

100 m – 10,80 – 11,30

10,06	0,9	Francis Obikwelu	Sporting CP	22-11-78	2	Bislett	Oslo	15-06	9,86-04
10,11	0,3	Francis Obikwelu			3	Tsiklitiria	Atenas	02-07	
10,12	0,6	Francis Obikwelu			1	T. Europa	Milão	23-06	
10,12	1,3	Francis Obikwelu			3h	Aragon	Saragoza	28-07	
10,15	1,8	Francis Obikwelu			1	I. Tenerife	La Laguna	05-05	
10,16	0,0	Francis Obikwelu			1		Rivas - Esp	29-06	
10,16	0,5	Francis Obikwelu			2h	Tsiklitiria	Atenas	02-07	
10,17	0,1	Francis Obikwelu			1	Weltkalsse	Zurique	07-09	
10,17	-0,3	Francis Obikwelu			4	F. Mundial	Estugarda	22-09	
10,18	-0,8	Francis Obikwelu			2	Norw Union	Londres	03-08	
10,19	-0,6	Francis Obikwelu			1h	Norw Union	Londres	03-08	
10,21	-0,3	Francis Obikwelu			4	DNG	Estocolmo	07-08	
10,23	-1,6	Francis Obikwelu			1	TCCE	Albufeira	26-05	
10,24	-0,1	Francis Obikwelu			5	IAAF	Doha	11-05	
10,24	-0,4	Francis Obikwelu			3	IAAF	Sheffield	15-07	
10,25	-0,5	Francis Obikwelu			5	ISTAF	Berlim	16-09	
10,31	1,6	Arnaldo Abrantes	Sporting CP	27-11-86	1rB		Montgeron-Fra	12-05	10,44-06
10,32	-0,8	Francis Obikwelu			4h	IAAF	Doha	11-05	
10,33	1,5	Arnaldo Abrantes			1	C Port	Lisboa - U	28-07	
10,34	-2,5	Francis Obikwelu			1		Herrera-Esp	19-05	
10,35	0,5	Arnaldo Abrantes			1	Caja Duero	Salamanca	12-06	
10,39	1,6	Arnaldo Abrantes			1h	C Port	Lisboa - U	28-07	
10,40	1,2	Arnaldo Abrantes			1h	Caja Duero	Salamanca	12-06	
10,40	0,3	Arnaldo Abrantes			2h	CE Sub23	Debrecen-Hun	12-07	
10,40	-1,6	Francis Obikwelu			2h	Madrid 07	Madrid	21-07	
10,42	1,5	Yazaldes Nascimento	JOMA	17-04-86	2	C Port	Lisboa - U	28-07	10,68-06
10,43	0,5	Arnaldo Abrantes			5mf	CE Sub23	Debrecen-Hun	12-07	
10,44	0,0	Arnaldo Abrantes			5		Rivas - Esp	29-06	
10,49	1,3	Yazaldes Nascimento			1	Sub23	Luso	30-06	
10,51	-1,4	Francis Obikwelu			2h		Herrera-Esp	19-05	
10,52	-3,6	Francis Obikwelu			1	CNCI-1	Covilhã	09-06	
10,53	1,9	Yazaldes Nascimento			1h	Sub23	Luso	30-06	
10,53	-0,8	Arnaldo Abrantes			2qf	Univ	Bangkok	10-08	
10,53	-0,9	Arnaldo Abrantes			6	Univ	Bangkok	12-08	
10,54	1,6	Yazaldes Nascimento			2h	C Port	Lisboa - U	28-07	
10,56	1,5	Dany Gonçalves	CS Maritimo	14-03-85	3	C Port	Lisboa - U	28-07	11,07-05
10,57	-1,9	Arnaldo Abrantes			2s		Milão	23-06	
10,58	-0,9	Yazaldes Nascimento			1s		Milão	23-06	
10,61	0,0	Yazaldes Nascimento			1	Met. Leiria	Leiria	01-06	
10,61	1,6	Dany Gonçalves			3h	C Port	Lisboa - U	28-07	
10,64	1,3	Dany Gonçalves			2	Sub23	Luso	30-06	
10,64	1,9	Dany Gonçalves			2h	Sub23	Luso	30-06	
10,66	1,4	Mário Barbosa	Gira Sol RC	26-07-77	1		Vigo	04-07	10,35-98
10,66	-3,8	Arnaldo Abrantes			3mf	Univ	Bangkok	11-08	
10,69	0,1	Yazaldes Nascimento			4h	CE Sub23	Debrecen-Hun	12-07	
10,69	1,6	Pedro Costa	FC Porto	06-04-82	4h	C Port	Lisboa - U	28-07	10,82-05/06
10,71	0,0	João Ferreira	SL Benfica	20-10-86	2	Met. Leiria	Leiria	01-06	10,76-06
10,71	1,2	André Destapado	CA Seia	15-05-86	2h	Caja Duero	Salamanca	12-06	10,63-06
10,71	-2,9	Arnaldo Abrantes			3h	Univ	Bangkok	10-08	
10,73	1,5	Ricardo Martins	C Bf. Faro	12-05-85	4	C Port	Lisboa - U	28-07	10,70-03
10,74	0,1	Yazaldes Nascimento			1	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
10,74	1,8	Ricardo Martins			1h	C Port	Lisboa - U	28-07	
10,75	0,3	Ricardo Pacheco	Sporting CP	31-10-83	1		Lisboa - U	02-06	10,45-02
10,76	1,3	Edi Sousa	Sporting CP	11-07-89	3	Sub23	Luso	30-06	
10,76	1,5	Edi Sousa			5	C Port	Lisboa - U	28-07	
10,77	1,5	Pedro Costa			6	C Port	Lisboa - U	28-07	
10,78	1,4	Pedro Costa			2		Vigo	04-07	
10,78	2,0	Pedro Costa			1		Luso	24-07	

