

# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



Samuel Pereira/93 (Júnior)  
*FeraSportive-União Atlética da Guarda*

- 2ª Internacionalização na IX Taça da Europa de Marcha que se disputou em Olhão - Portugal, em 21 de Maio de 2011.
- Campeão Nacional Júnio e Sub-23 em Pista Coberta de 5 000m Marcha.
- Campeão Nacional Júnio e Sub-23 em Estrada de 20Km Marcha.
- Campeão Nacional Júnio e Vice Campeão Nacional Sub-23 em Pista ao Ar Livre de 10 000m Marcha.
- 1º Classificado Júnio nos 10 000m Marcha da Taça F.P.A..

## RANKING DISTRIITAL 2010/2011



RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRIITAIS  
PISTA AR LIVRE, PISTA COBERTA E ESTRADA





ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



2010/2011



## **TÍTULO**

**RANKING DISTRITAL DA A.A.G. 2010/2011**



**RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS**

**PISTA AR LIVRE; PISTA COBERTA E ESTRADA**

## **EDIÇÃO**

Departamento Técnico da Associação de Atletismo da Guarda

## **AUTOR**

*António Alberto Moreira Fragoso*

Director Técnico Regional

## **PUBLICAÇÃO**

01 de Outubro de 2011

**Associação de Atletismo da Guarda**

Avenida do Estádio Municipal

Bancadas do Estádio

6300 - 705 Guarda

Telefone e Fax: 271 221 721

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

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



## **INTRODUÇÃO**

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

Tal como sempre aconteceu na Associação de Atletismo da Guarda, ao longo dos seus mais de 34 anos, o seu Departamento Técnico faz publicar o Ranking Distrital respeitante à Época de 2010/2011, que agora terminou.

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

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

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



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

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

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

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

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

Guarda, 01 de Outubro de 2011.

O Departamento Técnico da Associação de Atletismo da Guarda

**António Alberto Moreira Fragoso**

*Director Técnico Regional*

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



# INFANTIS

# FEMININOS

(1998 e 1999)

BENJAMINS A: 2002, 2003 e 2004

BENJAMINS B: 2000 e 2001

Anos de Nascimento válidos para o Ano Civil de 2011



40 metros

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

6,38		Filipa Pimentel	17.11.2000	Benj B	E.B. 2,3/S Almeida	01/04	Vendas Novas
6,51	V +1,0	Jacinta Almeida	2000	Benj B	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
6,67	V +1,7	Inês Pinto	2000	Benj B	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	18/03	Guarda
6,76	V +1,7	Bruna Santos	2000	Benj B	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
6,80	V +1,7	Rafaela Oliveira	2000	Benj B	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
6,91	V +1,5	Maria Alavedra	20.07.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
7,03	V +1,0	Soraia Almeida	2000	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
7,07	V +1,7	Cátia Costa	2000	Benj B	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	18/03	Guarda
7,09	V +1,5	Beatriz Rodrigues	12.02.2001	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão-Seia	18/03	Guarda
7,11	V +1,0	Flávia Logrado	2000	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
7,13	V +1,3	Alexandra Ribeiro	2000	Benj B	E.B. 2 Gouveia	18/03	Guarda
7,16	V +1,0	Carolina Marques	2000	Benj B	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	18/03	Guarda
7,25	V +1,3	Beatriz Guerra	2000	Benj B	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
7,27	V +1,7	Beatriz Dourado	2000	Benj B	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
7,29	V +1,3	Cristina Gouveia	14.04.2001	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão-Seia	18/03	Guarda
7,34	V -1,0	Vanessa Tardif	2000	Benj B	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
7,34	V +1,5	Patrícia Martins	2000	Benj B	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
7,37	V +1,5	Diana Gouveia	2000	Benj B	Escola Sec./3° F.C. Rodrigo	18/03	Guarda
7,38	V +1,7	Carla Ferronha	2000	Benj B	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
7,38	V +1,7	Dina Borrego	05.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
7,42	V +0,5	Angélica Cavaleiro	2000	Benj B	Escola Sec./3° F.C. Rodrigo	18/03	Guarda
7,45	V +0,5	Filipa Vaz	2000	Benj B	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
7,56	V +1,7	Inês Ferreira	2000	Benj B	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	18/03	Guarda
7,61	V +1,5	Cláudia Silva	2000	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	18/03	Guarda
7,66	V -1,0	Mariana Alexandre	23.08.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
7,69	V -1,0	Ana Mendes	2000	Benj B	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
7,86	V +0,5	Mariana Lages	2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
7,90	V +1,5	Luana Vianez	2000	Benj B	E.B. 2 Gouveia	18/03	Guarda
6,45	V +0,3	Cristiana Teixeira	14.11.1998	Inf	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
6,51	V +0,3	Eva Araújo	23.02.1998	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
6,52	V +0,3	Matilde Rodrigues	16.09.1998	Inf	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
6,58	V +0,1	Catarina Costa	25.02.1998	Inf	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
6,59	V +0,3	Bruna Antunes	06.08.1999	Inf	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
6,63	V +1,9	Carina Valente	18.12.1998	Inf	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
6,64	V +2,0	Beatriz Carvalho	27.06.1999	Inf	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	18/03	Guarda
6,67	V +2,0	Inês Felizardo	25.08.1998	Inf	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
6,69	V +1,9	Beatriz Vaz	18.04.1998	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
6,71	V +1,9	Catarina Brito	25.09.1998	Inf	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	18/03	Guarda
6,73	V +2,0	Daniela Tavares	21.05.1998	Inf	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
6,91	V +0,3	Beatriz Carvalho	28.01.1998	Inf	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda
6,95	V +0,3	Ana Margarida Silva	09.05.1999	Inf	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
6,97	V +0,1	Mafalda Ferreira	29.08.1999	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	18/03	Guarda
6,98	V +0,1	Beatriz Silva	15.09.1998	Inf	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
6,99	V +0,3	Inês Tavares	1998	Inf	Escola Sec./3° Gouveia	18/03	Guarda
7,00	V +0,1	Carina Pinheiro	19.05.1998	Inf	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda
7,00	V +0,3	Joana Oliveira	31.03.1998	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	18/03	Guarda
7,01	V -0,3	Sara Lages	01.01.1999	Inf	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
7,05	V +0,1	Mariana Albino	26.03.1999	Inf	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	18/03	Guarda
7,07	V -1,0	Micaela Costa	30.05.1998	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	18/03	Guarda
7,09	V -0,3	Ema Cabral	09.09.1999	Inf	E.B. 2 Gouveia	18/03	Guarda
7,10	V -0,3	Jéssica Valente	04.04.1999	Inf	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
7,17	V -1,0	Cátia Gonçalves	30.08.1998	Inf	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
7,19	V +1,2	Maria Bernardo	19.10.1999	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
7,20	V +1,2	Bruna Ferreira	18.01.1999	Inf	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
7,35	V -1,0	Marina Crisóstomo	05.07.1998	Inf	Escola Sec./3° F.C. Rodrigo	18/03	Guarda
7,36	V -0,3	Rafaela Pinheiro	03.10.1998	Inf	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
7,41	V -1,0	Catarina Miguel	04.01.1999	Inf	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>7,43</b>	V +1,2	Ana Sofia Gonçalves	29.11.1999	Inf	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
<b>7,53</b>	V +1,2	Jéssica Diamantino	26.04.1999	Inf	E.B. 2 Gouveia	18/03	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

<b>6,30</b>		Pimentel	02/04	Vendas Novas	<b>6,57</b>	Araújo	01/04	Vendas Novas
<b>6,56</b>	V +1,7	Pimentel	18/03	Guarda	<b>6,64</b>	Teixeira	01/04	Vendas Novas
<b>6,57</b>		J. Almeida	01/04	Vendas Novas				
<b>6,73</b>		J. Almeida	02/04	Vendas Novas				

## 40 metros

### MARCAS MANUAIS:

<b>7,0</b>	pc	Maria Bernardo	19.10.1999	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	27/02	Guarda
<b>7,5</b>	pc	Maria Lurdes Ferrão	05.02.1998	Inf	AFACIDASE Manteigas/ANDDI *	27/02	Guarda

## 60 metros

<b>9,23</b>	V +0,6	Ana Sofia Veiga	15.10.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09/04	Seia
<b>9,24</b>	V -1,4	Eva Araújo	23.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/09	Guarda
<b>9,39</b>	V -2,3	Matilde Rodrigues	16.09.1998	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	07/04	Guarda
<b>9,39</b>	V +0,6	Maria Beatriz Henriques	18.04.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09/04	Seia
<b>9,41</b>	V -2,3	Rita Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	07/04	Guarda
<b>9,44</b>	V -0,7	Catarina Costa	25.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	22/05	Seia
<b>9,61</b>	V -2,6	Beatriz Vaz	18.04.1998	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
<b>9,95</b>	V 0,0	Andreia Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/09	Guarda
<b>9,95</b>	V 0,0	Ana Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/09	Guarda
<b>10,01</b>	V 0,0	Andreia Branquinho	09.02.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
<b>10,07</b>	V -1,4	Maria Bernardo	19.10.1999	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/09	Guarda
<b>10,11</b>	V -0,7	Soraia Almeida	20.03.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	07/04	Guarda
<b>10,36</b>	V -1,0	Beatriz Rodrigues	12.02.2001	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
<b>10,53</b>	V -0,7	Mariana Alexandre	23.08.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
<b>10,53</b>	V -2,6	Helena Coutinho	22.06.1998	Inf	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
<b>10,68</b>	V -0,7	Laura Marques	06.05.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
<b>10,77</b>	V -1,0	Cristina Gouveia	14.04.2001	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
<b>10,89</b>	V -2,3	Jéssica Diamantino	26.04.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
<b>10,90</b>	V -0,7	Mariana Lopes	10.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
<b>11,33</b>	V -0,7	Vanessa Correia	21.03.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
<b>11,36</b>	V -1,0	Joana Matos	20.10.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	07/04	Guarda
<b>11,59</b>	V -0,7	Adriana Alcaso	04.10.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	07/04	Guarda
<b>13,03</b>	V -1,0	Diana Rocha	21.01.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	07/04	Guarda

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

<b>9,98</b>	V +2,1	Maria Bernardo	19.10.1999	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	01/03	Seia
<b>10,08</b>	V +3,9	Rafaela Pinheiro	26.04.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
<b>10,10</b>	V +2,1	Beatriz Rodrigues	12.02.2001	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
<b>10,19</b>	V +3,9	Helena Coutinho	22.06.1998	Inf	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
<b>10,31</b>	V +3,9	Maria Alavedra	20.07.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	01/03	Seia
<b>10,38</b>	V +3,9	Soraia Almeida	20.03.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	01/03	Seia
<b>10,46</b>	V +3,9	Cristina Gouveia	14.04.2001	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
<b>10,52</b>	V +3,9	Telma Caetano	04.06.1998	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
<b>10,53</b>	V +2,1	Mariana Alexandre	23.08.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
<b>10,56</b>	V +2,1	Paula Rodrigues	02.05.2001	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
<b>10,72</b>	V +2,1	Catarina Marques	18.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
<b>10,76</b>	V +2,1	Andreia Afonso	02.05.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	01/03	Seia
<b>10,80</b>	V +3,9	Mariana Lopes	10.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



11,26	V +3,9	Jéssica Diamantino	26.04.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	01/03	Seia
11,30	V +3,9	Joana Matos	20.10.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	01/03	Seia
11,32	V +3,9	Catarina Rico	12.12.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	01/03	Seia
11,57	V +2,1	Adriana Alcaso	04.10.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	01/03	Seia
11,66	V +2,1	Júlia Teles	27.08.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	01/03	Seia
12,71	V +3,9	Diana Rocha	21.01.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	01/03	Seia

### MARCAS ELECTRÓNICAS SEM MEDIÇÃO DE VENTO:

10,25	Maria Bernardo	19.10.1999	Benj B	NS Leões Fronteira-V. Formoso	27/11	Viseu
-------	----------------	------------	--------	-------------------------------	-------	-------

### OUTRAS MARCAS:

9,28	V +3,4	Araújo	18/06	Guarda	9,77	V -1,6	R. Fernandes	08/05	Guarda
9,33	V -0,7	Veiga	30/04	Viseu	9,78	V -0,2	Henriques	27/11	Viseu
9,36	V +0,1	Araújo	14/05	Luso	9,96	V -0,2	Andreia Fernandes	27/11	Viseu
9,36	V -1,4	Veiga	10/09	Guarda	9,97	V -0,2	R. Fernandes	18/12	Seia
9,39	V +0,6	Araújo	09/04	Seia	9,98	V -4,1	Araújo	12/03	Guarda
9,39	V -0,7	Henriques	22/05	Seia	9,99	V +0,6	Andreia Fernandes	09/04	Seia
9,47	V +0,6	Costa	09/04	Seia	10,02	V +0,6	Ana Fernandes	09/04	Seia
9,48	V +0,6	R. Fernandes	09/04	Seia	10,06	V +3,9	Ana Fernandes	01/03	Seia
9,50	V +0,1	R. Fernandes	27/11	Viseu	10,10	V -0,9	Ana Fernandes	08/05	Guarda
9,56	V +3,9	R. Fernandes	01/03	Seia	10,11	V +0,6	Bernardo	09/04	Seia
9,57	V -1,3	Costa	30/04	Viseu	10,12	V -2,6	Bernardo	07/04	Guarda
9,57	V -1,6	Henriques	08/05	Guarda	10,14	V -0,7	Bernardo	22/05	Seia
9,57	V -1,6	Veiga	08/05	Guarda	10,19	V +0,1	Ana Fernandes	27/11	Viseu
9,60	V -0,2	Araújo	27/11	Viseu	10,25	V -0,2	Ana Fernandes	18/12	Seia
9,68	V +3,9	Costa	01/03	Seia	10,27	V -0,9	Branquinho	08/05	Guarda
9,70	V -2,3	Costa	07/04	Guarda	10,31	V -4,1	Bernardo	12/03	Guarda
9,73	V -4,1	Henriques	12/03	Guarda	10,31	V -0,9	Bernardo	08/05	Guarda
9,74	V -1,6	Costa	08/05	Guarda	10,37	V -0,2	Andreia Fernandes	18/12	Seia
9,74	V -1,4	R. Fernandes	10/09	Guarda	10,72	V +3,9	L. Marques	01/03	Seia

### 150 metros

22,63	V -1,9	Eva Araújo	23.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/07	Guarda
23,04	V -1,9	Mariana Gonçalves	26.11.1998	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	08/07	Guarda
23,59	V +0,4	Rita Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	22/05	Seia
23,93	V -3,2	Catarina Costa	25.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/07	Guarda
24,19	V +0,4	Ana Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	22/05	Seia
24,96	V -3,2	Andreia Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/07	Guarda

### 600 metros

1.46,13	Mariana Gonçalves	26.11.1998	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	08/05	Guarda
1.55,45	Matilde Rodrigues	16.09.1998	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	21/05	Seia
1.57,40	Mariana Pereira	30.04.1997	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	18/12	Seia
1.59,08	Rita Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	21/05	Seia
2.07,04	Ana Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	21/05	Seia
2.07,42	Andreia Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/05	Guarda
2.09,87	Maria Bernardo	19.10.1999	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/05	Guarda
2.29,40	Ana Catarina Tiago	1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	16/07	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

1.48,84	Gonçalves	22/06	Viseu	2.00,31	R. Fernandes	08/05	Guarda
1.52,31	Gonçalves	16/07	Guarda	2.01,64	Rodrigues	16/07	Guarda





## 1 000 metros

3.09,92	Mariana Gonçalves	26.11.1998	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	22/05	Seia
3.35,32	Rita Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
3.40,10	Matilde Rodrigues	16.09.1998	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	30/04	Viseu
3.42,91	Maria Bernardo	19.10.1999	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
3.47,66	Ana Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
3.54,08	Andreia Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
4.05,74	Paula Rodrigues	02.05.2001	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
4.05,94	Catarina Costa	25.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
4.06,70	Maria Bernardo	19.10.1999	Benj B	NS Leões Fronteira-V. Formoso	27/11	Viseu
4.08,43	Ana Sofia Veiga	15.10.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/04	Seia
4.11,52	Maria Alavedra	20.07.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
4.15,31	Maria Beatriz Henriques	18.04.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
4.18,76	Catarina Marques	18.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
4.20,08	Andreia Afonso	02.05.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	01/03	Seia
4.23,88	Eva Araújo	23.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
4.24,87	Vanessa Fernandes	22.01.1998	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
4.26,44	Dina Borrego	05.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
4.29,14	Joana Matos	20.10.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	01/03	Seia
4.31,72	Andreia Gouveia	21.10.1998	Inf	A.C.R. Srª Desterro-NAPO	22/05	Seia
4.41,08	Soraia Almeida	20.03.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	01/03	Seia
4.44,82	Júlia Teles	27.08.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	01/03	Seia
4.49,37	Mariana Alexandre	23.08.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
4.56,65	Joana Ascensão	26.05.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
5.01,65	Cláudia Santos	12.01.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
5.23,53	Carina Santos	17.01.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
5.29,31	Catarina Rico	12.12.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	01/03	Seia

### OUTRAS MARCAS:

3.11,08	Gonçalves	12/03	Guarda	3.53,92	Bernardo	07/04	Guarda
3.11,83	Gonçalves	30/04	Viseu	3.55,48	Andreia Fernandes	22/05	Seia
3.14,00	Gonçalves	18/06	Guarda	3.55,98	Ana Fernandes	30/04	Viseu
3.23	E Gonçalves	02/04	Ferreira Zêzere	3.56,44	Bernardo	18/06	Guarda
3.40,71	R. Fernandes	08/07	Guarda	3.59,11	Ana Fernandes	08/07	Guarda
3.42,81	M. Rodrigues	07/04	Guarda	4.02,07	Bernardo	01/03	Seia
3.43,03	R. Fernandes	07/04	Guarda	4.02,75	Bernardo	26/03	Seia
3.43,7	R. Fernandes	10/09	Guarda	4.04,59	R. Fernandes	27/11	Viseu
3.45,40	M. Rodrigues	12/03	Guarda	4.07,09	Ana Fernandes	27/11	Viseu
3.47,51	Bernardo	30/04	Viseu	4.19,96	Andreia Fernandes	27/11	Viseu
3.48,0	Bernardo	10/09	Guarda	4.27,28	Borrego	07/04	Guarda
3.48,22	Bernardo	22/05	Seia	4.28,64	Afonso	07/04	Guarda
3.51,29	Bernardo	08/07	Guarda	4.31,00	Henriques	27/11	Viseu
3.52,8	Ana Fernandes	10/09	Guarda	4.31,11	Araújo	27/11	Viseu
3.53,48	Bernardo	12/03	Guarda	4.52,70	Araújo	15/05	Luso

## 1 000 metros

### MegaQuilómetro

4.08,33	Inês Nobre	25.02.2000	Benj B	Escola Regional Cerdeira	02/04	Vendas Novas
4.15,95	Rosa Peixe	05.09.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
4.21,06	Júlia Gomes	02.02.2000	Benj B	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	18/03	Guarda
4.30,59	Andreia Afonso	02.05.2000	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
4.43,76	Joana Ascensão	26.05.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
4.45,66	Inês Alves	22.07.2000	Benj B	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
4.50,50	Daniela Marques	25.05.2000	Benj B	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



4.51,95	Mariana Martins	12.05.2001	Benj B	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	18/03	Guarda
5.01,59	Ana Rita Almeida	26.05.2000	Benj B	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
5.02,81	Stephanie Caetano	13.09.2000	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	18/03	Guarda
3.31,70	Rita Fernandes	24.07.1998	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	02/04	Vendas Novas
3.58,97	Mónia Fernandes	1998	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	18/03	Guarda
3.59,78	Margarida Moreira	1999	Inf	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
4.02,92	Soraia Marques	1998	Inf	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
4.09,55	Ofélia Lopes	01.02.1999	Inf	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
4.17,43	Maria Rosário Santos	1998	Inf	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
4.20,31	Catarina Proença	1998	Inf	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
4.22,78	Sara Barroco	1998	Inf	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	18/03	Guarda
4.24,06	Carla Silvestre	1998	Inf	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
4.25,86	Mariana Ramos	19.07.1999	Inf	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
4.26,02	Rita Sequeira	07.05.1998	Inf	Escola Sec./3º Gouveia	18/03	Guarda
4.26,73	Ana Gonçalves	1999	Inf	E.B. 2 Gouveia	18/03	Guarda
4.36,46	Vanessa Moura	1998	Inf	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
4.40,49	Bruna Ribeiro	1999	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	18/03	Guarda
5.44,81	Débora Pinheiro	1999	Inf	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

4.08,49	Nobre	18/03	Guarda	3.46,19	R. Fernandes	18/03	Guarda
---------	-------	-------	--------	---------	--------------	-------	--------

### MILHA (1 609,34m)

5.44	E	Mariana Gonçalves	26.11.1998	Inf	F.S. - União Atlético Guarda	10/06	Guarda
7.38	E	Andreia Gouveia	21.10.1998	Inf	A.C.R. Srª Desterro-NAPO	28/05	V.N. Famalicão
9.04	E	Inês Felizardo	25.08.1998	Inf	Individual	10/06	Guarda
9.41	E	Andreia Soares	17.08.1999	Inf	Individual	10/06	Guarda
15.42	E	Joana Lima	16.05.1999	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda
15.43	E	Ana Lima	01.10.1999	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

8.08	E	Gouveia	09/04	S. Romão	8.09	E	Gouveia	10/06	Guarda
------	---	---------	-------	----------	------	---	---------	-------	--------

### 60 metros Barreiras/0,762m

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

11,27	V +1,9	Eva Araújo	23.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	21/05	Seia
11,96	V +1,8	Mariana Pereira	30.04.1997	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	18/12	Seia
13,62	V +1,4	Ana Sofia Veiga	15.10.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/01	Seia
13,80	V -1,6	Catarina Costa	25.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	07/05	Guarda
13,91	V +1,9	Andreia Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	21/05	Seia
14,49	V +1,9	Maria Bernardo	19.10.1999	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	21/05	Seia
14,75	V +1,4	Rita Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
14,84	V +1,4	Ana Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
15,00	V +1,4	Maria Beatriz Henriques	18.04.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia

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

13,28	V +3,2	Ana Sofia Veiga	15.10.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/04	Seia
14,13	V +3,2	Maria Beatriz Henriques	18.04.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
15,11	V +2,7	Helena Coutinho	22.06.1998	Inf	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
15,46	V +2,7	Ana Beatriz Carvalho	20.07.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
15,81	V +2,7	Rafaela Pinheiro	26.04.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
16,97	V +4,0	Maria Alavedra	20.07.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	01/03	Seia



**OUTRAS MARCAS:**

11,56	V +3,2	Araújo	10/04	Seia	13,96	V +3,2	Costa	10/04	Seia
11,56	V -1,1	Araújo	30/04	Viseu	14,50	V +0,5	Andreia Fernandes	30/04	Viseu
11,73	V +1,1	Araújo	15/05	Luso	14,66	V +3,2	Andreia Fernandes	10/04	Seia
12,31	V -1,6	Araújo	07/05	Guarda	14,79	V +3,2	Bernardo	10/04	Seia
12,38	V +1,6	Araújo	07/04	Guarda	14,83	V +1,4	Andreia Fernandes	15/01	Seia
12,58	V +2,7	Araújo	01/03	Seia	14,93	V +3,2	R. Fernandes	10/04	Seia
13,81	V +1,8	Veiga	18/12	Seia	14,96	V +3,2	Ana Fernandes	10/04	Seia
13,86	V +1,9	Costa	21/05	Seia	16,99	V +1,4	Bernardo	15/01	Seia

**4x60 metros**

36,41	A.S. Veiga/R. Fernandes/M.B. Henriques/E. Araújo	Seleção Distrital A.A.G.	30/04	Viseu
37,88	M. Bernardo/A. Fernandes/C. Costa/M.B. Henriques	NS Leões Fronteira-V. Formoso	21/05	Seia
38,82	Ana Fernandes/E. Araújo/Andreia Fernandes/D. Simões	Agrupamento Escolas Almeida	07/04	Guarda
39,29	Ana Fernandes/E. Araújo/Andreia Fernandes/R. Fernandes	Agrupamento Escolas Almeida	01/03	Seia
40,07	C. Santos/T. Caetano/A.B. Carvalho/B. Vaz	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
42,00	R. Pinheiro/M. Santos/A.B. Carvalho/T. Caetano	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
42,60	H. Coutinho/B. Rodrigues/M. Lopes/C. Gouveia	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
42,95	I. Dias/C. Rico/J. Teles/S. Almeida	Agrupamento Escolas Almeida	07/04	Guarda
43,96	H. Coutinho/C. Gouveia/B. Rodrigues/M. Lopes	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
44,57	L. Marques/M. Gonçalves/M. Alexandre/M.J. Amado	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda

**SALTO EM ALTURA**

1,46m		Eva Araújo	23.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	16/07	Guarda
1,30m	pc	Ana Martins	27.07.1998	Inf	Escola Regional Cerdeira	16/12	Vilar Formoso
1,30m		Ana Sofia Veiga	15.10.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/03	Guarda
1,20m		Andreia Branquinho	09.02.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/05	Seia
1,20m		Maria Beatriz Henriques	18.04.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	29/05	Guarda
1,15m	pc	Rita Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	16/12	Vilar Formoso
1,15m		Jéssica Diamantino	26.04.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
1,10m	pc	Cláudia Pena	23.01.1997	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
1,10m	pc	Rafaela Pires	1998	Inf	Escola Regional Cerdeira	16/12	Vilar Formoso
1,10m		Maria Alavedra	20.07.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
1,10m		Ana Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	07/04	Guarda
1,10m		Maria Bernardo	19.10.1999	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	29/05	Guarda
1,05m	pc	Joana Casimiro	05.01.1997	Inf	Agrupamento Escolas Almeida	16/12	Vilar Formoso
1,05m		Ana Beatriz Carvalho	20.07.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
1,05m		Maria João Amado	08.12.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
1,05m		Daniela Simões	22.09.1999	Inf	Agrupamento Escolas Almeida	07/04	Guarda
1,05m		Catarina Costa	25.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/05	Guarda
1,05m		Mariana Gonçalves	26.11.1998	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	16/07	Guarda
1,00m	pc	Aucília Francisco	02.12.1998	Inf	Escola Regional Cerdeira	16/12	Vilar Formoso
1,00m		Júlia Teles	27.08.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	07/04	Guarda
0,95m	pc	Maria Bernardo	19.10.1999	Benj B	NS Leões Fronteira-V. Formoso	16/12	Vilar Formoso
0,95m		Mariana Gonçalves	17.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
0,95m		Cláudia Santos	12.01.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
0,95m		Inês Dias	03.06.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	07/04	Guarda
0,95m		Andreia Afonso	02.05.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	07/04	Guarda
0,90m		Mélanie Santos	24.05.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia

**OUTRAS MARCAS:**

1,40m		Araújo	10/09	Guarda	1,10m		Diamantino	01/03	Seia
1,35m		Araújo	21/05	Seia	1,10m		Ana Fernandes	30/04	Viseu
1,30m	pc	Araújo	16/12	Vilar Formoso	1,05m		Ana Fernandes	08/05	Guarda



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



1,30m	Araújo	07/04	Guarda	1,05m		Branquinho	08/05	Guarda
1,30m	Araújo	30/04	Viseu	1,05m	pc	Henriques	16/12	Vilar Formoso
1,30m	Araújo	08/05	Guarda	1,00m	pc	Ana Fernandes	16/12	Vilar Formoso
1,25m	Araújo	01/03	Seia	1,00m	pc	Costa	16/12	Vilar Formoso
1,25m	Araújo	29/05	Guarda	1,00m		Carvalho	01/03	Seia
1,20m	Araújo	12/03	Guarda	1,00m		Amado	01/03	Seia
1,15m	Veiga	08/05	Guarda	0,95m	pc	Bernardo	27/02	Guarda
1,15m	Branquinho	10/09	Guarda	0,95m		M. Gonçalves (AET)	07/04	Guarda
1,10m	R. Fernandes	01/03	Seia					

### SALTO EM COMPRIMENTO

4,23m	V +1,2	Eva Araújo	23.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	28/05	Guarda
4,16m	V +0,5	Ana Sofia Veiga	15.10.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/07	Seia
3,76m	V -0,6	Rita Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	22/05	Seia
3,75m	V +0,9	Ana Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	07/04	Guarda
3,58m	V +0,5	Beatriz Vaz	18.04.1998	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
3,52m	V +0,9	Maria Bernardo	19.10.1999	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	28/05	Guarda
3,47m	V 0,0	Catarina Costa	25.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	30/04	Viseu
3,45m	V -1,5	Maria Beatriz Henriques	18.04.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
3,25m	V +0,1	Andreia Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	07/05	Guarda
3,19m	V -0,7	Cristina Gouveia	14.04.2001	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
3,14m	V +1,3	Mariana Cunha	02.09.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
3,13m	V -1,3	Dina Borrego	05.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
3,01m	V -0,7	Mariana Gonçalves	17.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
3,00m	V -0,8	Telma Caetano	04.06.1998	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
2,93m	V -3,1	Beatriz Rodrigues	12.02.2001	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
2,73m	V +0,2	Júlia Teles	27.08.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	07/04	Guarda
2,69m	V -0,7	Joana Ascensão	26.05.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	01/03	Seia
2,68m	V +0,6	Inês Dias	03.06.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	07/04	Guarda
2,67m	V +0,6	Mariana Lopes	10.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
2,64m	V -2,3	Carina Santos	17.01.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
2,60m	V -2,1	Mara Rodrigues	07.03.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
2,53m	V +0,7	Vanessa Correia	21.03.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

4,17m	V -1,4	Araújo	22/05	Seia	3,34m	V -0,6	Costa	22/05	Seia
4,01m	V +1,0	Araújo	07/05	Guarda	3,33m	V -0,6	Henriques	01/03	Seia
4,00m	V -0,3	Araújo	18/06	Guarda	3,33m	V -4,4	Henriques	12/03	Guarda
3,96m	V -1,8	Araújo	10/04	Seia	3,31m	V -1,6	Ana Fernandes	01/03	Seia
3,76m	V +0,7	Araújo	15/05	Luso	3,29m	V -0,5	Ana Fernandes	18/12	Seia
3,72m	V 0,0	R. Fernandes	30/04	Viseu	3,29m	V -0,8	Bernardo	18/06	Guarda
3,71m	V +2,3	R. Fernandes	07/05	Guarda	3,24m	V -0,1	Andreia Fernandes	18/12	Seia
3,71m	V -1,1	Ana Fernandes	22/05	Seia	3,24m	V -0,9	Andreia Fernandes	01/03	Seia
3,69m	V -0,2	Veiga	15/01	Seia	3,23m	V -1,3	Andreia Fernandes	10/04	Seia
3,69m	V +1,9	R. Fernandes	07/05	Guarda	3,19m	V -0,6	Henriques	07/04	Guarda
3,68m	V -0,3	R. Fernandes	15/01	Seia	3,18m	V -1,8	Bernardo	10/04	Seia
3,68m	V -2,5	Veiga	12/03	Guarda	3,16m	V -1,8	Ana Fernandes	10/04	Seia
3,67m	V -0,6	R. Fernandes	10/04	Seia	3,15m	V -0,3	Henriques	15/01	Seia
3,60m	V -0,3	Veiga	18/12	Seia	3,15m	V -0,3	Andreia Fernandes	15/01	Seia
3,54m	V -0,8	Veiga	10/04	Seia	3,13m	V -0,2	Henriques	18/12	Seia
3,46m	V +1,9	Ana Fernandes	07/05	Guarda	3,05m	V -0,1	Bernardo	15/01	Seia
3,43m	V -0,2	Costa	07/04	Guarda	3,05m	V +0,4	Borrego	07/04	Guarda
3,42m	V -0,2	R. Fernandes	18/12	Seia	2,86m	V +0,9	Caetano	07/04	Guarda
3,39m	V -1,3	Costa	10/04	Seia	2,77m	V +1,1	Gouveia	07/04	Guarda
3,36m	V -3,6	Costa	01/03	Seia	2,63m	V -1,6	Lopes	01/03	Seia
3,35m	V -0,4	Ana Fernandes	15/01	Seia	2,44m	V +0,6	B. Rodrigues	07/04	Guarda



## Salto em Comprimento Sem Tábua

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

3,50m	Rafaela Oliveira	2000	Benj B	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
3,37m	Matilde Roque	2000	Benj B	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
3,35m	Elisabete Silva	2000	Benj B	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	18/03	Guarda
3,28m	Maria Alavedra	20.07.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
3,27m	Carolina Marques	2000	Benj B	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	18/03	Guarda
3,21m	Jacinta Almeida	2000	Benj B	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
3,13m	Marta Máximo	2000	Benj B	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
3,12m	Cristina Gouveia	14.04.2001	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão-Seia	18/03	Guarda
3,07m	Inês Dias	03.06.2000	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
2,85m	Bruna Santos	2000	Benj B	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
2,70m	Mariana Gonçalves	2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
2,30m	Renata Caramelo	2000	Benj B	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda
2,30m	Ana Madeira	2000	Benj B	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
2,14m	Ana Cardoso	2000	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	18/03	Guarda
1,81m	Benedita Dias	2000	Benj B	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	18/03	Guarda
3,91m	Sofia Nabais	15.09.1998	Inf	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
3,87m	Bruna Antunes	16.08.1998	Inf	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
3,81m	Beatriz Vaz	18.04.1998	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
3,78m	Ana Fernandes	24.07.1998	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
3,76m	Carina Valente	18.12.1998	Inf	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
3,71m	Ema Rodrigues	22.09.1998	Inf	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda
3,43m	Mariana Cunha	02.04.1999	Inf	E.B. 2 Gouveia	18/03	Guarda
3,42m	Mariana Lopes	13.02.1998	Inf	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
3,39m	Catarina Monteiro	28.01.1999	Inf	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
3,35m	Telma Gonçalves	1999	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	18/03	Guarda
3,35m	Catarina Pina	31.03.1998	Inf	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
3,33m	Cátia Gonçalves	30.08.1999	Inf	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
3,30m	Sara Lages	01.01.1999	Inf	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
3,25m	Marina Crisóstomo	05.07.1998	Inf	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	18/03	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

3,00m	Roque	01/04	Vendas Novas	3,76m	Nabais	02/04	Vendas Novas
-------	-------	-------	--------------	-------	--------	-------	--------------

## LANÇAMENTO DO PESO/2kg

8,01m		Maria Beatriz Henriques	18.04.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	22/05	Seia
7,37m		Ana Sofia Veiga	15.10.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09/04	Seia
7,09m	pc	Aucília Francisco	02.12.1998	Inf	Escola Regional Cerdeira	16/12	Vilar Formoso
7,03m	pc	Ana Martins	27.07.1998	Inf	Escola Regional Cerdeira	16/12	Vilar Formoso
6,72m		Cláudia Santos	12.01.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
6,64m	pc	Rafaela Pires	1998	Inf	Escola Regional Cerdeira	16/12	Vilar Formoso
6,63m	pc	Andreia Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	16/12	Vilar Formoso
6,24m		Eva Araújo	23.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	14/05	Luso
6,23m	pc	Catarina Costa	25.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	16/12	Vilar Formoso
6,09m		Maria Bernardo	19.10.1999	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09/04	Seia
5,78m	pc	Rita Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	16/12	Vilar Formoso
5,53m	pc	Maria Bernardo	19.10.1999	Benj B	NS Leões Fronteira-V. Formoso	16/12	Vilar Formoso
5,49m		Joana Ascensão	26.05.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
5,48m		Mélanie Santos	24.05.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
5,29m		Catarina Rico	12.12.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	07/04	Guarda
5,29m		Ana Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09/04	Seia
5,20m		Daniela Simões	22.09.1999	Inf	Agrupamento Escolas Almeida	07/04	Guarda
5,17m		Ana Caramelo	05.10.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
4,99m		Diana Rocha	21.01.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	07/04	Guarda



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>4,93m</b>		Laura Marques	06.05.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
<b>4,73m</b>	pc	Mara Rodrigues	07.03.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
<b>4,46m</b>	pc	Inês Dias	03.06.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	16/12	Vilar Formoso
<b>4,27m</b>		Tatiana Mendes	26.06.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
<b>3,77m</b>	pc	Mariana Alexandre	23.08.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
<b>3,71m</b>		Adriana Alcaso	04.10.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	07/04	Guarda
<b>3,68m</b>	pc	Inês Baptista	29.04.1998	Inf	Agrupamento Escolas Almeida	16/12	Vilar Formoso
<b>3,03m</b>	pc	Dina Borrego	05.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso

### OUTRAS MARCAS:

<b>7,41m</b>		Henriques	07/05	Guarda	<b>6,15m</b>		Andreia Fernandes	07/05	Guarda
<b>7,33m</b>		Veiga	30/04	Viseu	<b>5,99m</b>	pc	Araújo	16/12	Vilar Formoso
<b>7,26m</b>		Veiga	15/01	Seia	<b>5,93m</b>		C. Santos	01/03	Seia
<b>6,78m</b>		Henriques	07/04	Guarda	<b>5,73m</b>		Andreia Fernandes	09/04	Seia
<b>6,78m</b>		Henriques	09/04	Seia	<b>5,69m</b>		Andreia Fernandes	15/01	Seia
<b>6,58m</b>		Henriques	30/04	Viseu	<b>5,45m</b>		Andreia Fernandes	01/03	Seia
<b>6,43m</b>		Henriques	15/01	Seia	<b>5,44m</b>		Ascensão	01/03	Seia
<b>6,43m</b>		Andreia Fernandes	07/04	Guarda	<b>5,43m</b>		R. Fernandes	15/01	Seia
<b>6,29m</b>	pc	Henriques	16/12	Vilar Formoso	<b>5,41m</b>		Costa	09/04	Seia
<b>6,24m</b>		Henriques	01/03	Seia	<b>5,28m</b>		R. Fernandes	09/04	Seia
<b>6,22m</b>		Andreia Fernandes	10/09	Guarda	<b>5,03m</b>	pc	Ana Fernandes	16/12	Vilar Formoso
<b>6,21m</b>		Araújo	09/04	Seia	<b>4,67m</b>		Bernardo	15/01	Seia
<b>6,21m</b>		Andreia Fernandes	22/05	Seia	<b>4,44m</b>		Ana Fernandes	15/01	Seia
<b>6,15m</b>		Henriques	18/12	Seia	<b>3,94m</b>		Marques	01/03	Seia

### LANÇAMENTO DO DARDO/400g

<b>15,91m</b>		Andreia Branquinho	09.02.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/05	Seia
<b>14,10m</b>		Ana Sofia Veiga	15.10.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/07	Seia
<b>10,30m</b>		Maria Beatriz Henriques	18.04.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	21/05	Seia

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

<b>778 Pontos</b>	Ana Sofia Veiga	15.10.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/01	Seia
7,26m / 13,62 (V +1,4) / 3,69m (V -0,2)						
<b>560 Pontos</b>	Rita Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
5,43m / 14,75 (V +1,4) / 3,68m (V -0,3)						
<b>503 Pontos</b>	Mª Beatriz Henriques	18.04.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
6,43m / 15,00 (V +1,4) / 3,15m (V -0,3)						
<b>468 Pontos</b>	Andreia Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
5,69m / 14,83 (V +1,4) / 3,15m (V -0,3)						
<b>425 Pontos</b>	Ana Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
4,44m / 14,84 (V +1,4) / 3,35m (V -0,4)						
<b>304 Pontos</b>	Maria Bernardo	19.10.1999	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
4,67m / 16,99 (V +1,4) / 3,05m (V -0,1)						

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

<b>1 727 Pontos</b>	Eva Araújo	23.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09.04/10	Seia
9,39 (V +0,6)/6,21m * 11,56 (V +3,2)/3,96m (V -1,8)/4.23,88						
<b>1 622 Pontos</b>	Ana Sofia Veiga	15.10.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09.04/10	Seia
9,23 (V +0,6)/7,37m * 13,28 (V +3,2)/3,54m (V -0,8)/4.08,43						
<b>1 574 Pontos</b>	Rita Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09.04/10	Seia
9,48 (V +0,6)/5,28m * 14,93 (V +3,2)/3,67m (V -0,6)/3.35,32						



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>1 397 Pontos</b>	M <sup>a</sup> Beatriz Henriques	18.04.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09.04/10	Seia
	9,39 (V +0,6)/6,78m * 14,13 (V +3,2)/3,45m (V -1,5)/4.15,31					
<b>1 358 Pontos</b>	Catarina Costa	25.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09.04/10	Seia
	9,47 (V +0,6)/5,41m * 13,96 (V +3,2)/3,39m (V -1,3)/4.05,94					
<b>1 336 Pontos</b>	Maria Bernardo	19.10.1999	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09.04/10	Seia
	10,11 (V +0,6)/6,09m * 14,79 (V +3,2)/3,18m (V -1,8)/3.42,91					
<b>1 264 Pontos</b>	Andreia Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09.04/10	Seia
	9,99 (V +0,6)/5,73m * 14,66 (V +3,2)/3,23m (V -1,3)/3.54,08					
<b>1 248 Pontos</b>	Ana Fernandes	24.07.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09.04/10	Seia
	10,02 (V +0,6)/5,29m * 14,96 (V +3,2)/3,16m (V -1,8)/3.47,66					

### **OUTRAS MARCAS:**

<b>1 529 Pontos</b>	Araújo	14.15/05	Luso
	9,36 (V +0,1)/6,24m * 11,73 (V +1,1)/3,76m (V +0,7)/4.52,70		



# INICIADOS

# FEMININOS

(1996 e 1997)

Anos de Nascimento válidos para o Ano Civil de 2011





40 metros

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

6,13	V +0,6	Vera Nunes	25.04.1996	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
6,24	V +1,9	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	18/03	Guarda
6,38	V +1,9	Vanessa Rodrigues	25.01.1997	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão-Seia	18/03	Guarda
6,42	V +1,9	Bruna Batista	25.10.1996	Inic	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
6,42	V +1,1	Madalena Sanches	29.04.1997	Inic	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
6,48	V +0,8	Andreia Oliveira	06.09.1996	Inic	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	18/03	Guarda
6,51	V +1,1	Sónia Ascensão	10.05.1997	Inic	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
6,51	V +1,9	Cátia Inácio	01.02.1997	Inic	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
6,54	V +1,1	Inês Marques	19.08.1996	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
6,58	V +1,9	Daniela Pires	02.04.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
6,64	V +1,9	Andreia Figueiredo	05.03.1996	Inic	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	18/03	Guarda
6,70	V +1,9	Ana Ribeiro	1996	Inic	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
6,76	V -0,9	Lurdes Iglésias	01.04.1997	Inic	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
6,77	V +1,3	Ana Cunha	06.01.1997	Inic	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda
6,79	V -0,9	Alice Emídio	02.06.1997	Inic	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
6,79	V +1,3	Maria Oliveira	10.01.1996	Inic	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	18/03	Guarda
6,83	V +1,9	Liliana Jorge	15.11.1997	Inic	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	18/03	Guarda
6,84	V +1,3	Simone Correia	29.05.1997	Inic	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
6,85	V +1,2	Marlene Almeida	09.01.1997	Inic	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	18/03	Guarda
6,98	V +1,2	Ana Massano	08.10.1997	Inic	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda
7,00	V -0,9	Denise Comin	31.08.1996	Inic	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
7,04	V +1,9	Natacha Alves	02.09.1997	Inic	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
7,07	V +1,3	Diana Santos	08.02.1997	Inic	Escola Sec./3º Gouveia	18/03	Guarda
7,12	V +1,2	Daniela Santos	04.12.1996	Inic	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	18/03	Guarda
7,33	V +1,2	Mariana Ventura	23.05.1997	Inic	Escola Sec./3º Gouveia	18/03	Guarda
7,49	V +0,8	Nicole Duarte	05.09.1996	Inic	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda

**OUTRAS MARCAS:**

6,19	Nunes	01/04	Vendas Novas	6,32	Sousa	01/04	Vendas Novas
------	-------	-------	--------------	------	-------	-------	--------------

60 metros

8,48	V -0,2	Mariana Reis	26.10.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	18/12	Seia
8,56	V -0,2	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	18/12	Seia
8,59	V -0,5	Vera Nunes	25.04.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	27/11	Viseu
8,69	V -0,2	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	18/12	Seia
9,36	V +0,4	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	27/11	Viseu

**OUTRAS MARCAS:**

8,69	V -0,2	Nunes	18/12	Seia	8,95	pc	Nunes	05/02	Alpiarça
8,83	V +2,1	Nunes	15/01	Seia	9,57	V -0,2	Augusto	18/12	Seia

