Pombal					

110 metros Barreiras/1,00m JUNIORES

15,20	V +0,3	Hélio Vaz	01.05.1991	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	01/06	Guarda
15,47	V -0,1	Davide Anselmo	26.05.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	15/06	Luso
15,73	V +0,3	André Jordão	27.06.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	01/06	Guarda
17,49	V -1,3	Ricardo Gomes	09.01.1992	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	15/03	Seia
19,26	V -1,4	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	24/05	Seia

MARCAS MANUAIS:

20,5	V +0,7	Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/05	Guarda
------	--------	---------------	------------	-----	---------------------------	-------	--------



OUTRAS MARCAS:

15,41	V -0,1	Vaz	15/06	Luso	15,86	V -0,1	Jordão	15/06	Luso
15,68	V +0,3	Anselmo	01/06	Guarda	17,57	V -1,4	Gomes	24/05	Seia
15,80	V -1,4	Anselmo	24/05	Seia	19,33	V +0,3	Gomes	01/06	Guarda
15,82	V -1,3	Anselmo	15/03	Seia	20,0	V +0,7	Santos	04/05	Guarda
15,84	V -1,3	Vaz	15/03	Seia					

110 metros Barreiras/1,067m

15,36	V -0,2	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	13/07	Coimbra (ECC)
15,74	V +1,3	Davide Anselmo	26.05.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/06	Seia
20,29	V +0,6	Damien Filipe	25.11.1989	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	27/04	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

15,35	V +2,8	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	09/07	Maia
15,51	V +2,9	Davide Anselmo	26.05.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	06/07	Guarda
15,94	V +3,0	André Jordão	27.06.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	06/07	Guarda

OUTRAS MARCAS:

15,44	V +1,5	Costa	25/05	Marinha Grande	15,58	V -2,2	Costa	19/07	Seixal
15,45	V +0,1	Costa	25/06	Luso	15,62	V +1,3	Costa	21/06	Seia
15,51	V +0,1	Costa	07/05	Maia	15,66	V -0,1	Costa	10/05	Seia
15,53		Costa	08/06	Faro	16,32	V +0,6	Anselmo	27/04	Guarda

400 metros Barreiras/0,914m

53,31	Rodolfo Varela	20.05.1986	Sub23	Centro Atletismo Seia	20/07	Seixal
56,10	André Jordão	27.06.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/06	Luso

OUTRAS MARCAS:

53,64	Varela	07/06	Faro	57,34	Jordão	14/06	Luso
53,71	Varela	05/07	Guarda	59,14	Jordão	31/05	Guarda
54,21	Varela	24/05	Marinha Grande				

2 000 metros Obstáculos/0,914m

6.35,00	Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Jun	Centro Atletismo Seia	11/05	Seia
----------------	--------------------	------------	-----	-----------------------	-------	------

3 000 metros Obstáculos/0,914m

9.55,91	Luís Abrantes	27.04.1986	Sub23	Assoc. Cult Rec Srª Desterro	13/07	Coimbra (ECC)
9.57,39	Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Jun	Centro Atletismo Seia	18/05	Luso
12.19,96	António Rodrigues	26.08.1965	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	29/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

10.03,15	Figueiredo	08/06	Faro	10.15,17	Abrantes	06/07	Guarda
10.06,08	Figueiredo	25/05	Marinha Grande				



5 000 metros Marcha

21.01,04	pc	Pedro Martins	12.01.1968	Vet	Centro Atletismo Seia	23/02	Pombal
22.15,91	pc	Pedro Santos	25.04.1986	Sub23	Centro Atletismo Seia	09/02	Espinho

OUTRAS MARCAS:

21.40,52		Martins	07/06	Faro	22.50,0	tp	Martins	25/04	Rio Maior
21.40,93		Martins	24/05	Marinha Grande	22.56	E - tp	Martins	12/01	Lisboa
21.50,21	pc	Martins	27/01	Espinho	23.54	E - tp	Martins	11/05	Cheboksary-Rússia
22.15	E	Martins	16/12	Lisboa	24.07	E - tp	Martins	01/12	Celorico Beira
22.28,03	pc	Martins	19/01	Espinho	25.37	E - tp	Santos	01/12	Celorico Beira
22.29,62	pc	Martins	02/02	Espinho					

10 000 metros Marcha

45.26,15		Pedro Martins	12.01.1968	Vet	Centro Atletismo Seia	21/06	Seia
50.35	E - tp	Pedro Santos	25.04.1986	Sub23	Centro Atletismo Seia	01/12	Celorico Beira

OUTRAS MARCAS:

45.30	E - tp	Martins	12/01	Lisboa	47.17,0	tp	Martins	25/04	Rio Maior
46.56	E - tp	Martins	01/12	Celorico Beira	47.25	E - tp	Martins	11/05	Cheboksary-Rússia

15 Km Marcha

1:08.23	E - tp	Pedro Martins	12.01.1968	Vet	Centro Atletismo Seia	12/01	Lisboa
1:15.28		Pedro Santos	25.04.1986	Sub23	Centro Atletismo Seia	01/12	Celorico Beira

OUTRAS MARCAS:

1:09.49,0	tp	Martins	25/04	Rio Maior	1:10.44	E - tp	Martins	11/05	Cheboksary-Rússia
1:10.05	E - tp	Martins	01/12	Celorico Beira					

20 Km Marcha

1:30.36,1		Pedro Martins	12.01.1968	Vet	Centro Atletismo Seia	25/04	Rio Maior
------------------	--	---------------	------------	-----	-----------------------	-------	-----------

OUTRAS MARCAS:

1:32.02	E	Martins	12/01	Lisboa	1:34.12	E - tp	Martins	11/05	Cheboksary-Rússia
----------------	---	---------	-------	--------	----------------	--------	---------	-------	-------------------

25 Km Marcha

1:57.34	E - tp	Pedro Martins	12.01.1968	Vet	Centro Atletismo Seia	11/05	Cheboksary-Rússia
----------------	--------	---------------	------------	-----	-----------------------	-------	-------------------

30 Km Marcha

2:20.59	E - tp	Pedro Martins	12.01.1968	Vet	Centro Atletismo Seia	11/05	Cheboksary-Rússia
----------------	--------	---------------	------------	-----	-----------------------	-------	-------------------



OUTRAS MARCAS:

2:24.25 E Martins 03/02 Avintes

35 Km Marcha

2:45.02 E - tp Pedro Martins 12.01.1968 Vet Centro Atletismo Seia 11/05 Cheboksary-Rússia
3:10.23 E Pedro Santos 25.04.1986 Sub23 Centro Atletismo Seia 01/03 Mealhada

50 Km Marcha

4:05.17 E Pedro Martins 12.01.1968 Vet Centro Atletismo Seia 11/05 Cheboksary-Rússia

OUTRAS MARCAS:

4:09.41 E Martins 01/03 Mealhada

4x100 metros

43,04 R. Varela/P. Pinto/B. Costa/C. Gonçalves Centro Atletismo Seia 19/07 Seixal
44,19 B. Costa/ R. Garcia/C. Oliveira/P. Pinto Centro Atletismo Seia 07/06 Faro
44,51 R. Gomes/D. Anselmo/H. Vaz/A. Jordão Núcleo Desp. Cult. Gouveia 14/06 Luso
44,93 R. Garcia/B. Costa/C. Oliveira/P. Pinto Centro Atletismo Seia 24/05 Marinha Grande
45,11 R. Gomes/D. Anselmo/H. Vaz/A. Jordão Núcleo Desp. Cult. Gouveia 31/05 Guarda
51,60 H. Correia/A. Mendes/A. Rodrigues/C. Gaspar Centro Desp. Rec. Quintela 21/06 Seia
51,84 E.Oliveira/J.Almeida/R.Ervedal/L.C.Rodrigues Assoc. Cult. Rec. A. Seixas 21/06 Seia

4x400 metros

3.21,34 R. Varela/D. Soares/N. Figueiredo/R. Garcia Centro Atletismo Seia 08/06 Faro
3.25,09 pc R. Varela/B. Costa/N. Figueiredo/D. Soares Centro Atletismo Seia 03/02 Espinho
3.26,57 R. Varela/D. Soares/R. Garcia/N. Figueiredo Centro Atletismo Seia 25/05 Marinha Grande
3.52,63 L. Coelho/C. Oliveira/R. Figueiredo/B. Costa Centro Atletismo Seia 29/06 Seia
3.57,67 H. Correia/A. Mendes/J. Correia/C. Gaspar Centro Desp. Rec. Quintela 29/06 Seia
4.23,04 T. Carneiro/D. Filipe/H. Coutinho/J. Almeida Assoc. Cult. Rec. A. Seixas 29/06 Seia
4.59,09 C. Marta/D. Bernardo/M. Bernardo/E. Oliveira Assoc. Cult. Rec. A. Seixas 29/06 Seia

OUTRAS MARCAS:

3.28,04 pc R. Varela/B. Costa/N. Figueiredo/D. Soares 27/01 Espinho

SALTO EM ALTURA

1,89m pc Gonçalo Lopes 14.03.1988 Sub23 Centro Atletismo Seia 27/01 Espinho
1,83m pc Carlos Pereira 26.01.1963 Vet Assoc. Cult. Rec. A. Seixas 24/02 Espinho
1,75m pc Miguel Fernando 25.03.1990 Jun E.B. 2,3/S Vilar Formoso 21/11 Trancoso
1,70m pc Michel Pinto 29.03.1989 Jun Escola Sec./3 Trancoso 21/11 Trancoso
1,60m pc Davide Anselmo 26.05.1989 Jun Núcleo Desp. Cult. Gouveia 21/11 Trancoso
1,50m pc Tiago Crespo 25.05.1990 Jun E.B. 2,3/S Vilar Formoso 14/11 Vilar Formoso
1,50m pc Tiago Augusto 1990 Jun Escola Sec./3 Trancoso 21/11 Trancoso
1,45m Fábio Fonseca 28.09.1990 Jun Centro D.C. S.S. Pinheiro 03/05 Guarda
1,45m Damien Filipe 25.11.1989 Jun Assoc. Cult. Rec. A. Seixas 21/06 Seia

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

1,40m	pc	Hugo Andrade	14.05.1990	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,40m	pc	António Teixeira	1990	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,40m	pc	Mikael Marcelino	1990	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,35m	pc	David Quelhas	18.12.1990	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,35m		Alberto Mendes	09.04.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Guarda
1,30m	pc	Pedro Vaz	1990	Jun	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/11	Trancoso
1,20m	pc	Pedro Tomé	1990	Jun	Escola Sec./3 Trancoso	21/11	Trancoso
1,20m		António Moreira	25.11.1972	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	26/07	Guarda
1,15m		Pedro Martins	12.01.1968	Vet	Centro Atletismo Seia	26/07	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,89m	pc	Lopes	02/02	Espinho	1,75m	Pereira	09/07	Maia	
1,85m		Lopes	24/05	Marinha Grande	1,75m	Pereira	11/10	Guarda	
1,85m		Lopes	07/06	Faro	1,70m	Pereira	10/05	Braga	
1,82m	pc	Pereira	05/01	Espinho	1,70m	Pereira	18/06	Maia	
1,80m	pc	Pereira	19/01	Espinho	1,65m	pc	Fernando	14/11	Vilar Formoso
1,80m		Pereira	05/07	Aveiro	1,50m	pc	Crespo	21/11	Trancoso
1,80m		Pereira	28/07	Ljubljana- ESLOVÉNIA	1,30m	Fonseca	21/06	Seia	
1,76m	pc	Pereira	10/02	Braga	1,30m	Fonseca	11/10	Guarda	