10,79	1,8	Ivo Vital	SL Benfica	09-08-88	2h	C Port	Lisboa - U	28-07	10,85-06	
10,80	1,9	Edi Sousa			1h	Sub23	Luso	30-06		
10,81	0,5	André Destapado			6	Caja Duero	Salamanca	12-06		
10,84	0,4	Filipe Santos	GD Estreito	25-06-84	2h		Caceres	21-07	10,79-04	
10,86	1,8	Orlando Tungo	Vitória Setúbal	ANG	17-04-89	ex	Lisboa - I	04-07	11,19-06	
10,89	1,9	Jony Ribeiro	JOMA	87	2h	Sub23	Luso	30-06		
10,90	1,6	Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense	BRA	01-08-88	6h	C Port	Lisboa - U	28-07	11,45-06
10,92	1,3	Rui Silva	SL Benfica		16-07-87	7	Sub23	Luso	30-06	10,93-05
10,93	0,2	Carlos Pacheco	Sporting CP		04-01-90	1h	CNJ	Viseu	07-07	11,51-06
10,94	0,2	Marcos Coelho	CF Belenenses		10-06-88	2h	CNJ	Viseu	07-07	10,90-05
10,97	0,0	Ricardo Monteiro	C Bf. Faro		02-10-85	5	Met. Leiria	Leiria	01-06	10,64-06
10,98	1,2	Cláudio Gama	GD Cavadas		20-03-82	Dec	CN	Vendas Novas	02-06	11,06-06
10,99	-1,4	Renato Moura	Juv. Vidigalense		14-02-78	1h		Leiria	16-06	10,68-01
11,00	0,7	João Almeida	Sporting CP		05-04-88	5	CNJ	Viseu	07-07	11,17-06
11,01	0,5	Carlos Gonçalves	SC Braga		11-07-87	1 ex		Braga	02-06	11,16-06
11,05	1,0	Rui Pereira	CA Seia		17-11-85	1h		Maia	20-06	
11,07	1,9	Gonçalo Ribeiro	Juv. Vidigalense		01-01-89	5h	Sub23	Luso	30-06	
11,08	0,0	Gaspar Araújo	Sporting CP		17-12-81	7	Met. Leiria	Leiria	01-06	10,78-04
11,08	1,9	Bruno Geraldes	JOMA		15-05-88	6h	Sub23	Luso	30-06	
11,10	1,3	Patrick Marques	CCSJ. Madeira		09-02-84	3		Luso	23-06	10,97-05
11,10	0,2	Joaquim Cabral	OC Lagos		17-04-88	3h	CNJ	Viseu	07-07	11,23-06
11,11	1,2	Marate Tchongo	SL Benfica		17-04-86	7		Praga	19-05	11,41-06
11,12	2,0	Raul Veloso	CCD Ribeirão		01-10-81	2		Luso	24-07	10,79-03
11,13	1,5	Deodato Freitas	CF Belenenses	STP	01-07-77	4s		Lisboa - I	23-06	10,75-04
11,13	1,7	Tiago Silvestre	ACDR Arneirense		18-06-91	3h	C Beiras	Luso	14-07	
11,14	1,9	Pedro Fontes	ACR Zona Azul		08-06-88	3h	Sub23	Luso	30-06	11,05-06
11,15	1,4	Simão Coroa	FC Porto		31-07-85	1		Braga	21-04	11,16-06
11,15	0,1	Carlos Pinheiro	SL Benfica		24-03-88	5	Açoreana	Lisboa - I	12-05	11,11-04
11,15	1,0	Lenine Cunha	FC Porto		04-12-82	2h		Maia	20-06	11,01-05
11,15	1,4	Guilherme Amaral	CP Mangualde		16-06-88	6		Vigo	04-07	11,19-05
11,15	1,3	Tiago Marto	GA Fátima		05-05-86	Dec	T. Europa	Maribor	07-07	11,15-04
11,17	0,6	Naiel Santiago	JOMA	STP	20-10-86	1s		Lisboa - I	23-06	
11,17	0,2	Carlos Veiga	CF Belenenses		22-02-89	5h	CNJ	Viseu	07-07	11,46-06
11,17	1,4	Jorge Cardoso	CCSJ. Madeira		30-10-88	2h	C Beiras	Luso	14-07	
11,22	1,9	Ricardo Garcia	CA Seia		21-01-89	1		Seia	12-04	11,49-06
11,24	0,2	Kevin Wilson	Bairro Anjos		06-01-90	Oct	A. Completo	Beja	21-04	11,50-06
11,24	0,6	Pedro Bernardo	JOMA		12-05-89	2s		Lisboa - I	23-06	11,33-06
11,25	-2,0	Hildeberto Almeida	Espanha		08-08-78	1		Lugo	22-07	10,56-99
11,26	0,6	Bruno Ferreira	ACDR Arneirense		27-05-90	1h		Leiria	06-06	11,61-06
11,26	0,3	Luis Machado	JA Mozelense		07-07-86	1h	C Beiras	Luso	14-07	11,08-05
11,27	0,5	Bruno Lains	França		05-01-88	2		Creteil	03-06	11,60-06
11,27	0,2	Oswaldo Sousa	Estrela V. Novas		10-02-89	6h	CNJ	Viseu	07-07	
11,29	0,3	André Jordão	NDC Gouveia		27-06-89	1		Guarda	23-06	11,38-06
11,30	0,1	Silvino Veiga	CI Gaia		15-09-79	1h	ANDDEM	Seia	30-06	10,95-02
11,30	1,9	João Gradiz	Juv. Vidigalense		02-05-89	4h	Sub23	Luso	30-06	11,19-06
11,30	1,4	Pedro Almeida	GRECAS		30-03-84	3h	C Beiras	Luso	14-07	10,66-03
11,30	1,7	George Silva	Juv. Vidigalense		05-01-76	4h	C Beiras	Luso	14-07	11,27-03
11,31	-0,2	Bruno Santos	CS Marítimo		02-04-85	1		Machico	16-06	

Marca em prova anulada posteriormente

10,50	0,0	Arnaldo Abrantes			7		Bangkok	11-08	
-------	-----	------------------	--	--	---	--	---------	-------	--

Com vento anti regulamentar

9,99	3,7	Francis Obikwelu	Sporting CP		22-11-78	6	Aragon	Saragoza	28-07	9,86-04
10,40	6,8	João Ferreira	SL Benfica		20-10-86	1s	CNCl-Ap	Seixal	26-05	10,76-06
10,44	6,8	Yazaldes Nascimento	JOMA		17-04-86	2	CNCl-Ap	Seixal	26-05	10,68-06
10,65	6,8	Ricardo Martins	C Bf. Faro		12-05-85	3s	CNCl-Ap	Seixal	26-05	10,70-03
10,77	4,9	Orlando Tungo	Vitória Setúbal	ANG	17-04-89	1	Santiago	Setúbal	21-07	11,19-06
10,78	2,6	Pedro Costa	FC Porto		06-04-82	1s		Maia	18-07	10,82-05/06
10,80	5,1	Raul Veloso	CCD Ribeirão		01-10-81	1		Póvoa de Varzim	04-07	10,79-03