80 metros

10,98	V +1,1	Vera Nunes	25.04.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	04/06	Leiria
11,17	V -2,7	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	26/03	Seia
12,02	V -1,8	Vanessa Rodrigues	25.01.1997	Inic	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
12,16	V -1,3	Mariana Pereira	30.04.1997	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	07/05	Guarda
12,17	V +0,9	Daniela Pires	02.04.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	30/04	Marinha Grande
12,18	V -2,7	Inês Marques	19.08.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	26/03	Seia



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



12,18	V -0,7	Marlene Costa	04.04.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
12,47	V -3,3	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/09	Guarda
12,48	V +0,5	Adriana Gonçalves	14.02.1997	Inic	Escola Regional Cerdeira	30/04	Marinha Grande
12,87	V +0,4	Bruna Lopes	25.09.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	30/04	Marinha Grande
13,36	V -2,7	Maria Bernardo	19.10.1999	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	26/03	Seia
13,43	V -2,6	Ana Catarina Tiago	1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	16/07	Guarda
13,68	V -0,7	Cláudia Pena	23.01.1997	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
13,77	V -0,7	Inês Borges	10.10.1997	Inic	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda

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

10,71	V +2,3	Vera Nunes	25.04.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	28/05	Guarda
10,83	V +4,2	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	19/06	Guarda
10,94	V +4,2	Catarina Costa	25.05.1996	Inic	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	19/06	Guarda
11,63	V +2,2	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
11,70	V +2,2	Inês Marques	19.08.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
12,15	V +2,8	Daniela Pires	02.04.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	01/03	Seia
13,08	V +2,8	Cláudia Monteiro	16.11.1997	Inic	Escola Regional Cerdeira	01/03	Seia
13,25	V +2,8	Ângela Pais	03.12.1997	Inic	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
13,43	V +2,2	Mariana Neca	29.10.1997	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
14,15	V +2,8	Mariana Ferreira	24.08.1997	Inic	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia

### OUTRAS MARCAS:

10,79	V +4,2	Nunes	19/06	Guarda	11,53	V -2,7	Nunes	26/03	Seia
10,91	V +2,2	Nunes	10/04	Seia	12,03	V +2,8	Rodrigues	01/03	Seia
10,96	V +2,2	Sousa	10/04	Seia	12,13	V -3,3	Nunes	10/09	Guarda
11,09	V +0,4	Nunes	30/04	Marinha Grande	12,23	V -1,8	Pires	07/04	Guarda
11,10	V +2,8	Nunes	01/03	Seia	12,34	V +2,8	Pereira	01/03	Seia
11,23	V -1,3	Nunes	07/05	Guarda	12,34	V -2,7	Pereira	26/03	Seia
11,28	V -2,6	Nunes	16/07	Guarda	12,51	V -2,7	Augusto	26/03	Seia
11,34	V -1,8	Nunes	07/04	Guarda	12,80	V +2,8	Gonçalves	01/03	Seia
11,35	V -1,3	Sousa	07/05	Guarda	12,91	V -1,8	Lopes	07/04	Guarda
11,45	V +0,7	Sousa	15/05	Luso	13,25	V -2,7	Lopes	26/03	Seia

## 250 metros

36,62	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/06	Viseu
37,68	Vera Nunes	25.04.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/07	Guarda
38,67	Mariana Pereira	30.04.1997	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/06	Viseu
39,62	Inês Marques	19.08.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/07	Guarda
41,30	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	18/12	Seia
41,58	Sara Augusto	24.02.1996	Inic	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	17/07	Seia

### OUTRAS MARCAS:

36,99	Sousa	29/05	Guarda	38,88	Pereira	08/07	Guarda
37,08	Sousa	08/07	Guarda	39,03	Nunes	18/06	Guarda
38,21	Nunes	29/05	Guarda	40,19	Pereira	29/05	Guarda

## 800 metros

2.32,24	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	29/05	Guarda
2.38,34	Vera Nunes	25.04.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
2.43,05	Sara Augusto	24.02.1996	Inic	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	22/05	Seia
2.48,50	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/04	Seia
3.20,31	Mariana Neca	29.10.1997	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia



**OUTRAS MARCAS:**

<b>2.39,98</b>	A.R. Augusto	10/04	Seia	<b>2.51,81</b>	Sousa	15/05	Luso
<b>2.44,01</b>	S. Augusto	29/05	Guarda	<b>2.56,96</b>	Nunes	16/07	Guarda

**1 000 metros**

<b>3.14,08</b>	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	05/06	Leiria
<b>3.32,78</b>	Sara Augusto	24.02.1996	Inic	A.C.R. Srª Desterro-NAPO	08/05	Guarda
<b>3.34,43</b>	Vera Nunes	25.04.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/05	Guarda
<b>3.43,24</b>	Mariana Pereira	30.04.1997	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	26/03	Seia
<b>4.09,53</b>	Inês Marques	19.08.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	26/03	Seia
<b>4.35,19</b>	Mariana Neca	29.10.1997	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/05	Guarda
<b>4.44,83</b>	Bruna Lopes	25.09.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	26/03	Seia

**OUTRAS MARCAS:**

<b>3.17,85</b>	A.R. Augusto	21/05	Ponte de Sôr	<b>3.44,15</b>	Nunes	26/03	Seia
<b>3.21,37</b>	A.R. Augusto	30/04	Viseu	<b>3.46,67</b>	Pereira	08/05	Guarda
<b>3.24,90</b>	A.R. Augusto	18/06	Guarda	<b>3.52,08</b>	Nunes	27/11	Viseu
<b>3.29,80</b>	A.R. Augusto	08/05	Guarda	<b>3.54,93</b>	A.R. Augusto	27/11	Viseu
<b>3.41,26</b>	A.R. Augusto	26/03	Seia	<b>4.46,34</b>	Neca	30/04	Viseu
<b>3.41,5</b>	A.R. Augusto	10/09	Guarda	<b>5.09,99</b>	Neca	12/03	Guarda

**1 000 metros**

**MegaQuilómetro**

<b>3.37,27</b>	Sara Augusto	24.02.1996	Inic	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	18/03	Guarda
<b>4.00,86</b>	Alexandra Varges	28.07.1997	Inic	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
<b>4.04,61</b>	Joana Figueiredo	20.12.1996	Inic	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	18/03	Guarda
<b>4.07,68</b>	Sílvia Silva	06.12.1996	Inic	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
<b>4.09,95</b>	Rafaela Almeida	04.03.1996	Inic	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	18/03	Guarda
<b>4.11,59</b>	Laura Pereira	09.05.1997	Inic	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
<b>4.14,20</b>	Joana Rebelo	21.03.1997	Inic	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	18/03	Guarda
<b>4.14,25</b>	Ana Aleixo	22.08.1997	Inic	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda
<b>4.16,73</b>	Beatriz Martins	11.09.1997	Inic	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
<b>4.22,39</b>	Beatriz Cerca	27.09.1997	Inic	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
<b>4.39,59</b>	Cristiana Gaião	26.08.1997	Inic	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
<b>4.53,50</b>	Inês Mendonça	04.12.1997	Inic	Escola Sec./3º Gouveia	18/03	Guarda
<b>5.01,07</b>	Raquel Martins	09.01.1997	Inic	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
<b>5.31,26</b>	Maria Reto	09.12.1997	Inic	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	18/03	Guarda

**OUTRAS MARCAS:**

<b>3.29,79</b>	Augusto	02/04	Vendas Novas
----------------	---------	-------	--------------

**1 500 metros**

<b>5.27,04</b>	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	28/05	Guarda
<b>5.33,41</b>	Sara Augusto	24.02.1996	Inic	A.C.R. Srª Desterro-NAPO	28/05	Guarda
<b>6.18,31</b>	Vera Nunes	25.04.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	01/03	Seia
<b>6.35,13</b>	Laura Pereira	09.05.1997	Inic	Escola Regional Cerdeira	07/04	Guarda
<b>6.52,40</b>	Inês Cruz	23.09.1997	Inic	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
<b>6.55,58</b>	Catarina Prata	02.07.1997	Inic	Escola Regional Cerdeira	01/03	Seia
<b>7.24,43</b>	Isabel Vicente	03.12.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	07/04	Guarda
<b>7.34,24</b>	Mariana Neca	29.10.1997	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	07/04	Guarda



**OUTRAS MARCAS:**

<b>5.41,95</b>	S. Augusto	08/07	Guarda	<b>6.45,2</b>	Pereira	30/04	Marinha Grande
<b>5.43,4</b>	S. Augusto	30/04	Marinha Grande	<b>7.03,7</b>	Cruz	30/04	Marinha Grande
<b>5.47,12</b>	S. Augusto	07/04	Guarda	<b>7.28,5</b>	Vicente	30/04	Marinha Grande
<b>6.44,16</b>	Pereira	01/03	Seia	<b>7.40,87</b>	Neca	01/03	Seia

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

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

<b>10,61</b>	V +1,8	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	15/01	Seia
<b>12,03</b>	V +1,8	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
<b>12,88</b>	V +1,8	Inês Marques	19.08.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia

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

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

<b>12,27</b>	V +0,9	Sónia Ascensão	10.05.1997	Inic	Escola Regional Cerdeira	30/04	Marinha Grande
<b>12,49</b>	V -0,6	Sara Jorge	27.11.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	30/04	Marinha Grande
<b>14,08</b>	V -0,2	Ângela Pais	03.12.1997	Inic	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
<b>14,16</b>	V -0,2	Mariana Pereira	30.04.1997	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	07/04	Guarda

**OUTRAS MARCAS:**

<b>12,55</b>	V -0,2	Ascensão	07/04	Guarda	<b>14,53</b>	V +4,1	Ascensão	01/03	Seia
<b>12,79</b>	V -0,2	Jorge	07/04	Guarda	<b>14,61</b>	V +0,6	Pais	30/04	Marinha Grande
<b>13,10</b>	V +4,1	Jorge	01/03	Seia					

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

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

<b>13,93</b>	V -0,8	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/04	Seia
<b>14,99</b>	V -0,8	Vera Nunes	25.04.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09/04	Seia
<b>15,22</b>	V -0,8	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09/04	Seia
<b>15,44</b>	V -0,8	Inês Marques	19.08.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09/04	Seia
<b>15,72</b>	V -1,6	Eva Araújo	23.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	29/05	Guarda
<b>15,81</b>	V -1,9	Mariana Pereira	30.04.1997	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/05	Guarda

**OUTRAS MARCAS:**

<b>14,06</b>	V +1,5	Sousa	14/05	Luso	<b>15,42</b>	V -1,9	Augusto	08/05	Guarda
<b>14,35</b>	V 0,0	Sousa	05/06	Leiria	<b>15,51</b>	V -1,6	Augusto	29/05	Guarda
<b>14,90</b>	V +1,3	Sousa	17/07	Seia	<b>16,11</b>	V -1,6	Pereira	29/05	Guarda

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

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

<b>42,74</b>		Mariana Pereira	30.04.1997	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	28/05	Guarda
--------------	--	-----------------	------------	------	----------------------------	-------	--------

**MARCAS MANUAIS:**

<b>37,9</b>		Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	30/04	Viseu
-------------	--	------------------	------------	------	----------------------------	-------	-------



**1 500 metros Obstáculos/0,762m**

Sem Vala - 13 Obstáculos

5.34,98	Sara Augusto	24.02.1996	Inic	A.C.R. Srª Desterro-NAPO	04/06	Leiria
5.58,52	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	07/05	Guarda

**OUTRAS MARCAS:**

5.54,43	S. Augusto	07/05	Guarda
---------	------------	-------	--------

**4x80 metros**

43,87	V. Nunes/A.R. Augusto/I. Marques/AC. Sousa	Seleção Distrital A.A.G.	04/06	Leiria
46,52	V Nunes/E Araújo/Mª B Henriques/I. Marques	NS Leões Fronteira-V. Formoso	28/05	Guarda
48,08	A. Gonçalves/S. Ascensão/S. Jorge/D. Pires	Escola Regional Cerdeira	07/04	Guarda
48,08	V. Nunes/B. Lopes/M. Neca/I. Marques	NS Leões Fronteira-V. Formoso	07/05	Guarda
50,92	Â. Pais/M. Ferreira/C. Matos/V. Rodrigues	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
53,14	V. Rodrigues/Â. Pais/C. Matos/M. Ferreira	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia

**MARCAS MANUAIS:**

47,3	A. Pais/I. Marques/B. Lopes/V. Nunes	Seleção E.AE. Guarda-D.E.	30/04	Marinha Grande
49,0	D. Pires/S. Ascensão/S. Jorge/A. Gonçalves	Escola Regional Cerdeira	30/04	Marinha Grande

**OUTRAS MARCAS:**

49,23	A. Gonçalves/S. Ascensão/S. Jorge/D. Pires	01/03	Seia
-------	--	-------	------

**SALTO EM ALTURA**

1,52m	Inês Marques	19.08.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	18/06	Pombal
1,40m	pc Vera Nunes	25.04.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	16/12	Vilar Formoso
1,30m	Daniela Pires	02.04.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	01/03	Seia
1,30m	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/04	Seia
1,27m	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09/04	Seia
1,20m	pc Sara Jorge	27.11.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	16/12	Vilar Formoso
1,15m	pc Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	16/12	Vilar Formoso
1,15m	pc Marlene Costa	04.04.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
1,15m	pc Liliana Domingues	29.12.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
1,15m	pc Bruna Lopes	25.09.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	16/12	Vilar Formoso
1,15m	Daniela Lagarinhos	31.07.1996	Inic	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
1,15m	Isabel Vicente	03.12.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	30/04	Marinha Grande
1,10m	pc Jéssica Alcaso	05.07.1996	Inic	Agrupamento Escolas Almeida	16/12	Vilar Formoso
1,10m	pc Tatiana Prata	25.01.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	16/12	Vilar Formoso
1,10m	Sónia Ascensão	10.05.1997	Inic	Escola Regional Cerdeira	01/03	Seia
1,05m	pc Marta Bernardo	27.12.1995	Inic	Escola Regional Cerdeira	16/12	Vilar Formoso
1,05m	Inês Borges	10.10.1997	Inic	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda

**OUTRAS MARCAS:**

1,51m	Marques	04/06	Leiria	1,38m	Marques	30/04	Marinha Grande
1,50m	Marques	07/04	Guarda	1,35m	Nunes	29/05	Guarda
1,49m	Marques	16/07	Guarda	1,33m	Nunes	15/01	Seia
1,45m	Marques	07/05	Guarda	1,30m	pc Nunes	05/02	Alpiarça
1,45m	Marques	29/05	Guarda	1,25m	pc Augusto	16/12	Vilar Formoso
1,42m	Marques	15/01	Seia	1,25m	pc Pires	16/12	Vilar Formoso
1,42m	Marques	09/04	Seia	1,25m	Pires	07/04	Guarda
1,40m	pc Marques	16/12	Vilar Formoso	1,25m	Sousa	14/05	Luso
1,40m	Marques	18/12	Seia	1,25m	Pires	30/04	Marinha Grande



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>1,40m</b>	Nunes	18/12	Seia	<b>1,15m</b>	Costa	07/04	Guarda
<b>1,40m</b>	Marques	01/03	Seia	<b>1,15m</b>	Lagarinhos	07/04	Guarda
<b>1,40m</b>	Marques	12/03	Guarda	<b>1,10m</b>	Vicente	07/04	Guarda
<b>1,39m</b>	Nunes	09/04	Seia	<b>1,00m</b>	Borges	01/03	Seia

### SALTO EM COMPRIMENTO

<b>4,87m</b>	V -0,1	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	18/12	Seia
<b>4,66m</b>	V +2,0	Vera Nunes	25.04.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	07/04	Guarda
<b>4,40m</b>	V +1,5	Inês Marques	19.08.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	07/04	Guarda
<b>4,22m</b>	V -1,0	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
<b>4,18m</b>	V +1,9	Sara Jorge	27.11.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	07/04	Guarda
<b>3,88m</b>	V +0,6	Adriana Gonçalves	14.02.1997	Inic	Escola Regional Cerdeira	07/04	Guarda
<b>3,65m</b>	V -2,8	Bruna Lopes	25.09.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	01/03	Seia
<b>3,58m</b>	V +1,7	Vanessa Rodrigues	25.01.1997	Inic	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
<b>3,43m</b>	V -2,3	Jéssica Alcaso	05.07.1996	Inic	Agrupamento Escolas Almeida	01/03	Seia
<b>3,38m</b>	V -1,7	Cláudia Monteiro	16.11.1997	Inic	Escola Regional Cerdeira	01/03	Seia
<b>3,34m</b>	V -2,4	Mariana Neca	29.10.1997	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
<b>3,27m</b>	V -3,2	Ângela Pais	03.12.1997	Inic	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
<b>3,16m</b>	V +1,2	Cláudia Pena	23.01.1997	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
<b>3,12m</b>	V +1,0	Cristiana Matos	05.02.1997	Inic	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
<b>2,99m</b>	V +1,4	Jéssica Cardoso	12.09.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda

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

<b>4,89m</b>	V +3,7	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/05	Guarda
<b>4,41m</b>	V +2,4	Inês Marques	19.08.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/05	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

<b>4,81m</b>	V -0,5	Sousa	05/06	Leiria	<b>4,19m</b>	V -0,4	Augusto	18/06	Guarda
<b>4,80m</b>	V +0,4	Sousa	18/06	Guarda	<b>4,04m</b>	V -3,6	Marques	01/03	Seia
<b>4,71m</b>	V -0,6	Sousa	15/01	Seia	<b>4,00m</b>	V -3,2	Marques	12/03	Guarda
<b>4,69m</b>	V -1,7	Sousa	10/04	Seia	<b>3,98m</b>	V -1,4	Nunes	10/09	Guarda
<b>4,67m</b>	V -2,4	Sousa	12/03	Guarda	<b>3,95m</b>	V -2,1	Augusto	15/01	Seia
<b>4,63m</b>	pc	Sousa	05/02	Alpiarça	<b>3,95m</b>	V +0,5	Marques	30/04	Marinha Grande
<b>4,62m</b>	V +1,9	Sousa	28/05	Guarda	<b>3,92m</b>	V -2,7	Jorge	01/03	Seia
<b>4,60m</b>	V -2,6	Nunes	10/04	Seia	<b>3,85m</b>	V +2,0	Jorge	30/04	Marinha Grande
<b>4,55m</b>	V +0,6	Nunes	30/04	Marinha Grande	<b>3,62m</b>	V -2,4	Gonçalves	01/03	Seia
<b>4,54m</b>	V +0,2	Sousa	15/05	Luso	<b>3,61m</b>	V +3,4	Lopes	08/05	Guarda
<b>4,48m</b>	V +0,9	Nunes	18/06	Guarda	<b>3,57m</b>	V +0,5	Gonçalves	30/04	Marinha Grande
<b>4,33m</b>	V +0,1	Marques	22/05	Seia	<b>3,46m</b>	V -3,7	Rodrigues	01/03	Seia
<b>4,31m</b>	V +3,0	Nunes	08/05	Guarda	<b>3,42m</b>	V -3,7	Lopes	12/03	Guarda
<b>4,22m</b>	V -1,7	Marques	10/04	Seia	<b>3,32m</b>	V +4,7	Neca	08/05	Guarda
<b>4,20m</b>	V -0,2	Marques	18/12	Seia					

### Salto em Comprimento Sem Tábua

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

<b>4,64m</b>	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	18/03	Guarda
<b>4,59m</b>	Vera Nunes	25.04.1996	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
<b>4,14m</b>	Andreia Oliveira	06.09.1996	Inic	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	18/03	Guarda
<b>4,00m</b>	Vanessa Rodrigues	25.01.1997	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão-Seia	18/03	Guarda
<b>3,99m</b>	Sara Jorge	27.11.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
<b>3,93m</b>	Joana Gaspar	1997	Inic	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
<b>3,81m</b>	Madalena Sanches	29.04.1997	Inic	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
<b>3,74m</b>	Rafaela Marques	18.06.1996	Inic	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



3,65m	Eulália Santos	1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
3,61m	Glória Ferrão	1997	Inic	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
3,40m	Márcia Santos	1996	Inic	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	18/03	Guarda
3,38m	Liliana Jorge	15.11.1997	Inic	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	18/03	Guarda
3,15m	Nicole Duarte	05.09.1996	Inic	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
2,62m	Ângela Grilo	1996	Inic	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

4,62m	Sousa	02/04	Vendas Novas
-------	-------	-------	--------------

## TRIPLO SALTO

10,07m	V +2,0	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/05	Seia
9,70m	V -0,9	Andreia Saloio	03.09.1995	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	18/12	Seia

## LANÇAMENTO DO PESO/3kg

8,59m		Catarina Firmino	29.01.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	07/04	Guarda
8,40m		Bruna Lopes	25.09.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	30/04	Marinha Grande
7,81m		Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	18/12	Seia
7,72m		Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/04	Seia
6,92m		Sónia Ascensão	10.05.1997	Inic	Escola Regional Cerdeira	07/04	Guarda
6,91m		Maria Beatriz Henriques	18.04.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	29/05	Guarda
6,84m	pc	Joana Casimiro	05.01.1997	Inf	Agrupamento Escolas Almeida	16/12	Vilar Formoso
6,80m		Caroline Santos	05.08.1997	Inic	Agrup. Esc. G.C. Carvalho-Seia	01/03	Seia
6,67m		Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
6,66m		Jéssica Cardoso	12.09.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
6,64m	pc	Tatiana Prata	25.01.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	16/12	Vilar Formoso
6,55m	pc	Inês Marques	19.08.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	16/12	Vilar Formoso
6,39m		Mariana Dias	06.05.1996	Inic	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
6,30m		Vera Nunes	25.04.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
6,16m		Mariana Neca	29.10.1997	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	29/05	Guarda
6,15m		Catarina Prata	02.07.1997	Inic	Escola Regional Cerdeira	01/03	Seia
5,92m	pc	Daniela Pires	02.04.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	16/12	Vilar Formoso
5,84m		Doribele Fonseca	06.10.1997	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	07/04	Guarda
5,78m	pc	Sara Jorge	27.11.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	16/12	Vilar Formoso
5,65m	pc	Jéssica Alcaso	05.07.1996	Inic	Agrupamento Escolas Almeida	16/12	Vilar Formoso
5,59m	pc	Liliana Domingues	29.12.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
5,53m	pc	Marlene Costa	04.04.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
5,43m		Laura Pereira	09.05.1997	Inic	Escola Regional Cerdeira	01/03	Seia
5,14m		Nádia Monteiro	13.01.1997	Inic	Escola Regional Cerdeira	01/03	Seia
5,06m		Mariana Ferreira	24.08.1997	Inic	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
4,85m	pc	Marta Bernardo	27.12.1995	Inic	Escola Regional Cerdeira	16/12	Vilar Formoso
4,49m	pc	Cláudia Pena	23.01.1997	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
3,94m		Cristiana Matos	05.02.1997	Inic	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia

### OUTRAS MARCAS:

8,48m		Firmino	30/04	Marinha Grande	6,22m	Marques	10/04	Seia
8,36m		Lopes	07/04	Guarda	6,21m	Dias	01/03	Seia
8,23m		Lopes	07/05	Guarda	6,08m	Neca	07/05	Guarda
8,13m		Lopes	04/06	Leiria	6,02m	Augusto	15/01	Seia
8,09m		Lopes	01/03	Seia	5,97m	Marques	15/01	Seia
8,09m		Lopes	29/05	Guarda	5,91m	Neca	07/04	Guarda
7,73m	pc	Cerejo	16/12	Vilar Formoso	5,83m	pc Nunes	16/12	Vilar Formoso
7,63m		Sousa	15/05	Luso	5,68m	Santos	07/04	Guarda
7,48m	pc	Lopes	16/12	Vilar Formoso	5,50m	pc Nunes	05/02	Alpiarça



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>7,46m</b>		Sousa	15/01	Seia	<b>5,49m</b>	Neca	10/04	Seia
<b>6,73m</b>		Ascensão	30/04	Marinha Grande	<b>5,32m</b>	Neca	01/03	Seia
<b>6,62m</b>	pc	Sousa	05/02	Alpiarça	<b>5,19m</b>	Alcasso	01/03	Seia
<b>6,58m</b>	pc	Augusto	16/12	Vilar Formoso	<b>5,05m</b>	Nunes	15/01	Seia
<b>6,33m</b>		Cardoso	30/04	Marinha Grande	<b>4,51m</b>	Ferreira	01/03	Seia

### LANÇAMENTO DO DARDO/500g

<b>24,52m</b>	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	28/05	Guarda
<b>14,50m</b>	Mariana Neca	29.10.1997	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	28/05	Guarda
<b>13,00m</b>	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09/04	Seia
<b>12,06m</b>	Vera Nunes	25.04.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09/04	Seia
<b>11,45m</b>	Bruna Lopes	25.09.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	28/05	Guarda
<b>10,79m</b>	Inês Marques	19.08.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09/04	Seia
<b>10,56m</b>	Maria Beatriz Henriques	18.04.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	28/05	Guarda
<b>7,81m</b>	Maria Bernardo	19.10.1999	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	28/05	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

<b>24,49m</b>	Sousa	18/06	Guarda	<b>21,52m</b>	Sousa	09/04	Seia
<b>22,03m</b>	Sousa	14/05	Luso	<b>9,47m</b>	Neca	09/04	Seia
<b>22,02m</b>	Sousa	17/07	Seia				

### LANÇAMENTO DO DISCO/0,750Kg

<b>10,56m</b>	Bruna Lopes	25.09.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	12/03	Guarda
---------------	-------------	------------	------	-------------------------------	-------	--------

### LANÇAMENTO DO MARTELO/3Kg

<b>14,73m</b>	Bruna Lopes	25.09.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	28/05	Guarda
---------------	-------------	------------	------	-------------------------------	-------	--------

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

<b>1 449 Pontos</b>	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	15/01	Seia
	4,71m (V -0,6) / 10,61 (V +1,8) / 7,46m					
<b>949 Pontos</b>	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
	3,95m (V -2,1) / 12,03 (V +1,8) / 6,02m					

### OUTRAS MARCAS:

<b>772 Pontos</b>	pc Sousa	05/02	Alpiarça			
	4,63m / DNF / 6,62m					

### TRIATLO OPCIONAL

<b>1 260 Pontos</b>	Vera Nunes	25.04.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
	8,83 (V +2,1) / 5,05m / 1,33m			60m / Peso (3Kg) / Altura		
<b>1 072 Pontos</b>	Inês Marques	19.08.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
	12,88 (V +1,8) / 5,97m / 1,42m			60m Bar. (0,762m) / Peso (3Kg) / Altura		





**OUTRAS MARCAS:**

**1 228 Pontos** pc Nunes 05/02 Alpiarça  
8,95 / 5,50m / 1,30m 60m / Peso (3Kg) / Altura

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

<b>3 232 Pontos</b>	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09.10/04	Seia
	13,93 (V -0,8)/21,52m/1,30m *					
	10,96 (V +2,2)/4,69m (V -1,7)/7,72m/2.48,50					
<b>3 066 Pontos</b>	Vera Nunes	25.04.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09.10/04	Seia
	14,99 (V -0,8)/12,06m/1,39m *					
	10,91 (V +2,2)/4,60m (V -2,6)/6,30m/2.38,34					
<b>2 712 Pontos</b>	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09.10/04	Seia
	15,22 (V -0,8)/13,00m/1,27m *					
	11,63 (V +2,2)/4,22m (V -1,0)/6,67m/2.39,98					
<b>2 194 Pontos</b>	Inês Marques	19.08.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09.10/04	Seia
	15,44 (V -0,8)/10,79m/1,42m *					
	11,70 (V +2,2)/4,22m (V -1,7)/6,22m/ DNF					
<b>886 Pontos</b>	Mariana Neca	29.10.1997	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09.10/04	Seia
	DNF (V -0,8)/9,47m/ SM *					
	13,43 (V +2,2)/3,34m (V -2,4)/5,49m/3.20,31					

**OUTRAS MARCAS:**

**3 126 Pontos** Sousa 14.15/05 Luso  
14,06 (V +1,5)/22,03m/1,25m \*  
11,45 (V +0,7)/4,54m (V +0,2)/7,63m/2.51,81



# JUVENIS

# FEMININOS

(1994 e 1995)

Anos de Nascimento válidos para o Ano Civil de 2011



40 metros

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

6,04		Tânia Cardoso	08.04.1994	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	01/04	Vendas Novas
6,14	V +1,8	Liliana Santos	26.11.1994	Juv	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
6,21	V +1,8	Andreia Saloio	03.09.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
6,24	V +1,3	Ana Rita Jacinto	19.08.1995	Juv	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
6,54	V +1,9	Noémia Mateus	02.06.1995	Juv	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
6,67	V +1,9	Liliana Arrifano	11.07.1995	Juv	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	18/03	Guarda
6,67	V +1,9	Ana Fernandes	10.09.1995	Juv	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
6,89	V +1,9	Ana Gonçalves	21.11.1994	Juv	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
6,93	V +1,3	Mónica Martins	23.04.1994	Juv	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	18/03	Guarda
7,00	V +1,3	Fátima Rebelo	16.11.1994	Juv	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	18/03	Guarda
7,20	V +1,3	Cristiana Ramos	20.08.1994	Juv	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
7,31	V +1,9	Ana Machado	02.05.1995	Juv	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
7,33	V +1,9	Marta Bernardo	27.12.1995	Juv	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
7,36	V +1,3	Sara Martins	25.07.1995	Juv	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda
7,54	V +1,9	Marisa Valente	13.09.1995	Juv	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda

**OUTRAS MARCAS:**

6,08	V +1,8	Cardoso	18/03	Guarda	6,21	Cardoso	02/04	Vendas Novas
6,21		Santos	01/04	Vendas Novas				

60 metros

8,34	V +0,4	Mariana Correia	07.10.1994	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	15/01	Seia
8,37	pc	Mariana Reis	26.10.1995	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/01	Pombal
8,40	V +0,4	Inês Correia	07.10.1994	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	15/01	Seia
8,54	V +0,4	Katy Monteiro	03.10.1993	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	18/12	Seia

**OUTRAS MARCAS:**

8,42	V +0,4	Reis	15/01	Seia	8,48	pc	M. Correia	22/01	Pombal
8,43	pc	Reis	08/01	Pombal	8,52	pc	I. Correia	22/01	Pombal

100 metros

13,05	V -1,5	Mariana Correia	07.10.1994	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	05/06	Leiria
13,72	V +1,7	Andreia Saloio	03.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	21/05	Óbidos
14,11	V -2,1	Mariana Reis	26.10.1995	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/05	Guarda
14,35	V -2,1	Ana Sofia Jorge	12.07.1994	Juv	Individual	08/05	Guarda
14,40	V -2,1	Liliana Santos	26.11.1994	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/05	Guarda
14,87	V +0,8	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/05	Seia
15,07	V +0,8	Mariana Pereira	30.04.1997	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/05	Seia
15,21	V +0,8	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	30/04	Marinha Grande
16,07	V +1,6	Edna Santos	14.11.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	30/04	Marinha Grande
18,25	V -3,0	Ana Raquel Damas	01.09.1994	Juv	Individual	08/05	Guarda
18,47	V -3,0	Sara Ribeiro	19.04.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/05	Guarda

**OUTRAS MARCAS:**

13,17	V +1,2	Correia	11/06	Seia	14,16	V +1,8	Correia	22/06	Viseu
13,57	V -2,1	Correia	08/05	Guarda	14,47	V -2,7	Saloio	12/03	Guarda
13,82	V -3,0	Correia	26/03	Seia	14,59	V +2,7	Saloio	01/03	Seia
13,86	V +1,6	Saloio	30/04	Marinha Grande	14,59	V -3,0	Saloio	26/03	Seia
13,89	V +0,6	Saloio	07/04	Guarda	14,85	V -3,0	L. Santos	26/03	Seia



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>14,13</b>	V -2,1	Saloio	08/05	Guarda	<b>16,01</b>	V +0,6	Cerejo	07/04	Guarda
<b>14,14</b>	V -0,3	Saloio	16/07	Guarda	<b>16,07</b>	V +2,7	E. Santos	01/03	Seia

### 200 metros

<b>26,10</b>	V +0,8	Mariana Correia	07.10.1994	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/06	Seia
<b>27,70</b>	pc	Inês Correia	07.10.1994	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	23/01	Pombal
<b>28,92</b>	V -0,6	Andreia Saloio	03.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/07	Guarda
<b>29,70</b>	V +1,4	Catarina Costa	25.05.1996	Inic	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	22/05	Seia
<b>29,87</b>	V +0,3	Ana Sofia Jorge	12.07.1994	Juv	Individual	09/04	Seia
<b>30,02</b>	V -0,6	Liliana Santos	26.11.1994	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/07	Guarda
<b>30,78</b>	V +1,4	Inês Marques	19.08.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	22/05	Seia
<b>32,61</b>	V -0,3	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/07	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

<b>26,20</b>	V +2,7	M. Correia	19/06	Pombal	<b>27,11</b>	V +0,3	M. Correia	09/04	Seia
<b>26,43</b>	V +0,8	M. Correia	22/06	Viseu	<b>28,94</b>	V +1,4	Saloio	22/05	Seia
<b>26,46</b>	V -0,3	M. Correia	08/07	Guarda	<b>29,09</b>	V +0,3	Saloio	09/04	Seia
<b>26,85</b>	V +1,4	M. Correia	22/05	Seia	<b>30,01</b>	V 0,0	Jorge	14/05	Luso
<b>27,03</b>	V -1,0	M. Correia	28/05	Guarda	<b>35,26</b>	V +0,3	Cerejo	09/04	Seia

### 300 metros

<b>41,75</b>	Mariana Correia	07.10.1994	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	04/06	Leiria
<b>47,44</b>	Andreia Saloio	03.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	07/05	Guarda
<b>53,04</b>	Sara Augusto	24.02.1996	Inic	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	21/05	Seia

### OUTRAS MARCAS:

<b>42,08</b>	Correia	18/06	Pombal	<b>43,68</b>	Correia	21/05	Seia
<b>43,62</b>	Correia	07/05	Guarda				

### 800 metros

<b>2.28,00</b>	Mariana Correia	07.10.1994	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	05/06	Leiria
<b>2.53,05</b>	Andreia Saloio	03.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
<b>3.06,73</b>	Ana Sofia Jorge	12.07.1994	Juv	Individual	10/04	Seia

### OUTRAS MARCAS:

<b>3.12,11</b>	Jorge	15/05	Luso			
----------------	-------	-------	------	--	--	--

### 1 000 metros

<b>4.19,09</b>	Andreia Saloio	03.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	26/03	Seia
<b>6.13,30</b>	Liliana Santos	26.11.1994	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	26/03	Seia



**1 000 metros**

*MegaQuilómetro*

<b>3.47,14</b>	Filipa Antunes	26.05.1994	Juv	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
<b>3.48,77</b>	Ana Pires	11.05.1995	Juv	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
<b>4.16,42</b>	Cláudia Silva	15.05.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
<b>5.54,29</b>	Catarina Castro	19.11.1995	Juv	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda

**1 500 metros**

<b>6.16,12</b>	Cláudia Soares	15.08.1994	Juv	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
<b>6.32,82</b>	Mariana Trinh Silva	04.08.1995	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	07/04	Guarda
<b>6.37,96</b>	Inês Lousa	10.06.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
<b>6.40,29</b>	Cláudia Silva	15.05.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	01/03	Seia

**OUTRAS MARCAS:**

<b>6.41,34</b>	C. Silva	07/04	Guarda	<b>6.58,1</b>	C. Silva	30/04	Marinha Grande
<b>6.56,9</b>	Lousa	30/04	Marinha Grande				

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

<b>8.52</b>	E	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/06	Guarda
-------------	---	-----------------	------------	-----	-------------------------------	-------	--------

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

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

<b>10,49</b>	pc	Liliana Santos	26.11.1994	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	05/02	Alpiarça
<b>13,22</b>	V +0,8	Andreia Saloio	03.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
<b>13,97</b>	V +0,8	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia

**OUTRAS MARCAS:**

<b>10,63</b>	V +0,8	Santos	15/01	Seia			
--------------	--------	--------	-------	------	--	--	--

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

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

<b>16,00</b>	V +2,0	Mariana Pereira	30.04.1997	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	01/03	Seia
<b>16,69</b>	V 0,0	Ana Portas	24.11.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	30/04	Marinha Grande
<b>17,01</b>	V 0,0	Mariana Trinh Silva	04.08.1995	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	07/04	Guarda
<b>19,17</b>	V 0,0	Liliana Correia	28.09.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda

**OUTRAS MARCAS:**

<b>17,04</b>	V 0,0	Portas	07/04	Guarda	<b>21,10</b>	V +2,0	Correia	01/03	Seia
<b>17,15</b>	V +2,0	Portas	01/03	Seia					

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

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

<b>17,04</b>	V -1,7	Liliana Santos	26.11.1994	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	04/06	Leiria
<b>18,68</b>	V -0,3	Ana Sofia Jorge	12.07.1994	Juv	Individual	14/05	Luso
<b>19,16</b>	V +1,7	Andreia Saloio	03.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09/04	Seia



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>19,79</b>	V -3,2	Mariana Pereira	30.04.1997	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/05	Seia
<b>20,14</b>	V -1,1	Mariana Reis	26.10.1995	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	07/05	Guarda
<b>22,79</b>	V -1,1	Ana Raquel Damas	01.09.1994	Juv	Individual	07/05	Guarda
<b>23,63</b>	V -1,1	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	07/05	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

<b>17,26</b>	V -1,1	Santos	07/05	Guarda	<b>20,07</b>	V +1,7	Jorge	09/04	Seia
<b>18,88</b>	V -1,1	Jorge	07/05	Guarda	<b>25,67</b>	V +1,7	Cerejo	09/04	Seia

### 300 metros Barreiras/0,762m

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

<b>51,66</b>	Ana Carina Sousa	03.03.1996	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/05	Seia
<b>54,66</b>	Liliana Santos	26.11.1994	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	22/05	Seia
<b>54,73</b>	Mariana Pereira	30.04.1997	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/06	Seia

### OUTRAS MARCAS:

<b>52,34</b>	Sousa	12/06	Seia	<b>55,69</b>	Pereira	22/05	Seia
--------------	-------	-------	------	--------------	---------	-------	------

### 5 000 metros Marcha

<b>45.40,87</b>	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/05	Guarda
-----------------	-----------------	------------	-----	-------------------------------	-------	--------

### 4x100 metros

<b>53,65</b>	A.S. Jorge/L. Santos/A. Saloio/M. Reis	Seleção Distrital A.A.G.	05/06	Leiria
<b>61,41</b>	E. Santos/L. Correia/S. Fernandes/A. Saloio	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
<b>64,51</b>	A. Portas/E. Santos/S. Fernandes/A. Saloio	Agrupamento Escolas Sabugal	30/04	Marinha Grande

### SALTO EM ALTURA

<b>1,47m</b>	Ana Sofia Jorge	12.07.1994	Juv	Individual	09/04	Seia
<b>1,27m</b>	Liliana Santos	26.11.1994	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
<b>1,25m</b>	Edna Santos	14.11.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
<b>1,25m</b>	Sara Fernandes	19.11.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	30/04	Marinha Grande
<b>1,24m</b>	Andreia Saloio	03.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
<b>1,21m</b>	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
<b>1,20m</b>	Mariana Correia	07.10.1994	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/04	Seia
<b>1,15m</b>	Ana Raquel Damas	01.09.1994	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	01/03	Seia

### OUTRAS MARCAS:

<b>1,46m</b>	Jorge	14/05	Luso	<b>1,20m</b>	Fernandes	07/04	Guarda
<b>1,45m</b>	Jorge	21/05	Óbidos	<b>1,17m</b>	Cerejo	09/04	Seia
<b>1,45m</b>	Jorge	07/07	Lisboa (U)	<b>1,15m</b>	Damas	07/04	Guarda
<b>1,40m</b>	Jorge	07/04	Guarda	<b>1,15m</b>	Damas	30/04	Marinha Grande
<b>1,40m</b>	Jorge	30/04	Marinha Grande	<b>1,10m</b>	pc Damas	16/12	Vilar Formoso
<b>1,23m</b>	Saloio	09/04	Seia	<b>1,10m</b>	E. Santos	30/04	Marinha Grande
<b>1,22m</b>	pc L. Santos	05/02	Alpiarça	<b>1,00m</b>	E. Santos	01/03	Seia



## SALTO EM COMPRIMENTO

5,22m	V -0,9	Ana Sofia Jorge	12.07.1994	Juv	Individual	04/06	Leiria
<b>4,79m</b>	V -0,4	<b>Katy Monteiro</b>	<b>03.10.1993</b>	<b>Juv</b>	<b>Núcleo Desp. Cult. Gouveia</b>	<b>18/12</b>	<b>Seia</b>
4,66m	V +2,0	Andreia Saloio	03.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	07/04	Guarda
4,41m	V +0,8	Sara Fernandes	19.11.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	30/04	Marinha Grande
4,32m	V +1,2	Liliana Santos	26.11.1994	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	07/05	Guarda
4,10m	V +0,9	Mariana Reis	26.10.1995	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	07/05	Guarda
3,70m	V +1,3	Ana Raquel Damas	01.09.1994	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	07/04	Guarda
3,12m	V -4,0	Catarina Alverca	26.10.1994	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	01/03	Seia

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

5,41m	V +3,2	Ana Sofia Jorge	12.07.1994	Juv	Individual	21/05	Óbidos
-------	--------	-----------------	------------	-----	------------	-------	--------

### OUTRAS MARCAS:

5,15m	V +0,2	Jorge	09/07	Lisboa (U)	4,42m	V +0,8	Saloio	07/05	Guarda
5,08m	V +1,7	Jorge	07/04	Guarda	4,41m	V -3,0	Saloio	08/07	Guarda
5,07m	V +0,8	Jorge	18/06	Pombal	4,31m	V +1,7	Saloio	30/04	Marinha Grande
5,04m	V +1,8	Jorge	07/05	Guarda	4,23m	V -0,3	Santos	08/07	Guarda
4,96m	V -1,3	Jorge	10/04	Seia	4,22m	V -2,1	Saloio	01/03	Seia
4,81m	V +0,3	Jorge	30/04	Marinha Grande	4,12m	V -0,8	Saloio	12/03	Guarda
4,69m	V +1,5	Jorge	15/05	Luso	3,55m	V -0,6	Damas	01/03	Seia
4,60m	V -1,5	Saloio	10/04	Seia	3,34m	V +0,9	Damas	30/04	Marinha Grande
4,49m	V -0,2	Saloio	22/05	Seia					

## Salto em Comprimento Sem Tábua

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

4,49m	Andreia Saloio	03.09.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
4,36m	Liliana Santos	26.11.1994	Juv	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
4,03m	Inês Antunes	03.04.1994	Juv	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
3,66m	Ana Raquel Damas	01.09.1994	Juv	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
3,65m	Mónica Martins	23.04.1994	Juv	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	18/03	Guarda
3,62m	Cristiana Ramos	20.08.1994	Juv	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
3,60m	Glória Dias	1995	Juv	Escola Sec./3º Gouveia	18/03	Guarda
3,30m	Marta Bernardo	1995	Juv	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
2,87m	Ana Saraiva	1995	Juv	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

4,29m	Saloio	01/04	Vendas Novas
-------	--------	-------	--------------

## TRIPLO SALTO

9,96m	V -0,3	Ana Sofia Jorge	12.07.1994	Juv	Individual	08/07	Lisboa (U)
-------	--------	-----------------	------------	-----	------------	-------	------------

## LANÇAMENTO DO PESO/3kg

8,60m	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	05/06	Leiria
8,48m	Ana Sofia Jorge	12.07.1994	Juv	Individual	14/05	Luso
8,19m	Mariana Correia	07.10.1994	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/05	Seia
7,15m	Andreia Saloio	03.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09/04	Seia



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>6,72m</b>	pc	Liliana Santos	26.11.1994	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	05/02	Alpiarça
<b>6,55m</b>		Catarina Alverca	26.10.1994	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	01/03	Seia
<b>6,52m</b>		Sara Ribeiro	19.04.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/05	Guarda
<b>6,18m</b>		Inês Lousa	10.06.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
<b>5,81m</b>		Cláudia Silva	15.05.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	30/04	Marinha Grande
<b>4,80m</b>	pc	Ana Raquel Damas	01.09.1994	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	16/12	Vilar Formoso

### OUTRAS MARCAS:

<b>8,46m</b>	Cerejo	08/05	Guarda	<b>6,79m</b>	Correia	09/04	Seia
<b>8,44m</b>	Cerejo	22/05	Seia	<b>6,22m</b>	Santos	15/01	Seia
<b>7,89m</b>	Cerejo	07/04	Guarda	<b>5,86m</b>	Saloio	15/01	Seia
<b>7,87m</b>	Jorge	09/04	Seia	<b>5,78m</b>	Silva	07/04	Guarda
<b>7,85m</b>	Cerejo	30/04	Marinha Grande	<b>5,60m</b>	Lousa	30/04	Marinha Grande
<b>7,68m</b>	Cerejo	09/04	Seia	<b>5,01m</b>	Lousa	01/03	Seia
<b>7,00m</b>	Cerejo	15/01	Seia	<b>4,45m</b>	Silva	01/03	Seia

### LANÇAMENTO DO DARDO/600g

<b>24,37m</b>	Liliana Santos	26.11.1994	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	22/05	Seia
<b>16,98m</b>	Ana Sofia Jorge	12.07.1994	Juv	Individual	15/05	Luso
<b>15,74m</b>	Mariana Reis	26.10.1995	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/06	Seia
<b>13,26m</b>	Andreia Saloio	03.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia

### OUTRAS MARCAS:

<b>15,84m</b>	Jorge	10/04	Seia
---------------	-------	-------	------

### LANÇAMENTO DO MARTELO/3Kg

<b>18,38m</b>	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	22/05	Seia
---------------	-----------------	------------	-----	-------------------------------	-------	------

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

<b>1 271 Pontos</b>	pc	Liliana Santos	26.11.1994	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	05/02	Alpiarça
		1,22m / 10,49 / 6,72m					
<b>842 Pontos</b>		Andreia Saloio	03.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
		1,24m / 13,22 (V +0,8) / 5,86m					
<b>809 Pontos</b>		Ana Rita Cerejo	10.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
		1,21m / 13,97 (V +0,8) / 7,00m					

### OUTRAS MARCAS:

<b>1 263 Pontos</b>	Santos	15/01	Seia
		1,27m / 10,63 (V +0,8) / 6,22m	





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

<b>2 880 Pontos</b>	Ana Sofia Jorge	12.07.1994	Juv	Individual	14.15/05	Luso
	18,68 (V -0,3)/1,46m/8,48m/30,01 (V 0,0) *					
	4,69m (V +1,5)/16,98m/3.12,11					
<b>2 660 Pontos</b>	Andreia Saloio	03.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09.10/04	Seia
	19,16 (V +1,7)/1,23m/7,15m/29,09 (V +0,3) *					
	4,60m (V -1,5)/13,26m/2.53,05					

**OUTRAS MARCAS:**

<b>2 831 Pontos</b>	Jorge	09.10/04	Seia
	20,07 (V +1,7)/1,47m/7,87m/29,87 (V +0,3) *		
	4,96m (V -1,3)/15,84m/3.06,73		



# ABSOLUTOS

# FEMININOS

JUNIORES: 1992 e 1993

SUB-23: 1989, 1990 e 1991

SENIORES: 1991 e Anos anteriores

Anos de Nascimento válidos para o Ano Civil de 2011

VETERANOS: A partir do dia do 35º Aniversário (Ano de referência 1976) para eventos dentro do Estádio. A partir do dia do 40º Aniversário (Ano de referência 1971) para eventos fora do Estádio.