SALTO EM COMPRIMENTO

7,20m	pc	Pedro Oliveira	22.07.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	24/02	Pombal
7,01m	pc	Pedro Pinto	25.07.1984	Sen	Centro Atletismo Seia	20/01	Espinho
6,81m	V +1,0	Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	18/06	Maia
6,69m	V +1,9	Davide Anselmo	26.05.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	24/05	Seia
5,99m	V +0,5	Carlos Pereira	26.01.1963	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/10	Guarda
5,80m		Tiago Crespo	25.05.1990	Jun	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
5,64m	V +0,5	João Delgado	08.01.1990	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	22/12	Guarda
5,47m		Ricardo Prates	25.10.1979	Sen	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda
5,43m	V +0,4	Gabriel Peixoto	16.09.1989	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/10	Guarda
5,34m	V +0,4	Luís Carlos Rodrigues	23.04.1987	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia
5,21m	V +0,2	Jorge Almeida	28.08.1981	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
5,08m		Miguel Fernando	25.03.1990	Jun	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	14/11	Vilar Formoso
4,93m	V -0,2	Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	11/10	Guarda
4,93m	V -0,9	Damien Filipe	25.11.1989	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/10	Guarda
4,78m		Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda
4,70m	V -0,6	Wilson Santos	24.05.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/10	Guarda
4,65m		Alberto Mendes	09.04.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Guarda
4,02m		Luís Cardoso	20.03.1990	Jun	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/11	Trancoso
3,97m		Daniel Casilhas	01.08.1990	Jun	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/11	Trancoso

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR (V > +2,0m/s):

6,10m	V +5,2	Carlos Pereira	26.01.1963	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/07	Aveiro
5,67m	V +2,6	Gabriel Peixoto	16.09.1989	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09/07	Maia

OUTRAS MARCAS:

7,14m	pc	P. Oliveira	02/02	Espinho	6,70m	pc	C. Oliveira	16/02	Pombal
7,01m	pc	P. Oliveira	16/02	Pombal	6,51m	pc	Pinto	02/03	Pombal
7,00m	V +0,7	P. Oliveira	02/07	Luso	6,46m	pc	C. Oliveira	20/01	Espinho
6,98m	pc	Pinto	24/02	Pombal	6,43m	V +0,1	C. Oliveira	13/06	Leiria
6,97m	pc	P. Oliveira	20/01	Espinho	6,41m	V 0,0	Anselmo	29/03	Guarda
6,94m	pc	P. Oliveira	13/01	Pombal	6,13m	V +0,1	Anselmo	14/06	Luso
6,94m	V +3,3	Pinto	19/07	Seixal	5,49m	V +1,4	Pinto	04/06	Póvoa Varzim
6,88m	V +0,1	Pinto	11/07	Guarda	5,15m		Crespo	21/11	Trancoso

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

6,87m	pc	Pinto	27/01	Espinho	5,14m	V +1,7	Peixoto	09/07	Maia
6,86m	V +1,3	Pinto	18/06	Maia	4,88m	V 0,0	Fonseca	31/05	Guarda
6,85m	V +0,3	Pinto	07/06	Faro	4,74m	V 0,0	Rodrigues	21/06	Seia
6,84m	pc	Pinto	16/02	Pombal	4,73m	V -1,4	Fonseca	03/05	Guarda
6,83m	V +1,6	Pinto	09/07	Maia	4,61m	V +0,8	Mendes	21/06	Seia
6,80m	V -0,5	P. Oliveira	24/05	Marinha Grande	4,61m		Fonseca	26/07	Guarda

TRIPLO SALTO

14,50m	V +0,3	Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	20/07	Seixal
12,95m		Davide Anselmo	26.05.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	27/04	Guarda
11,88m	V +0,1	Carlos Pereira	26.01.1963	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

14,48m	V 0,0	Oliveira	25/06	Luso	13,96m	V +3,0	Oliveira	25/05	Marinha Grande
14,39m	V -1,3	Oliveira	29/06	Seia	13,64m	pc	Oliveira	27/01	Espinho
14,33m	V +3,2	Oliveira	08/06	Faro	13,56m	pc	Oliveira	13/01	Pombal
14,10m	pc	Oliveira	03/02	Espinho	12,10m	V +1,2	Anselmo	01/06	Guarda

SALTO COM VARA

4,20m	Gonçalo Lopes	14.03.1988	Sub23	Centro Atletismo Seia	08/06	Faro
--------------	---------------	------------	-------	-----------------------	-------	------

OUTRAS MARCAS:

4,05m	pc	Lopes	27/01	Espinho	3,90m	Lopes	25/05	Marinha Grande
4,05m	pc	Lopes	03/02	Espinho				

LANÇAMENTO DO PESO/5kg

VETERANOS

7,71m	Pedro Martins	12.01.1968	Vet	Centro Atletismo Seia	26/07	Guarda
7,37m	Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Guarda
7,16m	Manuel Ribeiro	10.12.1952	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Guarda
6,34m	António Pessegueiro	24.09.1957	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	26/07	Guarda

LANÇAMENTO DO PESO/6kg

JUNIORES

12,02m	André Ferreira	03.03.1991	Juv	Centro Atletismo Seia	01/05	Guarda
11,50m	Emanuel Branquinho	01.06.1990	Jun	Centro Atletismo Seia	03/06	Seia
9,36m	Davide Almeida	11.07.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia
8,60m	Gabriel Peixoto	16.09.1989	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia
7,82m	Tiago Crespo	25.05.1990	Jun	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/11	Trancoso
7,65m	Luís Cardoso	20.03.1990	Jun	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/11	Trancoso
7,45m	Wilson Santos	24.05.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/05	Guarda
7,40m	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Guarda
7,13m	Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Guarda
6,92m	Hernâni Gomes	16.11.1989	Jun	Escola Secundária Seia	03/06	Seia
6,91m	João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03/05	Guarda
6,55m	Daniel Casilhas	01.08.1990	Jun	Escola Sec./3 A. Albuquerque	21/11	Trancoso
6,33m	Miguel Fernando	25.03.1990	Jun	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	21/11	Trancoso

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

OUTRAS MARCAS:

11,48m	Branquinho	10/05	Seia	10,81m	Branquinho	01/05	Guarda
10,87m	Branquinho	15/03	Seia	10,15m	Branquinho	31/05	Guarda

LANÇAMENTO DO PESO/7,260kg

13,47m	pc	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	03/02	Espinho
9,70m		Emanuel Branquinho	01.06.1990	Jun	Centro Atletismo Seia	22/12	Guarda
9,60m		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	21/06	Seia
9,09m		Jorge Almeida	28.08.1981	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
8,49m		Eduardo Oliveira	15.04.1974	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
8,09m		David Lopes	17.09.1986	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
7,73m		Gonçalo Amaral	10.02.1978	Sen	Atlético Clube Guarda	12/01	Seia
7,01m		Francisco Pinto	27.11.1982	Sen	Centro D.C. S.S. Pinheiro	12/01	Seia
7,00m		António Rodrigues	26.08.1965	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	21/06	Seia
6,47m		José Garcia	25.03.1953	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	21/06	Seia
6,29m		Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	21/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

13,16m		Cardoso	07/06	Faro	9,19m	Branquinho	29/03	Guarda
12,93m	pc	Cardoso	27/01	Espinho	7,79m	Oliveira	15/03	Seia
12,82m		Cardoso	24/05	Marinha Grande	7,66m	Amaral	15/03	Seia
9,42m		Branquinho	24/05	Seia				

LANÇAMENTO DO DARDO/600g

VETERANOS

27,73m		Pedro Martins	12.01.1968	Vet	Centro Atletismo Seia	26/07	Guarda
22,26m		Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Guarda
15,52m		Manuel Ribeiro	10.12.1952	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Guarda
13,31m		António Pessegueiro	24.09.1957	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	26/07	Guarda

LANÇAMENTO DO DARDO/800g

52,13m		Pedro Oliveira	22.07.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	24/05	Marinha Grande
44,90m		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	27/04	Guarda
37,46m		André Jordão	27.06.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	27/04	Guarda
37,07m		João Delgado	08.01.1990	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	07/06	Guarda
36,79m		Ricardo Prates	25.10.1979	Sen	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda
35,79m		Davide Anselmo	26.05.1989	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	31/05	Guarda
34,71m		Davide Almeida	11.07.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/10	Guarda
33,04m		Jorge Almeida	28.08.1981	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
31,35m		Tiago Carneiro	25.08.1991	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/10	Guarda
27,40m		Eduardo Oliveira	15.04.1974	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/06	Seia
27,11m		Emanuel Branquinho	01.06.1990	Jun	Centro Atletismo Seia	27/04	Guarda
25,39m		Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/05	Guarda
24,77m		Pedro Martins	12.01.1968	Vet	Centro Atletismo Seia	21/06	Seia
24,33m		Carlos Moreira	02.11.1968	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	21/06	Seia
23,04m		Gonçalo Amaral	10.02.1978	Sen	Atlético Clube Guarda	07/06	Guarda
21,14m		João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda
19,62m		Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C. S.S. Pinheiro	26/07	Guarda
18,06m		Guilherme Gonçalves	20.10.1990	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	29/03	Guarda
14,62m		Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/05	Guarda

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008

RANKING DISTRITAL 2007/2008

- 93 -

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



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

OUTRAS MARCAS:

46,71m	P. Oliveira	07/06	Faro	31,43m	D. Almeida	15/03	Seia
44,30m	Costa	21/06	Seia	26,56m	E. Oliveira	15/03	Seia
37,08m	Jordão	07/06	Guarda	26,13m	Branquinho	31/05	Guarda
34,69m	Delgado	29/03	Guarda	17,57m	Cruz	04/05	Guarda
31,90m	Delgado	21/06	Seia	13,82m	Fonseca	07/06	Guarda

LANÇAMENTO DO DISCO/1Kg

VETERANOS

21,13m	José da Costa	18.12.1947	Vet	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	05/07	Aveiro
---------------	---------------	------------	-----	-----------------------------	-------	--------

LANÇAMENTO DO DISCO/1,5Kg

VETERANOS

17,66m	Pedro Martins	12.01.1968	Vet	Centro Atletismo Seia	26/07	Guarda
17,51m	Manuel Ribeiro	10.12.1952	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Guarda
17,32m	António Moreira	25.11.1972	Vet	F.S. - União Atlética Guarda	26/07	Guarda
16,17m	Jacinto Correia	30.08.1964	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	26/07	Guarda

LANÇAMENTO DO DISCO/1,750Kg

JUNIORES

29,39m	Emanuel Branquinho	01.06.1990	Jun	Centro Atletismo Seia	11/03	Seia
19,68m	João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/05	Guarda
17,47m	Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/05	Guarda
16,84m	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	04/05	Guarda
13,52m	Jorge Gonçalves	23.11.1990	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia

OUTRAS MARCAS:

26,12m	Branquinho	15/03	Seia	13,20m	Fonseca	15/03	Seia
16,64m	Fonseca	01/06	Guarda				

LANÇAMENTO DO DISCO/2Kg

40,61m	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	24/05	Marinha Grande
30,41m	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	29/06	Seia
24,84m	Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	29/06	Seia
24,10m	Emanuel Branquinho	01.06.1990	Jun	Centro Atletismo Seia	25/05	Seia
21,22m	Marco Bernardo	16.07.1982	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia
21,05m	Jorge Almeida	28.08.1981	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia
17,60m	Eduardo Oliveira	15.04.1974	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia
14,77m	Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	25/05	Seia
14,77m	António Rodrigues	26.08.1965	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	29/06	Seia
13,37m	Manuel Ribeiro	10.12.1952	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	29/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

38,61m	Cardoso	08/06	Faro
---------------	---------	-------	------

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

LANÇAMENTO DO MARTELO/6kg JUNIORES

13,93m	Jorge Gonçalves	23.11.1990	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/03	Seia
10,19m	Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	15/03	Seia