10,83	3,8	Dany Gonçalves	CS Marítimo		14-03-85	1	CNU	Braga	06-05	11,07-05
10,83	3,5	Emanuel Semedo	CP Corroios	CPV	29-04-87	1	CNCl-Ap	Seixal	26-05	10,95-06
10,83	3,7	Carlos Pacheco	Sporting CP		04-01-90	1	CN jv	Abrantes	23-06	11,51-06
10,83	2,6	Mário Barbosa	Gira Sol RC		26-07-77	2s		Maia	18-07	10,35-98
10,86	4,8	Bruno Sá	CC SJ. Madeira		24-01-87	1		Luso	06-05	11,14-06
10,86	2,7	Ivo Vital	SL Benfica		09-08-88	Tri		Leiria	21-07	10,85-06
10,87	6,8	Marcos Coelho	CF Belenenses		10-06-88	4s	CNCl-Ap	Seixal	26-05	10,90-05
10,89	2,6	Edi Sousa	Sporting CP		11-07-89	2s	Sintra	Massamá	19-05	
10,91	3,8	Gaspar Araújo	Sporting CP		17-12-81	2	CNU	Braga	06-05	10,78-04
10,93	3,0	Joaquim Cabral	OC Lagos		17-04-88	1	Albufeira	Albufeira	24-06	11,23-06
10,94	2,6	Filipe Santos	GD Estreito		25-06-84	3s	Sintra	Massamá	19-05	10,79-04
10,95	2,5	Carlos Gonçalves	SC Braga		11-07-87	1s	CNCl-Ap	Braga	26-05	11,16-06
10,95	2,6	Rui Pereira	CA Seia		17-11-85	4s		Maia	18-07	
10,95	4,9	Pedro Fontes	ACR Zona Azul		08-06-88	3	Santiago	Setúbal	21-07	11,05-06
10,96	6,9	Jorge Cardoso	CCSJ. Madeira		30-10-88	1		Aveiro	21-07	
11,02	3,3	João Almeida	Sporting CP		05-04-88	2h	CNU	Viseu	07-07	11,17-06
11,03	4,1	Rui Silva	SL Benfica		16-07-87	1s	CNCl-Ap	Seixal	26-05	10,93-05
11,03	6,2	Luis Machado	JA Mozelense		07-07-86	1h		Aveiro	02-06	11,08-05
11,05	3,2	Gonçalo Ribeiro	Juv. Vidigalense		01-01-89	1		Coimbra	19-05	
11,05	3,7	Bruno Ferreira	ACDR Arneirense		27-05-90	2	CN jv	Abrantes	23-06	11,61-06
11,05	2,7	Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense	BRA	01-08-88	Tri		Leiria	21-07	11,45-06
11,06	4,1	Ricardo Almeida	GR Qt. Lomba		21-07-81	2s	CNCl-Ap	Seixal	26-05	11,28-05
11,08	3,0	Tiago Marto	GA Fátima		05-05-86	Dec		Abrantes	05-05	11,15-04
11,09	3,8	Simão Coroa	FC Porto		31-07-85	4	CNU	Braga	06-05	11,16-06
11,09	8,3	Ricardo Pereira	FC Porto		12-07-87	2h		Póvoa de Varzim	04-07	
11,09	4,9	Naíel Santiago	JOMA	STP	20-10-86	4	Santiago	Setúbal	21-07	
11,10	4,9	Edson Dongoxe	Juv. Vidigalense	ANG	27-09-84	5	Santiago	Setúbal	21-07	
11,12	4,0	Pedro Santos	CP Alcanena		17-06-84	Dec		Abrantes	05-05	11,22-03
11,12	4,1	Bruno Gualberto	JOMA		15-05-88	2s	CNCl-Ap	Seixal	26-05	
11,15	2,7	Lenine Cunha	FC Porto		04-12-82	2s		Maia	18-07	11,01-05
11,16	5,0	Diogo Carvalho	CCSJ. Madeira		27-01-88	2h		Aveiro	02-06	
11,17	2,6	Pedro Bernardo	JOMA		12-05-89	5s	Sintra	Massamá	19-05	11,33-06
11,17	3,7	Ivanio Moreira	Sporting CP		18-01-91	3	CN jv	Abrantes	23-06	
11,19	2,5	Cláudio Gama	GD Cavadas		20-03-82	1s		Setúbal	19-05	11,06-06
11,19	3,0	Pedro Silva	C Bf. Faro		04-03-85	2	Albufeira	Albufeira	24-06	11,30-05
11,20	2,9	Kevin Wilson	Bairro Anjos		06-01-90	Oct		Marinha Grande	24-03	11,50-06
11,20	2,9	Adriano Lopes	SC Braga		22-10-91	Oct	A. Completo	Braga	31-03	
11,20	3,5	Carlos Veiga	CF Belenenses		22-02-89	2s	CNCl-Ap	Seixal	26-05	11,46-06
11,22	3,7	Sérgio Paulo	GRQ Lomba		14-06-92	4	CN jv	Abrantes	23-06	
11,22	5,1	Emanuel Neves	FC Porto		13-03-90	2		Póvoa de Varzim	04-07	11,46-06
11,23	3,7	Joaquim Rodrigues	CCD Ribeirão		25-03-90	5	CN jv	Abrantes	23-06	
11,23	3,0	João Gradiz	Juv. Vidigalense		02-05-89	3	Albufeira	Albufeira	24-06	11,19-06
11,26	3,8	Miguel Silva	SL Benfica		29-01-87	5	CNU	Braga	06-05	11,18-05
11,26	6,8	Igor Maria	CIA Ilha Azul	ANG	02-03-89	5s	CNCl-Ap	Seixal	26-05	
11,26	8,3	Tiago Passos	FC Porto		01-08-86	4h		Póvoa de Varzim	04-07	11,00-06
11,27	2,1	Bruno Gancho	GD Estreito		14-01-79	4s	Sintra	Massamá	19-05	10,81-98
11,27	6,8	Arcelino Fernandes	CO Pechão	CVD	01-09-83	6s	CNCl-Ap	Seixal	26-05	
11,27	3,7	Diogo Ribeiro	JUN Ideal		15-01-89	6	CN jv	Abrantes	23-06	
11,29	6,8	Gonçalo Almeida	CDR Quarteirense		30-04-91	7s	CNCl-Ap	Seixal	26-05	

200 m– 22,30 – 23,00

20,38	0,9	Francis Obikwelu	Sporting CP		22-11-78	3qf	C. Mundo	Osaka	28-08	19,84-99
20,40	-0,4	Francis Obikwelu				5mf	C. Mundo	Osaka	29-08	
20,46	1,3	Francis Obikwelu				1	C Port	Lisboa - U	29-07	
20,48	0,0	Arnaldo Abrantes	Sporting CP		27-11-86	5h	C. Mundo	Osaka	28-08	21,20-06
20,61	-0,1	Francis Obikwelu				4h	C. Mundo	Osaka	28-08	
20,74	1,3	Arnaldo Abrantes				2	C Port	Lisboa - U	29-07	
20,82	0,6	Arnaldo Abrantes				5qf	C. Mundo	Osaka	28-08	
20,93	2,0	Francis Obikwelu				1	TCCE	Albufeira	27-05	
20,97	-0,9	Arnaldo Abrantes				3h	CE Sub23	Debrecen-Hun	13-07	