### 40 metros

#### MARCAS MANUAIS:

<b>8,2</b>	pc	Sónia Antunes	1979	Sen	AFACIDASE Manteigas/ANDDI *	27/02	Guarda
<b>10,4</b>	pc	Marta Cordeiro	12.07.1976	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	27/02	Guarda
<b>11,4</b>	pc	Sónia Almeida	01.09.1976	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	27/02	Guarda

### 60 metros

<b>7,88</b>	pc	Andreia Crespo	16.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	05/02	Pombal
<b>8,50</b>	pc	Katy Monteiro	03.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/01	Pombal

#### OUTRAS MARCAS:

<b>7,91</b>	pc	Crespo	22/01	Pombal	<b>8,53</b>	pc	Monteiro	08/01	Pombal
-------------	----	--------	-------	--------	-------------	----	----------	-------	--------

### 100 metros

<b>12,48</b>	V +0,1	Andreia Crespo	16.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	02/07	Gumarães
<b>14,00</b>	V -2,7	Katy Monteiro	03.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/03	Guarda
<b>17,53</b>	V -0,3	Cláudia Ribeiro	30.10.1984	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	16/07	Guarda

#### OUTRAS MARCAS:

<b>12,57</b>	V +1,2	Crespo	11/06	Seia	<b>14,25</b>	V -3,0	Monteiro	26/03	Seia
<b>12,68</b>	V +1,3	Crespo	22/06	Viseu					

### 200 metros

<b>25,39</b>	V -0,3	Andreia Crespo	16.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/07	Guarda
--------------	--------	----------------	------------	-----	----------------------------	-------	--------

#### OUTRAS MARCAS:

<b>25,60</b>	V +3,3	Crespo	19/06	Guarda	<b>25,89</b>	V +0,8	Crespo	22/06	Viseu
<b>25,67</b>	pc	Crespo	06/02	Pombal	<b>25,90</b>	pc	Crespo	23/01	Pombal
<b>25,67</b>	V +0,8	Crespo	24/07	Leiria	<b>26,01</b>	V +0,3	Crespo	09/04	Seia
<b>25,84</b>	V -1,0	Crespo	28/05	Guarda	<b>26,13</b>	V +3,5	Crespo	31/07	Lisboa (U)

### 400 metros

<b>58,47</b>		Andreia Crespo	16.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	29/05	Guarda
<b>62,00</b>		Inês Correia	07.10.1994	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	15/01	Seia
<b>63,09</b>		Mariana Correia	07.10.1994	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	12/03	Guarda
<b>73,09</b>		Andreia Saloio	03.09.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	16/07	Guarda

#### OUTRAS MARCAS:

<b>58,63</b>		Crespo	18/06	Guarda	<b>59,32</b>		Crespo	15/01	Seia
<b>59,30</b>	pc	Crespo	26/02	Pombal	<b>72,59</b>		I. Correia	11/06	Seia



### 800 metros

<b>2.28,21</b>		Andreia Crespo	16.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/04	Seia
----------------	--	----------------	------------	-----	----------------------------	-------	------

### 1 500 metros

<b>4.56,06</b>		Andreia Jesus	06.03.1985	Sen	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	18/12	Seia
<b>5.14,88</b>		Cátia Teixeira	21.11.1989	Sub23	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	18/12	Seia
<b>5.33,37</b>		Jéssica Abranches	28.09.1992	Jun	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	18/12	Seia
<b>7.31,44</b>		Cláudia Ribeiro	30.10.1984	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	16/07	Guarda

### 5 000 metros

<b>17.53,45</b>		Andreia Jesus	06.03.1985	Sen	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	13/07	Aveiro
<b>19.51,14</b>		Cátia Teixeira	21.11.1989	Sub23	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	13/07	Aveiro
<b>22.00</b>	E - tp	Ilda Martins	06.08.1964	VetF45	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	24/10	Santa Maria Feira
<b>23.26</b>	E - tp	Paula Rios Marques	25.01.1973	Sen	NS Leões Fronteira-V. Formoso	24/10	Oeiras

### 10 000 metros

<b>43.58</b>	E	Ilda Martins	06.08.1964	VetF45	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	24/10	Santa Maria Feira
<b>47.33</b>	E	Paula Rios Marques	25.01.1973	Sen	NS Leões Fronteira-V. Formoso	24/10	Oeiras

### MILHA (1 609,34m)

<b>5.09</b>	E	Andreia Jesus	06.03.1985	Sen	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	28/05	V.N. Famalicão
<b>5.31</b>	E	Márcia Martins	25.05.1983	Sen	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	09/04	S. Romão
<b>5.42</b>	E	Cátia Teixeira	21.11.1989	Sub23	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	09/06	Ferreira Zêzere
<b>5.48</b>	E	Cátia Galhardo	23.02.1988	Sen	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	09/04	S. Romão
<b>6.09</b>	E	Jéssica Abranches	28.09.1992	Jun	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	09/04	S. Romão
<b>6.24</b>	E	Ilda Martins	06.08.1964	VetF45	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	09/04	S. Romão
<b>7.07</b>	E	Maria Luísa Gouveia	15.02.1961	VetF50	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	09/04	S. Romão

### OUTRAS MARCAS:

<b>5.11</b>	E	Jesus	07/08	Vagos	<b>5.53</b>	E	Teixeira	09/04	S. Romão
<b>5.14</b>	E	Jesus	09/06	Ferreira Zêzere	<b>5.54</b>	E	Teixeira	28/05	V.N. Famalicão
<b>5.26</b>	E	Jesus	09/04	S. Romão	<b>6.39</b>	E	I. Martins	10/06	Guarda
<b>5.52</b>	E	Teixeira	07/08	Vagos					

### 20 Km

<b>1:19.49</b>	E	Márcia Martins	25.05.1983	Sen	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	23/10	Almeirim
<b>1:26.45</b>	E	Cátia Teixeira	21.11.1989	Sub23	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	23/10	Almeirim

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

<b>1:24.09</b>	E	Márcia Martins	25.05.1983	Sen	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	10/10	V.N. Gaia-Porto
----------------	---	----------------	------------	-----	--------------------------------------	-------	-----------------



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>1:24.43</b>	E	Cátia Galhardo	23.02.1988	Sen	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	24/04	Castro Marim
<b>1:26.30</b>	E	Cátia Galhardo	23.02.1988	Sub23	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	10/10	Moita
<b>1:27.16</b>	E	Andreia Jesus	06.03.1985	Sen	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	11/09	Viseu
<b>1:43.39</b>	E	Paula Rios Marques	25.01.1973	Sen	NS Leões Fronteira-V. Formoso	30/01	Marrakech-MAR
<b>1:44.52</b>	E	Maria Teresa Bernardo	11.08.1968	VetF40	NS Leões Fronteira-V. Formoso	01/05	C. Rodrigo-ESP

### OUTRAS MARCAS:

<b>1:28.40</b>	E	Galhardo	10/09	Sintra	<b>1:46.06</b>	E - tp	Marques	10/04	Paris - França
<b>1:41.49</b>	E	Galhardo	05/10	Ovar	<b>1:49.01</b>	E	Marques	01/05	C. Rodrigo-ESP
<b>1:43.56</b>	E	Marques	20/03	Lisboa					

### MARATONA (42 195 metros)

<b>3:37.37</b>	E	Paula Rios Marques	25.01.1973	Sen	NS Leões Fronteira-V. Formoso	07/11	Porto
----------------	---	--------------------	------------	-----	-------------------------------	-------	-------

### OUTRAS MARCAS:

<b>3:51.30</b>	E	Marques	10/04	Paris - França
----------------	---	---------	-------	----------------

### 60 metros Barreiras/0,840m

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

<b>9,18</b>	pc	Andreia Crespo	16.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	27/02	Pombal
-------------	----	----------------	------------	-----	----------------------------	-------	--------

### OUTRAS MARCAS:

<b>9,33</b>	pc	Crespo	08/01	Pombal
-------------	----	--------	-------	--------

### 100 metros Barreiras/0,840m

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

<b>15,58</b>	V +0,5	Andreia Crespo	16.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/04	Seia
<b>18,22</b>	V +0,5	Katy Monteiro	03.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/04	Seia

### 400 metros Barreiras/0,762m

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

<b>62,90</b>		Andreia Crespo	16.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/07	Guimarães
--------------	--	----------------	------------	-----	----------------------------	-------	-----------

### OUTRAS MARCAS:

<b>64,04</b>		Crespo	10/07	Lisboa (U)	<b>65,14</b>		Crespo	22/05	Leiria
<b>64,26</b>		Crespo	12/06	Seia					

### 4x100 metros

<b>51,38</b>		M. Reis/M. Correia/I. Correia/A. Crespo			Núcleo Desp. Cult. Gouveia	11/06	Seia
--------------	--	---	--	--	----------------------------	-------	------

### 4x200 metros

<b>1.47,31</b>	pc	M. Reis/I. Correia/M. Correia/A. Crespo			Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/01	Pombal
----------------	----	---	--	--	----------------------------	-------	--------



**OUTRAS MARCAS:**

**1,47,70** pc M. Reis/I. Correia/M. Correia/A. Crespo 23/01 Pombal

**SALTO EM ALTURA**

<b>1,41m</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/04	Seia
<b>1,20m</b>	Katy Monteiro	03.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/04	Seia
<b>1,20m</b>	Joana Nascimento	10.07.1989	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/06	Guarda

**SALTO EM COMPRIMENTO**

<b>4,87m</b>	V +0,9	Katy Monteiro	03.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	15/01	Seia
<b>4,67m</b>	V -1,6	Andreia Crespo	16.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/04	Seia

**OUTRAS MARCAS:**

**4,52m** V -0,8 Monteiro 12/03 Guarda **4,43m** V -0,8 Monteiro 10/04 Seia

**LANÇAMENTO DO PESO/4kg**

<b>8,91m</b>	Katy Monteiro	03.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	15/01	Seia
<b>6,65m</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/04	Seia

**OUTRAS MARCAS:**

**8,15m** Monteiro 09/04 Seia

**LANÇAMENTO DO DARDO/600g**

<b>18,06m</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/04	Seia
<b>18,03m</b>	Katy Monteiro	03.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/04	Seia
<b>15,02m</b>	Joana Nascimento	10.07.1989	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/03	Guarda
<b>12,26m</b>	Nelly Rodrigues	04.05.1992	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda

**LANÇAMENTO DO DISCO/1Kg**

<b>17,64m</b>	Katy Monteiro	03.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	18/06	Guarda
<b>16,87m</b>	Joana Nascimento	10.07.1989	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/06	Guarda

**LANÇAMENTO DO MARTELO/4Kg**

<b>17,70m</b>	Mariana Reis	26.10.1995	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	11/06	Seia
---------------	--------------	------------	-----	----------------------------	-------	------



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

<b>3 839 Pontos</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09.10/04	Seia
	15,58 (V +0,5)/1,41m/6,65m/26,01 (V +0,3) *					
	4,67m (V -1,6)/18,06m/2.28,21					
<b>1 850 Pontos</b>	Katy Monteiro	03.10.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09.10/04	Seia
	18,22 (V +0,5)/1,20m/8,15m/ DNF (V +0,3) *					
	4,43m (V -0,8)/18,03m/ DNF					

# INFANTIS

# MASCULINOS

(1998 e 1999)

BENJAMINS A: 2002, 2003 e 2004

BENJAMINS B: 2000 e 2001

Anos de Nascimento válidos para o Ano Civil de 2011





40 metros

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

6,27	V +1,9	Pedro Álvaro	2001	Benj B	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	18/03	Guarda
6,46	V +1,1	Rodrigo Silva	2000	Benj B	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
6,49	V +2,0	Marcos Santiago	04.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
6,56	V +1,9	André de Jesus	2000	Benj B	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
6,60	V +1,9	José Dias	2000	Benj B	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
6,69	V +2,0	Pedro Adaixo	2000	Benj B	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	18/03	Guarda
6,72	V +1,9	Francisco Rua	04.05.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
6,75	V +2,0	Samuel Dourado	2000	Benj B	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
6,78	V +1,5	Cláudio Simões	30.01.2000	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão-Seia	18/03	Guarda
6,79	V +2,0	João Batista	2000	Benj B	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
6,82	V +0,8	Guilherme Loureiro	2000	Benj B	E.B. 2 Gouveia	18/03	Guarda
6,83	V +1,1	Pedro Marcos	2000	Benj B	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
6,89	V +1,5	Luís Gonçalo	2000	Benj B	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	18/03	Guarda
6,91	V +1,5	Pedro Ferreira	2000	Benj B	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
6,95	V +0,8	André Paula	2000	Benj B	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	18/03	Guarda
6,98	V +1,1	Bruno Abreu	2000	Benj B	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	18/03	Guarda
7,02	V +0,3	João Oliveira	2000	Benj B	E.B. 2 Gouveia	18/03	Guarda
7,04	V +0,6	Luís Nunes	2000	Benj B	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	18/03	Guarda
7,05	V +1,4	Luís Gomes	2000	Benj B	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
7,05	V +0,8	André Martins	2000	Benj B	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
7,06	V +1,4	Tiago Marta	2000	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	18/03	Guarda
7,08	V +0,6	Diogo Mendes	21.01.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
7,09	V +0,8	João Nogueira	2000	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão-Seia	18/03	Guarda
7,14	V +0,8	Diogo Melchior	01.10.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
7,16	V +1,4	David Pires	2000	Benj B	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	18/03	Guarda
7,17	V +0,3	Diogo Pinto	2000	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	18/03	Guarda
7,20	V -0,7	David Leal	2000	Benj B	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
7,22	V +1,5	Filipe Brás	2000	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
7,23	V +0,8	Leandro Santos	2000	Benj B	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	18/03	Guarda
7,26	V +0,3	Diogo Sousa	2000	Benj B	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
7,38	V -0,7	João Costa	2000	Benj B	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda
7,42	V +0,6	Bernardo Santos	2000	Benj B	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	18/03	Guarda
7,43	V +0,3	Luís Meirinho	2000	Benj B	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
7,43	V -0,7	Fábio Fernandes	2000	Benj B	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	18/03	Guarda
7,58	V +0,6	Hugo Antunes	2000	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
7,59	V +0,6	Lucas Gonçalves	2000	Benj B	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda
7,62	V +0,6	Hugo Nogueira	2000	Benj B	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	18/03	Guarda
5,90	V +1,7	Carlos Marques	01.01.1998	Inf	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
5,92	V +1,4	Carlos Sôto	23.04.1998	Inf	E.B. 2,3/S de Mêda	18/03	Guarda
5,93	V +1,4	Alberto Saraiva	12.07.1998	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão-Seia	18/03	Guarda
5,99	V +1,5	Márcio Costa	13.06.1998	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
6,04	V +1,4	Guilherme Almeida	06.05.1998	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	18/03	Guarda
6,18	V +1,9	Diogo Amaral	04.05.1998	Inf	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
6,22	V +1,9	Tomás Reis	15.06.1999	Inf	E.B. 2 Gouveia	18/03	Guarda
6,24	V +1,7	Bernardo Marques	06.08.1999	Inf	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	18/03	Guarda
6,24	V +1,9	Tomás Jordão	17.07.1998	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	18/03	Guarda
6,25	V +1,7	José Bento	16.03.1998	Inf	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
6,28	V +1,9	Luís Marques	11.04.1999	Inf	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
6,32	V +1,7	André Costa	21.01.1998	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	18/03	Guarda
6,55	V +1,5	Jorge Vaz	31.08.1998	Inf	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
6,61	V +0,6	David Esteves	29.10.1998	Inf	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	18/03	Guarda
6,63	V +0,5	Alexandre Saloio	26.10.1998	Inf	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
6,64	V -0,6	Leandro Nascimento	04.04.1999	Inf	E.B. 2 Gouveia	18/03	Guarda
6,65	V -1,0	André Júlio	25.05.1998	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
6,66	V -0,6	Pedro Carreira	04.02.1998	Inf	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
6,67	V -1,0	João Inês	18.02.1998	Inf	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
6,69	V -0,6	João Bravo	15.02.1999	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	18/03	Guarda



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



6,72	V +0,5	Diogo Antunes	03.11.1998	Inf	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
6,74	V +0,5	Ricardo Fonseca	11.01.1998	Inf	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
6,77	V -0,6	João Pereira	01.04.1998	Inf	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	18/03	Guarda
6,79	V -1,0	António Figueiredo	08.01.1999	Inf	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
6,80	V -0,6	Rafael Santos	08.09.1998	Inf	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
6,81	V +0,6	André Abrantes	08.05.1999	Inf	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda
6,83	V +0,5	Ricardo Madeira	02.11.1999	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	18/03	Guarda
6,85	V -1,0	Emanuel Fonseca	27.05.1998	Inf	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
6,86	V +0,5	Cláudio Santos	25.01.1998	Inf	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
6,89	V +1,5	Marcelo Silva	11.06.1999	Inf	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
6,93	V +0,5	Jonathan Gimenes	1999	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
6,98	V +1,5	Diogo Brito	02.07.1998	Inf	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	18/03	Guarda
7,03	V -1,0	Bruno Monteiro	27.01.1999	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
7,10	V +0,5	Rúben Vaz	24.02.1999	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão-Seia	18/03	Guarda
7,20	V +0,6	André Fonseca	24.05.1999	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	18/03	Guarda
7,23	V +0,5	André Leitão	12.04.1999	Inf	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

6,48		Álvaro	02/04	Vendas Novas	6,25	C. Marques	01/04	Vendas Novas
6,59		Álvaro	01/04	Vendas Novas	6,44	Almeida	01/04	Vendas Novas
6,82		Rua	01/04	Vendas Novas				

### 40 metros

(Partida de Pé, a partir de 2 apoios)

8,71	V +0,3	Simão Bernardo	02.05.2004	Benj A	NS Leões Fronteira-V. Formoso	29/05	Guarda
------	--------	----------------	------------	--------	-------------------------------	-------	--------

### OUTRAS MARCAS:

10,1	pc	Bernardo	27/02	Guarda	11,15	V -2,0	Bernardo	26/03	Seia
------	----	----------	-------	--------	-------	--------	----------	-------	------

### 40 metros

#### MARCAS MANUAIS:

6,1	pc	Miguel Silva	11.01.1998	Inf	F.S. - União Atlético Guarda	27/02	Guarda
7,0	pc	David Matos	01.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	27/02	Guarda

### 50 metros

(Partida de Pé, a partir de 2 apoios)

8,90		Alexandre Rodrigues	14.09.2001	Benj B	F.S. - União Atlético Guarda	12/03	Guarda
11,32		Gwendal Reis	18.11.2000	Benj B	Individual	12/03	Guarda

### 60 metros

8,20	V +1,4	Carlos Sôto	23.04.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	22/05	Seia
8,33	V +1,5	Cristiano Rebelo	06.07.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/05	Luso
8,42	pc	Gil Pinto	28.05.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/12	Braga
8,45	V +1,4	Tomás Jordão	17.07.1998	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/05	Seia
8,48	V +0,3	Carlos Lopes	06.03.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/12	Seia
8,55	V -1,4	Carlos Marques	01.01.1998	Inf	Escola Sec./3 A. Albuquerque	07/04	Guarda
8,56	V +0,3	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inf	Centro Atletismo Seia	18/12	Seia
8,60	V +1,8	Carlos Silva	14.06.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09/04	Seia
8,67	V +1,8	Miguel Silva	11.01.1998	Inf	F.S. - União Atlético Guarda	09/04	Seia



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



8,88	V +1,8	João André Marques	01.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	09/04	Seia
9,04	V +1,4	Ricardo Madeira	02.11.1999	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/05	Seia
9,09	V -1,4	Tomás Reis	15.06.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
9,31	V -2,4	David Matos	01.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/09	Guarda
9,34	V -1,4	André Júlio	25.05.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
9,59	V 0,0	Marcos Santiago	04.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
9,67	V +1,4	Luís Fernandes	04.06.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	22/05	Seia
9,79	V +1,8	Dinis Rodrigues	25.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	09/04	Seia
9,85	V -2,4	João Lopes	05.01.1999	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
9,86	V -1,4	Rafael Albuquerque	10.09.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
9,96	V -2,4	Cláudio Simões	30.01.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
10,03	V -1,4	Diogo Martinho	18.09.1998	Inf	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
10,11	V 0,0	André Sutre	08.02.2002	Benj A	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
10,12	V -1,4	José Alexandre Brízido	30.01.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
10,21	V -2,4	Edgar Paredes	17.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
10,34	V -1,1	André Correia	18.10.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	09/04	Seia
10,42	V +1,9	João Marques	07.11.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia
10,51	V -2,4	Vasco Cardoso	13.02.2000	Benj B	Agrup. Esc. G.C. Carvalho-Seia	07/04	Guarda
10,57	V -2,4	Diogo Melchior	01.10.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
11,53	V -1,1	Rafael Pinto	20.05.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	09/04	Seia
11,64	V 0,0	Nuno Simões	19.06.2000	Benj B	Agrup. Esc. G.C. Carvalho-Seia	07/04	Guarda

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

8,30	V +4,3	Cristiano Rebelo	06.07.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/06	Guarda
8,88	V +3,3	Tomás Reis	15.06.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	01/03	Seia
9,38	V +4,3	Marcos Santiago	04.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
9,59	V +3,3	Rafael Albuquerque	10.09.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	01/03	Seia
9,62	V +6,6	Nasko Georgiev (BUL)	09.07.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	01/03	Seia
9,67	V +4,3	Cláudio Simões	30.01.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
9,82	V +4,3	Francisco Rua	04.05.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	01/03	Seia
9,83	V +6,6	Tomás Heleno	29.08.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	01/03	Seia
9,95	V +3,3	Samuel Albuquerque	17.05.1998	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	01/03	Seia
9,99	V +4,3	João Nogueira	11.09.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
10,04	V +4,3	Vasco Cardoso	13.02.2000	Benj B	Agrup. Esc. G.C. Carvalho-Seia	01/03	Seia
10,06	V +6,6	Rúben Vaz	24.02.1999	Inf	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
10,12	V +4,3	Daniel Gouveia	30.07.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
10,16	V +6,6	André Gomes	30.08.1998	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
10,45	V +3,3	João Almeida	23.10.1999	Inf	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
10,58	V +4,3	Diogo Santos	28.07.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
12,39	V +6,6	Luís Sequeira	20.11.1998	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	01/03	Seia

### OUTRAS MARCAS:

8,54	V +1,8	Jordão	09/04	Seia	9,17	V -1,1	Madeira	09/04	Seia
8,61	V +1,8	Rebelo	09/04	Seia	9,30	V -1,9	Madeira	26/03	Seia
8,64	V -1,5	Jordão	30/04	Viseu	9,34	V -2,5	Madeira	08/05	Guarda
8,67	V +1,4	C. Silva	22/05	Seia	9,42	V +3,3	Júlio	01/03	Seia
8,72	V -2,5	Jordão	08/05	Guarda	9,73	V -1,1	Fernandes	09/04	Seia
8,75	V +4,3	M. Silva	18/06	Guarda	9,95	V -1,1	Matos	09/04	Seia
8,79	V -2,4	C. Silva	10/09	Guarda	10,05	V -1,9	Fernandes	26/03	Seia
8,93	V -1,9	Jordão	26/03	Seia	10,08	V -1,8	Matos	12/03	Guarda
9,00	V -1,8	Rebelo	12/03	Guarda	10,10	V -1,9	Matos	26/03	Seia
8,8		M. Silva	20/11	Covilhã	10,15	V +3,3	Martinho	01/03	Seia
9,06	V -1,9	M. Silva	26/03	Seia	10,88	V -1,9	Correia	26/03	Seia
9,15	V -1,9	J.A. Marques	26/03	Seia					



**150 metros**

<b>19,99</b>	V +0,1	Carlos Sôto	23.04.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	22/05	Seia
<b>20,03</b>	V -0,1	Tomás Jordão	17.07.1998	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	19/06	Guarda
<b>20,51</b>	V +0,1	Cristiano Rebelo	06.07.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	22/05	Seia
<b>20,67</b>	V +1,1	Dinis Rodrigues	25.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	17/07	Seia
<b>21,01</b>	V +0,1	Miguel Silva	11.01.1998	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	22/05	Seia
<b>21,09</b>	V +0,1	Carlos Silva	14.06.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	22/05	Seia
<b>21,65</b>	V -0,1	Ricardo Madeira	02.11.1999	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	19/06	Guarda
<b>23,58</b>	V -2,4	David Matos	01.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/07	Guarda
<b>25,20</b>	V +0,1	André Correia	18.10.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	22/05	Seia

**OUTRAS MARCAS:**

<b>20,33</b>	V +1,1	Jordão	17/07	Seia	<b>21,92</b>	V +0,1	Madeira	22/05	Seia
<b>20,38</b>	V +0,1	Jordão	22/05	Seia	<b>21,92</b>	V +1,6	Madeira	22/06	Viseu
<b>20,39</b>	V +0,2	Jordão	22/06	Viseu	<b>21,8</b>		M. Silva	20/11	Covilhã
<b>20,45</b>	V -1,8	Jordão	08/07	Guarda	<b>22,18</b>	V -1,8	Madeira	08/07	Guarda
<b>20,51</b>	V -0,1	Rebelo	19/06	Guarda	<b>22,21</b>	V +1,1	Madeira	17/07	Seia
<b>20,97</b>	V -1,8	Rebelo	08/07	Guarda	<b>22,72</b>	V -3,8	M. Silva	12/03	Guarda
<b>21,42</b>	V -0,1	M. Silva	19/06	Guarda	<b>22,81</b>	V -3,8	Madeira	12/03	Guarda
<b>21,51</b>	V -3,8	Jordão	12/03	Guarda	<b>25,43</b>	V +1,1	Correia	17/07	Seia
<b>21,75</b>	V -1,8	M. Silva	08/07	Guarda	<b>25,64</b>	V -2,4	Correia	08/07	Guarda

**600 metros**

<b>1.38,90</b>		Dinis Rodrigues	25.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	21/05	Seia
<b>1.43,45</b>		Miguel Silva	11.01.1998	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	08/05	Guarda
<b>1.46,41</b>		António Patrício	30.09.1997	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	18/12	Seia
<b>1.47,93</b>		Cristiano Rebelo	06.07.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/05	Guarda
<b>1.48,86</b>		Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/12	Seia
<b>1.48,97</b>		Tomás Jordão	17.07.1998	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/05	Guarda
<b>1.58,59</b>		Ricardo Madeira	02.11.1999	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/05	Guarda
<b>2.01,95</b>		Tiago Oliveira	13.03.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/05	Seia
<b>2.02,44</b>		João André Marques	01.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	18/12	Seia
<b>2.07,66</b>		João Lopes	05.01.1999	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/05	Seia
<b>2.12,57</b>		Rafael Pinto	20.05.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	08/05	Guarda
<b>2.22,62</b>		André Correia	18.10.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	08/05	Guarda

**MARCAS MANUAIS:**

<b>1.49,6</b>	pc	João André Marques	01.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	12/03	Pombal
<b>2.16,3</b>	pc	André Correia	18.10.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	12/03	Pombal

**OUTRAS MARCAS:**

<b>1.39,00</b>		Rodrigues	06/07	Maia	<b>1.51,19</b>		Rodrigues	18/12	Seia
<b>1.39,40</b>		Rodrigues	22/06	Viseu	<b>1.51,88</b>		Silva	16/07	Guarda
<b>1.40,01</b>		Rodrigues	08/05	Guarda	<b>1.52,39</b>	pc	Almeida (FRA)	11/12	Braga
<b>1.45,41</b>		Silva	18/12	Seia	<b>1.58,37</b>		Jordão	18/12	Seia
<b>1.46,5</b>	pc	Rodrigues	12/03	Pombal	<b>2.05,26</b>		Oliveira	08/05	Guarda
<b>1.49,93</b>		Silva	22/06	Viseu	<b>2.18,27</b>		Pinto	21/05	Seia

**1 000 metros**

<b>2.57,75</b>		Dinis Rodrigues	25.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	08/07	Guarda
<b>3.15,00</b>		Miguel Silva	11.01.1998	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	07/04	Guarda



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



3.15,69	Cristiano Rebelo	06.07.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/04	Seia
3.17,19	João André Marques	01.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia
3.19,87	Tomás Jordão	17.07.1998	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	15/01	Seia
3.32,01	João Brites	22.01.1998	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
3.34,02	Ricardo Madeira	02.11.1999	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/04	Seia
3.37,68	Bernardo Almeida	13.07.1998	Inf	Agrup. Esc. G.C. Carvalho-Seia	07/04	Guarda
3.38,25	Samuel Albuquerque	17.05.1998	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	01/03	Seia
3.40,92	André Gomes	30.08.1998	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
3.42,54	Carlos Silva	14.06.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/04	Seia
3.46,61	Rafael Pinto	20.05.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	17/07	Seia
3.49,30	Edgar Paredes	17.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
3.52,89	Francisco Rua	04.05.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
3.53,34	João Lopes	26.05.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
3.53,62	João Nogueira	11.09.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
3.54,60	João Saraiva	24.06.1998	Inf	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
3.55,97	Pedro Miranda	02.12.2000	Benj B	Agrup. Esc. G.C. Carvalho-Seia	07/04	Guarda
3.56,33	Diogo Santos	28.07.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
3.59,38	Nasko Georgiev (BUL)	09.07.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	01/03	Seia
4.01,87	João Antunes	01.03.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
4.02,86	André Sutre	08.02.2002	Benj A	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
4.07,01	Gonçalo Martins	02.01.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
4.07,01	Luís Fernandes	04.06.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	10/04	Seia
4.07,34	André Correia	18.10.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	10/04	Seia
4.15,23	David Matos	01.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	26/03	Seia
4.33,34	Diogo Janela	08.11.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
4.36,79	André Correia	18.10.1999	Benj B	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	27/11	Viseu

### OUTRAS MARCAS:

3.00,33	Rodrigues	10/04	Seia	3.29,38	Jordão	10/04	Seia
3.02,17	Rodrigues	30/04	Viseu	3.32,20	Jordão	26/03	Seia
3.03,77	Rodrigues	16/07	Luso	3.34,94	Madeira	30/04	Viseu
3.09,00	Rodrigues	15/01	Seia	3.39,59	Almeida	01/03	Seia
3.16,34	Rodrigues	26/03	Seia	3.43,32	Gomes	07/04	Guarda
3.19,26	M. Silva	01/05	Guarda	3.50,00	Pinto	22/05	Seia
3.19,76	Marques	07/04	Guarda	3.51,51	Pinto	08/07	Guarda
3.19,81	M. Silva	10/04	Seia	3.54,94	Paredes	01/03	Seia
3.23,96	Rebelo	15/05	Luso	3.59,74	Pinto	01/05	Guarda
3.24,00	Rebelo	30/04	Viseu	4.10,21	Fernandes	01/05	Guarda
3.25,06	Marques	15/01	Seia	4.10,85	Correia	01/05	Guarda
3.25,58	M. Silva	01/03	Seia	4.12,93	Pinto	26/03	Seia
3.27,49	Marques	01/03	Seia	4.16,37	Matos	10/04	Seia
3.28	E M. Silva	02/04	Ferreira Zêzere	4.17,09	Pinto	10/04	Seia

### 1 000 metros

### MegaQuilómetro

3.39,61	David Santo	2000	Benj B	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
3.44,23	Mário Nunes	2000	Benj B	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	18/03	Guarda
3.46,81	Fábio Batista	2000	Benj B	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	18/03	Guarda
3.52,44	Edgar Paredes	17.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
4.00,55	Ricardo Carvalho	2000	Benj B	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
4.06,07	Dinis Lopes	2000	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	18/03	Guarda
4.08,62	Daniel Gouveia	30.07.2000	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão-Seia	18/03	Guarda
4.12,32	David Santos	2000	Benj B	E.B. 2 Gouveia	18/03	Guarda
4.24,59	André Afonso	2000	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
5.29,00	João Antunes	2000	Benj B	Agrupamento Escolas Almeida	18/03	Guarda
3.07,47	Dinis Rodrigues	25.04.1998	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	02/04	Vendas Novas
3.23,34	João André Marques	01.04.1998	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	18/03	Guarda



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



3.28,20	André Freitas	28.01.1998	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	18/03	Guarda
3.30,15	André Romeiro	13.01.1998	Inf	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
3.34,78	João Brites	15.02.1998	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
3.36,19	Bernardo Marques	30.04.1998	Inf	Escola Sec./3 A. Albuquerque	18/03	Guarda
3.36,37	Vasco Vieira	07.02.1998	Inf	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda
3.39,77	Samuel Albuquerque	17.05.1998	Inf	E.B. 2 Gouveia	18/03	Guarda
3.40,90	Rúben Pereira	25.02.1998	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
3.46,62	André Morgado	20.11.1998	Inf	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
3.49,84	Bruno Figueiredo	19.02.1999	Inf	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
3.56,10	Diogo Cardoso	06.09.1998	Inf	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
3.56,90	Álvaro Brasileiro	08.10.1998	Inf	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	18/03	Guarda
3.59,51	Daniel Robalo	18.11.1998	Inf	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
4.01,95	Gabriel Jesus	20.08.1999	Inf	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	18/03	Guarda
4.07,78	Daniel Braz	01.04.1998	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão-Seia	18/03	Guarda
4.44,13	Rúben Albuquerque	18.09.1998	Inf	Escola Sec./3º Gouveia	18/03	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

3.11,98	Rodrigues	18/03	Guarda
---------	-----------	-------	--------

### MILHA (1 609,34m)

5.28	E	Dinis Rodrigues	25.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	09/04	S. Romão
6.35	E	Fábio Marques	1998	Inf	Individual	10/06	Guarda
6.53	E	João Santos	21.09.1998	Inf	Individual	10/06	Guarda
6.56	E	Francisco Simão	22.02.1998	Inf	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/06	Guarda
7.08	E	Diogo Sequeira	1998	Inf	Individual	10/06	Guarda
7.12	E	Rodrigo Bidarra	1998	Inf	Individual	10/06	Guarda
7.14	E	Tiago Fonseca	20.06.1998	Inf	Individual	10/06	Guarda
7.57	E	Bruno Avelãs	24.11.1998	Inf	Individual	10/06	Guarda

### 60 metros Barreiras/0,762m

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

10,49	V +1,2	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inf	Centro Atletismo Seia	18/12	Seia
10,78	V +2,0	João André Marques	01.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia
11,07	V +1,2	Alberto Saraiva	12.07.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	18/12	Seia
11,07	V +2,0	Carlos Silva	14.06.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/04	Seia
11,16	V -1,5	Cristiano Rebelo	06.07.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/05	Seia
11,40	V +2,0	Ricardo Madeira	02.11.1999	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/04	Seia
11,73	V +2,0	Miguel Silva	11.01.1998	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	10/04	Seia
12,43	V -1,5	David Matos	01.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	21/05	Seia
12,67	V -2,7	Rodrigo Saraiva	06.12.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
12,84	V -2,7	André Júlio	25.05.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
12,90	V -2,7	Leandro Nascimento	04.04.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
13,11	V -2,7	Daniel Braz	01.04.1998	Inf	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
13,26	V +1,7	Marco Cardoso	17.08.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
13,43	V -0,4	Tiago Oliveira	13.03.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/05	Guarda
13,53	V -2,7	Gonçalo Almeida	07.07.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
13,63	V -1,5	Luís Fernandes	04.06.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	21/05	Seia
13,73	V +0,4	Diogo Mendes	21.01.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
14,44	V -1,5	André Correia	18.10.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	21/05	Seia
14,51	V +1,7	Daniel Gouveia	30.07.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
14,72	V +1,2	João Marques	07.11.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	18/12	Seia
15,78	V +1,7	Bernardo Pires	22.04.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	01/03	Seia
16,36	V +1,7	Diogo Janela	08.11.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	01/03	Seia
24,09	V +0,4	Gonçalo Neves	18.05.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda



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

10,28	V +2,4	Alberto Saraiva	12.07.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia
12,54	V +2,6	Tomás Jordão	17.07.1998	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/04	Seia
12,73	V +4,7	Daniel Braz	01.04.1998	Inf	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
12,74	V +4,7	Leandro Nascimento	04.04.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	01/03	Seia
13,39	V +4,7	Gonçalo Almeida	07.07.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
13,56	V +2,6	Luís Fernandes	04.06.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	10/04	Seia
14,11	V +4,7	Pedro Silva	19.03.1998	Inf	Agrup. Esc. G.C. Carvalho-Seia	01/03	Seia
14,77	V +4,7	João Pinto	23.09.1998	Inf	Agrup. Esc. G.C. Carvalho-Seia	01/03	Seia

**OUTRAS MARCAS:**

10,67	V +4,7	A. Saraiva	01/03	Seia	12,71	V -1,5	Madeira	21/05	Seia
11,10	V -1,5	C. Silva	21/05	Seia	12,89	V -1,0	Matos	30/04	Viseu
11,33	V +2,4	C. Silva	15/01	Seia	13,10	V +4,7	Júlio	01/03	Seia
11,51	V +1,2	C. Silva	18/12	Seia	13,17	V +4,7	R. Saraiva	01/03	Seia
11,56	V +2,0	Rebelo	10/04	Seia	13,41	V +2,6	Matos	10/04	Seia
11,73	V -1,5	M. Silva	21/05	Seia	13,59	V +0,4	Cardoso	07/04	Guarda
11,77	V +2,9	Rebelo	15/05	Luso	13,72	V -1,0	J.A. Marques	30/04	Viseu
11,95	V -0,4	Rebelo	07/05	Guarda	14,32	V +1,7	Mendes	01/03	Seia
11,98	V +2,4	M. Silva	15/01	Seia	14,71	V +2,4	Matos	15/01	Seia
12,14	V +2,4	Madeira	15/01	Seia	15,19	V -0,4	Correia	07/05	Guarda
12,21	V -0,4	Madeira	07/05	Guarda	16,78	V +0,4	Gouveia	07/04	Guarda
12,53	V -0,4	Matos	07/05	Guarda					

**4x60 metros**

33,26	C. Rebelo/C. Silva/M. Costa/C. Sôto	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/05	Seia
33,71	C. Silva/M. Silva/D. Matos/T. Jordão	Seleção Distrital A.A.G.	30/04	Viseu
36,77	L. Nascimento/R. Albuquerque/R. Saraiva/T. Reis	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
37,29	J.A. Brízido/G. Almeida/T. Alexandre/A. Júlio	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
37,68	R. Vaz/C. Simões/J. Almeida/A. Saraiva	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
38,06	T. Alexandre/J.A. Brízido/G. Almeida/A. Júlio	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
38,77	D. Melchior/G. Neves/D. Martinho/P. Carreira	Agrupamento Escolas Sabugal	01/03	Seia
39,08	D. Melchior/D. Martinho/B. Pires/P. Carreira	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
39,62	C. Simões/R. Vaz/D. Gouveia/D. Braz	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
40,20	M. Cardoso/D. Mendes/J. Melo/M. Santiago	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
40,41	M. Cardoso/D. Santos/D. Mendes/M. Santiago	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
41,41	J. Pinto/V. Cardoso/N. Simões/P. Silva	Agrup. Esc. G.C. Carvalho-Seia	07/04	Guarda

**OUTRAS MARCAS:**

37,67	L. Nascimento/R. Albuquerque/R. Saraiva/T. Reis	01/03	Seia
-------	---	-------	------

**SALTO EM ALTURA**

1,55m	pc	Carlos Ribeiro	19.03.1997	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	16/12	Vilar Formoso
1,38m		Dinis Rodrigues	25.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	29/05	Guarda
1,35m		Cristiano Rebelo	06.07.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/06	Guarda
1,30m		Alberto Saraiva	12.07.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	01/03	Seia
1,30m		Leandro Nascimento	04.04.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
1,30m		Pedro Carreira	04.02.1998	Inf	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
1,30m		David Matos	01.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	18/06	Guarda
1,25m		Carlos Plácido	30.08.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
1,25m		Miguel Silva	11.01.1998	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	30/04	Viseu
1,20m	pc	Daniel Fonseca	15.04.1998	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
1,15m		Gonçalo Almeida	07.07.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



1,15m		Rodrigo Saraiva	06.12.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	01/03	Seia
1,15m		Rafael Albuquerque	10.09.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
1,15m		Rúben Vaz	24.02.1999	Inf	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
1,10m		Tiago Alexandre	13.08.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
1,10m		Diogo Mendes	21.01.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
1,10m		Tiago Oliveira	13.03.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
1,05m	pc	João Antunes	01.03.1999	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
1,05m	pc	Carlos Fé	20.04.1998	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
1,05m		Bernardo Almeida	13.07.1998	Inf	Agrup. Esc. G.C. Carvalho-Seia	01/03	Seia
1,05m		Gonçalo Neves	18.05.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	01/03	Seia
1,05m		Daniel Braz	01.04.1998	Inf	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
1,05m		João Lopes	05.01.1999	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	22/05	Seia
1,00m	pc	Diogo Santos	28.07.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
1,00m		João Pinto	23.09.1998	Inf	Agrup. Esc. G.C. Carvalho-Seia	07/04	Guarda
1,00m		João Melo	01.01.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
0,95m	pc	Edgar Paredes	17.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso

### OUTRAS MARCAS:

1,35m		Rebelo	10/09	Guarda	1,15m	pc	Matos	16/12	Vilar Formoso
1,33m		Rebelo	29/05	Guarda	1,15m		R. Saraiva	07/04	Guarda
1,25m		Nascimento	01/03	Seia	1,15m		G. Almeida	07/04	Guarda
1,25m		Silva	16/07	Guarda	1,10m		Matos	27/02	Guarda
1,20m		Carreira	01/03	Seia	1,10m		Albuquerque	01/03	Seia
1,20m		Matos	01/03	Seia	1,05m		Mendes	07/04	Guarda
1,20m	pc	Silva	27/02	Guarda	1,05m		B. Almeida	07/04	Guarda
1,20m		Matos	07/04	Guarda	1,00m	pc	Mendes	16/12	Vilar Formoso
1,20m		Matos	08/05	Guarda	1,00m		Santos	01/03	Seia
1,20m		Rebelo	22/05	Seia	0,95m		Pinto	01/03	Seia

