

100j – 10,80

10,0	1,4	Ricardo Pacheco	Sporting CP	31-10-83	1s	Lisboa - U	22-04	10,04-00
10,0	0,1	Vitor Jorge	Sporting CP	21-11-74	1s	Lisboa - U	22-04	10,36-04
10,2	1,4	David Verissimo	CF Belenenses	11-06-79	2s	Lisboa - U	22-04	
10,3	1,4	Mitendele Lucucamba	CF Belenenses	ANG	15-06-83	3s	Lisboa - U	22-04
10,4	1,4	André Rodrigues	CF Belenenses		17-08-88	1s	Lisboa - U	22-04
10,4	1,5	Marcos Chuva	CJS Manique		08-08-89	4s	Lisboa - U	22-04
10,5	1,6	Cesar Pedreira	CF Belenenses		20-08-87	1s	Lisboa - U	22-04

100 m – 10,80 – 11,30

9,99	1,3	Francis Obikwelu	Sporting CP	22-11-78	1	C. Europa	Gotemburgo	08-08	9,86-04	
10,02	0,9	Francis Obikwelu			4	F. Mundial	Estugarda	09-09		
10,03	-0,4	Francis Obikwelu			1	Tsiklitiria	Atenas	03-07		
10,09	-0,6	Francis Obikwelu			4	Norw Un	Londres	28-07		
10,09	1,1	Francis Obikwelu			2	T Mundo	Atenas	16-09		
10,11	0,3	Francis Obikwelu			4	Van Damme	Bruxelas	25-08		
10,12	-0,5	Francis Obikwelu			4	ISTAF	Berlim	03-09		
10,13	1,7	Francis Obikwelu			6	Super GP	Doha	12-05		
10,14	-0,7	Francis Obikwelu			1h	Norw Un	Londres	28-07		
10,19	-0,8	Francis Obikwelu			1		Huelva	20-06		
10,19	1,0	Francis Obikwelu			1mf	C. Europa	Gotemburgo	08-08		
10,20	0,2	Francis Obikwelu			1	T. Europa	Salonica	17-06		
10,20	-0,9	Francis Obikwelu			1	C Port	Seia	22-07		
10,22	-0,6	Francis Obikwelu			2		Zagreb	31-08		
10,24	0,5	Francis Obikwelu			7rA	Golden Gala	Roma	14-07		
10,25	0,9	Francis Obikwelu			1h	C. Europa	Gotemburgo	07-08		
10,26	-1,8	Francis Obikwelu			1		Rivas-Esp	08-06		
10,26	1,0	Francis Obikwelu			8	Weltklasse	Zurique	18-08		
10,28	1,0	Dwight Thomas	Sporting CP	JAM	23-09-80	1	ECCC	Valência	27-05	10,00-05
10,28	1,8	Francis Obikwelu			1h	C Port	Seia	22-07		
10,28	-0,5	Francis Obikwelu			1qf	C. Europa	Gotemburgo	07-08		
10,28	-0,7	Francis Obikwelu			6	Herculis	Monaco	20-08		
10,44	0,6	Arnaldo Abrantes	Sporting CP		27-11-86	2rA	Alcala de Henares	24-06	10,62-04	
10,48	-1,8	Francis Obikwelu			1h		Huelva	20-06		
10,49	1,4	Arnaldo Abrantes			1	Centenários	Lisboa - I	10-06		
10,51	1,3	Arnaldo Abrantes			1rA	CNCI-1	Leiria	03-06		
10,54	-0,5	Arnaldo Abrantes			2 ex		Salónica	17-06		
10,56	0,5	Ricardo Pacheco	Sporting CP		31-10-83	1		Lisboa - I	12-07	10,45-02
10,57	1,7	Ricardo Pacheco			1	CNU	Lisboa - U	01-05		
10,59	-1,0	Ricardo Pacheco			1h		Lisboa - I	12-07		
10,61	-0,9	Ricardo Pacheco			2	C Port	Seia	22-07		
10,61	0,2	Ricardo Pacheco			1h	C Port	Seia	22-07		
10,62	0,4	Arnaldo Abrantes			1		Lisboa - U	17-05		
10,62	1,4	Ricardo Pacheco			2	Centenários	Lisboa - I	10-06		
10,63	1,6	André Destapado	SL Benfica		15-05-86	1	Sub23	Abrantes	15-07	10,80-05
10,64	1,6	Ricardo Monteiro	C Bf. Faro		02-10-85	2	Sub23	Abrantes	15-07	10,81-04
10,65	0,2	Arnaldo Abrantes			2h	C Port	Seia	22-07		
10,66	1,3	Ricardo Pacheco			1		Lisboa - U	02-05		
10,68	0,5	Yazalde Nascimento	JOMA	STP	17-04-86	2		Lisboa - I	12-07	10,80-05
10,70	1,8	André Destapado			2h	C Port	Seia	22-07		
10,71	0,2	Vitor Jorge	Sporting CP		21-11-74	3h	C Port	Seia	22-07	10,40-00
10,72	2,0	André Destapado			2rB		Alcala de Henares	24-06		
10,74	1,8	Ricardo Monteiro			3h	C Port	Seia	22-07		
10,75	0,4	Ricardo Pacheco			2		Lisboa - U	17-05		
10,76	1,6	João Ferreira	SL Benfica		20-10-86	3	Sub23	Abrantes	15-07	10,79-05
10,79	0,9	Ricardo Monteiro			1		Setúbal	20-05		
10,79	1,3	Yazalde Nascimento			2rA	CNCI-1	Leiria	03-06		

10,79	0,6	João Ferreira			5rA	Alca de Henares	24-06			
10,80	1,3	Ricardo Monteiro			3rA	CNCI-2	Leiria	03-06		
10,80	-0,4	Ricardo Pacheco			1		Lisboa - I	07-06		
10,80	-1,0	Yazalde Nascimento			2h		Lisboa - I	12-07		
10,80	-0,9	Ricardo Monteiro			3	C Port	Seia	22-07		
10,82	0,2	Paulo Sérgio Ferreira	SL Benfica	20-02-81	4h	C Port	Seia	22-07	10,74-05	
10,82	1,8	Pedro Costa	Cyclones AC	06-04-82	4h	C Port	Seia	22-07	10,82-05	
10,85	1,6	Ivo Vital	ACDR Arneirense	09-08-88	4	Sub23	Abrantes	15-07	11,31-05	
10,88	1,3	Mário Barbosa	FC Porto	26-07-77	4rA	CNCI-1	Leiria	03-06	10,35-98	
10,88	1,4	Carlos Calado	SL Benfica	05-10-75	5	Centenários	Lisboa - I	10-06	10,11-99	
10,94	0,9	Renato Moura	JD Cidade Sol	14-02-78	3		Setúbal	20-05	10,68-01	
10,94	1,5	Paulo Dias	AA Coimbra	14-05-89	1h	CN jv	Luso	17-06	11,43-05	
10,95	1,5	Emanuel Semedo	CP Corroios	CPV	29-04-87	1h		Seixal	30-06	
11,00	1,3	Flávio Cardoso	CCD Ribeirão		07-03-88	5rA	CNCI-2	Leiria	03-06	11,09-05
11,00	1,9	Tiago Passos	FC Porto		01-08-86	4	Enc. Sel	Luso	15-06	11,29-05
11,00	1,4	Deodato Freitas	Juv. Vidigalense	STP	01-07-77	ex		Lisboa - I	12-07	10,75-04
11,01	0,1	Marcos Coelho	CF Belenenses		10-06-88	1	CNJ	Guimarães	08-07	10,90-05
11,02	0,6	Hildeberto Almeida	Espanha		08-08-78	3	C.Esp.CI	Orense	17-06	10,56-99
11,02	1,6	David Figueiredo	FC Porto		11-04-86	5	Sub23	Abrantes	15-07	11,09-05
11,03	1,3	Raul Veloso	Cyclones AC		01-12-81	6rA	CNCI-2	Leiria	03-06	10,79-03
11,05	0,1	Pedro Fontes	ACR Zona Azul		08-06-88	2	CNJ	Guimarães	08-07	11,13-05
11,06	1,6	Cláudio Gama	GD Cavadas		20-03-82	Dec	CN	Rio Maior	10-06	11,08-03
11,07	0,2	Nuno Couto	GD Estreito		19-10-81	1		Maia	06-07	10,84-02/03
11,08	1,9	Dany Gonçalves	CS Maritimo		14-03-85	6	Enc. Sel	Luso	15-06	11,07-05
11,10	1,4	Pedro Almeida	GRECAS		30-03-84	1		Aveiro	10-06	10,66-03
11,14	1,4	Bruno Sá	CC SJ. Madeira		24-01-87	2		Aveiro	10-06	11,24-05
11,14	0,1	Rui Silva	SL Benfica		16-07-87	3	CNJ	Guimarães	08-07	10,93-05
11,16	1,4	Simão Coroa	FC Porto		31-07-85	1		Maia	17-05	
11,16	0,3	Carlos Gonçalves	JU Num Ideal		11-07-87	5		Maia	21-06	11,35-05
11,17	1,9	João Almeida	Sporting CP		05-04-88	3		Lisboa - U	17-05	11,43-05
11,17	1,4	Luis Machado	JA Mozelense		07-07-86	1	Oct. Costa	Luso	24-05	11,08-05
11,18	1,8	Vítor Ferreira	CA Seia		22-04-78	1	Mimosas	Luso	13-05	
11,19	1,8	João Gradiz	Br.NS Conceição		02-05-89	1		Beja	06-05	11,36-05
11,19	0,9	Orlando Tungo	AA Moita	ANG	17-04-89	1h	CN jv	Luso	17-06	11,45-05
11,21	-0,6	António Rodrigues	Sporting CP		25-09-88	1		Seia	17-05	11,73-04
11,22	1,2	Guilherme Amaral	CP Mangualde		10-06-88	4		Maia	17-05	11,19-05
11,23	-0,4	Joaquim Cabral	C Bf. Faro		17-04-88	1		Quarteira	07-05	11,64-05
11,23	1,5	Lenine Cunha	FC Porto		04-12-82	1h	CE Def.Intel	Dreux-Fra	07-07	11,01-05
11,24	1,9	Pedro Loureiro	GRECAS		13-10-89	ex	Enc. Sel	Luso	15-06	11,61-05
11,26	0,0	Luis Fernandes	Juv. Vidigalense		31-05-82	2ex		Leiria	03-06	10,86-04
11,27	0,0	Marcos Chuva	CJS Manique		08-08-89	1h	OJ	Covilhã	14-05	11,81-05
11,29	1,6	Tiago Marto	GA Fátima		05-04-86	Dec	CN	Rio Maior	10-06	11,15-04
11,30	1,2	Rui Durão	CA Seia		09-03-80	1		Ponta Delgada	22-04	10,75-03

a) o atleta Yazalde Nascimento é português desde, pelo menos, 22.07.2006

Com vento anti regulamentar

9,84	5,4	Francis Obikwelu	Sporting CP		22-11-78	1	Aragon	Saragoça	03-06	9,86-04
10,03	4,9	Francis Obikwelu				1		Tenerife	08-07	
10,04	3,4	Francis Obikwelu				1h	Tsiklitiria	Atenas	03-07	
10,06	2,9	Francis Obikwelu				1h	Aragon	Saragoça	03-06	
10,12	2,5	Francis Obikwelu				4	Pre	Eugne	28-05	
10,15	2,1	Francis Obikwelu				2h	Super GP	Doha	12-05	
10,31	2,7	Arnaldo Abrantes	Sporting CP		27-11-86	1 ex	ECCC	Valência	27-05	10,62-04
10,53	4,6	Ricardo Monteiro	C Bf. Faro		02-10-85	ex		Seixal	30-06	10,81-04
10,57	4,6	Yazalde Nascimento	JOMA	STP	17-04-86	ex		Seixal	30-06	10,80-05
10,70	2,7	Ricardo Pacheco	Sporting CP		31-10-83	3 ex	ECCC	Valência	27-05	10,45-02
10,72	2,1	Carlos Calado	SL Benfica		05-10-75	1	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	10,11-99
10,73	2,1	Yazalde Nascimento				2	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	
10,78	2,1	Ricardo Monteiro				3	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	
10,78	3,7	Ricardo Pacheco				1		Lisboa - R	26-07	10,45-02

10,79	2,3	Ivo Vital	ACDR Arneirense		88	1		Caldas da Rainha	21-06	11,31-05
10,93	2,5	Patrick Marques	GRECAS		09-02-84	2	Enc. Sel	Luso	15-06	10,97-05
10,96	2,5	Pedro Almeida	GRECAS		30-03-84	3	Enc. Sel	Luso	15-06	10,66-03
10,99	2,6	Raul Veloso	Cyclones AC		01-12-81	1	Norte	Maia	01-07	10,79-03
10,99	2,6	David Figueiredo	FC Porto		11-04-86	2	Norte	Maia	01-07	11,09-05
10,99	3,7	Deodato Freitas	Juv. Vidigalense	STP	01-07-77	2		Lisboa - R	26-07	10,75-04
11,00	3,5	Bruno Sá	CC S.J. Madeira		24-01-87	2		Aveiro	24-06	11,24-05
11,00	2,1	Emanuel Semedo	CP Corroios	CPV	29-04-87	1		Seixal	30-06	
11,03	2,3	Nuno Couto	GD Estreito		19-10-81	1h	Norte	Maia	01-07	10,84-02/03
11,04	2,1	Marcos Coelho	CF Belenenses		10-06-88	1rB	CNCI-2	Leiria	03-06	10,90-05
11,05	2,8	Hildeberto Almeida	Espanha		08-08-78	5	CEspCI-Ap	Oviedo	20-05	10,56-99
11,06	3,0	Gonçalo Correia	N Sp. Faro		06-01-88	1	Primavera	Beja	20-05	11,12-05
11,07	2,6	Simão Coroa	FC Porto		31-07-85	3	Norte	Maia	01-07	
11,08	2,6	Lenine Cunha	FC Porto		04-12-82	4	Norte	Maia	01-07	11,01-05
11,09	3,4	Pedro Silva	C Bf. Faro		04-03-85	1		VR Sto. António	01-07	11,30-05
11,10	3,8	Pedro Fontes	ACR Zona Azul		08-06-88	1		Beja	24-06	11,13-05
11,10	2,1	Orlando Tungo	AA Moita	ANG	17-04-89	2		Seixal	30-06	11,45-05
11,11	2,9	Guilherme Amaral	CP Mangualde		10-06-88	1		Seia	30-04	11,19-05
11,12	2,5	Carlos Gonçalves	JU Num Ideal		11-07-87	2h		Maia	21-06	11,35-05
11,13	2,6	Tiago Passos	FC Porto		01-08-86	5	Norte	Maia	01-07	11,29-05
11,16	5,1	Pedro Loureiro	GRECAS		13-10-89	1		Aveiro	28-05	11,61-05
11,16	2,5	Filipe Santos	CS Maritimo		25-06-84	8	Enc. Sel	Luso	15-06	10,79-04
11,18	2,1	Rui Durão	CA Seia		09-03-80	4rB	CNCI-1	Leiria	03-06	10,75-03
11,18	2,1	Luis Fernandes	Juv. Vidigalense		31-05-82	5rB	CNCI-1	Leiria	03-06	10,86-04
11,23	2,5	André Loureiro	CA Mazarefes		11-09-86	3h		Maia	21-06	
11,24	4,7	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	1		Abrantes	01-07	
11,24	3,7	Carlos Fradão	DO Rangel		09-08-81	4		Lisboa - R	26-07	10,78-01
11,25	3,4	Nuno Cardoso	JD Cidade Sol		13-02-82	1h		Seixal	30-06	10,82-02
11,27	4,4	Pedro Bernardo	JOMA		12-05-89	Oct		Leiria	15-07	
11,28	2,1	André Rodrigues	CF Belenenses		17-08-88	2		Setúbal	20-05	11,84-05
11,28	5,1	João Malheiro	CAP Pacense		11-04-89	2		Aveiro	28-05	
11,28	3,5	Jorge Cardoso	ES Serafim Leite		30-10-88	3		Aveiro	24-06	
11,28	3,2	Luis Machado	JA Mozelense		07-07-86	3	Oct. Costa	Luso	12-07	11,08-05
11,29	3,1	Bruno Costa	CA Seia		17-03-80	Dec		Seia	22-04	11,40-04
11,29	2,4	Ricardo Pereira	FC Porto		12-07-87	5		Maia	06-05	
11,29	2,1	Erik Wennberg	JOMA		04-08-88	3		Setúbal	20-05	

200 m- 22,30 – 23,00

20,01	1,6	Francis Obikwelu	Sporting CP	RN	22-11-78	1	C. Europa	Gotemburgo	10-08	19,84-99
20,18	0,4	Francis Obikwelu				6	Athletissima	Lausanne	11-07	
20,20	-0,9	Francis Obikwelu				1	Rieti 2006	Rieti	27-08	
20,26	-0,1	Francis Obikwelu				4	F. Mundial	Estugarda	10-09	
20,36	1,1	Francis Obikwelu				1mf	C. Europa	Gotemburgo	10-08	
20,36	0,1	Francis Obikwelu				4	T. Mundo	Atenas	17-09	
20,38	1,5	Francis Obikwelu				1	T. Europa	Salonica	18-06	
20,58	-0,7	Francis Obikwelu				1qf	C. Europa	Gotemburgo	09-08	
20,60	0,3	Dwight Thomas	Sporting CP	JAM	23-09-80	1	ECCC	Valência	28-05	20,41-04
20,78	-1,1	Francis Obikwelu				1h	C. Europa	Gotemburgo	09-08	
21,20	0,6	Arnaldo Abrantes	Sporting CP		27-11-86	1rA	CNCI-1	Leiria	04-06	21,48-05
21,54	0,1	Arnaldo Abrantes				1	Sintra	Massamá	13-05	
21,56	0,6	Paulo Sérgio Ferreira	SL Benfica		20-02-81	2rA	CNCI-1	Leiria	04-06	21,47-05
21,59	0,5	Ricardo Pacheco	Sporting CP		31-10-83	1		Guarda	07-07	21,26-02
21,60	0,5	João Ferreira	SL Benfica		20-10-86	2		Guarda	07-07	21,84-05
21,67	0,5	Yazalde Nascimento	JOMA	STP	17-04-86	3		Guarda	07-07	21,80-05
21,71	i	Ricardo Pacheco				1	CNCI	Espinho	19-02	
21,76	0,1	Paulo Sérgio Ferreira				2	Sintra	Massamá	13-05	
21,76	0,6	Yazalde Nascimento				3rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
21,83	i	Mário Barbosa	Gira Sol ADF		26-07-77	1mf	CN	Espinho	26-02	21,58i-98
21,89	i	Ricardo Pacheco				1 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
21,92	i	Paulo Sérgio Ferreira				1	CN	Espinho	26-02	

21,93	i	Mário Barbosa			2	CN	Espinho	26-02		
21,93	0,1	Ricardo Pacheco			3	Sintra	Massamá	13-05		
21,93	0,2	Arnaldo Abrantes			2	Lusofonia	Macau	11-10		
21,94	i	Ricardo Pacheco			3	CN	Espinho	26-02		
21,95	-3,3	Paulo Sérgio Ferreira			1	CNCI-Ap	Setúbal	21-05		
21,95	-1,4	Ricardo Monteiro	C Bf. Faro	02-10-85	1	Sub23	Abrantes	16-07	22,23-04	
21,96	i	Paulo Sérgio Ferreira			2	CNCI	Espinho	19-02		
21,97	i	Pedro Costa	Cyclones AC	06-04-82	2mf	CN	Espinho	26-02	21,57-05	
21,97	1,5	Ricardo Monteiro			ex		Seixal	02-07		
21,97	0,8	Ricardo Monteiro			1h	C Port	Seia	23-07		
22,00	i	Ricardo Pacheco			1mf	CN	Espinho	26-02		
22,01	0,1	Vítor Jorge	Sporting CP	21-11-74	4	Sintra	Massamá	13-05	20,78-00	
22,03	0,8	Pedro Costa			4rA	CNCI-2	Leiria	04-06		
22,04	0,1	João Ferreira			5	Sintra	Massamá	13-05		
22,04	0,5	Ricardo Monteiro			4		Guarda	07-07		
22,06	i	Pedro Costa			2 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02		
22,09	i	Yazalde Nascimento			3	CNCI	Espinho	19-02		
22,10	1,9	Carlos Pinheiro	SL Benfica	24-03-88	1	CNJ	Guimarães	09-07	22,14-05	
22,12	i	Paulo Sérgio Ferreira			1mf	CN	Espinho	26-02		
22,13	0,6	Flávio Cardoso	CCD Ribeirão	07-03-88	5rA	CNCI-2	Leiria	04-06	22,22-05	
22,13	1,9	Marcos Coelho	CF Belenenses	10-06-88	2	CNJ	Guimarães	09-07	22,72-05	
22,14	0,4	Renato Moura	JD Cidade Sol	14-02-78	1h		Seixal	02-07	21,67-99	
22,15	0,6	Ricardo Monteiro			6rA	CNCI-2	Leiria	04-06		
22,18	i	Mário Barbosa			4	CNCI	Espinho	19-02		
22,18	1,4	Marcos Coelho			1 ex	C. Alentejo	Vendas Novas	27-05		
22,20	-3,5	João Ferreira			1	C Port	Seia	23-07		
22,24	i	Pedro Costa			5	CNCI	Espinho	19-02		
22,24	0,4	Flávio Cardoso			1		Braga	27-05		
22,24	-0,5	Pedro Costa			1		Braga	28-06		
22,26	0,0	Yazalde Nascimento		POR	1h	C Port	Seia	23-07		
22,27	i	Pedro Costa			4	CN	Espinho	26-02		
22,27	0,0	Paulo Sérgio Ferreira			2h	C Port	Seia	23-07		
22,28	0,3	Renato Moura			1		Coimbra	11-06		
22,28	0,0	João Ferreira			3	C Port	Seia	23-07		
22,30	i	Pedro Costa			7	Univ Ch	Dortmund	01-02		
22,30	-0,3	Pedro Fontes	ACR Zona Azul	08-06-88	1		Beja	11-06	22,84-05	
22,30	1,9	Bruno Sá	CCSJ. Madeira	24-01-87	1		Aveiro	25-06	22,27-05	
22,30	-1,1	Ricardo Monteiro			1h	Sub23	Abrantes	16-07		
22,36	0,8	Simão Coroa	FC Porto	31-07-85	1rB	CNC-1	Leiria	04-06	22,93-05	
22,39	1,9	Rui Silva	SL Benfica	16-07-87	4	CNJ	Guimarães	09-07	22,40-05	
22,40	i	Dany Gonçalves	CS Maritimo	14-03-85	1 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	22,66-05	
22,45	1,3	Deodato Freitas	Juv. Vidigalense	STP	01-07-77	2h	Lisboa - U	19-07	21,66-02	
22,49	1,0	Nuno Couto	GD Estreito		19-10-81	1h	Norte	Maia	02-07	21,78-03
22,51	1,6	Patrick Marques	GRECAS		09-02-84	2		Aveiro	11-06	22,67-05
22,56	0,6	Miguel Silva	Cyclones AC		29-01-87	1		Braga	12-07	22,63-05
22,57	1,9	David Figueiredo	FC Porto		11-04-86	1	Norte	Maia	02-07	22,55-05
22,59	i	Raul Veloso	Cyclones AC		01-12-81	3mf	CN	Espinho	26-02	22,27-03
22,60	-1,8	António Rodrigues	Sporting CP		25-09-88	1		Seia	24-05	23,48-05
22,65	i	Filipe Novo	Cyclones AC		03-04-85	4	Sub23	Espinho	29-01	22,56-04
22,65	0,8	Tiago Silva	CF Belenenses		30-01-80	4h	C Port	Seia	23-07	22,41-05
22,67	0,4	Tiago Passos	FC Porto		01-08-86	2		Braga	27-05	22,73-05
22,68	0,6	Edson Dongoxe	Juv. Vidigalense	ANG	19-09-81	7rA	CNCI-1	Leiria	04-06	22,49-04
22,69	0,5	Rodolfo Varela	SL Benfica		20-05-86	7		Guarda	07-07	22,92i-04
22,71	0,8	Vítor Ferreira	CA Seia		22-04-78	4rB	CNC-1	Leiria	04-06	22,17i-02
22,72	1,6	Luis Machado	JA Mozelense		07-07-86	1		Aveiro	07-05	22,58-05
22,72	1,9	Carlos Gonçalves	JU Num Ideal		11-07-87	2	Norte	Maia	02-07	23,15-05
22,72	-1,1	Naiel Santiago	JOMA	STP	28-10-86	4	Sub23	Abrantes	16-07	
22,73	1,0	Emanuel Semedo	CP Corroios	CPV	29-04-87	12	Sintra	Massamá	13-05	23,41-05
22,74	2,0	Ricardo Pereira	FC Porto		12-07-87	1		Maia	11-06	
22,78	i	Luis Sá	FC Porto		17-03-81	1=		Braga	07-01	22,34i-02
22,81	i	João Merêncio	Sporting CP		18-01-83	4mf	CN	Espinho	26-02	22,45-03
22,81	0,9	Ivo Vital	ACDR Arneirense	88	1h		Lisboa - U	19-07		

22,82	0,1	Helder Pato	Gira Sol ADF	12-01-80	1	Oct. Costa	Luso	07-06	23,60i-04
22,82	-0,7	Bruno Santos	CS Maritimo	02-04-85	1		Machico	30-06	22,36-05
22,88	0,8	Pedro Silva	C Bf. Faro	04-03-85	1		Quarteira	12-07	
22,92	0,6	Ricardo Garcia	CA Seia	21-01-89	1h	CN Jv	Luso	18-06	23,54-05
22,94	i	André Destapado	SL Benfica	15-05-86	7	Sub23	Espinho	29-01	22,05-05
22,96	-0,2	Erik Wennberg	JOMA	04-08-88	5h	CNJ	Guimarães	09-07	23,79-05
23,00	i	Ricardo Martins	JOMA	12-05-85	12	Sub23	Espinho	29-01	22,30-03

a) o atleta Yazalde Nascimento é português desde, pelo menos, 22.07.2006

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

22,64	-0,2	Mário Barbosa	Gira Sol ADF	26-07-77	1	CNCI-Ap	Viseu	21-05	21,58i-98	
22,77	-4,3	Renato Moura	JD Cidade Sol	14-02-78	2		Almada	06-05	21,67-99	
22,44	0,1	Yazalde Nascimento	JOMA	STP	17-04-86	7	Sintra	Massamá	13-05	21,80-05

Com vento anti regulamentar

21,26	2,1	Arnaldo Abrantes	Sporting CP	27-11-86	1		Lisboa - U	02-05	21,48-05	
21,28	2,5	Arnaldo Abrantes			1		Lisboa - U	14-01		
22,01	2,8	Flávio Cardoso	CCD Ribeirão	07-03-88	1		Braga	06-05	22,22-05	
22,08	2,5	Ricardo Pacheco	Sporting CP	31-10-83	2		Lisboa - U	14-01	21,26-02	
22,15	2,8	Pedro Costa	Cyclones AC	06-04-82	2		Braga	06-05	21,57-05	
22,17	2,8	Raul Veloso	Cyclones AC	01-12-81	3		Braga	06-05	22,27-03	
22,23	2,2	Ricardo Monteiro	C Bf. Faro	02-10-85	6	Sintra	Massamá	13-05	22,23-04	
22,26	2,3	Carlos Pinheiro	SL Benfica	24-03-88	1		Lisboa - U	19-07	22,14-05	
22,30	2,3	João Merêncio	Sporting CP	18-01-83	2		Lisboa - U	19-07	22,45-03	
22,32	2,5	Carlos Pinheiro			3		Lisboa - U	14-01		
22,54	2,2	Renato Moura	JD Cidade Sol	14-02-78	9	Sintra	Massamá	13-05	21,67-99	
22,67	2,2	André Destapado	SL Benfica	15-05-86	10	Sintra	Massamá	13-05	22,05-05	
22,72	2,2	Deodato Freitas	Juv. Vidigalense	STP	01-07-77	11	Sintra	Massamá	13-05	21,66-02
22,74	2,2	Miguel Silva	Cyclones AC	29-01-87	1h	Norte	Maia	02-07	22,63-05	
22,78	2,7	Carlos Gonçalves	JU Num Ideal	11-07-87	1h	Norte	Maia	02-07	23,15-05	
23,00	2,2	Ricardo Pereira	FC Porto	12-07-87	3h	Norte	Maia	02-07		

300 m – 37,00

34,28		Paulo Ferreira	SL Benfica	22-02-81	1		Lisboa - U	07-01	33,88-04
34,51		Vítor Jorge	Sporting CP	21-11-74	2		Lisboa - U	07-01	33,88-97
34,79		Carlos Pinheiro	SL Benfica	24-03-88	3		Lisboa - U	07-01	35,35-05
35,35		João Merêncio	Sporting CP	18-01-83	4		Lisboa - U	07-01	35,15-03
35,62		Milton Dias	JOMA	11-04-86	5		Lisboa - U	07-01	35,18-04
35,84		Edivaldo Monteiro	Sporting CP	28-04-76	6		Lisboa - U	07-01	34,17-04
36,00		André Ciriaco	Sporting CP	17-10-85	7		Lisboa - U	07-01	
36,01		André Jordão	NDC Gouveia	27-06-89	1		Seia	12-07	37,58-04
36,11		Helder Pato	Gira Sol ADF	12-01-80	1		Coimbra	08-12	36,49-05
36,22		Florival Guela	N Sp. Faro	11-11-85	1		VR Sto. António	10-12-05	34,9-04
36,25		Cesar Pedreira	CF Belenenses	20-08-87	8		Lisboa - U	07-01	36,50-05
36,41	i	Pedro Costa	Cyclones AC	06-04-82	1		Braga	21-01	36,51i-04
36,41		Pedro Fontes	ACR Zona Azul	08-06-88	1		Beja	17-05	37,26-05
36,42		Pedro Semedo	CF Belenenses	GBS	23-09-86	9	Lisboa - U	07-01	37,93-05
36,49	i	Raul Veloso	Cyclones AC	01-12-81	2		Braga	21-01	36,82i-04
36,64		Guilherme Amaral	CP Mangualde	10-06-88	2		Seia	12-07	36,46-05
36,67		Erik Wennberg	JOMA	04-08-88	10		Lisboa - U	07-01	38,11-05
36,77		Carlos Figueiredo	CA Seia	05-05-90	3		Seia	12-07	
36,82		Marate Tchungo	SL Benfica	17-04-86	11		Lisboa - U	07-01	37,70-05