20,98	-0,5	Arnaldo Abrantes				1		Barcelona	02-06	
20,99	-1,5	Arnaldo Abrantes				1h		Barcelona	02-06	
21,04	1,3	Yazaldes Nascimento	JOMA		17-04-86	3	C Port	Lisboa - U	29-07	21,67-06
21,06	0,0	Arnaldo Abrantes				1s		Lisboa - I	06-05	
21,09	0,2	Arnaldo Abrantes				3	T. Europa	Milão	24-06	
21,13	-0,2	Arnaldo Abrantes				5mf	CE Sub23	Debrecen-Hun	14-07	
21,31	-1,3	Arnaldo Abrantes				1	CNCI-1	Covilhã	10-06	
21,36	0,5	Yazaldes Nascimento				1		Guarda	06-07	
21,42	i	Arnaldo Abrantes				1s	CNCI	Pombal	11-02	
21,43	1,3	Filipe Santos	GD Estreito		25-06-84	4	C Port	Lisboa - U	29-07	21,63-05
21,52	1,3	Filipe Santos				1		Machico	15-07	
21,62	0,0	João Ferreira	SL Benfica		20-10-86	2s		Lisboa - I	06-05	21,60-06
21,67	0,3	Yazaldes Nascimento				1	Sub23	Luso	01-07	
21,69	1,2	Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense	BRA	01-08-88	1h	C Port	Lisboa - U	29-07	22,98-05
21,70	i	Paulo Sérgio Ferreira	SL Benfica		20-02-81	1s	CNCI	Pombal	11-02	21,47-05
21,74	1,2	Yazaldes Nascimento				2h	C Port	Lisboa - U	29-07	
21,75	1,2	Arnaldo Abrantes				3h	C Port	Lisboa - U	29-07	
21,77	-1,3	Yazaldes Nascimento				1	CNCI-2	Covilhã	10-06	
21,79	0,0	Yazaldes Nascimento				3s		Lisboa - I	06-05	
21,82	1,3	Pedro Costa	FC Porto		06-04-82	5	C Port	Lisboa - U	29-07	21,57-05
21,82	1,2	Ricardo Martins	C Bf. Faro		12-05-85	4h	C Port	Lisboa - U	29-07	22,30-03
21,84	i	Yazaldes Nascimento				2s	CNCI	Pombal	11-02	
21,89	i	Paulo Sérgio Ferreira				1	C Port	Espinho	18-02	
21,90	1,3	Dany Gonçalves	CS Maritimo		14-03-85	6	C Port	Lisboa - U	29-07	22,40i-06
21,93	-0,3	Yazaldes Nascimento				1h	Sub23	Luso	01-07	
21,94	1,3	Ricardo Martins				7	C Port	Lisboa - U	29-07	
21,99	0,5	Bruno Gualberto				1	CNJ	Viseu	08-07	
22,00	0,5	Ricardo Martins				2		Guarda	06-07	
22,01	0,3	Dany Gonçalves				2	Sub23	Luso	01-07	
22,02	1,6	Edi Sousa	Sporting CP		11-07-89	1		Lisboa - U	03-06	
22,04	-0,3	João Ferreira				5		Glasgow	03-06	
22,05	0,7	Vítor Jorge	Sporting CP		21-11-74	1		Lisboa - I	21-01	20,78-00
22,06	-0,3	Dany Gonçalves				2h	Sub23	Luso	01-07	
22,07	0,3	Bruno Gualberto				3	Sub23	Luso	01-07	
22,10	0,7	Edi Sousa				1		Lisboa - U	27-06	
22,13	i	Bruno Sá	CCSJ. Madeira		24-01-87	1s	CNCI	Pombal	11-02	22,41i-06
22,13	1,7	Filipe Santos				1s		Lisboa - I	06-05	
22,14	i	Bruno Sá				1s	C Beiras	Espinho	21-01	
22,14	i	Pedro Costa				2	C Port	Espinho	18-02	
22,18	i	Bruno Sá				1		Espinho	03-03	
22,18	-1,3	Filipe Santos				2	CNCI-1	Covilhã	10-06	
22,19	0,5	António Rodrigues	Sporting CP		25-09-88	2	CNJ	Viseu	08-07	22,60-06
22,20	i	Carlos Pinheiro	SL Benfica		24-03-88	1h	C Port	Espinho	18-02	22,37i-06
22,20	i	Pedro Costa				1h	C Port	Espinho	18-02	
22,22	i	Vítor Jorge				1s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	
22,22	i	Bruno Sá				1s	Sub23	Espinho	04-02	
22,23	i	Dany Gonçalves				2h	C Port	Espinho	18-02	
22,23	1,2	Marate Tchongo	SL Benfica		17-04-86	2		Praga	19-05	11,41-06
22,23	0,5	Orlando Tungo				3	CNJ	Viseu	08-07	
22,23	-0,5	Orlando Tungo	Vitória Setúbal	ANG	17-04-89	1h	CNJ	Viseu	08-07	23,17-06
22,24	0,6	Marcos Coelho	CF Belenenses		10-06-88	1h	CNJ	Viseu	08-07	22,13-06
22,25	i	Bruno Sá				1s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	
22,25	i	Pedro Costa				1s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	
22,25	0,7	Naiel Santiago	JOMA	STP	20-10-86	2		Lisboa - U	27-06	22,72-06
22,25	0,6	Ricardo Garcia	CA Seia		21-01-89	2h	CNJ	Viseu	08-07	22,92-06
22,26	0,3	Edi Sousa				4	Sub23	Luso	01-07	
22,28	0,0	Carlos Pinheiro				4s		Lisboa - I	06-05	
22,28	1,6	Marcos Coelho				2		Lisboa - U	03-06	
22,29	i	Bruno Sá				1s		Espinho	25-02	
22,30	-0,3	Bruno Gualberto				1h	Sub23	Luso	01-07	
22,30	-0,5	Bruno Gualberto				2h	CNJ	Viseu	08-07	
22,31	-0,5	Edi Sousa				3h	CNJ	Viseu	08-07	

22,33	0,5	Mário Barbosa		Gira Sol RC	26-07-77	3		Guarda	06-07	21,58i-98
22,34	-1,8		Bruno Gualberto			1		Leiria	17-06	
22,34	0,6		António Rodrigues			3h	CNJ	Viseu	08-07	
22,37	0,0	André Destapado		CA Seia	15-05-86	5s		Lisboa - I	06-05	22,05-05
22,43	0,7	Simão Coroa		FC Porto	31-07-85	1s	CNCI-Ap	Braga	27-05	22,36-06
22,43	0,7	Ricardo Almeida		GR Qt. Lomba	21-07-81	3s		Lisboa - U	27-06	22,94-05
22,45	0,7	Carlos Gonçalves		SC Braga	11-07-87	1s		Maia	16-05	22,72-06
22,45	1,0	Kevin Wilson		Bairro Anjos	06-01-90	1		Leiria	07-06	
22,51	0,6	Ivo Vital		SL Benfica	09-08-88	4h	CNJ	Viseu	08-07	22,81-06
22,52	0,6	Pedro Fontes		ACR Zona Azul	08-06-88	5h	CNJ	Viseu	08-07	22,30-06
22,55	0,7	Carlos Pacheco		Sporting CP	04-01-90	4s		Lisboa - U	27-06	
22,55	1,0	Deodato Freitas		CF Belenenses	STP 01-07-77	3		Lisboa - I	14-07	21,66-02
22,60	-4,4	Emanuel Semedo		CP Corroios	CPV 29-04-87	ex		Lisboa - U	17-06	22,73-06
22,66	2,0	Raul Veloso		CCD Ribeirão	01-10-81	1s	CNCI-Ap	Braga	27-05	22,27-03
22,68	i	Rui Silva		SL Benfica	16-07-87	2h	C Port	Espinho	18-02	22,39-06
22,69	1,9	Gonçalo Ribeiro		Juv. Vidigalense	01-01-89	1s	Enc. Sel.	Luso	23-06	
22,70	1,0	João Gradiz		Juv. Vidigalense	02-05-89	4		Lisboa - I	14-07	
22,71	i	Edson Dongoxe		Juv. Vidigalense	ANG 27-09-84	2s	C Beiras	Espinho	21-01	22,49-04
22,73	-2,0	Renato Moura		Juv. Vidigalense	14-02-78	6	CNCI-1	Covilhã	10-06	21,67-99
22,73	0,8	Pedro Santos		CP Alcanena	01-01-88	1		Abrantes	17-06	
22,73	-0,5	Guilherme Amaral		CP Mangualde	16-06-88	4h	CNJ	Viseu	08-07	23,19-06
22,74	0,5	Luis Machado		JA Mozelense	07-07-86	1		Aveiro	03-06	22,58-05
22,76	i	Bruno Lains		França	05-01-88	1		Eaubonne	22-12	23,02-06
22,76	0,7	João Merêncio		Sporting CP	18-01-83	1s		Lisboa - I	06-05	22,45-03
22,76	-0,5	André Jordão		NDC Gouveia	27-06-89	2		Viseu	19-06	23,07-06
22,76	1,3	Bruno Santos		CS Marítimo	02-04-85	2		Machico	15-07	22,36-05
22,78	0,7	Rodolfo Varela		CA Seia	20-05-86	2s		Maia	16-05	22,69-06
22,79	1,9	Patrick Marques		CCSJ. Madeira	09-02-84	1		Aveiro	22-07	22,51-06
22,81	i	Luis Sá		FC Porto	17-03-81	1s		Braga	30-12	22,34i-02
22,82	1,3	Gabriel Potra		CS Marítimo	27-06-80	3		Machico	15-07	22,77-03
22,82	0,6	Pedro Bernardo		JOMA	12-05-89	2s		Lisboa - U	27-06	
22,84	-0,5	Carlos Veiga		CF Belenenses	22-02-89	6h	CNJ	Viseu	08-07	23,63-06
22,85	1,9	Jorge Cardoso		CCSJ. Madeira	30-10-88	2		Aveiro	22-07	
22,86	-0,6	Vitor Ferreira		CA Seia	22-04-78	1ex		Coimbra	06-01	22,17i-02
22,89	0,0	Joaquim Cabral		OC Lagos	17-04-88	1		Lagos	14-01	23,19-06
22,89	1,0	Bruno Ferreira		ACDR Arneirense	27-05-90	2		Leiria	07-06	23,72-06
22,91	i	Silvino Veiga		Cl. Gaia	15-09-79	2	INAS-FID	Praga	18-03	22,39-01
22,91	0,7	João Almeida		Sporting CP	05-04-88	3s		Lisboa - I	06-05	
22,92	0,5	Jony Ribeiro		JOMA	87	5		Guarda	06-07	
22,95	i	Nuno Couto		GD Estreito	19-10-81	3s	CNCI	Pombal	11-02	21,78-03
22,97	1,7	Cesar Pedreira		Juv. Vidigalense	20-08-87	4	C Beiras	Luso	15-07	
23,00	i	Tiago Passos		FC Porto	01-08-86	2s	Sub23	Espinho	04-02	22,67-06