### SALTO EM ALTURA com Elástico

0,65m	pc	Simão Bernardo	02.05.2004	Benj A	NS Leões Fronteira-V. Formoso	27/02	Guarda
-------	----	----------------	------------	--------	-------------------------------	-------	--------

### SALTO EM COMPRIMENTO

4,72m	V -0,3	Alberto Saraiva	12.07.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia
4,71m	V -0,4	Carlos Lopes	06.03.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/12	Seia
4,70m	V +1,7	Tomás Jordão	17.07.1998	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	21/05	Seia
4,69m	V -0,6	Carlos Silva	14.06.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/07	Seia
4,60m	V -1,5	Miguel Silva	11.01.1998	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	28/05	Guarda
4,52m	V +1,5	Carlos Sôto	23.04.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/05	Seia
4,48m	V +1,6	Pedro Carreira	04.02.1998	Inf	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
4,48m	V +0,2	João André Marques	01.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	07/04	Guarda
4,44m	V +0,2	Márcio Costa	13.06.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/05	Seia
4,43m	V +1,0	Cristiano Rebelo	06.07.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/05	Guarda
4,37m	V +1,8	Tomás Reis	15.06.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
4,30m	V +0,3	Ricardo Madeira	02.11.1999	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/04	Seia
3,84m	V +0,2	Diogo Couto	16.01.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
3,84m	V +0,9	Gonçalo Martins	02.01.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
3,71m	V -0,6	Marcos Santiago	04.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
3,70m	V +1,9	André Gomes	30.08.1998	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
3,68m	V -0,2	Dinis Rodrigues	25.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	09/04	Seia
3,65m	V +2,0	Guilherme Loureiro	28.06.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
3,55m	V +1,4	Pedro Silva	19.03.1998	Inf	Agrup. Esc. G.C. Carvalho-Seia	07/04	Guarda
3,50m	V -3,8	David Matos	01.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	12/03	Guarda
3,50m	V +1,8	Cláudio Simões	30.01.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda





## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



3,48m	V -2,7	José Alexandre Brízido	30.01.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
3,47m	V -0,4	João Marques	07.11.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia
3,46m	V +1,6	Tiago Alexandre	13.08.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
3,42m	V +0,8	João Lopes	05.01.1999	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/05	Guarda
3,42m	V -0,4	Luís Fernandes	04.06.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	21/05	Seia
3,37m	V -0,9	Daniel Braz	01.04.1998	Inf	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
3,30m	V +0,9	Diogo Melchior	01.10.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
3,27m	V -3,1	Vasco Cardoso	13.02.2000	Benj B	Agrup. Esc. G.C. Carvalho-Seia	01/03	Seia
3,21m	V -1,5	João Almeida	23.10.1999	Inf	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
3,10m	V -0,7	Diogo Martinho	18.09.1998	Inf	Agrupamento Escolas Sabugal	01/03	Seia
3,09m	V +0,4	Rúben Vaz	24.02.1999	Inf	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
3,03m	V -2,1	Edgar Paredes	17.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
3,00m	V +1,0	Bernardo Pires	22.04.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
2,97m	V -3,0	Tomás Heleno	29.08.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	01/03	Seia
2,88m	V +0,3	André Correia	18.10.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	09/04	Seia
2,84m	V -2,8	João Nogueira	11.09.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
2,82m	V +0,4	Rafael Pinto	20.05.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	09/04	Seia
2,80m	V +1,8	João Melo	2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda

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

4,76m	V +2,6	Márcio Costa	13.06.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/05	Seia
-------	--------	--------------	------------	-----	-----------------------------	-------	------

### OUTRAS MARCAS:

4,65m	V +0,4	Jordão	09/04	Seia	4,17m	V -2,6	M. Silva	01/03	Seia
4,61m	V +2,4	C. Silva	30/04	Viseu	4,11m	V -0,6	Madeira	15/01	Seia
4,59m	V +1,4	M. Silva	21/05	Seia	4,11m	V -2,5	Reis	01/03	Seia
4,58m	V -0,1	Jordão	28/05	Guarda	4,08m	V -1,9	Rebelo	12/03	Guarda
4,56m	V +0,6	C. Silva	09/04	Seia	3,96m	V 0,0	J.A. Marques	09/04	Seia
4,50m	V +1,4	Jordão	07/05	Guarda	3,90m	V +0,2	C. Silva	10/09	Guarda
4,43m	V -0,3	C. Silva	30/04	Viseu	3,88m	V -3,5	M. Silva	12/03	Guarda
4,39m	V -0,1	C. Silva	18/12	Seia	3,88m	V +1,1	M. Silva	09/04	Seia
4,35m	V -2,4	Carreira	01/03	Seia	3,40m	V -2,5	Simões	01/03	Seia
4,35m	V +0,1	Rebelo	09/04	Seia	3,35m	V -1,0	Matos	15/01	Seia
4,32m	V -0,2	M. Silva	15/01	Seia	3,33m	V +1,0	Santiago	07/04	Guarda
4,32m	V +1,6	M. Silva	19/06	Guarda	3,30m	V -3,3	Alexandre	01/03	Seia
4,31m	V +1,0	Rebelo	14/05	Luso	3,30m	V -0,1	Fernandes	09/04	Seia
4,28m	pc	Lopes	11/12	Braga	3,24m	V +0,2	Matos	09/04	Seia
4,28m	V -1,9	Rebelo	28/05	Guarda	3,10m	V -1,8	Melchior	01/03	Seia
4,19m	V -0,8	C. Silva	15/01	Seia	2,80m	V +1,8	Nogueira	07/04	Guarda

### Salto em Comprimento Sem Tábua

3,14m	Alexandre Rodrigues	14.09.2001	Benj B	F.S. - União Atlética Guarda	12/03	Guarda
2,27m	Simão Bernardo	02.05.2004	Benj A	NS Leões Fronteira-V. Formoso	29/05	Guarda
1,86m	Gwendal Reis	18.11.2000	Benj B	Individual	12/03	Guarda

### Salto em Comprimento Sem Tábua

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

4,45m	Pedro Álvaro	2001	Benj B	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	18/03	Guarda
4,18m	Marcos Santiago	04.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
4,15m	Gonçalo Martins	02.01.2000	Benj B	E.B. 2 Gouveia	18/03	Guarda
3,93m	Francisco Rua	04.05.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
3,84m	Bruno Abreu	2000	Benj B	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	18/03	Guarda
3,82m	João Castelo	2000	Benj B	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	18/03	Guarda



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



3,76m	Cláudio Simões	30.01.2000	Benj B	EB2,3 Abranches Ferrão-Seia	18/03	Guarda
3,75m	David Leal	2000	Benj B	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
3,63m	Hugo Eusébio	2000	Benj B	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
3,62m	Rui Carvalho	2000	Benj B	E.B. 2,3/S Mêda	18/03	Guarda
3,60m	André Martins	2000	Benj B	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
3,58m	Paulo Martins	2000	Benj B	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
3,55m	Gonçalo Ferreira	2000	Benj B	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
3,55m	Miguel Marques	2000	Benj B	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
3,45m	Diogo Pinheiro	2000	Benj B	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda
3,33m	Hugo Nogueira	2000	Benj B	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	18/03	Guarda
3,30m	Bernardo Santos	2000	Benj B	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	18/03	Guarda
3,28m	André Antunes	12.03.2000	Benj B	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
4,90m	Márcio Costa	13.06.1998	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
4,85m	Alberto Saraiva	12.07.1998	Inf	EB2,3 Abranches Ferrão-Seia	18/03	Guarda
4,57m	Pedro Carreira	04.02.1998	Inf	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
4,53m	André Costa	21.01.1998	Inf	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	18/03	Guarda
4,50m	Carlos Sôto	23.04.1998	Inf	E.B. 2,3/S Mêda	18/03	Guarda
4,45m	Tomás Reis	15.06.1999	Inf	E.B. 2 Gouveia	18/03	Guarda
4,41m	Daniel Pinto	30.11.1998	Inf	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	18/03	Guarda
4,35m	Daniel Pereira	29.01.1998	Inf	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
4,20m	Ricardo Madeira	02.11.1999	Inf	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	18/03	Guarda
4,07m	João Inês	18.02.1998	Inf	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
4,03m	António Figueiredo	08.01.1999	Inf	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
3,93m	André Aldeia	09.07.1999	Inf	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda
3,87m	David Matos	01.02.1998	Inf	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
3,60m	Vitor Bernardino	27.02.1999	Inf	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
3,51m	Daniel Fonseca	1998	Inf	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
3,40m	José Ramos	07.10.1998	Inf	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	18/03	Guarda
3,22m	Emanuel Fonseca	27.05.1998	Inf	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

4,11m	Álvaro	01/04	Vendas Novas	4,75m	M. Costa	02/04	Vendas Novas
-------	--------	-------	--------------	-------	----------	-------	--------------

### Salto em Comprimento a Pés Juntos

1,06m	pc	Simão Bernardo	02.05.2004	Benj A	NS Leões Fronteira-V. Formoso	27/02	Guarda
-------	----	----------------	------------	--------	-------------------------------	-------	--------

### TRIPLO SALTO

9,42m	V +0,8	Cristiano Rebelo	06.07.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/07	Seia
-------	--------	------------------	------------	-----	-----------------------------	-------	------

### LANÇAMENTO DO PESO/3kg

10,92m	pc	Gil Pinto	28.05.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/12	Braga
10,20m		David Matos	01.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/09	Guarda
9,89m		Carlos Marques	01.01.1998	Inf	Escola Sec./3 A. Albuquerque	07/04	Guarda
8,93m	pc	Carlos Lopes	06.03.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/12	Braga
8,92m		Alberto Saraiva	12.07.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	18/12	Seia
8,83m		Luís Sequeira	20.11.1998	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
8,28m		Rafael Melo	11.06.1998	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
7,89m	pc	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/12	Braga
7,77m		Carlos Plácido	30.08.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
7,69m		João André Marques	01.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia
7,39m		Tiago Oliveira	13.03.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/06	Guarda



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



7,01m		Renato Paz	30.05.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
7,00m		Dinis Rodrigues	25.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia
6,65m		João Lopes	05.01.1999	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
6,52m		Cristiano Rebelo	06.07.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/05	Luso
6,47m		Miguel Silva	11.01.1998	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	10/04	Seia
6,45m		Carlos Silva	14.06.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/04	Seia
6,41m		Tomás Jordão	17.07.1998	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/04	Seia
5,82m		José Alexandre Brízido	30.01.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
5,80m		João Antunes	01.03.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
5,80m		Ricardo Madeira	02.11.1999	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/04	Seia
5,75m	pc	Daniel Fonseca	15.04.1998	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
5,74m		Pedro Silva	19.03.1998	Inf	Agrup. Esc. G.C. Carvalho-Seia	07/04	Guarda
5,67m	pc	João Antunes	01.03.1999	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
5,59m		João Marques	07.11.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	18/12	Seia
5,58m		Flávio Simões	19.10.1999	Inf	Agrupamento Escolas Gouveia	07/04	Guarda
5,40m		Rafael Pinto	20.05.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	07/05	Guarda
5,13m	pc	Carlos Fé	20.04.1998	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
5,01m		Francisco Rua	04.05.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
4,97m		Marco Cardoso	17.08.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
4,93m		Pedro Varelas	24.10.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
4,87m		José Alexandre Brízido	30.01.1999	Inf	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
4,55m		Diogo Janela	08.11.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
4,55m		Luís Fernandes	04.06.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	10/04	Seia
3,91m		Diogo Santos	28.07.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
3,83m	pc	Diogo Mendes	21.01.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
3,55m		André Correia	18.10.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	10/04	Seia
3,15m		Bernardo Pires	22.04.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Sabugal	01/03	Seia
3,00m	pc	Edgar Paredes	17.02.2000	Benj B	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso

### OUTRAS MARCAS:

9,58m		Matos	21/05	Seia	6,65m	Oliveira	07/05	Guarda
9,53m		Matos	19/06	Guarda	6,55m	Paz	01/03	Seia
9,28m		Matos	30/04	Viseu	6,41m	Rebelo	10/04	Seia
9,23m		Matos	07/05	Guarda	5,99m	C. Silva	15/01	Seia
8,64m		Saraiva	15/01	Seia	5,69m	Madeira	15/01	Seia
8,51m		Matos	10/04	Seia	5,56m	P. Silva	01/03	Seia
8,29m		Matos	01/03	Seia	5,55m	J. Lopes	07/05	Guarda
8,20m		Matos	07/04	Guarda	5,39m	M. Silva	15/01	Seia
7,87m		Melo	01/03	Seia	5,35m	Simões	01/03	Seia
7,65m	pc	Matos	16/12	Vilar Formoso	5,29m	J. Lopes	21/05	Seia
7,53m		Matos	15/01	Seia	4,73m	R. Pinto	21/05	Seia
7,34m		J.A. Marques	01/03	Seia	4,55m	R. Pinto	10/04	Seia
7,20m		Oliveira	10/09	Guarda	3,88m	Janela	01/03	Seia
6,76m		Sequeira	01/03	Seia	3,64m	pc Santos	16/12	Vilar Formoso
6,70m		Oliveira	21/05	Seia				

### Arremesso de Bola/163g

23,14m		Alexandre Rodrigues	14.09.2001	Benj B	F.S. - União Atlética Guarda	12/03	Guarda
15,69m		Gwendal Reis	18.11.2000	Benj B	Individual	12/03	Guarda
11,98m		Simão Bernardo	02.05.2004	Benj A	NS Leões Fronteira-V. Formoso	29/05	Guarda

### LANÇAMENTO DO DARDO/500g

20,86m		Carlos Silva	14.06.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/07	Seia
16,44m		Dinis Rodrigues	25.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	17/07	Seia



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>16,18m</b>	David Matos	01.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	22/05	Seia
<b>15,42m</b>	Tiago Oliveira	13.03.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/03	Guarda
<b>9,63m</b>	André Correia	18.10.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	22/05	Seia

### OUTRAS MARCAS:

<b>13,36m</b>	Oliveira	17/07	Seia
---------------	----------	-------	------

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

<b>1 223 Pontos</b>	Alberto Saraiva	12.07.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia
	10,28 (V +2,4) / 8,64m / 4,72m (V -0,3)					
<b>803 Pontos</b>	Carlos Silva	14.06.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/01	Seia
	11,33 (V +2,4) / 5,99m / 4,19m (V -0,8)					
<b>701 Pontos</b>	Miguel Silva	11.01.1998	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	15/01	Seia
	11,98 (V +2,4) / 5,39m / 4,32m (V -0,2)					
<b>665 Pontos</b>	Ricardo Madeira	02.11.1999	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	15/01	Seia
	12,14 (V +2,4) / 5,69m / 4,11m (V -0,6)					
<b>462 Pontos</b>	David Matos	01.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
	14,71 (V +2,4) / 7,53m / 3,35m (V -1,0)					

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

<b>1 787 Pontos</b>	João André Marques	01.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	09.10/04	Seia
	8,88 (V +1,8)/3,96m (V 0,0) * 10,78 (V +2,0)/7,69m/3.17,19					
<b>1 737 Pontos</b>	Cristiano Rebelo	06.07.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09.10/04	Seia
	8,61 (V +1,8)/4,35m (V +0,1) * 11,56 (V +2,0)/6,41m/3.15,69					
<b>1 640 Pontos</b>	Carlos Silva	14.06.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09.10/04	Seia
	8,60 (V +1,8)/4,56m (V +0,6) * 11,07 (V +2,0)/6,45m/3.42,54					
<b>1 589 Pontos</b>	Miguel Silva	11.01.1998	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	09.10/04	Seia
	8,67 (V +1,8)/3,88m (V +1,1) * 11,73 (V +2,0)/6,47m/3.19,81					
<b>1 572 Pontos</b>	Tomás Jordão	17.07.1998	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09.10/04	Seia
	8,54 (V +1,8)/4,65m (V +0,4) * 12,54 (V +2,6)/6,41m/3.29,38					
<b>1 438 Pontos</b>	Ricardo Madeira	02.11.1999	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09.10/04	Seia
	9,17 (V -1,1)/4,30m (V +0,3) * 11,40 (V +2,0)/5,80m/3.34,02					
<b>1 277 Pontos</b>	Dinis Rodrigues	25.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	09.10/04	Seia
	9,79 (V +1,8)/3,68m (V -0,2) * DNF (V +2,6)/7,00m/3.00,33					
<b>821 Pontos</b>	David Matos	01.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09.10/04	Seia
	9,95 (V -1,1)/3,24m (V +0,2) * 13,41 (V +2,6)/8,51m/4.16,37					
<b>665 Pontos</b>	Luís Fernandes	04.06.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	09.10/04	Seia
	9,73 (V -1,1)/3,30m (V -0,1) * 13,56 (V +2,6)/4,55m/4.07,01					
<b>396 Pontos</b>	André Correia	18.10.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	09.10/04	Seia
	10,34 (V -1,1)/2,88m (V +0,3) * DNF (V +2,6)/3,55m/4.07,34					
<b>325 Pontos</b>	Rafael Pinto	20.05.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	09.10/04	Seia
	11,53 (V -1,1)/2,82m (V +0,4) * DNF (V +2,6)/4,55m/4.17,09					

### OUTRAS MARCAS:

<b>1 709 Pontos</b>	Rebelo	14.15/05	Luso
	8,33 (V +1,5)/4,31m (V +1,0) * 11,77 (V +2,9)/6,52m/3.23,96		



# INICIADOS

# MASCULINOS

(1996 e 1997)

Anos de Nascimento válidos para o Ano Civil de 2011



40 metros

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

5,59	V +0,9	José Sousa	15.04.1996	Inic	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	18/03	Guarda
5,67	V +0,9	Marco Santos	29.04.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
5,68	V +1,9	Tiago Torres	05.06.1996	Inic	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
5,72	V +0,9	Bruno Pereira	06.04.1996	Inic	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
5,75	V +0,9	João Custódio	09.01.1996	Inic	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
5,78	V +0,9	Tiago Hermenegildo	10.08.1996	Inic	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
5,79	V +1,9	António Lajas	24.04.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
5,80	V +1,5	João Pereira	02.10.1997	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
5,82	V +1,1	Guilherme Frias	27.05.1996	Inic	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
5,82	V +1,9	João Vieira	15.02.1996	Inic	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda
5,86	V +1,5	Telmo Fonseca	28.10.1996	Inic	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
5,86	V +1,9	Joaquim Costa	22.04.1996	Inic	E.B. 2,3/S Mêda	18/03	Guarda
5,94	V +0,3	Tiago Santos	24.05.1996	Inic	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	18/03	Guarda
5,96	V +1,7	Carlos Ribeiro	19.03.1997	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
6,00	V +0,9	Miguel Carmelo	27.01.1996	Inic	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	18/03	Guarda
6,02	V +1,1	José Faustino	23.01.1996	Inic	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
6,03	V +1,6	Luís Brito	04.09.1996	Inic	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	18/03	Guarda
6,03	V +1,6	João Neves	08.05.1997	Inic	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
6,13	V +1,9	Luís Saraiva	30.07.1997	Inic	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	18/03	Guarda
6,13	V +1,1	Iuri Nobre	01.10.1996	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
6,13	V +0,9	Carlos Lopes	06.03.1997	Inic	E.B. 2,3/S Mêda	18/03	Guarda
6,17	V +1,6	Ricardo Marques	25.05.1996	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão-Seia	18/03	Guarda
6,18	V +0,9	Luís Albuquerque	13.06.1997	Inic	Escola Sec./3º Gouveia	18/03	Guarda
6,22	V +1,9	Carlos Martins	23.08.1997	Inic	Escola Sec./3º Gouveia	18/03	Guarda
6,23	V +1,7	Marco Marques	22.10.1997	Inic	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
6,24	V +1,1	Daniel Venâncio	30.04.1997	Inic	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	18/03	Guarda
6,24	V +1,9	Gonçalo Paiva	29.12.1997	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão-Seia	18/03	Guarda
6,25	V +1,1	Benoit Cerqueira	04.08.1996	Inic	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
6,26	V +1,5	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inic	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	18/03	Guarda
6,29	V +1,5	António Santos	10.03.1996	Inic	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	18/03	Guarda
6,31	V +0,3	Márcio Santos	29.03.1996	Inic	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
6,38	V +1,6	Sarpreet Singh	25.12.1996	Inic	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	18/03	Guarda
6,39	V +0,3	Emilien Silva	01.02.1996	Inic	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
6,57	V +0,9	Rafael Silva	14.08.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
6,60	V +1,6	João Martins	23.12.1996	Inic	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
6,68	V +1,9	Ricardo Fernandes	31.12.1996	Inic	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	18/03	Guarda
6,88	V +1,1	Filipe Saraiva	02.01.1997	Inic	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda
7,00	V +0,3	Hugo Martins	22.11.1997	Inic	Escola Sec./3º Gouveia	18/03	Guarda

**OUTRAS MARCAS:**

5,79	M. Santos	01/04	Vendas Novas	5,81	B. Pereira	01/04	Vendas Novas
------	-----------	-------	--------------	------	------------	-------	--------------

60 metros

7,45	pc	David Gonçalves	03.12.1995	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/12	Braga
7,98	V +0,3	Bruno Gomes	26.12.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	18/12	Seia
8,10	V +0,3	Diogo Fernandes	03.02.1996	Inic	Centro Atletismo Seia	18/12	Seia
8,11	V +0,3	António Gomes	04.11.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	18/12	Seia
8,17	pc	Carlos Ribeiro	19.03.1997	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	05/02	Alpiarça
8,46	V +1,9	Carlos Lopes	06.03.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/01	Seia
8,74	V +1,9	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/01	Seia



**OUTRAS MARCAS:**

<b>7,47</b>	V +0,3	Gonçalves	18/12	Seia	<b>8,21</b>	V +1,9	Ribeiro	15/01	Seia
<b>7,49</b>	V +0,2	Gonçalves	27/11	Viseu					

**80 metros**

<b>10,00</b>	V +1,7	Marco Santos	29.04.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	30/04	Marinha Grande
<b>10,20</b>	V +1,7	Gabriel Fernandes	25.10.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/05	Luso
<b>10,23</b>	V -0,4	Diogo Fernandes	03.02.1996	Inic	Centro Atletismo Seia	11/06	Seia
<b>10,31</b>	V -2,6	Gonçalo Lopes	24.04.1996	Inic	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
<b>10,31</b>	V +0,7	Carlos Gomes	23.02.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	28/05	Guarda
<b>10,37</b>	V 0,0	Marcelo Paulino	12.01.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
<b>10,43</b>	V -2,6	Tiago Torres	05.06.1996	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	07/04	Guarda
<b>10,47</b>	V -0,9	Gil Pinto	28.05.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09/04	Seia
<b>10,60</b>	V +0,7	Carlos Lopes	06.03.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	28/05	Guarda
<b>10,63</b>	V 0,0	Guilherme Frias	27.05.1996	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	07/04	Guarda
<b>10,75</b>	V -0,4	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	11/06	Seia
<b>10,78</b>	V -2,6	Pedro Marques	08.05.1996	Inic	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
<b>10,81</b>	V -1,6	João Pinheiro	21.06.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/05	Guarda
<b>10,95</b>	V -0,9	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inic	Centro Atletismo Seia	09/04	Seia
<b>10,96</b>	V -0,4	Tomás Jordão	17.07.1998	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	11/06	Seia
<b>11,20</b>	V -0,9	Gonçalo Paiva	29.12.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	09/04	Seia
<b>11,36</b>	V -0,9	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09/04	Seia
<b>11,47</b>	V +0,7	Miguel Silva	11.01.1998	Inf	F.S. - União Atlética Guarda	28/05	Guarda
<b>11,71</b>	V -0,4	Dinis Rodrigues	25.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	11/06	Seia
<b>11,84</b>	V +0,7	Ricardo Madeira	02.11.1999	Inf	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	28/05	Guarda
<b>11,87</b>	V -0,9	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09/04	Seia
<b>13,56</b>	V -0,4	André Correia	18.10.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	11/06	Seia
<b>14,36</b>	V -0,4	Rafael Pinto	20.05.1999	Inf	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	11/06	Seia

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

<b>10,13</b>	V +2,3	Gabriel Fernandes	25.10.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/06	Guarda
<b>10,17</b>	V +2,3	Carlos Gomes	23.02.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/06	Guarda
<b>10,21</b>	V +3,3	Gonçalo Lopes	24.04.1996	Inic	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
<b>10,32</b>	V +2,3	Gil Pinto	28.05.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/06	Guarda
<b>10,39</b>	V +3,3	Pedro Marques	08.05.1996	Inic	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
<b>10,44</b>	V +3,4	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	16/07	Luso
<b>10,90</b>	V +2,4	Gonçalo Paiva	29.12.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	06/07	Maia
<b>11,00</b>	V +2,3	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/06	Guarda

**OUTRAS MARCAS:**

<b>10,08</b>	V 0,0	Santos	07/04	Guarda	<b>10,78</b>	V +1,2	Gomes	30/04	Guimarães
<b>10,29</b>	V +0,4	D. Fernandes	04/06	Leiria	<b>10,79</b>	V -3,5	Gomes	12/03	Guarda
<b>10,36</b>	V -1,3	D. Fernandes	07/05	Guarda	<b>10,82</b>	V -2,6	D. Fernandes	26/03	Seia
<b>10,44</b>	V +1,7	Paulino	30/04	Marinha Grande	<b>10,86</b>	V -3,5	G. Pinto	12/03	Guarda
<b>10,46</b>	V -1,3	Gomes	07/05	Guarda	<b>10,93</b>	V -3,5	C. Lopes	12/03	Guarda
<b>10,46</b>	V -2,3	G. Fernandes	10/09	Guarda	<b>11,01</b>	V +0,7	Jordão	28/05	Guarda
<b>10,47</b>	V -2,3	G. Pinto	10/09	Guarda	<b>11,16</b>	V +0,8	Diogo Oliveira (CAS)	30/04	Marinha Grande
<b>10,56</b>	V -0,9	G. Fernandes	09/04	Seia	<b>11,29</b>	V -2,6	Diogo Oliveira (CAS)	26/03	Seia
<b>10,59</b>	V +2,4	Diogo Oliveira (CAS)	06/07	Maia	<b>11,55</b>	V -2,6	Paiva	26/03	Seia
<b>10,60</b>	V -1,3	G. Pinto	07/05	Guarda	<b>11,56</b>	V -2,6	Diogo Oliveira (CAS)	07/04	Guarda
<b>10,72</b>	V -2,3	C. Lopes	10/09	Guarda	<b>11,91</b>	V -1,6	Diogo Oliveira (ACRASX)	07/05	Guarda
<b>10,75</b>	V -0,9	Gomes	09/04	Seia	<b>11,92</b>	V +3,3	Paiva	01/03	Seia
<b>10,76</b>	V -1,6	C. Lopes	07/05	Guarda					



## 150 metros

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

<b>19,72</b>	V +2,2	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	06/07	Maia
<b>20,15</b>	V +2,2	Gonçalo Paiva	29.12.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	06/07	Maia

## 250 metros

<b>32,84</b>		Edgar Rodrigues	25.04.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	18/12	Seia
<b>33,19</b>		Carlos Gomes	23.02.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/07	Guarda
<b>33,46</b>		Gil Pinto	28.05.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/07	Guarda
<b>33,64</b>		Gabriel Fernandes	25.10.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/07	Guarda
<b>34,15</b>		Diogo Oliveira	03.09.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	22/06	Viseu
<b>34,86</b>		António Silva	03.03.1995	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	18/12	Seia
<b>35,28</b>		Diogo Fernandes	03.02.1996	Inic	Centro Atletismo Seia	18/12	Seia
<b>35,44</b>		Sandro Ferreira	18.12.1996	Inic	Centro Atletismo Seia	18/12	Seia
<b>36,19</b>		António Carvalho	15.06.1997	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	17/07	Seia
<b>36,35</b>		Carlos Lopes	06.03.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/06	Guarda
<b>38,80</b>		Diogo Oliveira	25.07.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/05	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

<b>33,65</b>	G. Fernandes	18/06	Guarda	<b>34,49</b>	Diogo Oliveira (CAS)	08/07	Guarda
<b>34,48</b>	Gomes	18/06	Guarda				

## 800 metros

<b>2.17,68</b>	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inic	Centro Atletismo Seia	22/05	Seia
<b>2.22,42</b>	António Carvalho	15.06.1997	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/05	Seia
<b>2.24,99</b>	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	22/05	Seia
<b>2.33,17</b>	Marcos Neves	16.01.1997	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	29/05	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

<b>2.20,25</b>	Ferreira	29/05	Guarda	<b>2.29,11</b>	Almeida (FRA)	29/05	Guarda
----------------	----------	-------	--------	----------------	---------------	-------	--------

## 1 000 metros

<b>2.53,60</b>	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inic	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia
<b>3.00,81</b>	Francisco Carneiro	16.07.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/06	Guarda
<b>3.03,75</b>	António Carvalho	15.06.1997	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/06	Viseu
<b>3.14,05</b>	Marcos Neves	16.01.1997	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	30/04	Viseu
<b>3.14,23</b>	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/05	Guarda
<b>3.15,01</b>	Gabriel Fernandes	25.10.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/05	Luso
<b>3.23,45</b>	Carlos Ribeiro	19.03.1997	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/05	Guarda
<b>3.25,74</b>	Iuri Nobre	01.10.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/05	Guarda
<b>3.40,32</b>	Gil Pinto	28.05.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/04	Seia
<b>3.43,31</b>	Carlos Gomes	23.02.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/05	Guarda
<b>3.44,10</b>	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/04	Seia

### OUTRAS MARCAS:

<b>2.56,35</b>	Ferreira	30/04	Viseu	<b>3.05,32</b>	Ferreira	26/03	Seia
<b>2.56,48</b>	Ferreira	21/05	Ponte de Sôr	<b>3.05,40</b>	Carvalho	08/05	Guarda
<b>2.57,89</b>	Ferreira	05/06	Leiria	<b>3.07,83</b>	Carvalho	30/04	Viseu





## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>2.58,32</b>	Ferreira	22/06	Viseu	<b>3.11,49</b>	Carneiro	10/09	Guarda
<b>2.58,64</b>	Ferreira	01/05	Guarda	<b>3.14,68</b>	Carvalho	26/03	Seia
<b>2.58,80</b>	Ferreira	08/05	Guarda	<b>3.18,33</b>	Carvalho	18/06	Guarda
<b>3.00,79</b>	Ferreira	15/01	Seia	<b>3.20,07</b>	Almeida (FRA)	10/04	Seia
<b>3.03,5</b>	pc Ferreira	12/03	Pombal	<b>3.29,43</b>	Fernandes	10/04	Seia

### 1 000 metros

#### MegaQuilómetro

<b>3.00,83</b>	Ivan Silva	02.05.1996	Inic	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
<b>3.02,36</b>	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inic	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	18/03	Guarda
<b>3.05,84</b>	Luís Silva	12.04.1997	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão -Seia	18/03	Guarda
<b>3.10,96</b>	Hugo Silva	04.01.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
<b>3.12,18</b>	Tiago Morgado	11.05.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
<b>3.13,13</b>	João Pimentel	22.07.1997	Inic	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	18/03	Guarda
<b>3.15,99</b>	Alexandre Adaixo	16.03.1996	Inic	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
<b>3.17,98</b>	Diogo Gonçalves	29.05.1996	Inic	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	18/03	Guarda
<b>3.18,10</b>	Manuel Cura	13.10.1996	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
<b>3.19,10</b>	João Ribeiro	01.07.1996	Inic	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
<b>3.28,27</b>	António Carvalho	15.06.1997	Inic	Escola Sec./3º Gouveia	18/03	Guarda
<b>3.33,70</b>	Rafael Ricardo	22.07.1997	Inic	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda
<b>3.34,07</b>	Pedro Saloio	26.03.1997	Inic	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
<b>3.41,21</b>	Mário Dias	13.09.1996	Inic	E.B. 2,3 Vila Nova Tázem	18/03	Guarda
<b>3.42,44</b>	Alex Pinheiro	16.06.1996	Inic	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
<b>3.48,92</b>	João Sousa	21.02.1997	Inic	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	18/03	Guarda

### 1 500 metros

<b>4.48,14</b>	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inic	Centro Atletismo Seia	08/07	Guarda
<b>4.52,25</b>	Luís Silva	12.04.1997	Inic	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
<b>4.55,05</b>	Francisco Carneiro	16.07.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	28/05	Guarda
<b>4.57,72</b>	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	28/05	Guarda
<b>5.12,83</b>	Marcos Neves	16.01.1997	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	01/03	Seia
<b>5.19,35</b>	Leonel Cruz	01.07.1996	Inic	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
<b>5.24,16</b>	António Carvalho	15.06.1997	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/07	Guarda
<b>5.38,34</b>	Luís Figueiredo	30.08.1996	Inic	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
<b>5.59,99</b>	Leandro Batista	29.06.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

<b>4.49,98</b>	Ferreira	28/05	Guarda	<b>5.01,72</b>	Almeida (FRA)	30/04	Guimarães
<b>4.57,37</b>	Carneiro	08/07	Guarda	<b>5.03,14</b>	Almeida (FRA)	08/07	Guarda
<b>4.57,72</b>	Silva	01/03	Seia	<b>5.17,14</b>	Neves	07/04	Guarda

### MILHA (1 609,34m)

<b>5.34</b>	E	António Carvalho	15.06.1997	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/06	Guarda
<b>5.53</b>	E	Marcos Neves	16.01.1997	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	10/06	Guarda

### 60 metros Barreiras/0,840m

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

<b>9,34</b>	V +1,0	António Gomes	04.11.1995	Inic	Centro Atletismo Seia	18/12	Seia
<b>9,49</b>	V +1,0	Bruno Gomes	26.12.1995	Inic	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	18/12	Seia
<b>10,26</b>	pc	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	05/02	Alpiarça



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

<b>10,02</b>	V +2,2	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia
<b>11,69</b>	V +2,2	Gil Pinto	28.05.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/01	Seia

**80 metros Barreiras/0,840m** Desporto Escolar 8 Barreiras: 13,00m - 8,00m - 11,00m

<b>13,19</b>	V +1,3	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	07/04	Guarda
<b>13,28</b>	V +1,3	Tiago Torres	05.06.1996	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	07/04	Guarda
<b>13,80</b>	V +1,3	Gonçalo Lopes	24.04.1996	Inic	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
<b>14,17</b>	V +1,3	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	30/04	Guimarães
<b>14,73</b>	V -1,7	Pedro Dente	22.03.1996	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	07/04	Guarda
<b>16,19</b>	V +1,3	Frederico Santos	24.06.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
<b>16,24</b>	V -1,7	Marcelo Paulino	12.01.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
<b>19,21</b>	V -1,7	Ricardo Marques	25.05.1996	Inic	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda

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

<b>14,18</b>	V +4,0	Ricardo Marques	25.05.1996	Inic	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
--------------	--------	-----------------	------------	------	--------------------------	-------	------

**OUTRAS MARCAS:**

<b>13,61</b>	V +0,4	Diogo Oliveira (CAS)	30/04	Marinha Grande	<b>14,44</b>	V +4,0	Lopes	01/03	Seia
--------------	--------	----------------------	-------	----------------	--------------	--------	-------	-------	------

**100 metros Barreiras/0,840m** 10 Barreiras: 13,00m - 8,50m - 10,50m

<b>15,75</b>	V 0,0	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	05/06	Leiria
<b>17,82</b>	V -0,6	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/07	Seia
<b>19,57</b>	V -2,5	Gabriel Fernandes	25.10.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/05	Guarda

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

<b>19,38</b>	V +2,9	Gabriel Fernandes	25.10.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/04	Seia
<b>19,82</b>	V +2,9	Gil Pinto	28.05.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/04	Seia
<b>20,46</b>	V +2,9	Gonçalo Paiva	29.12.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia

**OUTRAS MARCAS:**

<b>15,91</b>	V -0,6	Diogo Oliveira (CAS)	17/07	Seia	<b>18,52</b>	V +2,9	DiogoOliveira(ACRASX)	10/04	Seia
<b>16,21</b>	V -2,5	Diogo Oliveira (CAS)	08/05	Guarda	<b>19,26</b>	V -2,5	DiogoOliveira(ACRASX)	08/05	Guarda
<b>16,30</b>	V -1,6	Diogo Oliveira (CAS)	29/05	Guarda	<b>20,19</b>	V +1,4	Fernandes	15/05	Luso
<b>18,31</b>	V -1,6	DiogoOliveira(ACRASX)	29/05	Guarda					

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

<b>39,58</b>		Diogo Oliveira	03.09.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	28/05	Guarda
<b>39,64</b>		Diogo Fernandes	03.02.1996	Inic	Centro Atletismo Seia	01/05	Guarda

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

<b>4,57,14</b>		Francisco Carneiro	16.07.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	04/06	Leiria
<b>5,00,28</b>		Sandro Ferreira	18.12.1996	Inic	Centro Atletismo Seia	07/05	Guarda
<b>5,23,70</b>		Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/05	Guarda
<b>5,35,80</b>		Marcos Neves	16.01.1997	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	07/05	Guarda



**OUTRAS MARCAS:**

5.04,28 Carneiro 07/05 Guarda

**4x80 metros**

39,17	C. Gomes/G. Fernandes/G. Pinto/D. Fernandes	Seleção Distrital A.A.G.	04/06	Leiria
39,71	M. Paulino/R. Diogo/J. Pereira/M. Santos	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
41,53	C. Gomes/G. Fernandes/C. Lopes/C. Rebelo	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	28/05	Guarda
42,85	G. Lopes/R. Marques/G. Paiva/Â. Julião	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
44,89	M. Neves/P. Dente/G. Frias/T. Torres	Escola Sec./3 A. Albuquerque	07/04	Guarda
45,35	R. Marques/G. Paiva/M. Abreu/G. Lopes	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia

**MARCAS MANUAIS:**

40,4 M. Paulino/J. Pereira/ R. Diogo/M. Santos Agrupamento Escolas Trancoso 30/04 Marinha Grande

**SALTO EM ALTURA**

1,60m	Gabriel Fernandes	25.10.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/05	Guarda
1,54m	Anthony Filipe	04.06.1995	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/12	Seia
1,51m	Carlos Ribeiro	19.03.1997	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
1,50m	pc Bernardo Antunes	07.04.1995	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
1,50m	Rodrigo Diogo	09.08.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
1,50m	João Pinheiro	21.06.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/05	Guarda
1,45m	pc António Lajas	24.04.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	16/12	Vilar Formoso
1,45m	pc Tiago Torres	05.06.1996	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	16/12	Vilar Formoso
1,45m	Frederico Santos	24.06.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
1,40m	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	07/05	Guarda
1,40m	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	22/05	Seia
1,35m	pc Diogo Sá	12.02.1995	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	16/12	Vilar Formoso
1,35m	Luís Silva	12.04.1997	Inic	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
1,35m	Fábio Pereira	16.02.1997	Inic	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
1,35m	Ricardo Antunes	26.01.1997	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	07/04	Guarda
1,33m	Gonçalo Paiva	29.12.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia
1,30m	pc Pedro Dente	22.03.1996	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	16/12	Vilar Formoso
1,25m	pc Adair Júnior	20.10.1995	Inic	Agrupamento Escolas Almeida	16/12	Vilar Formoso
1,24m	Gil Pinto	28.05.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/04	Seia
1,24m	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inic	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia
1,20m	pc Leandro Batista	29.06.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso

**OUTRAS MARCAS:**

1,58m	Fernandes	04/06	Leiria	1,40m	pc Diogo	16/12	Vilar Formoso
1,55m	Fernandes	18/06	Guarda	1,40m	Almeida (FRA)	18/06	Guarda
1,54m	Fernandes	10/04	Seia	1,33m	Almeida (FRA)	10/04	Seia
1,51m	Fernandes	15/05	Luso	1,30m	Silva	07/04	Guarda
1,50m	Fernandes	30/04	Marinha Grande	1,30m	R. Antunes	30/04	Marinha Grande
1,50m	Diogo	30/04	Marinha Grande	1,25m	Almeida (FRA)	30/04	Guimarães
1,50m	Fernandes	22/05	Seia	1,20m	Pereira	01/03	Seia
1,50m	Pinheiro	10/09	Guarda	1,20m	Antunes	01/03	Seia



## SALTO EM COMPRIMENTO

5,69m	V +0,7	Carlos Gomes	23.02.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/06	Guarda
5,58m	V -0,3	Gabriel Fernandes	25.10.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/04	Guarda
5,46m	V +0,2	João Pereira	10.02.1997	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	30/04	Marinha Grande
5,34m	V -0,3	Augusto Gabriel	18.09.1995	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/12	Seia
5,20m	V -0,1	Carlos Lopes	06.03.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/07	Seia
5,01m	V -2,8	João Pinheiro	21.06.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
4,99m	V +1,6	Guilherme Frias	27.05.1996	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	07/04	Guarda
4,97m	V +1,4	Gonçalo Paiva	29.12.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	16/07	Luso
4,93m	V +0,7	Gil Pinto	28.05.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/06	Guarda
4,86m	V +1,5	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/06	Guarda
4,84m	V -1,2	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia
4,83m	V +1,7	Carlos Ribeiro	19.03.1997	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/05	Guarda
4,66m	V +1,0	Ricardo Marques	25.05.1996	Inic	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
4,39m	V +1,9	Iuri Nobre	01.10.1996	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/05	Guarda
4,28m	V -0,1	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
4,19m	V +0,5	Ricardo Antunes	26.01.1997	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	30/04	Marinha Grande
4,06m	V +0,1	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inic	Centro Atletismo Seia	09/04	Seia
3,84m	V -1,0	Marcos Neves	16.01.1997	Inic	F.S. - União Atlética Guarda	01/03	Seia
3,68m	V +1,8	José Agostinho Costa	18.03.1996	Inic	Agrup. Esc. G.C. Carvalho-Seia	07/04	Guarda
3,60m	V +0,1	Pedro Dente	22.03.1996	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	07/04	Guarda

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

5,27m	V +2,5	Gil Pinto	28.05.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/06	Guarda
4,83m	V +3,4	Diogo Fernandes	03.02.1996	Inic	Centro Atletismo Seia	08/05	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

5,55m	V +0,4	G. Fernandes	21/05	Seia	4,77m	V +0,6	Pinto	09/04	Seia
5,48m	V -0,6	G. Fernandes	05/06	Leiria	4,75m	V +1,1	Pinto	08/05	Guarda
5,46m	V -2,5	G. Fernandes	28/05	Guarda	4,74m	V +0,3	Paiva	09/04	Seia
5,45m	V +2,6	G. Fernandes	08/05	Guarda	4,72m	V +2,3	Diogo Oliveira (CAS)	16/07	Luso
5,40m	V +1,7	Pereira	07/04	Guarda	4,63m	V -0,8	Lopes	15/01	Seia
5,39m	V -0,9	G. Fernandes	14/05	Luso	4,62m	V -0,5	Paiva	01/03	Seia
5,33m	V +0,6	G. Fernandes	09/04	Seia	4,56m	pc	Diogo Oliveira (CAS)	05/02	Alpiarça
5,33m	V -0,2	G. Fernandes	30/04	Marinha Grande	4,52m	V -0,9	Almeida (FRA)	15/01	Seia
5,32m	V -1,3	G. Fernandes	17/07	Seia	4,52m	V -1,2	Lopes	12/03	Guarda
5,19m	pc	Gabriel	11/12	Braga	4,47m	V -2,9	Gomes	12/03	Guarda
5,03m	V +2,6	Pinto	08/05	Guarda	4,44m	V -0,5	Gomes	09/04	Seia
5,01m	V +2,2	Gomes	08/05	Guarda	4,34m	V -0,6	Pinto	15/01	Seia
4,98m	V +1,6	Gomes	17/07	Seia	4,33m	V 0,0	Marques	01/03	Seia
4,96m	V +0,2	Paiva	30/04	Marinha Grande	4,05m	V +0,8	Diogo Oliveira (CAS)	21/05	Seia
4,96m	V -2,0	Lopes	10/09	Guarda	4,04m	V +0,9	Gomes	30/04	Guimarães
4,92m	V +1,5	Paiva	07/04	Guarda	3,86m	V +0,6	Diogo Oliveira (ACRASX)	09/04	Seia
4,85m	V 0,0	Pinto	30/04	Guimarães	3,79m	V +0,6	Almeida (FRA)	09/04	Seia
4,80m	pc	Ribeiro	05/02	Alpiarça	3,58m	V -1,8	Costa	01/03	Seia

## Salto em Comprimento Sem Tábua

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

5,57m	Diogo Pereira	1996	Inic	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
5,40m	Gabriel Fernandes	25.10.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
5,20m	António Santos	10.03.1996	Inic	Escola Sec./3º F.C. Rodrigo	18/03	Guarda
5,20m	Carlos Ribeiro	19.03.1997	Inic	E.B. 2,3/S Vilar Formoso	18/03	Guarda
5,20m	Miguel Carmelo	27.01.1996	Inic	E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia	18/03	Guarda
5,16m	Guilherme Frias	27.05.1996	Inic	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
5,10m	Luís Lourenço	1997	Inic	E.B. 2,3/S Mêda	18/03	Guarda