400 m– 49,00 – 52,00

47,52	Edivaldo Monteiro	Sporting CP	28-04-76	1	Centenários	Lisboa - I	10-06	47,68-01
47,64	Paulo Sérgio Ferreira	SL Benfica	20-02-81	2	Centenários	Lisboa - I	10-06	47,15-01
47,83	Paulo Sérgio Ferreira			1rA	CNCI-1	Leiria	03-06	
47,89	Paulo Sérgio Ferreira			1		Lisboa - U	21-01	
47,97	Paulo Sérgio Ferreira			7	T. Europa	Salonica	17-06	
48,09	Paulo Sérgio Ferreira			1		Lisboa - U	02-05	
48,17	Vítor Jorge	Sporting CP	21-11-74	2		Lisboa - U	21-01	46,61-00
48,38	Vítor Jorge			3	Centenários	Lisboa - I	10-06	
48,47	Sérgio Duro	GD Estreito	19-02-80	4	Centenários	Lisboa - I	10-06	46,77-04
48,56	Jorge Paula	JOMA	08-10-84	1	C Port	Seia	22-07	47,60-04
48,59	José Vrtacic	SL Benfica	SLO 01-02-80	5	Centenários	Lisboa - I	10-06	46,83-00
48,61	João Merêncio	Sporting CP	18-01-83	2	C Port	Seia	22-07	48,50-04
48,62	Paulo Sérgio Ferreira			1		Lisboa - U	14-01	
48,63	Vítor Jorge			7	ECCC	Valência	27-05	
48,65	i Paulo Sérgio Ferreira			1	CN	Espinho	25-02	
48,65	Sérgio Duro			1		Seixal	27-05	
48,66	João Merêncio			1		Guarda	07-07	
48,67	António Rodrigues	Sporting CP	25-09-88	2rA	CNCI-1	Leiria	03-06	49,54-05
48,68	Sérgio Duro			3	C Port	Seia	22-07	
48,74	Jorge Paula			3rA	CNCI-1	Leiria	03-06	
48,76	António Rodrigues			1 ex		Seia	29-04	
48,80	Vítor Jorge			1	Primavera	Beja	20-05	
48,80	Rodolfo Varela	SL Benfica	20-05-86	4	C Port	Seia	22-07	49,22-05
48,83	Luis Freitas	Sporting CP	31-01-79	1		Lisboa - U	17-05	47,46-00
48,84	Vítor Moreno	Sporting CP	15-05-74	3		Lisboa - U	21-01	46,88-03
48,84	Paulo Sérgio Ferreira			ex	CNU	Lisboa - U	01-05	
48,88	Luis Freitas			1		Maia	06-05	
48,92	Luis Freitas			2		Lisboa - U	14-01	
48,92	Jorge Paula			ex		Seixal	30-06	
48,93	João Merêncio			2		Cáceres	21-06	
48,93	João Merêncio			ex		Seixal	30-06	
48,97	António Rodrigues			1	Sub23	Abrantes	15-07	
49,02	Luis Freitas			2		Lisboa - U	02-05	
49,09	Carlos Pinheiro	SL Benfica	24-03-88	6	C Port	Seia	22-07	49,76-05
49,14	i Helder Pato	Gira Sol ADF	12-01-80	1	CNCI-2	Espinho	18-02	50,51-05
49,31	i Simão Coroa	FC Porto	31-07-85	4	CNCI-1	Espinho	18-02	48,76-05
49,33	Pedro Costa	Cyclones AC	06-04-82	1	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	49,62-05
49,40	Edson Dongoxe	Juv. Vidigalense	ANG 19-09-81	1	CNCI-Ap	Viseu	20-05	49,46-05
49,53	Pedro Sousa	SL Benfica	09-05-84	1		Braga	10-06	50,96-04
49,56	Vítor Ferreira	CA Seia	22-04-78	2	CNCI-Ap	Viseu	20-05	48,02-01
49,56	Naiel Santiago	JOMA	STP 28-10-86	7	C Port	Seia	22-07	
49,65	Milton Dias	JOMA	11-04-86	4		Lisboa - U	14-01	48,69-03
49,81	i Filipe Novo	Cyclones AC	03-04-85	8	CN	Espinho	25-02	50,48-04
49,87	Carlos Teixeira	SL Benfica	02-03-86	4		Lisboa - I	07-06	49,76-05
49,88	i Bruno Sá	CCSJ. Madeira	24-01-87	1 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	50,32-05
49,89	Ricardo Lima	Sporting CP	02-01-85	5		Seixal	27-05	48,99-04
49,92	Cesar Pedreira	CF Belenenses	20-08-87	1		Lisboa - U	01-07	50,98-05
49,94	Ivo Graça	CS Maritimo	22-03-84	1		Machico	29-07	49,01-03
49,97	i Bruno Santos	CS Maritimo	02-04-85	3 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	48,26-05
49,99	i Carlos Silva	SL Benfica	08-06-74	4 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	46,11-96
50,03	João Pires	Sporting CP	10-06-79	5		Lisboa - I	07-06	48,72-01
50,15	Cláudio Gama	GD Cavadas	20-03-82	Dec	TE PComb	Monzon-Esp	01-07	50,83-04
50,28	Renato Moura	JD Cidade Sol	14-02-78	1		Seixal	30-06	
50,41	Miguel Silva	Cyclones AC	29-01-87	1	C.Norte Jr	Guimarães	24-06	50,21-05
50,46	Ricardo Garcia	CA Seia	21-01-89	1		Seia	29-04	51,10-05
50,60	Erik Wennberg	JOMA	04-08-88	5		Lisboa - U	17-05	52,22-05
50,61	Hermano Gouveia	CS Maritimo	21-03-81	10	C Port	Seia	22-07	48,85-03
50,64	Tiago Costa	CCD Ribeirão	08-08-86	3		Maia	06-05	50,24-05
50,65	Vítor Tavares	C Bf. Faro	27-11-80	1		Lagos	01-07	49,16-04
50,68	Tiago Silva	CF Belenenses	30-01-80	2		Lisboa - I	07-06	
50,70	Ricardo Monteiro	C Bf. Faro	02-10-85	6		Seixal	27-05	
50,72	André Jordão	NDC Gouveia	27-06-89	1		Seia	24-06	51,63-05

50,75	Florival Guela	N Sp. Faro	11-11-85	1		Lagos	21-01	49,15i-04	
50,77	i Marco Ordonho	Bairro Anjos	10-05-77	3	Beiras	Espinho	14-01	49,52-03	
50,92	José Martins	Gira Sol ADF	28-04-86	2		Luso	24-06	50,58-05	
50,98	Pedro Semedo	CF Belenenses	GBS	23-09-86	12		Lisboa - U	21-01	51,64-05
51,17	Carlos Figueiredo	CA Seia	05-05-90	3	FISEC	Budapeste	24-07	56,21-05	
51,18	Tiago Abreu	AA Pinhalnense	03-07-85	ex		Lisboa - U	21-01	50,05-04	
51,22	André Ciriaco	Sporting CP	17-10-85	3	CNU	Lisboa - U	01-05	50,42-04	
51,26	Sérgio Filho	JOMA	BRA	23-05-87	6		Lisboa - U	14-01	
51,31	i Nuno Mendes	CS Marítimo	27-07-81	13	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	48,65-02	
51,31	Nuno Alpiarça	Sporting CP	29-04-66	8		Lisboa - U	17-05	47,89-88	
51,32	Miguel Gonçalves	ARD G. Castro	06-09-89	2	C.Norte Jr	Guimarães	24-06	52,55-05	
51,36	i Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense	BRA	01-08-88	4	Beiras	Espinho	14-01	50,77-05
51,45	Emanuel Semedo	CP Corroios	CPV	29-04-87	7		Seixal	27-05	
51,45	Joaquim Cabral	C Bf. Faro	17-04-88	Dec	CN	Rio Maior	10-06	54,12-05	
51,49	Artur Paulino	C Operário D	06-06-85	1		Ponta Delgada	06-05		
51,49	Rui Paulo Silva	GD Estreito	21-11-84	1		Machico	30-06		
51,49	Ricardo Beatriz	C Bf. Faro	08-06-86	1		Seixal	14-07	52,04-05	
51,50	José Saraiva	CIA Ilha Azul	08-01-86	3rB	CNCI-2	Leiria	03-06		
51,52	Fernando Almeida	Gira Sol ADF	06-01-87	2	Beiras	Leiria	01-07	51,02-05	
51,58	i Renato Silva	JOMA	22-08-81	ex		Espinho	21-01	49,20-03	
51,58	Tiago Marto	GA Fátima	05-04-86	Dec	TE PComb	Monzon-Esp	01-07	50,49-04	
51,58	Celso Pinto	JOMA	22-10-84	6		Lisboa - I	12-07		
51,67	Tony Calvo	CDUP	07-06-81	3		Maia	10-06		
51,71	José Araújo	CCD Ribeirão	13-01-83	2		Braga	14-05	51,73-05	
51,71	Fábio Sousa	C Operário D	17-04-79	1		Ponta Delgada	01-07	49,95-04	
51,72	Guilherme Amaral	CP Mangualde	10-06-88	4	CNCI-Ap	Viseu	20-05	52,12-05	
51,75	João Malheiro	CAP Pacense	11-04-89	1		Aveiro	28-05		
51,77	Carlos Fradão	DO Rangel	09-08-81	1		Coimbra	10-06		
51,77	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	Dec	CN	Rio Maior	10-06	51,66-05	
51,84	João Santos	Bairro Anjos	11-03-83	1		Marinha Grande	10-12	50,43i-01	
51,86	i Nuno Couto	GD Estreito	19-10-81	ex		Espinho	21-01	49,10-05	
51,87	Emerson Pinto	JOMA	BRA	28-08-88	6		Lisboa - I	24-06	
51,88	i David Soares	CA Seia	13-05-82	7	Beiras	Espinho	14-01	50,51-03	
51,89	Pedro Fontes	ACR Zona Azul	08-06-88	Dec		Beja	25-03	52,74-05	
51,89	David Cardeira	Sporting CP	02-03-89	Hex	At. Comp	Lisboa - N	01-04	52,28-05	
51,90	Marco Carvalho	JA Mozelense	14-03-89	4	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	51,99-05	
51,96	i Luís Fonseca	FC Porto	14-11-80	20	FPA Vel/Ba	Espinho	11-02	49,39-02	
52,02	Bruno Lains	França	05-01-88	2		Joinville-le-pont	28-05		
52,03	Ricardo Barbosa	JOBRA	31-03-86	1	Oct. Costa	Luso	24-05		

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

50,49	Bruno Sá	CCSJ. Madeira	24-01-87	1	Beiras	Leiria	01-07	50,32-05
50,17	Bruno Santos	CS Marítimo	02-04-85	3		Guarda	07-07	48,26-05
51,05	Filipe Novo	Cyclones AC	03-04-85	1		Braga	14-05	50,48-04
49,91	Helder Pato	Gira Sol ADF	12-01-80	2	Pied. Costa	Alcanena	11-03	50,51-05
51,55	Nuno Mendes	CS Marítimo	27-07-81	ex		Lisboa - U	21-01	48,65-02
51,84	Renato Silva	JOMA	22-08-81	5		Maia	06-05	49,20-03
49,59	Simão Coroa	FC Porto	31-07-85	3	Sub23	Abrantes	15-07	48,76-05

500 m – 1.07,0

64,21	Luís Freitas	Sporting CP	31-01-79	1		Lisboa - U	07-01	64,21-04
64,67	Vítor Moreno	Sporting CP	15-05-74	2		Lisboa - U	07-01	63,90-04
65,84	João Merêncio	Sporting CP	18-01-83	3		Lisboa - U	07-01	64,85-05
66,29	Florival Guela	N Sp. Faro	11-11-85	1		VR Sto. António	10-12	65,30-04
66,62	Vítor Tavares	C Bf. Faro	27-11-80	2		VR Sto. António	10-12	66,00-03

800 m – 1.52,0 – 1.57,0

1.47,14	Tiago Rodrigues	FC Porto		19-06-85	12		Madrid	17-07	1.49,39-05	
1.47,65	João Pires	Sporting CP		10-06-79	7		Rabat-Mar	17-06	1.45,59-00	
1.47,65		Tiago Rodrigues			1	C Port	Seia	23-07		
1.47,89		João Pires			1	Centenários	Lisboa - I	10-06		
1.48,08	Rui Silva	Sporting CP		03-08-77	2	C Port	Seia	23-07	1.44,91-02	
1.48,11		Rui Silva			1		Tenerife	08-07		
1.48,11		Tiago Rodrigues			1		Getafe	12-07		
1.48,15		João Pires			3		Alcala de Henares	24-06		
1.48,17		Tiago Rodrigues			1		Bilbau	01-07		
1.48,42		João Pires			2rB		Huelva	20-06		
1.49,02		Tiago Rodrigues			4		Salamanca	05-07		
1.49,16		Tiago Rodrigues			4		Tenerife	08-07		
1.49,40	Renato Silva	JOMA		22-08-81	6		Alcala de Henares	24-06	1.48,74-03	
1.49,57	Alberto Bispo	SL Benfica		14-01-75	2	Centenários	Lisboa - I	10-06	1.47,98-02	
1.49,60	Hélio Gomes	Sporting CP		27-12-84	2		Caceres	28-06	1.49,63i-05	
1.49,79	Manuel Damião	Maratona CP		19-07-78	3	C Port	Seia	23-07	1.47,64-04	
1.50,17		Renato Silva			3	Centenários	Lisboa - I	10-06		
1.50,28		João Pires			5	ECCC	Valência	28-05		
1.50,64	i	Tiago Rodrigues			1	CN	Espinho	26-02		
1.50,75		Tiago Rodrigues			1	T. Europa	Salonica	18-06		
1.50,82		Hélio Gomes			4	C Port	Seia	23-07		
1.50,92	i	Renato Silva			2	CN	Espinho	26-02		
1.50,95		Renato Silva			3		Caceres	28-06		
1.50,96	i	Hélio Gomes			3	CN	Espinho	26-02		
1.51,22	Luís Pinto	CS Maritimo		09-11-75	5	C Port	Seia	23-07	1.48,34-01	
1.51,27	i	Hélio Gomes			1	ASVO	Viena	18-02		
1.51,29		Hélio Gomes			4	Centenários	Lisboa - U	10-06		
1.51,32		Hélio Gomes			2		Palência	24-06		
1.51,44		Hélio Gomes			4		Palafrugell	27-05		
1.51,57	i	Pawel Czapiewski	SL Benfica	POL	30-03-78	1	CNCI	Espinho	19-02	1.43,22-01
1.51,63		Renato Silva			3	Lusofonia	Macau	12-10		
1.51,75	i	Hélio Gomes			7rB		Valência	11-02		
1.51,8		Tiago Rodrigues			1		Maia	17-05		
1.51,84		Hélio Gomes			7		Tenerife	08-07		
1.52,02		Hélio Gomes			2	Ana Perez	Valladolid	13-05		
1.52,08	Carlos Teixeira	SL Benfica		02-03-86	1	Sintra	Massamá	13-05	1.49,79-05	
1.52,31	Hélio Fumo	JOMA	MOZ	11-02-83	1		Lisboa - U	19-07	1.53,99-05	
1.52,33	João Lopes	CN Rio Maior		02-01-86	3		Maia	06-07	1.51,97-05	
1.52,39	i	Bruno Moreira	AR Luz e Vida		4	CN	Espinho	26-02	1.52,25-05	
1.53,21	Bruno Albuquerque	CP Mangualde		10-01-89	7	C Port	Seia	23-07	1.53,42-05	
1.53,38	Paulo Moreira	Ginásio Trofa		24-01-85	4		Maia	06-07	1.54,7-99	
1.53,48	Artur Paulino	C Operário D		06-06-85	9	C Port	Seia	23-07		
1.53,5	Ricardo Barbosa	JOBRA		31-03-86	2		Maia	17-05	1.50,64-05	
1.53,59	Celso Pinto	JOMA		22-10-84	3	Sub23	Abrantes	16-07	1.54,37-05	
1.53,68	i	Luís Fonseca	FC Porto		14-11-80	2 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	1.48,52i-03
1.53,96	Alexandre Silva	CA Seia		05-04-84	4	Sub23	Abrantes	16-07	1.54,00-04	
1.54,02	José Martins	Gira Sol ADF		28-04-86	1	Beiras	Leiria	02-07	1.54,91-05	
1.54,25	Sérgio Dias	CCD Ribeirão		20-03-85	5		Maia	06-07	1.56,18-04	
1.54,34	i	Angelo Araujo	Juv. Vidigalense		10-04-85	3 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	1.54,71-05
1.54,43	Nuno Figueiredo	ACR S. Desterro		29-12-89	4		Guarda	07-07	2.00,25-05	
1.54,45	José Araújo	CCD Ribeirão		13-01-83	6		Maia	06-07	1.55,87-04	
1.54,75	Ricardo Ribas	Skoda MC		08-10-77	4		Lisboa - U	19-07		
1.54,83	Rui Gomes	CCD Ribeirão		19-06-87	7		Maia	06-07		
1.54,90	Carlos Pinheiro	SL Benfica		24-03-88	3	Sintra	Massamá	13-05	2.01,80-05	
1.54,93	Tulio António	JD Cidade Sol	ANG	24-01-83	13	C Port	Seia	23-07	1.53,80-04	
1.55,06	Rui Paulo Silva	GD Estreito		21-11-84	6	Sub23	Abrantes	16-07	1.54,88-04	
1.55,09	Marco Marques	ADERCUS		27-06-83	8		Maia	06-07	1.53,1-03	
1.55,30	i	José Carvalho	NA Vila Real		13-02-77	4 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
1.55,51	David Coelho	C Bf. Faro		09-05-81	15	C Port	Seia	23-07	1.55,79-05	
1.55,64	Vítor Tavares	C Bf. Faro		27-11-80	2rB	CNCI-2	Leiria	04-06	1.56,82-05	

1.55,7	Helder André Correia	Liberdade FC		01-06-83	6		Maia	17-05	1.56,57-03
1.55,75	Hélio Bairrada	GRECAS		06-02-84	3rB	CNCI-2	Leiria	04-06	1.53,77-03
1.55,76	Daniel Mendinhas	ACDR Arneirense		02-11-86	ex		Lisboa - U	19-07	
1.55,79	Sérgio Filho	JOMA	BRA	23-05-87	3	CNJ	Guimarães	09-07	1.56,2-05
1.55,83	Nelson Oliveira	AA Coimbra		26-08-81	1		Luso	25-06	1.53,96-04
1.56,03	Fábio Rebelo	AA Pego Longo	RNI	11-04-91	1		Lisboa - I	12-07	2.00,96-05
1.56,15	Carlos Saias	CIA Ilha Azul		27-06-73	4	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	1.53,64-94
1.56,25	Gil Machado	CD Póvoa		25-02-89	2	CN jv	Luso	18-06	2.00,96-05
1.56,3	Miguel Gonçalves	ARD G. Castro		06-09-89	2		Braga	12-07	1.58,52-05
1.56,38	Pedro Serra	CF Belenenses		19-05-82	4rB	CNCI-2	Leiria	04-06	1.51,12-01
1.56,42	Helder Santos	ACR Vale Cambra		11-06-83	3	Oct. Costa	Luso	07-06	1.56,43-04
1.56,55	i David Soares	CA Seia		13-05-82	1	Beiras	Espinho	15-01	1.52,36i-03
1.56,81	Filipe Pontes	CDSS Campo		14-08-86	2		Braga	28-06	
1.56,83	Pedro Cirne	AC Brunheirense		03-03-88	4	Oct. Costa	Luso	07-06	2.00,71-05
1.56,9	Emerson Pinto	JOMA	BRA	28-08-88	5		Lisboa - U	28-06	1.59,49-05
1.56,9	José Silva	SC Braga		04-07-89	3		Braga	12-07	2.00,59-05
1.56,95	Pedro Almeida	SL Benfica		28-02-87	7	Sub23	Abrantes	16-07	1.58,9-05
1.57,0	João Brás	SCUT		13-08-89	1		Lisboa - U	11-06	
1.57,06	Adriel Monteiro	DO Rangel	CPV	11-10-84	6	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	1.54,99-02

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

1.54,67	Angelo Araujo	Juv. Vidigalense		10-04-85	5	Sub23	Abrantes	16-07	1.54,71-05
1.55,06	Bruno Moreira	AR Luz e Vida		08-03-87	2	CNJ	Guimarães	09-07	1.52,25-05
1.54,79	Pawel Czapiewski	SL Benfica	POL	30-03-78	2rA	CNCI-1	Leiria	04-06	1.43,22-01

1000 m – 2.39,0

2.22,30	i João Pires	Sporting CP		10-06-79	5	LBBW	Karlsruhe	29-01	2.21,33-04
2.25,71	António Travassos	Sporting CP		24-09-71	2		Lisboa - U	07-01	2.22,25-97
2.28,44	Alexandre Silva	CA Seia		05-04-84	1		Seia	14-06	2.27,84-04
2.29,12	João Lopes	CN Rio Maior		02-01-86	2	Pied. Costa	Alcanena	11-03	
2.30,11	Bruno Albuquerque	CP Mangualde		10-01-89	2		Seia	12-07	2.35,87-05
2.31,47	Ricardo Barbosa	JOBRA		31-03-86	1		Luso	01-04	
2.32,32	Fábio Rebelo	AA Pego Longo		11-04-91	1		Lisboa - I	06-05	2.44,39-05
2.32,43	Miguel Gonçalves	ARD G. Castro		06-09-89	1		Braga	27-05	2.38,35i-04
2.32,58	Celso Pinto	JOMA		22-10-84	3		Lisboa - U	07-01	
2.33,75	Rui Gomes	CCD Ribeirão		19-06-87	2		Braga	27-05	
2.34,55	David Coelho	C Bf. Faro		09-05-81	3	Pied. Costa	Alcanena	11-03	2.33,9-05
2.34,62	António Costa	UD Varzea		26-05-69	3		Braga	27-05	
2.34,90	Pedro Serra	CF Belenenses		19-05-82	4		Lisboa - U	07-01	2.28,44-02
2.35,14	Marco Gaspar	GRECAS		26-05-83	2		Luso	01-04	
2.35,35	André Silva	Liberdade FC		17-07-86	4		Braga	27-05	
2.35,4	Ricardo Paixão	Sporting CP		01-04-86	2		Lisboa - U	22-04	2.30,11-04
2.35,44	Bruno Moreira	AR Luz e Vida		08-03-87	1		Maia	03-12	2.27,57-05
2.35,92	Luís Mendes	CDSS Campo		10-06-90	5		Braga	27-05	2.40,09-05
2.36,41	Bruno Guedes	DO Rangel		13-07-84	5		Lisboa - U	07-01	
2.36,49	José Silva	SC Braga		04-07-89	8		Braga	27-05	
2.36,59	Adelino Silva	CCSJ. Madeira		17-08-85	3		Luso	01-04	
2.36,74	Nuno Figueiredo	ACR Sra. Desterro		29-12-89	2	Km J Beiras	Coimbra	25-04	2.53,93-05
2.37,00	Márcio Pereira	GD Covelas		13-09-89	6		Braga	27-05	
2.37,12	Jerónimo Oliveira	Ginásio Trofa		23-10-86	2		Maia	03-12	
2.37,19	Carlos Martins	UD Varzea		21-07-82	9		Braga	27-05	
2.37,30	Celso Graciano	Beja AC		27-06-89	1		Beja	25.04	
2.37,40	Filipe Marques	JOBRA		08-08-80	4		Luso	01-04	
2.37,42	Filipe Crisostomo	NA Joane		21-11-85	7		Braga	27-05	
2.37,59	Luís Monteiro	NDC Odemira		30-07-89	2		Beja	25.04	
2.37,67	Filipe Ferreira	CAF Zezere		21-03-81	4	Pied. Costa	Alcanena	11-03	
2.37,80	i Gil Machado	CD Póvoa		25-02-89	2		Braga	07-01	
2.37,87	Tiago Ferreira	Maia AC		22-07-87	3		Maia	03-12	

2.38,09	Rogério Moreira	Ginásio Trofa	02-07-88	1		Maia	25-02	
2.38,13	Oscar Mendes	Liberdade FC	27-05-81	10		Braga	27-05	
2.38,33	João Antunes	Liberdade FC	12-03-89	11		Braga	27-05	2.42,45-05
2.38,40	Salomão Teixeira	Linda Pastora SC	13-03-78	6		Lisboa - U	07-01	
2.38,51	Fábio Rocha	AR Luz e Vida	23-08-88	4		Maia	03-12	2.42,55-05
2.38,55	Ricardo Devesas	CDSS Campo	29-08-89	12		Braga	27-05	
2.38,68	i Jorge Santa Cruz	GD Covela	20-07-89	3		Braga	07-01	2.43,56-04
2.38,7	Ruben Severino	SCUT	05-11-91	2		Massamá	29-04	
2.38,70	Hugo Almeida	AD Sanjoanense	01-09-88	1		Luso	01-04	
2.38,80	Márcio Marques	ACR Soutos	26-08-89	1		Leiria	01-04	
2.38,87	Vitor Tavares	C Bf. Faro	27-11-80	2		Quarteira	08-12	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

2.38,39	Gil Machado	CD Póvoa	25-02-89	1		Maia	25-02	
2.23,83	João Pires	Sporting CP	10-06-79	1		Lisboa - U	07-01	2.21,33-04

1500 m – 3.50,0 – 4.00,0

3.34,00	Rui Silva	Sporting CP	03-08-77	6	Tsiklitiria	Atenas	03-07	3.30,07-01	
3.36,10	Manuel Damião	Maratona CP	19-07-78	6	KBC	Heusden-Bel	22-07	3.34,37-04	
3.37,78		Rui Silva		8		Madrid	17-07		
3.37,90		Rui Silva		4	Super GP	Doha	12-05		
3.37,92		Rui Silva		4		Huelva	20-06		
3.38,64		Manuel Damião		1rB	Athletissima	Lausanne	11-07		
3.38,75		Rui Silva		2	Norw Un	Londres	28-07		
3.39,40		Rui Silva		1	ECCC	Valência	27-05		
3.40,65		Manuel Damião		3	Companyns	Barcelona	10-06		
3.42,56		Manuel Damião		9h	C. Europa	Gotemburgo	07-08		
3.42,58		Manuel Damião		1	T. Europa	Salonica	17-06		
3.42,61		Rui Silva		1	Aragon	Saragoça	03-06		
3.43,20	i João Pires	Sporting CP	10-06-79	1	CN	Espinho	25-02	3.41,17i-04	
3.44,42	Tiago Rodrigues	FC Porto	19-06-85	3		Aviles-Esp	10-06	3.45,46-05	
3.44,57		Manuel Damião		6	Aragon	Saragoça	03-06		
3.44,61		Rui Silva		16	Golden Gala	Roma	14-07		
3.45,06	António Travassos	Sporting CP	24-09-71	7rB		Huelva	20-06	3.37,2-97	
3.46,24	i	Rui Silva		1	CNCI	Espinho	18-02		
3.47,82	i	Tiago Rodrigues	FC Porto	19-06-85	2	CNCI	Espinho	18-02	3.45,46-05
3.48,00	José Rocha	Maratona CP	06-07-76	1		Pontevedra	28-07	3.43,0-97	
3.48,11	i Pawel Czapiewski	SL Benfica	POL 30-03-78	3	CNCI	Espinho	18-02	3.38,96i-02	
3.48,19	Hermano Ferreira	Maratona CP	16-11-82	1		Lisboa - I	24-06	3.49,59-02	
3.48,2	Ricardo Ribas	Skoda MC	08-10-77	1		Lisboa - I	07-06	3.43,97-02	
3.48,5	Carlos Silva	Sporting CP	03-09-83	2		Lisboa - I	07-06	3.45,71-04	
3.48,70	Luís Pinto	CS Marítimo	09-11-75	2		Lisboa - R	26-07	3.46,4-02	
3.48,79	i Renato Silva	JOMA	22-08-81	2	CN	Espinho	25-02	3.53,04-04	
3.48,95	Helio Fumo	JOMA	MOZ 11-02-83	2		Lisboa - U	27-07	3.52,45-04	
3.49,07		António Travassos		1		Lisboa - U	14-01		
3.50,82	Alexandre Silva	CA Seia	05-04-84	2	CNCI-Ap	Viseu	20-05	3.46,81-05	
3.50,88	i João Lopes	CN Rio Maior	02-01-86	3	CN	Espinho	25-02	3.48,54i-05	
3.51,04	Hélio Gomes	Sporting CP	27-12-84	2	C Port	Seia	22-07	3.48,92i-05	
3.51,55	Youssef El Kalai	Cyclones AC	MAR 01-03-81	1	Oct. Costa	Aveiro	12-07		
3.51,62	André Silva	EUA	21-01-85	4h	SEC	Fayetteville	13-05	3.56,16-05	
3.51,66	i	José Rocha		2		Braga	08-01		
3.51,70	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	10-01-89	4		Lisboa - U	27-07	3.57,13-05	
3.51,73	Nelson Oliveira	AA Coimbra	26-08-81	3	Big South	Conway - EUA	23-04	3.50,57-05	
3.51,90	Adelino Monteiro	Individual	01-04-81	2		Lisboa - I	24-06	3.42,18-03	
3.52,47	i Dario Garcias	CR Alturense	19-09-77	4	CN	Espinho	25-02	3.47,59-02	
3.52,53	Luís Silva	ADERCUS	04-10-75	2		Maia	21-06	3.52,27-02	
3.52,74	Luís Miguel Pinto	Maratona CP	05-01-83	4		Lisboa - I	24-06	3.46,54-02	
3.53,13	Mário Teixeira	Sporting CP	20-09-74	5		Lisboa - I	24-06	3.49,50-05	