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

22,76	0,7	Bruno Lains		França	05-01-88	1		Cretéil	02-06	23,02-06
22,72	-1,2	Bruno Sá		CCSJ. Madeira	24-01-87	1		Aveiro	17-12	22,27-05
22,63	-1,3	Paulo Sérgio Ferreira		SL Benfica	20-02-81	4	CNCI-1	Covilhã	10-06	21,47-05
22,35	-0,4	Pedro Costa		FC Porto	06-04-82	1	C Norte	Maia	15-07	21,57-05
22,84	-0,3	Rui Silva		SL Benfica	16-07-87	4h	Sub23	Luso	01-07	22,39-06

Com vento anti regulamentar

21,31	3,1		Francis Obikwelu	Sporting CP	22-11-78	1h	C Port	Lisboa - U	29-07	19,84-99
21,39	3,5	Filipe Santos		GD Estreito	25-06-84	1		Caceres	21-07	21,63-05
21,48	3,1	Dany Gonçalves		CS Marítimo	14-03-85	3h	C Port	Lisboa - U	29-07	22,40i-06
21,52	3,1	Pedro Costa		FC Porto	06-04-82	4h	C Port	Lisboa - U	29-07	21,57-05
21,61	3,5	Yazaldes Nascimento		JOMA	17-04-86	1s	CNCI-Ap	Seixal	27-05	21,67-06
21,77	3,5		Paulo Sérgio Ferreira	SL Benfica	20-02-81	2s	CNCI-Ap	Seixal	27-05	21,47-05
22,13	2,7	Mário Barbosa		Gira Sol RC	26-07-77	3s	Enc. Sel.	Luso	23-06	21,58i-98
22,15	3,1		Edi Sousa	Sporting CP	11-07-89	5h	C Port	Lisboa - U	29-07	
22,20	3,5		Ricardo Martins	C Bf. Faro	12-05-85	3s	CNCI-Ap	Seixal	27-05	22,30-03

22,28	2,2	Renato Moura	Juv. Vidigalense	14-02-78	3s	CNCI-Ap	Leiria	27-05	21,67-99	
22,37	3,3	Ricardo Garcia	CA Seia	21-01-89	1		Seia	06-05	22,92-06	
22,39	4,8	Carlos Pacheco	Sporting CP	04-01-90	1	CN jv	Abrantes	24-06		
22,39	3,4	Ricardo Almeida	GR Qt. Lomba	21-07-81	1		Setubal	30-06	22,94-05	
22,41	3,3	António Rodrigues	Sporting CP	25-09-88	2		Seia	06-05	22,60-06	
22,48	3,1	Naiel Santiago	JOMA	STP	20-10-86	6h	C Port	Lisboa - U	29-07	22,72-06
22,56	3,3	André Jordão	NDC Gouveia	27-06-89	3		Seia	06-05		
22,56	2,2	Guilherme Amaral	CP Mangualde	16-06-88	6s	CNCI-Ap	Leiria	27-05	23,19-06	
22,61	4,8	Bruno Ferreira	ACDR Arneirense	27-05-90	2	CN jv	Abrantes	24-06	23,72-06	
22,62	2,7	Orlando Tungo	Vitória Setúbal	ANG	17-04-89	1		Seixal	21-04	23,17-06
22,64	3,1	Bruno Santos	CS Marítimo		02-04-85	1		Machico	17-06	22,36-05
22,66	2,5	Emanuel Semedo	CP Corroios	CPV	29-04-87	1		Almada	06-05	22,73-06
22,70	2,8	Gonçalo Ribeiro	Juv. Vidigalense		01-01-89	3	TCCE-Jr	Cottbus	15-09	
22,75	3,5	João Gradiz	Juv. Vidigalense		02-05-89	3		Caceres	21-07	
22,84	3,5	Marcos Coelho	CF Belenenses		10-06-88	4s	CNCI-Ap	Seixal	27-05	22,13-06
22,85	4,5	Luis Machado	JA Mozelense		07-07-86	1h		Aveiro	03-06	22,58-05
22,87	3,5	Joaquim Cabral	OC Lagos		17-04-88	5s	CNCI-Ap	Seixal	27-05	23,19-06
22,87	4,8	Ivanio Moreira	Sporting CP		18-01-91	3	CN jv	Abrantes	24-06	
22,91	3,3	David Anselmo	NDC Gouveia		26-05-89	4		Seia	06-05	