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



5,04m	David Milhano	1996	Inic	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
4,98m	Benoit Cerqueira	04.08.1996	Inic	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
4,97m	António Lajas	24.04.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
4,94m	Gonçalo Paiva	29.12.1997	Inic	EB2,3 Abranches Ferrão-Seia	18/03	Guarda
4,90m	João Neves	08.05.1997	Inic	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
4,87m	Rodrigo Santos	1996	Inic	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	18/03	Guarda
4,78m	João Custódio	09.01.1996	Inic	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
4,78m	Carlos Martins	23.08.1997	Inic	Escola Sec./3º Gouveia	18/03	Guarda
4,56m	Tiago Santos	24.05.1996	Inic	Esc.EvaristoNogueira-S.Romão	18/03	Guarda
4,38m	Agostinho Neves	1996	Inic	E.B. 2,3 Manteigas	18/03	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

3,91m	Pereira	02/04	Vendas Novas
-------	---------	-------	--------------

### TRIPLO SALTO

11,71m	V -0,1	Gabriel Fernandes	25.10.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	22/05	Seia
10,56m	V +1,0	Gonçalo Paiva	29.12.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	17/07	Seia
9,75m	V +0,5	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/05	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

11,47m	V -0,7	Fernandes	29/05	Guarda	9,62m	V +0,6	Almeida (FRA)	17/07	Seia
--------	--------	-----------	-------	--------	-------	--------	---------------	-------	------

### LANÇAMENTO DO PESO/4kg

11,45m		Francisco Carneiro	16.07.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
10,90m		Gil Pinto	28.05.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
10,17m		Mickäel Lopes	16.04.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	28/05	Guarda
10,14m		Marcelo Abreu	10.03.1996	Inic	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
9,54m		Fábio Pereira	16.02.1997	Inic	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
9,44m		Gabriel Fernandes	25.10.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/04	Seia
9,16m	pc	Carlos Ribeiro	19.03.1997	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	16/12	Vilar Formoso
9,08m		Marco Santos	29.04.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
9,04m	pc	Carlos Ribeiro	19.03.1997	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	05/02	Alpiarça
8,77m		Diogo Oliveira	25.07.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
8,67m		Rodrigo Santos	21.06.1996	Inic	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
8,45m		David Matos	01.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	28/05	Guarda
8,25m		Ricardo Antunes	26.01.1997	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	07/04	Guarda
8,24m	pc	Tiago Torres	05.06.1996	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	16/12	Vilar Formoso
8,18m	pc	António Lajas	24.04.1996	Inic	Escola Regional Cerdeira	16/12	Vilar Formoso
8,02m	pc	Rodrigo Diogo	09.08.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
7,95m		Carlos Lopes	06.03.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/01	Seia
7,63m		José Agostinho Costa	18.03.1996	Inic	Agrup. Esc. G.C. Carvalho-Seia	07/04	Guarda
7,55m		Gonçalo Paiva	29.12.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia
7,53m		Leandro Batista	29.06.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
7,45m		Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/01	Seia
6,97m		Diogo Oliveira	03.09.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia
6,19m		Marcelo Paulino	12.01.1996	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	30/04	Marinha Grande
6,15m	pc	Pedro Dente	22.03.1996	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	16/12	Vilar Formoso
5,43m		Sandro Ferreira	18.12.1996	Inic	Centro Atletismo Seia	28/05	Guarda
4,69m		João Marques	07.11.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia

### OUTRAS MARCAS:

10,88m	Pinto	30/04	Guimarães	8,58m	Abreu	30/04	Marinha Grande
10,88m	Carneiro	28/05	Guarda	8,56m	M. Santos	30/04	Marinha Grande



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>10,82m</b>	Pinto	07/05	Guarda	<b>8,24m</b>	Ribeiro	15/01	Seia
<b>10,80m</b>	Carneiro	07/05	Guarda	<b>7,07m</b>	Almeida (FRA)	10/04	Seia
<b>10,41m</b>	Carneiro	30/04	Guimarães	<b>6,95m</b>	Costa	01/03	Seia
<b>10,39m</b>	Pinto	28/05	Guarda	<b>6,89m</b>	pc Diogo Oliveira (CAS)	05/02	Alpiarça
<b>10,32m</b>	Pinto	04/06	Leiria	<b>6,87m</b>	Antunes	01/03	Seia
<b>10,31m</b>	Pinto	15/01	Seia	<b>6,44m</b>	DiogoOliveira(ACRASX)	07/05	Guarda
<b>9,60m</b>	Pinto	10/04	Seia	<b>6,38m</b>	Almeida (FRA)	07/05	Guarda
<b>9,35m</b>	Pereira	07/04	Guarda	<b>6,12m</b>	pc Batista	16/12	Vilar Formoso
<b>9,31m</b>	Fernandes	15/05	Luso	<b>5,49m</b>	DiogoOliveira(ACRASX)	10/04	Seia
<b>8,99m</b>	Pereira	30/04	Marinha Grande	<b>4,32m</b>	Ferreira	10/04	Seia
<b>8,90m</b>	Abreu	01/03	Seia				

### LANÇAMENTO DO DARDO/600g

<b>29,39m</b>	Gil Pinto	28.05.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09/04	Seia
<b>27,03m</b>	Gabriel Fernandes	25.10.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14/05	Luso
<b>20,63m</b>	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	29/05	Guarda
<b>19,34m</b>	Francisco Carneiro	16.07.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/06	Guarda
<b>18,44m</b>	Carlos Lopes	06.03.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/07	Seia
<b>16,44m</b>	David Matos	01.02.1998	Inf	NS Leões Fronteira-V. Formoso	29/05	Guarda
<b>13,30m</b>	Dinis Rodrigues	25.04.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	29/05	Guarda
<b>12,78m</b>	Tiago Oliveira	13.03.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/06	Guarda
<b>11,88m</b>	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09/04	Seia
<b>11,84m</b>	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09/04	Seia
<b>10,68m</b>	Cristiano Rebelo	06.07.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/05	Guarda
<b>7,36m</b>	Gonçalo Paiva	29.12.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	09/04	Seia
<b>5,16m</b>	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inic	Centro Atletismo Seia	09/04	Seia

#### OUTRAS MARCAS:

<b>29,00m</b>	Pinto	29/05	Guarda	<b>24,01m</b>	Pinto	17/07	Seia
<b>26,08m</b>	Pinto	18/06	Guarda	<b>22,15m</b>	Fernandes	09/04	Seia
<b>25,91m</b>	Fernandes	17/07	Seia	<b>12,58m</b>	Matos	18/06	Guarda

### LANÇAMENTO DO DISCO/1Kg

<b>25,45m</b>	Carlos Gomes	23.02.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/07	Seia
<b>25,44m</b>	Gil Pinto	28.05.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/07	Seia
<b>16,00m</b>	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/07	Seia
<b>15,98m</b>	Tiago Oliveira	13.03.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	28/05	Guarda
<b>15,58m</b>	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/07	Seia
<b>10,65m</b>	Cristiano Rebelo	06.07.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/07	Seia

#### OUTRAS MARCAS:

<b>17,30m</b>	Pinto	12/03	Guarda	<b>14,49m</b>	T. Oliveira	17/07	Seia
<b>15,76m</b>	T. Oliveira	19/06	Guarda	<b>9,82m</b>	T. Oliveira	12/03	Guarda

### LANÇAMENTO DO MARTELO/4Kg

<b>25,70m</b>	Gil Pinto	28.05.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	28/05	Guarda
<b>19,01m</b>	Mickael Lopes	16.04.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	28/05	Guarda
<b>13,71m</b>	Tiago Oliveira	13.03.1998	Inf	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	28/05	Guarda



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

<b>1 195 Pontos</b>	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia
	10,02 (V +2,2) / 4,84m (V -1,2) / 6,97m					
<b>1 033 Pontos</b>	Gil Pinto	28.05.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/01	Seia
	11,69 (V +2,2) / 4,34m (V -0,6) / 10,31m					

#### OUTRAS MARCAS:

<b>1 095 Pontos</b>	pc Oliveira	05/02	Alpiarça
	10,26 / 4,56m / 6,89m		

### TRIATLO OPCIONAL

<b>1 284 Pontos</b>	pc Carlos Ribeiro	19.03.1997	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	05/02	Alpiarça
	8,17 / 9,04m / 4,80m			60m / Peso (4Kg) / Comprimento		
<b>1 110 Pontos</b>	Carlos Lopes	06.03.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/01	Seia
	8,46 (V +1,9) / 7,95m / 4,63m (V -0,8)			60m / Peso (4Kg) / Comprimento		
<b>992 Pontos</b>	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/01	Seia
	8,74 (V +1,9) / 7,45m / 4,52m (V -0,9)			60m / Peso (4Kg) / Comprimento		
<b>365 Pontos</b>	João Marques	07.11.1998	Inf	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia
	10,42 (V +1,9) / 4,69m / 3,47m (V -0,4)			60m / Peso (4Kg) / Comprimento		

#### OUTRAS MARCAS:

<b>1 277 Pontos</b>	Ribeiro	15/01	Seia
	8,21 (V +1,9) / 8,24m / 1,51m		60m / Peso (4Kg) / Altura

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

<b>2 881 Pontos</b>	Gabriel Fernandes	25.10.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	14.15/05	Luso
	10,20 (V +1,7)/5,39m (V -0,9)/27,03m *					
	20,19 (V +1,4)/9,31m/1,51m/3.15,01					
<b>2 332 Pontos</b>	Gil Pinto	28.05.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09.10/04	Seia
	10,47 (V -0,9)/4,77m (V +0,6)/29,39m *					
	19,82 (V +2,9)/9,60m/1,24m/3.40,32					
<b>1 672 Pontos</b>	Sandro Ferreira	18.12.1996	Inic	Centro Atletismo Seia	09.10/04	Seia
	10,95 (V -0,9)/4,06m (V +0,1)/5,16m *					
	DNF (V +2,9)/4,32m/1,24m/2.53,60					
<b>1 579 Pontos</b>	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09.10/04	Seia
	11,36 (V -0,9)/3,79m (V +0,6)/11,88m *					
	DNF (V +2,9)/7,07m/1,33m/3.20,07					
<b>1 464 Pontos</b>	Gonçalo Paiva	29.12.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	09.10/04	Seia
	11,20 (V -0,9)/4,74m (V +0,3)/7,36m *					
	20,46 (V +2,9)/7,55m/1,33m/ DNF					
<b>1 304 Pontos</b>	Diogo Oliveira	25.07.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09.10/04	Seia
	11,87 (V -0,9)/3,86m (V +0,6)/11,84m *					
	18,52 (V +2,9)/5,49m/ SM /3.44,10					

#### OUTRAS MARCAS:

<b>2 632 Pontos</b>	Fernandes	09.10/04	Seia
	10,56 (V -0,9)/5,33m (V +0,6)/22,15m *		
	19,38 (V +2,9)/9,44m/1,54m/3.29,43		



# JUVENIS

# MASCULINOS

(1994 e 1995)

Anos de Nascimento válidos para o Ano Civil de 2011





**40 metros**

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

<b>5,39</b>	V +1,8	David Gonçalves	03.12.1995	Juv	E.B. 2,3/S Mêda	18/03	Guarda
<b>5,47</b>	V +1,8	Fernando Figueiredo	20.07.1994	Juv	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
<b>5,55</b>	V +1,8	Master Maen (THA)	12.01.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
<b>5,61</b>	V +1,8	Renato Silva	10.06.1995	Juv	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
<b>5,65</b>	V +1,8	Diogo Silva	01.05.1995	Juv	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
<b>5,73</b>	V +0,1	Pedro Leitão	31.10.1995	Juv	Escola Sec./3º Gouveia	18/03	Guarda
<b>5,74</b>	V +0,8	Marco Fernandes	16.10.1994	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
<b>5,76</b>	V +0,3	Mladen Gadzhev (BUL)	30.01.1994	Juv	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
<b>5,79</b>	V +0,3	Manuel Marques	01.05.1995	Juv	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
<b>5,79</b>	V +0,1	João Freire	11.07.1995	Juv	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	18/03	Guarda
<b>5,88</b>	V +0,8	Francisco Santos	08.03.1995	Juv	Escola Sec./3º Gouveia	18/03	Guarda
<b>5,89</b>	V +0,3	Francisco Xavier	09.09.1995	Juv	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
<b>6,02</b>	V +0,8	João Morgado	05.12.1994	Juv	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
<b>6,04</b>	V -0,1	Adrien Gonçalves	07.02.1994	Juv	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
<b>6,10</b>	V +0,6	Bruno Santos	02.03.1995	Juv	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
<b>6,14</b>	V +0,6	Ângelo Costa	28.12.1995	Juv	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	18/03	Guarda
<b>6,17</b>	V +0,6	Fábio Costa	22.06.1995	Juv	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
<b>6,18</b>	V -0,6	Fábio Rodrigues	25.01.1994	Juv	E.B. 2,3 Santa Clara-Guarda	18/03	Guarda
<b>6,18</b>	V -0,1	Danilo Mendes	11.08.1994	Juv	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
<b>6,21</b>	V -0,1	António Paiva	01.02.1995	Juv	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
<b>6,32</b>	V -0,1	Pedro Fernandes	26.06.1995	Juv	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
<b>6,33</b>	V +0,3	Vitor Mata	09.12.1994	Juv	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
<b>6,38</b>	V -0,6	Telmo Silva	20.03.1995	Juv	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda

**OUTRAS MARCAS:**

<b>5,39</b>	D. Gonçalves	02/04	Vendas Novas	<b>5,81</b>	Maen (THA)	01/04	Vendas Novas
<b>5,49</b>	D. Gonçalves	01/04	Vendas Novas				

**40 metros**

**MARCAS MANUAIS:**

<b>6,1</b>	pc	António Silva	03.03.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	27/02	Guarda
<b>11,7</b>	pc	Luís Garcês	1995	Juv	AFACIDASE Manteigas/ANDDI *	27/02	Guarda

**60 metros**

<b>7,47</b>	V +0,5	David Gonçalves	03.12.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/01	Seia
<b>7,58</b>	V +0,7	Miguel Cabral	15.04.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	18/12	Seia
<b>7,63</b>	pc	Diogo Pereira	10.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/12	Braga
<b>8,08</b>	pc	Micael Cabral	13.06.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/12	Braga
<b>8,41</b>	V +0,7	Dário Correia	31.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/12	Seia

**OUTRAS MARCAS:**

<b>8,29</b>	V +0,7	Micael Cabral	18/12	Seia			
-------------	--------	---------------	-------	------	--	--	--

**100 metros**

<b>11,37</b>	V +1,1	Miguel Cabral	15.04.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	22/06	Viseu
<b>11,47</b>	V +0,4	Fernando Figueiredo	20.07.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	21/05	Seia



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



11,56	V +1,7	David Gonçalves	03.12.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/03	Seia
12,20	V +0,9	António Gomes	04.11.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	15/06	Luso
12,34	V +1,7	Diogo Silva	01.05.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/03	Seia
12,37	V +1,3	Renato Silva	10.06.1995	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	07/04	Guarda
12,57	V +1,2	Augusto Gabriel	18.09.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09/04	Seia
12,63	V 0,0	Emanuel Seixas	19.11.1994	Juv	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
12,69	V +0,4	Micael Cabral	13.06.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/05	Seia
12,76	V +1,7	Master Maen (THA)	12.01.1995	Juv	Atlético Clube Guarda	01/03	Seia
12,84	V +0,4	Carlos Gomes	23.02.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/05	Seia
12,87	V +1,2	António Silva	03.03.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09/04	Seia
12,90	V +1,3	Roberto Oliveira	18.06.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
12,92	V +1,7	Roby Abreu	01.08.1994	Juv	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
12,94	V +1,2	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	09/04	Seia
13,00	V -2,3	Bruno Gomes	26.12.1995	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/05	Guarda
13,04	V +1,3	Bruno Clara	28.05.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
14,13	V +0,7	Miguel Gomes	25.05.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	30/04	Marinha Grande

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

11,40	V +3,3	Fernando Figueiredo	20.07.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	18/06	Pombal
13,10	V +4,0	Miguel Azevedo	09.07.1995	Juv	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
13,63	V +4,0	Pedro Gonçalves	20.05.1995	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	01/03	Seia
13,68	V +4,0	João Mendes	28.10.1995	Juv	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
15,40	V +4,0	Emanuel Figueiredo	02.02.1995	Juv	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia

### OUTRAS MARCAS:

11,42	V +3,0	Miguel Cabral	15/06	Luso	12,34	V -0,1	A. Gomes	14/05	Luso
11,53	V +1,0	Miguel Cabral	14/05	Luso	12,46	V -0,5	D. Silva	18/06	Guarda
11,56	V +1,7	Miguel Cabral	01/03	Seia	12,47	V +1,2	A. Gomes	09/04	Seia
11,57	V 0,0	D. Gonçalves	07/04	Guarda	12,49	V -1,2	A. Gomes	29/05	Guarda
11,57	V +0,4	D. Gonçalves	21/05	Seia	12,53	V -2,3	A. Gomes	08/05	Guarda
11,58	V -0,1	F. Figueiredo	14/05	Luso	12,54	V -6,4	Miguel Cabral	26/03	Seia
11,62	V +1,2	F. Figueiredo	09/04	Seia	12,60	V -0,7	D. Silva	12/03	Guarda
11,62	V +0,5	D. Gonçalves	30/04	Marinha Grande	12,62	V -2,3	D. Silva	08/05	Guarda
11,62	V +1,2	F. Figueiredo	11/06	Seia	12,64	V -6,4	F. Figueiredo	26/03	Seia
11,63	V +0,8	F. Figueiredo	08/06	Maia	12,64	V +0,5	D. Silva	16/04	Viseu
11,68	V +1,2	Miguel Cabral	11/06	Seia	12,64	V -1,9	D. Silva	10/09	Guarda
11,71	V 0,0	F. Figueiredo	05/06	Leiria	12,66	V +4,0	Seixas	01/03	Seia
11,76	V -0,5	D. Gonçalves	18/06	Guarda	12,83	V -1,9	Gabriel	10/09	Guarda
11,78	V +0,5	D. Gonçalves	16/04	Viseu	12,85	V -0,7	Gabriel	12/03	Guarda
11,81	V +1,2	Miguel Cabral	09/04	Seia	12,91	V -2,1	A. Silva	16/07	Guarda
11,84	V -1,2	F. Figueiredo	29/05	Guarda	13,05	V 0,0	Abreu	07/04	Guarda
11,92	V -2,5	D. Gonçalves	10/09	Guarda	13,05	V -2,3	Micael Cabral	08/05	Guarda
11,93	V -2,3	F. Figueiredo	08/05	Guarda	13,06	V -0,7	Micael Cabral	12/03	Guarda
11,96	V -2,3	D. Gonçalves	08/05	Guarda	13,09	V 0,0	Seixas	30/04	Marinha Grande
11,99	V 0,0	Miguel Cabral	07/04	Guarda	13,13	V +4,0	Oliveira	01/03	Seia
12,02	V -4,1	D. Gonçalves	12/03	Guarda	13,18	V -6,4	A. Gomes	26/03	Seia
12,26	V +1,9	A. Gomes	08/06	Maia	13,35	V +0,7	Oliveira	30/04	Marinha Grande
12,31	V +1,2	A. Gomes	11/06	Seia	13,71	V -6,4	A. Silva	26/03	Seia

### 200 metros

22,94	V +1,6	Miguel Cabral	15.04.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	10/07	Lisboa (U)
23,19	V +1,7	Fernando Figueiredo	20.07.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	22/05	Seia
23,78	V +1,7	David Gonçalves	03.12.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	22/05	Seia
24,88	V +1,1	António Gomes	04.11.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	12/06	Seia
25,54	V +1,0	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	17/07	Seia



**MARCAS MANUAIS:**

<b>26,3</b>	V +0,3	António Silva	03.03.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/07	Guarda
<b>26,9</b>	pc	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	12/03	Pombal

**OUTRAS MARCAS:**

<b>23,02</b>	V +0,7	Cabral	22/06	Viseu	<b>23,80</b>	V -0,4	Cabral	18/12	Seia
<b>23,09</b>	V +1,1	Cabral	12/06	Seia	<b>24,03</b>	V +1,0	Figueiredo	17/07	Seia
<b>23,18</b>	V +2,5	Cabral	19/06	Pombal	<b>24,04</b>	V +0,4	Gonçalves	08/07	Guarda
<b>23,45</b>	V +2,5	Figueiredo	19/06	Pombal	<b>24,13</b>	V +2,6	Gonçalves	19/06	Guarda
<b>23,50</b>	V -0,8	Figueiredo	08/07	Guarda	<b>25,9</b>	pc	Gomes	12/03	Pombal
<b>23,53</b>	V 0,0	Figueiredo	26/06	Lisboa (U)					

**300 metros**

<b>35,83</b>		Miguel Cabral	15.04.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	14/05	Luso
<b>38,39</b>		Fernando Figueiredo	20.07.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	14/05	Luso
<b>40,29</b>		Edgar Rodrigues	25.04.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	09/04	Seia
<b>40,31</b>		António Gomes	04.11.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	14/05	Luso
<b>41,26</b>		Augusto Gabriel	18.09.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09/04	Seia
<b>41,69</b>		António Silva	03.03.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09/04	Seia
<b>42,20</b>		Rui Résio	22.09.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/05	Guarda

**OUTRAS MARCAS:**

<b>36,33</b>		Cabral	04/06	Leiria	<b>39,38</b>		Figueiredo	09/04	Seia
<b>36,76</b>		Cabral	07/05	Guarda	<b>40,56</b>		Rodrigues	07/05	Guarda
<b>36,87</b>		Cabral	09/04	Seia	<b>40,65</b>		Gomes	09/04	Seia

**800 metros**

<b>2.01,63</b>		Miguel Cabral	15.04.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	24/07	Leiria
<b>2.02,30</b>		Edgar Rodrigues	25.04.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	12/06	Seia
<b>2.13,39</b>		Rui Coelho	26.09.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia
<b>2.23,37</b>	pc	Rui Résio	22.09.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/12	Braga

**OUTRAS MARCAS:**

<b>2.02,46</b>		Rodrigues	08/06	Maia	<b>2.04,21</b>		Rodrigues	24/07	Leiria
<b>2.03,15</b>		Rodrigues	19/06	Pombal	<b>2.05,88</b>		Rodrigues	05/06	Leiria
<b>2.03,58</b>		Cabral	17/07	Seia	<b>2.06,13</b>		Rodrigues	08/05	Guarda
<b>2.04,12</b>		Rodrigues	22/06	Viseu	<b>2.26,73</b>		Résio	08/05	Guarda

**1 000 metros**

<b>2.37,96</b>		Edgar Rodrigues	25.04.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	30/04	Viseu
<b>2.45,13</b>		Miguel Cabral	15.04.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	30/04	Viseu
<b>2.59,13</b>		António Silva	03.03.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	21/05	Ponte de Sôr
<b>3.03,91</b>		Augusto Gabriel	18.09.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/04	Seia
<b>3.39,15</b>		Fernando Figueiredo	20.07.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	15/05	Luso
<b>3.40,10</b>		António Gomes	04.11.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	15/05	Luso

**OUTRAS MARCAS:**

<b>2.42,59</b>		Rodrigues	21/05	Ponte de Sôr	<b>3.01,45</b>		Silva	30/04	Viseu
<b>2.42,60</b>		Rodrigues	10/04	Seia	<b>3.02,12</b>		Silva	01/05	Guarda



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>2.46,12</b>	Cabral	10/04	Seia	<b>3.06,08</b>	Silva	10/04	Seia
<b>2.48,45</b>	Rodrigues	26/03	Seia	<b>3.20,30</b>	Silva	26/03	Seia
<b>2.52,07</b>	Cabral	15/05	Luso	<b>3.52,41</b>	Gomes	10/04	Seia
<b>2.52,49</b>	Rodrigues	01/05	Guarda	<b>3.52,56</b>	Figueiredo	10/04	Seia

### 1 000 metros

#### MegaQuilómetro

<b>2.55,57</b>	Filipe Silva	1995	Juv	Agrupamento Escolas Pinhel	02/04	Vendas Novas
<b>3.05,94</b>	Diogo Carvalho	26.07.1995	Juv	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
<b>3.07,93</b>	Paulo Monteiro	10.10.1995	Juv	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda
<b>3.24,49</b>	Jorge Fonseca	06.01.1995	Juv	E.B. 2,3/S Mêda	18/03	Guarda
<b>3.36,24</b>	Pedro Pais	20.07.1995	Juv	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
<b>4.23,79</b>	Hugo Patrício	07.09.1995	Juv	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda

#### OUTRAS MARCAS:

<b>3.02,90</b>	Silva	18/03	Guarda
----------------	-------	-------	--------

### 1 500 metros

<b>4.21,48</b>	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	16/07	Luso
<b>4.30,95</b>	Luís Martins	07.02.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	18/12	Seia
<b>4.36,30</b>	Rui Coelho	26.09.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	18/12	Seia
<b>4.47,96</b>	Miguel Coelho	28.01.1994	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	07/04	Guarda
<b>4.56,89</b>	António Silva	03.03.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/09	Guarda
<b>5.07,39</b>	João Mendes	28.10.1995	Juv	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
<b>5.09,40</b>	André Matos	15.09.1994	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
<b>5.11,79</b>	Diogo Carvalho	26.07.1995	Juv	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
<b>5.17,06</b>	João Rebelo	03.09.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	18/12	Seia
<b>5.23,38</b>	Rúben Pires	06.04.1994	Juv	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
<b>5.36,03</b>	Hugo Andrade	23.02.1994	Juv	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
<b>5.37,69</b>	Miguel Azevedo	09.07.1995	Juv	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
<b>5.39,22</b>	Jeremias Martins	15.08.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	01/03	Seia

#### MARCAS MANUAIS:

<b>4.30,2</b>	Miguel Coelho	28.01.1994	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	30/04	Marinha Grande
<b>5.02,5</b>	Hugo Andrade	23.02.1994	Juv	Agrupamento Escolas Trancoso	30/04	Marinha Grande
<b>5.04,1</b>	Diogo Carvalho	26.07.1995	Juv	Agrupamento Escolas Trancoso	30/04	Marinha Grande
<b>5.07,1</b>	André Matos	15.09.1994	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	30/04	Marinha Grande

#### OUTRAS MARCAS:

<b>4.29,33</b>	Rodrigues	07/04	Guarda	<b>5.09,90</b>	Matos	01/03	Seia
<b>4.33,17</b>	Rodrigues	01/03	Seia	<b>5.16,17</b>	Mendes	07/04	Guarda

### 3 000 metros

<b>9.15,72</b>	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	15/06	Luso
<b>10.10,68</b>	Rui Coelho	26.09.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	05/06	Leiria



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

<b>4.52</b>	E	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	09/04	S. Romão
<b>5.38</b>	E	António Silva	03.03.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/06	Guarda

**OUTRAS MARCAS:**

<b>4.53</b>	E	Rodrigues	02/05	Bragança
-------------	---	-----------	-------	----------

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

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

<b>9.44</b>	pc	António Gomes	04.11.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	15/02	Alpiarça
-------------	----	---------------	------------	-----	-----------------------	-------	----------

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

<b>9.31</b>	V +2,4	António Gomes	04.11.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia
<b>10.42</b>	V +2,4	Augusto Gabriel	18.09.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/01	Seia
<b>11.24</b>	V +2,4	Micael Cabral	13.06.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/01	Seia
<b>11.90</b>	V +2,4	António Silva	03.03.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
<b>12.00</b>	V +2,4	Marco Abreu	02.02.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia

**OUTRAS MARCAS:**

<b>9.61</b>	pc	Gomes	08/01	Pombal
-------------	----	-------	-------	--------

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

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

<b>14.53</b>	V 0,0	António Gomes	04.11.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	30/04	Marinha Grande
<b>16.08</b>	V +1,4	Bruno Gomes	26.12.1995	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	07/04	Guarda
<b>17.00</b>	V +1,4	Diogo Silva	01.05.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/04	Guarda
<b>17.56</b>	V +1,4	Renato Silva	10.06.1995	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	07/04	Guarda
<b>19.38</b>	V +1,4	Miguel Gomes	25.05.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
<b>19.81</b>	V +1,4	Rodrigo Dias	12.04.1995	Juv	Escola Sec./3 A. Albuquerque	07/04	Guarda

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

<b>13.90</b>	V +2,6	António Gomes	04.11.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	21/05	Óbidos
<b>18.93</b>	V +4,9	Rui Coelho	26.09.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	01/03	Seia
<b>19.61</b>	V +4,9	Rúben Pires	06.04.1994	Juv	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
<b>21.02</b>	V +4,9	Jeremias Martins	15.08.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	01/03	Seia

**MARCAS MANUAIS:**

<b>14.2</b>	V +1,5	António Gomes	04.11.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	30/04	Marinha Grande
<b>15.7</b>	V +0,9	Bruno Gomes	26.12.1995	Juv	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	30/04	Marinha Grande

**OUTRAS MARCAS:**

<b>14.78</b>	V +1,4	A. Gomes	07/04	Guarda	<b>18,7</b>	V +0,8	D. Silva	30/04	Marinha Grande
<b>15.32</b>	V +4,9	A. Gomes	01/03	Seia	<b>19,62</b>	V +4,9	M. Gomes	01/03	Seia
<b>16.81</b>	V +4,9	B. Gomes	01/03	Seia					

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

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

<b>15.79</b>	V 0,0	António Gomes	04.11.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	04/06	Leiria
<b>16.87</b>	V +1,8	Miguel Cabral	15.04.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>19,57</b>	V +1,8	Augusto Gabriel	18.09.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/04	Seia
<b>20,22</b>	V -2,9	Micael Cabral	13.06.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/05	Guarda
<b>20,85</b>	V +1,8	António Silva	03.03.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
<b>22,34</b>	V -2,9	Diogo Silva	01.05.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/05	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

<b>16,30</b>	V +1,8	Gomes	10/04	Seia	<b>17,34</b>	V +0,5	Miguel Cabral	15/05	Luso
<b>16,93</b>	V -2,9	Gomes	07/05	Guarda	<b>18,02</b>	V -1,6	Gomes	15/05	Luso

### 300 metros Barreiras/0,840m

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

<b>39,63</b>	Miguel Cabral	15.04.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	18/06	Pombal
<b>44,62</b>	António Gomes	04.11.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	01/05	Guarda
<b>47,59</b>	Diogo Oliveira	03.09.1997	Inic	Centro Atletismo Seia	12/06	Seia
<b>48,64</b>	Diogo Fernandes	03.02.1996	Inic	Centro Atletismo Seia	12/06	Seia

### OUTRAS MARCAS:

<b>42,82</b>	Cabral	01/05	Guarda	<b>49,84</b>	Oliveira	22/05	Seia
--------------	--------	-------	--------	--------------	----------	-------	------

### 2 000 metros Obstáculos/0,762m

<b>6,56,37</b>	Miguel Coelho	28.01.1994	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	07/05	Guarda
----------------	---------------	------------	-----	-------------------------------	-------	--------

### 5 000 metros Marcha

<b>22,50</b>	E	Samuel Pereira	25.11.1993	Juv	F.S. - União Atlética Guarda	04/12	Celorico Beira
<b>27,25,84</b>		Rui Coelho	26.09.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	18/06	Pombal

### OUTRAS MARCAS:

<b>23,11,0</b>	Pereira	20/11	Lisboa	<b>30,17,86</b>	Coelho	04/06	Leiria
<b>28,14,90</b>	Coelho	21/05	Seia	<b>30,25,43</b>	Coelho	08/05	Guarda

### 10 000 metros Marcha

<b>51,40,10</b>	Rui Coelho	26.09.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	16/07	Luso
-----------------	------------	------------	-----	-----------------------	-------	------

### OUTRAS MARCAS:

<b>1:01,41,99</b>	Coelho	11/06	Seia
-------------------	--------	-------	------

### 4x100 metros

<b>46,01</b>	A. Gabriel/D. Gonçalves/A. Gomes/M. Cabral	Seleção Distrital A.A.G.	05/06	Leiria
<b>48,13</b>	D. Gonçalves/B. Gomes/ E. Seixas/D. Silva	Agrupamento Escolas Trancoso	30/04	Marinha Grande
<b>48,26</b>	E. Seixas/D. Silva/B. Gomes/D. Gonçalves	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
<b>48,75</b>	M. Cabral/A. Gabriel/D. Silva/D. Gonçalves	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/06	Guarda
<b>49,31</b>	A. Gomes/R. Coelho/R. Abreu/M. Cabral	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
<b>49,52</b>	M. Cabral/V. Gouveia/A. Gabriel/D. Gonçalves	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/05	Guarda
<b>49,94</b>	A. Gomes/M. Azevedo/R. Abreu/M. Cabral	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>52,02</b>	B. Clara/M. Maen/M. Gomes/R. Oliveira	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
<b>52,10</b>	M. Maen/M. Gomes/B. Clara/R. Oliveira	Agrupamento Escolas Sabugal	01/03	Seia

### 4x300 metros

<b>2.47,24</b>	D. Gonçalves/G.Fernandes/R.Résio/A. Gabriel	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
----------------	---	-----------------------------	-------	--------

### SALTO EM ALTURA

<b>1,77m</b>	Dani dos Santos	01.04.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	30/04	Marinha Grande
<b>1,65m</b>	Luís Santos	19.10.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/04	Guarda
<b>1,65m</b>	Anthony Filipe	04.06.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
<b>1,55m</b>	António Gomes	04.11.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	07/04	Guarda
<b>1,55m</b>	Miguel Cabral	15.04.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia
<b>1,51m</b>	Augusto Gabriel	18.09.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/01	Seia
<b>1,50m</b>	Master Maen (THA)	12.01.1995	Juv	Atlético Clube Guarda	07/04	Guarda
<b>1,49m</b>	António Silva	03.03.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
<b>1,45m</b>	Micael Cabral	13.06.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/01	Seia
<b>1,40m</b>	Roby Abreu	01.08.1994	Juv	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
<b>1,40m</b>	Jeremias Martins	15.08.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
<b>1,40m</b>	Fernando Figueiredo	20.07.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia
<b>1,35m</b>	Rui Coelho	26.09.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	01/03	Seia
<b>1,34m</b>	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia
<b>1,30m</b>	Marco Abreu	02.02.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia
<b>1,25m</b>	pc Hugo Andrade	23.02.1994	Juv	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso

### OUTRAS MARCAS:

<b>1,75m</b>	D. dos Santos	07/04	Guarda	<b>1,50m</b>	Gomes	01/03	Seia
<b>1,66m</b>	D. dos Santos	16/04	Viseu	<b>1,50m</b>	L. Santos	30/04	Marinha Grande
<b>1,65m</b>	D. dos Santos	12/03	Guarda	<b>1,48m</b>	Gomes	15/01	Seia
<b>1,65m</b>	D. dos Santos	19/06	Guarda	<b>1,47m</b>	pc Silva	27/02	Guarda
<b>1,65m</b>	D. dos Santos	10/09	Guarda	<b>1,46m</b>	Gabriel	10/04	Seia
<b>1,63m</b>	Filipe	17/07	Seia	<b>1,46m</b>	Miguel Cabral	15/05	Luso
<b>1,60m</b>	L. Santos	01/03	Seia	<b>1,45m</b>	Filipe	12/03	Guarda
<b>1,60m</b>	Filipe	19/06	Guarda	<b>1,45m</b>	Gomes	30/04	Marinha Grande
<b>1,55m</b>	Gomes	10/04	Seia	<b>1,40m</b>	Abreu	07/04	Guarda
<b>1,55m</b>	Filipe	30/04	Guimarães	<b>1,40m</b>	Maen (THA)	30/04	Marinha Grande
<b>1,54m</b>	pc Gomes	05/02	Alpiarça	<b>1,39m</b>	Silva	15/01	Seia
<b>1,54m</b>	Gomes	15/05	Luso	<b>1,34m</b>	Figueiredo	15/05	Luso

### SALTO EM COMPRIMENTO

<b>5,98m</b>	V +0,4	Augusto Gabriel	18.09.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/06	Guarda
<b>5,88m</b>	V +1,3	Miguel Cabral	15.04.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	07/04	Guarda
<b>5,86m</b>	V +0,4	António Gomes	04.11.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	20/06	Bydgoszcz-POL
<b>5,62m</b>	V -1,6	David Gonçalves	03.12.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	01/03	Seia
<b>5,54m</b>	V +1,0	Fernando Figueiredo	20.07.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	14/05	Luso
<b>5,50m</b>	V +1,6	Dani dos Santos	01.04.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/05	Guarda
<b>5,39m</b>	V +0,8	Master Maen (THA)	12.01.1995	Juv	Atlético Clube Guarda	07/04	Guarda
<b>5,31m</b>	V +1,1	Micael Cabral	13.06.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/07	Seia
<b>5,15m</b>	V +0,7	Rui Nascimento	19.01.1994	Juv	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
<b>5,13m</b>	V -1,9	Emanuel Seixas	19.11.1994	Juv	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
<b>5,08m</b>	V -1,8	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	01/03	Seia
<b>4,93m</b>	V +1,9	Anthony Filipe	04.06.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/05	Guarda



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>4,70m</b>	V +1,8	Bruno Clara	28.05.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
<b>4,57m</b>	V +0,4	António Silva	03.03.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09/04	Seia
<b>4,03m</b>	V -1,9	Miguel Azevedo	09.07.1995	Juv	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
<b>3,76m</b>	V -1,1	Ricardo Rainha	30.07.1995	Juv	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia

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

<b>6,09m</b>	V +3,0	Miguel Cabral	15.04.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	07/04	Guarda
<b>5,43m</b>	V +2,8	Master Maen (THA)	12.01.1995	Juv	Atlético Clube Guarda	07/04	Guarda
<b>5,18m</b>	V +4,6	Luís Santos	19.10.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/06	Guarda
<b>4,95m</b>	V +3,2	Bruno Clara	28.05.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda

### SEM MEDIÇÃO DE VENTO:

<b>5,82m</b>		Dani dos Santos	01.04.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	16/04	Viseu
<b>3,43m</b>		Miguel Coelho	28.01.1994	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	30/04	Marinha Grande

### OUTRAS MARCAS:

<b>5,81m</b>	pc	Miguel Cabral	30/01	Pombal	<b>5,29m</b>	V +0,6	Maen (THA)	07/05	Guarda
<b>5,80m</b>	V +2,6	Gabriel	28/05	Guarda	<b>5,27m</b>		Gonçalves	16/04	Viseu
<b>5,76m</b>	V -0,3	Gabriel	04/06	Leiria	<b>5,24m</b>	V -2,0	Maen (THA)	01/03	Seia
<b>5,74m</b>	V +0,5	Miguel Cabral	09/04	Seia	<b>5,20m</b>		Maen (THA)	30/04	Marinha Grande
<b>5,68m</b>	V +2,0	Gabriel	07/05	Guarda	<b>5,13m</b>	V +0,3	Gomes	14/05	Luso
<b>5,66m</b>	V +1,2	Gabriel	21/05	Seia	<b>5,12m</b>	V -1,9	Gabriel	12/03	Guarda
<b>5,64m</b>	V 0,0	Miguel Cabral	14/05	Luso	<b>5,12m</b>	V +1,0	Micael Cabral	28/05	Guarda
<b>5,62m</b>	V +2,4	Gabriel	17/07	Seia	<b>5,01m</b>	V -2,4	Gonçalves	12/03	Guarda
<b>5,58m</b>		D. dos Santos	30/04	Marinha Grande	<b>4,96m</b>	V -1,1	D. dos Santos	12/03	Guarda
<b>5,53m</b>	V +1,9	Figueiredo	07/05	Guarda	<b>4,75m</b>		Nascimento	30/04	Marinha Grande
<b>5,51m</b>	V +0,9	Figueiredo	09/04	Seia	<b>4,67m</b>	V +0,1	Gomes	09/04	Seia
<b>5,51m</b>	V +0,7	Gabriel	09/04	Seia	<b>4,64m</b>	V -0,5	Clara	01/03	Seia
<b>5,46m</b>	V +1,8	Gonçalves	07/04	Guarda	<b>4,49m</b>	V +0,4	Rodrigues	09/04	Seia
<b>5,39m</b>	V -0,2	Gabriel	08/07	Guarda					

## Salto em Comprimento Sem Tábua

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

<b>6,20m</b>		Master Maen (THA)	12.01.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	18/03	Guarda
<b>6,08m</b>		David Gonçalves	03.12.1995	Juv	E.B. 2,3/S Mêda	18/03	Guarda
<b>5,61m</b>		Fernando Figueiredo	20.07.1994	Juv	Agrup. Esc. Tourais/Paranhos	18/03	Guarda
<b>5,45m</b>		Francisco Santos	08.03.1995	Juv	Escola Sec./3º Gouveia	18/03	Guarda
<b>5,44m</b>		Rui Nascimento	19.01.1994	Juv	Agrupamento Escolas Trancoso	18/03	Guarda
<b>5,43m</b>		Nuno Gomes	1995	Juv	Escola Sec/3 A Albuquerque	18/03	Guarda
<b>5,33m</b>		Adrien Gonçalves	07.02.1994	Juv	Externato Secundário Soito	18/03	Guarda
<b>5,22m</b>		Fábio Costa	1995	Juv	E.B. 2,3 S. Miguel - Guarda	18/03	Guarda
<b>5,20m</b>		Francisco Xavier	09.09.1995	Juv	Escola Regional Cerdeira	18/03	Guarda
<b>4,95m</b>		João Freire	1995	Juv	EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga	18/03	Guarda
<b>4,89m</b>		João Morgado	05.12.1994	Juv	Agrupamento Escolas Pinhel	18/03	Guarda
<b>4,58m</b>		Bruno Santos	02.03.1995	Juv	E.B. 2,3/S Almeida	18/03	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

<b>5,24m</b>		Maen (THA)	01/04	Vendas Novas
--------------	--	------------	-------	--------------

## TRIPLO SALTO

<b>12,12m</b>	V -1,0	Augusto Gabriel	18.09.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/06	Guarda
<b>11,34m</b>	V -1,1	Dani dos Santos	01.04.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/06	Guarda





## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>11,25m</b>	V +0,3	Micael Cabral	13.06.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	29/05	Guarda
---------------	--------	---------------	------------	-----	-----------------------------	-------	--------

### OUTRAS MARCAS:

<b>11,69m</b>	V +0,2	Gabriel	22/05	Seia	<b>11,24m</b>	V +0,2	Cabral	22/05	Seia
---------------	--------	---------	-------	------	---------------	--------	--------	-------	------

### LANÇAMENTO DO PESO/5kg

<b>11,65m</b>		Fernando Figueiredo	20.07.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	14/05	Luso
<b>11,26m</b>		Augusto Gabriel	18.09.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/05	Seia
<b>10,78m</b>		António Silva	03.03.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	08/05	Guarda
<b>10,72m</b>		Tiago Santos	22.02.1994	Juv	Agrupamento Escolas Trancoso	07/04	Guarda
<b>10,66m</b>		Miguel Cabral	15.04.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	14/05	Luso
<b>9,91m</b>		Augusto Gabriel	18.09.1995	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/12	Seia
<b>9,86m</b>		Micael Cabral	13.06.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	28/05	Guarda
<b>9,85m</b>		António Silva	03.03.1995	Inic	NS Leões Fronteira-V. Formoso	18/12	Seia
<b>9,73m</b>		Nuno Simões	08.09.1994	Juv	Agrupamento Escolas Seia	01/03	Seia
<b>9,19m</b>		Adair Júnior	20.10.1995	Juv	Agrupamento Escolas Almeida	01/03	Seia
<b>8,96m</b>		Luís Santos	19.10.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	07/04	Guarda
<b>8,87m</b>		Dário Correia	31.03.1993	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/12	Seia
<b>8,45m</b>	pc	Hugo Andrade	23.02.1994	Juv	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
<b>8,38m</b>		António Gomes	04.11.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	14/05	Luso
<b>8,36m</b>		Miguel Santos	02.06.1994	Juv	Agrupamento Escolas Trancoso	01/03	Seia
<b>8,17m</b>		Rui Coelho	26.09.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	21/05	Seia
<b>8,10m</b>		David Gonçalves	03.12.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/05	Seia
<b>8,01m</b>	pc	Adair Júnior	20.10.1995	Inic	Agrupamento Escolas Almeida	16/12	Vilar Formoso
<b>7,94m</b>		Rui Gouveia	27.11.1995	Juv	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
<b>7,88m</b>		Miguel Gomes	25.05.1995	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	07/04	Guarda
<b>7,77m</b>		Guilherme Tavares	31.05.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/05	Guarda
<b>7,76m</b>	pc	Bernardo Antunes	07.04.1995	Inic	Agrupamento Escolas Trancoso	16/12	Vilar Formoso
<b>7,73m</b>		Master Maen (THA)	12.01.1995	Juv	Atlético Clube Guarda	08/05	Guarda
<b>7,47m</b>		Rodrigo Santos	21.06.1996	Inic	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
<b>7,10m</b>		Anthony Filipe	04.06.1995	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/12	Seia
<b>7,05m</b>		Ricardo Rainha	30.07.1995	Juv	Agrupamento Escolas Seia	07/04	Guarda
<b>7,05m</b>		Vitor Gouveia	25.09.1995	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/05	Guarda
<b>6,95m</b>		André Matos	15.09.1994	Juv	Agrupamento Escolas Sabugal	01/03	Seia
<b>6,94m</b>		Edgar Rodrigues	25.04.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	09/04	Seia
<b>6,74m</b>		Marco Abreu	02.02.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia
<b>4,22m</b>	pc	Diogo Sá	12.02.1995	Inic	Escola Sec./3 A. Albuquerque	16/12	Vilar Formoso