3.53,23		Pedro Cruz	GRECAS		15-08-82	1		Braga	12-07	3.55,26-04
3.53,33	i	Eduardo Mbengani	CS Maritimo	COD	08-01-85	3	Sub23	Espinho	28-01	3.48,38-05
3.53,63		Rui Teixeira	AD Amarante		08-05-82	5		Maia	21-06	3.55,89-05
3.53,67		Rui Paulo Silva	GD Estreito		21-11-84	2		Machico	29-07	3.53,61-04
3.53,8		Fernando Tavares	GDR Reboleira		24-12-84	4		Lisboa - U	17-06	3.53,36-05
3.54,67		Tulio António	JD Cidade Sol	ANG	24-01-83	13	C Port	Seia	22-07	3.50,22-05
3.54,69		Marco Marques	ADERCUS		27-06-83	7		Maia	21-06	
3.54,72	i	Alberto Paulo	CS Maritimo		03-10-85	5	Sub23	Espinho	28-01	4.04,37i-05
3.54,73		David Coelho	C Bf. Faro		09-05-81	7	CNCI-2	Leiria	03-06	3.54,64-05
3.55,19	i	Luis Rações	Juv. Vidigalense		28-01-76	8	CNCI	Espinho	18-02	3.56,6-05
3.55,4		Jorge Miranda	SL Benfica		23-02-88	5		Lisboa - I	12-07	4.00,03-05
3.55,53	i	Nuno Valente	FC Porto		17-10-83	ex		Espinho	21-01	3.50,22i-04
3.55,88		Angelo Araujo	Juv. Vidigalense		10-04-85	4	CNCI-Ap	Viseu	20-05	3.56,03-05
3.56,68		José Carvalho	NA Vila Real		13-02-77	3	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	3.55,75-05
3.56,7		João Maio	A Sacavenense		15-02-81	6		Lisboa - I	12-07	
3.56,88		Delfim Conceição	NA Joane		17-03-71	3		Braga	12-07	3.47,03-92
3.56,93		Paulo Moreira	Ginásio Trofa		24-01-85	1	Norte	Maia	01-07	3.56,34-05
3.57,18		Manuel Silva	GDR Conforlimpa		08-10-78	7		Lisboa - I	24-06	3.48,45-04
3.57,29		Sérgio Silva	CCSJ. Madeira		15-04-78	1	Mimosas	Luso	13-05	3.55,72-05
3.57,34		Filipe Crisostomo	NA Joane		21-11-85	4		Braga	12-07	
3.57,4		Paulo Pinheiro	ARCVR		09-07-89	7		Lisboa - I	12-07	4.11,45-05
3.57,44		José Luz	CA Bx Banheira		02-09-70	11	CNCI-2	Leiria	03-06	3.58,34-05
3.57,6		Alberto Bispo	SL Benfica		14-01-75	2		Lisboa - U	09-05	3.39,68-02
3.57,6		Celso Pinto	JOMA		22-10-84	4		Lisboa - I	07-06	3.59,07-05
3.57,7		Ricardo Paixão	Sporting CP		01-04-86	3		Lisboa - U	09-05	3.55,75-05
3.57,90	i	Carlos Costa	ARD G. Castro		02-03-86	7	Sub23	Espinho	28-01	4.01,39i-05
3.57,90		Bruno Silva	Maia AC		21-04-83	8		Maia	21-06	3.49,97-04
3.57,98		Carlos da Silva	França		26-01-86	3		Villeurbanne	19-07	3.58,27-04
3.58,35		João Brás	SCUT		13-08-89	4		Lisboa - U	17-05	4.07,5-05
3.58,4		Bruno Rodrigues	CS Maritimo		24-03-88	8		Lisboa - I	12-07	4.04,8-05
3.58,47		Nuno Guerra	ADERCUS		21-01-76	3		Aveiro	06-05	3.44,90-00
3.58,50	i	Rui Silva	JU Fornos		04-01-85	2		Espinho	21-01	3.59,83i-05
3.58,50		Helder André Correia	Liberdade FC		01-06-83	9		Maia	21-06	3.56,76-03
3.58,61		Marco Costa	JD Cidade Sol		23-10-81	2		Seixal	30-06	3.51,36-02
3.58,65		Sérgio Dias	CCD Ribeirão		20-03-85	2	Norte	Maia	01-07	3.59,94-05
3.58,95		Bruno Moreira	AR Luz e Vida		08-03-87	3	CNJ	Guimarães	08-07	3.52,79-05
3.59,05	i	Marco Gaspar	GRECAS		26-05-83	3		Espinho	21-01	3.55,50-04
3.59,36		Filipe Ferreira	CAF Zezere		21-03-81	11		Maia	21-06	
3.59,41		Nelson Silva	JOMA		25-10-82	2		Lisboa - U	21-01	3.52,65-04
3.59,5		José Azevedo	CBE		16-09-81	10		Lisboa - I	12-07	
3.59,66		Pedro Cirne	AC Brunheirense		03-03-88	4	CNJ	Guimarães	08-07	3.59,9-05
3.59,70	i	Jorge Robalo Varela	C Bf. Faro		28-08-80	5	CNCI-Ap	Espinho	04-02	3.50,61-02
3.59,79		Paulo Pereira	ADERCUS		12-12-76	12		Maia	21-06	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

3.59,8		Alberto Paulo	CS Maritimo		03-10-85	1		Machico	21-01	4.04,37i-05
3.53,04		Dario Garcias	CR Alturense		19-09-77	7	C Port	Seia	22-07	3.47,59-02
3.54,91		Eduardo Mbengani	CS Maritimo	COD	08-01-85	14	C Port	Seia	22-07	3.48,38-05
3.52,20		João Lopes	CN Rio Maior		02-01-86	3	C Port	Seia	22-07	3.48,54i-05
3.50,98		João Pires	Sporting CP		10-06-79	2	CNCI-1	Leiria	03-06	3.41,17i-04
3.56,65		Luis Rações	Juv. Vidigalense		28-01-76	10	CNCI-1	Leiria	03-06	3.56,6-05
3.51,62		Pawel Czapiewski	SL Benfica	POL	30-03-78	3	CNCI-1	Leiria	03-06	3.38,96i-02
3.52,59		Renato Silva	JOMA		22-08-81	5	CNCI-1	Leiria	03-06	3.53,04-04

Milha – 4.40,0

4.01,79	i	Rui Silva	Sporting CP		03-08-77	3	Millrose	Nova Iorque	03-02	3.49,50-02
4.35,83		Filipe Catarino	Gira Sol ADF		81	1		Coimbra	08-12	
4.40,18		Raul Fernandes	Gira Sol ADF		84	2		Coimbra	08-12	

2000 m - 6.00,0

5.30,70	Marco Pinto	CA Seia	11-10-86	1	Seia	29-04
5.32,55	Nuno Dias	CA Seia	24-04-80	2	Seia	29-04
5.58,15	André Branquinho	Individual	31-07-83	3	Seia	29-04

3000 m – 8.15,0 – 8.35,0

7.50,97	i	Rui Silva	Sporting CP	03-08-77	7	Valência	11-02	7.39,44i-00
7.55,69		Rui Silva			1	ECCC Valência	28-05	
7.56,97		Ricardo Ribas	Skoda MC	08-10-77	3	Montgeron	14-05	7.55,91-02
8.00,18		Rui Silva			1	CNCI-1 Leiria	04-06	
8.00,20		Ricardo Ribas			1	Centenários Lisboa - I	10-06	
8.02,98		Luís Jesus	GDR Conforlimpa	19-11-68	2	Centenários Lisboa - I	10-06	7.53,43-95
8.03,90		Hermano Ferreira	Maratona CP	16-11-82	1	Sintra Massamá	13-05	8.02,51-05
8.04,08		José Rocha	Maratona CP	06-07-76	2	Sintra Massamá	13-05	8.06,35-05
8.04,32	i	Rui Silva			1	CNCI Espinho	19-02	
8.05,17		Abel Mutai	SL Benfica	KEN 02-10-88	3	Centenários Lisboa - I	10-06	
8.05,74		Carlos M. Silva	Sporting CP	03-09-83	4	Centenários Lisboa - I	10-06	8.10,36-04
8.05,79	i	José Rocha			ex	Norte Braga	15-01	
8.07,13	i	Youssef El Kalai	Cyclones AC	MAR 01-03-81	2	CNCI Espinho	19-02	8.14,95-05
8.08,46		António Travassos	Sporting CP	24-09-71	5	Centenários Lisboa - I	10-06	7.50,80-97
8.08,63		Youssef El Kalai			2	Ana Perez Valladolid	13-05	
8.09,61		José Rocha			1	Braga	28-06	
8.09,74		Rui Silva			1	T. Europa Salonica	18-06	
8.10,48		Hermano Ferreira			4	IberoAm Ponce-PUR	27-05	
8.11,86	i	José Rocha			2	ASVO Viena	18-02	
8.12,88		Eduardo Mbengani	CS Maritimo	COD 08-01-85	6	Centenários Lisboa - I	10-06	8.18,24i-05
8.13,34		Youssef El Kalai			2	CNCI-2 Leiria	04-06	
8.14,33		Rui Pedro Silva	Skoda MC	06-05-81	1	Maia	17-05	8.02,37-05
8.15,31		Mário Teixeira	Sporting CP	20-09-74	2	Maia	17-05	8.03,12-99
8.17,37		José Ramos	GDR Conforlimpa	28-07-68	4	Sintra Massamá	13-05	7.48,67-96
8.17,65	i	Alexandre Silva	CA Seia	05-04-84	2	Sub23 Espinho	29-01	8.18,14i-05
8.19,21	i	Nelson Silva	JOMA	25-10-82	4	CNCI Espinho	19-02	
8.20,18		Bruno Silva	Maia AC	21-04-83	3	Maia	17-05	8.15,08-03
8.20,37	i	José Carvalho	NA Vila Real	13-02-77	2	Norte Braga	15-01	8.31,52i-05
8.20,57	i	Euclides Varela	SL Benfica	CPV 04-06-82	3	CN Espinho	26-02	8.19,17i-04
8.21,24		Sérgio Silva	Juv. Vidigalense	03-04-83	7	Centenários Lisboa - I	10-06	8.19,15i-02
8.22,24		Pedro Cruz	GRECAS	15-08-82	4	CNCI-2 Leiria	04-06	8.26,16i-05
8.22,70		Helio Fumo	JOMA	MOZ 11-02-83	5	CNCI-1 Leiria	04-06	
8.24,10		Bruno Saramago	Vitória FC	25-01-82	1	Oct. Costa Luso	24-05	8.12,77-01
8.24,49	i	José da Luz	CA Bx Banheira	02-09-70	1	CNCI-Ap Espinho	04-02	8.32,64-03
8.25,13	i	Alberto Paulo	CS Maritimo	03-10-85	2	CNCI-Ap Espinho	04-02	8.21,78i-05
8.25,54		Marco Pinto	CA Seia	11-10-86	8	CNCI-1 Leiria	04-06	8.31,69-05
8.25,85		Fernando Tavares	GDR Reboleira	24-12-84	5	Sintra Massamá	13-05	
8.25,98	i	Sérgio Silva	CCSJ. Madeira	15-04-78	1	Espinho	22-01	
8.26,45		Rafael Teles	GRECAS	11-06-83	3	Oct. Costa Luso	24-05	
8.27,01	i	Ricardo Abreu	GD Estreito	12-08-79	6	CNCI Espinho	19-02	8.15,12-04
8.27,07		Bruno Albuquerque	CP Mangualde	10-01-89	4	Maia	17-05	
8.27,29		Luís Rações	Juv. Vidigalense	28-01-76	3	Enc. Sel Luso	15-06	8.34,69i-05
8.27,56	i	Hugo Santos	CAO Vianense	23-01-83	3	Norte Braga	15-01	8.26,14-04
8.27,84		Jorge Varela	C Bf. Faro	28-08-80	9	CNCI-2 Leiria	04-06	8.24,00-04
8.27,87		António Silva	CP Mangualde	26-03-87	5	Maia	17-05	
8.27,92		Pedro Cirne	AC Brunheirense	03-03-88	4	Oct. Costa Luso	24-05	8.29,12-05
8.28,19		Luís Silva	ADERCUS	04-10-75	5	Oct. Costa Luso	24-05	
8.29,41		Candido Maia	Maia AC	08-02-69	6	Maia	17-05	7.53,58i-92
8.29,60	i	André Marques	CCR Maceda	16-06-86	3	Sub23 Espinho	29-01	
8.29,67	i	Manuel Ferraz	C Bf. Faro	09-12-75	5	CNCI-Ap Espinho	04-02	8.32,05i-05
8.29,78	i	Nuno Dias	CA Seia	24-04-80	2	Beiras Espinho	15-01	

8.30,72	Vitor Reis	SL Benfica		15-08-87	6	Sintra	Massamá	13-05	8.50,20-05
8.31,07	i Artur Rodrigues	GD Lourocoope		23-06-75	7	CNCI-Ap	Espinho	04-02	8.37,80i-05
8.31,09	i Manuel Ferreira	JU Fornos		08-11-67	2		Espinho	22-01	8.24,17i-99
8.31,34	Filipe Ferreira	CAF Zezere		21-03-81	1		Maia	11-06	
8.31,78	i Pedro Maravilhas	Constrolândia MC		04-12-76	8	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
8.32,39	i José Azevedo	NA Matosinhos		20-07-75	4	Norte	Braga	15-01	
8.32,7	Rui Paulo Silva	CS Maritimo		21-11-84	2		Machico	07-01	
8.33,17	i Nuno Valente	FC Porto		17-10-83	4	CNCI-Ap	Espinho	05-02	8.14,24i-04
8.33,30	i Manuel Pereira	CC SJ. Madeira		29-03-68	4	Beiras	Espinho	15-01	8.16,4-88
8.34,10	Dario Garcias	CR Alturense		19-09-77	1		Seixal	14-07	8.31,46-02
8.34,55	i Fernando Pinho	ACR Vale Cambra		12-01-73	4		Espinho	22-01	8.25,2i-98
8.34,64	Helder Santos	ACR Vale Cambra		11-06-83	6	Oct. Costa	Luso	24-05	
8.34,79	Nelson Cruz	Casal St. António		31-12-77	2		Seixal	14-07	8.24,0-04

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

8.25,60	Alberto Paulo	CS Maritimo		03-10-85	2	Enc. Sel	Luso	15-06	8.21,78i-05
8.25,31	Alexandre Silva	CA Seia		05-04-84	1	CNCI-Ap	Viseu	21-05	8.18,14i-05
8.24,23	Euclides Varela	SL Benfica	CPV	04-06-82	7	CNCI-1	Leiria	04-06	8.19,17i-04
8.33,50	Nelson Silva	JOMA		25-10-82	7	Sintra	Massamá	13-05	
8.34,73	Ricardo Abreu	GD Estreito		12-08-79	10	CNCI-1	Leiria	04-06	8.15,12-04
8.32,01	Sérgio Silva	CCSJ. Madeira		15-04-78	4	Enc. Sel	Luso	15-06	

5000 m – 14.30,0 – 15.10,0

13.31,13	Rui Silva	Sporting CP		03-08-77	1	S. Mazon	Gijon-Esp	01-07	13.19,20-04
13.39,88	Ricardo Ribas	Skoda MC		08-10-77	7		Luzern	06-07	13.46,86-05
13.46,19	Hermano Ferreira	Maratona CP		16-11-82	6	Companyns	Barcelona	10-06	14.20,44-02
13.47,32		Ricardo Ribas			4		Bilbau	01-07	
13.49,3		Ricardo Ribas			1		Lisboa - I	12-07	
13.49,51	Rui Pedro Silva	Skoda MC		06-05-81	4		Aviles-Esp	10-06	13.44,23-04
13.50,61	Youssef El Kalai	Cyclones AC	MAR	01-03-81	1		Maia	06-07	13.49,48-05
13.51,06	José Rocha	Cyclones AC		06-07-76	2	S. Mazon	Gijon-Esp	01-07	14.10,29-04
13.51,75	Licínio Pimentel	Skoda MC		12-04-77	2		Maia	06-07	14.13,42-04
13.53,7		Hermano Ferreira			2		Lisboa - I	12-07	
13.54,31		José Rocha			3		Maia	06-07	
13.54,60	Fernando Silva	Maratona CP		01-03-80	4		Maia	06-07	13.56,93-05
13.55,50		Ricardo Ribas			16	Bislett	Oslo	02-06	
13.59,45		Hermano Ferreira			6		Bilbau	01-07	
14.00,30		José Rocha			6		Gava - Esp	04-06	
14.03,57	Bruno Silva	Maia AC		01-10-81	5		Maia	06-07	14.00,99-04
14.07,51		José Rocha			3	IberoAm	Ponce - PUR	26-05	
14.07,80	Abel Mutai	SL Benfica	KEN	02-10-88	1	CNCI-1	Leiria	03-06	
14.16,37	Rui Teixeira	AD Amarante		08-05-82	6		Maia	06-07	14.24,77-05
14.18,08	António Travassos	Sporting CP		24-09-71	2	CNCI-1	Leiria	03-06	13.47,55-04
14.19,95	Bruno Saramago	Vitória SC		25-01-82	1		Aveiro	07-05	13.59,20-04
14.21,37	Sérgio Silva	CC SJ. Madeira		15-04-78	2		Aveiro	07-05	14.26,39-02
14.21,5	Carlos M. Silva	Sporting CP		03-09-83	1		Lisboa - U	09-05	14.16,54-05
14.21,71	Eduardo Mbengani	CS Maritimo	COD	08-01-85	3	CNCI-1	Leiria	03-06	14.31,45-04
14.22,63	José Ramos	GDR Conforlimpa		28-07-68	1	C Port	Seia	22-07	13.23,77-96
14.23,14		José Rocha			2	C Port	Seia	22-07	
14.23,2		Carlos M. Silva			3		Lisboa - I	12-07	
14.23,29	Marco Pinto	CA Seia		11-10-86	4	CNCI-1	Leiria	03-06	14.35,52-05
14.24,47		Licínio Pimentel			3	C Port	Seia	22-07	
14.25,5	Nelson Cruz	Casal St. António		31-12-77	ex		Lisboa - I	12-07	14.16,01-04
14.26,21	Ricardo Abreu	GD Estreito		12-08-79	5	CNCI-1	Leiria	03-06	14.19,65-05
14.29,99	Nelson Oliveira	AA Coimbra		26-08-81	12	RaleighR	Raleigh - EUA	24-03	14.32,02-05
14.29,99	Sérgio Silva	Juv. Vidigalense		03-04-83	6	CNCI-1	Leiria	03-06	14.18,26-05
14.30,19		Carlos M. Silva			4	C Port	Seia	22-07	
14.30,72	Vitor Oliveira	Skoda MC		28-06-81	7		Maia	06-07	14.36,24-03
14.31,29	Daniel Pinheiro	Vitória SC		09-08-83	8		Maia	06-07	14.47,08-05

14.32,01	Jorge Varela	C Bf. Faro	28-08-80	1		Quarteira	12-07	14.10,37-02	
14.34,63	Alberto Paulo	CS Marítimo	03-10-85	9		Maia	06-07	14.38,13-04	
14.34,77	António Silva	CP Mangualde	26-03-87	6	C Port	Seia	22-07	14.32,02-05	
14.35,37	Jorge Pinto	JU Fornos	31-10-70	1	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05		
14.36,47	Pedro Cruz	GRECAS	15-08-82	7	C Port	Seia	22-07	14.37,97-05	
14.38,1	Luís Ginja	GDR Reboleira	22-10-73	2		Lisboa - U	09-05	13.56,9-95	
14.38,12	Filipe Ferreira	CAF Zezere	21-03-81	1		Viseu	28-06	14.59,74-05	
14.39,85	Alberto Chaiça	GDR Conforlimpa	17-09-73	2		Seixal	27-05	13.41,07-97	
14.40,1	Euclides Varela	SL Benfica	CPV	04-06-82	3		Lisboa - U	09-05	14.26,37-04
14.40,10	Manuel Ferraz	C Bf. Faro		09-12-75	2		Quarteira	12-07	14.34,93-04
14.45,25	José Moreira	NA Joane		05-05-80	1	Oct. Costa	Luso	07-06	14.19,66-04
14.49,65	Helio Fumo	JOMA	MOZ	11-02-83	4	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	
14.50,1	Fernando Tavares	GDR Reboleira		24-12-84	4		Lisboa - U	09-05	
14.50,41	Rafael Teles	GRECAS		11-06-83	8	CNCI-2	Leiria	03-06	15.01,80-04
14.52,68	Carlos da Silva	França		26-01-86	1		Villefranche s/ saone	24-06	14.39,16-05
14.55,33	Paulo Galego	JD Neves		25-10-68	ex		Seixal	30-06	14.38,05-03
14.55,44	Carlos Oliveira	CCD Ribeirão		22-07-69	10	CNCI-2	Leiria	03-06	14.53,88-04
14.55,68	João Lopes	CN Rio Maior		02-01-86	1		Rio Maior	25-03	
14.55,78	Nuno Costa	AD Amarante		04-11-86	5	Lusofonia	Macau	12-10	14.18,30-05
14.55,81	Nuno Dias	CA Seia		24-04-80	11		Maia	06-07	
14.58,1	António Fonseca	Casal St. António		28-05-76	5		Lisboa - I	12-07	
15.01,75	Manuel Pereira	CC SJ. Madeira		29-03-68	2	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	14.12,50-89
15.01,80	Artur Rodrigues	GD Lourocoope		23-06-75	12		Maia	06-07	
15.02,53	Nuno Valente	FC Porto		17-10-83	11	CNCI-1	Leiria	03-06	15.03,95-05
15.07,97	António Fernandes	ACR Vale Cambra		17-06-67	2	Oct. Costa	Luso	07-06	
15.07,97	Aires Sousa	ARDG Castro		27-12-71	1	Norte	Maia	01-07	14.17,98-96
15.08,10	Vítor Cordeiro	AC Portalegre		07-03-64	1	C. Alentejo	Vendas Novas	27-05	14.49,84-03

10.000 m – 30.00,0 – 33.00,0

28.21,62	José Ramos	GDR Conforlimpa		28-07-68	8	Euregio	Neerpelt-Bel	05-06	27.55,66-99
28.51,52	Ricardo Ribas	Skoda MC		08-10-77	16	FBKG	Hengelo-Hol	28-05	28.54,10-05
28.52,13		José Ramos			4	EuroCup	Antalya-Tur	15-04	
28.55,45		José Ramos			12	C. Europa	Gotemburgo	08-08	
28.56,14	Luís Jesus	GDR Conforlimpa		19-11-68	1	C Port	Maia	01-07	28.06,70-93
28.57,04		Ricardo Ribas			9	C Esp	Aviles-Esp	16-07	
28.59,32	Youssef El Kalai	Cyclones AC	MAR	01-03-81	2	C Port	Maia	01-07	29.28,98-05
29.06,85		Ricardo Ribas			13	EuroCup	Antalya-Tur	15-04	
29.10,18	Fernando Silva	Maratona CP		01-03-80	15	EuroCup	Antalya-Tur	15-04	29.26,21-04
29.27,64	Manuel Magalhães	Skoda MC		15-09-75	21	EuroCup	Antalya-Tur	15-04	28.25,05-04
29.38,51	Rui Teixeira	AD Amarante		08-05-82	3	C Port	Maia	01-07	
29.43,90	Manuel Ferraz	C Bf. Faro		09-12-75	4	C Port	Maia	01-07	30.49,39-04
29.45,68	Nelson Cruz	Casal St. António		31-12-77	5	C Port	Maia	01-07	30.00,76-05
29.56,99	António Fonseca	Casal St. António		28-05-76	6	C Port	Maia	01-07	
30.31,68	Filipe Ferreira	CAF Zezere		21-03-81	7	C Port	Maia	01-07	32.17,86-05
30.32,73	Alberto Paulo	CS Marítimo		03-10-85	8	C Port	Maia	01-07	
30.34,9	Jorge Pinto	JU Fornos		31-10-70	1		Aveiro	15-04	
30.52,71	Manuel Ferreira	JU Fornos		08-11-67	2		Aveiro	15-04	
31.02,83	Sérgio Silva	CC SJ. Madeira		15-04-78	3		Aveiro	15-04	
31.15,53	Manuel Pereira	CC SJ. Madeira		29-03-68	4		Aveiro	15-04	29.33,0-88
31.24,3	José Carvalho	NA Vila Real		13-02-77	1		Braga	22-04	
31.34,49	António Fernandes	ACR Vale Cambra		17-06-67	5		Aveiro	15-04	31.02,04-04
31.36,79	Fernando Pinho	ACR Vale Cambra		12-01-73	2		Leiria	06-05	30.08,56-04
31.41,60	Marco Pinto	CA Seia		11-10-86	3		Leiria	06-05	
31.43,70	Nuno Dias	CA Seia		24-04-80	4		Leiria	06-05	
31.48,99	Jerónimo Oliveira	Ginásio Trofa		23-10-86	1		Maia	06-05	32.19,80-05
31.57,83	Francelino Resende	ACR Vale Cambra		17-09-69	6		Aveiro	15-04	
32.01,15	Felisberto Reigado	CA S. João		14-01-70	1		Albufeira	10-05	31.46,6-03
32.09,45	Paulo Soares	C Bf. Faro		04-01-75	3		Albufeira	10-05	31.43,48-04
32.09,84	Pedro Barbosa	JU Fornos		15-01-79	7		Aveiro	15-04	
32.12,73	Filipe Rosa	CAF Zezere		14-07-84	5		Leiria	06-05	32.29,45-05

32.12,84	Alcino Almeida	INATEL	67	1	Coimbra-M	02-06	31.37,80-02
32.13,61	André Ferreira	ACR Vale Cambra	05-10-72	6	Leiria	06-05	30.53,6-03
32.30,32	José Ferreira	CC SJ. Madeira	06-03-67	8	Aveiro	15-04	30.38,8-03
32.58,9	Domingos Barros	INATEL		1	Braga	22-04	

1/2 Maratona – 1:06,00

1.01,29	Luís Jesus	GDR Conforlimpa	19-11-68	6	Tejo	Lisboa	26-03
1.03,13	Paulo Gomes	GDR Conforlimpa	15-05-73	10	Tejo	Lisboa	26-03
1.03,57	José Ramos	GDR Conforlimpa	28-07-68	2		Ovar	05-10
1.03,55	Luís Feiteira	GDR Conforlimpa	21-04-73	1		Ovar	05-10
1.04,05	António Salvador	NA Joane	21-06-66	3		Ovar	05-10
1.04,06	Eduardo Henriques	GDR Conforlimpa	24-03-68	3	V. Gama	Lisboa	24-09
1.04,12	Helder Ornelas	Maratona CP	06-05-74	11	Tejo	Lisboa	26-03
1.04,14	Youssef El Kalai	Cyclones AC	MAR 01-03-81	1	M.Machado	Viana do Castelo	29-01
1.04,24	Manuel Magalhães	Skoda MC	15-09-75	4		Ovar	05-10
1.04,34		Manuel Magalhães		12	Tejo	Lisboa	26-03
1.04,35	José Dias	Individual	04-02-68	5		Ovar	05-10
1.04,48	José Rocha	Maratona CP	06-07-76	13	Tejo	Lisboa	26-03
1.04,52	Rui Teixeira	AD Amarante	08-05-82	4		Matosinhos	14-05
1.04,53		Manuel Magalhães		2	M.Machado	Viana do Castelo	29-01
1.05,03	Fernando Silva	Maratona CP	01-03-80	5		Matosinhos	14-05
1.05,13	Hermano Ferreira	Maratona CP	16-11-82	5	V. Gama	Lisboa	24-09
1.05,14	Artur Santiago	UDR	ANG 03-08-71	14	Tejo	Lisboa	26-03
1.05,20		Youssef El Kalai		4	Bodo	Pombal	30-07
1.05,24	Sérgio Silva	CBSM	03-04-83	15	Tejo	Lisboa	26-03
1.05,27	António Fonseca	Casal St. António	28-05-76	16	Tejo	Lisboa	26-03
1.05,31		Youssef El Kalai		6		Matosinhos	14-05
1.05,35		José Rocha		6	V. Gama	Lisboa	24-09
1.05,37	Rui Pedro Silva	Skoda MC	06-05-81	6		Ovar	05-10
1.05,38	Nelson Cruz	Casal St. António	31-12-77	17	Tejo	Lisboa	26-03
1.05,42	Vasco Azevedo	Boavista FC		4	M.Machado	Viana do Castelo	29-01
1.05,45		Helder Ornelas		2		Setúbal	07-05
1.05,50	Licínio Pimentel	Skoda MC	12-04-77	9		Matosinhos	14-05
1.05,51	José Maduro	Maratona CP	12-09-72	7	V. Gama	Lisboa	24-09

Maratona – 2:35,00

2.08,55	Luís Jesus	GDR Conforlimpa	19-11-68	4		Paris	09-04	2.09,08-04
2.13,14	Alberto Chaiça	GDR Conforlimpa	17-09-73	8	C. Europa	Gotemburgo	13-08	2.09,24-03
2.14,15		Luís Jesus		10	C. Europa	Gotemburgo	13-08	
2.15,56	Paulo Gomes	GDR Conforlimpa	15-05-73	15	Fortis	Roterdão	09-04	
2.16,03	Helder Ornelas	Maratona CP	06-05-74	15	C. Europa	Gotemburgo	13-08	2.09,59-05
2.16,10	Luís Feiteira	GDR Conforlimpa	21-04-73	16	Fortis	Roterdão	09-04	
2.17,39	Nelson Cruz	Casal St. António	31-12-77	5	Gold Mar	Lisboa	16-04	2.19,15-05
2.17,50	Carlos Valente	NA Vila Real	30-04-70	17		Hamburgo	23-04	2.16,21-04
2.22,18	Luís Novo	Maia AC	29-05-70	22		Hamburgo	23-04	2.09,41-04
2.24,45	Baltasar Sousa	Aç.Seg.	14-09-69	13		Zurique	09-04	2.29,03-04
2.27,22	José Pereira de Barros	França	14-08-69	38		Paris	09-04	
2.27,28	Vítor Cordeiro	AC Portalegre	07-03-64	1		Toral de los Valos	25-06	2.16,06-03
2.29,47	António Sousa	B92	26-02-70	40		Hamburgo	23-04	2.13,00-02
2.31,55	João Talhas	GD Riba Ul	05-03-64	8	Gold Mar	Lisboa	16-04	2.31,46-05
2.33,00	Carlos da Silva	França		74		Paris	09-04	
2.33,35	Amílcar Duarte			9	Gold Mar	Lisboa	16-04	