LANÇAMENTO DO MARTELO/7,260Kg

52,12m	Sérgio Coelho	20.01.1981	Sen	Centro Atletismo Seia	08/06	Faro
19,40m	Jorge Almeida	28.08.1981	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia
16,82m	Marco Bernardo	16.07.1982	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia
16,63m	Eduardo Oliveira	15.04.1974	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia
13,88m	António Rodrigues	26.08.1965	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	29/06	Seia
13,65m	Gonçalo Amaral	10.02.1978	Sen	Atlético Clube Guarda	15/03	Seia
11,86m	Davide Bernardo	09.04.1984	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/06	Seia

OUTRAS MARCAS:

49,90m	Coelho	25/05	Marinha Grande
---------------	--------	-------	----------------

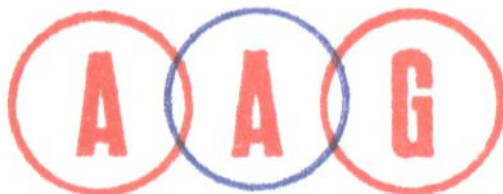
DECATLO JUNIORES - 100m/Comprimento/Peso (6Kg)/Altura/400m * 110m Barreiras (1,00m) Disco (1,750Kg)/Vara/Dardo (800g)/1 500m

3 590 Pontos	Ivo Santos	09.08.1991	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03.04/05	Guarda
12,3 (V -1,9)/4,69m (V +1,7)/7,40m/1,40m/55,4 *						
20,0 (V +0,7)/16,84m/2,20m/25,39m/5.04,3						
2 446 Pontos	Fábio Fonseca	28.09.1990	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03.04/05	Guarda
13,6 (V -1,9)/4,73m (V -1,4)/7,13m/1,45m/DNF *						
20,5 (V +0,7)/17,47m/ S/M /14,62m/5.09,9						
2 071 Pontos	João Cruz	11.07.1992	Juv	Centro D.C. S.S. Pinheiro	03.04/05	Guarda
13,0 (V -1,9)/4,90m (V -0,7)/6,91m/1,30m/DNF *						
DNF (V +0,7)/19,68m/1,80m/17,57m/6.08,6						

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



RECORDES

E

MELHORES MARCAS

DISTRITAIS

PISTA AR LIVRE

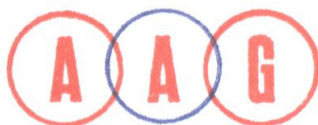
E

PISTA COBERTA

ACTUALIZADO EM 16 DE OUTUBRO DE 2008

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



RECORDES

DISTRITAIS

PISTA AR LIVRE



Actualizado em 16 de Outubro de 2008

➤ INFANTIL FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	8,1	15/04/1989	Guarda
150 metros	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	C.D.C. S.S. Pinheiro	20,82 (V +0,2)	16/08/2008	Viseu
600 metros	Inês Duarte	05.06.1995	A.C.R. Sr ^a Desterro	1.58,87	29/06/2008	Seia
1 000 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	3.09,9	09/05/1987	Lisboa
60m Bar./0,762m	Marlene Videira	26.08.1976	U.D "Os Pinhelenses"	10,1	22/04/1989	Guarda
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,40m	06/05/1989	Lisboa
COMPRIMENTO	Micaela Gouveia	23.06.1979	A.C.R. Sr ^a Desterro	4,57m	12/04/1992	Guarda
PESO/2Kg	Filipa Andrade	09.05.1989	J.A. St ^a Comba Seia	11,17m	29/06/2002	Guarda
DARDO/400g	Cíntia Mendes	24.08.1989	J.A. St ^a Comba Seia	21,10m	20/04/2002	Guarda
PENTATLO	Mariana Reis	26.10.1995	N.D.C. Gouveia	2 201 Pontos	03.04/05/2008	Lisboa (U)
60m / Peso (2Kg) ■ 60m Barreiras (0,762m) / Comprimento / 1 000m			8,85 (V -1,8) / 7,22m ■ 11,31 (V 0,0) / 3,90m (V +0,6) / 3.55,03			
4x60 metros (Seleção)	Vera Nunes Ana Rita Cerejo Ana Carina Sousa Mariana Reis	25.04.1996 10.09.1995 03.03.1996 26.10.1995	Seleção Distrital	34,99	25/04/2008	Viseu
4x60 metros (Clubes)	Lara Monteiro Célia Rito Sónia Arroyo Ângela Coutinho	31.01.1985 09.02.1984 19.04.1984 04.04.1984	E.R.F. Cerdeira	35,0	18/06/1997	Guarda

➤ INICIADO FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
80 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	10,41 (V +0,1)	18/05/2008	Leiria
250 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	33,96 (<i>Recorde Nacional</i>)	25/05/2008	Seia
800 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	2.18,25	28/05/1989	Lisboa
1 500 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	4.42,31	21/07/1989	Guarda
80m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	12,40 (V +1,7)	17/05/2008	Leiria
250m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	37,90 (<i>Recorde Nacional</i>)	25/04/2008	Viseu
1 500m Obst./0,762m (Sem Vala - 13 Obst.)	Jessica Costa	13.04.1993	A.C.R. Sr ^a Desterro	5.47,00	06/05/2007	Seia
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,57m	05/05/1991	Lisboa
COMPRIMENTO	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	4,99m	14/07/1991	Lisboa
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	10,86m (V 0,0)	11/10/2008	Guarda
VARA	Ana Coelho	06.03.1983	ED Celorico Beira	1,75m	09/05/1998	V.R.Stº António
PESO/3Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr ^a Desterro	10,58m	17/04/2005	Seia
DARDO/500g	Liliana Santos	26.11.1994	C.D.C. S.S. Pinheiro	18,62m	24/05/2008	Seia
DISCO/0,750Kg	Tânia Avelãs	19.08.1980	E.R.F. Cerdeira	23,96m	23/03/1995	Guarda
MARTELO/3Kg	Patrícia Paixão	21.07.1985	N.A. A. Foz Côa	27,47m	11/03/2000	Guarda
HEPTATLO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	3 243 Pontos	03.04/05/2008	Lisboa (U)
80m Barreiras (0,762m) / Dardo (500g) / Altura ■ 80m / Comprimento / Peso (3Kg) / 800m					13,23 (V -2,9) / 11,69m / 1,42m ■ 10,50 (V -0,3) / 4,13m (V +0,4) / 7,66m / 2.44,91	
4x80 metros (Seleção)	Maria Inês Ribeiro Joana Tilly Katy Monteiro Andreia Crespo	26.05.1993 26.06.1993 03.10.1993 16.10.1993	Seleção Distrital	42,87	17/05/2008	Leiria
4x80 metros (Clubes)	Maria Inês Ribeiro Joana Tilly Katy Monteiro Andreia Crespo	26.05.1993 26.06.1993 03.10.1993 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	42,87	17/05/2008	Leiria

➤ JUVENIL FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Paula Morgado	27.10.1975	C.D.C. Pinheiro	13,0	03/06/1991	Guarda
200 metros	Paula Morgado	27.10.1975	C.D.C. Pinheiro	26,7	05/09/1991	Canas Senhorim
300 metros	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	44,22	03/03/1991	Lisboa
800 metros	Helena Babo	11.09.1971	N.D.C. Gouveia	2.15,01	21/06/1987	Lisboa
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.33,64	14/06/1997	Leiria
3 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	9.50,59	29/06/1997	Braga
100m Bar./0,762m	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	16,58	26/07/1992	Lisboa
300m Bar./0,762m	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	45,46	20/06/1993	Maia
5 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	25.00,14	24/07/1999	Viseu
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,59m	22/03/1992	Viseu
COMPRIMENTO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	5,04m (V +2,0)	08/06/2008	Guarda
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	10,86m (V 0,0)	11/10/2008	Guarda
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,25m	13/06/1998	Guarda
PESO/3Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Srª Desterro	11,70m	04/03/2007	Guarda
DARDO/600g NM	Sandra Mendes	17.02.1985	A.R.I. Santa Comba	30,20m	15/07/2001	Viseu
DISCO/1Kg	Stella Garcia	24.11.1974	N.D.C. Gouveia	32,52m	02/03/1991	Lisboa
MARTELO/3Kg	Sandra Mendes	17.02.1985	A.R.I. Santa Comba	34,93m	03/03/2001	Stª Comba Seia
HEPTATLO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	3 416 Pontos	03.04/05/2008	Lisboa (U)
100m Barreiras (0,762m) / Altura / Peso (3Kg) / 200m ▪ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			17,22 (V -0,7) / 1,46m / 8,15m / 28,64 (V -0,8) ▪ 4,64m / 19,47m / 2.43,47			
4x100 metros (Seleccção)	Susana Carona Anabela Silva Sandra Carona Susana Pinto	24.01.1976 1978 26.11.1977 1977	Seleccção Distrital	54,00	22/05/1993	Lisboa
4x100 metros (Seleccção)	Tânia Avelãs Amélia Monteiro Carmo Figueiredo Ana Loureiro	19.08.1980 22.09.1980 27.10.1980 21.11.1980	Seleccção Distrital	54,00	03/05/1997	Lisboa
4x100 metros (Clubes)	Mariana Correia Joana Mira Katy Monteiro Andreia Crespo	07.10.1994 04.02.1992 03.10.1993 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	54,34	28/06/2008	Abrantes
4x300 metros (Clubes)	Joana Mira Maria Inês Ribeiro Mariana Correia Andreia Crespo	04.02.1992 26.05.1993 07.10.1994 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	3.05,69	29/06/2008	Abrantes

➤ JUNIOR FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Amélia Monteiro	22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	13,22	01/07/1998	Viseu
200 metros	Amélia Monteiro	22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	26,88 (V +1,3)	14/08/1999	Viseu
400 metros	Amélia Monteiro	22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	59,22	13/07/1999	Viseu
800 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	2.10,48	21/07/1999	Maia
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.17,67	03/07/1999	Maia
3 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	9.12,95	07/08/1999	Riga - Letónia
100m Bar./0,840m	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	16,58	26/07/1992	Lisboa
400m Bar./0,762m	Amélia Monteiro	22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	65,72	24/07/1999	Viseu
3 000m Obst./0,762m	Catarina Dias	06.10.1988	A.C.R. Sr ^a Desterro	12.31,03	16/06/2007	Seia
10 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	49.22,48	12/08/2000	Coimbra
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,59m	22/03/1992	Viseu
COMPRIMENTO	Emília Tavares	26.11.1964	A.D. Guarda	5,06m	01/06/1980	Guarda
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	10,86m (V 0,0)	11/10/2008	Guarda
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,60m	03/07/1999	Guarda
PESO/4Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr ^a Desterro	10,13m	25/03/2007	Seia
DARDO/600g NM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	31,86m	08/05/1999	Aveiro
DISCO/1Kg	Carla Costa	24.08.1981	ED Celorico Beira	33,91m	15/07/2000	Viseu
MARTELO/4Kg	Tânia Avelãs	19.08.1980	C.D.C. Pinheiro	36,25m	11/07/1998	Leiria
HEPTATLO	Celina Pinheiro	23.10.1970	N.D.C. Gouveia	3 799 Pontos	30.31/07/88	Lisboa
100m Barreiras (0,840m) / Altura / Peso (4Kg) / 200m ■ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			SM / 1,47m / 7,67m / 28,0 ■ 4,90m / 26,66m / 2.29,84			
4x100 metros (Seleção)	Susana Carona Anabela Silva Sandra Carona Susana Pinto	24.01.1976 1978 26.11.1977 1977	Seleção Distrital	54,00	22/05/1993	Lisboa
4x100 metros (Seleção)	Tânia Avelãs Amélia Monteiro Carmo Figueiredo Ana Loureiro	19.08.1980 22.09.1980 27.10.1980 21.11.1980	Seleção Distrital	54,00	03/05/1997	Lisboa
4x100 metros (Clubes)	Celina Pinheiro M ^a Lurdes Tavares Cristina Coelho Luísa Ventura	23.10.1970 19.01.1971 1969 1975	N.D.C. Gouveia	54,38	10/06/1988	Lisboa
4x400 metros (Clubes)	Amélia Monteiro Dália Passarinho Carmo Figueiredo Inês Monteiro	22.09.1980 27.06.1980 27.10.1980 18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.07,90	28/06/1998	Leiria