### OUTRAS MARCAS:

<b>10,89m</b>		Figueiredo	05/06	Leiria	<b>9,48m</b>		Silva	09/04	Seia
<b>10,85m</b>		Gabriel	28/05	Guarda	<b>9,46m</b>	pc	Micael Cabral	11/12	Braga
<b>10,84m</b>		Figueiredo	08/05	Guarda	<b>9,26m</b>		T. Santos	01/03	Seia
<b>10,84m</b>		Gabriel	08/05	Guarda	<b>9,23m</b>		Micael Cabral	15/01	Seia
<b>10,78m</b>		Figueiredo	09/04	Seia	<b>9,21m</b>		T. Santos	30/04	Marinha Grande
<b>10,54m</b>		Gabriel	15/01	Seia	<b>8,54m</b>		Silva	15/01	Seia
<b>10,42m</b>		Silva	28/05	Guarda	<b>8,41m</b>		L. Santos	30/04	Marinha Grande
<b>10,36m</b>		Gabriel	09/04	Seia	<b>8,15m</b>		A. Gomes	09/04	Seia
<b>10,15m</b>		Miguel Cabral	09/04	Seia	<b>8,04m</b>	pc	A. Gomes	05/02	Alpiarça
<b>10,14m</b>		Miguel Cabral	21/05	Seia	<b>8,00m</b>		A. Gomes	15/01	Seia
<b>9,60m</b>		Micael Cabral	18/12	Seia	<b>7,24m</b>		M. Gomes	30/04	Marinha Grande

### LANÇAMENTO DO DARDO/700g

<b>38,67m</b>		Fernando Figueiredo	20.07.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia
<b>38,09m</b>		Micael Cabral	13.06.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/07	Seia



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>33,13m</b>	António Silva	03.03.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	10/04	Seia
<b>26,19m</b>	Miguel Cabral	15.04.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia
<b>24,12m</b>	António Gomes	04.11.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia
<b>23,18m</b>	Augusto Gabriel	18.09.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/04	Seia
<b>21,36m</b>	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia
<b>17,23m</b>	Carlos Gomes	23.02.1996	Inic	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	21/05	Seia

### OUTRAS MARCAS:

<b>37,18m</b>	Figueiredo	15/05	Luso	<b>27,85m</b>	Silva	01/05	Guarda
<b>36,45m</b>	Figueiredo	17/07	Seia	<b>24,00m</b>	A. Gomes	17/07	Seia
<b>32,81m</b>	Figueiredo	21/05	Seia	<b>18,80m</b>	Miguel Cabral	15/05	Luso
<b>31,49m</b>	Micael Cabral	21/05	Seia	<b>18,55m</b>	A. Gomes	15/05	Luso

### LANÇAMENTO DO DISCO/1,5Kg

<b>23,72m</b>	António Silva	03.03.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	29/05	Guarda
<b>22,27m</b>	Micael Cabral	13.06.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/03	Guarda
<b>22,05m</b>	Rui Coelho	26.09.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	22/05	Seia
<b>20,23m</b>	Augusto Gabriel	18.09.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/07	Seia
<b>18,90m</b>	Anthony Filipe	04.06.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	12/03	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

<b>21,31m</b>	Silva	16/07	Guarda	<b>17,81m</b>	Filipe	17/07	Seia
---------------	-------	-------	--------	---------------	--------	-------	------

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

<b>1 440 Pontos</b>	pc António Gomes	04.11.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	05/02	Alpiarça
	9,44 / 8,04m / 1,54m					
<b>1 378 Pontos</b>	Augusto Gabriel	18.09.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/01	Seia
	10,42 (V +2,4) / 10,54m / 1,51m					
<b>1 123 Pontos</b>	Micael Cabral	13.06.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	15/01	Seia
	11,24 (V +2,4) / 9,23m / 1,45m					
<b>948 Pontos</b>	António Silva	03.03.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	15/01	Seia
	11,90 (V +2,4) / 8,54m / 1,39m					
<b>769 Pontos</b>	Marco Abreu	02.02.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia
	12,00 (V +2,4) / 6,74m / 1,30m					

### OUTRAS MARCAS:

<b>1 419 Pontos</b>	Gomes	15/01	Seia
	9,31 (V +2,4) / 8,00m / 1,48m		

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

<b>4 599 Pontos</b>	Miguel Cabral	15.04.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	09.10/04	Seia
	11,81 (V +1,2)/5,74m (V +0,5)/10,15m/36,87 *					
	16,87 (V +1,8)/1,55m/26,19m/2.46,12					
<b>3 632 Pontos</b>	Augusto Gabriel	18.09.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	09.10/04	Seia
	12,57 (V +1,2)/5,51m (V +0,7)/10,36m/41,26 *					
	19,57 (V +1,8)/1,46m/23,18m/3.03,91					
<b>3 498 Pontos</b>	Fernando Figueiredo	20.07.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	14.15/05	Luso
	11,58 (V -0,1)/5,54m (V +1,0)/11,65m/38,39 *					
	DNF (V -1,6)/1,34m/37,18m/3.39,15					



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>3 400 Pontos</b>	António Gomes	04.11.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	09.10/04	Seia
	12,47 (V +1,2)/4,67m (V +0,1)/8,15m/40,65 *					
	16,30 (V +1,8)/1,55m/24,12m/3.52,41					
<b>3 365 Pontos</b>	António Silva	03.03.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09.10/04	Seia
	12,87 (V +1,2)/4,57m (V +0,4)/9,48m/41,69 *					
	20,85 (V +1,8)/1,49m/33,13m/3.06,08					
<b>2 946 Pontos</b>	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	09.10/04	Seia
	12,94 (V +1,2)/4,49m (V +0,4)/6,94m/40,29 *					
	DNF (V +1,8)/1,34m/21,36m/2.42,60					

### **OUTRAS MARCAS:**

<b>4 449 Pontos</b>	Cabral	14.15/05		Luso		
	11,53 (V +1,0)/5,64m (V 0,0)/10,66m/35,83 *					
	17,34 (V +0,5)/1,46m/18,80m/2.52,07					
<b>3 365 Pontos</b>	Gomes	14.15/05		Luso		
	12,34 (V -0,1)/5,13m (V +0,3)/8,38m/40,31 *					
	18,02 (V -1,6)/1,54m/18,55m/3.40,10					
<b>3 350 Pontos</b>	Figueiredo	09.10/04		Seia		
	11,62 (V +1,2)/5,51m (V +0,9)/10,78m/39,38 *					
	DNF (V +1,8)/1,40m/38,67m/3.52,56					



# ABSOLUTOS

# MASCULINOS

JUNIORES: 1992 e 1993

SUB-23: 1989, 1990 e 1991

SENIORES: 1991 e Anos anteriores

Anos de Nascimento válidos para o Ano Civil de 2011

VETERANOS: A partir do dia do 35º Aniversário (Ano de referência 1976) para eventos dentro do Estádio. A partir do dia do 40º Aniversário (Ano de referência 1971) para eventos fora do Estádio.



**40 metros**

**MARCAS MANUAIS:**

<b>6,7</b>	pc	Paulo Pereira	19.07.1978	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	27/02	Guarda
<b>7,0</b>	pc	António Matias	05.10.1981	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	27/02	Guarda
<b>7,4</b>	pc	Everson Capelo	28.10.1982	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	27/02	Guarda
<b>8,1</b>	pc	Sérgio Massano	1988	Sen	AFACIDASE Manteigas/ANDDI *	27/02	Guarda
<b>9,2</b>	pc	Carlos Fonseca	09.08.1966	VetM45	A.S.T. Almeida / ANDDI *	27/02	Guarda

**60 metros**

<b>7,10</b>	pc	Carlos Gonçalves	11.07.1987	Sen	Centro Atletismo Seia	12/02	Pombal
<b>7,35</b>	V +0,5	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia
<b>7,39</b>	V +0,7	André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	18/12	Seia
<b>7,42</b>	V +0,5	Hélio Vaz	01.05.1991	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	15/01	Seia
<b>7,72</b>	pc	Diogo Pereira	10.03.1993	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	22/01	Braga
<b>7,82</b>	V +0,2	Tiago Crespo	25.05.1990	Sub23	NS Leões Fronteira-V. Formoso	27/11	Viseu
<b>7,96</b>	pc	Carlos Pereira	26.01.1963	VetM45	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/01	Braga
<b>9,41</b>	V +0,2	Davide Cerdeira	22.06.1984	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	18/12	Seia
<b>9,73</b>	pc	José da Costa	18.12.1947	VetM60	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/03	Gent - Bélgica
<b>9,74</b>	V +0,2	Paulo Pereira	19.07.1978	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	18/12	Seia
<b>9,83</b>	V +0,2	António Matias	05.10.1981	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	18/12	Seia
<b>13,91</b>	V +0,2	Marco Dinis	02.10.1977	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	18/12	Seia

**OUTRAS MARCAS:**

<b>7,14</b>	pc	Gonçalves	30/01	Pombal	<b>7,84</b>	V +0,5	Crespo	15/01	Seia
<b>7,16</b>	pc	Gonçalves	15/01	Braga	<b>7,98</b>	pc	C. Pereira	11/12	Braga
<b>7,16</b>	pc	Gonçalves	22/01	Braga	<b>9,75</b>	pc	J. da Costa	12/02	Braga
<b>7,25</b>	pc	Gonçalves	08/01	Braga	<b>9,92</b>	pc	J. da Costa	22/01	Braga
<b>7,26</b>	pc	Gonçalves	19/02	Pombal	<b>10,06</b>	pc	J. da Costa	08/01	Braga
<b>7,44</b>	V +0,5	Jordão	15/01	Seia					

**100 metros**

<b>11,29</b>	V 0,0	Rodolfo Varela	20.05.1986	Sen	Centro Atletismo Seia	28/05	Leiria
<b>11,31</b>	V -0,5	Carlos Gonçalves	11.07.1987	Sen	Centro Atletismo Seia	14/05	Braga
<b>11,39</b>	V -0,3	Pedro Oliveira	22.07.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	25/06	Lisboa (U)
<b>11,52</b>	V -0,4	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	09/04	Seia
<b>11,55</b>	V +0,6	André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/06	Viseu
<b>11,76</b>	V -0,5	Tiago Crespo	25.05.1990	Sub23	NS Leões Fronteira-V. Formoso	18/06	Guarda
<b>11,79</b>	V -0,4	Hélio Vaz	01.05.1991	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/04	Seia
<b>12,06</b>	V -0,4	Márcio Fontes	03.06.1993	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	09/04	Seia
<b>12,12</b>	V -0,4	Taras Datsyuk (UKR)	03.06.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/04	Seia
<b>12,32</b>	V -1,9	Davide Almeida	11.07.1990	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
<b>12,34</b>	V -1,2	Gonçalo Lopes	14.03.1988	Sen	Centro Atletismo Seia	07/05	Rio Maior
<b>12,45</b>	V -1,9	Diogo Pereira	10.03.1993	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
<b>12,46</b>	V 0,0	Carlos Pereira	26.01.1963	VetM45	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/06	Guarda
<b>12,65</b>	V -0,4	João Míoludo	08.04.1973	VetM35	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	09/04	Seia
<b>12,77</b>	V -2,1	Luís Martins	07.02.1993	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	16/07	Guarda
<b>13,31</b>	V -2,1	Samuel Pereira	25.11.1993	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	16/07	Guarda
<b>15,56</b>	V 0,0	José da Costa	18.12.1947	VetM60	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/06	Guarda

**MARCAS MANUAIS SEM MEDIÇÃO DE VENTO:**

<b>11,1</b>		André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	08/06	C. Branco (ESA)
-------------	--	--------------	------------	-------	----------------------------	-------	-----------------



**OUTRAS MARCAS:**

<b>11,38</b>	V +0,1	Gonçalves	08/06	Braga	<b>11,91</b>	V +1,1	Vaz	22/06	Viseu
<b>11,42</b>	V -1,5	Gonçalves	21/05	Braga	<b>12,13</b>	V -0,5	Vaz	18/06	Guarda
<b>11,42</b>	V +1,3	Gonçalves	28/05	Leiria	<b>12,18</b>	V -4,1	Vaz	12/03	Guarda
<b>11,56</b>	V 0,0	Jordão	15/05	Lisboa (U)	<b>12,22</b>	V -6,4	Jordão	26/03	Seia
<b>11,66</b>	V +3,0	B. Costa	15/06	Luso	<b>12,36</b>	V -4,1	Crespo	12/03	Guarda
<b>11,67</b>	V +1,5	B. Costa	11/06	Luso	<b>12,45</b>	V -6,4	Vaz	26/03	Seia
<b>11,78</b>	V +2,7	B. Costa	08/06	Maia	<b>12,90</b>	V -6,4	Datsyuk (UKR)	26/03	Seia
<b>11,80</b>	V -4,1	Jordão	12/03	Guarda	<b>12,90</b>	V -6,4	Crespo	26/03	Seia
<b>11,82</b>	V -0,8	B. Costa	22/05	Leiria	<b>15,75</b>	V +1,0	J. da Costa	10/06	Luso
<b>11,87</b>	V -0,4	Crespo	09/04	Seia	<b>16,14</b>	V -1,9	J. da Costa	10/09	Guarda
<b>11,88</b>	V -1,2	Jordão	29/05	Guarda					

**200 metros**

<b>22,85</b>	pc	André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	27/02	Pombal
<b>22,91</b>	V +0,8	Rodolfo Varela	20.05.1986	Sen	Centro Atletismo Seia	29/05	Leiria
<b>23,14</b>	pc	Carlos Gonçalves	11.07.1987	Sen	Centro Atletismo Seia	30/01	Pombal
<b>23,57</b>	V +0,2	Tiago Crespo	25.05.1990	Sub23	NS Leões Fronteira-V. Formoso	28/05	Guarda
<b>24,19</b>	V -0,2	Taras Datsyuk (UKR)	03.06.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/05	Seia
<b>25,28</b>	V -2,2	Márcio Fontes	03.06.1993	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	01/05	Guarda
<b>25,42</b>	V +1,4	Carlos Pereira	26.01.1963	VetM45	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/06	Luso
<b>25,53</b>	V +1,9	João Mioludo	08.04.1973	VetM35	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	11/06	Luso
<b>32,80</b>	pc	José da Costa	18.12.1947	VetM60	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	16/03	Gent - Bélgica

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

<b>32,65</b>	V +2,6	José da Costa	18.12.1947	VetM60	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/06	Guarda
--------------	--------	---------------	------------	--------	-----------------------------	-------	--------

**MARCAS MANUAIS:**

<b>26,1</b>	V +0,3	Kevin Quentin	22.02.1993	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	08/07	Guarda
-------------	--------	---------------	------------	-----	------------------------------	-------	--------

**OUTRAS MARCAS:**

<b>22,87</b>	V -0,4	Jordão	18/12	Seia	<b>23,78</b>	V -0,2	Crespo	22/05	Seia
<b>23,02</b>	V +0,7	Jordão	22/06	Viseu	<b>23,81</b>	pc	Gonçalves	22/01	Braga
<b>23,29</b>	pc	Jordão	06/02	Pombal	<b>25,79</b>	V +0,7	Mioludo	22/06	Viseu
<b>23,36</b>	V +2,6	Jordão	19/06	Guarda	<b>25,81</b>	pc	Pereira	08/01	Braga
<b>23,37</b>	V +1,7	Jordão	03/07	Guimarães	<b>25,7</b>	pc	Mioludo	12/03	Pombal
<b>23,52</b>	V +0,2	Jordão	28/05	Guarda	<b>26,03</b>	V -2,2	Mioludo	01/05	Guarda
<b>23,55</b>	pc	Gonçalves	13/02	Pombal	<b>33,24</b>	pc	Costa	12/02	Braga
<b>23,63</b>	V +0,4	Crespo	08/07	Guarda	<b>33,44</b>	pc	Costa	22/01	Braga
<b>23,64</b>	V +2,6	Crespo	19/06	Guarda	<b>34,41</b>	pc	Costa	08/01	Braga

**300 metros**

<b>42,23</b>		João Mioludo	08.04.1973	VetM35	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	27/11	Viseu
--------------	--	--------------	------------	--------	----------------------------	-------	-------

**400 metros**

<b>50,51</b>		Miguel Cabral	15.04.1994	Juv	Centro Atletismo Seia	25/06	Lisboa (U)
<b>51,02</b>	pc	André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	26/02	Pombal
<b>52,80</b>		Taras Datsyuk (UKR)	03.06.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	15/01	Seia



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



54,86	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	09/04	Seia
55,04	Edgar Rodrigues	25.04.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia
55,14	Gonçalo Lopes	14.03.1988	Sen	Centro Atletismo Seia	07/05	Rio Maior
56,34	Rúben Felizardo	17.06.1991	Sub23	Centro Atletismo Seia	18/06	Guarda
56,96	Márcio Fontes	03.06.1993	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	09/04	Seia
57,00	João Mioludo	08.04.1973	VetM35	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	10/06	Luso
57,29	Luís Martins	07.02.1993	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	29/05	Guarda
58,60	Kevin Quentin	22.02.1993	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	12/03	Guarda
60,84	Samuel Pereira	25.11.1993	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	16/07	Guarda
67,64	Guilherme Tavares	31.05.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/06	Guarda
78,23	José da Costa	18.12.1947	VetM60	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/06	Luso

### OUTRAS MARCAS:

51,09	Cabral	09/07	Lisboa (U)	51,84	pc	Cabral	12/02	Pombal	
51,11	pc	Jordão	08/01	Pombal	53,82		Datsyuk (UKR)	09/04	Seia
51,18	Cabral	06/07	Maia	54,25		Cabral	01/03	Seia	
51,35	Cabral	28/05	Leiria	55,33		Rodrigues	11/06	Seia	
51,36	pc	Jordão	05/02	Pombal	57,06		Mioludo	15/06	Luso
51,56	pc	Cabral	08/01	Pombal	57,11		Mioludo	22/05	Leiria
51,63	pc	Cabral	22/01	Pombal	57,14		Mioludo	04/06	Alcanena
51,71	pc	Cabral	30/01	Pombal	57,19	pc	Mioludo	18/03	Gent - Bélgica
51,73	pc	Jordão	19/02	Pombal	57,56		Mioludo	15/01	Seia
51,75	Cabral	16/07	Luso	57,90	pc	Mioludo	19/12	Pombal	
51,81	Cabral	15/01	Seia	58,78		Mioludo	09/04	Seia	

### 800 metros

1.56,27	Rúben Felizardo	17.06.1991	Sub23	Centro Atletismo Seia	29/05	Leiria
2.01,97	Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Sub23	Centro Atletismo Seia	24/07	Leiria
2.03,52	Luís Martins	07.02.1993	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	22/06	Viseu
2.08,32	Taras Datsyuk (UKR)	03.06.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	22/05	Seia
2.13,72	António Rodrigues	16.03.1962	VetM45	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	11/06	Luso
2.19,82	Cesário Simões	14.11.1969	VetM40	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	15/01	Seia
2.21,44	Jacinto Correia	30.08.1964	VetM45	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	15/01	Seia
2.29,50	João Rebelo	03.09.1993	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	08/07	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

1.56,59	Felizardo	08/06	Maia	1.58,57		Felizardo	08/07	Guarda	
1.56,95	Felizardo	26/06	Lisboa (U)	2.03,83		Martins	08/07	Guarda	
1.57,06	pc	Felizardo	13/02	Pombal	2.04,66		Martins	22/05	Seia
1.57,23	pc	Felizardo	30/01	Pombal	2.04,83		Martins	19/06	Guarda
1.57,28	Felizardo	22/06	Viseu	2.21,77	pc	Correia	19/12	Pombal	
1.58,41	Felizardo	03/07	Guimarães	2.31,51		Rebelo	22/05	Seia	

### 1 000 metros

2.29,69	Rúben Felizardo	17.06.1991	Sub23	Centro Atletismo Seia	04/06	Alcanena	
2.46,58	Luís Martins	07.02.1993	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	01/05	Guarda	
3.02	E	Daniel Augusto	01.01.1982	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	02/04	Ferreira Zêzere
3.10,51	Tiago Crespo	25.05.1990	Sub23	NS Leões Fronteira-V. Formoso	26/03	Seia	
3.10,56	João Rebelo	03.09.1993	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	12/03	Guarda	

### OUTRAS MARCAS:

3.13,47	Augusto	12/03	Guarda
---------	---------	-------	--------



## 1 500 metros

<b>3.51,10</b>	pc	Alexandre Silva	05.04.1984	Sen	Centro Atletismo Seia	12/02	Pombal
<b>3.56,63</b>		Rúben Felizardo	17.06.1991	Sub23	Centro Atletismo Seia	22/05	Leiria
<b>4.02,30</b>		Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Sub23	Centro Atletismo Seia	22/05	Leiria
<b>4.14,22</b>		Luís Martins	07.02.1993	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	18/06	Guarda
<b>4.22,27</b>		António Rodrigues	16.03.1962	VetM45	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	18/12	Seia
<b>4.27,10</b>		Jacinto Correia	30.08.1964	VetM45	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	10/06	Luso
<b>4.30,74</b>		Cesário Simões	14.11.1969	VetM40	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	10/06	Luso
<b>4.49,44</b>	pc	Alberto Mendes	09.04.1964	VetM45	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	19/12	Pombal
<b>4.51,65</b>		Daniel Augusto	01.01.1982	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	18/12	Seia
<b>4.53,39</b>		Gonçalo Lopes	14.03.1988	Sen	Centro Atletismo Seia	08/05	Rio Maior
<b>5.04,80</b>		Márcio Fontes	03.06.1993	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/04	Seia
<b>5.07,45</b>		João Mioludo	08.04.1973	VetM35	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	10/04	Seia
<b>5.08,28</b>		João Rebelo	03.09.1993	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	16/07	Guarda
<b>5.32,29</b>		Damien Filipe	25.11.1989	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
<b>5.44,30</b>		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia
<b>6.13,34</b>		António Pessegueiro	24.09.1957	VetM50	F.S. - União Atlética Guarda	16/07	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

<b>3.54,12</b>	pc	Silva	30/01	Pombal	<b>4.43,94</b>	pc	Correia	19/12	Pombal
<b>3.56,21</b>		Silva	28/05	Leiria	<b>4.45,98</b>		Simões	18/12	Seia
<b>3.58,62</b>		Felizardo	16/07	Luso	<b>4.55,83</b>		Correia	10/09	Guarda
<b>3.59,01</b>		Felizardo	02/07	Guimarães	<b>4.56,53</b>		Correia	18/12	Seia
<b>3.59,89</b>	pc	Felizardo	05/02	Pombal	<b>5.08,04</b>		Martins	16/07	Guarda
<b>4.04,96</b>		<b>Felizardo</b>	<b>18/12</b>	<b>Seia</b>	<b>5.09,03</b>		Rebelo	18/06	Guarda
<b>4.15,92</b>		Martins	28/05	Guarda	<b>5.10,50</b>		Rebelo	10/09	Guarda
<b>4.22,67</b>		Silva	25/06	Lisboa (U)	<b>5.15,29</b>		Rebelo	28/05	Guarda
<b>4.30,11</b>		Rodrigues	16/07	Luso					

## 2 000 metros

<b>6.28,39</b>		Cesário Simões	14.11.1969	VetM40	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	27/11	Viseu
<b>6.29,81</b>		Jacinto Correia	30.08.1964	VetM45	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	27/11	Viseu
<b>6.35,13</b>		Alberto Mendes	09.04.1964	VetM45	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	27/11	Viseu

## 3 000 metros

<b>8.18,32</b>	pc	Marco Pinto	11.10.1986	Sen	Centro Atletismo Seia	27/02	Pombal
<b>8.27,61</b>		Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Sub23	Centro Atletismo Seia	08/06	Maia
<b>8.43,98</b>	pc	Daniel Gregório	07.09.1989	Sub23	Centro Atletismo Seia	19/02	Pombal
<b>9.19,09</b>	pc	António Rodrigues	16.03.1962	VetM45	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	16/03	Gent - Bélgica
<b>9.44,62</b>	pc	Cesário Simões	14.11.1969	VetM40	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	19/12	Pombal
<b>10.21,42</b>		Jacinto Correia	30.08.1964	VetM45	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	11/06	Luso

### OUTRAS MARCAS:

<b>8.22,01</b>		Pinto	15/06	Luso	<b>8.51,08</b>	pc	Figueiredo	06/02	Pombal
<b>8.26,36</b>	pc	Pinto	13/02	Pombal	<b>9.00,44</b>	pc	Gregório	16/01	Pombal
<b>8.28,69</b>	pc	Figueiredo	27/02	Pombal	<b>9.01,51</b>	pc	Gregório	06/02	Pombal
<b>8.29,85</b>	pc	Pinto	30/01	Pombal	<b>9.29,73</b>	pc	Rodrigues	19/12	Pombal
<b>8.34,97</b>		Figueiredo	29/05	Leiria	<b>9.47,95</b>		Simões	11/06	Luso
<b>8.42,27</b>		Figueiredo	26/06	Lisboa (U)					





## 5 000 metros

14.50,34		Marco Pinto	11.10.1986	Sen	Centro Atletismo Seia	28/05	Leiria
15.37	E - tp	Rúben Felizardo	17.06.1991	Jun	Centro Atletismo Seia	24/10	Santa Maria Feira
15.37	E - tp	Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Sub23	Centro Atletismo Seia	24/10	Santa Maria Feira
18.09,90		Jacinto Correia	30.08.1964	VetM45	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	26/06	Luso
18.12,58		João Marques	10.09.1953	VetM55	A.C.R. Srª Desterro-NAPO	13/07	Aveiro
18.36,60		António Rodrigues	26.08.1965	VetM45	A.C.R. Srª Desterro-NAPO	13/07	Aveiro
18.37	E - tp	José Jarmela	08.08.1964	VetM45	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
19.00,08		Daniel Augusto	01.01.1982	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	19/06	Guarda
20.30	E - tp	João Ferreira	08.02.1976	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
23.37	E - tp	António Moreira	25.11.1972	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
23.37	E - tp	Manuel Coelho	05.10.1956	VetM50	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.

### OUTRAS MARCAS:

15.13,26		Pinto	25/06	Lisboa (U)	15.44,03	Figueiredo	02/07	Guimarães
15.37	E - tp	Pinto	24/10	Santa Maria Feira	18.11,51	Correia	22/06	Viseu

## MILHA (1 609,34m)

4.21	E	Alexandre Silva	05.04.1984	Sen	Centro Atletismo Seia	17/04	Olhão
4.40	E	Rúben Felizardo	17.06.1991	Sub23	Centro Atletismo Seia	10/06	Guarda
4.42	E	António Rodrigues	16.03.1962	VetM45	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	24/04	Marinha Grande
4.56	E	Luís Martins	07.02.1993	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	10/06	Guarda
5.17	E	António Rodrigues	26.08.1965	VetM45	A.C.R. Srª Desterro-NAPO	07/08	Vagos
5.21	E	José Santos	03.08.1964	VetM45	A.C.R. Srª Desterro-NAPO	09/04	S. Romão
5.22	E	Francisco Melo	31.08.1977	Sen	A.C.R. Srª Desterro-NAPO	28/05	V.N. Famalicão
5.26	E	João Marques	10.09.1953	VetM55	A.C.R. Srª Desterro-NAPO	07/08	Vagos
6.00	E	Roberson Shagas		Sen	Casa Santa Isabel -S. Romão	09/04	S. Romão
6.08	E	Carlos Moreira	02.11.1968	VetM40	A.C.R. Srª Desterro-NAPO	09/04	S. Romão
6.38	E	José Garcia	25.03.1953	VetM55	Individual	09/04	S. Romão
6.39	E	Luís Pais	05.04.1971	VetM40	Individual	10/06	Guarda
7.26	E	Manuel Ribeiro	10.12.1952	VetM55	Individual	09/04	S. Romão

### MARCAS MANUAIS:

5.09,9	pc	Jacinto Correia	30.08.1964	VetM45	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	12/03	Pombal
--------	----	-----------------	------------	--------	----------------------------	-------	--------

### OUTRAS MARCAS:

4.23	E	Silva	09/04	S. Romão	5.26	E	Melo	09/04	S. Romão
4.28	E	Silva	10/04	S. Domingos Rana	5.34	E	A. Rodrigues (ACRS D)	28/05	V.N. Famalicão
5.02	E	A. Rodrigues (ARDVC)	09/04	S. Romão	5.41	E	A. Rodrigues (ACRS D)	09/04	S. Romão
5.02	E	A. Rodrigues (ARDVC)	02/05	Bragança	6.07	E	Marques	09/04	S. Romão

## 10 000 metros

30.43,02		Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Sub23	Centro Atletismo Seia	14/05	Luso
31.07	E	Marco Pinto	11.10.1986	Sen	Centro Atletismo Seia	24/10	Santa Maria Feira
32.07	E	Rúben Felizardo	17.06.1991	Jun	Centro Atletismo Seia	24/10	Santa Maria Feira
36.14	E - tp	José Jarmela	08.08.1964	VetM45	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
37.18,43		Jacinto Correia	30.08.1964	VetM45	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	18/06	Guarda
38.31	E - tp	João Ferreira	08.02.1976	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
43.57	E - tp	António Moreira	25.11.1972	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
43.57	E - tp	Manuel Coelho	05.10.1956	VetM50	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>46.09</b>	E - tp	Rui Sobral	10.04.1972	Sen	Individual	05/12	Lisboa
--------------	--------	------------	------------	-----	------------	-------	--------

### OUTRAS MARCAS:

<b>31.24,12</b>		Figueiredo	16/07	Lisboa (I)	<b>37.49,54</b>	Correia	25/06	Luso
<b>31.56</b>	E	Figueiredo	24/10	Santa Maria Feira				

### 15 Km

<b>51.18</b>	E	João Ferreira	08.02.1976	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	03/04	Mafra
<b>52.48</b>	E	José Jarmela	08.08.1964	VetM45	F.S. - União Atlética Guarda	03/04	Mafra
<b>58.49</b>	E	Manuel Coelho	05.10.1956	VetM50	F.S. - União Atlética Guarda	03/04	Mafra
<b>1:01.24</b>	E	António Moreira	25.11.1972	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	03/04	Mafra

### OUTRAS MARCAS:

<b>54.12</b>	E - tp	Jarmela	06/03	Barcelona-ESP.	<b>1:04.33</b>	E - tp	Moreira	06/03	Barcelona-ESP.
<b>56.47</b>	E - tp	Ferreira	06/03	Barcelona-ESP.	<b>1:04.33</b>	E - tp	Coelho	06/03	Barcelona-ESP.

### 20 Km

<b>1:10.26</b>	E	José Jarmela	08.08.1964	VetM45	F.S. - União Atlética Guarda	23/10	Almeirim
<b>1:10.41</b>	E	João Ferreira	08.02.1976	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	23/10	Almeirim
<b>1:15.53</b>	E	João Marques	10.09.1953	VetM55	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	23/10	Almeirim
<b>1:18.03</b>	E	António Moreira	25.11.1972	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	23/10	Almeirim
<b>1:20.39</b>	E	António Rodrigues	26.08.1965	VetM45	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	23/10	Almeirim
<b>1:24.40</b>	E	José Santos	03.08.1964	VetM45	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	23/10	Almeirim
<b>1:25.13</b>	E - tp	Manuel Coelho	05.10.1956	VetM50	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
<b>1:31.09</b>	E	Carlos Moreira	02.11.1968	VetM40	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	23/10	Almeirim

### OUTRAS MARCAS:

<b>1:12.41</b>	E - tp	Jarmela	06/03	Barcelona-ESP.	<b>1:25.13</b>	E - tp	A. Moreira	06/03	Barcelona-ESP.
<b>1:15.12</b>	E - tp	Ferreira	06/03	Barcelona-ESP.					

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

<b>1:07.26</b>	E	Marco Pinto	11.10.1986	Sen	Centro Atletismo Seia	05/10	Ovar
<b>1:08.42</b>	E	Alexandre Silva	05.04.1984	Sen	Centro Atletismo Seia	16/01	Ayamonte-ESP
<b>1:09.38</b>	E	Ricardo Figueiredo	01.07.1989	Sub23	Centro Atletismo Seia	05/10	Ovar
<b>1:11.38</b>	E	João Ferreira	08.02.1976	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	30/01	Sevilha-ESP
<b>1:14.21</b>	E	José Jarmela	08.08.1964	VetM45	F.S. - União Atlética Guarda	14/11	Nazaré
<b>1:17.17</b>	E	Cesário Simões	14.11.1969	VetM40	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	01/05	C. Rodrigo-ESP
<b>1:18.44</b>	E	Jacinto Correia	30.08.1964	VetM45	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	11/09	Viseu
<b>1:21.29</b>	E	António Moreira	25.11.1972	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	20/03	Lisboa
<b>1:22.10</b>	E	Manuel Coelho	05.10.1956	VetM50	F.S. - União Atlética Guarda	30/01	Sevilha-ESP
<b>1:22.39</b>	E	Pedro Martins	12.01.1968	VetM40	Centro Atletismo Seia	05/10	Ovar
<b>1:22.57</b>	E	João Marques	10.09.1953	VetM55	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	11/09	Viseu
<b>1:23.53</b>	E	Daniel Augusto	01.01.1982	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	20/03	Lisboa
<b>1:26.26</b>	E	Rui Sobral	10.04.1972	Sen	Individual	20/03	Lisboa
<b>1:26.35</b>	E	Luís Mendonça	11.09.1960	VetM50	Centro D.C. S.S. Pinheiro	20/03	Lisboa
<b>1:27.17</b>	E	António Rodrigues	26.08.1965	VetM45	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro-NAPO	11/09	Viseu
<b>1:30.53</b>	E	Victor Nascimento	16.12.1975	Sen	NS Leões Fronteira-V. Formoso	01/05	C. Rodrigo-ESP
<b>1:34.21</b>	E	António Pessegueiro	24.09.1957	VetM50	F.S. - União Atlética Guarda	05/10	Ovar
<b>1:51.07</b>	E	Sérgio Currais	03.09.1975	Sen	Clube Montanhismo Guarda	11/09	Viseu
<b>1:59.00</b>	E	Paulo Carvalho		Vet	Individual	20/03	Lisboa



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>1:59.44</b>	E	Nélson Oliveira		Sen	Clube Montanhismo Guarda	20/03	Lisboa
<b>2:01.18</b>	E	Moisés Costa		VetM50	Individual	20/03	Lisboa
<b>2:03.06</b>	E	Fernando Marques	1968	VetM40	Individual - Vilar Formoso	01/05	C. Rodrigo-ESP
<b>2:06.42</b>	E	Daniel Malveiro		Sen	Clube Montanhismo Guarda	20/03	Lisboa

### OUTRAS MARCAS:

<b>1:10.28</b>	E	Silva	05/12	Lagos	<b>1:24.21</b>	E	Moreira	10/10	Moita
<b>1:14.36</b>	E	Ferreira	20/03	Lisboa	<b>1:24.42</b>	E	Jarmela	25/09	Lisboa
<b>1:14.43</b>	E	Ferreira	01/05	C. Rodrigo-ESP	<b>1:25.56</b>	E	Coelho	22/05	Sintra - Queluz
<b>1:14.56</b>	E	Ferreira	08/05	Setúbal	<b>1:26.20</b>	E	Coelho	20/03	Lisboa
<b>1:15.06</b>	E	Ferreira	14/11	Nazaré	<b>1:26.40</b>	E	Moreira	25/09	Lisboa
<b>1:15.30</b>	E	Jarmela	10/10	Moita	<b>1:27.18</b>	E - tp	Coelho	05/12	Lisboa
<b>1:15.32</b>	E	Ferreira	10/10	Moita	<b>1:27.53</b>	E	Coelho	08/05	Setúbal
<b>1:16.13</b>	E	Jarmela	20/03	Lisboa	<b>1:28.46</b>	E	Coelho	25/09	Lisboa
<b>1:16.38</b>	E - tp	Jarmela	06/03	Barcelona-ESP.	<b>1:29.44</b>	E - tp	Coelho	06/03	Barcelona-ESP.
<b>1:17.10</b>	E	Ferreira	22/05	Sintra - Queluz	<b>1:29.45</b>	E - tp	Moreira	06/03	Barcelona-ESP.
<b>1:19.03</b>	E	Simões	11/09	Viseu	<b>1:30.39</b>	E	Augusto	05/10	Ovar
<b>1:19.10</b>	E - tp	Ferreira	06/03	Barcelona-ESP.	<b>1:31.20</b>	E	Coelho	10/10	Moita
<b>1:19.25</b>	E	Correia	20/03	Lisboa	<b>1:35.07</b>	E	Augusto	14/11	Nazaré
<b>1:19.39</b>	E	Simões	20/03	Lisboa	<b>1:36.10</b>	E	Nascimento	18/09	Porto/V.N. Gaia
<b>1:20.24</b>	E	Ferreira	25/09	Lisboa	<b>1:37.33</b>	E - tp	Sobral	05/12	Lisboa
<b>1:20.33</b>	E	Correia	25/09	Lisboa	<b>1:59.44</b>	E	Currais	20/03	Lisboa
<b>1:22.29</b>	E	Simões	25/09	Lisboa	<b>2:06.57</b>	E	Marques	18/09	Porto/V.N. Gaia
<b>1:23.38</b>	E	Coelho	14/11	Nazaré	<b>2:14.12</b>	E	Marques	30/01	Marrakech-MAR
<b>1:23.56</b>	E	Moreira	22/05	Sintra - Queluz	<b>2:15.44</b>	E	Marques	20/03	Lisboa
<b>1:24.20</b>	E	Coelho	01/05	C. Rodrigo-ESP					

### 25 Km

<b>1:30.45</b>	E - tp	José Jarmela	08.08.1964	VetM45	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
<b>1:33.17</b>	E - tp	João Ferreira	08.02.1976	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
<b>1:45.39</b>	E - tp	António Moreira	25.11.1972	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
<b>1:45.39</b>	E - tp	Manuel Coelho	05.10.1956	VetM50	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.

### 30 Km

<b>1:49.01</b>	E - tp	José Jarmela	08.08.1964	VetM45	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
<b>1:51.32</b>	E - tp	João Ferreira	08.02.1976	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
<b>2:05.37</b>	E - tp	António Moreira	25.11.1972	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
<b>2:06.29</b>	E - tp	Manuel Coelho	05.10.1956	VetM50	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
<b>2:19.42</b>	E - tp	Rui Sobral	10.04.1972	Sen	Individual	05/12	Lisboa

### OUTRAS MARCAS:

<b>2:07.56</b>	E - tp	Coelho	05/12	Lisboa
----------------	--------	--------	-------	--------

### 35 Km

<b>2:07.31</b>	E - tp	José Jarmela	08.08.1964	VetM45	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
<b>2:10.28</b>	E - tp	João Ferreira	08.02.1976	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
<b>2:26.15</b>	E - tp	António Moreira	25.11.1972	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
<b>2:29.45</b>	E - tp	Manuel Coelho	05.10.1956	VetM50	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.



**40 Km**

<b>2:26.30</b>	E - tp	José Jarmela	08.08.1964	VetM45	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
<b>2:29.46</b>	E - tp	João Ferreira	08.02.1976	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
<b>2:47.08</b>	E - tp	António Moreira	25.11.1972	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
<b>2:54.05</b>	E - tp	Manuel Coelho	05.10.1956	VetM50	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.