3000 m Obst. – 9.05,0 – 10.00,0

8.27,32	Mário Teixeira	Sporting CP	20-09-74	10		Huelva	20-06	8.25,64-04
8.32,20	Pedro Ribeiro	Skoda MC	25-03-81	8	Company's	Barcelona	10-06	8.36,98-04
8.32,47		Mário Teixeira		3		Norrtaälje-SWE	03-07	

8.33,47		Pedro Ribeiro			1		Lisboa - U	19-07	
8.35,38	Abel Mutai	SL Benfica	KEN	02-10-88	1	CNCI-1	Leiria	04-06	
8.36,10		Mário Teixeira			5	ECCC	Valência	28-05	
8.41,51		Mário Teixeira			7		Tenerife	08-07	
8.41,64		Pedro Ribeiro			3		Bilbau	01-07	
8.43,14		Mário Teixeira			22q	C. Europa	Gotemburgo	09-08	
8.46,94	Manuel Silva	GDR Conforlimpa		08-10-78	16		Huelva	20-06	8.19,82-04
8.48,78		Manuel Silva			4		Bilbau	01-07	
8.49,89	Alberto Paulo	CS Maritimo		03-10-85	1		Machico	30-07	8.51,56-05
8.50,01		Pedro Ribeiro			11		Tenerife	08-07	
8.50,22		Pedro Ribeiro			1	C Port	Seia	23-07	
8.50,99		Manuel Silva			11	Companyns	Barcelona	10-06	
8.54,04		Alberto Paulo			1	Sub23	Abrantes	16-07	
8.56,50		Pedro Ribeiro			5	T. Europa	Salonica	18-06	
8.57,07		Manuel Silva			2 ex		Lisboa - U	19-07	
8.58,04		Alberto Paulo			2	C Port	Seia	23-07	
8.58,11		Pedro Ribeiro			1	Lusofonia	Macau	11-10	
8.58,74		Mário Teixeira			2	CNCI-1	Leiria	04-06	
8.59,07		Alberto Paulo			2	Lusofonia	Macau	11-10	
9.01,05		Alberto Paulo			3	CNCI-1	Leiria	04-06	
9.08,39	Nelson Oliveira	AA Coimbra		26-08-81	3		Atlanta-EUA	12-05	
9.12,76	Marco Gaspar	GRECAS		26-05-83	1		Aveiro	25-06	9.00,88-04
9.14,98	Nelson Silva	JOMA		25-10-82	4	CNCI-1	Leiria	04-06	8.56,44-04
9.16,88	Miguel Quaresma	Sporting CP		10-06-83	3		Lisboa - U	19-07	9.18,43-04
9.19,30	Luis Rações	Juv. Vidigalense		28-01-76	5	CNCI-1	Leiria	04-06	9.12,98-04
9.23,50	Paulo Galego	JD Neves		25-10-68	4 ex		Lisboa - U	19-07	9.33,68-04
9.24,15	Jeronimo Oliveira	Ginásio Trofa		23-10-86	2	Sub23	Abrantes	16-07	9.32,54-04
9.24,37	David Coelho	C Bf. Faro		09-05-81	6	CNCI-2	Leiria	04-06	9.22,87-05
9.26,4	Hélio Soreira	SL Benfica		27-06-86	1		Lisboa - U	09-05	
9.27,13	Marco Costa	JD Cidade Sol		23-10-81	1		Seixal	02-07	9.35,50-05
9.27,14	Carlos Costa	ARDG Castro		02-03-86	1		Maia	21-06	9.32,20-05
9.28,52	Artur Rodrigues	GD Lourocoope		23-06-75	2		Maia	21-06	9.17,74-05
9.30,46	Leonel Fernandes	AFI Semana		20-03-87	1	CNJ	Guimarães	09-07	
9.35,83	Nuno Dias	CA Seia		24-04-80	3	CNCI-Ap	Viseu	21-05	9.25,56-04
9.36,67	Carlos da Silva	França		26-01-86	7		Aix-les-bains	07-05	
9.40,29	Luis Salgueiro	SL Benfica		03-04-87	2	CNJ	Guimarães	09-07	
9.42,01	Marco Rebelo	GD Estreito		18-03-73	5	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	8.35,66-98
9.42,07	José Pires	FC Vizela		10-11-87	3	CNJ	Guimarães	09-07	
9.44,99	Helder André Correia	Liberdade FC		83	3	Norte	Maia	02-07	
9.45,87	Michel Valente	CR Alturense	FRA	06-08-84	1		Quarteira	08-07	
9.46,2	Nelson Rebelo	JOMA	ANG	21-10-86	2		Lisboa - U	28-06	9.29,11-05
9.46,5	Pedro Lima	JOMA		15-02-87	3		Lisboa - U	28-06	9.46,92-05
9.47,13	Pedro Fernandes	Gira Sol ADF		01-09-83	3	Beiras	Leiria	02-07	9.50,07-05
9.49,94	Ruben Bráz	DO Rangel		30-12-86	6	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	
9.50,02	Tiago Silva	ARDG Castro		17-05-88	3		Maia	21-06	
9.51,3	Cláudio Loureiro	Bairro Anjos		13-04-88	1		Caldas da Rainha	07-06	
9.53,9	Américo Caldeira	INATEL		19-06-77	1		Machico	16-06	9.46,2-05
9.55,44	Marco Morgado	CAO Vianense		02-01-82	4	Norte	Maia	02-07	
9.56,24	Manuel Pereira	CC SJ. Madeira		29-03-68	2		Aveiro	25-06	
9.56,34	Vítor Amorim	França		29-06-87	2		Evreux	07-05	9.49,54-05
9.56,85	Pedro Amorim	França		29-06-87	3		Evreux	07-05	10.21,42-05
9.57,98	Cirilo Campos	CC SJ. Madeira		27-10-84	3		Aveiro	25-06	
9.58,48	Bruno Padrão	ACDR Arneirense		23-08-88	1		Marinha Grande	09-04	
10.00,05	Luis Abrantes	ACR S. Desterro		27-04-86	5	Beiras	Leiria	02-07	9.46,46-05

110 m B – 15,00 – 17,00

13,80	1,9	Luis Sá		FC Porto	17-03-81	1		Maia	06-07	13,62-04
13,87	0,3	Rui Palma		Sporting CP	04-01-78	1	C Port	Seia	22-07	13,78-02
13,94	0,7		Luis Sá			1		Vigo	13-07	
14,03	1,6		Rui Palma			1		Lisboa - U	19-07	

14,06	0,4	João Ferreira	SL Benfica		20-10-86	1rB		Alca de Henares	24-06	14,46-05
14,12	-0,1		Luis Sá			5	T. Europa	Salonica	18-06	
14,12	0,6		Luis Sá			6		Bilbau	01-07	
14,13	-1,9		Luis Sá			1		Maia	10-06	
14,13	0,3		Rui Palma			1h	C Port	Seia	22-07	
14,18	0,3		João Ferreira			2	C Port	Seia	22-07	
14,21	1,5		Rui Palma			ex	Beiras	Leiria	02-07	
14,28	-2,6		Luis Sá			3		Rivas-Esp	08-06	
14,33	0,3		Luis Sá			3	C Port	Seia	22-07	
14,35	-0,5		Rui Palma			1		Leiria	02-07	
14,39	-0,4	Mykola Skorokhod	Sporting CP	UKR	04-03-76	3h		Caceres	28-06	14,20-05
14,42	-0,8		João Ferreira			1rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
14,42	1,6		Mykola Skorokhod			2		Lisboa - U	19-07	
14,45	-2,5		Rui Palma			1		Lisboa - I	07-06	
14,48	0,3		Mykola Skorokhod			2h	C Port	Seia	22-07	
14,50	0,3	Luis Fernandes	Juv. Vidigalense		31-05-82	4	C Port	Seia	22-07	14,43-05
14,53	0,1		João Ferreira			1		Lisboa - U	17-05	
14,53	0,0		João Ferreira			1h	C Port	Seia	22-07	
14,56	0,1		Rui Palma			2		Lisboa - U	17-05	
14,58	-0,7		Mykola Skorokhod			5		Caceres	28-06	
14,59	0,0		João Ferreira			1		Lisboa - I	14-05	
14,59	0,1		Luis Sá			3	Lusofonia	Macau	12-10	
14,60	0,3		Luis Sá			3h	C Port	Seia	22-07	
14,61	-1,0		João Ferreira			1	Sub23	Abrantes	16-07	
14,63	0,3	Tiago Marto	GA Fátima		05-04-86	5	C Port	Seia	22-07	15,19-04
14,64	0,3	Tiago Ferreira	FC Porto		22-07-87	6	C Port	Seia	22-07	15,57-05
14,64	0,1		João Ferreira			4	Lusofonia	Macau	12-10	
14,67	1,6		Luis Fernandes			3 ex		Lisboa - U	19-07	
14,67	0,3		Tiago Ferreira			4h	C Port	Seia	22-07	
14,68	-0,7		João Ferreira			1h	Sub23	Abrantes	16-07	
14,70	0,1	João Almeida	Sporting CP		05-04-88	3		Lisboa - U	17-05	15,56-04
14,71	1,9		Tiago Ferreira			2		Maia	06-07	
14,74	-2,5		Mykola Skorokhod			2		Lisboa - I	07-06	
14,74	0,0		João Almeida			2h	C Port	Seia	22-07	
14,75	0,0		Luis Fernandes			3h	C Port	Seia	22-07	
14,76	0,0		Rui Palma			2		Lisboa - I	14-05	
14,77	0,0		Tiago Marto			4h	C Port	Seia	22-07	
14,79	0,0		Luis Sá			8		Salamanca	05-07	
14,79	-1,0		Tiago Ferreira			2	Sub23	Abrantes	16-07	
14,83	0,5		Luis Fernandes			1		Seixal	27-05	
14,90	0,3		João Almeida			7	C Port	Seia	22-07	
14,91	1,9		Tiago Ferreira			1	Norte	Maia	02-07	
14,92	0,7		Tiago Ferreira			2		Vigo	13-07	
14,93	-2,5		João Almeida			3		Lisboa - I	07-06	
14,95	-3,5		Luis Sá			1	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	21-05	
14,95	-0,7		Tiago Marto			1h	Sub23	Abrantes	16-07	
14,97	-0,8		Luis Fernandes			2rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
14,98	1,3		Luis Fernandes			2h		Cáceres	21-06	
15,00	1,5		Luis Fernandes			1	Beiras	Leiria	02-07	
15,00	-1,0		Tiago Marto			3	Sub23	Abrantes	16-07	
15,03	1,4	Helder Pato	Gira Sol ADF		12-01-80	1	Oct.Costa	Luso	07-06	15,61-02
15,06	1,6	Diogo Fernando	CF Belenenses		21-12-72	4		Lisboa - U	19-07	14,44-99
15,20	-0,7	Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense	BRA	01-08-88	2h	Sub23	Abrantes	16-07	16,04-04
15,21	-3,5	Rodrigo Dionisio	SL Benfica		22-06-85	1	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	14,68-04
15,23	0,0	Pedro Silva	C Bf. Faro		04-03-85	5h	C Port	Seia	22-07	15,29-05
15,25	0,5	Jorge Marcos	AA Pinhalnovense		15-01-84	2		Seixal	27-05	15,10-03
15,33	0,3	Bruno Costa	CA Seia		17-03-80	7h	C Port	Seia	22-07	15,16-05
15,46	-1,5	Paulo Ferreira	Cyclones AC		25-08-76	2rB	CNCI-2	Leiria	04-06	14,58-04
15,46	1,4	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	1		Abrantes	02-07	
15,48	-1,5	Amancio Santos	GD Estreito		31-01-77	3rB	CNCI-1	Leiria	04-06	14,46-00
15,55	-0,6	Michel Ferreira	França		28-03-75	1		Venissieux	07-05	14,33-96
15,59	0,1	Arlindo Pinheiro	CS Maritimo	STP	27-03-72	5	Lusofonia	Macau	12-10	15,06-02

15,60	0,3	Carlos Santos	CP Alcanena		10-05-86	8h	C Port	Seia	22-07	15,66-05
15,93	-0,8	Vitor Rodrigues	Gira Sol ADF		20-04-84	Dec	CN	Rio Maior	11-06	15,53-05
15,95	0,5	Claudio Gama	GD Cavadas		20-03-82	3		Seixal	27-05	16,34-04
15,96	1,9	Pedro Vieira	CCD Ribeirão		07-08-84	4		Maia	06-07	16,13-04
15,99	0,2	Daniel Gaspar	Bairro Anjos		07-11-87	4	CNCI-Ap	Viseu	21-05	15,84-05
16,04	-0,8	Hugo Serra	JOMA		12-06-77	7rA	CNCI-1	Leiria	04-06	15,43-03
16,06	0,3	Luis Silva	GRECAS		26-05-80	Dec		Luso	14-05	16,39-01
16,16	1,9	Ernesto Couto	Agua CD		21-06-88	1		Ponta Delgada	03-06	
16,23	-1,5	Peribaldo Martins	CA Bx Banheira	ANG	01-11-83	4rB	CNCI-2	Leiria	04-06	
16,30	-0,5	Flávio Ramos	GDA Donas		24-04-89	6		Leiria	02-07	
16,32	-1,5	João Dias	GRECAS		01-06-84	5rB	CNCI-2	Leiria	04-06	16,81-03
16,42	-0,8	Luis Ferreira	CC SJ. Madeira		23-04-85	Dec	CN	Rio Maior	11-06	15,65-05
16,46	0,2	João Raposo	Agua CD		14-02-85	1		Ponta Delgada	01-07	16,13-05
16,47	-3,2	Ricardo Nunes	DO Rangel		12-05-89	7	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	16,69-05
16,53	1,9	João Pinto	EC+S Lavra		14-05-82	3	Norte	Maia	02-07	15,72-03
16,63	-0,1	Frederic Bernardo	França		29-12-82	1		Sarcelles	07-05	15,41-03
16,73	-3,5	Jorge Santos	NA Cucujães		25-03-85	2	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	21-05	15,56-04
16,74	0,5	Tiago Lança	IFC Torreense		02-06-84	6		Seixal	27-05	15,88-05
16,74	0,5	Sérgio Vicente	CIA Ilha Azul		20-05-78	7		Seixal	27-05	16,62-03
16,79	1,6	José Gomes	CF Belenenses	GBS	25-04-83	5		Lisboa - U	19-07	
16,92	1,9	Emanuel Neves	FC Porto		13-03-90	5	Norte	Maia	02-07	

Com vento anti regulamentar

13,96	2,9	Luis Sá	FC Porto		17-03-81	6h	Aragon	Saragoça	03-06	13,62-04
14,22	2,3	Rui Palma	Sporting CP		04-01-78	1	Centenários	Lisboa - I	10-06	13,78-02
14,24	3,0	Rui Palma				5	ECCC	Valência	28-05	
14,52	2,3	João Ferreira	SL Benfica		20-10-86	2	Centenários	Lisboa - I	10-06	14,46-05
14,59	2,8	Luis Sá				1		Maia	17-05	
14,61	2,3	Mykola Skorokhod	Sporting CP	UKR	04-03-76	3	Centenários	Lisboa - I	10-06	14,20-05
14,93	2,3	Luis Fernandes	Juv. Vidigalense		31-05-82	4	Centenários	Lisboa - I	10-06	14,43-05
14,95	3,2	Mykola Skorokhod				1	Pied. Costa	Alcanena	11-03	
15,06	2,8	Tiago Ferreira	FC Porto		22-07-87	2		Maia	17-05	15,57-05
15,27	2,8	Helder Pato	Gira Sol ADF		12-01-80	3		Maia	17-05	15,61-02
15,37	3,2	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	3	Pied. Costa	Alcanena	11-03	
15,51	2,3	Rodrigo Dionisio	SL Benfica		22-06-85	5	Centenários	Lisboa - I	10-06	14,68-04
15,55	4,0	Carlos Santos	CP Alcanena		10-05-86	4	Pied. Costa	Alcanena	11-03	15,66-05
15,70	5,5	Ricardo Nobre	Maia AC		02-11-83	1		Maia	06-05	14,93-05
15,81	2,3	Jorge Marcos	AA Pinhalnovense		15-01-84	6	Centenários	Lisboa - I	10-06	15,10-03
15,84	2,8	Bruno Costa	CA Seia		17-03-80	4		Maia	17-05	15,16-05
15,87	4,0	Daniel Gaspar	Bairro Anjos		07-11-87	5	Pied. Costa	Alcanena	11-03	15,84-05
16,00	2,8	Damião Freitas	CP Alcanena		16-04-89	3		Caldas da Rainha	21-06	
16,13	2,8	Luis Silva	GRECAS		26-05-80	5		Maia	17-05	16,39-01
16,66	2,8	Ricardo Pereira	NA Vila Real		13-11-88	6		Maia	17-05	
16,75	5,8	Frederic Bernardo	França		29-12-82	3		Taverny	20-05	15,41-03
16,92	3,2	David Bernardo	França		26-01-90	3		Taverny	20-05	

400 m B/H – 53,00 – 60,00

50,28	Eivaldo Monteiro	Sporting CP		28-04-76	2		Tarare-Fra		30-06	49,10-04
50,44	Eivaldo Monteiro				2	T. Europa	Salonica		17-06	
50,72	Eivaldo Monteiro				3		Chambery-Fra		01-07	
50,75	Eivaldo Monteiro				3		Aahrus-Din		06-07	
51,16	Eivaldo Monteiro				3	ECCC	Valência		27-05	
51,36	Eivaldo Monteiro				1 ex	CNCI-Ap	Setúbal		20-05	
51,47	Eivaldo Monteiro				1		Lisboa - U		17-05	
51,62	Jorge Paula	JOMA		08-10-84	1	C Port	Seia		23-07	52,01-05
51,66	Eivaldo Monteiro				3	Lusofonia	Macau		11-10	
51,76	Jorge Paula				2		Guarda		07-07	
51,88	Jorge Paula				1	Sub23	Abrantes		17-07	

52,01		Edivaldo Monteiro			1rA	CNCI-1	Leiria	03-06	
52,08	Ricardo Lima	Sporting CP		02-01-85	1	Sintra	Massamá	13-05	51,30-05
52,09	António Rodrigues	Sporting CP		25-09-88	2 ex	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	
52,16	Sérgio Duro	GD Estreito		19-02-80	2	Sintra	Massamá	13-05	50,04-03
52,31		António Rodrigues			2	C Port	Seia	23-07	
52,40		Sérgio Duro			2rA	CNCI-1	Leiria	03-06	
52,46		Jorge Paula			3	Sintra	Massamá	13-05	
52,69		Jorge Paula			1		Lisboa - I	24-06	
52,70	Helder Pato	Gira Sol ADF		12-01-80	3		Guarda	07-07	53,74-02
52,93		Ricardo Lima			1		Lisboa - U	02-05	
53,08	Rodolfo Varela	SL Benfica		20-05-86	3	C Port	Seia	23-07	53,24-05
53,19	Milton Dias	JOMA		11-04-86	4		Guarda	07-07	52,10-05
53,85	João Merêncio	Sporting CP		18-01-83	3		Lisboa - I	24-06	55,52-05
54,09		António Rodrigues			7h	C Mundo Jr	Pequim	16-08	
54,12	Filipe Novo	Cyclones AC		03-04-85	3	Sub23	Abrantes	15-07	54,33-04
54,51	Tiago Ferreira	FC Porto		22-07-87	2		Maia	21-06	58,11-04
55,06	Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense	BRA	01-08-88	6	C Port	Seia	23-07	
55,23	Pedro Silva	C Bf. Faro		04-03-85	7	C Port	Seia	23-07	57,98-04
55,24	Pedro Semedo	CF Belenenses	GBS	23-09-86	5rA	CNCI-2	Leiria	03-06	56,59-05
55,57	Daniel Gaspar	Bairro Anjos		07-11-87	1		Leiria	24-06	57,53-05
55,99	William Loque	CA Seia	GBS	08-03-77	2	CNCI-Ap	Viseu	20-05	52,13-01
56,37	Carlos Custodio	JD Cidade Sol		14-12-73	10	C Port	Seia	23-07	54,46-01
56,51	Pedro Sousa	SL Benfica		09-05-84	11	C Port	Seia	23-07	55,63-04
56,53	Alexandre Sousa	Juv. Vidigalense		13-11-87	3	CNCI-Ap	Viseu	20-05	58,00-05
56,58	Arlindo Pinheiro	CS Maritimo	STP	27-03-72	4	CNCI-Ap	Viseu	20-05	53,69-01
56,92	André Jordão	NDC Gouveia		27-06-89	3	Beiras	Leiria	01-07	58,80-05
57,03	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	1		Leiria	24-06	58,47-05
57,04	Peribaldo Martins	CA Bx Banheira	ANG	01-11-83	8	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	
57,28	Rafael Lopes	SL Benfica		21-02-88	2		Lisboa - U	26-05	58,27-04
57,49	Rui Gomes	CCD Ribeirão		19-06-87	3	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	59,13-04
57,65	Simão Coroa	Maia AC		31-07-85	3	Enc. Sel	Luso	15-06	59,32-05
57,66	Tiago Lima	JD Cidade Sol		28-07-82	7	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	53,68-04
57,69	Samuel Martinho	Gira Sol ADF		23-06-87	5	Beiras	Leiria	01-07	58,49-05
58,10	Angelo Araujo	NA Cucujães		12-05-76	4	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	57,47-98
58,14	José Gomes	CF Belenenses	GBS	25-04-83	4		Lisboa - I	24-06	
58,17	José Saraiva	CIA Ilha Azul		08-01-86	1		Ponta Delgada	02-07	
58,21	Rogério Cruz Ferreira	C Operário D		01-10-88	7	CNJ	Guimarães	08-07	57,71-05
58,45	Bruno Costa	CA Seia		17-03-80	1		Seia	25-06	55,99-99
58,71	Alexandre Costa	JOMA		15-02-90	1		Lisboa - U	02-07	
59,01	Gil Machado	CD Póvoa		25-02-89	5		Maia	21-06	
59,10	Pedro Miguel Amorim	França		29-06-87	2		Le Havre	04-06	
59,12	Pedro Freitas	CA Madeira		10-05-89	1		Machico	24-06	
59,13	Bruno Santos	CS Maritimo		02-04-85	5	Enc. Sel	Luso	15-06	
59,48	Ricardo Amaro	JD Neves		09-08-90	9	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	
59,50	Fernando Almeida	Gira Sol ADF		06-01-87	6	Beiras	Leiria	01-07	
59,72	João Santos	Bairro Anjos		11-03-83	1		Caldas da Rainha	28-06	53,12-05
59,74	Vítor Amorim	França		29-06-87	1		Sotteville-les-rouen	29-04	

Altura / High Jump – 2.00 –1,83

2,18	i	Rafael Gonçalves	SL Benfica		12-05-77	ex	Beiras	Espinho	14-01	2,20i-02
2,18		Roman Guliy	Sporting CP	UKR	07-04-79	3		Caceres	28-06	2,21-99
2,17		Roman Guliy				1	CNCI-1	Leiria	03-06	
2,16	i	Rafael Gonçalves				1		Alpiarça	22-01	
2,16	i	Rafael Gonçalves				1	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
2,16	i	Rafael Gonçalves				1	FPA Saltos	Espinho	11-02	
2,15	i	Rafael Gonçalves				1	CN	Espinho	25-02	
2,15	i	Rafael Gonçalves				ex		Espinho	04-03	
2,15		Roman Guliy				1	Centenários	Lisboa - I	10-06	
2,14	i	Rafael Gonçalves				1	CNCI	Espinho	18-02	
2,13	i	Carlos Pereira	Juv. Vidigalense	RNJr i	31-01-87	2	CN	Espinho	25-02	2,10i-05

2,12	i		Roman Guliy			1	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
2,12	i		Carlos Pereira		RNJr i	2	CNCI	Espinho	18-02	
2,12		Paulo Gonçalves		Cyclones AC		2	Centenários	Lisboa - I	10-06	2,09i-05
2,12			Carlos Pereira			1	CNJ	Guimarães	08-07	
2,11	i		Carlos Pereira		RNJr i	1	Beiras	Espinho	14-01	
2,11	i		Roman Guliy			3	CN	Espinho	25-02	
2,10	i		Roman Guliy			2		Alpiarça	22-01	
2,10	i		Roman Guliy			3	CNCI	Espinho	18-02	
2,10			Rafael Gonçalves			1	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	
2,10			Paulo Gonçalves			1		Braga	27-05	
2,10			Paulo Gonçalves			1	Norte	Maia	01-07	
2,10			Roman Guliy			1		Lisboa - U	19-07	
2,10			Roman Guliy			1	C Port	Seia	22-07	
2,10			Carlos Pereira			2	C Port	Seia	22-07	
2,10			Rafael Gonçalves			2	Lusofonia	Macau	11-10	
2,08			Rafael Gonçalves			8	IberoAm	Ponce-PUR	28-05	
2,07	i	Carlos Pires		GRECAS		2	CNCI-Ap	Espinho	05-02	2,07-03
2,07	i		Paulo Gonçalves			3	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
2,07	i		Paulo Gonçalves			2	FPA Saltos	Espinho	11-02	
2,07			Paulo Gonçalves			1	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	
2,07			Carlos Pires			2	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	
2,06	i		Rafael Gonçalves			Hep	Taça FPA	Espinho	07-01	
2,06			Roman Guliy			1	Pied. Costa	Alcanena	11-03	
2,05			Roman Guliy			1		Lisboa - U	07-01	
2,05	i	Jonas Mattes		Sporting CP		4	CN	Espinho	25-02	2.15i-00
2,05			Roman Guliy			1		Lisboa - U	02-05	
2,05			Roman Guliy			1		Lisboa - U	09-05	
2,05			Roman Guliy			1		Lisboa - I	13-05	
2,05			Paulo Gonçalves			1		Braga	28-06	
2,04	i		Carlos Pereira			1	Sub23	Espinho	28-01	
2,04	i		Carlos Pires			3	FPA Saltos	Espinho	11-02	
2,04	i		Jonas Mattes			4	FPA Saltos	Espinho	11-02	
2,04	i		Carlos Pereira			5	FPA Saltos	Espinho	11-02	
2,04			Carlos Pires			2	CNCI-2	Leiria	03-06	
2,04			Carlos Pires			1	Beiras	Leiria	01-07	
2,04			Carlos Pereira			2	Beiras	Leiria	01-07	
2,03			Carlos Pires			3	Centenários	Lisboa - I	10-06	
2,03		Rodrigo Dionisio		SL Benfica		1		Lisboa - U	28-06	2,07-04
2,03			Rodrigo Dionisio			1	Sub23	Abrantes	15-07	
2,03			Rodrigo Dionisio			3	C Port	Seia	22-07	
2,03			Paulo Gonçalves			4	Lusofonia	Macau	11-10	
2,02	i		Carlos Pires			2	Beiras	Espinho	14-01	
2,02	i	Sérgio Costa		CCD Ribeirão		5	CN	Espinho	25-02	2,03i-04
2,02	i		Paulo Gonçalves			6	CN	Espinho	25-02	
2,02	i		Rodrigo Dionisio			7	CN	Espinho	25-02	
2,02	i		Carlos Pires			8	CN	Espinho	25-02	
2,02			Jonas Mattes			1		Maia	06-07	
2,01	i	Nelson Semedo		JOMA		3		Alpiarça	22-01	1,96-05
2,01			Paulo Gonçalves			3	CNCI-2	Leiria	03-06	
2,01			Paulo Gonçalves			7	T. Europa	Salonica	17-06	
2,01			Carlos Pereira			1		Caldas da Rainha	21-06	
2,01			Carlos Pereira			2	Sub23	Abrantes	15-07	
2,00	i		Carlos Pereira			1		Alcanena	08-12-05	
2,00	i		Rodrigo Dionisio			1		Alcanena	08-12-05	
2,00	i		Paulo Gonçalves			1		Braga	10-12-05	
2,00	i	Patrick Marques		GRECAS		1		Espinho	06-01	1,99i-05
2,00	i		Carlos Pereira			1		Alpiarça	07-01	
2,00	i		Paulo Gonçalves			1		Braga	07-01	
2,00			Jonas Mattes			2		Lisboa - U	07-01	
2,00	i		Carlos Pires			1		Espinho	21-01	
2,00	i		Rodrigo Dionisio			2	Sub23	Espinho	28-01	
2,00	i		Paulo Gonçalves			3	Sub23	Espinho	28-01	