➤ SUB-23 FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Amélia Monteiro	22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	13,22	01/07/1998	Viseu
200 metros	Amélia Monteiro	22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	26,88 (V +1,3)	14/08/1999	Viseu
400 metros	Amélia Monteiro	22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	59,22	13/07/1999	Viseu
800 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	2.10,48	21/07/1999	Maia
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.17,67	03/07/1999	Maia
5 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	15.44,81	23/06/1999	Braga
10 000 metros	Mónica Reis	14.02.1972	N.D.C. Gouveia	40.59,7	16/07/1988	Lisboa
100m Bar./0,840m	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	16,58	26/07/1992	Lisboa
400m Bar./0,762m	Amélia Monteiro	22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	65,72	24/07/1999	Viseu
3 000m Obst./0,762m	Catarina Dias	06.10.1988	A.C.R. Sr ^a Desterro	12.31,03	16/06/2007	Seia
10 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	49.22,48	12/08/2000	Coimbra
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,59m	22/03/1992	Viseu
COMPRIMENTO	Emília Tavares	26.11.1964	A.D. Guarda	5,06m	01/06/1980	Guarda
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	10,86m (V 0,0)	11/10/2008	Guarda
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,60m	03/07/1999	Guarda
PESO/4Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr ^a Desterro	10,13m	25/03/2007	Seia
DARDO/600g NM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	31,86m	08/05/1999	Aveiro
DISCO/1Kg	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	36,66m	20/04/2002	Guarda
MARTELO/4Kg	Tânia Avelãs	19.08.1980	C.D.C. Pinheiro	36,25m	11/07/1998	Leiria
HEPTATLO	Celina Pinheiro	23.10.1970	N.D.C. Gouveia	3 799 Pontos	30.31/07/88	Lisboa
100m Barreiras (0,840m) / Altura / Peso (4Kg) / 200m ■ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			SM / 1,47m / 7,67m / 28,0 ■ 4,90m / 26,66m / 2.29,84			
4x100 metros (Seleção)	Susana Carona Anabela Silva Sandra Carona Susana Pinto	24.01.1976 1978 26.11.1977 1977	Seleção Distrital	54,00	22/05/1993	Lisboa
4x100 metros (Seleção)	Tânia Avelãs Amélia Monteiro Carmo Figueiredo Ana Loureiro	19.08.1980 22.09.1980 27.10.1980 21.11.1980	Seleção Distrital	54,00	03/05/1997	Lisboa
4x100 metros (Clubes)	Celina Pinheiro M ^a Lurdes Tavares Cristina Coelho Luísa Ventura	23.10.1970 19.01.1971 1969 1975	N.D.C. Gouveia	54,38	10/06/1988	Lisboa
4x400 metros (Clubes)	Amélia Monteiro Dália Passarinho Carmo Figueiredo Inês Monteiro	22.09.1980 27.06.1980 27.10.1980 18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.07,90	28/06/1998	Leiria

➤ SENIOR FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Amélia Monteiro	22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	13,22	01/07/1998	Viseu
200 metros	Amélia Monteiro	22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	26,88 (V +1,3)	14/08/1999	Viseu
400 metros	Regina Babo	11.05.1960	N.D.C. Gouveia	58,59	25/04/1987	Lisboa
800 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	2.10,48	21/07/1999	Maia
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.17,67	03/07/1999	Maia
5 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	15.44,81	23/06/1999	Braga
10 000 metros	M ^a Lurdes Monteiro	02.02.1967	N.A. Guarda	37.33,0	17/06/1998	Guarda
100m Bar./0,840m	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	16,58	26/07/1992	Lisboa
400m Bar./0,762m	Amélia Monteiro	22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	65,72	24/07/1999	Viseu
3 000m Obst./0,762m	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	11.03,80	10/07/2004	Seia
10 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	49.22,48	12/08/2000	Coimbra
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,59m	22/03/1992	Viseu
COMPRIMENTO	Emília Tavares	26.11.1964	A.D. Guarda	5,06m	01/06/1980	Guarda
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	10,86m (V 0,0)	11/10/2008	Guarda
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,60m	03/07/1999	Guarda
PESO/4Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr ^a Desterro	10,13m	25/03/2007	Seia
DARDO/600g NM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	31,86m	08/05/1999	Aveiro
DISCO/1Kg	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	36,66m	20/04/2002	Guarda
MARTELO/4Kg	Tânia Avelãs	19.08.1980	C.D.C. Pinheiro	36,25m	11/07/1998	Leiria
HEPTATLO	Celina Pinheiro	23.10.1970	N.D.C. Gouveia	3 799 Pontos	30.31/07/88	Lisboa
100m Barreiras (0,840m) / Altura / Peso (4Kg) / 200m ■ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			SM / 1,47m / 7,67m / 28,0 ■ 4,90m / 26,66m / 2.29,84			
4x100 metros (Clubes)	Ana Natalícia Maria José Gomes Carmo Figueiredo Amélia Monteiro	25.12.1978 16.07.1973 27.10.1980 22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	52,73	16/05/1998	Maia
4x400 metros (Clubes)	Regina Babo Helena Babo M ^a Lurdes Tavares Cristina Coelho	11.05.1960 11.09.1971 19.01.1971 1969	N.D.C. Gouveia	4.07,2	26/07/1987	Lisboa

➤ INFANTIL MASCULINO

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

➤ INICIADO MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
80 metros	Paulo Figueiredo Nuno Encarnação	03.11.1972 20.08.1973	C.D.C. Seia C.P. V.F. Naves	9,3	09/05/1987 10/04/1988	Lisboa Guarda
250 metros	Marco Gouveia	04.07.1993	C.A. Seia	32,44	25/05/2008	Seia
800 metros	Nuno Garcia	27.02.1978	N.D.C. Gouveia	2.00,94	20/06/1993	Maia
1 500 metros	Rúben Felizardo	17.06.1991	C.D.C.SS Pinheiro	4.13,75	17/06/2006	Luso
100m Bar./0,840m	André Jordão	27.06.1989	N.D.C. Gouveia	13,99 (V +0,8)	15/05/2004	Elvas
250m Bar./0,762m	Diogo Pereira	10.03.1993	A.C.R.A. Seixas	37,11	24/05/2008	Seia
1 500m Obst./0,762m (Sem Vala - 13 Obst.)	Samuel Pereira	25.11.1993	F.S. - U.A. Guarda	5.15,30	25/05/2008	Seia
4 000m Marcha	Samuel Pereira	25.11.1993	F.S. - U.A. Guarda	22.43,37	11/10/2008	Guarda
ALTURA	António Rodrigues	25.09.1988	A.C.R. Srª Desterro	1,76m	27/04/2003	Abrantes
COMPRIMENTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	6,19m	20/06/1987	Lisboa
TRIPLO SALTO	Nuno Encarnação	20.08.1973	C.P. V.F. Naves	12,31m	26/06/1988	Lisboa
VARA	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	2,90m	10/06/1995	Marinha Grande
PESO/4Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	15,41m	13/05/1995	Lisboa
DARDO/600g	Dário Correia	31.03.1993	A.C.R.A. Seixas	32,28m	25/05/2008	Seia
DISCO/1Kg	Hugo Ramos	01.03.1977	N.D.C. Gouveia	45,10m	16/05/1992	Guarda
MARTELO/4Kg	Sérgio Santos	05.03.1986	A.C.R. Srª Desterro	40,96m	16/06/2001	Guarda
HEPTATLO	Diogo Pereira	10.03.1993	A.C.R.A. Seixas	2 856 Pontos	03.04/05/2008	Lisboa (U)
80m / Comprimento / Dardo (600g) ■ 100m Barreiras (0,840m) / Peso (4Kg) / Altura / 1 000m			10,60 (V -1,9) / 4,93m (V +0,6) / 25,95m ■ 16,55 (V 0,0) / 10,08m / 1,56m / 3.26,81			
4x80 metros (Seleção)	Renato Perdido Hugo Santos Rui Nobre Luís Cruz	25.01.1977 04.10.1977 20.05.1977 19.10.1977	Seleção Distrital	38,59	03/05/1992	Lisboa
4x80 metros (Clubes)	António Lopes Luís Coelho Filipe Brízida Renato Abreu	18.08.1974 27.02.1974 12.04.1974 07.04.1974	C.D.C. Seia	40,3	07/05/1989	Lisboa

➤ JUVENIL MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	10,87 (V +1,2)	18/07/1998	Maia
200 metros	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	22,48 (V +0,3)	05/07/1998	Viséu
300 metros	António Rodrigues	25.09.1988	C.A. Seia	35,05	29/06/2005	Seia
800 metros	Nuno Figueiredo	29.12.1989	A.C.R. Sr ^a Desterro	1.54,43	07/07/2006	Guarda
1 500 metros	Júlio Figueiredo	11.10.1972	C.D.C. Seia	3.56,14	22/04/1989	Maia
3 000 metros	Júlio Figueiredo	11.10.1972	C.D.C. Seia	8.39,54	23/07/1989	Maia
110m Bar./0,914m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	14,26 (V +1,7)	28/06/2008	Abrantes
300m Bar./0,840m	Filipe Brízida	12.04.1974	C.D.C. Seia	40,80	16/06/1991	Lisboa
2 000m Obst./0,762m	Rúben Felizardo	17/06/1991	F.S. - U.A. Guarda	6.01,45	29/06/2008	Abrantes
5 000m Marcha	Ricardo Madeira	06.07.1985	J.A. St ^a Comba Seia	23.06,02	11/05/2002	Guarda
ALTURA	António Rodrigues	25.09.1988	C.A. Seia	1,85m	05/06/2004	Guimarães
COMPRIMENTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	6,91m	24/06/1989	Funchal
TRIPLO SALTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	13,71m	09/07/1989	Lisboa
VARA	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Sr ^a Desterro	2,90m	10/06/1995	Marinha Grande
PESO/5Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	15,48m	10/05/1997	Guarda
DARDO/700g	Davide Anselmo	26.05.1989	A.C.R. Trancoso	48,72m	02/04/2006	Seia
DISCO/1,5Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	45,94m	07/06/1997	Leiria
MARTELO/5Kg	Pedro Gomes	30.05.1985	J.A. St ^a Comba Seia	52,26m	22/06/2002	Guimarães
OCTATLO Atleta Completo	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	4 841 Pontos	03.04/05/2008	Lisboa (U)
100m / Comprimento / Peso (5Kg) / 300m ■ 110m Barreiras (0,914m) / Altura / Dardo (700g) / 1 000m			11,93 (V -2,6) / 5,89m (V +1,7) / 11,28m / 37,29 ■ 14,94 (V -0,1) / 1,66m / 38,89m / 3.17,82			
OCTATLO Campeonato Juvenis	Davide Anselmo	26.05.1989	A.C.R. Trancoso	3 097 Pontos	16.17/04/05	Seia
110m Barreiras (0,914m)/Comprimento/Peso (5Kg)/Altura ■ Disco (1,5Kg) / Vara / Dardo (700g) / 1 000m			16,23 (V +1,4) / 5,85m / 10,44m / 1,71m ■ 22,42m / S.M. / S.M. / 3.23,35			
4x100 metros (Seleção)	Gabriel Peixoto Davide Anselmo Ricardo Garcia André Jordão	16.09.1989 26.05.1989 21.01.1989 27.06.1989	Seleção Distrital	44,11	14/05/2006	Covilhã
4x100 metros (Clubes)	Ricardo Prates Hugo Santos Rui Nobre Rui Lopes	25.10.1979 04.10.1977 20.05.1977 05.06.1977	C.D.C. Pinheiro	45,97	14/05/1994	Viséu
4x300 metros (Clubes)	Diogo Pereira Paulo Barreto Tiago Carneiro Hélder Coutinho	10.03.1993 29.06.1993 25.08.1991 07.02.1991	A.C.R.A. Seixas	2.51,61	11/10/2008	Guarda