**MARATONA (42 195 metros)**

<b>2:34.51</b>	E	José Jarmela	08.08.1964	VetM45	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
<b>2:38.39</b>	E	João Ferreira	08.02.1976	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
<b>2:56.21</b>	E	António Moreira	25.11.1972	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
<b>3:05.06</b>	E	Manuel Coelho	05.10.1956	VetM50	F.S. - União Atlética Guarda	06/03	Barcelona-ESP.
<b>3:24.46</b>	E	Rui Sobral	10.04.1972	Sen	Individual	05/12	Lisboa

**OUTRAS MARCAS:**

<b>3:22.22</b>	E	Coelho	05/12	Lisboa	<b>3:25.50</b>	E	Moreira	05/12	Lisboa
----------------	---	--------	-------	--------	----------------	---	---------	-------	--------

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

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

<b>8,48</b>	pc	Hélio Vaz	01.05.1991	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	27/02	Pombal
<b>8,75</b>	V +0,8	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	15/01	Seia
<b>8,76</b>	pc	André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	19/02	Pombal

**OUTRAS MARCAS:**

<b>8,59</b>	pc	Vaz	06/02	Pombal	<b>8,86</b>	pc	Costa	08/01	Pombal
<b>8,83</b>	pc	Costa	13/02	Pombal	<b>9,05</b>	pc	Vaz	08/01	Pombal
<b>8,85</b>	pc	Costa	30/01	Pombal					

**110 metros Barreiras/1,00m**

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

**JUNIORES**

<b>18,69</b>	V -2,8	António Gomes	04.11.1995	Juv	Centro Atletismo Seia	28/05	Guarda
--------------	--------	---------------	------------	-----	-----------------------	-------	--------

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

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

<b>15,15</b>	V -0,6	Hélio Vaz	01.05.1991	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	03/07	Guimarães
<b>15,68</b>	V -0,8	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	26/06	Lisboa (U)
<b>16,08</b>	V 0,0	André Jordão	27.06.1989	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	15/05	Lisboa (U)
<b>16,85</b>	V +1,3	Gonçalo Lopes	14.03.1988	Sen	Centro Atletismo Seia	08/05	Rio Maior

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

<b>15,75</b>	V +2,5	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	08/06	Maia
--------------	--------	-------------	------------	-----	-----------------------	-------	------

**OUTRAS MARCAS:**

<b>15,16</b>	V -0,8	Vaz	24/07	Leiria	<b>16,03</b>	V 0,0	Costa	29/05	Leiria
<b>15,44</b>	V +0,6	Vaz	21/05	Seia	<b>16,04</b>	V -0,3	Costa	04/06	Alcanena
<b>15,2</b>	V -0,8	Vaz	18/06	Guarda	<b>16,09</b>	V +2,4	Costa	10/04	Seia
<b>15,53</b>	V +2,4	Vaz	10/04	Seia					



### 400 metros Barreiras/0,914m

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

**58,26** Miguel Cabral 15.04.1994 Juv Centro Atletismo Seia 22/05 Leiria

#### **OUTRAS MARCAS:**

**58,55** Cabral 08/06 Maia **59,49** Cabral 26/06 Lisboa (U)

### 3 000 metros Obstáculos/0,914m

**8.55,86** Daniel Gregório 07.09.1989 Sub23 Centro Atletismo Seia 22/05 Leiria  
**9.35,48** Rúben Felizardo 17.06.1991 Sub23 Centro Atletismo Seia 24/07 Leiria  
**10.26,60** António Rodrigues 16.03.1962 VetM45 Assoc. Rec. Desp. Vila Chã 11/06 Luso

#### **OUTRAS MARCAS:**

**8.57,66** Gregório 15/07 Ostrava-Rep. Checa **9.09,64** Gregório 29/05 Leiria  
**8.59,14** Gregório 03/07 Guimarães **9.11,93** Gregório 24/07 Leiria  
**9.05,53** Gregório 31/07 Lisboa (U) **9.21,19** Gregório 26/06 Lisboa (U)

### 5 000 metros Marcha

**20.57,42** pc Pedro Martins 12.01.1968 VetM40 Centro Atletismo Seia 12/02 Pombal  
**22.28,42** pc Samuel Pereira 25.11.1993 Jun F.S. - União Atlética Guarda 15/01 Pombal

#### **OUTRAS MARCAS:**

**21.19,30** pc Martins 26/02 Pombal **22.50** E -tp Pereira 09/04 Rio Maior  
**21.21,15** pc Martins 30/01 Pombal **22.52** E -tp Martins 08/01 Montemor-O-Velho  
**21.38,74** Martins 28/05 Leiria **22.54,41** pc Pereira 22/01 Pombal  
**21.40,57** pc Martins 15/01 Pombal **23.12,06** pc Pereira 05/02 Pombal  
**22.10,5** Martins 20/11 Lisboa **23.20,87** pc Pereira 26/02 Pombal  
**22.14,69** Martins 25/06 Lisboa (U) **24.08** E - tp Pereira 19/02 Batalha  
**22.29** E Martins 02/04 Ferreira Zêzere **24.30** E - tp Pereira 08/01 Montemor-O-Velho  
**22.35** E -tp Martins 09/04 Rio Maior **24.34** E - tp Martins 19/02 Batalha  
**22.42** E -tp Martins 04/12 Celorico Beira

### 10 000 metros Marcha

**45.01,2** Samuel Pereira 25.11.1993 Jun F.S. - União Atlética Guarda 07/05 Faro  
**45.13** E - tp Pedro Martins 12.01.1968 VetM40 Centro Atletismo Seia 09/04 Rio Maior

#### **OUTRAS MARCAS:**

**45.46** E Martins 04/12 Celorico Beira **47.07** E Pereira 09/04 Rio Maior  
**45.46** E Pereira 21/05 Olhão **48.33** E -tp Pereira 19/02 Batalha  
**45.53** E -tp Martins 08/01 Montemor-O-Velho **49.10** E -tp Martins 19/02 Batalha  
**45.58,38** Pereira 09/07 Lisboa (U) **49.17** E - tp Pereira 08/01 Montemor-O-Velho  
**46.09,07** Pereira 02/07 Guimarães **49.31,90** Pereira 19/06 Guarda  
**46.47,73** Martins 19/06 Guarda



### 15 Km Marcha

<b>1:07.59</b>	E - tp	Pedro Martins	12.01.1968	VetM40	Centro Atletismo Seia	09/04	Rio Maior
<b>1:12.45</b>	E - tp	Samuel Pereira	25.11.1993	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	19/02	Batalha

#### **OUTRAS MARCAS:**

<b>1:09.02</b>	E - tp	Martins	08/01	Montemor-O-Velho	<b>1:13.52</b>	E -tp	Martins	19/02	Batalha
<b>1:13.37</b>	E -tp	Pereira	08/01	Montemor-O-Velho					

### 20 000 metros Marcha

<b>1:30.42</b>	E	Pedro Martins	12.01.1968	VetM40	Centro Atletismo Seia	09/04	Rio Maior
<b>1:36.18</b>	E	Samuel Pereira	25.11.1993	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	19/02	Batalha

#### **OUTRAS MARCAS:**

<b>1:32.41</b>	E	Martins	08/01	Montemor-O-Velho	<b>1:38.37</b>	E -tp	Martins	19/02	Batalha
<b>1:37.18</b>	E	Pereira	08/01	Montemor-O-Velho					

### 25 Km Marcha

<b>2:03.23</b>	E - tp	Pedro Martins	12.01.1968	VetM40	Centro Atletismo Seia	19/02	Batalha
----------------	--------	---------------	------------	--------	-----------------------	-------	---------

### 30 Km Marcha

<b>2:28.42</b>	E - tp	Pedro Martins	12.01.1968	VetM40	Centro Atletismo Seia	19/02	Batalha
----------------	--------	---------------	------------	--------	-----------------------	-------	---------

### 35 Km Marcha

<b>2:54.11</b>	E - tp	Pedro Martins	12.01.1968	VetM40	Centro Atletismo Seia	19/02	Batalha
----------------	--------	---------------	------------	--------	-----------------------	-------	---------

### 40 Km Marcha

<b>3:19.37</b>	E - tp	Pedro Martins	12.01.1968	VetM40	Centro Atletismo Seia	19/02	Batalha
----------------	--------	---------------	------------	--------	-----------------------	-------	---------

### 45 Km Marcha

<b>3:45.34</b>	E - tp	Pedro Martins	12.01.1968	VetM40	Centro Atletismo Seia	19/02	Batalha
----------------	--------	---------------	------------	--------	-----------------------	-------	---------

### 50 Km Marcha

<b>4:11.22</b>	E	Pedro Martins	12.01.1968	VetM40	Centro Atletismo Seia	19/02	Batalha
----------------	---	---------------	------------	--------	-----------------------	-------	---------



### 4x100 metros

43,32		R. Varela/P. Oliveira/B. Costa/C. Gonçalves	Centro Atletismo Seia	28/05	Leiria
43,82		B. Costa/R. Varela/C. Oliveira/F. Figueiredo	Centro Atletismo Seia	25/06	Lisboa (U)
48,46		L. Santos/C. Pereira/D. Almeida/G. Peixoto	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/06	Guarda

### 4x200 metros

1,53,90	pc	J. Mioludo/A. Rodrigues/A. Mendes/J. Correia	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	19/12	Pombal
---------	----	--	----------------------------	-------	--------

### 4x400 metros

3,33,17		R. Varela/G. Lopes/E. Rodrigues/R. Felizardo	Centro Atletismo Seia	29/05	Leiria
3,37,12	pc	B. Costa/R. Felizardo/E. Rodrigues/M. Cabral	Centro Atletismo Seia	13/02	Pombal
3,40,58		E. Rodrigues/F Figueiredo/R. Felizardo/M Cabral	Centro Atletismo Seia	26/06	Lisboa (U)
3,43,00	pc	B. Costa/R. Felizardo/R. Figueiredo/A. Silva	Centro Atletismo Seia	30/01	Pombal
3,58,59		D. Gonçalves/M. Cabral/A. Gabriel/R. Silva	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/06	Guarda

### SALTO EM ALTURA

1,89m	pc	Gonçalo Lopes	14.03.1988	Sen	Centro Atletismo Seia	13/02	Pombal
1,82m		Carlos Pereira	26.01.1963	VetM45	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	11/06	Luso
1,75m	pc	Diogo Pereira	10.03.1993	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	22/01	Braga
1,69m		Hélio Vaz	01.05.1991	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/04	Seia
1,60m		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	09/04	Seia
1,51m		Tiago Crespo	25.05.1990	Sub23	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09/04	Seia
1,45m		Taras Datsyuk (UKR)	03.06.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/04	Seia
1,42m		João Mioludo	08.04.1973	VetM35	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	09/04	Seia
1,39m		Márcio Fontes	03.06.1993	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	09/04	Seia

### OUTRAS MARCAS:

1,88m	pc	Lopes	30/01	Pombal	1,78m	pc	C. Pereira	19/03	Gent - Bélgica
1,84m		Lopes	29/05	Leiria	1,75m	pc	C. Pereira	22/01	Braga
1,81m		Lopes	07/05	Rio Maior	1,75m		C. Pereira	10/09	Guarda
1,80m		C. Pereira	22/05	Braga	1,70m		C. Pereira	19/06	Guarda
1,79m	pc	C. Pereira	19/12	Pombal	1,70m		Lopes	26/06	Lisboa (U)
1,79m	pc	C. Pereira	19/02	Braga	1,60m		Costa	11/06	Luso

### SALTO EM COMPRIMENTO

7,12m	V +0,8	Pedro Oliveira	22.07.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	25/06	Lisboa (U)
6,46m	V -0,6	Hélio Vaz	01.05.1991	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/04	Seia
6,29m	V +1,1	Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	10/06	Lisboa (U)
6,24m	V 0,0	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	09/04	Seia
6,10m	V +1,5	Gonçalo Lopes	14.03.1988	Sen	Centro Atletismo Seia	11/06	Luso
5,92m	V +0,6	Gabriel Peixoto	16.09.1989	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	08/07	Guarda
5,87m	pc	Carlos Pereira	26.01.1963	VetM45	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/03	Gent - Bélgica
5,78m	V -1,7	Tiago Crespo	25.05.1990	Sub23	NS Leões Fronteira-V. Formoso	12/03	Guarda
5,36m	V -4,3	Diogo Pereira	10.03.1993	Jun	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
5,33m	V +0,7	Márcio Fontes	03.06.1993	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	09/04	Seia
5,06m	V +1,1	João Mioludo	08.04.1973	VetM35	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	09/04	Seia



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>4,77m</b>	V +1,1	Taras Datsyuk (UKR)	03.06.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/04	Seia
<b>4,40m</b>	V -1,0	João Rebelo	03.09.1993	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	10/09	Guarda
<b>4,39m</b>	V -0,8	Kevin Quentin	22.02.1993	Jun	F.S. - União Atlética Guarda	12/03	Guarda
<b>4,31m</b>	V +0,8	Daniel Augusto	01.01.1982	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	16/07	Guarda

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

<b>7,21m</b>	V +4,3	Pedro Oliveira	22.07.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	30/07	Lisboa (U)
<b>6,50m</b>	V +4,4	Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	12/06	Abrantes

### OUTRAS MARCAS:

<b>7,11m</b>	V +1,0	P. Oliveira	10/06	Lisboa (U)	<b>5,87m</b>	V +0,5	Peixoto	18/06	Guarda
<b>6,91m</b>	V +0,2	P. Oliveira	28/05	Leiria	<b>5,73m</b>	V +2,4	C. Pereira	10/06	Luso
<b>6,84m</b>	V -1,8	P. Oliveira	04/06	Alcanena	<b>5,73m</b>	V -3,4	C. Pereira	10/09	Guarda
<b>6,82m</b>	V +3,7	P. Oliveira	12/06	Abrantes	<b>5,71m</b>	V +1,7	Crespo	28/05	Guarda
<b>6,20m</b>	V +0,4	Vaz	08/07	Guarda	<b>5,67m</b>	pc	C. Pereira	19/12	Pombal
<b>6,14m</b>	V +0,2	C. Oliveira	18/06	Coimbra	<b>5,63m</b>	V +1,9	C. Pereira	10/06	Luso
<b>6,11m</b>	V +2,3	Costa	11/06	Luso	<b>5,51m</b>		Crespo	27/11	Viseu
<b>6,10m</b>	V +2,2	Lopes	07/05	Rio Maior	<b>5,48m</b>	pc	C. Pereira	19/02	Braga
<b>5,99m</b>	V +0,6	C. Oliveira	04/06	Alcanena	<b>5,01m</b>	V +0,7	Crespo	09/04	Seia
<b>5,87m</b>	pc	Costa	12/02	Pombal	<b>4,17m</b>	V +1,6	Rebelo	16/07	Guarda

## Salto em Comprimento Sem Tábua

<b>3,86m</b>	V -0,3	Paulo Pereira	19.07.1978	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	18/12	Seia
<b>3,29m</b>	V -0,1	António Matias	05.10.1981	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	18/12	Seia
<b>3,18m</b>	V -0,3	Davide Cerdeira	22.06.1984	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	18/12	Seia
<b>1,70m</b>	V -0,1	Marco Dinis	02.10.1977	Sen	A.S.T. Almeida / ANDDI *	18/12	Seia

## TRIPLO SALTO

<b>13,42m</b>	V -1,0	Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	26/06	Lisboa (U)
<b>12,18m</b>	V -1,8	Tiago Crespo	25.05.1990	Sub23	NS Leões Fronteira-V. Formoso	19/06	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

<b>12,94m</b>	V +0,4	Oliveira	29/05	Leiria	<b>11,82m</b>	V +0,4	Crespo	29/05	Guarda
---------------	--------	----------	-------	--------	---------------	--------	--------	-------	--------

## SALTO COM VARA

<b>4,40m</b>		Gonçalo Lopes	14.03.1988	Sen	Centro Atletismo Seia	28/05	Leiria
<b>3,10m</b>		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia

### OUTRAS MARCAS:

<b>4,30m</b>	pc	Lopes	12/02	Pombal	<b>4,00m</b>		Lopes	08/05	Rio Maior
<b>4,10m</b>	pc	Lopes	30/01	Pombal					

## LANÇAMENTO DO PESO/6kg

## JUNIORES

<b>8,34m</b>		Márcio Fontes	03.06.1993	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	09/04	Seia
<b>6,63m</b>		Taras Datsyuk (UKR)	03.06.1993	Jun	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/04	Seia





**LANÇAMENTO DO PESO/7,260kg**

15,41m		Vitor Rodrigues	25.02.1984	Sen	Centro Atletismo Seia	25/06	Lisboa (U)
12,34m	pc	Bráulio Silva	20.09.1971	VetM35	Centro Atletismo Seia	30/01	Pombal
10,81m		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	09/04	Seia
8,96m		Gonçalo Lopes	14.03.1988	Sen	Centro Atletismo Seia	07/05	Rio Maior
8,73m		Hélio Vaz	01.05.1991	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09/04	Seia
8,63m		João Mioludo	08.04.1973	VetM35	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	09/04	Seia
8,54m		Eduardo Oliveira	15.04.1974	VetM35	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	28/05	Guarda
8,01m		Gonçalo Amaral	10.02.1978	Sen	NS Leões Fronteira-V. Formoso	18/12	Seia
7,96m		Tiago Crespo	25.05.1990	Sub23	NS Leões Fronteira-V. Formoso	09/04	Seia
7,89m		Damien Filipe	25.11.1989	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
7,62m		Carlos Silva	14.01.1972	VetM35	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
7,35m		Gil Pinto	07.01.1963	VetM45	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/06	Guarda

**OUTRAS MARCAS:**

14,96m		Rodrigues	28/05	Leiria	8,18m	Oliveira	18/12	Seia
14,94m		Rodrigues	22/05	Leiria	8,10m	Oliveira	18/06	Guarda
12,04m	pc	B. Silva	13/02	Pombal	7,54m	C. Silva	18/12	Seia
10,46m		Costa	11/06	Luso	7,41m	Crespo	22/05	Seia
8,52m		Oliveira	10/09	Guarda	6,95m	Crespo	15/01	Seia

**LANÇAMENTO DO DARDO/800g**

48,00m		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	28/05	Leiria
39,34m		Davide Almeida	11.07.1990	Sub23	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/06	Guarda
37,82m		Gonçalo Lopes	14.03.1988	Sen	Centro Atletismo Seia	08/05	Rio Maior
37,18m		Hélio Vaz	01.05.1991	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/04	Seia
34,64m		Micael Cabral	13.06.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
30,03m		António Silva	03.03.1995	Juv	NS Leões Fronteira-V. Formoso	18/06	Guarda
28,89m		Anthony Filipe	04.06.1995	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
26,73m		Gil Pinto	07.01.1963	VetM45	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	18/06	Guarda
24,74m		João Mioludo	08.04.1973	VetM35	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	10/04	Seia
24,30m		Carlos Silva	14.01.1972	VetM35	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	10/09	Guarda
22,23m		Eduardo Oliveira	15.04.1974	VetM35	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/07	Seia
19,01m		Jacinto Correia	30.08.1964	VetM45	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	18/06	Guarda
11,30m		Márcio Fontes	03.06.1993	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/04	Seia

**OUTRAS MARCAS:**

47,38m		Costa	25/06	Lisboa (U)	33,77m	Cabral	18/06	Guarda
46,41m		Costa	15/06	Luso	26,31m	A. Silva	10/09	Guarda
45,02m		Costa	10/04	Seia	25,09m	Pinto	17/07	Seia
38,98m		Almeida	10/09	Guarda				

**LANÇAMENTO DO DISCO/1,750Kg**

**JUNIORES**

13,31m		Márcio Fontes	03.06.1993	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	10/04	Seia
--------	--	---------------	------------	-----	---------------------------	-------	------

**LANÇAMENTO DO DISCO/2Kg**

46,33m		Bráulio Silva	20.09.1971	VetM35	Centro Atletismo Seia	14/05	Guimarães
34,09m		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	10/04	Seia



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>32,05m</b>	Gonçalo Lopes	14.03.1988	Sen	Centro Atletismo Seia	08/05	Rio Maior
<b>23,44m</b>	Victor Ervedal	1975	Sen	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/07	Seia
<b>22,83m</b>	Hélio Vaz	01.05.1991	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	10/04	Seia
<b>20,16m</b>	Eduardo Oliveira	15.04.1974	VetM35	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/06	Guarda
<b>18,51m</b>	Gil Pinto	07.01.1963	VetM45	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	17/07	Seia
<b>18,21m</b>	Gonçalo Amaral	10.02.1978	Sen	NS Leões Fronteira-V. Formoso	29/05	Guarda
<b>17,47m</b>	Daniel Augusto	01.01.1982	Sen	F.S. - União Atlética Guarda	16/07	Guarda
<b>16,04m</b>	António Pessegueiro	24.09.1957	VetM50	F.S. - União Atlética Guarda	16/07	Guarda
<b>15,09m</b>	João Míoludo	08.04.1973	VetM35	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	10/04	Seia
<b>13,23m</b>	Guilherme Tavares	31.05.1994	Juv	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/06	Guarda

### OUTRAS MARCAS:

<b>44,96m</b>	Silva	29/05	Leiria	<b>43,23m</b>	Silva	24/07	Leiria
<b>44,51m</b>	Silva	19/06	Braga	<b>41,07m</b>	Silva	09/04	Guimarães
<b>44,42m</b>	Silva	18/06	Guimarães	<b>19,33m</b>	Oliveira	17/07	Seia
<b>44,30m</b>	Silva	26/06	Lisboa (U)	<b>17,23m</b>	Amaral	16/07	Guarda
<b>43,74m</b>	Silva	14/05	Braga				

### LANÇAMENTO DO MARTELO/7,260Kg

<b>48,49m</b>	Sérgio Coelho	20.01.1981	Sen	Centro Atletismo Seia	29/05	Leiria
<b>17,67m</b>	Carlos Pereira	26.01.1963	VetM45	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/06	Guarda
<b>16,44m</b>	Eduardo Oliveira	15.04.1974	VetM35	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/06	Guarda
<b>15,10m</b>	Rui Reininho	29.05.1968	VetM40	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/06	Guarda
<b>13,63m</b>	Gil Pinto	07.01.1963	VetM45	Assoc. Cult. Rec. A. Seixas	19/06	Guarda

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

<b>3 034 Pontos</b>	Márcio Fontes	03.06.1993	Jun	Centro D.C. S.S. Pinheiro	09.10/04	Seia
12,06 (V -0,4)/5,33m (V +0,7)/8,34m/1,39m/56,96 *						
DNF (V +2,6)/13,31m/ SM /11,30m/5.04,80						

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

<b>5 617 Pontos</b>	Gonçalo Lopes	14.03.1988	Sen	Centro Atletismo Seia	07.08/05	Rio Maior
12,34 (V -1,2)/6,10m (V +2,2)/8,96m/1,81m/55,14 *						
16,85 (V +1,3)/32,05m/4,00m/37,82m/4.53,39						
<b>5 485 Pontos</b>	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	09.10/04	Seia
11,52 (V -0,4)/6,24m (V 0,0)/10,81m/1,60m/54,86 *						
16,09 (V +2,4)/34,09m/3,10m/45,02m/5.44,30						
<b>3 841 Pontos</b>	Hélio Vaz	01.05.1991	Sub23	Núcleo Desp. Cult. Gouveia	09.10/04	Seia
11,79 (V -0,4)/6,46m (V -0,6)/8,73m/1,69m/ DNF *						
15,53 (V +2,4)/22,83m/ SM /37,18m/ DNF						
<b>3 040 Pontos</b>	João Míoludo	08.04.1973	VetM35	Assoc. Rec. Desp. Vila Chã	09.10/04	Seia
12,65 (V -0,4)/5,06m (V +1,1)/8,63m/1,42m/58,78 *						
DNF (V +2,4)/15,09m/ SM /24,74m/5.07,45						



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



***RECORDES***

***E***

***MELHORES MARCAS***

***DISTRITAIS***

**PISTA AR LIVRE**

**E**

**PISTA COBERTA**

**ACTUALIZADO EM 01 DE OUTUBRO DE 2011**



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

## DEPARTAMENTO TÉCNICO



# **RECORDES**

# **DISTRITAIS**

# **PISTA AR LIVRE**



*Actualizado em 01 de Outubro de 2011*



➤ **INFANTIL FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>8,1</b>	15/04/1989	Guarda
150 metros	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	<b>20,71</b> (V -3,1)	03/07/2009	Guarda
600 metros	Mariana Gonçalves	26.11.1998	F.S. - U.A. Guarda	<b>1.46,13</b>	08/05/2011	Guarda
1 000 metros	Mariana Gonçalves Vanda Ribeiro	26.11.1998 02.04.1975	F.S. - U.A. Guarda N.D.C. Gouveia	<b>3.09,92</b> <b>3.09,9</b>	22/05/2011 09/05/1987	Seia Lisboa
60m Bar./0,762m	Marlene Videira	26.08.1976	U.D "Os Pinhelenses"	<b>10,1</b>	22/04/1989	Guarda
3 000m Marcha	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	C.D.C. S.S. Pinheiro	<b>20.02,95</b>	13/06/2009	Seia
ALTURA	Eva Araújo	23.02.1998	N.S. Leões Fronteira	<b>1,46m</b>	16/07/2011	Guarda
COMPRIMENTO	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	<b>4,69m</b> (V -0,8)	24/05/2009	Guarda
PESO/2Kg	Filipa Andrade	09.05.1989	J.A. Stª Comba Seia	<b>11,17m</b>	29/06/2002	Guarda
DARDO/400g	Cíntia Mendes	24.08.1989	J.A. Stª Comba Seia	<b>21,10m</b>	20/04/2002	Guarda
PENTATLO	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	<b>2 451 Pontos</b>	23.24/05/2009	Guarda
60m / Peso (2Kg) ▪ 60m Barreiras (0,762m) / Comprimento / 1 000m			8,65 (V -1,5) / 7,20m ▪ 10,95 (V -1,0) / 4,69m (V -0,8) / 3.41,59			
4x60 metros (Seleção)	Vera Nunes Ana Rita Cerejo Ana Carina Sousa Mariana Reis	25.04.1996 10.09.1995 03.03.1996 26.10.1995	Seleção Distrital	<b>34,99</b>	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	<b>35,0</b>	18/06/1997	Guarda

**➤ INICIADO FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
80 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>10,41</b> (V +0,1)	18/05/2008	Leiria
250 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>33,96</b>	25/05/2008	Seia
800 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	<b>2.18,25</b>	28/05/1989	Lisboa
1 500 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	<b>4.42,31</b>	21/07/1989	Guarda
80m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>12,40</b> (V +1,7)	17/05/2008	Leiria
250m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>37,90</b>	25/04/2008	Viseu
1 500m Obst./0,762m (Sem Vala - 13 Obst.)	Sara Augusto	24.02.1996	A.C.R. Srª Desterro	<b>5.34,98</b>	04/06/2011	Leiria
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>1,57m</b>	05/05/1991	Lisboa
COMPRIMENTO	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>4,99m</b>	14/07/1991	Lisboa
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>10,86m</b> (V 0,0)	11/10/2008	Guarda
VARA	Ana Coelho	06.03.1983	ED Celorico Beira	<b>1,75m</b>	09/05/1998	V.R.Stº António
PESO/3Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Srª Desterro	<b>10,58m</b>	17/04/2005	Seia
DARDO/500g	Ana Carina Sousa	03.03.1996	N.D.C. Gouveia	<b>24,52m</b>	28/05/2011	Guarda
DISCO/0,750Kg	Ana Rita Cerejo	10.09.1995	C.D.C. S.S. Pinheiro	<b>24,88m</b>	10/05/2009	Guarda
MARTELO/3Kg	Patrícia Paixão	21.07.1985	N.A. A. Foz Côa	<b>27,47m</b>	11/03/2000	Guarda
HEPTATLO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>3 243 Pontos</b>	03.04/05/2008	Lisboa (U)
80m Barreiras (0,762m) / Dardo (500g) / Altura ■ 80m / Comprimento / Peso (3Kg) / 800m			13,23 (V -2,9) / 11,69m / 1,42m ■ 10,50 (V -0,3) / 4,13m (V +0,4) / 7,66m / 2.44,91			
4x80 metros (Seleção)	Mariana Reis Mariana Correia Inês Correia Liliana Santos	26.10.1995 07.10.1994 07.10.1994 26.11.1994	Seleção Distrital	<b>42,52</b>	16/05/2009	Albufeira
4x80 metros (Clubes)	Maria Inês Ribeiro Joana Tilly Katy Monteiro Andreia Crespo	26.05.1993 26.06.1993 03.10.1993 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>42,87</b>	17/05/2008	Leiria

**➤ JUVENIL FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>12,32</b> (V +2,0)	22/05/2010	Luso
200 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>25,26</b> (V +1,5)	30/05/2010	Guarda
300 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>41,21</b>	05/06/2010	Leiria
800 metros	Helena Babo	11.09.1971	N.D.C. Gouveia	<b>2.15,01</b>	21/06/1987	Lisboa
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>4.33,64</b>	14/06/1997	Leiria
3 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>9.50,59</b>	29/06/1997	Braga
100m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>14,52</b> (V +2,0)	19/06/2010	Guimarães
300m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>44,39</b>	21/07/2009	Lagos
2 000m Obst./0,762m	Jéssica Abranches	28.09.1992	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro	<b>8.03,93</b>	18/04/2009	Seia
5 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>25.00,14</b>	24/07/1999	Viseu
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>1,59m</b>	22/03/1992	Viseu
COMPRIMENTO	Ana Sofia Jorge	12.07.1994	Individual	<b>5,22m</b> (V -0,9)	04/06/2011	Leiria
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>11,07m</b> (V +0,6)	29/05/2010	Guarda
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>2,25m</b>	13/06/1998	Guarda
PESO/3Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro	<b>11,70m</b>	04/03/2007	Guarda
DARDO/600g NM	Sandra Mendes	17.02.1985	A.R.I. Santa Comba	<b>30,20m</b>	15/07/2001	Viseu
DISCO/1Kg	Stella Garcia	24.11.1974	N.D.C. Gouveia	<b>32,52m</b>	02/03/1991	Lisboa
MARTELO/3Kg	Sandra Mendes	17.02.1985	A.R.I. Santa Comba	<b>34,93m</b>	03/03/2001	St <sup>a</sup> Comba Seia
HEPTATLO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>3 946 Pontos</b>	10.11/04/2010	Luso
100m Barreiras (0,762m) / Altura / Peso (3Kg) / 200m ■ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			15,33 (V -1,8) / 1,38m / 8,31m / 25,65 (V 0,0) ■ 4,83m (V -0,1) / 20,58m / 2.38,07			
4x100 metros (Seleção)	Katy Monteiro Liliana Santos Inês Correia Andreia Crespo	03.10.1993 26.11.1994 07.10.1994 16.10.1993	Seleção Distrital	<b>50,86</b>	06/06/2010	Leiria
4x100 metros (Clubes)	Mariana Reis Mariana Correia Inês Correia Andreia Crespo	26.10.1995 07.10.1994 07.10.1994 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>50,47</b>	19/06/2010	Guimarães
4x300 metros (Clubes)	Ana Carina Sousa Inês Correia Mariana Correia Andreia Crespo	03.03.1996 07.10.1994 07.10.1994 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>2.51,36</b> (Recorde Nacional)	20/06/2010	Guimarães

**➤ JÚNIOR FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>12,32</b> (V +2,0)	22/05/2010	Luso
200 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>25,26</b> (V +1,5)	30/05/2010	Guarda
400 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>58,47</b>	29/05/2011	Guarda
800 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>2.10,48</b>	21/07/1999	Maia
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>4.17,67</b>	03/07/1999	Maia
3 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>9.12,95</b>	07/08/1999	Riga - Letónia
100m Bar./0,840m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>15,58</b> (V +0,5)	09/04/2011	Seia
400m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>62,90</b>	03/07/2011	Guimarães
3 000m Obst./0,762m	Catarina Dias	06.10.1988	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro	<b>12.31,03</b>	16/06/2007	Seia
10 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>49.22,48</b>	12/08/2000	Coimbra
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>1,59m</b>	22/03/1992	Viseu
COMPRIMENTO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	<b>5,40m</b> (V +0,2)	03/07/2009	Guarda
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>11,07m</b> (V +0,6)	29/05/2010	Guarda
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>2,60m</b>	03/07/1999	Guarda
PESO/4Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro	<b>10,13m</b>	25/03/2007	Seia
DARDO/600g NM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>31,86m</b>	08/05/1999	Aveiro
DISCO/1Kg	Carla Costa	24.08.1981	ED Celorico Beira	<b>33,91m</b>	15/07/2000	Viseu
MARTELO/4Kg	Tânia Avelãs	19.08.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>36,25m</b>	11/07/1998	Leiria
HEPTATLO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>3 839 Pontos</b>	09.10/04/2011	Seia
100m Barreiras (0,840m) / Altura / Peso (4Kg) / 200m ■ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			15,58 (V +0,5) / 1,41m / 6,65m / 26,01 (V +0,3) ■ 4,67m (V -1,6) / 18,06m / 2.28,21			
4x100 metros (Seleção)	Katy Monteiro Liliana Santos Inês Correia Andreia Crespo	03.10.1993 26.11.1994 07.10.1994 16.10.1993	Seleção Distrital	<b>50,86</b>	06/06/2010	Leiria
4x100 metros (Clubes)	Mariana Reis Mariana Correia Inês Correia Andreia Crespo	26.10.1995 07.10.1994 07.10.1994 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>50,47</b>	19/06/2010	Guimarães
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	<b>4.07,90</b>	28/06/1998	Leiria





➤ **SUB-23 FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>12,32</b> (V +2,0)	22/05/2010	Luso
200 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>25,26</b> (V +1,5)	30/05/2010	Guarda
400 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>58,47</b>	29/05/2011	Guarda
800 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>2.10,48</b>	21/07/1999	Maia
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>4.17,67</b>	03/07/1999	Maia
5 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>15.44,81</b>	23/06/1999	Braga
10 000 metros	Mónica Reis	14.02.1972	N.D.C. Gouveia	<b>40.59,7</b>	16/07/1988	Lisboa
100m Bar./0,840m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>15,58</b> (V +0,5)	09/04/2011	Seia
400m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>62,90</b>	03/07/2011	Guimarães
3 000m Obst./0,762m	Catarina Dias	06.10.1988	A.C.R. Srª Desterro	<b>12.31,03</b>	16/06/2007	Seia
10 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>49.22,48</b>	12/08/2000	Coimbra
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>1,59m</b>	22/03/1992	Viseu
COMPRIMENTO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	<b>5,40m</b> (V +0,2)	03/07/2009	Guarda
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>11,07m</b> (V +0,6)	29/05/2010	Guarda
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>2,60m</b>	03/07/1999	Guarda
PESO/4Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Srª Desterro	<b>10,13m</b>	25/03/2007	Seia
DARDO/600g NM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>31,86m</b>	08/05/1999	Aveiro
DISCO/1Kg	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>36,66m</b>	20/04/2002	Guarda
MARTELO/4Kg	Tânia Avelãs	19.08.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>36,25m</b>	11/07/1998	Leiria
HEPTATLO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>3 839 Pontos</b>	09.10/04/2011	Seia
100m Barreiras (0,840m) / Altura / Peso (4Kg) / 200m ▪ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			15,58 (V +0,5) / 1,41m / 6,65m / 26,01 (V +0,3) ▪ 4,67m (V -1,6) / 18,06m / 2.28,21			
4x100 metros (Seleção)	Katy Monteiro Liliana Santos Inês Correia Andreia Crespo	03.10.1993 26.11.1994 07.10.1994 16.10.1993	Seleção Distrital	<b>50,86</b>	06/06/2010	Leiria
4x100 metros (Clubes)	Mariana Reis Mariana Correia Inês Correia Andreia Crespo	26.10.1995 07.10.1994 07.10.1994 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>50,47</b>	19/06/2010	Guimarães
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	<b>4.07,90</b>	28/06/1998	Leiria

**➤ SÉNIOR FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>12,32</b> (V +2,0)	22/05/2010	Luso
200 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>25,26</b> (V +1,5)	30/05/2010	Guarda
400 metros	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>58,47</b>	29/05/2011	Guarda
800 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>2.10,48</b>	21/07/1999	Maia
1 500 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>4.17,67</b>	03/07/1999	Maia
5 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>15.44,81</b>	23/06/1999	Braga
10 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	Individual	<b>31.13,58</b>	05/06/2010	Marselha-França
100m Bar./0,840m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>15,58</b> (V +0,5)	09/04/2011	Seia
400m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>62,90</b>	03/07/2011	Guimarães
3 000m Obst./0,762m	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	<b>11.03,80</b>	10/07/2004	Seia
10 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>49.22,48</b>	12/08/2000	Coimbra
ALTURA	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>1,59m</b>	22/03/1992	Viseu
COMPRIMENTO	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	<b>5,40m</b> (V +0,2)	03/07/2009	Guarda
TRIPLO SALTO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>11,07m</b> (V +0,6)	29/05/2010	Guarda
VARA	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>2,60m</b>	03/07/1999	Guarda
PESO/4Kg	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro	<b>10,13m</b>	25/03/2007	Seia
DARDO/600g NM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>31,86m</b>	08/05/1999	Aveiro
DISCO/1Kg	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>36,66m</b>	20/04/2002	Guarda
MARTELO/4Kg	Tânia Avelãs	19.08.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>36,25m</b>	11/07/1998	Leiria
HEPTATLO	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>3 839 Pontos</b>	09.10/04/2011	Seia
100m Barreiras (0,840m) / Altura / Peso (4Kg) / 200m ▪ Comprimento / Dardo (600g) / 800m			15,58 (V +0,5) / 1,41m / 6,65m / 26,01 (V +0,3) ▪ 4,67m (V -1,6) / 18,06m / 2.28,21			
4x100 metros (Clubes)	Mariana Reis Mariana Correia Inês Correia Andreia Crespo	26.10.1995 07.10.1994 07.10.1994 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>50,47</b>	19/06/2010	Guimarães
4x400 metros (Clubes)	Regina Babo Helena Babo M <sup>a</sup> Lurdes Tavares Cristina Coelho	11.05.1960 11.09.1971 19.01.1971 1969	N.D.C. Gouveia	<b>4.07,2</b>	26/07/1987	Lisboa



➤ **INFANTIL MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
<b>60 metros</b>	André Chelim	17.03.1992	A.C.R. Trancoso	<b>7,88</b> (V -1,3)	07/05/2005	C. Branco (ARCBV)
<b>150m</b>	Bruno Gomes	26.12.1995	N.D.C. Gouveia	<b>19,70</b> (V +0,6)	11/10/2008	Guarda
<b>600m</b>	Dinis Rodrigues	25.04.1998	C.A. Seia	<b>1.38,90</b>	21/05/2011	Seia
<b>1 000 metros</b>	Manuel Rodrigues	15.03.1974	BV F. C. Rodrigo	<b>2.55,2</b>	09/05/1987	Lisboa
<b>60m Bar./0,762m</b>	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	<b>9,94</b>	08/05/1993	Lisboa
<b>3 000m Marcha</b>	Ricardo Jesus	08.06.1979	A.C.R. Srª Desterro	<b>18.52,6</b>	16/05/1992	Guarda
<b>ALTURA</b>	Renato Perdido	25.01.1977	N.A. Guarda	<b>1,50m</b>	30/05/1990	Guarda
<b>COMPRIMENTO</b>	João Barbosa	03.04.1979	C.P. V.F. Naves	<b>5,23m</b>	23/05/1992	Guarda
<b>PESO/3Kg</b>	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	<b>12,30m</b>	23/05/1993	Guarda
<b>DARDO/500g</b>	Gil Pinto	28.05.1997	A.C.R.A. Seixas	<b>28,44m</b>	26/09/2010	Guarda
<b>PENTATLO</b>	Gil Pinto	28.05.1997	A.C.R.A. Seixas	<b>1 870 Pontos</b>	01.02/05/2010	Guarda
60m / Comprimento ■ 60m Barreiras (0,762m) / Peso (3Kg) / 1 000m			8,27 (V +2,3) / 4,44m (V -2,2) ■ 10,83 (V +2,6) / 9,48m / 3.50,26			
<b>4x60 metros (Seleção)</b>	Carlos Silva Miguel Silva Gil Pinto Diogo Oliveira	14.06.1998 11.01.1998 28.05.1997 03.09.1997	Seleção Distrital	<b>32,88</b>	24/04/2010	Viseu
<b>4x60 metros (Clubes)</b>	Carlos Lopes Carlos Silva Gil Pinto Diogo Fernandes	06.03.1997 14.06.1998 28.05.1997 31.07.1997	A.C.R.A. Seixas	<b>33,06</b>	25/07/2010	Guarda



➤ **INICIADO MASCULINO**

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

**➤ JUVENIL MASCULINO**

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

**➤ JÚNIOR MASCULINO**

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

**➤ SUB-23 MASCULINO**

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



➤ **SÉNIOR MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
100 metros	André Destapado	15.05.1986	C.A. Seia	<b>10,71</b> (V +1,2)	12/06/2007	Salamanca-ESP
200 metros	Paulo Fontes Rui Durão	13.01.1969 09.03.1980	C.A. Seia C.A. Seia	<b>21,79</b>	16/06/1998 14/07/2002	Viséu Lisboa (U)
400 metros	Paulo Fontes	13.01.1969	C.A. Seia	<b>47,38</b>	04/07/1998	Maia
800 metros	Luís Ramos	19.07.1973	C.A. Seia	<b>1.51,3</b>	11/07/1999	Guarda
1 500 metros	António Rodrigues	16.03.1962	N.D.C. Gouveia	<b>3.45,46</b>	18/06/1987	Lisboa
5 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	<b>14.00,11</b>	10/07/1994	Lisboa (U)
10 000 metros	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	<b>29.41,0</b>	20/07/1994	Maia
110m Bar./1,067m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	<b>14,81</b> (V +1,2)	19/06/2010	Seia
400m Bar./0,914m	Rodolfo Varela	20.05.1986	C.A. Seia	<b>53,12</b>	09/06/2007	Covilhã
3000m Obst./0,914m	António Rodrigues	16.03.1962	N.D.C. Gouveia	<b>8.38,92</b>	06/08/1988	Maia
20 000m Marcha	Pedro Martins	12.01.1968	C.A. Seia	<b>1:27.30,1</b>	21/07/2001	Lisboa (U)
ALTURA	Marco Tenreiro	05.07.1976	N.D.C. Gouveia	<b>1,94m</b>	01/05/1995	Viséu
COMPRIMENTO	Pedro Oliveira	22.07.1980	C.A. Seia	<b>7,46m</b>	26/07/2003	Funchal
TRIPLO SALTO	Ricardo Correia	18.07.1978	C.A. Seia	<b>14,87m</b>	27/05/2001	Maia
VARA	Rui Pereira	17.11.1985	C.A. Seia	<b>4,90m</b>	27/05/2007	Leiria
PESO/7,260Kg	Vitor Rodrigues	25.02.1984	C.A. Seia	<b>15,41m</b>	25/06/2011	Lisboa (EUL)
DARDO/800g	Carlos Gil	06.04.1967	N.A. Guarda	<b>56,04m</b>	04/07/1987	Coimbra
DISCO/2Kg	Bráulio Silva	20.09.1971	C.A. Seia	<b>51,64m</b>	27/07/2001	Aveiro
MARTELO/7,260Kg	Sérgio Coelho	20.01.1981	C.A. Seia	<b>55,67m</b>	19/03/2005	Quinta do Anjo
DECATLO	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	<b>5 912 Pontos</b>	01.02/06/02	Maia
100m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura / 400m ■ 110m Bar.(1,067m)/Disco (2Kg)/Vara/Dardo (800g)/1 500m			11,46 (V +1,5) / 6,19m (V +1,6) / 13,02m / 1,73m / 54,77 ■ 16,33 (V -1,1) / 36,92m / 3,57m / 37,43m / 5.15,46			
4x100 metros (Clubes)	Bruno Costa Pedro Oliveira Rodolfo Varela Carlos Gonçalves	17.03.1980 22.07.1980 20.05.1986 11.07.1987	C.A. Seia	<b>42,61</b>	13/06/2009	Leiria
4x400 metros (Clubes)	Rodolfo Varela João Delgado Nuno Figueiredo Carlos Pinheiro	20.05.1986 08.01.1990 29.12.1989 24.03.1988	C.A. Seia	<b>3.19,60</b>	14/06/2009	Leiria





## Recordes Distritais Veteranos Masculinos

### PISTA AR LIVRE - Absolutos

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

Actualizado em: 01 de Outubro de 2011



Escação	Marca	Nome ( Clube )	Idade	Data Nascimento	Data Prova	Localidade
<b>100m</b>						
M 35	12,30 ( V +1,9 )	Carlos Pereira ( ACRASX )	44	26.01.1963	25/03/2007	Seia
M 40	12,30 ( V +1,9 )	Carlos Pereira ( ACRASX )	44	26.01.1963	25/03/2007	Seia
M 45	12,46 ( V 0,0 )	Carlos Pereira ( ACRASX )	48	26.01.1963	18/06/2011	Guarda
M 50	14,12	José Garcia ( CDRQT )	51	25.03.1953	17/07/2004	Guarda
M 55	15,02 ( V +1,4 )	José Garcia ( CDRQT )	56	25.03.1953	10/10/2009	Seia
M 60	15,42 ( V +1,3 )	José da Costa ( ACRASX )	62	18.12.1947	26/06/2010	Luso
<b>200m</b>						
M 35	25,07 ( V -0,1 )	Carlos Pereira ( ACRASX )	44	26.01.1963	03/06/2007	Braga
M 40	25,07 ( V -0,1 )	Carlos Pereira ( ACRASX )	44	26.01.1963	03/06/2007	Braga
M 45	25,42 ( V +1,4 )	Carlos Pereira ( ACRASX )	48	26.01.1963	11/06/2011	Luso
M 50	30,05 ( V -0,2 )	José Garcia ( CDRQT )	52	25.03.1953	19/06/2005	Seia
M 55	33,66 ( V +1,1 )	José da Costa ( ACRASX )	62	18.12.1947	27/06/2010	Luso
M 60	33,66 ( V +1,1 )	José da Costa ( ACRASX )	62	18.12.1947	27/06/2010	Luso
<b>400m</b>						
M 35	57,00	João Mioludo ( ARDVC )	38	08.04.1973	10/06/2011	Luso
M 40	60,88	António Rodrigues ( ARDVC )	48	16.03.1962	19/06/2010	Seia
M 45	60,88	António Rodrigues ( ARDVC )	48	16.03.1962	19/06/2010	Seia
M 50	71,28	José Garcia ( CDRQT )	51	25.03.1953	17/07/2004	Guarda
M 55	72,95	José Garcia ( CDRQT )	56	25.03.1953	10/10/2009	Seia
M 60	78,23	José da Costa ( ACRASX )	63	18.12.1947	10/06/2011	Luso



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

### 800m

<b>M 35</b>	2.11,78	António Rodrigues ( ARDVC )	48	16.03.1962	20/06/2010	Seia
<b>M 40</b>	2.11,78	António Rodrigues ( ARDVC )	48	16.03.1962	20/06/2010	Seia
<b>M 45</b>	2.11,78	António Rodrigues ( ARDVC )	48	16.03.1962	20/06/2010	Seia
<b>M 50</b>	2.49,49	Manuel Ribeiro ( CDRQT )	52	10.12.1952	15/10/2005	Seia
<b>M 55</b>	3.12,64	Manuel Ribeiro ( CDRQT )	55	10.12.1952	29/06/2008	Seia

### 1 500m

<b>M 35</b>	4.19,3	Eduardo Pinto ( ACRSD )	40	10.12.1956	29/05/1997	Guarda
<b>M 40</b>	4.19,3	Eduardo Pinto ( ACRSD )	40	10.12.1956	29/05/1997	Guarda
<b>M 45</b>	4.22,27	António Rodrigues ( ARDVC )	48	16.03.1962	18/12/2010	Seia
<b>M 50</b>	4.51,61	João Marques ( CDRQT )	52	10.09.1953	22/04/2006	Seia
<b>M 55</b>	6.28,57	Manuel Ribeiro ( CDRQT )	55	10.12.1952	21/06/2008	Seia

### 3 000m

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

### 5 000m

<b>M 35</b>	15.46,57	João Marques ( CAS )	42	10.09.1953	09/03/1996	Viseu
<b>M 40</b>	15.46,57	João Marques ( CAS )	42	10.09.1953	09/03/1996	Viseu
<b>M 45</b>	16.52,87	Eduardo Pinto ( CDRQT )	48	10.12.1956	18/06/2005	Seia
<b>M 50</b>	17.33,47	João Marques ( CAS )	50	10.09.1953	19/06/2004	Seia
<b>M 55</b>	18.12,58	João Marques ( ACRSD )	57	10.09.1953	13/07/2011	Aveiro

### 10 000m

<b>M 35</b>	33.25,91	João Marques ( ACRSD )	41	10.09.1953	04/06/1995	Viseu
-------------	----------	------------------------	----	------------	------------	-------