2,00	i	Rodrigo Dionisio			6	FPA Saltos	Espinho	11-02		
2,00	i	Nelson Semedo			4	CNCI	Espinho	18-02		
2,00	i	Paulo Gonçalves			4	CNCI	Espinho	18-02		
2,00	i	Carlos Pires			1		Espinho	04-03		
2,00		Jonas Mattes			2		Lisboa - U	09-05		
2,00		Carlos Pires			1	Mimosas	Luso	13-05		
2,00		Jonas Mattes			2		Lisboa - I	13-05		
2,00		Jonas Mattes			8	ECCC	Valência	27-05		
2,00		Jonas Mattes			4	Centenários	Lisboa - I	10-06		
2,00		Carlos Pires			1		Aveiro	25-06		
2,00		Rodrigo Dionisio			ex		Seixal	30-06		
2,00		Rodrigo Dionisio			1		Lisboa - R	26-07		
1,99	i	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	Hep	CN	Espinho	25-02	1,93i-03	
1,98		Ricardo Nunes	DO Rangel	12-05-89	1		Lisboa - I	06-05	1,88-05	
1,96	i	João Almeida	Juv. Vidigalense	14-07-88	4	Beiras	Espinho	14-01	1,97-05	
1,96		Vitor Rodrigues	Gira Sol ADF	20-04-84	Dec	CN	Rio Maior	10-06	1,97i-05	
1,95		Renato Jesus	CS Maritimo	06-04-81	1		Machico	21-01	2,00-04	
1,95	i	Hedson Trindade	AA Coimbra	STP	23-10-89	3	CNCI-Ap	Espinho	04-02	1,90-05
1,95		Mykola Skorokhod	Sporting CP	UKR	04-03-76	3	Pied. Costa	Alcanena	11-03	2,15-97
1,95		Tiago Marto	GA Fátima		05-04-86	Dec	TE PComb	Monzon-Esp	01-07	1,96i-02
1,95		Marcos Chuva	CJS Manique		08-08-89	1	FISEC	Budapeste	22-07	1,95-05
1,93		Pedro Mossamedes	SUO Vais		03-02-91	1		Coimbra	28-05	1,76i-04
1,92		João Alexandre	Juv. Vidigalense		01-09-90	2	OJ	Covilhã	14-05	1,83-05
1,91	i	Nelson Évora	SL Benfica		20-04-84	7	Sub23	Espinho	28-01	2,07i-05
1,90	i	Marcos Caldeira	SL Benfica		27-02-88	3		Alcanena	08-12-05	1,96i-05
1,90	i	Carlos Cabral	OC Lagos		20-06-82	1		V.R. Sto António	14-01	1,98-03
1,90		Gonçalo Lopes	SL Benfica		14-03-88	Dec		Lisboa - I	13-05	1,82i-05
1,90		Fernando Fernandes	C Bf. Faro		20-02-85	8	CNCI-2	Leiria	03-06	1,87i-04
1,90		Sérgio Silva	CCD Ribeirão		22-11-85	2	Norte	Maia	01-07	1,85-04
1,90		Ulrika Costa	CF Belenenses	ANG	01-01-87	2		Lisboa - U	19-07	
1,89	i	Pedro Freitas	CS Maritimo		10-05-89	7	CNCI	Espinho	18-02	1,76-05
1,88	i	Luis Ferreira	CCSJ. Madeira		23-04-85	2		Espinho	04-03	1,92-04
1,88		Nelson Martins	SC Braga		15-07-89	1		Braga	30-04	1,81i-04
1,87		Gonçalo Pacheco	GD Estreito		17-02-78	2		Machico	29-07	1,84-04/05
1,87		Diogo Espinha	CS Maritimo		08-10-87	3		Machico	29-07	1,99-04
1,86		Tiago Ribeiro	CARDES		25-09-89	4	OJ	Covilhã	14-05	
1,85	i	Rui Pombeiro	JD Neves		20-09-84	1		Castro Verde	03-12-05	
1,85	i	Marco Ferreira	Gira Sol ADF		11-05-88	2		Braga	03-12-05	1,91-05
1,85	i	Nuno Martins Alves	França		20-11-88	Hep		Orleans	15-01	1,89-05
1,85	i	David Cardeira	Sporting CP		02-03-89	1		Bobadela	04-02	1,86-05
1,85		Nuno Viana	Juv. Vidigalense		27-11-90	3	CN DE	Caldas da Rainha	20-05	1,65-05
1,85		Rui Pereira	CA Seia		17-11-85	3	CNCI-Ap	Viseu	20-05	1,93i-04
1,85		Joel Pereira	NA Vila Real		07-04-86	4	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	2,01i-04
1,85		Paulo Coelho	JD Cidade Sol		26-11-74	4	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	1,91-03
1,84		Kevin Wilson	ADRT Serrião		06-01-90	Oct	At. Comp	Luso	09-04	
1,84		Carlos Santos	CP Alcanena		10-05-86	Dec	CN	Rio Maior	10-06	1,93i-05
1,84		Claudio Gama	GD Cavadas		20-03-82	Dec	CN	Rio Maior	10-06	
1,84		Mário Oliveira	GA Fátima		17-01-88	1		Abrantes	01-07	1,84-05
1,83		Rui Sousa	GD Estreito		01-01-77	2		Machico	21-01	1,98-97
1,83	i	Daniel Gaspar	Bairro Anjos		07-11-87	6	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
1,82	i	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	Hep	Taça FPA	Espinho	07-01	1,86i-05
1,82	i	Leandro Barreira	CAM Grande		02-12-87	8	FPA Saltos	Espinho	11-02	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

1,85		Carlos Cabral	OC Lagos		20-06-82	4	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	1,98-03
1,84		David Cardeira	Sporting CP		02-03-89	Hex	At. Comp	Sobreda	23-04	1,86-05
1,90		Hedson Trindade	AA Coimbra	STP	23-10-89	1		Coimbra	26-11	1,90-05
1,96		João Almeida	Juv. Vidigalense		14-07-88	2	CNJ	Guimarães	08-07	1,97-05
1,87		Luis Ferreira	CCSJ. Madeira		23-04-85	Dec	CN	Rio Maior	10-06	1,92-04
1,90		Luis Silva	GRECAS		26-05-80	Dec	CN	Rio Maior	10-06	1,93i-03

1,83	Marco Ferreira	Gira Sol ADF	11-05-88	6	Beiras	Leiria	01-07	1,91-05
1,98	Nelson Semedo	JOMA	13-06-87	4	CNCI-1	Leiria	03-06	1,96-05
1,99	Patrick Marques	GRECAS	09-02-84	5	C Port	Seia	22-07	1,99i-05
1,86	Pedro Freitas	CS Marítimo	10-05-89	TT		Funchal	14-01	
1,99	Sérgio Costa	CCD Ribeirão	14-10-82	5	C Port	Seia	22-07	2,03i-04

Vara / Pole Vault – 4,70 – 3,50

5,27	i	Stanislav Tivonchik	SL Benfica	BLR	05-05-85	1	CNCI	Espinho	19-02	5,20i-05
5,17	i	João André	Sporting CP		28-05-76	2	CNCI	Espinho	19-02	5,60-00
5,15	i	João André				1		Alpiarça	22-01	
5,10	i	João André				1	FPA Saltos	Espinho	11-02	
5,05		Jaime Areias	CF Belenenses		16-11-84	1	C Port	Seia	23-07	4,68-05
5,05		João André				2	C Port	Seia	23-07	
4,98	i	João André				1	CN	Espinho	26-02	
4,97	i	João André				1	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
4,97	i	Hugo Serra	JOMA		12-06-77	3	CNCI	Espinho	19-02	5,13-01
4,95		Filipe Gonçalves	Sporting CP		31-05-85	1	CNCI-1	Leiria	04-06	4,90-05
4,95		Filipe Gonçalves				3	C Port	Seia	23-07	
4,95		Edi Maia	GDI Setúbal	RNJ	10-11-87	4	C Port	Seia	23-07	4,40-05
4,92		Jaime Areias				1		Lisboa - U	12-07	
4,90		Hugo Serra				1		Lisboa - U	09-05	
4,86		João André				2		Lisboa - U	12-07	
4,86		João André				1		Lisboa - U	19-07	
4,85		Jaime Areias				2	CNCI-2	Leiria	04-06	
4,85		Ricardo Ventura	DO Rangel		08-01-81	1		Lisboa - U	07-06	4,91-00
4,85		Edi Maia				1		Guarda	07-07	
4,80	i	Hugo Serra				2	CN	Espinho	26-02	
4,80		Ricardo Ventura				2		Lisboa - U	09-05	
4,80		Filipe Gonçalves				7	ECCC	Valência	28-05	
4,80		Filipe Gonçalves				7	T. Europa	Salonica	18-06	
4,77	i	Hugo Serra				1	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
4,76		Filipe Gonçalves				3		Lisboa - U	12-07	
4,76		Ricardo Ventura				4		Lisboa - U	12-07	
4,76		Filipe Gonçalves				2		Lisboa - U	19-07	
4,75		João André				1		Lisboa - U	14-01	5,60-00
4,75	i	Jaime Areias				2		Alpiarça	22-01	
4,75	i	Ernesto Pereira	Cyclones AC		18-08-83	ex		Espinho	22-01	4,80i-04/05
4,75	i	Hugo Serra				2	FPA Saltos	Espinho	11-02	
4,75		Hugo Serra				1		Lisboa - U	17-05	
4,75		Helder Fernandes	CS Marítimo		02-03-77	1		Machico	10-06	5,00-01
4,75		Rui Pereira	CA Seia		17-11-85	1		Maia	21-06	4,50-05
4,75		Ricardo Ventura				2		Guarda	07-07	
4,71		Ricardo Ventura				1		Lisboa - U	28-06	
4,70	i	Helder Fernandes				3	CN	Espinho	26-02	
4,70		Rui Pereira				1		Maia	06-05	
4,70		Jaime Areias				3		Lisboa - U	09-05	
4,70		Helder Fernandes				1	CNCI-Ap	Viseu	21-05	
4,70		Hugo Serra				1	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	
4,70		Hugo Serra				1		Lisboa - U	14-06	
4,60		Angelo Dias	CA Bx Banheira		12-08-78	2		Lisboa - U	07-06	4,50-05
4,57	i	Pedro Pimenta	FC Porto		31-05-75	2	CNCI-Ap	Espinho	05-02	5,36-98
4,50	i	Luis Silva	GRECAS		26-05-80	1		Espinho	22-01	4,70-00
4,45	i	Gonçalo Pacheco	GD Estreito		17-02-78	9	CN	Espinho	26-02	4,60-05
4,45		Claudio Gama	GD Cavadas		20-03-82	Dec	CN	Rio Maior	11-06	4,50-05
4,41		Filipe Lara Ramos	C Bf. Faro		10-09-78	3		Lisboa - U	28-06	5,00-98
4,36	i	Diogo Branco	CS Marítimo		10-03-85	2	Sub23	Espinho	29-01	4,34-04/05
4,25		Mauro Damião	Sporting CP		25-01-82	5		Lisboa - U	09-05	4,85-01/04
4,22		André Carvalho	ESCMov		05-09-88	3	Sub23	Abrantes	16-07	3,90-05
4,10		Tiago Marto	GA Fátima		05-04-86	5		Lisboa - U	17-05	4,00-05
4,05	i	Rafael Lopes	SL Benfica		21-02-88	6		Alpiarça	22-01	4,05-05

4,05	Ivo Morais	Juv. Vidigalense	13-08-86	8		Guarda	07-07	3,80-05
4,00	George Silva	Bairro Anjos	05-01-76	Dec		Leiria	07-05	4,30-99
4,00	Gonçalo Lopes	SL Benfica	14-03-88	5	TCCE Jr	Cottbus	16-09	3,90-05
3,95	i Herlander Marcos	GRECAS	27-08-76	3	Beiras	Espinho	15-01	4,40-00
3,95	Damião Freitas	CP Alcanena	16-04-89	1		Rio Maior	27-05	3,15-05
3,90	Ruben Monteiro	Juv. Vidigalense	03-08-89	10	CNCI-1	Leiria	04-06	3,41-05
3,90	Ricardo Ferreira	AA Coimbra	19-03-82	ex		Luso	28-06	3,90-99
3,86	João Vieira	SL Benfica	11-06-83	8		Lisboa - U	19-07	4,60-02
3,85	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	Dec	CN	Rio Maior	11-06	3,61-05
3,80	Nuno Martins Alves	França	20-11-88	1		Orleans	03-06	3,60-05
3,78	João Abrantes	Sporting CP	22-05-90	2	CN jv	Luso	17-06	3,42-05
3,70	i Tiago Lopes	GD Cavadas	02-02-84	Hep	Taça FPA	Espinho	08-01	3,80-04
3,70	Nelson Silva	GDI Setúbal	25-12-90	3	CNJ	Guimarães	09-07	
3,65	i Pedro Vieira	CCD Ribeirão	07-08-84	11	CNCI	Espinho	19-02	3,75i-04
3,65	Vitor Rodrigues	Gira Sol ADF	20-04-84	12	CNCI-2	Leiria	04-06	
3,60	Cristovão Afonso	ARCB Valongo	08-02-88	1		Castelo Branco	11-12-05	3,70-05
3,60	i Tiago Lança	IFC Torreense	02-06-84	Hep	CN	Espinho	26-02	3,75-05
3,60	Diogo Silva	SC Braga	16-04-89	1		Braga	27-05	2,90-05
3,60	Rui Tomás Campos	CF Belenenses	27-01-91	2		Lisboa - U	10-06	2,90-05
3,60	José Rosa	GD Cavadas	CPV 12-01-90	2		Seixal	02-07	
3,55	i Hugo Valente	CCSJ. Madeira	13-12-82	5	Beiras	Espinho	15-01	4,00-02/05
3,50	Armindo Pestana	CF Belenenses	12-09-71	7		Lisboa - U	14-01	4,50-01
3,50	i Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	1		Alpiarça	22-01	3,45-05
3,50	Herédio Costa	Sporting CP	30-10-71	7		Lisboa - U	31-05	4,33-96
3,50	Diogo Ferreira	JOMA	30-07-90	6		Lisboa - U	07-06	
3,50	David Bernardo	França	26-01-90	Dec		Corneilles en Parisi	11-06	2,50i-05
3,50	Paulo Mestre	JD Neves	02-09-82	1		Beja	25-06	3,75-03/05

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4,20	Diogo Branco	CS Maritimo	10-03-85	2		Machico	22-01	4,34-04/05
4,65	Ernesto Pereira	Cyclones AC	18-08-83	4		Lisboa - U	31-05	4,80i-04/05
4,45	Gonçalo Pacheco	GD Estreito	17-02-78	5	CNCI-1	Leiria	04-06	4,60-05
3,70	Herlander Marcos	GRECAS	27-08-76	7	Enc. Sel	Luso	15-06	4,40-00
4,20	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	8	CNCI-2	Leiria	04-06	4,70-00
4,40	Pedro Pimenta	FC Porto	31-05-75	1	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	21-05	5,36-98
3,96	Rafael Lopes	SL Benfica	21-02-88	6		Lisboa - U	28-06	4,05-05
3,60	Tiago Lopes	GD Cavadas	02-02-84	3		Seixal	27-05	3,80-04

Comprimento / Long Jump – 7,20 – 6,50

8,08	i Nelson Évora	SL Benfica	RN23	20-04-84	1	FPA Saltos	Espinho	11-02	7,83-03
8,05	0,0	Nelson Évora			1	T. Europa	Salonica	17-06	
7,99	0,0	Nelson Évora			5		Madrid	17-07	
7,98	1,4	Nelson Évora			1	Sub23	Abrantes	15-07	
7,91	1,7	Nelson Évora			6	C. Europa	Gotemburgo	08-08	
7,88	i	Nelson Évora			1	CNCI	Espinho	18-02	
7,88	1,7	Nelson Évora			10q	C. Europa	Gotemburgo	07-08	
7,87	i	Nelson Évora	RN23		1	Sub23	Espinho	29-01	
7,84	i	Nelson Évora			1	CN	Espinho	26-02	
7,82	i Gaspar Araújo	Sporting CP		17-12-81	2	FPA Saltos	Espinho	11-02	8,10-04
7,78	i	Gaspar Araújo			2	CNCI	Espinho	18-02	
7,77	-0,3	Nelson Évora			1rA	CNCI-1	Leiria	03-06	
7,75	-0,4	Nelson Évora			1	C Port	Seia	22-07	
7,74	i	Gaspar Araújo			1	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
7,66	0,7	Gaspar Araújo			2		Aahrus	06-07	
7,59	0,6	Hildeberto Almeida	Espanha	08-08-78	1	C.Esp.CI	Orense	17-06	7,44-01
7,58	1,0	Gaspar Araújo			3	ECCC	Valência	27-05	
7,57	1,3	Gaspar Araújo			1 ex	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	
7,56	1,0	Gaspar Araújo			2	Centenários	Lisboa - I	10-06	

7,53	i	Carlos Calado	SL Benfica		05-10-75	3	FPA Saltos	Espinho	11-02	8,36-97
7,52	0,4	Hildeberto Almeida				1	C. Galego	Vigo	24-06	
7,51	0,1	Gaspar Araújo				2	C Port	Seia	22-07	
7,49	i	Gaspar Araújo				2	CN	Espinho	26-02	
7,47	1,3	Marcos Caldeira	SL Benfica		27-02-88	ex	Centenários	Lisboa - I	10-06	7,38-05
7,46	1,4	Marcos Caldeira				1	CNJ	Guimarães	08-07	
7,46	-0,1	Hildeberto Almeida				3	C Port	Seia	22-07	
7,43	1,7	Gaspar Araújo				1		Lisboa - U	19-07	
7,42	i	Carlos Calado				3	CN	Espinho	26-02	
7,41	1,6	Marcos Caldeira				2	Sub23	Abrantes	15-07	
7,40	i	Gaspar Araújo				Hep		Espinho	07-01	
7,39	1,7	Marcos Caldeira				1		Lisboa - U	22-04	
7,38	-0,9	Gaspar Araújo				2		Montgeron	14-05	
7,37	1,6	Hildeberto Almeida				1		Oviedo	20-05	
7,37	-0,9	Gaspar Araújo				11		Madrid	17-07	
7,37	-0,1	Marcos Caldeira				4	C Port	Seia	22-07	
7,36	1,8	Marcos Caldeira				1		Lisboa - U	09-05	
7,35	1,4	Marcos Caldeira				1		Lisboa - U	28-06	
7,35	-0,3	Marcos Caldeira				1	S. Mateus	Viseu	19-08	
7,34	1,4	Marcos Caldeira				1	CNCl-Ap	Setúbal	20-05	
7,32	-2,5	Marcos Caldeira				1		Lisboa - U	02-07	
7,32	0,4	Marcos Caldeira				1		Guarda	07-07	
7,31	i	Marcos Caldeira				4	CN	Espinho	26-02	
7,28	i	Carlos Calado				1	CNCl-Ap	Espinho	04-02	
7,28	i	Artur Augusto	JOMA	MOZ	01-01-87	3	CNCl	Espinho	18-02	7,10-05
7,27	i	Artur Augusto				2	Sub23	Espinho	29-01	
7,27	0,3	Gaspar Araújo				2	S. Mateus	Viseu	19-08	
7,26	i	Marcos Caldeira				3	Sub23	Espinho	29-01	
7,24	1,0	Gaspar Araújo				2rA	CNCl-1	Leiria	03-06	
7,24	0,5	Gaspar Araújo				3	Lusofonia	Macau	11-10	
7,23	i	Carlos Pereira	Juv. Vidigalense		31-01-87	5	CN	Espinho	26-02	6,98i-05
7,21	i	Carlos Pereira				2	CNCl-Ap	Espinho	05-02	
7,18	i	Rodrigo Dionisio	SL Benfica		22-06-85	4	Sub23	Espinho	29-01	7,09-04
7,17	0,2	João Dias	GRECAS		01-06-84	2		Guarda	07-07	7,12-05
7,15	-1,8	Patrick Marques	GRECAS		09-02-84	5	C Port	Seia	22-07	7,02-05
7,13	i	Luis Silva	GRECAS		26-05-80	Hep	CN	Espinho	25-02	6,75-03
7,13	-0,6	Diogo Espinha	CS Maritimo		08-10-87	1	CNCl-Ap	Viseu	20-05	6,88-05
7,12	1,2	Marcos Chuva	CJS Manique		08-08-89	1	FISEC	Budapeste	25-07	6,43-05
7,11	i	Lenine Cunha	FC Porto		04-12-82	4	CNCl	Espinho	18-02	7,16-05
7,08	0,7	Tiago Marto	GA Fátima		05-04-86	3	Sub23	Abrantes	15-07	6,93-05
7,05	0,5	Pedro Almeida	GRECAS		30-03-84	1	Beiras	Leiria	01-07	6,95-04
7,00	1,7	António Costa Morais	CCD Ribeirão		23-12-80	3	CNCl-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	6,92-05
6,98	i	Filipe Novo	Cyclones AC		03-04-85	6	Sub23	Espinho	29-01	6,75-03
6,98	0,4	Pedro Marques	CP Mangualde		24-01-89	3	S. Mateus	Viseu	19-08	
6,97	2,0	Pedro Oliveira	CA Seia		22-07-80	ex		Luso	13-05	7,46-03
6,97	0,1	Américo Castelbranco	Sporting CP		24-04-74	ex	Centenários	Lisboa - I	10-06	6,95-95
6,95	-0,6	Carlos Santos	CP Alcanena		10-05-86	6	Sub23	Abrantes	15-07	7,01-05
6,95	-0,4	Bruno Carmo	GD Estreito		21-02-81	1		Machico	29-07	7,28-03
6,93	0,3	Claudio Gama	GD Cavadas		20-03-82	Dec	CN	Rio Maior	10-06	7,05-03
6,92	0,6	Sérgio Silva	CCD Ribeirão		22-11-85	2		Braga	27-05	6,71-05
6,91	i	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	Hep	Taça FPA	Espinho	07-01	6,94-05
6,85	0,3	Pedro Fonseca	Sporting CP		08-04-80	4	S. Mateus	Viseu	19-08	7,39-01
6,81	i	Jorge Santos	NA Cucujães		25-03-85	1		Espinho	22-01	6,73-04
6,81	i	Pedro Pinto	CA Seia		25-07-84	9	Sub23	Espinho	29-01	7,04-04
6,79	1,7	Pedro Nunes	INATEL		17-09-75	1		Marinha Grande	15-07	7,21-99
6,77	0,4	Sérgio Costa	CCD Ribeirão		14-10-82	3		Braga	27-05	7,37-01
6,72	0,7	Nuno Martins Alves	França		20-11-88	Dec		Chatellerault	10-06	6,49-05
6,70	i	Joaquim Cabral	C Bf. Faro		17-04-88	3	CNCl-Ap	Espinho	04-02	6,86-05
6,69	i	Simão Coroa	FC Porto		31-07-85	2	CNU	Espinho	05-03	
6,68	1,6	Paulo Dias	AA Coimbra		14-05-89	1		Coimbra	27-05	6,51-05
6,66	0,3	Daniel Gaspar	Bairro Anjos		07-11-87	5	S. Mateus	Viseu	19-08	
6,64	0,9	Nelson Martins	CN Rio Maior		15-01-79	1		Rio Maior	25-03	6,80-02

6,64	0,3	David Carreira	Sporting CP	02-03-89	Oct	At. Comp	Lisboa - N	01-04	
6,63	1,8	Luís Ferreira	CC SJ. Madeira	23-04-85	1		Luso	21-06	
6,60	1,7	Pedro Bernardo	JOMA	12-05-89	5	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	
6,59	1,0	Pedro Freitas	CS Marítimo	10-05-89	Oct	At. Comp	Machico	01-04	
6,58	1,7	Kevin Wilson	ADRT Serrião	06-01-90	Oct	At. Comp	Sobreda	22-04	6,12-05
6,58	0,5	Carlos Oliveira	CA Seia	24-05-79	1		Seia	24-06	6,96-03
6,56	i	Rui Pombeiro	JD Neves	20-09-84	Hep	Taça FPA	Espinho	07-01	6,58-05
6,54	i	Nuno Reis	CCSJ. Madeira	17-04-80	3	Beiras	Espinho	15-01	6,51-04
6,52	1,9	João Alexandre	Juv. Vidigalense	01-09-90	ex		Rio Maior	25-03	1,83-05
6,51	i	Mário Silva	SC Braga	18-04-87	13	Sub23	Espinho	29-01	6,59-05
6,51	1,5	Jorge Almeida	FC Porto	26-10-74	5		Maia	21-06	7,52-99
6,51	-0,1	Pedro Vasconcelos	ADR Agua Pena	17-01-89	2		Machico	30-06	6,42-05
6,51	-1,1	Gonçalo Pacheco	GD Estreito	17-02-78	3		Machico	29-07	6,61-02

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

7,09	1,2	Artur Augusto	JOMA	MOZ	01-01-87	2		Lisboa - U	28-06	7,01-05
7,07	-0,9	Carlos Calado	SL Benfica		05-10-75	3	Centenários	Lisboa - I	10-06	8,36-97
6,98	1,2	Carlos Pereira	Juv. Vidigalense		31-01-87	2	Sintra	Massamá	13-05	6,98i-05
6,92	1,3	Filipe Novo	Cyclones AC		03-04-85	4	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	6,75-03
6,58	0,0	Joaquim Cabral	C Bf. Faro		17-04-88	2rB	CNCI-2	Leiria	03-06	6,86-05
7,09	-0,3	Lenine Cunha	FC Porto		04-12-82	3rA	CNCI-1	Leiria	03-06	7,16-05
6,51	0,5	Luís Silva	GRECAS		26-05-80	Dec	CN	Rio Maior	10-06	6,75-03
6,76	0,0	Pedro Pinto	CA Seia		25-07-84	3		Guarda	07-07	7,04-04
6,89	0,6	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	7	Sub23	Abrantes	15-07	6,94-05
6,83	0,1	Rodrigo Dionisio	SL Benfica		22-06-85	4	Sintra	Massamá	13-05	7,09-04
6,51	1,3	Simão Coroa	FC Porto		31-07-85	3	Norte	Maia	01-07	

Com vento anti regulamentar

8,01	3,4	Nelson Évora	SL Benfica		20-04-84	1	Centenários	Lisboa - I	10-06	7,83-03
7,93	2,1	Nelson Évora				10q	C. Europa	Gotemburgo	07-08	
7,64	2,6	Gaspar Araújo	Sporting CP		17-12-81	1		Lisboa - U	19-07	8,10-04
7,54	2,4	Gaspar Araújo				3		Rivas-Esp	08-06	
7,52	4,0	Marcos Caldeira	SL Benfica		27-02-88	1	TCCE Jr	Cottbus	16-09	7,38-05
7,31	4,1	Hildeberto Almeida	Espanha		08-08-78	1		O Barco-Esp	04-06	7,44-01
7,31	2,1	Marcos Caldeira				2		Lisboa - U	19-07	
7,26	4,5	Marcos Caldeira				1		Lisboa - R	26-07	
7,23	4,1	Bruno Carmo	GD Estreito		21-02-81	2	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	7,28-03
7,20	2,1	Patrick Marques	GRECAS		09-02-84	1		Aveiro	10-06	7,02-05
7,14	2,3	Sérgio Costa	CCD Ribeirão		14-10-82	1		Maia	21-06	7,37-01
7,04	5,1	João Dias	GRECAS		01-06-84	1		Aveiro	24-06	7,12-05
7,02	5,3	Pedro Almeida	GRECAS		30-03-84	2		Aveiro	24-06	6,95-04
6,95	7,5	Pedro Fonseca	Sporting CP		08-04-80	2		Lisboa - R	26-07	7,39-01
6,83	3,7	Rodrigo Dionisio	SL Benfica		22-06-85	3		Lisboa - R	26-07	7,09-04
6,82	2,7	Carlos Santos	CP Alcanena		10-05-86	1		Abrantes	01-07	7,01-05
6,78	4,0	Márcio Pires	Tramagal SU		30-04-86	2		Abrantes	01-07	
6,69	2,5	Joaquim Cabral	C Bf. Faro		17-04-88	ex		V.R. Sto. António	27-05	6,86-05
6,69	4,2	Luís Silva	GRECAS		26-05-80	3		Aveiro	24-06	6,75-03
6,69	5,5	Luís Ferreira	CC SJ. Madeira		23-04-85	4		Aveiro	24-06	
6,68	3,1	Fernando Fernandes	C Bf. Faro		20-02-85	4	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	
6,66	2,1	Simão Coroa	FC Porto		31-07-85	3	Norte	Maia	01-07	
6,63	2,2	Gil Mendes	GD Cavadas		08-05-90	1		Seixal	30-06	
6,60	2,2	Mário Silva	SC Braga		18-04-87	2		Braga	10-06	6,59-05
6,57	2,4	Pedro Pinto	CA Seia		25-07-84	1		Seia	24-05	7,04-04
6,54	4,2	João Raposo	Agua CD		14-02-85	1		Ponta Delgada	01-07	
6,53	2,3	Tiago Mariano	OC Lagos		19-11-91	1		V.R. Sto. António	27-05	
6,51	3,8	José Miguel Pereira	FC Porto		22-07-91	1	OJ	Covilhã	14-05	6,26-05

Triplo / Triple Jump – 14,70 – 13,00

17,23	0,4	Nelson Évora		SL Benfica	RN	20-04-84	2q	C. Europa	Gotemburgo	10-08	16,89-05
17,19	i		Nelson Évora		RN		1	Winter	Moscovo	25-01	
17,15	1,9		Nelson Évora				3		Norrtalje-SWE	03-07	
17,14	i		Nelson Évora				6	WC	Moscovo	12-03	
17,11	i		Nelson Évora				4q	WC	Moscovo	11-03	
17,10	-0,6		Nelson Évora				4		Belém	21-05	
17,07	0,4		Nelson Évora				4	C. Europa	Gotemburgo	12-08	
16,96	i		Nelson Évora				4	Governor	Samara	04-02	
16,92	-0,5		Nelson Évora				1	C Port	Seia	23-07	
16,87	i		Nelson Évora				1	CNCI	Espinho	19-02	
16,67	0,2		Nelson Évora				4		Fortaleza	17-05	
16,65	2,0		Nelson Évora				2	T. Europa	Salonica	18-06	
16,53	i		Nelson Évora				ex	Beiras	Espinho	14-01	
16,42	1,7		Nelson Évora				1		Lisboa - U	02-05	
16,42	-1,1		Nelson Évora				4	GP	Rio de Janeiro	14-05	
16,40	-0,4		Nelson Évora				1rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
16,28	i		Nelson Évora				1	CN	Espinho	25-02	
16,28	0,3		Nelson Évora				4		Aahrus-Din	06-07	
16,09	0,3		Nelson Évora				1	Lusofonia	Macau	12-10	
16,01	i		Nelson Évora				1	Sub23	Espinho	28-01	
15,69	i	Carlos Calado		SL Benfica		05-10-75	ex	Beiras	Espinho	14-01	17,09i-99
15,63	i	Gaspar Araujo		Sporting CP		17-12-81	1	CNCI-Ap	Espinho	05-02	16,04i-03
15,43	0,1	Américo Castelbranco		Sporting CP		24-04-74	1		Lisboa - I	24-06	15,99-02
15,41	i		Gaspar Araujo				2	CNCI	Espinho	19-02	
15,37	-1,8		Gaspar Araujo				7	ECCC	Valência	28-05	
15,33	-0,6	Bruno Carmo		GD Estreito		21-02-81	2	C Port	Seia	23-07	15,37-03
15,30	i		Américo Castelbranco				2	CN	Espinho	25-02	
15,28	0,1		Américo Castelbranco				2rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
15,27	i	João Dias		GRECAS		01-06-84	2	Sub23	Espinho	28-01	15,23-05
15,25	0,0		Américo Castelbranco				3	C Port	Seia	23-07	
15,23	0,9		João Dias				1	Sub23	Abrantes	16-07	
15,12	i	Iuri Santos		CA Bx Banheira		11-04-85	ex		Alpiarça	21-01	15,17-05
15,10	1,3	Marcos Caldeira		SL Benfica		27-02-88	1	CNJ	Guimarães	09-07	14,38-05
15,09	0,9		Américo Castelbranco				1		Lisboa - I	04-03	
15,04	0,8		Américo Castelbranco				1		Lisboa - U	09-05	
15,01	0,1		João Dias				4	C Port	Seia	23-07	
14,99	1,9	Humberto Machado		SL Benfica		14-07-79	2		Lisboa - U	02-05	15,14-04
14,99	0,6		Américo Castelbranco				1		Lisboa - I	12-07	
14,96	i		João Dias				2	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
14,96	i		Bruno Carmo				3	CN	Espinho	25-02	
14,92	i		João Dias				1	Beiras	Espinho	14-01	
14,89	-0,2	Roman Guliy		Sporting CP	UKR	07-04-79	5	C Port	Seia	23-07	
14,88	0,1		João Dias				1	Enc. Sel	Luso	15-06	
14,88	1,2		Marcos Caldeira				1	TCCE Jr	Cottbus	16-09	
14,87	i		Iuri Santos				3	Sub23	Espinho	28-01	
14,86	0,3		Marcos Caldeira				2	Sub23	Abrantes	16-07	
14,82	-1,2		Bruno Carmo				1		Machico	30-07	
14,80	i		João Dias				4	CN	Espinho	25-02	
14,79	1,2		Roman Guliy				2		Lisboa - U	17-05	
14,79	-3,0		Bruno Carmo				1	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	
14,78	i		Américo Castelbranco				1		Alpiarça	22-01	
14,78	0,7		João Dias				1	Beiras	Leiria	02-07	
14,75	1,7		Américo Castelbranco				-		Lisboa - U	14-01	
14,75	i		Marcos Caldeira				1	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
14,75	i		João Dias				1	FPA Saltos	Espinho	11-02	
14,75	i		Bruno Carmo				3	CNCI	Espinho	19-02	
14,74	i		Marcos Caldeira				4	Sub23	Espinho	28-01	
14,74	i		Iuri Santos				5	CN	Espinho	25-02	
14,74	1,0		Américo Castelbranco				6	Lusofonia	Macau	12-10	
14,73	i		Bruno Carmo				2	FPA Saltos	Espinho	11-02	