300 m – 37,00

34,47		António Rodrigues	Sporting CP	25-09-88	1ex		Viseu	06-01	35,05-05	
34,71		Yazaldes Nascimento	JOMA	17-04-86	1s		Lisboa - U	06-01		
34,91		Jorge Paula	JOMA	08-10-84	2		Lisboa - U	06-01	34,96-04	
34,99		Cesar Pedreira	Juv. Vidigalense	20-08-87	1s		Lisboa - I	06-05	36,25-06	
35,12		Simão Coroa	FC Porto	31-07-85	1		Braga	21-04	36,33-05	
35,18		Sérgio Duro	GD Estreito	19-02-80	3s		Lisboa - U	06-01	33,30-03	
35,52		Carlos Gonçalves	SC Braga	11-07-87	1		Braga	12-05		
35,54		Pedro Fontes	ACR Zona Azul	08-06-88	1		V. R. Sto. António	16-12	36,41-06	
35,57		João Merêncio	Sporting CP	18-01-83	4s		Lisboa - U	06-01	35,15-03	
35,72		Edson Dongoxe	Juv. Vidigalense	ANG	27-09-84	1		Almada	16-12	35,55-05
35,84		Naiel Santiago	JOMA	STP	20-10-86	5s		Lisboa - U	06-01	
35,95		André Jordão	NDC Gouveia	27-06-89	1		Seia	05-05	36,01-06	
35,96		Ricardo Garcia	CA Seia	21-01-89	1ex		Viseu	06-01	36,25-05	
36,16		Pedro Semedo	CF Belenenses	GBS	23-09-86	1		Lisboa - U	24-02	36,42-06
36,29		Bruno Santos	CS Marítimo		02-04-85	1		Machico	16-12	
36,29		Joaquim Cabral	OC Lagos		17-04-88	2		V. R. Sto. António	16-12	
36,31		Ricardo Monteiro	C Bf. Faro		02-10-85	3		Almada	17-12	
36,35		Kevin Wilson	Bairro Anjos		06-01-90	Oct	A. Completo	Beja	22-04	
36,45		Rodolfo Varela	CA Seia		20-05-86	1		Coimbra	16-12	35,60-05
36,47		Hugo Santos	CA Riachense		05-01-91	ex		Leiria	06-06	
36,48	i	Emanuel Neves	FC Porto		13-03-90	1	Rio Largo	Espinho	14-02	
36,64	i	Flávio Carvalho	GRECAS		07-07-90	1s		Espinho	27-12	
36,7		Dany Gonçalves	CS Marítimo		14-03-85	2		Machico	09-12	
36,72		Pedro Silva	C Bf. Faro		04-03-85	2		Lisboa - U	24-02	34,44-04
36,76	i	Helder Pato	Gira Sol RC		22-01-80	2s		Espinho	27-12	36,11-06
36,80		Ricardo Martins	C Bf. Faro		12-05-85	4		Almada	17-12	
36,83		Ricardo Lima	Sporting CP		02-01-85	5		Almada	17-12	35,14-04
36,89		Francisco Correia	SC Braga		89	2		Braga	12-05	
36,92		Ricardo Almeida	GR Qt. Lomba		21-07-81	3		Lisboa - U	24-02	
36,95		José Gomes	CF Belenenses	GBS	25-04-83	1s		Lisboa - U	06-01	
36,99	i	Ivo Graça	CS Marítimo		22-03-84	3s		Espinho	27-12	35,58-03

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

36,59		Emanuel Neves	FC Porto	13-03-90	Oct	A. Completo	Melgaço	14-04	
-------	--	---------------	----------	----------	-----	-------------	---------	-------	--

400 m– 49,00 – 52,00

47,69		Paulo Sérgio Ferreira	SL Benfica		20-02-81	1		Lisboa - U		03-06	47,15-01
47,93		Paulo Sérgio Ferreira				7	T. Europa	Milão		23-06	
47,93		Paulo Sérgio Ferreira				1	C Port	Lisboa - U		28-07	
48,02		António Rodrigues	Sporting CP		25-09-88	2	C Port	Lisboa - U		28-07	48,67-06
48,07		João Ferreira	SL Benfica		20-10-86	1s		Lisboa - I		20-01	49,35-05
48,09		Paulo Sérgio Ferreira				1	CNCI-1	Covilhã		09-06	
48,10	i	João Ferreira				1s	C Port	Espinho		17-02	
48,21	i	Paulo Sérgio Ferreira				1s	T FPA	Espinho		13-01	
48,34		Yazaldes Nascimento	JOMA		17-04-86	1		Leiria		04-08	50,61-04
48,38		Paulo Sérgio Ferreira				2rB		Alcalá de Henares		07-07	
48,38		Paulo Sérgio Ferreira				1		Caceres		21-07	
48,39	i	Paulo Sérgio Ferreira				2s	C Port	Espinho		17-02	
48,41		Yazaldes Nascimento				2		Caceres		21-07	
48,42		Paulo Sérgio Ferreira				1s	Met. Leiria	Leiria		01-06	
48,44		Edivaldo Monteiro	Sporting CP		28-04-76	1	Açoreana	Lisboa - I		12-05	47,52-06
48,52		Simão Coroa	FC Porto		31-07-85	3	C Port	Lisboa - U		28-07	48,76-05
48,60		António Rodrigues				2s		Lisboa - I		20-01	
48,61	i	Paulo Sérgio Ferreira				1s	CNCI	Pombal		10-02	
48,61		Paulo Sérgio Ferreira				2	Açoreana	Lisboa - I		12-05	
48,62		Paulo Sérgio Ferreira				1		Lisboa - U		16-06	
48,65		Rodolfo Varela	CA Seia		20-05-86	4	C Port	Lisboa - U		28-07	48,80-06
48,66		Jorge Paula	JOMA		08-10-84	3s		Lisboa - I		20-01	47,60-04
48,66		João Merêncio	Sporting CP		18-01-83	5	C Port	Lisboa - U		28-07	48,50-04
48,72	i	António Rodrigues				1s	Sub23	Espinho		03-02	
48,72		António Rodrigues				2	CNCI-1	Covilhã		09-06	
48,78		Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense	BRA	01-08-88	6	C Port	Lisboa - U		28-07	50,77-05
48,80		Simão Coroa				3	CNCI-1	Covilhã		09-06	
48,80		João Merêncio				1s		Lisboa - I		04-07	
48,84		Ricardo Garcia	CA Seia		21-01-89	1	CNJ	Viseu		07-07	50,46-06
48,85		Naiel Santiago	JOMA	STP	20-10-86	2s		Lisboa - I		04-07	49,56-06
48,86	i	António Rodrigues				2s	CNCI	Pombal		10-02	
48,88		António Rodrigues				7	TCCE	Albufeira		26-05	
48,94		Naiel Santiago				1		Guarda		06-07	
48,96		Ricardo Garcia				4	CNCI-1	Covilhã		09-06	
49,01		Paulo Sérgio Ferreira				2		Leiria		04-08	
49,04		Vítor Moreno	Sporting CP		15-05-74	7	C Port	Lisboa - U		28-07	46,88-03
49,17	i	Sérgio Duro	GD Estreito		19-02-80	3s	CNCI	Pombal		10-02	46,77-04
49,28		Tiago Rodrigues	FC Porto		19-06-85	4	Sub23	Luso		30-06	
49,31		Cesar Pedreira	Juv. Vidigalense		20-08-87	3		Lisboa - U		03-06	49,92-06
49,32		Bruno Santos	CS Marítimo		02-04-85	5	CNCI-1	Covilhã		09-06	49,97i-06
49,41		Renato Silva	CCD Ribeirão		22-08-81	9	C Port	Lisboa - U		28-07	49,20-03
49,44		Carlos Pinheiro	SL Benfica		24-03-88	3s	Met. Leiria	Leiria		01-06	49,09-06
49,56		Pedro Costa	FC Porto		06-04-82	4		Guarda		06-07	49,33-06
49,57		Ricardo Beatriz	C Bf. Faro		08-06-86	2	CNCI-2	Covilhã		09-06	51,49-06
49,72		Ricardo Lima	Sporting CP		02-01-85	2s	Pied Costa	Alcanena		25-02	48,99-04
49,73	i	Edson Dongoxe	Juv. Vidigalense	ANG	27-09-84	1s	C Beiras	Espinho		20-01	49,40-06
49,76		Mário Santos Mendes	GA Fátima		28-07-88	2	CNJ	Viseu		07-07	
49,77		Pedro Semedo	CF Belenenses	GBS	23-09-86	2	CNCI-2	Covilhã		09-06	50,98-06
49,87	i	Bruno Sá	CCSJ. Madeira		24-01-87	2s	C Beiras	Espinho		20-01	49,88i-06
49,92		Carlos Teixeira	SL Benfica		02-03-86	8	Sub23	Luso		30-06	49,76-05
49,93		Vítor Jorge	Sporting CP		21-11-74	5	Açoreana	Lisboa - I		12-05	46,61-00
49,97		Rui Miguel Gonçalves	SC Braga		06-09-89	9	Sub23	Luso		30-06	51,32-06
50,19		Kevin Wilson	Bairro Anjos		06-01-90	4	CNCI-2	Covilhã		09-06	53,40-06
50,22		Fábio Gonçalves	SL Benfica		26-01-90	1		Lisboa - U		02-06	53,08-06
50,28	i	Helder Pato	Gira Sol RC		22-01-80	6s	C Port	Espinho		17-02	49,14i-06
50,41		Hugo Santos	CA Riachense		05-01-91	4	CNJ	Viseu		07-07	
50,41		André Jordão	NDC Gouveia		27-06-89	2	C Beiras	Luso		14-07	50,72-06
50,49		Ivo Graça	CS Marítimo		22-03-84	14	C Port	Lisboa - U		28-07	49,01-03
50,59		Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	2s		Leiria		30-04	51,66-05
50,67		José Martins	Gira Sol RC		28-04-86	1		Coimbra		20-06	50,58-05
50,70	i	Vítor Ferreira	CA Seia		22-04-78	4s	T FPA	Espinho		13-01	48,02-01