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

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

### Obstáculos

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

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

### Altura

<b>M 35</b>	1,82m	Carlos Pereira (ACRASX)	44	26.01.1963	28/04/2007	Braga
<b>M 40</b>	1,82m	Carlos Pereira (ACRASX)	44	26.01.1963	28/04/2007	Braga
<b>M 45</b>	1,82m	Carlos Pereira (ACRASX)	48	26.01.1963	11/06/2011	Luso

### Comprimento

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

### Triplo

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

### Peso

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

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



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

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

### Disco

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

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

### Dardo

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

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

### Martelo

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

<b>M 35</b>	23,26m	João Patrício (NAAFC)	42	08.02.1958	26/02/2000	Guarda	
<b>M 40</b>	23,26m	João Patrício (NAAFC)	42	08.02.1958	26/02/2000	Guarda	
<b>M 45</b>	17,67m	Carlos Pereira (ACRASX)	48	26.01.1963	19/06/2011	Guarda	
<b>M 50</b>	15,39m	José Brites (ACRASX)	50	15.08.1959	26/06/2010	Luso	



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

### 4x100m

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

### 4x400m

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

### 5 000m Marcha Pista

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

### 10 000m Marcha Pista

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

### 15 000m Marcha Pista

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



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



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

### 20 000m Marcha Pista

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

<b>M 40</b>	1:30.36,1	Pedro Martins ( CAS )	40	12.01.1968	25/04/2008	Rio Maior
-------------	-----------	-----------------------	----	------------	------------	-----------

### Decatlo

<b>M 35</b>	3 040 Pontos	João Mioludo ( ARDVC )	38	08.04.1973	09.10/04/2011	Seia
	100m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura / 400m ■				12,65 (V -0,4)/5,06m (V +1,1)/8,63m/1,42m/58,78 *	
	110m Bar.(1,067m) / Disco(2Kg) / Vara / Dardo(800g) / 1 500m				DNF (V +2,4)/15,09m/ SM /24,74m/5.07,45	

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA**

**DEPARTAMENTO TÉCNICO**



***OUTROS***

***RECORDES***

***DISTRITAIS***

***PISTA AR LIVRE***



*Actualizado em 01 de Outubro de 2011*

## RECORDES DE VÁRIAS DISCIPLINAS

### ➤ *INFANTIL FEMININO*

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

### ➤ *INICIADO FEMININO*

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>8,1</b>	15/04/1989	Guarda
300 metros	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>44,22</b>	03/03/1991	Lisboa
600 metros	Celina Pinheiro	23.10.1970	N.D.C. Gouveia	<b>1.47,46</b>	27/07/1986	Lisboa
1 000 metros	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	<b>3.02,5</b>	11/03/1990	Açoteias
60m Bar./0,762m	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>10,2</b>	29/04/1990	Guarda
300m Bar./0,762m	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>49,26</b>	02/01/1991	Lisboa
3 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>16.42,0</b>	14/06/1997	Guarda
DARDO/400g	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>32,90m</b>	11/05/1996	Lisboa
DISCO/0,5Kg	Stella Garcia	24.11.1974	N.D.C. Gouveia	<b>35,08m</b>	21/05/1989	Guarda
DISCO/1Kg	Susana Sobreiro	30.09.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>22,18m</b>	04/05/1997	Viseu
PENTATLO	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>3 026 Pontos</b>	13.14/07/91	Lisboa
HEXATLO	Susana Sobreiro	30.09.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>2 804 Pontos</b>	12.13/04/97	Lisboa
80m / Peso (3Kg) / Altura ■ 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	<b>2 193 Pontos</b>	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	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>8,03</b> (V +1,5)	19/12/2009	Guarda
400 metros	Helena Babo	11.09.1971	N.D.C. Gouveia	<b>59,50</b>	20/06/1987	Lisboa
1 000 metros	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>2.57,6</b>	12/07/1997	Guarda
60m Bar./0,762m	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	<b>10,44</b> (V -0,7)	12/01/2008	Seia
80m Bar./0,762m	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>12,06</b> (V -0,2)	22/05/2010	Luso
400m Bar./0,762m	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>67,16</b>	10/06/1993	Viseu
3 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>14.27,5</b>	10/04/1999	Guarda
4 000m Marcha	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>19.49,3</b>	08/05/1999	Aveiro
DARDO/400g	Fátima Cairrão	1975	N.A. Guarda	<b>32,56m</b>	05/05/1990	Lisboa
DARDO/600g AM	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>32,74m</b>	04/05/1997	Lisboa
HEXATLO	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>2 687 Pontos</b>	15.16/03/97	Guarda
80m Barreiras (0,762m) / Altura / Peso (3Kg) ■ 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	<b>2 399 Pontos</b>	20.21/04/02	Guarda
100mBarreiras (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	<b>4.17,61</b>	08/06/1997	Leiria

➤ **JÚNIOR FEMININO**

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



➤ **SUB-23 FEMININO**

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

➤ **SÉNIOR FEMININO**

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

➤ **INFANTIL MASCULINO**

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



➤ **INICIADO MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	David Gonçalves	03.12.1995	A.C.R.A. Seixas	<b>7,47</b> (V +0,3)	18/12/2010	Seia
150 metros	Miguel Cabral	15.04.1994	C.A. Seia	<b>18,16</b> (V +0,3)	15/07/2009	Maia
300 metros	André Jordão	27.06.1989	N.D.C. Gouveia	<b>37,58</b>	13/06/2004	Guarda
1 000 metros	Nuno Garcia	27.02.1978	N.D.C. Gouveia	<b>2.39,0</b>	21/03/1993	Braga
60m Bar./0,840m	António Gomes	04.11.1995	C.A. Seia	<b>9,34</b> (V +1,0)	18/12/2010	Seia
80m Bar./0,840m	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	<b>12,06</b>	21/04/1995	Lisboa
300m Bar./0,762m	André Jordão	27.06.1989	N.D.C. Gouveia	<b>41,67</b>	17/04/2004	Guarda
5 000m Marcha	Marco Matos	11.11.1971	N.A. Guarda	<b>28.09,2</b>	31/05/1986	Guarda
DARDO/400g	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	<b>46,22m</b>	15/06/1995	Guarda
PENTATLO	Paulo Figueiredo	03.11.1972	C.D.C. Seia	<b>2 653 Pontos</b>	4.5/05/1987	Viseu
HEXATLO	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	<b>3 325 Pontos</b>	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	<b>3 005 Pontos</b>	24.25/04/04	Melgaço
100m Barreiras (0,840m) / Comprimento / Dardo (400g) ■ Altura / Peso (4Kg) / 1 000m			15,13 / 5,10m / 39,53m ■ 1,72m / 12,12m / 3.26,73			

➤ **JUVENIL MASCULINO**

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



<b>DISCO/1,750Kg</b>	Pedro Gomes	30.05.1985	J.A. Stª Comba Seia	<b>38,28m</b>	01/06/2002	Guarda
<b>DISCO/2Kg</b>	Pedro Gomes	30.05.1985	J.A. Stª Comba Seia	<b>35,76m</b>	16/06/2002	Viseu
<b>MARTELO/6Kg</b>	Pedro Gomes	30.05.1985	J.A. Stª Comba Seia	<b>48,60m</b>	01/06/2002	Guarda
<b>OCTATLO Atleta Completo</b>	André Jordão	27.06.1989	N.D.C. Gouveia	<b>5 202 Pontos</b>	22.23/04/06	Sobreda
100m / Comprimento / Peso (5Kg) / 400m ■ 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			
<b>4x400 metros (Clubes)</b>	Rafael Pinto Ricardo Garcia Nuno Alves António Rodrigues	27.12.1988 21.01.1989 02.06.1988 25.09.1988	C.A. Seia	<b>3.30,49</b>	26/06/2005	Seixal

➤ **JÚNIOR MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
<b>60 metros</b>	Bruno Neves	09.09.1981	C.A. Seia	<b>7,28</b>	30/01/1999	Viseu
<b>150 metros</b>	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	<b>17,3</b>	23/02/1986	Viseu
<b>300 metros</b>	António Rodrigues	25.09.1988	C.A. Seia	<b>35,05</b>	29/06/2005	Seia
<b>500 metros</b>	João Delgado	08.01.1990	F.S. - U.A. Guarda	<b>1.05,66</b>	26/07/2008	Guarda
<b>1 000 metros</b>	Nuno Figueiredo	29.12.1989	C.A. Seia	<b>2.30,84</b>	25/04/2008	Viseu
<b>2 000 metros</b>	Ricardo Figueiredo	01.07.1989	C.A. Seia	<b>5.58,25</b>	05/05/2007	Seia
<b>10 000 metros</b>	José Morgado	01.07.1975	Individual	<b>30.50,07</b>	06/07/1994	Lisboa
<b>110m Bar./1,067m</b>	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	<b>14,91</b> (V +1,2)	23/05/2009	Luso
<b>200m Bar./0,914m</b>	Pedro Sousa	09.05.1984	C.A. Seia	<b>26,56</b> (V +0,1)	01/05/2003	Viseu
<b>2000m Obst./0,914m</b>	Paulo Torres	19.04.1968	N.D.C. Gouveia	<b>6.12,06</b>	13/07/1985	Lisboa
<b>5 000m Marcha</b>	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	<b>22.25,39</b>	01/05/2005	Viseu
<b>1 Hora Marcha</b>	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	<b>12 455 metros</b>	07/05/2005	Beja
<b>PESO/7,260Kg</b>	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	<b>14,15m</b>	23/07/1998	Viseu
<b>DISCO/2Kg</b>	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	<b>44,94m</b>	17/06/1999	Viseu
<b>MARTELO/7,260Kg</b>	Rui Monteiro	18.03.1971	N.A. Guarda	<b>33,88m</b>	06/05/1990	Guarda
<b>DECATLO</b>	Bruno Costa	17.03.1980	C.A. Seia	<b>4 623 Pontos</b>	10.11/04/99	Coimbra
100m / Comprimento / Peso (7,260Kg) / Altura / 400m ■ 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
<b>60 metros</b>	André Destapado	15.05.1986	C.A. Seia	<b>7,14</b> (V -0,9)	06/01/2007	Lisboa (U)
<b>150 metros</b>	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	<b>17,3</b>	23/02/1986	Viseu
<b>300 metros</b>	António Rodrigues	25.09.1988	C.A. Seia	<b>35,05</b>	29/06/2005	Seia
<b>500 metros</b>	João Delgado	08.01.1990	F.S. - U.A. Guarda	<b>1.05,66</b>	26/07/2008	Guarda



<b>1 000 metros</b>	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	<b>2.27,54</b>	02/06/1994	Viseu
<b>2 000 metros</b>	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia	<b>5.30,70</b>	29/04/2006	Seia
<b>3 000 metros</b>	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	<b>8.25,31</b>	21/05/2006	Viseu
<b>Milha (1 609,34m)</b>	António Morgado	01.07.1975	C.D.C. Pinheiro	<b>4.30,00</b>	21/05/1997	Maia
<b>200m Bar./0,914m</b>	Bruno Costa	17.03.1980	C.A. Seia	<b>26,08</b> (V +0,4)	01/05/2002	Viseu
<b>2000m Obst./0,914m</b>	Paulo Torres	19.04.1968	N.D.C. Gouveia	<b>6.12,06</b>	13/07/1985	Lisboa
<b>5 000m Marcha</b>	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro	<b>22.25,39</b>	01/05/2005	Viseu
<b>10 000m Marcha</b>	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro	<b>45.49,14</b>	18/06/2005	Seia
<b>15 000m Marcha</b>	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	<b>1:08.55,0</b>	22/04/2006	Beja
<b>1 Hora Marcha</b>	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro	<b>12 455 metros</b>	07/05/2005	Beja
<b>4x200 metros (Clubes)</b>	Rui Durão Ivo Cardoso Adriano Ferreira Bruno Neves	09.03.1980 04.03.1980 30.09.1983 09.09.1981	C.A. Seia	<b>1.30,40</b>	26/06/2001	Coimbra

➤ **SÉNIOR MASCULINO**

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



## Outros Recordes Distritais Veteranos Masculinos

### PISTA AR LIVRE

#### Absolutos



Atualizado em: 01 de Outubro de 2011

Escalão	Marca	Nome ( Clube )	Idade	Data Nascimento	Data Prova	Localidade
<b>300m Pista</b>						
M 35	42,23	João Mioludo ( ARDVC )	37	08.04.1973	27/11/2010	Viseu
<b>500m Pista</b>						
M 35	1.29,66	Jacinto Correia ( CDRQT )	43	30.08.1964	26/07/2008	Guarda
M 40	1.29,66	Jacinto Correia ( CDRQT )	43	30.08.1964	26/07/2008	Guarda
<b>1 000m Pista</b>						
M 35	2.55,00	António Rodrigues ( ARDVC )	48	16.03.1962	24/04/2010	Viseu
M 40	2.55,00	António Rodrigues ( ARDVC )	48	16.03.1962	24/04/2010	Viseu
M 45	2.55,00	António Rodrigues ( ARDVC )	48	16.03.1962	24/04/2010	Viseu
<b>2 000m Pista</b>						
M 35	6.21,16	Jacinto Correia ( CAS )	42	30.08.1964	05/05/2007	Seia
M 40	6.21,16	Jacinto Correia ( CAS )	42	30.08.1964	05/05/2007	Seia
M 45	6.29,81	Jacinto Correia ( ARDVC )	46	30.08.1964	27/11/2010	Viseu

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA**

**DEPARTAMENTO TÉCNICO**



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



*Actualizado em 01 de Outubro de 2011*

**➤ INFANTIL FEMININO**

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

**➤ INICIADO FEMININO**

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

**➤ JUVENIL FEMININO**

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





## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



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

### ➤ JÚNIOR FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
<b>60 metros</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>7,88</b>	05/02/2011	Pombal
<b>200 metros</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>26,41</b>	24/01/2010	Pombal
<b>400 metros</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>59,30</b>	26/02/2011	Pombal
<b>800 metros</b>	Carla Marques	24.11.1984	A.C.R. Srª Desterro	<b>2.19,13</b>	16/01/2000	Espinho
<b>1 500 metros</b>	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>4.27,37</b>	20/02/1999	Espinho
<b>3 000 metros</b>	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>9.20,24</b>	14/02/1999	Valência - Esp.
<b>60m Bar./0,840m</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>9,18</b>	27/02/2011	Pombal
<b>3 000m Marcha</b>	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>14.00,67</b>	12/02/2000	Espinho
<b>ALTURA</b>	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>1,58m</b>	24/02/1991	Braga
<b>COMPRIMENTO</b>	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	<b>5,02m</b>	24/01/2009	Espinho
<b>TRIPLO SALTO</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>10,85m</b>	18/01/2009	Espinho
<b>VARA</b>	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>2,00m</b>	17/01/1998	Braga
<b>PESO/4Kg</b>	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Srª Desterro	<b>9,61m</b>	20/01/2007	Espinho
<b>4x200 metros (Clubes)</b>	Mariana Reis Inês Correia Mariana Correia Andreia Crespo	26.10.1995 07.10.1994 07.10.1994 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>1.47,31</b>	08/01/2011	Pombal

### ➤ SUB-23 FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
<b>60 metros</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>7,88</b>	05/02/2011	Pombal
<b>200 metros</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>26,41</b>	24/01/2010	Pombal
<b>400 metros</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>59,30</b>	26/02/2011	Pombal



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



<b>800 metros</b>	Carla Marques	24.11.1984	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro	<b>2.19,13</b>	16/01/2000	Espinho
<b>1 500 metros</b>	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>4.27,37</b>	20/02/1999	Espinho
<b>3 000 metros</b>	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>9.20,24</b>	14/02/1999	Valência - Esp.
<b>60m Bar./0,840m</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>9,18</b>	27/02/2011	Pombal
<b>3 000m Marcha</b>	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>14.00,67</b>	12/02/2000	Espinho
<b>ALTURA</b>	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>1,58m</b>	24/02/1991	Braga
<b>COMPRIMENTO</b>	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	<b>5,02m</b>	24/01/2009	Espinho
<b>TRIPLO SALTO</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>10,85m</b>	18/01/2009	Espinho
<b>VARA</b>	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>2,00m</b>	17/01/1998	Braga
<b>PESO/4Kg</b>	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro	<b>9,61m</b>	20/01/2007	Espinho
<b>Triatlo Técnico</b>	Carla Costa	24.08.1981	ED Celorico Beira	<b>1 280 Pontos</b>	22/12/2001	Aveiro
60m Barreiras (0,840m) / Comprimento / Peso (4Kg)			11,29 / 4,13m / 8,82m			

### ➤ SÉNIOR FEMININO

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
<b>60 metros</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>7,88</b>	05/02/2011	Pombal
<b>200 metros</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>26,41</b>	24/01/2010	Pombal
<b>400 metros</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>59,30</b>	26/02/2011	Pombal
<b>800 metros</b>	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	<b>2.11,33</b>	15/02/2004	Espinho
<b>1 500 metros</b>	Inês Monteiro	18.05.1980	Individual	<b>4.18,82</b>	13/02/2010	Valência - Esp.
<b>3 000 metros</b>	Inês Monteiro	18.05.1980	Individual	<b>8.59,05</b>	06/02/2010	Estugarda-Alem.
<b>60m Bar./0,840m</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>9,18</b>	27/02/2011	Pombal
<b>3 000m Marcha</b>	Carla Monteiro	19.03.1982	C.D.C. Pinheiro	<b>14.00,67</b>	12/02/2000	Espinho
<b>ALTURA</b>	Susana Carona	24.01.1976	N.D.C. Gouveia	<b>1,58m</b>	24/02/1991	Braga
<b>COMPRIMENTO</b>	Andreia Nicolau	01.02.1991	F.S. - U.A. Guarda	<b>5,02m</b>	24/01/2009	Espinho
<b>TRIPLO SALTO</b>	Andreia Crespo	16.10.1993	N.D.C. Gouveia	<b>10,85m</b>	18/01/2009	Espinho
<b>VARA</b>	Carla Costa	24.08.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>2,00m</b>	17/01/1998	Braga
<b>PESO/4Kg</b>	Bárbara Lopes	26.01.1990	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro	<b>9,61m</b>	20/01/2007	Espinho
<b>PENTATLO</b>	Vanda Ribeiro	02.04.1975	N.D.C. Gouveia	<b>1 930 Pontos</b>	03/01/2004	Espinho
60m Bar. (0,840m) / Altura / Peso (4Kg)/Comprimento/800m			10,92 / SM / 6,38m / 3,89m / 2.21,58			
<b>Triatlo Técnico</b>	Carla Costa	24.08.1981	ED Celorico Beira	<b>1 280 Pontos</b>	22/12/2001	Aveiro
60m Barreiras (0,840m) / Comprimento / Peso (4Kg)			11,29 / 4,13m / 8,82m			
<b>4x400 metros (Clubes)</b>	Maria José Gomes Carmo Figueiredo Amélia Monteiro Joana Lopes	16.07.1973 27.10.1980 22.09.1980 14.02.1981	C.D.C. Pinheiro	<b>4.30,99</b>	17/01/1998	Braga

**➤ INFANTIL MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	<b>8,0</b>	06/02/1993	Aveiro
150 metros	André Pereira	12.01.1997	A.C.R.A. Seixas	<b>22,25</b>	20/02/2010	Espinho
600 metros	Sullivan Almeida (FRA)	29.09.1997	A.C.R.A. Seixas	<b>1.52,39</b>	11/12/2010	Braga
1 000 metros	Nuno Mota	24.03.1992	A.C.R. Srª Desterro	<b>3.18,77</b>	16/01/2005	Espinho
60m Bar./0,762m	André Chelim	17.03.1992	A.C.R. Trancoso	<b>10,25</b>	29/01/2005	Braga
ALTURA	Carlos Ribeiro	19.03.1997	N.S. Leões Fronteira	<b>1,55m</b>	16/12/2010	Vilar Formoso
COMPRIMENTO	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	<b>4,91m</b>	07/02/1993	Aveiro
PESO/3Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	<b>11,72m</b>	07/02/1993	Aveiro
Triatlo Técnico	André Chelim	17.03.1992	A.C.R. Trancoso	<b>1 296 Pontos</b>	29/01/2005	Braga
60m Barreiras (0,762m) / Peso (3Kg) / Comprimento			10,25 / 10,20m / 4,57m			

**➤ INICIADO MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60 metros	David Gonçalves	03.12.1995	A.C.R.A. Seixas	<b>7,45</b>	11/12/2011	Braga
250 metros	Marcelo Santos	21.03.1992	A.C.R. Srª Desterro	<b>34,60</b>	06/01/2007	Espinho
800 metros	Rui Venâncio	03.04.1976	N.A. Guarda	<b>2.09,28</b>	24/01/1991	Braga
60m Bar./0,840m	Davide Anselmo	26.05.1989	A.C.R. Trancoso	<b>9,29</b>	08/02/2004	Braga
ALTURA	Carlos Batista Renato Perdido	1970 25.01.1977	N.A. Guarda N.A. Guarda	<b>1,70m</b>	21/12/1985 19/01/1992	Aveiro Aveiro
COMPRIMENTO	Davide Anselmo	26.05.1989	A.C.R. Trancoso	<b>5,54m</b>	22/01/2004	Trancoso
PESO/4Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	A.C.R. Srª Desterro	<b>15,07m</b>	07/01/1995	Aveiro
Triatlo Técnico	Davide Anselmo	26.05.1989	A.C.R. Trancoso	<b>1 696 Pontos</b>	31/01/2004	Braga
60m Barreiras (0,840m) / Comprimento / Peso (4Kg)			9,34 / 5,51m / 10,91m			

**➤ JUVENIL MASCULINO**

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



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

➤ **JÚNIOR MASCULINO**

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

➤ **SUB-23 MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
<b>60 metros</b>	André Destapado	15.05.1986	C.A. Seia	<b>6,91</b>	03/02/2007	Espinho
<b>200 metros</b>	Carlos Gonçalves	11.07.1987	C.A. Seia	<b>22,14</b>	20/01/2008	Espinho
<b>400 metros</b>	Rodolfo Varela	20.05.1986	C.A. Seia	<b>49,34</b>	03/02/2007	Espinho
<b>800 metros</b>	David Soares	13.05.1982	C.A. Seia	<b>1.52,36</b>	23/02/2003	Espinho

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA**

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

➤ **SÉNIOR MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
<b>60 metros</b>	André Destapado	15.05.1986	C.A. Seia	<b>6,91</b>	03/02/2007	Espinho
<b>200 metros</b>	Rui Durão	09.03.1980	C.A. Seia	<b>22,09</b>	02/02/2003	Espinho
<b>400 metros</b>	Paulo Fontes	13.01.1969	C.D.C. Seia	<b>49,13</b>	01/03/1998	Espinho
<b>800 metros</b>	David Soares	13.05.1982	C.A. Seia	<b>1.52,36</b>	23/02/2003	Espinho
<b>1 500 metros</b>	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	<b>3.51,10</b>	12/02/2011	Pombal
<b>3 000 metros</b>	Paulo Gomes	15.05.1973	ED Celorico Beira	<b>8.06,11</b>	13/02/2000	Espinho
<b>60m Bar./1,067m</b>	Bruno Costa	17.03.1980	C.A. Seia	<b>8,29</b>	05/02/2005	Espinho
<b>5 000m Marcha</b>	Pedro Martins	12.01.1968	C.D.C. Pinheiro	<b>20.45,47</b>	20/02/1999	Espinho
<b>ALTURA</b>	Pedro Mossâmedes	03.02.1991	C.A. Seia	<b>1,95m</b>	23/01/2010	Pombal
<b>COMPRIMENTO</b>	Pedro Oliveira	22.07.1980	C.A. Seia	<b>7,25m</b>	15/02/2004	Espinho
<b>TRIPLO SALTO</b>	Carlos Oliveira	24.05.1979	C.A. Seia	<b>14,19m</b>	15/02/2009	Pombal
<b>VARA</b>	Rui Pereira	17.11.1985	C.A. Seia	<b>4,90m</b>	18/02/2007	Espinho
<b>PESO/7,260kg</b>	Vitor Rodrigues	25.02.1984	C.A. Seia	<b>15,84m</b>	20/02/2010	Pombal
<b>Triatlo Técnico</b>	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	<b>2 135 Pontos</b>	28/12/2002	Espinho
60m Barreiras (1,067m) / Peso (7,260Kg) / Comprimento			8,73 / 13,58m / 6,18m			



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



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



## Recordes Distritais Veteranos Masculinos

### PISTA COBERTA - Absolutos

#### Provas do Programa Oficial IAAF - WMA

Actualizado em: 01 de Outubro de 2011



Escalão	Marca	Nome ( Clube )	Idade	Data Nascimento	Data Prova	Localidade
<b>60m</b>						
M 35	7,78	Carlos Pereira ( ACRASX )	44	26.01.1963	03/02/2007	Braga
M 40	7,78	Carlos Pereira ( ACRASX )	44	26.01.1963	03/02/2007	Braga
M 45	7,96	Carlos Pereira ( ACRASX )	47	26.01.1963	08/01/2011	Braga
M 50	9,73	José da Costa ( ACRASX )	63	18.12.1947	18/03/2011	Gent - Bélgica
M 55	9,73	José da Costa ( ACRASX )	63	18.12.1947	18/03/2011	Gent - Bélgica
M 60	9,73	José da Costa ( ACRASX )	63	18.12.1947	18/03/2011	Gent - Bélgica
<b>200m</b>						
M 35	25,81	Carlos Pereira ( ACRASX )	47	26.01.1963	08/01/2011	Braga
M 40	25,81	Carlos Pereira ( ACRASX )	47	26.01.1963	08/01/2011	Braga
M 45	25,81	Carlos Pereira ( ACRASX )	47	26.01.1963	08/01/2011	Braga
M 50	32,80	José da Costa ( ACRASX )	63	18.12.1947	16/03/2011	Gent - Bélgica
M 55	32,80	José da Costa ( ACRASX )	63	18.12.1947	16/03/2011	Gent - Bélgica
M 60	32,80	José da Costa ( ACRASX )	63	18.12.1947	16/03/2011	Gent - Bélgica
<b>400m</b>						
M 35	57,19	João Mioludo ( ARDVC )	37	08.04.1973	18/03/2011	Gent - Bélgica
<b>800m</b>						
M 35	2.21,77	Jacinto Correia ( ARDVC )	46	30.08.1964	19/12/2010	Pombal
M 40	2.21,77	Jacinto Correia ( ARDVC )	46	30.08.1964	19/12/2010	Pombal
M 45	2.21,77	Jacinto Correia ( ARDVC )	46	30.08.1964	19/12/2010	Pombal



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



1 500m							
M 35	4.41,99	Jacinto Correia ( CDRQT )	44	30.08.1964	14/02/2009	Espinho	
M 40	4.41,99	Jacinto Correia ( CDRQT )	44	30.08.1964	14/02/2009	Espinho	
M 45	4.42,95	Jacinto Correia ( ARDVC )	45	30.08.1964	23/01/2010	Espinho	

  

3 000m							
M 35	9.08,65	Paulo Gonçalves ( CDCP )	38	18.06.1971	30/01/2010	Espinho	
M 40	9.19,09	António Rodrigues ( ARDVC )	49	16.03.1962	16/03/2011	Gent - Bélgica	
M 45	9.19,09	António Rodrigues ( ARDVC )	49	16.03.1962	16/03/2011	Gent - Bélgica	

  

60m Barreiras							
M35 M45(0,991m); M50 M55(0,914m); M60 M65(0,840m); M70+(0,762m)							
M 35	11,12	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	27/12/2009	Espinho	
M 40	11,12	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	27/12/2009	Espinho	
M 45	11,12 (Recorde Nacional)	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	27/12/2009	Espinho	

  

Altura							
M 35	1,84m (Recorde Nacional)	Carlos Pereira ( ACRASX )	45	26.01.1963	03/01/2009	Espinho	
M 40	1,84m (Recorde Nacional)	Carlos Pereira ( ACRASX )	45	26.01.1963	03/01/2009	Espinho	
M 45	1,84m (Recorde Nacional)	Carlos Pereira ( ACRASX )	45	26.01.1963	03/01/2009	Espinho	

  

Comprimento							
M 35	5,87m	Carlos Pereira ( ACRASX )	48	26.01.1963	18/03/2011	Gent - Bélgica	
M 40	5,87m (Recorde Nacional)	Carlos Pereira ( ACRASX )	48	26.01.1963	18/03/2011	Gent - Bélgica	
M 45	5,87m (Recorde Nacional)	Carlos Pereira ( ACRASX )	48	26.01.1963	18/03/2011	Gent - Bélgica	

  

Triplo							
M 35	11,27m	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	23/01/2010	Espinho	
M 40	11,27m	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	23/01/2010	Espinho	
M 45	11,27m (Recorde Nacional)	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	23/01/2010	Espinho	





## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



### Peso

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

<b>M 35</b>	12,34m	Bráulio Silva ( CAS )	39	20.09.1971	30/01/2011	Pombal
<b>M 40</b>	8,94m	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	27/12/2009	Espinho
<b>M 45</b>	8,94m	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	27/12/2009	Espinho

### 5 000m Marcha

<b>M 35</b>	20.57,42	Pedro Martins ( CAS )	43	12.01.1968	12/02/2011	Pombal
<b>M 40</b>	20.57,42	Pedro Martins ( CAS )	43	12.01.1968	12/02/2011	Pombal

### Pentatlo

<b>M 35</b>	2 841 Pontos	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	27/12/2009	Espinho
	60m Bar.(1,00m)/Comprimento/Peso(7,260Kg)/Altura/1 000m					
					11,12 / 5,41m / 8,94m / 1,71m / 3.48,67	
<b>M 40</b>	2 841 Pontos	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	27/12/2009	Espinho
	60m Bar.(1,00m)/Comprimento/Peso(7,260Kg)/Altura/1 000m					
					11,12 / 5,41m / 8,94m / 1,71m / 3.48,67	
<b>M 45</b>	2 841 Pontos ( <b>Recorde Nacional</b> )	Carlos Pereira ( ACRASX )	46	26.01.1963	27/12/2009	Espinho
	60m Bar.(1,00m)/Comprimento/Peso(7,260Kg)/Altura/1 000m					
					11,12 / 5,41m / 8,94m / 1,71m / 3.48,67	

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA**

**DEPARTAMENTO TÉCNICO**



***OUTROS  
RECORDES  
DISTRITAIS  
PISTA COBERTA***



*Actualizado em 01 de Outubro de 2011*

## RECORDES DE VÁRIAS DISCIPLINAS

### ➤ INICIADO FEMININO

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

### ➤ JUVENIL FEMININO

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

### ➤ JÚNIOR 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			
4x200 metros (Clubes)	Mariana Reis Inês Correia Mariana Correia Andreia Crespo	26.10.1995 07.10.1994 07.10.1994 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	1.47,31	08/01/2011	Pombal

### ➤ SÉNIOR 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)	Mariana Reis Inês Correia Mariana Correia Andreia Crespo	26.10.1995 07.10.1994 07.10.1994 16.10.1993	N.D.C. Gouveia	1.47,31	08/01/2011	Pombal



➤ **INICIADO MASCULINO**

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

➤ **JUVENIL MASCULINO**

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

➤ **JÚNIOR MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
60m Bar./1,067m	Hélio Vaz	01.05.1991	N.D.C. Gouveia	<b>8,38</b>	01/03/2009	Pombal
PESO/7,260Kg	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	<b>13,91m</b>	14/02/1999	Braga
PENTATLO	Ivo Cardoso	04.03.1980	C.A. Seia	<b>2 845 Pontos</b>	03/01/1998	Aveiro
60m/Comprimento/Peso(7,260Kg)/60m Bar (0,914m)/Altura			7,5 / 5,22m / 11,89m / 9,3 / 1,71m			
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	<b>1.35,36</b>	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	<b>1.35,36</b>	21/02/1998	Espinho



➤ **SÉNIOR MASCULINO**

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



## Outros Recordes Distritais Veteranos Masculinos

### PISTA COBERTA

#### Absolutos



Atualizado em: 01 de Outubro de 2011

Escalão	Marca	Nome ( Clube )	Idade	Data Nascimento	Data Prova	Localidade
<b>1 000m</b>						
<b>M 35</b>	3.48,67	Carlos Pereira ( ACRASX )	45	26.01.1963	27/12/2009	Espinho
<b>M 40</b>	3.48,67	Carlos Pereira ( ACRASX )	45	26.01.1963	27/12/2009	Espinho
<b>M 45</b>	3.48,67	Carlos Pereira ( ACRASX )	45	26.01.1963	27/12/2009	Espinho
<b>4x200m</b>						
<b>M 35</b>	1.53,90	João Mioludo ( ARDVC)	37	08.04.1973	19/12/2010	Pombal
		António Rodrigues ( ARDVC)	48	16.03.1962		
		Alberto Mendes ( ARDVC)	46	09.04.1964		
		Jacinto Correia ( ARDVC)	46	30.08.1964		

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA**

**DEPARTAMENTO TÉCNICO**



***MELHORES MARCAS***

***DISTRITAIS***

***ESTRADA***



*Actualizado em 01 de Outubro de 2011*

**➤ INFANTIL FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Mariana Gonçalves	26.11.1998	F.S. - U.A. Guarda	<b>5.44</b>	10/06/2011	Guarda
1Km Marcha E	Alexandra Pinto	18.01.1987	E.D. Celorico Beira	<b>4.47</b>	27/12/1997	Celorico Beira
2Km Marcha E	Cíntia Mendes	24.08.1989	J.A. Stª Comba Seia	<b>10.25</b>	23/06/2002	Porto
3Km Marcha E	Ana Raquel Augusto	29.03.1996	C.D.C. S.S. Pinheiro	<b>19.07</b>	21/02/2009	Vila Nova Gaia

**➤ INICIADO FEMININO**

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

**➤ JUVENIL FEMININO**

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

**➤ JÚNIOR FEMININO**

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

**➤ SUB-23 FEMININO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Inês Monteiro	18.05.1980	C.D.C. Pinheiro	<b>4.47</b>	10/04/1999	Lisboa
20Km Estrada	Cátia Teixeira	21.11.1989	A.C.R. Srª Desterro	<b>1:26.45</b>	23/10/2010	Almeirim
Meia Maratona	Andreia Jesus	06.03.1985	A.C.R. Srª Desterro	<b>1:27.29</b>	01/05/2006	V.N. Foz Côa





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

➤ **SÉNIOR FEMININO**

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

➤ **INFANTIL MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
<b>Milha Urbana</b>	Dinis Rodrigues	25.04.1998	C.A. Seia	<b>5.28</b>	09/04/2011	S. Romão
<b>1Km Marcha E</b>	João Oliveira	06.03.1974	N.D.C. Gouveia	<b>5.02</b>	12/04/1986	Urgeiriça
<b>2Km Marcha E</b>	Nuno Santos	1978	A.C.R. Sr <sup>a</sup> Desterro	<b>10.59</b>	20/10/1991	Aguiar da Beira

➤ **INICIADO MASCULINO**

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

**➤ JUVENIL MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Alexandre Silva	05.04.1984	N.D.C. Gouveia	<b>4.38</b>	08/04/2000	Tondela
3Km Marcha E	Samuel Pereira	25.11.1993	F.S. - U.A. Guarda	<b>16.22</b>	25/10/2008	Loures
5Km Marcha E	Samuel Pereira	25.11.1993	F.S. - U.A. Guarda	<b>22.50</b>	04/12/2010	Celorico Beira
10Km Marcha E	Samuel Pereira	25.11.1993	F.S. - U.A. Guarda	<b>46.27</b>	09/01/2010	Montemor-O-Velho

**➤ JÚNIOR MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Luís Abrantes Marco Pinto	27.04.1986 11.10.1986	A.C.R. Srª Desterro C.A. Seia	<b>4.30</b>	03/07/2004 22/05/2005	Oliveira Bairro Pombal
5Km Estrada	Rúben Felizardo	17.06.1991	C.A. Seia	<b>15.37</b> (tp)	24/10/2010	Stª Maria Feira
10Km Estrada	Guilherme Gonçalves	20.10.1990	F.S. - U.A. Guarda	<b>30.13</b>	13/12/2009	Lisboa
Meia Maratona	Mário Saraiva	22.02.1968	N.D.C. Gouveia	<b>1:10.48</b>	16/03/1986	Almeida
5Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	<b>22.36</b>	19/12/2004	Lisboa
10Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	A.C.R. Srª Desterro	<b>45.33</b>	02/04/2005	Rio Maior
15Km Marcha E	Ricardo Madeira	06.07.1985	J.A. Stª Comba Seia	<b>1:09.22</b>	08/12/2002	Celorico Beira
20Km Marcha E	Samuel Pereira	25.11.1993	F.S. - U.A. Guarda	<b>1:36.18</b>	19/02/2011	Batalha

**➤ SUB-23 MASCULINO**

PROVA	ATLETA	Data Nasc.	CLUBE	MARCA	DATA	LOCAL
Milha Urbana	Alexandre Silva	05.04.1984	C.A. Seia	<b>4.14</b>	24/04/2006	Marinha Grande
5Km Estrada	Rúben Felizardo	17.06.1991	C.A. Seia	<b>15.37</b> (tp)	24/10/2010	Stª Maria Feira
10Km Estrada	Guilherme Gonçalves	20.10.1990	F.S. - U.A. Guarda	<b>30.13</b>	13/12/2009	Lisboa
15Km Estrada	Marco Pinto	11.10.1986	C.A. Seia	<b>52.53</b>	22/04/2007	Quarteira
Meia Maratona	Paulo Gomes	15.05.1973	N.D.C. Gouveia	<b>1:04.25</b>	05/10/1994	Ovar
5Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	<b>21.56</b>	04/06/2006	Ferreira Zêzere
10Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	<b>45.27</b>	19/02/2006	Olhão
15Km Marcha E	Ricardo Madeira	06.07.1985	J.A. Stª Comba Seia	<b>1:09.22</b>	08/12/2002	Celorico Beira
20Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	<b>1:33.28</b>	01/04/2006	Rio Maior
30Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	<b>2:31.59</b>	29/01/2006	Cucujães
35Km Marcha E	Pedro Santos	25.04.1986	Individual	<b>2:59.40</b>	04/03/2006	Viana Castelo

**➤ SÉNIOR MASCULINO**

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



## Melhores Marcas Distritais Veteranos Femininos

**ESTRADA**

**Absolutos**

Actualizado em: 01 de Outubro de 2011



Escalão	Marca	Nome ( Clube )	Idade	Data Nascimento	Data Prova	Localidade
<b>Milha Urbana</b>						
W 45	6.24	Ilda Martins ( ACRSD )	46	06.08.1964	09/04/2011	S. Romão
<b>5Km Estrada</b>						
W 45	22.00 (tp)	Ilda Martins ( ACRSD )	46	06.08.1964	24/10/2010	Stª Maria da Feira
<b>10Km Estrada</b>						
W 45	43.58	Ilda Martins ( ACRSD )	46	06.08.1964	24/10/2010	Stª Maria da Feira
<b>Meia Maratona</b>						
W 40	1:44.52	Mª Teresa Bernardo ( NSLF )	42	11.08.1968	01/05/2011	C. Rodrigo-Espanha



**Melhores Marcas Distritais Veteranos Masculinos**

**ESTRADA**

**Absolutos**



Actualizado em: 01 de Outubro de 2011

Escalão	Marca	Nome (Clube)	Idade	Data Nascimento	Data Prova	Localidade
<b>Milha Urbana</b>						
<b>M 40</b>	4.42	António Rodrigues (ARDVC)	49	16.03.1962	24/04/2011	Marinha Grande
<b>M 45</b>	4.42	António Rodrigues (ARDVC)	49	16.03.1962	24/04/2011	Marinha Grande
<b>M 50</b>	5.23	João Marques (CDRQT)	52	10.09.1953	08/04/2006	São Romão
<b>M 55</b>	5.26	João Marques (ACRSD)	57	10.09.1953	07/08/2011	Vagos
<b>M 60</b>	6.41	Diamantino Brito (ACRSD)	62	10.09.1941	27/03/2004	São Romão
<b>5Km Estrada</b>						
<b>M 40</b>	18.07 (tp)	José Jarmela (UAG)	45	08.08.1964	11/04/2010	Paris - França
<b>M 45</b>	18.07 (tp)	José Jarmela (UAG)	45	08.08.1964	11/04/2010	Paris - França
<b>M 50</b>	18.18 (tp)	João Marques (ACRSD)	56	10.09.1953	18/10/2009	Stª Maria da Feira
<b>M 55</b>	18.18 (tp)	João Marques (ACRSD)	56	10.09.1953	18/10/2009	Stª Maria da Feira
<b>M 60</b>	23.22 (tp)	Diamantino Brito (ACRSD)	68	10.09.1941	18/10/2009	Stª Maria da Feira
<b>M 65</b>	23.22 (tp)	Diamantino Brito (ACRSD)	68	10.09.1941	18/10/2009	Stª Maria da Feira
<b>10Km Estrada</b>						
<b>M 40</b>	31.27	José Jarmela (UAG)	45	08.08.1964	13/12/2009	Lisboa
<b>M 45</b>	31.27	José Jarmela (UAG)	45	08.08.1964	13/12/2009	Lisboa
<b>M 50</b>	36.56	João Marques (ACRSD)	56	10.09.1953	18/10/2009	Stª Maria da Feira
<b>M 55</b>	36.56	João Marques (ACRSD)	56	10.09.1953	18/10/2009	Stª Maria da Feira
<b>M 60</b>	47.18	Diamantino Brito (ACRSD)	68	10.09.1941	18/10/2009	Stª Maria da Feira
<b>M 65</b>	47.18	Diamantino Brito (ACRSD)	68	10.09.1941	18/10/2009	Stª Maria da Feira



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

### 15Km Estrada

<b>M 35</b>	49.44	Paulo Gonçalves ( Individual )	37	18.06.1971	15/03/2009	Vila Franca de Xira
<b>M 40</b>	50.55	José Jarmela ( UAG )	45	08.08.1964	21/03/2010	Lisboa
<b>M 45</b>	50.55	José Jarmela ( UAG )	45	08.08.1964	21/03/2010	Lisboa
<b>M 50</b>	53.49	João Marques ( CAS )	51	10.09.1953	25/06/2005	Peniche
<b>M 55</b>	1:11.17	Albano Veloso ( CDCP )	55	23.07.1951	30/06/2007	Peniche

### 20Km Estrada

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

### Meia Maratona

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

### 30Km Estrada

<b>M 40</b>	1:49.01 (tp)	José Jarmela ( UAG )	46	08.08.1964	06/03/2011	Barcelona -Espanha
<b>M 45</b>	1:49.01 (tp)	José Jarmela ( UAG )	46	08.08.1964	06/03/2011	Barcelona -Espanha
<b>M 50</b>	2:06.29 (tp)	Manuel Coelho ( UAG )	54	05.10.1956	06/03/2011	Barcelona -Espanha

### Maratona

<b>M 40</b>	2:31.29	José Jarmela ( UAG )	43	08.08.1964	02/12/2007	Lisboa
<b>M 45</b>	2:32.46	José Jarmela ( UAG )	45	08.08.1964	11/04/2010	Paris - França
<b>M 50</b>	2:54.05	Manuel Coelho ( UAG )	54	05.10.1956	06/03/2011	Barcelona -Espanha



## ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

### 5Km Marcha Estrada

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

### 10Km Marcha Estrada

<b>M 35</b>	44.26 (tp)	Pedro Martins ( CAS )	38	12.01.1968	01/04/2006	Rio Maior
<b>M 40</b>	45.13 (tp)	Pedro Martins ( CAS )	43	12.01.1968	09/04/2011	Rio Maior

### 15Km Marcha Estrada

<b>M 35</b>	1:07.18	Pedro Martins ( CAS )	38	12.01.1968	09/12/2006	Torres Vedras
<b>M 40</b>	1:07.59 (tp)	Pedro Martins ( CAS )	43	12.01.1968	09/04/2011	Rio Maior

### 20Km Marcha Estrada

<b>M 35</b>	1:28.58	Pedro Martins ( CAS )	38	12.01.1968	01/04/2006	Rio Maior
<b>M 40</b>	1:30.42	Pedro Martins ( CAS )	43	12.01.1968	09/04/2011	Rio Maior

### 30Km Marcha Estrada

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

### 50Km Marcha Estrada

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

**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA**

**DEPARTAMENTO TÉCNICO**



***OUTROS***

***RECORDES***

***PISTA AR LIVRE***

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

**(ALTITUDE: 1 025 metros)**



*Actualizado em 01 de Outubro de 2011*





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

**FEMININOS**

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



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

**MASCULINOS**

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



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

## DEPARTAMENTO TÉCNICO



***OUTROS***

***RECORDES***

***PISTA AR LIVRE***

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



*Actualizado em 01 de Outubro de 2011*



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

**FEMININOS**

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



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

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