➤ JUNIOR MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	10,76 (V +1,7)	16/06/1999	Maia
200 metros	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	21,99 (V -0,3)	25/07/1999	Viseu
400 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	48,62	09/07/1988	Maia
800 metros	Nuno Figueiredo	29.12.1989	A.C.R. Sr ^a Desterro	1.54,43	07/07/2006	Guarda
1 500 metros	Alexandre Silva	05.04.1984	N.D.C. Gouveia	3.52,92	14/06/2003	Elvas
3 000 metros	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia	8.31,69	29/05/2005	Marinha Grande
5 000 metros	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia	14.35,52	12/05/2005	Aveiro
110m Bar./1,00m	André Jordão	27.06.1989	N.D.C. Gouveia	15,12 (V -0,1)	08/07/2007	Viseu
400m Bar./0,914m	Rui Nobre	20.05.1977	C.D.C. Pinheiro	54,54	20/07/1996	Viseu
3000m Obst./0,914m	Júlio Figueiredo	11.10.1972	C.D.C. Seia	8.52,39	18/07/1990	Maia
10 000m Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Sr ^a Desterro	45.49,14	18/06/2005	Seia
ALTURA	Marco Tenreiro	05.07.1976	N.D.C. Gouveia	1,94m	01/05/1995	Viseu
COMPRIMENTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	6,91m	24/06/1989	Funchal
TRIPLO SALTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	13,71m	09/07/1989	Lisboa
VARA	Fernando Santos	04.08.1959	A.D. Guarda	3,00m	22/07/1978	Viseu
PESO/6Kg	Sérgio Santos	05.03.1986	Individual	13,10m	06/06/2004	Guarda
DARDO/800g	Carlos Gil	06.04.1967	A.C. Guarda	54,62m	06/07/1986	Lisboa
DISCO/1,750Kg	Sérgio Santos	05.03.1986	C.A. Seia	42,23m	29/05/2005	Seia
MARTELO/6kg	Pedro Gomes	30.05.1985	J.A. St ^a Comba Seia	48,60m	01/06/2002	Guarda
DECATLO	Ivo Santos	09.08.1991	C.D.C. S.S. Pinheiro	3 590 Pontos	03.04/05/08	Guarda
100m / Comprimento / Peso (6Kg) / Altura / 400m ■ 110m Bar.(1,00m)/Disco(1,750Kg)/Vara/Dardo(800g)/1 500m			12,3 (V -1,9) / 4,69m (V +1,7) / 7,40m / 1,40m / 55,4 ■ 20,0 (V +0,7) / 16,84m / 2,20m / 25,39m / 5.04,3			
4x100 metros (Clubes)	Adriano Ferreira Ivo Cardoso Bruno Costa Bruno Neves	30.09.1983 04.03.1980 17.03.1980 09.09.1981	C.A. Seia	43,49	10/06/1999	Viseu
4x400 metros (Clubes)	Alexandre Ribeiro Sérgio Brízida Filipe Brízida Renato Abreu	1973 08.12.1975 12.04.1974 07.04.1974	A.C.R. Sr ^a Desterro	3.26,84	18/07/1993	Viseu

➤ SUB-23 MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	André Destapado	15.05.1986	C.A. Seia	10,71 (V +1,2)	12/06/2007	Salamanca-ESP
200 metros	Rui Durão	09.03.1980	C.A. Seia	21,79 (V -1,2)	14/07/2002	Lisboa (U)
400 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	48,62	09/07/1988	Maia
800 metros	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	1.53,96	16/07/2006	Abrantes
1 500 metros	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	3.46,81	22/06/2005	Maia
5 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	14.00,11	10/07/1994	Lisboa (U)
10 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	29.41,0	20/07/1994	Maia
110m Bar./1,067m	André Jordão	27.06.1989	N.D.C. Gouveia	15,54 (V +1,2)	01/07/2007	Luso
400m Bar./0,914m	Rodolfo Varela	20.05.1986	C.A. Seia	53,12	09/06/2007	Covilhã
3000m Obst./0,914m	Júlio Figueiredo	11.10.1972	C.D.C. Seia	8.52,39	18/07/1990	Maia
20 000m Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	1:31.49,1	22/04/2006	Beja
ALTURA	Marco Tenreiro	05.07.1976	N.D.C. Gouveia	1,94m	01/05/1995	Viseu
COMPRIMENTO	Pedro Pinto	25.07.1984	C.A. Seia	7,04m (V +0,3)	17/07/2004	Viseu
TRIPLO SALTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	13,71m	09/07/1989	Lisboa
VARA	Rui Pereira	17.11.1985	C.A. Seia	4,90m	27/05/2007	Leiria
PESO/7,260Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	14,15m	23/07/1998	Viseu
DARDO/800g	Carlos Gil	06.04.1967	N.A. Guarda	56,04m	04/07/1987	Coimbra
DISCO/2Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	44,94m	17/06/1999	Viseu
MARTELO/7,260Kg	Rui Monteiro	18.03.1971	N.A. Guarda	33,88m	06/05/1990	Guarda
DECATLO	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	5 912 Pontos	01.02/06/02	Maia
100m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura / 400m ▪ 110m Bar.(1,067m)/Disco (2Kg)/Vara/Dardo (800g)/1 500m	11,46 (V +1,5) / 6,19m (V +1,6) / 13,02m / 1,73m / 54,77 ▪ 16,33 (V -1,1) / 36,92m / 3,57m / 37,43m / 5.15,46					
4x100 metros (Clubes)	Bruno Neves Ivo Cardoso Adriano Ferreira Rui Durão	09.09.1981 04.03.1980 30.09.1983 09.03.1980	C.A. Seia	42,71	06/07/2002	Caldas Rainha
4x400 metros (Clubes)	Rodolfo Varela Carlos Figueiredo Nuno Figueiredo Ricardo Garcia	20.05.1986 05.05.1990 29.12.1989 21.01.1989	C.A. Seia	3.22,49	27/05/2007	Leiria

➤ SENIOR MASCULINO

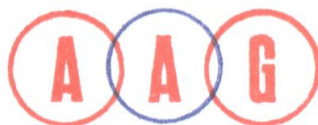
PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	André Destapado	15.05.1986	C.A. Seia	10,71 (V +1,2)	12/06/2007	Salamanca-ESP
200 metros	Paulo Fontes Rui Durão	13.01.1969 09.03.1980	C.A. Seia C.A. Seia	21,79	16/06/1998 14/07/2002	Viseu Lisboa (U)
400 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.A. Seia	47,38	04/07/1998	Maia
800 metros	Luís Ramos	19.07.1973	C.A. Seia	1.51,3	11/07/1999	Guarda
1 500 metros	António Rodrigues	16.03.1962	N.D.C. Gouveia	3.45,46	18/06/1987	Lisboa
5 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	14.00,11	10/07/1994	Lisboa (U)
10 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	29.41,0	20/07/1994	Maia
110m Bar./1,067m	Bruno Costa	17.03.1980	C.A. Seia	15,03 (V 0,0)	01/06/2007	Leiria
400m Bar./0,914m	Rodolfo Varela	20.05.1986	C.A. Seia	53,12	09/06/2007	Covilhã
3000m Obst./0,914m	António Rodrigues	16.03.1962	N.D.C. Gouveia	8.38,92	06/08/1988	Maia
20 000m Marcha	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	1:27.30,1	21/07/2001	Lisboa (U)
ALTURA	Marco Tenreiro	05.07.1976	N.D.C. Gouveia	1,94m	01/05/1995	Viseu
COMPRIMENTO	Pedro Oliveira	22.07.1980	C.A. Seia	7,46m	26/07/2003	Funchal
TRIPLO SALTO	Ricardo Correia	18.07.1978	C.A. Seia	14,87m	27/05/2001	Maia
VARA	Rui Pereira	17.11.1985	C.A. Seia	4,90m	27/05/2007	Leiria
PESO/7,260Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	14,86m	31/07/2004	Lisboa (U)
DARDO/800g	Carlos Gil	06.04.1967	N.A. Guarda	56,04m	04/07/1987	Coimbra
DISCO/2Kg	Bráulio Silva	20.09.1971	C.A. Seia	51,64m	27/07/2001	Aveiro
MARTELO/7,260Kg	Sérgio Coelho	20.01.1981	C.A. Seia	55,67m	19/03/2005	Quinta do Anjo
DECATLO	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	5 912 Pontos	01.02/06/02	Maia
100m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura / 400m ■ 110m Bar.(1,067m)/Disco (2Kg)/Vara/Dardo (800g)/1 500m						11,46 (V +1,5) / 6,19m (V +1,6) / 13,02m / 1,73m / 54,77 ■ 16,33 (V -1,1) / 36,92m / 3,57m / 37,43m / 5.15,46
4x100 metros (Clubes)	Bruno Neves Ivo Cardoso Adriano Ferreira Rui Durão	09.09.1981 04.03.1980 30.09.1983 09.03.1980	C.A. Seia	42,71	06/07/2002	Caldas Rainha
4x400 metros (Clubes)	Pedro Sousa David Soares António Rodrigues Vitor Ferreira	09.05.1984 13.05.1982 25.09.1988 22.04.1978	C.A. Seia	3.20,85	23/05/2004	Caldas Rainha

➤ VETERANO MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Carlos Pereira	26.01.1963	A.C.R.A. Seixas	12,30 (V +1,9)	25/03/2007	Seia
200 metros	Carlos Pereira	26.01.1963	A.C.R.A. Seixas	25,07 (V -0,1)	03/06/2007	Braga
400 metros	José Reis	28.11.1945	B.V. Celorico Beira	62,2	20/05/1989	Guarda
800 metros	Jacinto Correia	30.08.1964	C.A. Seia	2.17,42	30/04/2006	Seia
1 500 metros	Eduardo Pinto	10.12.1956	A.C.R. Sr ^a Desterro	4.19,3	29/05/1997	Guarda
3 000 metros	João Marques	10.09.1953	C.A. Seia	9.17,6	16/03/1996	Marinha Grande
5 000 metros	João Marques	10.09.1953	C.A. Seia	15.46,57	09/03/1996	Viseu
10 000 metros	João Marques	10.09.1953	A.C.R. Sr ^a Desterro	33.25,91	04/06/1995	Viseu
3000m Obst./0,914m	Manuel Neca	20.02.1951	C.D.C. Pinheiro	12.15,11	13/06/1993	Viseu
ALTURA	Carlos Pereira	26.01.1963	A.C.R.A. Seixas	1,82m	28/04/2007	Braga
COMPRIMENTO	Carlos Pereira	26.01.1963	A.C.R.A. Seixas	6,04m	25/03/2007	Seia
TRIPLO SALTO	Carlos Pereira	26.01.1963	A.C.R.A. Seixas	11,88m (V +0,1)	29/06/2008	Seia
PESO/7,260Kg	José Ribeiro	09.09.1970	A.C.R.A. Seixas	8,61m	23/06/2007	Guarda
PESO/5Kg	António Xavier	10.09.1960	C.D.C. Pinheiro	12,19m	25/04/2001	Guarda
DARDO/800g	João Patrício	08.02.1958	N.A. A. Foz Côa	38,02m	08/07/2000	Guarda
DARDO/600g	José Coelho	26.06.1957	A.C. Guarda	37,38m	17/07/2004	Guarda
DISCO/2Kg	António Brito Gordo	21.12.1940	N.D.C. Gouveia	25,54m	21/04/1980	Guarda
DISCO/1,5Kg	António Xavier	10.09.1960	C.D.C. Pinheiro	32,44m	25/04/2001	Guarda
MARTELO/7,260K	João Patrício	08.02.1958	N.A. A. Foz Côa	23,26m	26/02/2000	Guarda