50,71	Alexandre Costa	JOMA		15-02-90	5	CNJ	Viseu	07-07	53,25-06
50,78	Carlos Figueiredo	CA Seia		05-05-90	1s	Met. Leiria	Leiria	01-06	51,17-06
50,82	José Gomes	CF Belenenses	GBS	25-04-83	1s		Lisboa - I	23-06	
50,84	Hermano Gouveia	CS Marítimo		21-03-81	1		Machico	16-06	48,85-03
50,88	Pedro Fontes	ACR Zona Azul		08-06-88	1		Beja	20-01	51,89-06
50,90	Cristiano Carreira	Juv. Vidigalense		04-03-90	6	CNJ	Viseu	07-07	52,09-06
51,00	Helio Fumo	JOMA	MOZ	11-02-83	1s		Lisboa - U	16-06	1.52,31-06
51,07	Cláudio Gama	GD Cavadas		20-03-82	Dec	CN	Vendas Novas	02-06	50,15-06
51,08	Emerson Pinto	JOMA	BRA	28-08-88	2		Lisboa - U	02-06	51,87-06
51,11	Diogo Pimentel	GRECAS		20-11-89	6	CNCI-2	Covilhã	09-06	52,23-06
51,17	Junior Fernandes	CO Pechão		83	1		Lagos	16-06	
51,21	José Araújo	CCD Ribeirão		13-01-83	2	C Norte	Maia	14-07	51,71-06
51,25	Fernando Almeida	Gira Sol RC		06-01-87	2		Coimbra	20-06	51,02-05
51,29	Vitor Tavares	C Bf. Faro		27-11-80	1		Quarteira	13-01	49,16-04
51,31	Tiago Costa	CCD Ribeirão		08-08-86	1		Maia	20-06	50,24-05
51,34	i Rui Gomes	CCD Ribeirão		19-06-87	1s	CNU	Espinho	24-02	
51,37	i Filipe Novo	SL Benfica		03-04-85	6s	Sub23	Espinho	03-02	49,81i-06
51,43	Emanuel Semedo	CP Corroios	CPV	29-04-87	4s	Sintra	Massamá	19-05	51,45-06
51,44	Tiago Marto	GA Fátima		05-05-86	Dec	T. Europa	Maribor	07-07	50,49-04
51,46	João Delgado	UA Guarda		08-01-90	3		Seia	16-06	55,15-06
51,56	Flávio Carvalho	GRECAS		07-07-90	4	C Beiras	Luso	14-07	52,51-06
51,58	Cristiano Silva	CRP Salema		10-05-85	1	Lagos	Lagos	07-06	
51,64	i Miguel Silva	SL Benfica		29-01-87	4s	CNU	Espinho	24-02	50,21-05
51,64	i Marco Carvalho	SL Benfica		14-03-89	ex		Espinho	24-02	51,90-06
51,69	Celso Pinto	JOMA		22-10-84	5s		Lisboa - I	04-07	51,58-06
51,70	Artur Paulino	C Operário D		06-06-85	1		Ponta Delgada	06-01	51,49-06
51,71	José Ricardo Torres	CCD Ribeirão		02-05-89	4	C Norte	Maia	14-07	
51,73	Bruno Moreira	AR Luz e Vida		08-03-87	4		Maia	18-07	
51,82	i Hugo Simões	Gira Sol RC		20-11-75	1s	T FPA	Espinho	13-01	49,84-02
51,83	José Moura	CF Belenenses		20-01-86	6		Lisboa - U	03-06	50,26-04
51,86	Miguel Ganhão	Juv. Vidigalense		16-02-87	3		Leiria	16-06	
51,90	Fernando Almeida	Sporting CP		22-06-81	5s	Sintra	Massamá	19-05	48,99-00
51,91	Joaquim Cabral	OC Lagos		17-04-88	1		Quarteira	07-01	51,45-06
51,92	Angelo Araujo	Juv. Vidigalense		10-04-85	4		Leiria	16-06	
51,92	José Rodolfo Alves	CS Marítimo		13-08-76	3		Machico	14-07	49,68-02
51,92	Rodolfo Alves	CS Marítimo		76	3		Machico	14-07	
51,94	i José Saraiva	CIA Ilha Azul		08-01-86	3s	CNCI-Ap	Espinho	27-01	51,50-06
51,95	Rui Paulo Silva	GD Estreito		20-11-84	2		Machico	16-06	51,49-06

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

50,42	Bruno Sá	CCSJ. Madeira		24-01-87	1s		Leiria	30-04	49,88i-06
49,83	Edson Dongoxe	Juv. Vidigalense	ANG	27-09-84	1		Leiria	16-06	49,40-06
51,80	Filipe Novo	SL Benfica		03-04-85	5s		Lisboa - I	20-01	49,81i-06
50,83	Helder Pato	Gira Sol RC		22-01-80	1s	Pied Costa	Alcanena	25-02	49,14i-06
51,79	Hermano Gouveia	CS Marítimo		21-03-81	ex		Machico	06-01	48,85-03
51,38	Ricardo Beatriz	C Bf. Faro		08-06-86	2s	Pied Costa	Alcanena	25-02	51,49-06
49,44	Sérgio Duro	GD Estreito		19-02-80	1s		Lisboa - I	20-01	46,77-04
51,42	Vitor Ferreira	CA Seia		22-04-78	1ex		Coimbra	06-01	48,02-01