14,71	i	Marcos Caldeira			6	CN	Espinho	25-02	
14,66	0,8	Sérgio Costa	CCD Ribeirão	14-10-82	1		Braga	27-05	15,02-01
14,60	-0,4	Lenine Cunha	FC Porto	04-12-82	2		Braga	27-05	14,56i-04
14,59	2,0	Jorge Almeida	FC Porto	26-10-74	1		Maia	06-07	15,51-01
14,51	-1,0	Diogo Espinha	CS Marítimo	08-10-87	1	CNCI-Ap	Viseu	21-05	14,38-05
14,50	i	Gonçalo Santos	SL Benfica	07-05-86	5	Sub23	Espinho	28-01	14,59-05
14,45	1,2	Carlos Pereira	Juv. Vidigalense	31-01-87	2	CNCI-Ap	Viseu	21-05	14,28i-05
14,45	-1,3	Joel Rangel	JOMA	23-09-87	3	Sub23	Abrantes	16-07	13,50-05
14,41	1,7	Nelson Martins	CN Rio Maior	15-01-79	1		Abrantes	02-07	15,25-02
14,40	2,0	Sérgio Silva	CCD Ribeirão	22-11-85	2	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	21-05	14,07-05
14,29	i	Fernando Fernandes	C Bf. Faro	20-02-85	5	CNCI	Espinho	19-02	13,79-04
14,29	0,3	Pedro Freitas	CA Madeira	10-05-89	3	CNJ	Guimarães	09-07	13,94-05
14,05	-0,5	Célio Khibo	JD Neves	ANG 27-06-86	5	Sub23	Abrantes	16-07	14,10-05
14,04	0,0	David Cardeira	Sporting CP	02-03-89	1	OJ	Covilhã	13-05	12,90-05
13,98	i	Pedro Almeida	JOMA	28-09-86	8	Sub23	Espinho	28-01	14,38-04
13,87	0,6	Diogo Ferreira	JOMA	30-07-90	2		Lisboa - I	24-06	13,95-05??
13,81	0,1	Edi Fernandes	AA Carnide	03-06-90	4	CNJ	Guimarães	09-07	
13,80	i	Kevin Wilson	ADRT Serrião	06-01-90	2	Beiras	Espinho	14-01	
13,73	0,0	Ricardo Jaquité	AA Pinhalnense	17-08-89	5	CNJ	Guimarães	09-07	12,10-05
13,66	0,5	Carlos Oliveira	CA Seia	24-05-79	1		Seia	25-06	13,77-03
13,64	0,0	Mário Silva	SC Braga	18-04-87	6	CNJ	Guimarães	09-07	13,41-05
13,62	1,3	André Saltão	GDI Setúbal	02-12-89	3	CN jv	Luso	18-06	
13,61	0,0	Pedro Vasconcelos	ADR Agua Pena	17-01-89	7	CNJ	Guimarães	09-07	13,35-05
13,58	1,4	Gonçalo Pacheco	GD Estreito	17-02-78	4	Enc. Sel	Luso	15-06	
13,42	i	Claudio Resende	NA Cucujães	15-08-86	2		Espinho	21-01	13,33-05
13,39	i	Patrick Marques	GRECAS	09-02-84	1		Espinho	04-03	14,08-04
13,32	i	Mário Mendes	CCD Ribeirão	17-07-87	4	Norte	Braga	14-01	13,21-03
13,25	0,6	Paulo Gonçalves	Cyclones AC	05-03-85	5rB	CNCI-2	Leiria	04-06	13,71-04
13,23	-0,4	Carlos Gomes	JOMA	29-11-89	3		Lisboa - I	24-06	
13,22	1,4	Ulrika Costa	CF Belenenses	ANG 01-01-87	1		Lisboa - U	01-07	
13,20	-0,5	Gil Mendes	GD Cavadas	08-05-90	2		Seixal	02-07	
13,18	0,8	Luis Bernardo	CF Belenenses	14-04-87	4		Lisboa - I	24-06	13,15-05
13,16	i	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	3		Espinho	21-01	13,44-05
13,16	-0,6	Diogo Silva	SC Braga	16-04-89	6	OJ	Covilhã	13-05	
13,15	1,0	Cristiano Carreira	Juv. Vidigalense	90	6	CN jv	Luso	18-06	
13,14	0,4	Ricardo Nunes	INATEL	01-09-82	1		Marinha Grande	16-07	14,12-04
13,13	0,6	Marco Abreu	CS Marítimo	27-10-77	1		Machico	06-05	14,51-03
13,10	0,0	Victor Vilovskiy	SL Benfica	RUS 12-02-90	2		Lisboa - U	26-05	
13,04	i	Fábio Reis	CP Alcanena	29-08-86	7	CNCI-Ap	Espinho	04-02	14,03-05
13,03	0,6	Paulo Coelho	JD Cidade Sol	26-11-74	1		Setúbal	14-01	14,41-03
13,03	-0,2	Marcos Chuva	CJS Manique	08-08-89	3		Lisboa - U	30-04	
13,00	2,0	Diogo Soares	FC Porto	21-02-90	7	CN jv	Luso	18-06	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

14,12	1,1	Fernando Fernandes	C Bf. Faro	20-02-85	1rB	CNCI-2	Leiria	04-06	13,79-04
13,37	0,2	Gonçalo Santos	SL Benfica	07-05-86	6	Sub23	Abrantes	16-07	14,59-05
13,90	0,1	Iuri Santos	CA Bx Banheira	11-04-85	7rA	CNCI-2	Leiria	04-06	15,17-05
13,76	0,0	Kevin Wilson	ADRT Serrião	06-01-90	3	OJ	Covilhã	13-05	

Com vento anti regulamentar

17,03	2,5	Nelson Évora	SL Benfica	20-04-84	2	T. Europa	Salonica	18-06	16,89-05
16,30	3,7	Nelson Évora			1	Lusofonia	Macau	12-10	
15,48	4,3	Gaspar Araujo	Sporting CP	17-12-81	7	ECCC	Valência	28-05	16,04i-03
15,24	2,4	Américo Castelbranco	Sporting CP	24-04-74	1		Lisboa - U	17-05	15,99-02
15,03	4,8	Roman Guliy	Sporting CP	UKR 07-04-79	2		Lisboa - U	17-05	
14,99	3,3	Américo Castelbranco			1		Lisboa - U	14-01	
14,84	3,1	Marcos Caldeira	SL Benfica	27-02-88	2		Lisboa - U	14-01	14,38-05
14,53	2,1	Nelson Martins	CN Rio Maior	15-01-79	1		Abrantes	02-07	15,25-02

14,51	2,2	Bruno Carmo	GD Estreito		21-02-81	1		Marinha Grande	29-04	15,37-03
14,51	2,2	Diogo Espinha	CS Marítimo		08-10-87	6	C Port	Seia	23-07	14,38-05
14,33	2,9	Jorge Almeida	FC Porto		26-10-74	3	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	21-05	15,51-01
14,32	4,0	Sérgio Costa	CCD Ribeirão		14-10-82	1		Maia	17-05	15,02-01
14,30	3,7	Lenine Cunha	FC Porto		04-12-82	2		Maia	17-05	14,56i-04
14,27	4,7	Fernando Fernandes	C Bf. Faro		20-02-85	1		Almada	06-05	13,79-04
14,21	2,5	David Cardeira	Sporting CP		02-03-89	2		Lisboa - I	04-03	12,90-05
14,11	2,2	João Dias	GRECAS		01-06-84	1		Aveiro	25-06	15,23-05
13,61	2,4	Ulika Costa	CF Belenenses	ANG	01-01-87	1		Lisboa - U	01-07	
13,51	3,4	Kevin Wilson	ADRT Serrião		06-01-90	1		Coimbra	29-04	
13,50	2,2	Hugo Matos	Tramagal SU		27-10-83	2		Abrantes	02-07	13,27i-02
13,37	5,1	Ricardo Jaquité	AA Pinhalnense		17-08-89	2		Almada	06-05	12,10-05
13,27	4,0	André Barreira	CAM Grande		02-12-87	1		Caldas da Rainha	28-06	
13,24	2,6	Sérgio Silva	CCD Ribeirão		22-11-85	4		Maia	17-05	14,07-05
13,24	3,1	Paulo Gonçalves	SC Braga		05-03-84	4	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	21-05	13,71-04
13,21	3,7	Ivo Coelho	CIA Ilha Azul		20-08-80	3		Almada	06-05	
13,16	2,3	Claudio Resende	NA Cucujães		15-08-86	1		Aveiro	11-06	13,33-05
13,04	4,3	Vítor Monteiro	Juv. Vidigalense		15-09-87	2		Caldas da Rainha	28-06	
13,01	2,4	Luís Bernardo	CF Belenenses		14-04-87	3		Lisboa - U	02-05	13,15-05

Peso / Shot Put– 15,00 – 11,50

19,93		Yuri Belonog	Sporting CP	UKR	09-03-74	1	ECCC	Valência	27-05	21,81-03
18,91		Andriy Borodkin	SL Benfica	UKR	18-04-78	1	Centenários	Lisboa - I	10-06	20,38-04
18,74		Marco Fortes	Sporting CP		26-09-82	1rA	CNCI-1	Leiria	03-06	18,76-02
18,66		Marco Fortes				1		Alcala de Henares	24-06	
18,62		Marco Fortes				1		Quinta do Anjo	11-03	
18,37		Marco Fortes				1		Caceres	28-06	
18,34		Marco Fortes				1	C Port	Seia	22-07	
18,29		Marco Fortes				1	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
18,18	i	Marco Fortes				1	CN	Espinho	26-02	
18,13		Marco Fortes				1	TL JV	Leiria	29-07	
18,10		Marco Fortes				1		Lisboa - U	17-05	
17,95		Marco Fortes				1		Guarda	07-07	
17,75		Marco Fortes				2	Centenários	Lisboa - I	10-06	
17,73		Marco Fortes				1	Lusofonia	Macau	11-10	
17,66	i	Marco Fortes				1	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
17,61	i	Marco Fortes				1	CNCI	Espinho	19-02	
17,59		Marco Fortes				1		Lisboa - U	07-01	
17,59		Marco Fortes				1		Lisboa - I	12-07	
17,57	i	Marco Fortes				1		Alpiarça	22-01	
17,48	i	Marco Fortes				3	Kappenburg	Groningen - Hol	28-01	
17,48		Marco Fortes				7	T. Europa	Salonica	17-06	
17,44		Marco Fortes				1	Specke	Lisse - Hol	06-05	
17,43		Marco Fortes				20	TE Lanç	Telaviv	19-03	
17,38		Marco Fortes				1		Lisboa - U	26-05	
17,34		Marco Fortes				1		Lisboa - U	14-01	
17,30		Marco Fortes				1		Quinta do Anjo	12-03	
17,25		Marco Fortes				1	Luzense	Lagos	09-04	
17,19		Marco Fortes				1	TL JV	Leiria	30-07	
17,06		Marco Fortes				1		Lisboa - N	11-02	
16,75		Herédio Costa	Sporting CP		30-10-71	2		Quinta do Anjo	11-03	17,44-98
16,68		Herédio Costa				1		Lisboa - U	02-05	
16,68		Marco Fortes				1		Castelo de Vide	16-07	
16,61		Herédio Costa				2		Lisboa - I	12-07	
16,60	i	Herédio Costa				2	CN	Espinho	26-02	
16,53		António Vital e Silva	SL Benfica		23-01-88	3		Quinta do Anjo	11-03	14,49i-04
16,48		Herédio Costa				2		Quinta do Anjo	12-03	
16,45		Herédio Costa				2	C Port	Seia	22-07	
16,43		Herédio Costa				3	Centenários	Lisboa - I	10-06	
16,38		António Vital e Silva				1	Sub23	Abrantes	15-07	

16,37	i	Herédio Costa			2		Alpiarça	22-01	
16,35	i	António Vítal e Silva			3	CN	Espinho	26-02	
16,32		Herédio Costa			1		Lisboa - I	24-06	
16,24		Herédio Costa			2		Lisboa - U	14-01	
16,13	i	António Vítal e Silva			2	CNCI	Espinho	19-02	
16,09		Herédio Costa			2		Lisboa - U	17-05	
16,07		Herédio Costa			2		Guarda	07-07	
16,05		Herédio Costa			2		Lisboa - U	05-03	
16,03		António Vítal e Silva			2	Luzense	Lagos	09-04	
16,01		António Vítal e Silva			1	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	
16,00		André Vítal e Silva	GD Estreito	13-02-80	3	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	16,12i-05
15,95	i	António Vítal e Silva			1	Sub23	Espinho	29-01	
15,93		Herédio Costa			2	TL JV	Leiria	30-07	
15,84	i	André Vítal e Silva			4	CN	Espinho	26-02	
15,82		Herédio Costa			2		Lisboa - N	11-02	
15,81		Herédio Costa			4	Lusofonia	Macau	11-10	
15,76		Herédio Costa			2		Lisboa - U	07-01	
15,74		António Vítal e Silva			2rA	CNCI-1	Leiria	03-06	
15,65		António Vítal e Silva			3	C Port	Seia	22-07	
15,60		André Vítal e Silva			3rA	CNCI	Leiria	03-06	
15,52		António Vítal e Silva			3		Lisboa - N	11-02	
15,51		António Vítal e Silva			2		Castelo de Vide	16-07	
15,49		António Vítal e Silva			3		Quinta do Anjo	12-03	
15,47		André Vítal e Silva			3	Luzense	Lagos	09-04	
15,47		Bruno André	IFC Torrense	13-10-86	4	C Port	Seia	22-07	15,62-05
15,42	i	António Vítal e Silva			1	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
15,40		Nuno Lopes	C Bf. Faro	24-10-82	1		V.R. Sto. António	11-02	14,83-05
15,37		António Peixoto	Sporting CP	23-01-68	4		Quinta do Anjo	11-03	16,25-00
15,34	i	André Vítal e Silva			2	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
15,34		André Vítal e Silva			5	C Port	Seia	22-07	
15,26	i	André Vítal e Silva			1		Braga	10-12-05	
15,25	i	Paulo Pereira	JOMA	12-02-84	2	Sub23	Espinho	29-01	14,64-05
15,24		Bruno André			3		Castelo de Vide	16-07	
15,23		André Vítal e Silva			1 ex		Porto - I	12-02	
15,21		Bruno André			2	Sub23	Abrantes	15-07	
15,19		André Gonçalves	CS Maritimo	14-04-86	1		Machico	06-05	15,48-05
15,17	i	António Peixoto			5	CN	Espinho	26-02	
15,15	i	André Vítal e Silva			3	CNCI	Espinho	19-02	
15,14	i	Nuno Lopes			6	CN	Espinho	26-02	
15,13		André Vítal e Silva			5		Quinta do Anjo	11-03	
15,08	i	Nuno Lopes			3	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
15,08		Jorge Rodrigues	AD Afifense	09-01-83	1		Melgaço	30-04	15,17-02
15,08		Herédio Costa			PL	Rui Pinhão	Lisboa - N	16-09	
15,05		André Gonçalves			1		Machico	07-01	
15,05	i	André Gonçalves			7	CN	Espinho	26-02	
15,04		André Vítal e Silva			2	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	
15,01		Bruno André			ex		Caldas da Rainha	21-06	
15,00		Nuno Lopes			1		Quarteira	15-01	
14,94	i	António Vítal e Silva			3		Alpiarça	22-01	
14,93		António Peixoto			3		Lisboa - U	07-01	
14,76	i	Nuno Serra	Gira Sol ADF	27-06-74	5	CNCI	Espinho	19-02	16,77-97
14,47		Hugo Silva	JD Cidade Sol	29-09-82	3	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	14,40-01
14,45		Dine Sousa	Juv. Vidigalense	26-03-76	1		Caldas da Rainha	21-06	13,79-05
14,21	i	Luís Melo	CDE Lages Pico	18-01-87	4	Sub23	Espinho	29-01	12,97i-05
14,13		Juan Rosete	FC Porto	12-05-79	1rB	CNCI-1	Leiria	03-06	16,47i-00
14,11		Ivo Cardoso	CA Seia	04-03-80	PL		Coimbra	06-05	14,86-04
14,02		Oleksandr Tverdikov	Cyclones AC	UKR	16-10-87	2rB	CNCI-2	Leiria	03-06
13,89	i	Paulo Bernardo	Bairro Anjos	16-08-74	1	Beiras	Espinho	15-01	15,60-05
13,82		Nuno Antunes	DO Rangel	16-07-79	2		Lisboa - U	02-05	14,46-99
13,80		Angelino Gonçalves	GD Estreito	30-12-70	2		Machico	21-01	15,40-03
13,78	i	Filipe Vítal e Silva	SL Benfica	27-01-83	4		Alpiarça	22-01	15,50-05
13,72	i	Vítor Rodrigues	Gira Sol ADF	20-04-84	5	Sub23	Espinho	29-01	14,02i-05

13,68	Rui Fernandes	Gira Sol ADF	12-05-80	2	Beiras	Leiria	01-07	13,58-02
13,66	Jorge Grave	Quintanajense FC	05-09-82	6		Guarda	07-07	14,59-04
13,40	Nuno Rocha	FC Porto	10-12-84	4	Sub23	Abrantes	15-07	13,14i-05
13,23	Carlos Pereira	Juv. Vidigalense	31-01-87	3	Beiras	Leiria	01-07	
13,02	Braulio Silva	CS Marítimo	20-09-71	3		Machico	21-01	14,73-02
13,01	i Luís Assunção	GRECAS	03-09-78	1		Espinho	22-01	12,91i-05
12,94	Tiago Marto	GA Fátima	05-04-86	Dec		Leiria	06-05	13,05-05
12,92	i Tiago Lança	IFC Torreense	02-06-84	Hep	CN	Espinho	25-02	13,27-05
12,88	Renato Gomes	CA Bx Banheira	30-01-76	4rB	CNCI-2	Leiria	03-06	12,99i-05
12,83	i Bruno Abel Martins	Gira Sol ADF	21-09-82	4	Beiras	Espinho	15-01	13,56-00
12,75	Hugo Batista	INATEL	05-07-73	1		Lisboa - I	17-06	12,54-05
12,35	Luís Almeida	JOMA	28-03-84	4		Lisboa - U	07-01	12,30-03
12,30	Luís Gavina	OC Lagos	14-03-77	1		V.R. Sto. António	24-06	14,90-04
12,25	i Juan Pinho	GRECAS	20-05-86	7	Sub23	Espinho	29-01	13,84-04
12,22	i Luís Silva	GRECAS	26-05-80	Hep	Taça FPA	Espinho	07-01	11,64i-03
12,20	i Claudio Gama	GD Cavadas	20-03-82	Hep	CN	Espinho	25-02	11,81i-05
12,19	i Abel Pereira Dias	França	05-05-66	1		Paris	15-01	14,06-89
12,18	Steve Patricio	Juv. Vidigalense	17-09-88	6	Beiras	Leiria	01-07	
12,11	Ricardo Monteiro	SL Benfica	04-04-87	1		Coimbra	19-11-04	
11,98	i Bruno Teixeira	CAP Pacense	07-08-86	5		Espinho	30-12-05	11,85-04
11,94	i Paulo Soares	Cyclones AC	25-06-72	5	CNCI-Ap	Espinho	05-02	13,58-02
11,91	Jaime Areias	CF Belenenses	16-11-84	7	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	12,19-05
11,85	i Nelson Dantas	CP Pontevel	02-07-82	1		Alpiarça	22-01	11,34i-05
11,84	Gonçalo Gonçalves	SL Benfica	20-03-87	3		Lisboa - U	14-01	12,42i-05
11,80	Carlos Tribuna	Gira Sol ADF	26-06-80	3		Coimbra	22-01	
11,79	Paulo Jardim	GD Estreito	15-01-77	4		Machico	30-07	
11,74	Carlos Sá	IFC Torreense	29-06-81	3		Setúbal	15-01	13,27-03
11,73	Miguel Pinto	GD Estreito	17-06-84	5		Machico	30-07	13,56-05
11,72	Paulo Gonçalves	CA Madeira	27-09-88	2		Machico	06-05	
11,66	Flavio Azevedo	CIA Ilha Azul	14-02-85	5		Lisboa - U	07-01	35,49-05
11,66	António Pereira	CIA Ilha Azul	10-02-81	1		Horta	06-05	
11,62	Ricardo Cruz	CCD Ribeirão	31-03-83	7rB	CNCI-2	Leiria	03-06	12,45-05
11,58	i Marco Ferreira	Gira Sol ADF	11-05-88	Hep	Taça FPA	Espinho	07-01	
11,56	David Santos	ARCV	10-01-83	1		Guarda	07-01	13,73-02

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

11,49	Abel Pereira Dias	França	05-05-66	11		Blois	21-05	14,06-89
12,67	Bruno Abel Martins	Gira Sol ADF	21-09-82	2		Coimbra	22-01	13,56-00
11,69	Bruno Teixeira	CAP Pacense	07-08-86	1		Aveiro	10-06	11,85-04
11,73	Claudio Gama	GD Cavadas	20-03-82	Dec		Leiria	06-05	11,81i-05
12,11	Juan Pinho	GRECAS	20-05-86	5rB	CNCI-2	Leiria	03-06	12,84-04
12,89	Luís Assunção	GRECAS	03-09-78	1		Aveiro	07-05	12,91i-05
14,06	Luís Melo	CDE Lages Pico	18-01-87	1		Ponta Delgada	01-07	12,97i-05
11,88	Luís Silva	GRECAS	26-05-80	Dec	CN	Rio Maior	10-06	11,64i-03
11,26	Marco Ferreira	Gira Sol ADF	11-05-88	4		Coimbra	22-01	
14,13	Paulo Pereira	JOMA	12-02-84	7	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	14,64-05
11,93	Paulo Soares	Cyclones AC	25-06-72	1		Braga	30-04	13,58-02
12,51	Tiago Lança	IFC Torreense	02-06-84	Dec	CN	Rio Maior	10-06	13,62-03
13,46	Vítor Rodrigues	Gira Sol ADF	20-04-84	1		Coimbra	08-12	15,72-02

Peso / Shot Put (6 Kg) – 15,00 – 11,50

19,02	António Vital e Silva	SL Benfica	RNJ	23-01-88	1	CNJ	Guimarães	08-07	16,57-04
18,66	António Vital e Silva		RNJ		ex		Luso	28-06	
18,55	António Vital e Silva				13q	C Mundo Jr	Pequim	18-08	
18,34	António Vital e Silva				1		Viana do Castelo	13-07	
17,93	António Vital e Silva				1	TL JV	Leiria	30-07	
17,87	António Vital e Silva				ex		Guimarães	24-06	
17,72	António Vital e Silva				1	TL JV	Leiria	29-07	

17,72		António Vital e Silva			1	TCCE Jr	Cottbus	16-09	
17,53		António Vital e Silva			1	CNL Inv.	Lisboa - U	05-03	
16,24	Luis Melo		CDE Lages Pico	18-01-87	2	CNJ	Guimarães	08-07	14,41-05
16,00	i	António Vital e Silva			1		Braga	03-12-05	
15,64	André Gonçalves		CS Maritimo	14-04-86	1		Machico	16-12-05	
15,29	i	António Vital e Silva			1		Braga	10-12-05	
15,15		Luis Melo			2	CNL Inv.	Lisboa - U	05-03	
14,49	Carlos Pereira		Juv. Vidigalense	31-01-87	3	CNL Inv.	Lisboa - U	05-03	12,99-05
13,88	Steve Patricio		Juv. Vidigalense	17-09-88	1		Leiria	24-06	12,17-05
13,65	i	Gonçalo Gonçalves	SL Benfica	20-03-87	1		Alpiarça	03-12-05	13,63-05
13,37	Marco Ferreira		Gira Sol ADF	11-05-88	4	CNL Inv.	Lisboa - U	05-03	12,17-04
13,08	Paulo Gonçalves		CA Madeira	27-09-88	4	CNJ	Guimarães	08-07	
13,03	Hedson Trindade		AA Coimbra	STP 23-10-89	5	CNJ	Guimarães	08-07	
12,65	António Sustelo		Belgica	06-04-88	2		Eeklo	02-07	
12,53	Ricardo Monteiro		SL Benfica	04-04-87	1		Coimbra	08-12	11,97-05
12,51	Micael Nobrega		JD Neves	28-04-87	1		Beja	31-05	12,36-05
12,46	Rogério Cruz Ferreira		C Operário D	01-10-88	Dec		Ponta Delgada	27-05	
12,30	João Lopes		CO Pechão	11-10-90	1		Lagos	01-07	
12,01	Nuno São João		CIA Ilha Azul	25-04-87	6	CNL Inv.	Lisboa - U	05-03	13,15-05
11,85	Dinarte Martins		CED Arrifes	14-04-89	1		Ponta Delgada	25-06	
11,69	i	Jorge Nascimento	SC Abrantes	18-01-87	1		Alpiarça	03-12-05	12,30-05
11,69	Damião Freitas		CP Alcanena	16-04-89	1		Leiria	25-06	
11,66	Nuno Martins Alves		França	20-11-88	Dec		Saran	13-05	
11,65	Pedro Meneses		CDE Lages Pico	17-01-88	1		Madalena do Pico	01-04	
11,59	Mário Vicente		GA Fátima	15-02-88	2		Leiria	24-06	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

13,20	Gonçalo Gonçalves		SL Benfica	20-03-87	1		Lisboa - I	13-05	13,63-05
-------	-------------------	--	------------	----------	---	--	------------	-------	----------

Disco / Discus – 50,00 – 34,00

62,56	Yuri Belonog		Sporting CP	UKR 09-03-74	2	ECCC	Valência	28-05	65,53-03
58,39	Jorge Grave		Quintanense FC	05-09-82	1		Quinta do Anjo	11-03	58,82-05
56,10		Jorge Grave			1	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
55,56		Jorge Grave			20	TE Lanç	Telaviv	18-03	
55,26		Jorge Grave			1		Quinta do Anjo	12-03	
53,35		Jorge Grave			1	Centenários	Lisboa - I	10-06	
52,75		Jorge Grave			6	T. Europa	Salonica	18-06	
52,60		Jorge Grave			1		Almada	18-02	
52,34	Herédio Costa		Sporting CP	30-10-71	2		Quinta do Anjo	11-03	55,46-00
52,29		Herédio Costa			2		Quinta do Anjo	12-03	
52,12		Jorge Grave			1	Luzense	Lagos	09-04	
51,81		Jorge Grave			1		Guarda	07-07	
51,70		Jorge Grave			7	IberoAm	Ponce-PUR	27-05	
51,60	Filipe Vital e Silva		SL Benfica	27-01-83	1		Braga	13-05	52,54-03
51,54		Jorge Grave			1		Seixal	02-07	
51,53	Hugo Caldeira		Sporting CP	09-01-84	3		Quinta do Anjo	11-03	53,32-04
51,36		Herédio Costa			1		Lisboa - I	12-07	
51,22		Herédio Costa			2	TL JV	Leiria	30-07	
51,19		Jorge Grave			1	C Port	Seia	23-07	
51,14	Marco Fortes		Sporting CP	26-09-82	3		Quinta do Anjo	12-03	51,72-00
51,02		Filipe Vital e Silva			4		Quinta do Anjo	11-03	
50,98		Hugo Caldeira			4		Quinta do Anjo	12-03	
50,96		Herédio Costa			2	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
50,95		Herédio Costa			1		Lisboa - U	17-05	
50,91		Marco Fortes			5		Quinta do Anjo	11-03	
50,84		Filipe Vital e Silva			1	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	
50,82		Hugo Caldeira			1		Lisboa - U	14-01	
50,77	Oleksandr Tverdikov		Cyclones AC	16-10-87	1	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	51,24-05