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



OUTROS RECORDES DISTRITAIS PISTA AR LIVRE



Actualizado em 16 de Outubro de 2008

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008

RECORDES DE VÁRIAS DISCIPLINAS
➤ INFANTIL FEMININO

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

➤ INICIADO FEMININO

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

➤ JUVENIL FEMININO

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

➤ JUNIOR FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
300 metros	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	44,22	03/03/1991	Lisboa
1 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	2.57,6	12/07/1997	Guarda
5 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	15.44,81 (Recorde Nacional)	23/06/1999	Braga
10 000 metros	Mónica Reis	14.02.1972	N.D.C. Gouveia	40.59,7	16/07/1988	Lisboa
Milha (1 609,34m)	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.41,39 (Recorde Nacional)	29/04/1999	Marinha Grande
3 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	14.09,01	26/05/2001	Maia
5 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	25.00,14	24/07/1999	Viseu
½ Hora Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	5 725 metros	05/05/2001	V.R.Stº António
DARDO/600g AM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	32,74m	04/05/1997	Lisboa

➤ SUB-23 FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
300 metros	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	44,22	03/03/1991	Lisboa
1 000 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	2.54,68	02/06/1994	Visou
3 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	9.12,95	07/08/1999	Riga - Letónia
Milha (1 609,34m)	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.41,39	29/04/1999	Marinha Grande
½ Hora Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	5 815 metros	04/05/2002	Óbidos
DARDO/600g AM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	32,74m	04/05/1997	Lisboa

➤ SENIOR FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
300 metros	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	44,22	03/03/1991	Lisboa
500 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	1.17,91	08/05/2005	Elvas
1 000 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	2.54,68	02/06/1994	Visou
3 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	9.12,95	07/08/1999	Riga - Letónia
Milha (1 609,34m)	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.41,39	29/04/1999	Marinha Grande
½ Hora Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	5 815 metros	04/05/2002	Óbidos
DARDO/600g AM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	32,74m	04/05/1997	Lisboa

➤ INFANTIL MASCULINO

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

➤ INICIADO MASCULINO

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

➤ JUVENIL MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	7,48	27/12/1997	Viseu
150 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	17,3	23/02/1986	Viseu
400 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	49,39	09/08/1986	Lisboa
1 000 metros	Júlio Figueiredo	11.10.1972	C.D.C. Seia	2.32,5	12/03/1989	Lisboa
60m Bar./0,914m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	8,57 (V -0,6)	12/01/2008	Seia
100m Bar./0,914m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	13,72 (V 0,0)	23/05/2008	Vendas Novas
110m Bar./1,00m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	15,20 (V +0,3)	01/06/2008	Guarda
400m Bar./0,840m	António Rodrigues	25.09.1988	C.A. Seia	52,49	06/07/2005	Lignano – Itália
2000m Obst./0,914m	Paulo Torres	19.04.1968	N.D.C. Gouveia	6.12,06	13/07/1985	Lisboa
10 000m Marcha	Ricardo Madeira	06.07.1985	J.A. Stª Comba Seia	49.42,99	29/06/2002	Maфра
PESO/6Kg	André Ferreira	03.03.1991	C.A. Seia	12,77m	16/06/2007	Seia
DARDO/600g	João Coelho	31.07.1982	E.D. Celorico Beira	45,48m	22/05/1999	Guarda
DARDO/800g	João Coelho	31.07.1982	E.D. Celorico Beira	42,01m	05/07/1999	Guarda
DISCO/1,750Kg	Pedro Gomes	30.05.1985	J.A. Stª Comba Seia	38,28m	01/06/2002	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008

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

➤ **JUNIOR MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	7,28	30/01/1999	Viseu
150 metros	Marco Sérgio	18.02.1985	A.C.R. Srª Desterro	18,44 (V -1,1)	01/05/2003	Viseu
300 metros	António Rodrigues	25.09.1988	C.A. Seia	35,05	29/06/2005	Seia
500 metros	João Delgado	08.01.1990	F.S. - U.A. Guarda	1.05,66	26/07/2008	Guarda
1 000 metros	Nuno Figueiredo	29.12.1989	C.A. Seia	2.30,84	25/04/2008	Viseu
2 000 metros	Ricardo Figueiredo	01.07.1989	C.A. Seia	5.58,25	05/05/2007	Seia
10 000 metros	José Morgado	01.07.1975	Individual	30.50,07	06/07/1994	Lisboa
110m Bar./1,067m	André Jordão	27.06.1989	N.D.C. Gouveia	15,54 (V +1,2)	01/07/2007	Luso
200m Bar./0,914m	Pedro Sousa	09.05.1984	C.A. Seia	26,56 (V +0,1)	01/05/2003	Viseu
2000m Obst./0,914m	Paulo Torres	19.04.1968	N.D.C. Gouveia	6.12,06	13/07/1985	Lisboa
5 000m Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	22.25,39	01/05/2005	Viseu
1 Hora Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	12 455 metros	07/05/2005	Beja
PESO/7,260Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	14,15m	23/07/1998	Viseu
DISCO/2Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	44,94m	17/06/1999	Viseu
MARTELO/7,260Kg	Rui Monteiro	18.03.1971	N.A. Guarda	33,88m	06/05/1990	Guarda
DECATLO	Bruno Costa	17.03.1980	C.A. Seia	4 623 Pontos	10.11/04/99	Coimbra
100m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura / 400m ■ 110m Bar.(1,067m)/Disco(2Kg)/Vara/Dardo(800g)/1 500m			12,15 (V +2,7) / 5,60m / 9,12m / 1,60m / 53,74 ■ 16,89 (V +3,1) / 25,48m / SM / 42,64m / 5.15,19			

➤ SUB-23 MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	André Destapado	15.05.1986	C.A. Seia	7,14 (V -0,9)	06/01/2007	Lisboa (U)
150 metros	Ricardo Ferreira	19.03.1982	C.A. Seia	18,19 (V -0,7)	01/05/2003	Viseu
300 metros	António Rodrigues	25.09.1988	C.A. Seia	35,05	29/06/2005	Seia
500 metros	João Delgado	08.01.1990	F.S. - U.A. Guarda	1.05,66	26/07/2008	Guarda
1 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	2.27,54	02/06/1994	Viseu
2 000 metros	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia	5.30,70	29/04/2006	Seia
3 000 metros	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	8.25,31	21/05/2006	Viseu
Milha (1 609,34m)	António Morgado	01.07.1975	C.D.C. Pinheiro	4.30,00	21/05/1997	Maia
200m Bar./0,914m	Bruno Costa	17.03.1980	C.A. Seia	26,08 (V +0,4)	01/05/2002	Viseu
2000m Obst./0,914m	Paulo Torres	19.04.1968	N.D.C. Gouveia	6.12,06	13/07/1985	Lisboa
5 000m Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	22.25,39	01/05/2005	Viseu
10 000m Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	45.49,14	18/06/2005	Seia
15 000m Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	1:08.55,0	22/04/2006	Beja
1 Hora Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	12 455 metros	07/05/2005	Beja
4x200 metros (Clubes)	Rui Durão Ivo Cardoso Adriano Ferreira Bruno Neves	09.03.1980 04.03.1980 30.09.1983 09.09.1981	C.A. Seia	1.30,40	26/06/2001	Coimbra

➤ SENIOR MASCULINO

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

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008



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

➤ **VETERANO MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
500 metros	Jacinto Correia	30.08.1964	C.D.R. Quintela	1.29,66	26/07/2008	Guarda
1 000 metros	Jacinto Correia	30.08.1964	C.D.R. Quintela	2.59,26	29/03/2008	Guarda
2 000 metros	Jacinto Correia	30.08.1964	C.A. Seia	6.21,16	05/05/2007	Seia

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



RECORDES DISTRITAIS PISTA COBERTA



Actualizado em 16 de Outubro de 2008

➤ INFANTIL FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Marlene Videira	26.08.1976	U.D "Os Pinhelenses"	8,6	26/02/1989	Braga
150 metros	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	22,51	24/02/2008	Espinho
1 000 metros	Tânia Gonçalves	09.06.1992	A.C.R. Sr ^a Desterro	3.30,35	16/01/2005	Espinho
60m Bar./0,762m	Marlene Videira	26.08.1976	U.D "Os Pinhelenses"	10,1	26/02/1989	Braga
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,35m	01/12/1987	Guarda
COMPRIMENTO	Magda Mendes	1981	E.R.F. Cerdeira	3,88m	09/01/1994	Aveiro
PESO/2Kg	Filipa Andrade	09.05.1989	A.R.I. Santa Comba	8,85m	18/11/2000	Celorico Beira
Triatlo Técnico	Nelly Rodrigues	04.05.1992	A.C.R.A. Seixas	1 051 Pontos	16/01/2005	Espinho
Peso (2Kg) / 60m Barreiras (0,762m) / Comprimento			8,39m / 11,91 / 3,64m			

➤ INICIADO FEMININO

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

➤ JUVENIL FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	8,27	23/02/2008	Espinho
200 metros	Maria José Gomes	16.07.1973	N.A. Guarda	29,1	30/12/1989	Braga
300 metros	Mariana Correia	07.10.1994	N.D.C. Gouveia	47,16	27/01/2008	Pombal
800 metros	Carla Marques	24.11.1984	A.C.R. Sr ^a Desterro	2.19,13	16/01/2000	Espinho
1 500 metros	Carla Marques	24.11.1984	A.C.R. Sr ^a Desterro	4.42,52	30/01/2000	Espinho
60m Bar./0,762m	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	9,6	06/02/1993	Aveiro

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

3 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	14.48,65	20/02/1999	Espinho
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,58m	24/02/1991	Braga
COMPRIMENTO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	4,77m	19/01/2008	Espinho
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,00m	17/01/1998	Braga
PESO/3Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr ^a Desterro	9,82m	16/01/2005	Espinho
Triatlo Técnico	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	1 638 Pontos	27/01/2008	Pombal
Altura / 60m Barreiras (0,762m) / Peso (3Kg)			1,48m / 10,30 / 7,73m			

➤ JUNIOR FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	8,27	23/02/2008	Espinho
200 metros	Amélia Monteiro	22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	28,55	10/01/1999	Espinho
400 metros	Helena Babo	11.09.1971	N.D.C. Gouveia	61,8	20/02/1988	Braga
800 metros	Carla Marques	24.11.1984	A.C.R. Sr ^a Desterro	2.19,13	16/01/2000	Espinho
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.27,37	20/02/1999	Espinho
3 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	9.20,24	14/02/1999	Valência - Esp.
60m Bar./0,840m	Celina Pinheiro	23.10.1970	N.D.C. Gouveia	10,0	21/02/1988	Braga
3 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	14.00,67	12/02/2000	Espinho
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,58m	24/02/1991	Braga
COMPRIMENTO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	4,77m	19/01/2008	Espinho
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,00m	17/01/1998	Braga
PESO/4Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr ^a Desterro	9,61m	20/01/2007	Espinho

➤ SUB-23 FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	8,27	23/02/2008	Espinho
200 metros	Amélia Monteiro	22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	28,18	07/01/2001	Espinho
400 metros	Helena Babo	11.09.1971	N.D.C. Gouveia	61,8	20/02/1988	Braga
800 metros	Carla Marques	24.11.1984	A.C.R. Sr ^a Desterro	2.19,13	16/01/2000	Espinho
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.27,37	20/02/1999	Espinho
3 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	9.20,24	14/02/1999	Valência - Esp.
60m Bar./0,840m	Ana Natalícia	25.12.1978	C.D.C. Pinheiro	10,07	10/01/1998	Aveiro

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

3 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	14.00,67	12/02/2000	Espinho
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,58m	24/02/1991	Braga
COMPRIMENTO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	4,77m	19/01/2008	Espinho
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,00m	17/01/1998	Braga
PESO/4Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Srª Desterro	9,61m	20/01/2007	Espinho
Triatlo Técnico	Carla Costa	24.08.1981	ED Celorico Beira	1 280 Pontos	22/12/2001	Aveiro
60m Barreiras (0,840m) / Comprimento / Peso (4Kg)			11,29 / 4,13m / 8,82m			

➤ **SENIOR FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	8,27	23/02/2008	Espinho
200 metros	Amélia Monteiro	22.09.1980	C.D.C. Pinheiro	28,18	07/01/2001	Espinho
400 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	60,69	10/01/2004	Espinho
800 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	2.11,33	15/02/2004	Espinho
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	4.27,37	20/02/1999	Espinho
3 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	9.20,24	14/02/1999	Valência - Esp.
60m Bar./0,840m	Ana Natalícia	25.12.1978	C.D.C. Pinheiro	10,07	10/01/1998	Aveiro
3 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	14.00,67	12/02/2000	Espinho
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	1,58m	24/02/1991	Braga
COMPRIMENTO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	4,77m	19/01/2008	Espinho
TRIPLO SALTO	Maria José Gomes	16.07.1973	C.D.C. Pinheiro	9,54m	10/01/1998	Aveiro
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	2,00m	17/01/1998	Braga
PESO/4Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Srª Desterro	9,61m	20/01/2007	Espinho
PENTATLO	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	1 930 Pontos	03/01/2004	Espinho
60m Bar. (0,840m) / Altura /Peso (4Kg)/Comprimento/800m			10,92 / SM / 6,38m / 3,89m / 2.21,58			
Triatlo Técnico	Carla Costa	24.08.1981	ED Celorico Beira	1 280 Pontos	22/12/2001	Aveiro
60m Barreiras (0,840m) / Comprimento / Peso (4Kg)			11,29 / 4,13m / 8,82m			
4x400 metros (Clubes)	Maria José Gomes Carmo Figueiredo Amélia Monteiro Joana Lopes	16.07.1973 27.10.1980 22.09.1980 14.02.1981	C.D.C. Pinheiro	4.30,99	17/01/1998	Braga

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008

➤ INFANTIL MASCULINO

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

➤ INICIADO MASCULINO

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

➤ JUVENIL MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Paulo Abreu	1974	C.D.C. Seia	6,9	02/02/1991	Braga
200 metros	Ricardo Garcia	21.01.1989	C.A. Seia	23,32	04/02/2006	Espinho
300 metros	Hugo Correia	20.10.1991	C.D.R. Quintela	39,07	27/01/2008	Pombal
800 metros	João Delgado	08.01.1990	F.S. - U.A. Guarda	1.59,18	21/01/2007	Espinho
1 500 metros	Rúben Felizardo	17.06.1991	F.S. - U.A. Guarda	4.08,54	19/01/2008	Espinho
3 000 metros	Rúben Felizardo	17.06.1991	F.S. - U.A. Guarda	8.55,98	01/03/2008	Espinho

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008

60m Bar./0,914m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	8,34	27/01/2008	Pombal
ALTURA	Hugo Figueiredo	15.02.1974	C.D.C. Seia	1,81m	13/01/1990	Aveiro
COMPRIMENTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	6,48m	29/01/1989	Aveiro
TRIPLO SALTO	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	12,65m	23/02/2008	Espinho
PESO/5Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	13,94m	05/01/1997	Aveiro
Triatlo Técnico	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	2 017 Pontos	02/02/2008	Alpiarça
60m Barreiras (0,914m) / Peso (5Kg) / Altura			8,44 / 11,07m / 1,76m			

➤ JUNIOR MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	7,04	12/02/2000	Espinho
200 metros	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	22,81	06/02/2000	Espinho
400 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	49,9	20/02/1988	Braga
800 metros	Nuno Figueiredo	29.12.1989	C.A. Seia	1.56,87	28/01/2007	Espinho
1 500 metros	Nuno Figueiredo	29.12.1989	C.A. Seia	3.59,13	20/01/2007	Espinho
3 000 metros	Alexandre Silva	05.04.1984	N.D.C. Gouveia	8.37,32	16/02/2003	Espinho
60m Bar./1,00m	André Jordão	27.06.1989	N.D.C. Gouveia	8,51	13/01/2007	Espinho
5 000m Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Sr ^a Desterro	22.02,24	15/01/2005	Espinho
ALTURA	Marco Tenreiro	05.07.1976	N.D.C. Gouveia	1,81m	13/01/1990	Aveiro
COMPRIMENTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	6,69m	16/02/1991	Aveiro
TRIPLO SALTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	13,74m	02/02/1991	Braga
4x400 metros (Clubes)	Rafael Pinto Ricardo Garcia Nuno Alves António Rodrigues	27.12.1988 21.01.1989 02.06.1988 25.09.1988	C.A. Seia	3.30,45	29/01/2005	Espinho

➤ SUB-23 MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	André Destapado	15.05.1986	C.A. Seia	6,91	03/02/2007	Espinho
200 metros	Carlos Gonçalves	11.07.1987	C.A. Seia	22,14	20/01/2008	Espinho
400 metros	Rodolfo Varela	20.05.1986	C.A. Seia	49,34	03/02/2007	Espinho
800 metros	David Soares	13.05.1982	C.A. Seia	1.52,36	23/02/2003	Espinho
1 500 metros	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	3.52,23	14/02/2004	Espinho
3 000 metros	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	8.17,65	29/01/2006	Espinho



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

60m Bar./1,067m	Rodolfo Varela	20.05.1986	C.A. Seia	8,52	21/01/2007	Espinho
5 000m Marcha	Pedro Santos	25.04.1986	C.A. Seia	21.39,73	20/01/2007	Espinho
ALTURA	Gonçalo Lopes	14.03.1988	C.A. Seia	1,89m	27/01/2008	Espinho
COMPRIMENTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	6,94m	06/03/1993	Braga
TRIPLO SALTO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	13,74m	02/02/1991	Braga
VARA	Rui Pereira	17.11.1985	C.A. Seia	4,90m	18/02/2007	Espinho
PESO/7,260kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	14,10m	24/02/2001	Espinho
Triatlo Técnico	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	2 135 Pontos	28/12/2002	Espinho
60m Barreiras (1,067m) / Peso (7,260Kg) / Comprimento			8,73 / 13,58m / 6,18m			
HEPTATLO	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	4 615 Pontos	24.25/02/01	Espinho
60m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura ■ 60m Barreiras (1,067m) / Vara / 1 000m			7,31 / 6,21m / 14,10m / 1,69m ■ 8,85 / 3,50m / 2.58,75			
4x400 metros (Clubes)	Rodolfo Varela Nuno Figueiredo Ricardo Garcia Carlos Figueiredo	20.05.1986 29.12.1989 21.01.1989 05.05.1990	C.A. Seia	3.25,36	21/01/2007	Espinho

➤ SENIOR MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	André Destapado	15.05.1986	C.A. Seia	6,91	03/02/2007	Espinho
200 metros	Rui Durão	09.03.1980	C.A. Seia	22,09	02/02/2003	Espinho
400 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	49,13	01/03/1998	Espinho
800 metros	David Soares	13.05.1982	C.A. Seia	1.52,36	23/02/2003	Espinho
1 500 metros	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	3.51,42	28/01/2007	Espinho
3 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	ED Celorico Beira	8.06,11	13/02/2000	Espinho
60m Bar./1,067m	Bruno Costa	17.03.1980	C.A. Seia	8,29	05/02/2005	Espinho
5 000m Marcha	Pedro Martins	12.01.1968	C.D.C. Pinheiro	20.45,47	20/02/1999	Espinho
ALTURA	Pedro Oliveira Gonçalo Lopes	22.07.1980 14.03.1988	C.A. Seia C.A. Seia	1,89m	19/01/2003 27/01/2008	Espinho Espinho
COMPRIMENTO	Pedro Oliveira	22.07.1980	C.A. Seia	7,25m	15/02/2004	Espinho
TRIPLO SALTO	Ricardo Correia	18.07.1978	C.A. Seia	14,15m	17/02/2001	Espinho
VARA	Rui Pereira	17.11.1985	C.A. Seia	4,90m	18/02/2007	Espinho
PESO/7,260kg	Bráulio Silva	20.09.1971	C.A. Seia	14,23m	05/01/2003	Espinho
Triatlo Técnico	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	2 135 Pontos	28/12/2002	Espinho
60m Barreiras (1,067m) / Peso (7,260Kg) / Comprimento			8,73 / 13,58m / 6,18m			
Pentatlo Técnico	Pedro Oliveira	22.07.1980	C.A. Seia	3 418 Pontos	10/01/2004	Alpiarça
60m/Comprimento/Peso(7,260Kg)/60m Bar (1,067m)/Altura			7,22 / 6,96m / 10,67m / 9,11 / 1,72m			

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

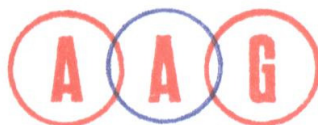
HEPTATLO	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	4 615 Pontos	24.25/02/01	Espinho
60m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura ■ 60m Barreiras (1,067m) / Vara / 1 000m			7,31 / 6,21m / 14,10m / 1,69m ■ 8,85 / 3,50m / 2.58,75			
4x400 metros (Clubes)	Rodolfo Varela Carlos Figueiredo Vitor Ferreira Ricardo Garcia	20.05.1986 05.05.1990 22.04.1978 21.01.1989	C.A. Seia	3.21,45	11/02/2007	Pombal

➤ VETERANO MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Carlos Pereira	26.01.1963	A.C.R.A. Seixas	7,78	03/02/2007	Braga
ALTURA	Carlos Pereira	26.01.1963	A.C.R.A. Seixas	1,83m	24/02/2008	Espinho
5 000m Marcha	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	21.01,04	23/02/2008	Pombal

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



OUTROS RECORDES DISTRITAIS PISTA COBERTA



Actualizado em 16 de Outubro de 2008

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 ^a Desterro	3.19,7	26/02/1989	Braga
PENTATLO	Susana Sobreiro	30.09.1982	C.D.C. Pinheiro	1 970 Pontos	04.05/01/97	Aveiro
60m / Altura / Peso (3Kg) ■ 60m Barreiras (0,762m) / Comprimento			9,0 / 1,31m / 7,93m ■ 11,9 / 3,95m			

➤ **JUVENIL FEMININO**

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

➤ **JUNIOR FEMININO**

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

➤ **SUB-23 FEMININO**

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

➤ **SENIOR FEMININO**

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

➤ **INICIADO MASCULINO**

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

➤ JUVENIL MASCULINO

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

➤ JUNIOR MASCULINO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60m Bar./1,067m	André Jordão	27.06.1989	N.D.C. Gouveia	8,74	04/02/2007	Espinho
PESO/7,260Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	13,91m	14/02/1999	Braga
PENTATLO	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	2 845 Pontos	03/01/1998	Aveiro
60m/Comprimento/Peso(7,260Kg)/60m Bar (0,914m)/Altura			7,5 / 5,22m / 11,89m / 9,3 / 1,71m			
4x200 metros (Clubes)	Ricardo Batista Rui Nobre Ricardo Prates Rui Durão	09.08.1977 20.05.1977 25.10.1979 09.03.1980	C.D.C. Pinheiro	1.35,36	21/02/1998	Espinho