50,66		Herédio Costa			ex		Lisboa - N	01-07	
50,56		Hugo Caldeira			1		Lisboa - N	11-02	
50,53		Filipe Vital e Silva			5		Quinta do Anjo	12-03	
50,37		Herédio Costa			2		Lisboa - N	11-02	
50,34		Herédio Costa			2		Lisboa - U	14-01	
50,22		Marco Fortes			2	Luzense	Lagos	09-04	
50,17		Herédio Costa			2		Guarda	07-07	
50,15	António Vital e Silva	SL Benfica		23-01-88	3		Lisboa - N	11-02	47,24-05
50,05		Marco Fortes			2		Lisboa - U	17-05	
50,03		Filipe Vital e Silva			4		Lisboa - N	11-02	
50,00		Filipe Vital e Silva			3	Luzense	Lagos	09-04	
49,98		Hugo Caldeira			2	TL JV	Leiria	29-07	
49,97		Herédio Costa			2	C Port	Seia	23-07	
48,60	Miguel Pinto	GD Estreito		17-06-84	1	Enc. Sel	Luso	15-06	48,31-04
47,41	Andriy Borodkin	SL Benfica	UKR	18-04-78	4	Centenários	Lisboa - I	10-06	
46,38	Juan Rosete	FC Porto		12-05-79	2	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	59,85-04
46,05	Paulo Pereira	JOMA		12-02-84	1	Oct. Costa	Aveiro	12-07	48,26-05
46,01	Braulio Silva	CS Marítimo		20-09-71	1	CNCI-Ap	Viseu	20-05	51,64-01
44,06	João Amaro	Juv. Vidigalense		22-12-74	1rB	CNCI-1	Leiria	04-06	50,14-01
42,89	Ivo Cardoso	CA Seia		04-03-80	7rA	CNCI-1	Leiria	04-06	44,94-99
41,66	Rui Fernandes	Gira Sol ADF		12-05-80	2rB	CNCI-2	Leiria	04-06	40,52-05
41,38	Angelino Gonçalves	GD Estreito		30-12-70	3		Machico	29-07	48,26-00
40,72	Luis Gavina	OC Lagos		14-03-77	1		Lagos	02-07	48,45-00
40,04	Luis Melo	CDE Lages Pico		18-01-87	1		Ponta Delgada	02-07	36,34-05
39,44	Nuno São João	CIA Ilha Azul		25-04-87	4	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	34,65-05
39,38	Tiago Marto	GA Fátima		05-04-86	Dec	TE PComb	Monzon-Esp	02-07	37,36-05
39,18	Jorge Rodrigues	AD Afife		09-01-83	1		Viana do Castelo	19-06	42,56-01
38,90	André Gonçalves	CS Marítimo		14-04-86	3	Enc. Sel	Luso	15-06	37,27-04
38,04	Steve Patricio	Juv. Vidigalense		17-09-88	1		Caldas da Rainha	28-06	34,76-05
38,03	Ricardo Cruz	CCD Ribeirão		31-03-83	3	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	39,90-03
38,00	Sérgio Santos	CA Seia		05-03-86	1		Guarda	07-05	36,18-05
37,58	Aristides Pestana	CF Belenenses		12-09-71	6		Lisboa - N	11-02	40,48-00
37,44	Fonseca Antunes	SUO Vais		08-02-60	1		Lisboa - N	01-07	43,68-85
37,39	Nuno Lopes	C Bf. Faro		24-10-82	5	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	45,30-02
37,06	Luis Assunção	GRECAS		03-09-78	4	Enc. Sel	Luso	15-06	37,73-04
36,03	Hugo Batista	INATEL		05-07-73	1		Lisboa - I	14-05	38,21-03
35,76	António Sustelo	Bélgica		06-04-88	6		Nivelles	20-05	
35,45	Luis Fernandes	Juv. Vidigalense		26-12-88	2		Caldas da Rainha	28-06	35,77-05
35,38	Armindo Pestana	CF Belenenses		12-09-71	3		Lisboa - U	17-06	34,73-03
35,34	Elias Leal	FC Porto		19-08-77	7	Enc. Sel	Luso	15-06	
35,20	Ricardo Azevedo	CG		85	3	CE Def.Intel	Dreux-Fra	08-07	
35,06	Luis Marques	Juv. Vidigalense		21-09-89	3		Caldas da Rainha	28-06	
34,98	Hugo Silva	JD Cidade Sol		29-09-82	6	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	47,78-00
34,96	David Tavares	ACRB Valongo		02-05-82	1		Castelo Branco	27-05	
34,91	Bruno Teixeira	CA Póvoa Pacence		07-08-86	2		Luso	01-04	38,61-03
34,89	Luis Silva	GRECAS		26-05-80	Dec		Luso	14-05	34,31-02
34,68	Carlos Tribuna	Gira Sol ADF		26-06-80	3	Oct. Costa	Luso	24-05	34,50-05
34,61	Carlos Ripado	CA Bx Banheira		25-01-73	5rB	CNCI-2	Leiria	04-06	
34,43	Flavio Azevedo	CIA Ilha Azul		14-02-85	3		Ponta Delgada	02-07	54,28-03
34,35	Carlos Santos	CP Alcanena		10-05-86	Dec	CN	Rio Maior	11-06	
34,20	Bruno Abel Martins	Gira Sol ADF		21-09-82	2		Coimbra	13-05	34,31-03
33,99	Vitor Rodrigues	Gira Sol ADF		20-04-84	Dec	CN	Rio Maior	11-06	40,51-02
33,99	Nelson Moniz	Aguia CD		06-09-86	1		Ponta Delgada	24-06	

Disco / Discus (1,750 Kg)– 50,00 – 34,00

55,88	António Vital e Silva	SL Benfica		23-01-88	1	TL JV	Leiria	29-07	50,51-05
54,04	António Vital e Silva				10q	C Mundo Jr	Pequim	15-08	
53,92	António Vital e Silva				1	CNL Inv.	Lisboa - U	05-03	
53,13	António Vital e Silva				1	TL JV	Leiria	30-07	
51,35	António Vital e Silva				ex		Guimarães	25-06	

51,14		António Vital e Silva			1		Viana Castelo	13-07	
50,66		António Vital e Silva			1		Lisboa - U	01-07	
43,81	Nuno São João	CIA Ilha Azul		25-04-87	2	CNJ	Guimarães	09-07	37,38-05
42,26	Pablo Marcolino	Juv. Vidigalense	BRA	02-09-87	2	TL JV	Leiria	29-07	
42,13	Luís Melo	CDE Lages Pico		18-01-87	1		Madalena do Pico	13-05	36,00-04/05
41,59	António Sustelo	Belgica		06-04-88	4	CJ Belg	Liege	10-09	
41,29	Steve Patricio	Juv. Vidigalense		17-09-88	3	CNL Inv.	Lisboa - U	05-03	39,74-05
40,26	Luís Fernandes	Juv. Vidigalense		26-12-88	3	TL JV	Leiria	29-07	35,77-05
40,05	Paulo Gonçalves	CA Madeira		27-09-88	1		Machico	24-06	
39,96	Diogo Santos	Juv. Vidigalense		01-04-89	1		Leiria	25-06	
38,18	João Pacheco	CA Porto		24-03-87	5	CNL Inv.	Lisboa - U	05-03	38,67-05
38,06	Hedson Trindade	AA Coimbra	STP	23-10-89	5	CNJ	Guimarães	09-07	
38,01	Luís Marques	Juv. Vidigalense		21-09-89	5	TL JV	Leiria	29-07	
37,90	Micael Nobrega	JD Neves		28-04-87	1		Beja	11-06	37,47-05
37,83	Rodrigo Costa Santos	AC Mocidade - Aç		04-07-90	6	CNJ	Guimarães	09-07	
37,62	Nuno Martins Alves	França		20-11-88	Dec		Saran	14-05	
36,82	Miguel Silva	Quintanjense FC		14-05-90	1		Almada	24-06	
36,18	João Venade	ADC Lovelhe		25-01-88	1		Viana Castelo	20-05	
36,15	Telmo Pinto	GRECAS		08-06-87	7	CNJ	Guimarães	09-07	
35,72	Fábio Freitas	GRECAS		30-04-87	8	CNJ	Guimarães	09-07	
35,58	Tiago Araujo	CA Terceira		24-03-87	1		Angra do Heroismo	14-01	35,50-04
34,61	António Fernandes	A Jardim Serra		28-01-88	1		Machico	30-04	
34,09	Damião Freitas	CP Alcanena		16-04-89	1		Leiria	25-06	
34,00	Jorge Jesus	C Operário D		11-01-90	1		Ponta Delgada	03-06	

Martelo / Hammer – 60,00 – 33,00

74,27	Dário Manso	JOMA		01-07-82	1		Castelo de Vide	08-04	70,90-05
73,57		Dário Manso			ex		Lisboa - N	01-07	
72,38	Vítor Costa	Sporting CP		28-05-74	2		Bugeat	01-07	76,86-04
72,26		Vítor Costa			5	ECCC	Valência	27-05	
72,06		Vítor Costa			1		Sedan	14-05	
71,77		Vítor Costa			1		Maison Laffite	15-10-05	
71,49		Vítor Costa			1	C Port	Seia	23-07	
71,30		Dário Manso			1		Caceres	28-06	
71,21		Vítor Costa			10	TE Lanç	Telaviv	19-03	
70,80		Dário Manso			ex		Lisboa - U	10-06	
70,76		Dário Manso			1		Castelo de Vide	16-07	
70,29		Vítor Costa			4		Reims	25-07	
70,22		Vítor Costa			1rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
69,83		Vítor Costa			3		Nantes	02-06	
69,82		Vítor Costa			7	T. Europa	Salonica	17-06	
69,50		Dário Manso			1		Quinta do Anjo	12-03	
69,21		Dário Manso			1		Quinta do Anjo	11-03	
69,17		Dário Manso			2	IberoAm	Ponce-PUR	28-05	
68,99		Dário Manso			1		V.R. Sto. António	11-02	
68,99		Dário Manso			2rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
68,38		Dário Manso			1	TL JV	Leiria	30-07	
68,31		Dário Manso			2	C Port	Seia	23-07	
67,85		Dário Manso			1	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	
67,80		Dário Manso			1	Luzense	Lagos	09-04	
67,17	André Vital e Silva	GD Estreito		13-02-80	2	Luzense	Lagos	09-04	66,39-02
67,08		Dário Manso			1	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
66,96		André Vital e Silva			1		Porto - I	01-05	
66,89		André Vital e Silva			2		Quinta do Anjo	12-03	
66,77		Dário Manso			17	TE Lanç	Telaviv	19-03	
66,57		André Vital e Silva			1 ex		Aveiro	10-06	
66,52		Dário Manso			1	TL JV	Leiria	29-07	
66,16		Dário Manso			PL	Rui Pinhão	Lisboa - N	16-09	
66,01		André Vital e Silva			3rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
65,91		André Vital e Silva			1		Braga	11-06	

65,71		André Vital e Silva		2	TL JV	Leiria	29-07	
65,54		André Vital e Silva		2	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
64,87		André Vital e Silva		2	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	
64,25		André Vital e Silva		1 ex		Aveiro	11-02	
64,05	Nuno Rocha	FC Porto	10-12-84	1		Porto - I	29-07	61,70-05
64,03		André Vital e Silva		2		Castelo de Vide	16-07	
63,83		André Vital e Silva		3	TL JV	Leiria	30-07	
63,43		Nuno Rocha		1	Norte	Porto - I	01-07	
63,40		André Vital e Silva		3	C Port	Seia	23-07	
63,39		André Vital e Silva		1 ex		Porto - I	12-02	
63,33	António Vital e Silva	SL Benfica	23-01-88	1	Sub23	Abrantes	15-07	59,05-05
62,91		André Vital e Silva		1		Lovelhe	26-07	
62,71		António Vital e Silva		4rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
62,43		Nuno Rocha		1		Vigo	13-07	
62,03		Nuno Rocha		1		Porto - I	21-01	
62,02		Nuno Rocha		5rA	CNCI-1	Leiria	04-06	
61,98		Nuno Rocha		4	TL JV	Leiria	30-07	
61,91		Nuno Rocha		1		Porto - I	12-02	
61,86	António Peixoto	Sporting CP	23-01-68	2		Quinta do Anjo	11-03	66,58-03
61,73		Nuno Rocha		1		Porto - I	19-02	
61,65		Nuno Rocha		4	C Port	Seia	23-07	
61,61		António Peixoto		3		Quinta do Anjo	12-03	
61,31		Nuno Rocha		1		Porto - I	10-06	
61,13		António Peixoto		3	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
60,92		Nuno Rocha		2	Sub23	Abrantes	15-07	
60,90		António Vital e Silva		3	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	
60,84		Nuno Rocha		1		Porto - I	24-06	
60,46		Nuno Rocha		3		Castelo de Vide	16-07	
60,38		Nuno Rocha		4	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
60,06		Nuno Rocha		1	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	21-05	
59,92		António Peixoto		1		Lisboa - N	11-02	
53,94	João Almeida	CS Maritimo	24-03-86	1	CNCI-Ap	Viseu	21-05	50,51-05
53,81	Sérgio Coelho	CA Seia	29-01-81	4		Quinta do Anjo	12-03	61,64-00
53,40	Dine Sousa	Juv. Vidigalense	26-03-76	2	CNCI-Ap	Viseu	21-05	50,63-05
51,23	Flavio Azevedo	CIA Ilha Azul	14-02-85	5	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	53,40-04
51,19	Carlos Vicente	ACDR Arneirense	28-12-88	4		Lagos	09-04	
46,82	António Sustelo	Belgica	06-04-88	8		Bruxelas	09-07	
45,03	Herédio Costa	Sporting CP	30-10-71	PL	Rui Pinhão	Lisboa - N	16-09	33,00-04
44,79	Luís Assunção	GRECAS	03-09-78	1		Aveiro	07-05	48,13-05
44,59	Braulio Silva	CS Maritimo	20-09-71	2		Machico	29-07	51,80-03
44,31	Rui Figueira	CUA Benaventense	29-06-74	1		Abrantes	01-07	55,26-98
43,67	Augusto Cavaleiro	AA Coimbra	10-02-61	1		Luso	25-06	51,30-85
42,41	Luís Gavina	OC Lagos	14-03-77	1		Lagos	30-04	48,22-96
42,28	Manuel Pereira	CC SJ. Madeira	14-06-73	5	TL JV	Leiria	29-07	44,38-04
41,68	Jorge Grave	Quintanense FC	05-09-82	1		Almada	18-02	49,31-04
41,50	Fábio Freitas	GRECAS	30-04-87	4	Beiras	Leiria	02-07	47,07-05
40,86	João Reis	INATEL	02-04-68	1		Marinha Grande	15-07	49,14-89
40,59	Marco Silva	CRCD Luzense	03-02-74	6	Luzense	Lagos	09-04	,45irr-04/46,92-03
40,24	Jorge Grave	INATEL	27-07-49	9		Coimbra - U	22-10-04	54,54-81
40,19	Steve Patricio	Juv. Vidigalense	17-09-88	2		Caldas da Rainha	28-06	
40,00	Bruno Abel Martins	Gira Sol ADF	09-01-82	3	Oct. Costa	Luso	07-06	44,20-05
39,92	David Santos	ARCB Valongo	10-01-83	1		Castelo Branco	18-02	39,61-05
38,88	António Pinho	NA Cucujães	18-04-58	4		Aveiro	24-06	42,70-94
38,57	João Costa	JD Neves	02-12-73	7	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	45,58-98
38,29	João Fernandes	CA Bx Banheira	03-02-70	4rB	CNCI-2	Leiria	04-06	39,72-99
38,27	Aristides Pestana	CF Belenenses	12-09-71	1		Lisboa - U	22-04	33,57-04
37,75	Sérgio Silva	NA Cucujães	09-07-77	8	Beiras	Leiria	02-07	38,99-05
36,50	Fernando Alexandre	CF Belenenses	20-10-73	3		Lisboa - N	28-01	39,08-97
35,95	Paulo Soares	Cyclones AC	25-06-72	2	Norte	Porto - I	01-07	38,21-02
35,94	Ricardo Monteiro	SL Benfica	04-04-87	ex		Luso	25-06	
35,75	António Fernandes	A Jardim Serra	28-01-88	3		Machico	29-07	40,35-05
35,47	Luís Almeida	JOMA	28-03-84	7	Sub23	Abrantes	15-07	40,80-05

35,22	Paulo Moreira	CCD Ribeirão	14-06-81	3	Norte	Porto - I	01-07	35,10-05
34,72	Fernando Santos	INATEL	04-07-60	1		Coimbra - U	18-03	36,22-04
34,32	Paulo Pereira	JOMA	12-02-84	8	Sub23	Abrantes	15-07	40,60-05
34,21	Pedro Domingos	IFC Torreense	05-12-84	2		Seixal	02-07	39,86-04
33,48	Ricardo Azevedo	CG	85	1	CE Def. Intel	Dreux-Fra	09-07	35,24-05
33,46	João Oliveira	JUN Ideal	09-03-86	2		Braga	11-06	
33,16	Paulo Machado	CIA Ilha Azul	07-11-82	2		Ponta Delgada	02-07	33,09-05
33,09	Tiago Leitão	SC Abrantes	19-01-87	2		Abrantes	01-07	

Marca não homologada

51,44	Carlos Vicente	ACDR Arneirense	28-12-88	1		Marinha Grande	30-04	
-------	----------------	-----------------	----------	---	--	----------------	-------	--

Martelo - / Hammer (6 Kg) – 60,00 – 33,00

71,18	António Vital e Silva	FC Porto	23-01-88	1		Porto - I	01-05	67,39-05
67,14	António Vital e Silva			1	TCCE Jr	Cottbus	16-09	
66,19	António Vital e Silva			1	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
60,18	Carlos Vicente	ACDR Arneirense	28-12-88	1		Leiria	24-06	57,61-05
56,44	João Venade	ADC Lovelhe	25-01-88	1		Lovelhe	26-07	53,32-05
54,29	António Sustelo	Belgica	06-04-88	2		Eeklo	02-07	
52,20	Rodrigo Costa Santos	AC Mocidade - Aç	04-07-90	3	CNJ	Guimarães	08-07	
50,38	Steve Patricio	Juv. Vidigalense	17-09-88	4	CNJ	Guimarães	08-07	48,00-05
49,26	Tiago Araujo	CA Terceira	24-03-87	1		Angra do Heroismo	14-01	52,79-05
48,44	Vyacheslav Adamskiy	Juv. Vidigalense	UKR 18-12-89	1	TL JV	Leiria	30-07	
47,46	Fábio Freitas	GRECAS	30-04-87	5	CNJ	Guimarães	08-07	51,61-05
44,13	António Fernandes	A Jardim Serra	28-01-88	7	CNJ	Guimarães	08-07	40,35-05
43,67	José Rui Rocha	FC Porto	30-04-89	8	CNJ	Guimarães	08-07	40,16-05
43,26	Jorge Nascimento	SC Abrantes	18-01-87	1		Leiria	24-06	47,64-05
40,05	Paulo Gonçalves	CA Madeira	27-09-88	1		Machico	24-06	
39,87	Tiago Leitão	SC Abrantes	19-01-87	2		Leiria	24-06	
38,78	Beto Ferreira	Juv. Vidigalense	02-04-89	1		Lisboa - U	22-04	
38,08	Ricardo Monteiro	SL Benfica	04-04-87	2	TL JV	Leiria	30-07	
37,66	Miguel Silva	Quintanense FC	14-05-90	1		Almada	24-06	
37,01	Micael Nobrega	JD Neves	28-04-87	1		Beja	10-06	
36,32	Tiago Senico	CP Corroios	28-07-87	1		Almada	18-02	37,35-05
36,13	Luís Marques	Juv. Vidigalense	21-09-89	2		Lisboa - U	22-04	
35,50	Rui Florindo	Estrela V. Novas	21-12-87	1		Vendas Novas	30-06	
34,88	Luís Ramos	CAP Pacense	20-09-89	1		Luso	21-06	
33,73	Luís Fernandes	Juv. Vidigalense	26-12-88	3		Viseu	21-01	
33,63	Rui Nunes	ADR Agua Pena	14-07-89	2		Machico	24-06	
33,05	Gonçalo Gonçalves	SL Benfica	20-03-87	2		Lisboa - U	01-07	

Dardo / Javelin – 55,00 – 45,00

70,51	Felipe Ventura	Sporting CP	05-02-78	1rA	CNCI-1	Leiria	03-06	72,49-99
67,95	Felipe Ventura			1	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
66,13	Felipe Ventura			1		Lisboa - U	28-06	
66,00	Felipe Ventura			1	Sintra	Massamá	13-05	
66,00	Felipe Ventura			8	ECCC	Valência	28-05	
65,92	Felipe Ventura			6	T. Europa	Salonica	18-06	
65,76	Felipe Ventura			1	C Port	Seia	22-07	
65,67	Felipe Ventura			1		Lisboa - U	02-05	
65,37	Felipe Ventura			2		Lisboa - U	21-01	
65,36	Elias Leal	FC Porto	19-08-77	2	C Port	Seia	22-07	68,32-05
64,38	Carlos Tribuna	Gira Sol ADF	26-06-80	1	Enc. Sel	Luso	15-06	63,92-02
63,74	Felipe Ventura			1		Lisboa - U	07-01	
63,12	Carlos Tribuna			2	Sintra	Massamá	13-05	
62,95	Ricardo Conde	SL Benfica	13-02-82	2	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	64,72-03
62,84	Luís Almeida	JOMA	28-03-84	2		Lisboa - U	21-01	62,40-04

62,55		Carlos Tribuna			3	C Port	Seia	22-07	
62,52		Carlos Tribuna			1		Luso	24-06	
62,05		Carlos Tribuna			1	CNCI-Ap	Viseu	20-05	
61,94		Ricardo Conde			2rA	CNCI-2	Leiria	03-06	
61,71		Elias Leal			3	Sintra	Massamá	13-05	
61,64	Marco Ferreira		Gira Sol ADF	11-05-88	2	Enc. Sel	Luso	15-06	57,87-05
61,35		Carlos Tribuna			3rA	CNCI-2	Leiria	03-06	
61,28		Luís Almeida			3	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
61,07		Luís Almeida			2		Lisboa - U	07-01	
61,05		Luís Almeida			1	Sub23	Abrantes	15-07	
60,83		Elias Leal			3	Enc. Sel	Luso	15-06	
60,81		Luís Almeida			1	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	
60,62		Luís Almeida			4rA	CNCI-1	Leiria	03-06	
60,45		Ricardo Conde			1		Lovelhe	06-07	
60,42		Elias Leal			1	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	
60,17		Carlos Tribuna			4	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
60,17		Carlos Tribuna			1	Beiras	Leiria	01-07	
60,10		Luís Almeida			1		Lisboa - N	11-02	
60,04	Helder Pestana		GD Estreito	11-02-87	1	CNJ	Guimarães	08-07	60,50-05
59,54		Marco Ferreira			4	C Port	Seia	22-07	
59,50		Ricardo Conde			1		Braga	01-04	
59,46		Marco Ferreira			2	Sub23	Abrantes	15-07	
59,27	Pedro Custódio		SL Benfica	05-08-87	3	Sub23	Abrantes	15-07	56,20-05
59,25		Helder Pestana			1 jr	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
58,89		Luís Almeida			5	C Port	Seia	22-07	
58,46		Helder Pestana			4	Sub23	Abrantes	15-07	
58,36		Pedro Custódio			2	CNJ	Guimarães	08-07	
58,32		Carlos Tribuna			1	Oct. Costa	Luso	24-05	
58,32		Elias Leal			5rA	CNCI-1	Leiria	03-06	
58,09		Luís Almeida			2		Lisboa - U	02-05	
57,99		Helder Pestana			6rA	CNCI-1	Leiria	03-06	
57,90		Marco Ferreira			3	CNJ	Guimarães	08-07	
57,84		Elias Leal			1	Luzense	Lagos	09-04	
57,63		Helder Pestana			2	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	
57,57		Carlos Tribuna			1 ex		Maia	11-02	
57,26		Ricardo Conde			4	Sintra	Massamá	13-05	
57,13		Carlos Tribuna			1		Castelo de Vide	16-07	
57,07	Paulo Jardim		GD Estreito	15-01-77	6	C Port	Seia	22-07	56,96-98
56,96	André Medeiros		CU Micaelense	17-12-80	5	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	69,77-99
56,93		Pedro Custódio			3	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	
56,89	José Pereira		Juv. Vídigalense	13-04-76	7rA	CNCI-1	Leiria	03-06	58,93-99
56,80		Ricardo Conde			2		Lisboa - N	11-02	
56,78		Marco Ferreira			2 jr	CNL Inv	Lisboa - U	05-03	
56,57		Pedro Custódio			2		Castelo de Vide	16-07	
56,43		Pedro Custódio			7	C Port	Seia	22-07	
55,71		Paulo Jardim			1		Machico	29-04	
55,68		Carlos Tribuna			1		Maia	21-06	
55,65		José Pereira			1		Leiria	13-05	
55,63		Marco Ferreira			1	TL JV	Leiria	29-07	
55,51		Marco Ferreira			3		Castelo de Vide	16-07	
55,19		José Pereira			2	TL JV	Leiria	29-07	
55,12		Marco Ferreira			2	Beiras	Leiria	01-07	
54,20	Micael Nobrega		JD Neves	28-04-87	1		Beja	10-06	50,54-05
52,94	Tiago Marto		GA Fátima	05-05-86	6	Sub23	Abrantes	15-07	54,90-04
52,92	Yuri Nefedov		JOMA	RUS 15-06-80	7	Sintra	Massamá	13-05	63,60-04
52,64	João Reis		INATEL	02-04-68	1		Marinha Grande	16-07	71,13-99
52,58	Armindo Pestana		CF Belenenses	12-09-71	4	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	53,34-04
52,10	Herédio Costa		Sporting CP	30-10-71	PL	Rui Pinhão	Lisboa - N	16-09	62,14-94
51,58	Vítor Rodrigues		Gira Sol ADF	20-04-84	Dec	CN	Rio Maior	11-06	51,01-05
51,44	Bruno Nunes		CUA Benaventense	18-05-74	5	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	58,27-03
50,66	Miguel Pinto		GD Estreito	17-06-84	2		Machico	30-07	52,00-03
50,65	João Pinto		EC+S Lavra	14-05-82	1	Norte	Maia	02-07	52,12-05

50,62	Gonçalo Pacheco	GD Estreito	17-02-78	Dec		Machico	07-05	52,83-02	
50,52	Valter Toledo	AC Mocidade-Aç	19-02-89	1		Ponta Delgada	01-07		
49,85	João Pereira	CCD Ribeirão	04-07-87	1		Braga	06-05	44,44-05	
49,46	Angelo Dias	CA Bx Banheira	12-08-78	1		Seixal	30-06	51,43-05	
49,33	Miguel Lucas	Bairro Anjos	04-05-71	3	CNCI-Ap	Viseu	20-05	54,44-86	
49,32	Nelson Moreira	CAA Santiago	23-07-88	5	CNJ	Guimarães	08-07		
48,98	Hugo Batista	INATEL	05-07-73	1		Lisboa - I	01-04	48,82-04	
48,19	Vítor Viveiros	C. Bf. Faro	13-03-84	1rB	CNCI-2	Leiria	03-06	47,95-02	
48,10	José Paulo Silva	NA Cucujães	02-05-66	1		Aveiro	11-02	57,04-89	
48,06	Dine Sousa	Juv. Vidigalense	26-03-76	3	Beiras	Leiria	01-07	47,72-05	
47,98	Nuno Penha	CA Bx Banheira	13-07-77	1		Almada	06-05	56,78-96	
47,97	João Marreiros	AAC Caparica	01-10-87	6	CNJ	Guimarães	08-07	50,07-05	
47,69	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	Dec		Luso	14-05	48,23-05	
47,53	Ricardo Amaro	JD Neves	09-08-90	2		Beja	10-06		
47,32	António Pereira	CIA Ilha Azul	10-02-81	2		Ponta Delgada	01-07	53,09-99	
47,29	Fábio Aperta	SC Abrantes	02-12-87	1		Leiria	24-06	55,25-05	
47,18	Aristides Pestana	CF Belenenses	12-09-71	4		Lisboa - U	21-01	47,25-02	
47,08	António Sustelo	Belgica	06-04-88			Liege	05-06		
46,99	Filipe Gonçalves	Sporting CP	31-05-85	5		Lisboa - U	02-05		
46,91	Pablo Marcolino	Juv. Vidigalense	BRA	02-09-87	3	TL JV	Leiria	30-07	49,36-05
46,88	Carlos Forte	Cyclones AC		26-08-80	2		Braga	01-04	51,14-02
46,67	Ricardo Jesus	SC Abrantes		18-06-90	4	TL JV	Leiria	30-07	
46,30	Herculano Jesus	ADR Agua Pena		09-01-90	4		Machico	29-04	
46,13	Luis Melo	CDE Lages Pico		18-01-87	3		Ponta Delgada	01-07	
45,87	Nuno Martins Alves	França		20-11-88	3		Orleans	03-06	
45,83	Tiago Ribeiro	CARDES		25-09-89	1		Viseu	03-06	
45,80	Ricardo Cruz	CCD Ribeirão		31-03-83	2	Norte	Maia	02-07	
45,78	Hério Veloso	CRU Raposense	STP	26-02-86	9	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	45,17-04
45,67	Bruno Cardoso	ADERCUS		86	3	Oct. Costa	Luso	24-05	
45,51	Claudio Gama	GD Cavadas		20-03-82	10	CNCI-Ap	Setúbal	20-05	46,10-05
45,43	Bruno Costa	CA Seia		17-03-80	4	CNCI-Ap	Viseu	20-05	50,84-05
45,14	Luis Oliveira	INATEL			2		Marinha Grande	16-07	
45,08	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	Dec		Leiria	07-05	

Decatlo – 5000 - 4000

7.056	Tiago Marto	GA Fátima	05-04-86	9	TE PComb	Monzon-Esp	02-07	6784-05
6.858	Claudio Gama	GD Cavadas	20-03-82	1	CN	Rio Maior	11-06	6485-04
6.829		Tiago Marto		2	CN	Rio Maior	11-06	
6.557		Claudio Gama		17	TE PComb	Monzon-Esp	02-07	
6.217	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	1		Luso	14-05	6141-01
6.211	Vítor Rodrigues	Gira Sol ADF	20-04-84	3	CN	Rio Maior	11-06	6130-05
6.097		Luis Silva		4	CN	Rio Maior	11-06	
6.033	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	5	CN	Rio Maior	11-06	
5.850		Carlos Santos		1		Leiria	07-05	
5.700	Luis Ferreira	CCSJ. Madeira	23-04-85	2		Luso	14-05	5504-05
5.694		Luis Ferreira		6	CN	Rio Maior	11-06	
5.653	Gonçalo Pacheco	GD Estreito	17-02-78	1		Machico	07-05	5742-02
5.448	Tiago Lança	IFC Torrense	02-06-84	2		Leiria	07-05	6042-05
5.141	Helder Pato	Gira Sol ADF	12-01-80	3		Leiria	07-05	
4.766	Gastão Pronto	JD Neves	15-11-84	1		Beja	26-03	4563-05
4.687	Carlos Oliveira	ES J. Dinis - Ovar	23-11-86	3		Luso	14-05	
4.553	George Silva	Bairro Anjos	05-01-76	4		Leiria	07-05	5212-99
4.310	Fernando Monteiro	CP Alcanena	12-01-78	5		Leiria	07-05	