➤ SUB-23 MASCULINO

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

➤ SENIOR MASCULINO

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



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



MELHORES MARCAS DISTRITAIS ESTRADA



Actualizado em 16 de Outubro de 2008

➤ **INFANTIL FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Inês Duarte	05.06.1995	A.C.R. Srª Desterro	5.53	18/05/2008	Pombal
1Km Marcha E	Alexandra Pinto	18.01.1987	E.D. Celorico Beira	4.47	27/12/1997	Celorico Beira
2Km Marcha E	Cíntia Mendes	24.08.1989	J.A. Stª Comba Seia	10.25	23/06/2002	Porto

➤ **INICIADO FEMININO**

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

➤ **JUVENIL FEMININO**

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

➤ **JUNIOR FEMININO**

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

➤ **SUB-23 FEMININO**

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

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

➤ **SENIOR FEMININO**

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

➤ **INFANTIL MASCULINO**

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

➤ **INICIADO MASCULINO**

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

➤ **JUVENIL MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Alexandre Silva	05.04.1984	N.D.C. Gouveia	4.38	08/04/2000	Tondela
5Km Marcha E	Ricardo Madeira	06.07.1985	J.A. St ^a Comba Seia	23.18	23/06/2002	Porto
10Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Sr ^a Desterro	51.04	01/03/2003	S. João Madeira

➤ **JUNIOR MASCULINO**

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

➤ **SUB-23 MASCULINO**

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

➤ **SENIOR MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Paulo Gomes	15.05.1973	E.D. Celorico Beira	4.10	06/05/2000	Moimenta Beira
5Km Estrada	Paulo Gonçalves	18.06.1971	C.D.C. S.S. Pinheiro	18.19	20/05/2006	Guarda
10Km Estrada	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	30.36	23/12/2006	Torres Novas
15Km Estrada	Paulo Gonçalves	18.06.1971	C.D.C. S.S. Pinheiro	48.06	21/01/2006	Almeida
20Km Estrada	José Jarmela	08.08.1964	F.S. - U.A. Guarda	1:11.53	28/10/2006	Almeirim
Meia Maratona	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	1:04.25	05/10/1994	Ovar

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

30Km Estrada	Paulo Gonçalves	18.06.1971	C.D.C. S.S. Pinheiro	1:40.21	21/03/2004	Oliveira-Elvas
Maratona	Paulo Gonçalves	18.06.1971	C.D.C. S.S. Pinheiro	2:22.51	07/12/2003	Lisboa
5Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	21.38	30/11/2002	Lousã
10Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	43.53	07/04/2001	Rio Maior
15Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	1:05.58	07/04/2001	Rio Maior
20Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.D.C. Pinheiro	1:26.31	22/06/1997	Setúbal
30Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.D.C. Pinheiro	2:17.25	10/01/1999	Torres Vedras
35Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	2:44.33 (tp)	01/05/2004	Naumburg - Alemanha
50Km Marcha E	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	3:55.29	01/05/2004	Naumburg - Alemanha

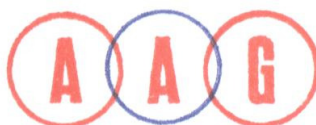
➤ **VETERANO MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Eduardo Pinto	10.12.1956	A.C.R. Sr ^a Desterro	4.44	08/04/2000	Tondela
10Km Estrada	Paulo Gonçalves	18.06.1971	C.D.C. S.S. Pinheiro	32.28	23/12/2006	Torres Novas
15Km Estrada	José Jarmela	08.08.1964	F.S. - U.A. Guarda	51.56	13/03/2005	Lisboa
20Km Estrada	José Jarmela	08.08.1964	F.S. - U.A. Guarda	1:11.53	28/10/2006	Almeirim
Meia Maratona	Paulo Gonçalves	18.06.1971	Individual	1:10.02	11/11/2007	Penamacor
Maratona	José Jarmela	08.08.1964	F.S. - U.A. Guarda	2:31.29	02/12/2007	Lisboa

Actualizado em: 16 de Outubro de 2008

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



OUTROS

RECORDES

PISTA AR LIVRE

RECORDES ABSOLUTOS DA PISTA DE ATLETISMO

DO ESTÁDIO MUNICIPAL DA GUARDA

(ALTITUDE: 1 025 metros)



Actualizado em 16 de Outubro de 2008



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

FEMININOS

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE/PAÍS	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Elisa Cossa	03.07.1980	Moçambique	11,72 (V +0,9)	27/07/2000	Guarda
200 metros	Sónia Tavares	21.03.1986	G.C.A. Donas	24,29 (V +0,3)	07/07/2006	Guarda
400 metros	Lorena Oliveira	1980	Brasil	54,66	17/06/2001	Guarda
800 metros	Sandra Amaro	15.03.1976	J.O.M.A.	2.11,21	09/07/2002	Guarda
1 500 metros	Jessica Augusto	08.11.1981	S.C. Braga	4.23,17	05/07/2003	Guarda
3 000 metros	Jessica Augusto	08.11.1981	S.C. Braga	9.37,70	06/07/2003	Guarda
5 000 metros	Fátima Neves	13.02.1963	B.V. Trancoso	17.43,8	27/04/1985	Guarda
10 000 metros	Mª Lurdes Monteiro	02.02.1967	N.A. Guarda	37.33,0	17/06/1998	Guarda
100m Bar./0,840m	Sónia Machado	19.10.1976	Boavista F.C.	13,54 (V +0,3)	27/07/2000	Guarda
400m Bar./0,762m	Mª Carmo Tavares	27.04.1974	Sporting C.P.	57,32	09/07/2002	Guarda
3 000m Obst./0,762m	Solange Jesus	07.01.1987	ADERCUS	11.06,18	05/07/2008	Guarda
5 000m Marcha	Inês Henriques	01.05.1980	C.N. Rio Maior	23.33,72	17/06/2001	Guarda
10 000m Marcha	Vera Santos	03.12.1981	C.N. Rio Maior	46.52,65	05/07/2003	Guarda
20 000m Marcha	Teresa Costa	06.07.1982	S.C. Braga	1:41.48,2	05/07/2003	Guarda
ALTURA	Vita Styopina	1980	Ucrânia	1,90m	17/06/2001	Guarda
COMPRIMENTO	Marta Godinho	24.06.1980	J.O.M.A.	6,27m (V +0,2)	06/07/2007	Guarda
TRIPLO SALTO	Susana Costa	22.09.1984	C.O. Desportivo	12,61m (V +0,4)	05/07/2003	Guarda
	Patrícia Mamona	21.11.1988	J.O.M.A.	12,61m (V +1,4)	05/07/2008	
VARA	Vera Lavrador	03.10.1988	Sporting C.P.	3,45m	05/07/2008	Guarda
PESO/4Kg	Valentina Fedyushina	10.02.1965	Sporting C.P.	17,67m	27/07/2000	Guarda
DARDO/600g	Ana Pires	10.12.1987	F.C. Porto	44,80m	06/07/2008	Guarda
DISCO/1Kg	Teresa Machado	22.07.1969	Sporting C.P.	61,04m	17/06/2001	Guarda
MARTELO/4Kg	Marisa Fernandes	09.06.1985	S.C. Valenciano	54,64m	06/07/2003	Guarda
HEPTATLO	Cristina Coelho	1969	N.D.C. Gouveia	2 257 Pontos	19.20/4/1986	Guarda
100m Barreiras (0,840m) / Altura / Peso (4Kg) / 200m ■ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			21,3 / 1,33m / 6,19m / 28,3 ■ 3,74m / 11,24m / 2.58,3			
4x100 metros	Elisa Semedo Patrícia Lopes Vera Silva Laura Santos	07.08.1981 11.07.1982 17.01.1985 08.05.1984	Sporting C.P.	49,15	05/07/2003	Guarda
4x400 metros	Elisa Cruz Mª Gorete Batista Joana Arduino Rute Freire	05.04.1985 1982 20.08.1982 11.12.1984	C.A. Madeira	4.02,82	06/07/2003	Guarda

Atualizado em: 16 de Outubro de 2008

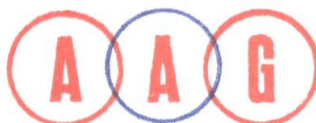
➤ **RECORDES ABSOLUTOS DA PISTA DE ATLETISMO DO ESTÁDIO MUNICIPAL DA GUARDA (ALTITUDE: 1 025metros)**

MASCULINOS

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE/PAÍS	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Ricardo Alves	10.01.1981	Sporting C.P.	10,52 (V +1,0)	05/07/2003	Guarda
200 metros	João Ferreira	20.10.1986	Sporting C.P.	21,07 (V -0,5)	11/07/2008	Guarda
400 metros	Wagner dos Santos	1980	Brasil	46,57	17/06/2001	Guarda
800 metros	Julius Achon	12.12.1976	Uganda	1.49,22	17/06/2001	Guarda
1 500 metros	Adelino Monteiro	01.04.1981	Sporting C.P.	3.46,08	05/07/2003	Guarda
5 000 metros	Bruno Saramago	25.01.1982	Sporting C.P.	14.37,09	05/07/2003	Guarda
10 000 metros	Óscar Santos	1957	C.A.F. Viseu	32.19,4	10/06/1980	Guarda
110m Bar./1,067m	Luís Sá	07.03.1981	F.C. Porto	14,35 (V -0,7)	06/07/2003	Guarda
400m Bar./0,914m	Edivaldo Monteiro	28.04.1976	Sporting C.P.	49,66	09/07/2002	Guarda
3000m Obst./0,914m	Pedro Ribeiro	25.03.1981	F.C. Porto	9.03,35	06/07/2003	Guarda
5 000m Marcha	João Vieira	20.02.1976	C.N. Rio Maior	20.59,64	17/06/2001	Guarda
10 000m Marcha	Gonçalo Bejinha	25.08.1986	N.A. Alcabideche	44.17,19	05/07/2008	Guarda
ALTURA	Carlos Pires	21.12.1982	GRECAS	2,06m	05/07/2003	Guarda
COMPRIMENTO	Carlos Calado	05.10.1975	Sporting C.P.	7,95m (V +1,0)	27/07/2000	Guarda
TRIPLO SALTO	Gaspar Araújo	17.12.1981	Cyclones A.C.	15,68m	06/07/2003	Guarda
VARA	Luís Moro Moro	12.04.1987	Espanha	5,21m	06/07/2007	Guarda
PESO/7,260Kg	Roman Virastyuk	20.04.1968	Ucrânia	18,58m	17/06/2001	Guarda
DARDO/800g	Hélder Pestana	11.02.1987	G.D. Estreito	64,64m	05/07/2008	Guarda
DISCO/2Kg	Jarred Rome	21.12.1976	U.S.A.	61,32m	08/07/2005	Guarda
MARTELO/7,260Kg	Carlos Vicente	28.12.1988	Individual	60,77m	05/07/2008	Guarda
DECATLO	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	5 435 Pontos	01.02/04/00	Guarda
100m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura / 400m ■ 110m Bar. (1,067m)/Disco (2Kg)/Vara/Dardo (800g)/1500m	11,4 / 5,91m / 13,23m / 1,70m / 56,8 ■ 17,3 / 37,25m / 2,60m / 41,82m / 5.13,3					
4x100 metros	Dany Gonçalves Arnaldo Abrantes Ricardo Martins Yazaldes Nascimento	14.03.1985 27.11.1986 12.05.1985 17.04.1986	Seleção Nacional Sub23	40,24	06/07/2007	Guarda
4x400 metros	Ricardo Pacheco João Costa Fernando Almeida Adelino Monteiro	31.10.1983 17.01.1983 20.06.1981 01.04.1981	Sporting C.P.	3.16,73	06/07/2003	Guarda

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



OUTROS

RECORDES

PISTA AR LIVRE

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



Actualizado em 16 de Outubro de 2008

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

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



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

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