Decatlo – 5000 - 4000 (Peso 6 Kg - Disco 1,75 Kg)

6.369	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	1	CN	Rio Maior	11-06	
6.051		Pedro Santos		1		Leiria	07-05	
6.038	Nuno Martins Alves	França	20-11-88	3		Chatellerault	11-06	

5.953		Nuno Martins Alves			1		Saran	14-05	
5.734		Nuno Martins Alves			16		Val-de-Reuil	25-06	
5.442	Joaquim Cabral		C Bf. Faro	17-04-88	2	CN	Rio Maior	11-06	
5.194		Joaquim Cabral			1		Lagos	14-05	
5.042	Rafael Leite		ACD Ilhavas	24-05-88	2		Luso	14-05	
4.602	Marco Ferreira		Gira Sol ADF	11-05-88	2		Leiria	07-05	
4.457	Micael Nobrega		JD Neves	28-04-87	1		Beja	26-03	
4.111	Nelson Tavares		JA Mozelense	17-08-88	1		Luso	14-05	
4.001	Carlos Araujo		GDC Cabeços	27-01-88	1	C. Norte	Viana do Castelo	28-05	
3.985	Filipe Casadinho		JD Neves	18-08-88	2		Beja	26-03	

5000 m M – 25.00,0

19.15,59	i	João Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	1	CN	Espinho	25-02	18.33,16-99
20.32,50	i	Augusto Cardoso	SL Benfica	13-12-70	2	CN	Espinho	25-02	19.40,72-99
20.42,49		Luís Silva	CF Belenenses	26-08-70	1	CNCL-Ap	Setúbal	20-05	20.57,87-00
20.43,68	i	António Pereira	JOMA	10-07-75	3	CN	Espinho	25-02	20.52,30-04
20.53,05		Dionisio Ventura	CIA Ilha Azul	13-12-79	2	CNCL-Ap	Setúbal	20-05	20.57,08-98
20.56,62	i	Diogo Martins	CP Alcanena	14-08-84	1	Sub23	Espinho	28-01	21.06,94i-04
21.05,36		Rui Correia	CO Pechão	25-02-82	3	CNCL-Ap	Setúbal	20-05	22.02,0-05
21.05,52	i	Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	4	CN	Espinho	25-02	20.45,47i-99
21.10,18		Sérgio Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	1	Pied. Costa	Alcanena	11-03	19.01,8-99
21.15,92	i	Pedro Isidro	SL Benfica	17-07-85	5	CN	Espinho	25-02	22.02,69-05
21.36,01	i	Helder Conceição	C Bf. Faro	09-06-83	6	CN	Espinho	25-02	22.07,37i-05
21.53,00	i	Pedro Santos	Individual	25-04-86	8	CN	Espinho	25-02	22.02,24i-05
21.57,94		Mário Contreiras	GRECAS	26-12-67	1	CNCL-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	20.51,8i-92
22.16,42	i	Vitor Xavier	Juv. Vidigalense	22-04-86	9	CN	Espinho	25-02	22.24,89-05
22.39		Gonçalo Beijinha	JD Neves	25-08-86	4		Lisboa	19-11	21.48-05
22.40,52	i	José Magalhães	AC Alfenense	30-10-54	10	CN	Espinho	25-02	20.23,21i-92
22.41,45		Luís Gil	CS Marítimo	06-04-75	3	CNCL-Ap	Viseu	20-05	21.47,21i-03
22.43,39		Jorge Costa	CTT	20-03-61	2		V.R. Sto. António	14-01	20.25,81-01
22.50,93	i	Jaime Santos	GD Lourocoope	22-05-72	11	CN	Espinho	25-02	22.32,33i-05
23.05,64	i	Bruno Reis	CAO Vianense	29-07-82	1	Norte	Braga	14-01	21.22,66-04
23.08,12	i	José Silva	NA Cucujães	16-01-85	3	Beiras	Espinho	14-01	23.29,75i-05
23.31,01		Bruno Araujo	Cyclones AC	24-02-83	8	CNCL-2	Leiria	03-06	22.23,43i-05
23.31,56		Nuno Silva	AR Estrela Sul	03-01-90	1	CN jv	Luso	17-06	26.13,69-05
23.37		Rui Vilarinho	Gira Sol ADF	16-12-85	7		Lisboa	19-11	23.12,41i-03
23.37,94	i	Helder Malheiro	CAF Zezere	26-06-85	6	Sub23	Espinho	28-01	22.28,6-05
23.42,34	i	Nuno Valente	CCSJ. Madeira	06-01-88	4		Espinho	21-01	24.24,86-05
23.43,16		Luís Lopes	CN Rio Maior	01-01-90	2	CN jv	Luso	17-06	24.53,13-05
24.00,1		Fábio Ramos	C Bf. Faro	17-08-90	1	Taca FPA	Beja	22-04	25.21,24-05
24.01,7		Diogo Oliveira	CF Belenenses	18-11-85	3		Lisboa - U	28-06	
24.07		Rogério Filipe	INATEL	17-01-59	1 vt		Lisboa	19-11	23.07,06-02
24.17,0		Nuno Santos	SL Benfica	29-11-88	4		Lisboa - U	28-06	25.36-05
24.25,6		Filipe Alheira	Cyclones AC	10-11-87	4		Viana do Castelo	10-06	
24.42,1		Pedro Nunes	CP Corroios	29-04-89	ex		Lisboa - U	28-06	25.57-05
24.46,97		Rui Macedo	OC Lagos	16-05-89	4	CN jv	Luso	17-06	26.22,61-05
24.47,19	i	Luís Fraga	NA Vila Real	13-05-78	3	Norte	Braga	14-01	22.13,89i-00
24.52,0		Reginaldo Cruz	CA Bx Banheira	02-02-77	1		Setúbal	14-01	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

21.37		António Pereira	JOMA	10-07-75	2		Ferreira do Zezere	04-06	20.52,30-04
24.01		Augusto Cardoso	SL Benfica	13-12-70	tp		Cucujães	29-01	19.40,72-99
21.14		Diogo Martins	CP Alcanena	14-08-84	tp	T Mundo	Corunha	13-05	21.06,94i-04
23.13,10		Helder Conceição	C Bf. Faro	09-06-83	5	CNCL-Ap	Setúbal	20-05	22.07,37i-05
24.22,92		Helder Malheiro	CAF Zezere	29-04-85	3		Marinha Grande	11-12	22.28,6-05
20.06		João Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	tp	T Mundo	Corunha	13-05	18.33,16-99
23.34,91		Jaime Santos	GD Lourocoope	22-05-72	2	CNCL-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	22.32,33i-05
23.10		José Magalhães	AC Alfenense	30-10-54	1 vt		Cucujães	29-01	20.23,21i-92

23.53,82	Nuno Valente	CCSJ. Madeira	06-01-88	4	CNCL-Ap	Póvoa de Varzim	20-05	24.24,86-05
21.28	Pedro Isidro	SL Benfica	17-07-85	2		Lisboa	18-12	22.02,69-05
21.38,81	Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	5	Companys	Barcelona	10-06	20.45,47i-99
21.56	Pedro Santos	Individual	25-04-86	3		Ferreira do Zezere	04-06	22.02,24i-05
22.28,15	Vitor Xavier	Juv. Vidigalense	22-04-86	2	CNCL-Ap	Viseu	20-05	22.24,89-05

10.000 m M – 50:00.0

40.06	João Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	1		Pechão	19-02	39.40-03
42.53	Sérgio Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	tp	T Mundo	Corunha	13-05	40.25,3-97
42.59	Diogo Martins	CP Alcanena	14-08-84	tp	T Mundo	Corunha	13-05	42.44,58-05
43.37	Augusto Cardoso	SL Benfica	13-12-70	tp	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	41.26,08-99
43.38,8	Dionisio Ventura	CIA Ilha Azul	13-12-79	tp	Taca FPA	Beja	22-04	43.01,41-98
43.49	António Pereira	JOMA	10-07-75	2		Pechão	19-02	43.55,11-05
43.53	Rui Correia	CO Pechão	25-02-82	3		Pechão	19-02	45.34-05
43.59	Luís Silva	CF Belenenses	26-08-70	4		Pechão	19-02	44.15-00
44.13	Pedro Isidro	SL Benfica	17-07-85	3		Vale Figueira	18-03	45.17,3-05
44.26	Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	tp	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	42.31,0-04
45.27	Pedro Santos	Ind	25-04-86	7		Pechão	19-02	45.33-05
45.30,8	Mário Contreiras	GRECAS	26-12-67	1		Luso	06-05	44.44,90-98
45.40	Jorge Costa	CTT - Faro	20-03-61	8		Pechão	19-02	42.46,5-00
45.43	Gonçalo Beijinha	JD Neves	25-08-86	9		Pechão	19-02	43.42-05
46.35,82	Vitor Xavier	Juv. Vidigalense	22-04-86	1		Caldas da Rainha	24-06	46.43,70-05
47.17,6	Luís Gil	CS Marítimo	06-04-75	2		Luso	06-05	44.56,10-01
47.54	Helder Conceição	C Bf. Faro	09-06-83	10		Pechão	19-02	46.06-05
47.54,62	Bruno Reis	CAO Vianense	29-07-82	1		Melgaço	30-04	43.19-04
48.25	Rogério Filipe	INATEL	17-01-59	1		Lisboa	12-02	49.33,7-05
48.58,77	Nuno Silva	AR Estrela Sul	03-01-90	1	CNJ	Guimarães	08-07	53.22-05
48.59,88	Luís Lopes	CN Rio Maior	01-01-90	3		Leiria	24-06	50.11-05
49.17,82	Nuno Valente	CCSJ. Madeira	06-01-88	2	CNJ	Guimarães	08-07	51.00-05
49.18	José Magalhães	AC Alfenense	30-10-54	1 vt	CN	Viana do Castelo	04-03	43.30,6-97
49.27	Jaime Santos	GD Lourocoope	22-05-72	8		Avintes	26-11	48.43,59-05
49.31	José Silva	NA Cucujães	07-10-85	9		Avintes	26-11	
50.00	Rui Vilarinho	Gira Sol ADF	16-12-85	tp		Torres Vedras	10-12	46.16-05

20 Km M – 1:40,00 - 2:00,00

1.20,09	João Vieira	CN Rio Maior	RN	20-02-76	3	C. Europa	Gotemburgo	08-08	1.20,30-03
1.20,33	João Vieira				8	T Mundo	Corunha	13-05	
1.21,21	João Vieira				2	IAAF Chall	Sesto San Giovanni	01-05	
1.23,22	João Vieira				9	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	
1.24,47,6	João Vieira				1	C Port	Seia	22-07	
1.25,54	João Vieira				1		Grandola	07-01	
1.26,12	Diogo Martins	CP Alcanena		14-08-84	44	T Mundo	Corunha	13-05	1.27.33,1-05
1.26,22	Sérgio Vieira	CN Rio Maior		20-02-76	45	T Mundo	Corunha	13-05	1.20,58-97
1.26,34	Augusto Cardoso	SL Benfica		13-12-70	14	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	1.22,40-99
1.27,12,8	Sérgio Vieira				1	Taca FPA	Beja	22-04	
1.27,26	Diogo Martins				16	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	
1.27,56	João Vieira				tp		Cucujães	29-01	
1.28,05	António Pereira	JOMA		10-07-75	20	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	1.28.24,0-02
1.28,26	Sérgio Vieira				21	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	
1.28,32,5	Dionisio Ventura	CIA Ilha Azul		13-12-79	2	Taca FPA	Beja	22-04	1.31,22-00
1.28,58	Pedro Martins	CA Seia		12-01-68	24	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	1.26,31-97
1.29,29,0	Rui Correia	CO Pechão		25-02-82	3	Taca FPA	Beja	22-04	1.35,16-05
1.30,19,3	Rui Correia				1		Quarteira	23-06	
1.30,37,7	Luís Silva	CF Belenenses		26-08-70	4	Taca FPA	Beja	22-04	1.31,03-98
1.31,09,5	Dionisio Ventura				2	C Port	Seia	22-07	
1.31,11,4	Diogo Martins				3	C Port	Seia	22-07	
1.31,12	Rui Correia				28	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	
1.31,22	Luís Silva				2		Grandola	07-01	

1.31,28,4		António Pereira			4	C Port	Seia	22-07	
1.31,32		Luis Silva			29	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	
1.31,39,1	Jorge Costa		CTT-F	20-03-61	5	Taca FPA	Beja	22-04	1.26.09,4-01
1.31,41,3	Pedro Isidro		SL Benfica	17-07-85	6	Taca FPA	Beja	22-04	1.33.52,4-05
1.31,49,1	Pedro Santos		Individual	25-04-86	7	Taca FPA	Beja	22-04	1.41,32-05
1.32,09		Pedro Isidro			3		Grandola	07-01	
1.32,18		António Pereira			tp		Cucujães	29-01	
1.32,18		Augusto Cardoso			tp		Cucujães	29-01	
1.32,18		Pedro Martins			tp		Cucujães	29-01	
1.32,22,9		Jorge Costa			5	C Port	Seia	22-07	
1.33,22		Dionisio Ventura			30	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	
1.33,28		Pedro Santos			31	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	
1.34,06		Jorge Costa			32	IAAF Chall	Rio Maior	01-04	
1.34,20,3		Pedro Santos			6	C Port	Seia	22-07	
1.35,06		Jorge Costa			tp	C. Europa	Gotemburgo	10-08	
1.35,14		António Pereira			tp	C. Europa	Gotemburgo	10-08	
1.35,32,0		Pedro Isidro			7	C Port	Seia	22-07	
1.35,33		António Pereira			tp	T Mundo	Corunha	14-05	
1.35,33		Dionisio Ventura			tp	T Mundo	Corunha	14-05	
1.35,34		Augusto Cardoso			tp	T Mundo	Corunha	14-05	
1.35,34		Jorge Costa			tp	T Mundo	Corunha	14-05	
1.35,42		Pedro Martins			tp	T Mundo	Corunha	14-05	
1.36,12		Luis Silva			tp		Cucujães	29-01	
1.36,42,8		Luis Silva			8	C Port	Seia	22-07	
1.36,48		Dionisio Ventura			tp		Cucujães	29-01	
1.36,48		Jorge Costa			tp		Cucujães	29-01	
1.37,15		Diogo Martins			4		Grandola	07-01	
1.37,34,9	Vitor Xavier		Juv. Vidigalense	22-04-86	8	Taca FPA	Beja	22-04	1.42,38-05
1.39,34		Pedro Isidro			tp		Cucujães	29-01	
1.39,40	Mário Contreiras		GRECAS	26-12-67	tp		Cucujães	29-01	1.26,31-92
1.39,40		Pedro Santos			tp		Cucujães	29-01	
1.40,16,3	Gonçalo Beijinha		JD Neves	25-08-86	9	Taca FPA	Beja	22-04	1.36,28-05
1.40,53,9	Luis Gil		CS Maritimo	06-04-75	10	Taca FPA	Beja	22-04	1.31.20,5-04
1.49,43	Jaime Santos		GD Lourocoope	22-05-72	2		Cucujães	29-01	1.42,54-94
1.50,07,3	Diogo Oliveira		CF Belenenses	18-11-85	11	Taca FPA	Beja	22-04	
1.50,43	Nuno Valente		CC SJ. Madeira	06-01-88	1 jr	CN	Viana do Castelo	04-03	
1.53,38	João Dias		CCDCMS	27-07-62	8		Grandola	07-01	
1.54,51	Nuno Santos		SL Benfica	29-11-88	2 jr	CN	Viana do Castelo	04-03	
1.59,02	Filipe Alheira		Cyclones AC	10-11-87	3 jr	CN	Viana do Castelo	04-03	2.04,56-05
1.59,38	Aurelio Costa		AC Alfenense	05-05-68	tp		Cucujães	29-01	1.47,12-99

50 Km M – 5:10.0

3.58,10	Pedro Martins		CA Seia	12-01-68	21	T Mundo	Corunha	14-05	3.55,29-04
3.58,39	António Pereira		JOMA	10-07-75	22	T Mundo	Corunha	14-05	4.04,22-05
3.59,27	Jorge Costa		CTT-Faro	20-03-61	27	T Mundo	Corunha	14-05	3.55,31-04
3.59,28	Dionisio Ventura		CIA Ilha Azul	13-12-79	28	T Mundo	Corunha	14-05	
4.03,16	Augusto Cardoso		SL Benfica	13-12-70	31	T Mundo	Corunha	14-05	4.05,58-05
4.03,48		Jorge Costa			19	C. Europa	Gotemburgo	10-08	
4.07,46		António Pereira			20	C. Europa	Gotemburgo	10-08	
4.10,11		Augusto Cardoso			1		Leamington-Eng	17-06	
4.18,04		Dionisio Ventura			1	CN	Viana do Castelo	04-03	
4.24,55	Luis Silva		CF Belenenses	26-08-70	2		Leamington-Eng	17-06	4.27,59-05
4.25,17		Jorge Costa			2	CN	Viana do Castelo	04-03	
4.33,36		Luis Silva			3	CN	Viana do Castelo	04-03	

4 x 100 m – 43,50 – 45,00

39,18	Seleção Nacional/SCP	R. Pacheco-A. Abrantes-V. Jorge-F. Obikwelu	RN	1	T. Europa	Salonica	17-06
40,33	Sporting CP	R. Pacheco-A. Abrantes-V. Jorge-D. Thomas	*	4	ECCC	Valência	27-05
40,37	Equipa Mista	R. Pacheco-A. Abrantes-V. Jorge-P. Ferreira		1	Sintra	Massamá	13-05
40,54	Equipa Mista	R. Pacheco-A. Destapado-V. Jorge-R. Monteiro		1		Lisboa - U	27-07
40,56	Equipa Mista	R. Pacheco-A. Destapado-V. Jorge-R. Monteiro		1		Guarda	07-07
40,57	Sporting CP	R. Pacheco-A. Abrantes-V. Jorge-G. Araujo		1	Centenários	Lisboa - I	10-06
40,74	SL Benfica	A. Destapado-J. Ferreira-P. Ferreira-C. Calado		2	Centenários	Lisboa - I	10-06
40,75	Equipa Mista	R. Pacheco-A. Abrantes-V. Jorge-R. Monteiro		1		Rio Maior	11-06
40,96	Sporting CP	R. Pacheco-A. Abrantes-V. Jorge-G. Araujo		1rA	CNCI-1	Leiria	03-06
41,13	Seleção Nacional	R. Pacheco-A. Abrantes-V. Jorge-R. Monteiro		2	Lusofonia	Macau	11-10
41,28	SL Benfica	A. Destapado-J. Ferreira-R. Silva-C. Calado		2rA	CNCI-1	Leiria	03-06
41,59	Equipa Mista	D. Figueiredo-J. Ferreira-L. Fernandes-Y. Nasc.		3		Guarda	07-07
41,61	Equipa Mista	D. Figueiredo-J. Ferreira-R. Monteiro-A. Destapado		2	Sintra	Massamá	13-05
42,27	SL Benfica	M. Thungo-J. Ferreira-R. Silva-M. Caldeira		1	Sub23	Abrantes	15-07
42,39	SL Benfica	M. Augusto-J. Ferreira-R. Silva-C. Calado		1	CNCI-Ap	Setúbal	20-05
42,45	Equipa Mista	P. Gonçalves-M. Barbosa-L. Fern.-R. Monteiro		3	Centenários	Lisboa - I	10-06
42,57	FC Porto	T. Ferreira-S. Coroa-R. Pereira-D. Figueiredo		1	Norte	Maia	01-07
42,58	Equipa Mista	I. Vital-F. Cardoso-R. Silva-M. Coelho	Jun	3	Sintra	Massamá	13-05
42,73	FC Porto	D. Figueiredo-T. Ferreira-T. Passos-L. Sá		1	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05
42,79	Juventude Vidigalense	C. Pereira-B. Pereira-L. Fernandes-E. Dongoxe	*	3rA	CNCI-1	Leiria	03-06
42,89	FC Porto	T. Ferreira-D. Figueiredo-R. Pereira-S. Coroa		2	Sub23	Abrantes	15-07
42,93	Seleção Aveiro	B. Sá-P. Loureiro-P. Marques-P. Almeida		1	Enc. Sel	Luso	15-06
42,98	CF Belenenses	D. Fernando-M. Coelho-T. Silva-A. Rodrigues		1	C Port	Seia	22-07
43,01	Equipa Mista	R. Moura-C. Fradão-A. Ciriaco-D. Verissimo		4	Sintra	Massamá	13-05
43,12	FC Porto	D. Figueiredo-S. Coroa-T. Ferreira-L. Sá		1		Maia	06-05
43,22	GD Estreito	E. Ventura-N. Couto-T. Correia-B. Carmo		4rA	CNCI-1	Leiria	03-06
43,32	Cyclones AC	P. Gonçalves-R. Veloso-M. Silva-F. Novo		2	Norte	Maia	01-07
43,37	Gira Sol - Febres	S. Martinho-M. Barbosa-R. Costa-V. Rodrigues		1	CNCI-Ap	Viseu	20-05
43,39	JO Monte Abraão	P. Bernardo-J. Palma-E. Weinberg-Y. Nascim.	*	2	CNCI-Ap	Setúbal	20-05
43,39	CF Belenenses	C. Pedreira-M. Coelho-T. Carvalheiro-A. Rodrig.	Jun	3	Sub23	Abrantes	15-07
43,46	Seleção Madeira	H. Gouveia-F. Santos-B. Santos-D. Gonçalves		2	Enc. Sel	Luso	15-06
43,49	Casa Bf Faro	J. Cabral-P. Silva-R. Beatriz-R. Monteiro		1rB	CNCI-2	Leiria	03-06
43,52	Juventude Vidigalense	B. Pereira-D. Freitas-L. Fernandes-E. Dongoxe	*	2	CNCI-Ap	Viseu	20-05
43,74	Seleção Leiria	I. Vital-L. Fernandes-E. Fernandes-G. Silva		3	Enc. Sel	Luso	15-06
43,78	Seleção Porto	L. Cunha-D. Figueiredo-T. Passos-S. Coroa		4	Enc. Sel	Luso	15-06
43,81	CS Marítimo	V. Rodrigues-H. Gouveia-B. Santos-J. Alves		3	CNCI-Ap	Viseu	20-05
43,91	JD Cidade do Sol	C. Custodio-N. Cardoso-R. Almeida-R. Moura		1		Almada	06-05
44,08	GRECAS	A. Florido-J. Mirassol-F. Carvalho-P. Almeida		4rB	CNCI-2	Leiria	03-06
44,11	Seleção Guarda	G. Peixoto-D. Anselmo. R. Garcia- A. Jordão	Juv	1	OJ	Covilhã	14-05
44,30	CCD Ribeirão	T. Costa-A. Morais-S. Silva-F. Cardoso		3	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	20-05
44,31	Seleção Coimbra	P. Dias-H. Simões-S. Martinho-H. Pato		5	Enc. Sel	Luso	15-06
44,34	Seleção Lisboa	C. Pacheco-M. Chuva-D. Caldeira-R. Nunes	Juv	2	OJ	Covilhã	14-05
44,53	CA Seia	C. Oliveira-B. Costa-C Figueiredo-R. Durão		6rA	CNCI-1	Leiria	03-06
44,91	CA Baixa Banheira	A. Dias-E. Couto-M. João-T. Carvalho	*	6rB	CNCI-2	Leiria	03-06

(*) com atletas estrangeiros

4 x 400 m – 3.25,0 – 3.31,0

3.12,23	SC Portugal	L. Freitas-A. Rodrigues-E. Monteiro-V. Jorge		6	ECCC	Valência	28-05
---------	-------------	--	--	---	------	----------	-------

3.13,18		Seleção Nacional	V. Jorge-S. Duro-A. Rodrigues-P. Ferreira	7	T. Europa	Salonica	18-06	
3.14,77		SC Portugal	R. Pacheco-A. Rodrigues-L. Freitas-V. Jorge	1	CNCI-1	Leiria	04-06	
3.14,96		Seleção Nacional	P. Ferreira-J. Ferreira-R. Lima-E. Monteiro	3	Lusofonia	Macau	12-10	
3.16,93	i	SL Benfica	C. Silva-J. Ferreira-P. Czapiewski-P. Ferreira	*	1	CNCI	Espinho	19-02
3.17,10	i	SC Portugal	L. Freitas-V. Moreno-E. Monteiro-V. Jorge	2	CNCI	Espinho	19-02	
3.18,01		SL Benfica	C. Pinheiro-C. Teixeira-J. Ferreira-P. Ferreira	2	CNCI-1	Leiria	04-06	
3.18,54		JO Monte Abrão	E. Wennberg-M. Dias-C. Pinto-J. Paula	1	Sub23	Abrantes	16-07	
3.19,05	i	SC Portugal	L. Freitas-V. Moreno-E. Monteiro-V. Jorge	1 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
3.19,88	i	JO Monte Abrão	M. Dias- C. Pinto-J. Paula-R. Silva	3	CNCI	Espinho	19-02	
3.20,59		CS Marítimo	B. Santos-H. Gouveia-L. Pinto-I. Graça	3	CNCI-1	Leiria	04-06	
3.20,66		JO Monte Abrão	P. Bernardo-R. Silva-E. Wennberg-J. Paula	4	CNCI-1	Leiria	04-06	
3.20,93		CS Marítimo	B. Santos-H. Gouveia-L. Pinto-I. Graça	1	CNCI-Ap	Viseu	21-05	
3.21,15		SL Benfica	M. Tchungo-R. Varela-C. Pinheiro-C. Ferreira	1	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	
3.21,33	i	SL Benfica	C. Pinheiro-J. Ferreira-C. Teixeira-C. Silva	1 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
3.21,34		FC Porto	R. Queirós-L. Fonseca-S. Coroa-T. Ferreira	5	CNCI-1	Leiria	04-06	
3.21,52		JO Monte Abrão	E. Wennberg-J. Paula-R. Silva-M. Dias	2	CNCI-Ap	Setúbal	21-05	
3.21,61	i	SL Benfica	C. Pinheiro-J. Ferreira-C. Teixeira-C. Silva	1	CN 4x4	Espinho	11-02	
3.21,66		FC Porto	R. Queirós-T. Ferreira-S. Coroa-T. Rodrigues	1	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	21-05	
3.21,90	i	CS Marítimo		4	CNCI	Espinho	19-02	
3.22,26	i	Cyclones AC	F. Novo-M. Silva-R. Veloso-P. Costa	2	CN 4x4	Espinho	11-02	
3.22,58	i	Cyclones AC	F. Novo-M. Silva-R. Veloso-P. Costa	2 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
3.22,61	i	Cyclones AC	F. Novo-M. Silva-R. Veloso-P. Costa	5	CNCI	Espinho	19-02	
3.22,78		Gira Sol ADF	S. Martinho-F. Almeida-J. Martins-H. Pato	1	C Port	Seia	23-07	
3.23,28		CS Marítimo	H. Gouveia-J. Alves-I. Graça-L. Pinto	2	C Port	Seia	23-07	
3.23,34		Cyclones AC	F. Novo-R. Veloso-M. Silva-P. Costa	1	CNCI-1	Leiria	04-06	
3.23,68	i	Gira Sol ADF	H. Pato-F. Almeida-R. Costa-J. Martins	3	CN 4x4	Espinho	11-02	
3.23,71	i	CS Marítimo	H. Gouveia-N. Mendes-F. Santos-B. Santos	4	CN 4x4	Espinho	11-02	
3.23,76	i	JO Monte Abrão	B. Gualberto-M. Dias-C. Pinto-J. Paula	1	Sub23	Espinho	29-01	
3.23,84	i	FC Porto	S. Coroa-R. Queiros-L. Fonseca-T. Ferreira	3 s	CNCI-Ap	Espinho	05-02	
3.24,17		Cyclones AC	P. Ferreira-M. Silva-P. Costa-F. Novo	2	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	21-05	
3.24,49		Gira Sol ADF	S. Martinho-R. Costa-J. Martins-H. Pato	2	CNCI-Ap	Viseu	21-05	
3.24,66		SL Benfica	R. Lopes-P. Sousa-M. Tchungo-R. Varela	2	Sub23	Abrantes	16-07	
3.24,92		Casa Benfica Faro	J. Correia-R. Monteiro-R. Beatriz-P. Silva	3	Sub23	Abrantes	16-07	
3.25,03		CS Marítimo	D. Gonçalves-B. Santos-B. Rodrigues-I. Graça	4	Sub23	Abrantes	16-07	
3.25,68	i	GD Estreito	N. Ferreira-R. Silva-R. Alves-S. Duro	5 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
3.26,00	i	Juventude Vidigalense	B. Gualberto-L. Rações-A. Sousa-E. Dongoxe	*	6	CNCI	Espinho	19-02
3.26,03		CF Belenenses	A. Pereira-C. Pedreira-A. Rodrigues-P. Semedo	*	3	CNCI-2	Leiria	04-06
3.26,04	i	CA Seia	N. Alves-D. Soares-R. Garcia-V. Ferreira	1 s	CNCI-Ap	Espinho	04-02	
3.26,39	i	CCD Ribeirão	F. Cardoso-J. Araujo-T. Costa- R. Gomes	7	CNCI	Espinho	19-02	
3.28,66		Grecas	F. Carvalho-D. Florido-H. Bairrada-D. Pimentel	4	CNCI-Ap	Póvoa de Varzim	21-05	

(*) com atletas estrangeiros

Melhor marca ao ar livre de clubes com melhor marca indoor

3.26,27		CA Seia	C. Figueiredo-W. Loque-R. Garcia-V. Ferreira	7	CNCI-1	Leiria	04-06	
3.27,31		CCD Ribeirão	R. Torres-J. Araujo-R. Gomes-T. Costa	4	CNCI-2	Leiria	04-06	
3.25,81		GD Estreito	T. Correia-R. Silva-R. Alves-S. Duro	6	CNCI-1	Leiria	04-06	
3.27,37		Juventude Vidigalense	M. Ganhão-A. Sousa-A. Araujo-B. Gualberto	*	5	Sub23	Abrantes	16-07