800 m – 1.52,0 – 1.57,0

1.47,43	Rui Silva	Sporting CP		03-08-77	6rB	Madrid 07	Madrid	21-07	1.44,91-02
1.47,91	Tiago Rodrigues	FC Porto		19-06-85	5h	CE Sub23	Debrecen-Hun	12-07	1.47,14-06
1.48,30		Tiago Rodrigues			5		Alcalá de Henares	07-07	
1.48,83	João Pires	Sporting CP		10-06-79	1		Lisboa - U	03-06	1.45,59-00
1.48,87		Tiago Rodrigues			5rC	Madrid 07	Madrid	21-07	
1.49,10		Tiago Rodrigues			8		Rivas - Esp	29-06	
1.50,19		Tiago Rodrigues			3	T. Europa	Milão	24-06	
1.50,37	Renato Silva	CCD Ribeirão		22-08-81	1	Açoreana	Lisboa - I	12-05	1.48,74-03
1.50,43		Renato Silva			2		Caceres	20-06	1.48,74-03

1.50,54		João Pires			2	Açoreana	Lisboa - I	12-05		
1.50,61		Tiago Rodrigues			1	C Port	Lisboa - U	29-07		
1.50,75	i	Tiago Rodrigues			1	Rio Largo	Espinho	14-02		
1.50,86	i	Tiago Rodrigues			1		Pombal	23-02		
1.50,94		Hélio Gomes	Sporting CP	27-12-84	3	Açoreana	Lisboa - I	12-05	1.49,60-06	
1.50,97		Helio Fumo	JOMA	MOZ	11-02-83	4	Açoreana	Lisboa - I	12-05	1.52,31-06
1.50,98		Renato Silva			2	C Port	Lisboa - U	29-07		
1.51,19		Hélio Gomes			10		Herrera-Esp	19-05		
1.51,44		Fábio Gonçalves	SL Benfica	26-01-90	1		Lisboa - U	27-06	1.57,67-06	
1.51,47		Manuel Damião	Maratona CP	04-07-78	3	C Port	Lisboa - U	29-07	1.47,64-04	
1.51,49		Helio Fumo			4	C Port	Lisboa - U	29-07		
1.51,55		Hélio Gomes			6		Gavá	30-06		
1.51,55		Hélio Gomes			5rB		Salamanca	04-07		
1.51,73		Tiago Rodrigues			1	CNCI-1	Covilhã	10-06		
1.51,74		Helio Fumo			1		Lisboa - U	17-06		
1.51,84		Renato Silva			9		Alcalá de Henares	07-07		
1.51,86		Ricardo Barbosa	SL Benfica	31-03-86	2	CNCI-1	Covilhã	10-06	1.50,64-05	
1.52,04	i	Tiago Rodrigues			1s	C Port	Espinho	18-02		
1.52,06		Adelino Monteiro	SL Benfica	01-04-81	5	C Port	Lisboa - U	29-07	1.50,24-02	
1.52,18	i	Ricardo Barbosa			3s	C Port	Espinho	18-02		
1.52,18		Carlos Teixeira	SL Benfica	02-03-86	5	Açoreana	Lisboa - I	12-05	1.49,79-05	
1.52,53		Celso Pinto	JOMA	22-10-84	2		Lisboa - U	03-06	1.53,59-06	
1.52,70		Angelo Araujo	Juv. Vidigalense	10-04-85	3		Lisboa - U	27-06	1.54,34i-06	
1.53,55		João Brás	SCU Torreense	13-08-89	8	Açoreana	Lisboa - I	12-05	1.57,0-06	
1.53,60		Rui Miguel Gonçalves	SC Braga	06-09-89	3		Maia	16-05	1.56,3-06	
1.53,61		Bruno Albuquerque	CP Mangualde	10-01-89	4		Maia	16-05	1.53,21-06	
1.53,73	i	Bruno Moreira	AR Luz e Vida	08-03-87	2s	Sub23	Espinho	04-02	1.52,25-05	
1.53,95		Mário Santos Mendes	GA Fátima	28-07-88	8	C Port	Lisboa - U	29-07	2.00,0-06	
1.54,02		Fábio Rebelo	AA Pego Longo	11-04-91	1		Lisboa - U	29-04	1.56,03-06	
1.54,16		Luis Pinto	CS Marítimo	09-11-75	4	CNCI-1	Covilhã	10-06	1.48,34-01	
1.54,16		Ricardo Ribas	Maratona CP	08-10-77	9	C Port	Lisboa - U	29-07	1.54,75-06	
1.54,17		José Martins	Gira Sol RC	28-04-86	1		Coimbra	04-07	1.54,02-06	
1.55,04	i	Hugo Simões	Gira Sol RC	20-11-75	1s	C Beiras	Espinho	21-01	1.54,99i-05	
1.55,13		Márcio Pereira	GD Covelas	13-09-89	1		Braga	03-06	1.58,1-06	
1.55,14		Tulio António	CS Marítimo	ANG	24-01-83	5	Lisboa - U	27-06	1.53,80-04	
1.55,17		João Lopes	CN Rio Maior	02-01-86	1	CNCI-Ap	Leiria	27-05	1.51,97-05	
1.55,33		José Araújo	CCD Ribeirão	13-01-83	7		Maia	16-05	1.54,45-06	
1.55,40		Nuno Figueiredo	CA Seia	29-12-89	3	CNCI-Ap	Leiria	27-05	1.54,43-06	
1.55,61	i	Rui Gomes	CCD Ribeirão	19-06-87	1s	C Port	Espinho	18-02	1.54,83-06	
1.55,64		Cristiano Silva	CRP Salema	10-05-85	3		Quarteira	12-05		
1.55,89		Marco Valada	JOMA	01-06-87	3		Lisboa - I	14-07		
1.55,94		Artur Paulino	C Operário D	06-06-85	11	C Port	Lisboa - U	29-07	1.53,48-06	
1.55,99		Dario Garcias	CR Alturense	19-09-77	1		Lagos	17-06	1.53,43-03	
1.56,02	i	Rui Paulo Silva	GD Estreito	20-11-84	2		Espinho	14-01	1.54,88-04	
1.56,11		Luis Macau	CIA Ilha Azul	24-02-89	6	CNJ	Viseu	08-07		
1.56,14		Hugo Santos	CA Riachense	05-01-91	7	CNJ	Viseu	08-07	2.00,66-06	
1.56,37		Jorge Robalo Varela	C Bf. Faro	02-01-80	3		Lagos	17-06	1.56,24-04	
1.56,4		Ricardo Paixão	CAAN	01-04-86	2		Lisboa - U	20-05	1.56,40-04	
1.56,44		José Miguel Silva	SC Braga	04-07-89	3	St. António	Braga	13-06	1.56,9-06	
1.56,56		Tiago Dias	AA Pego Longo	11-01-90	8	CNJ	Viseu	08-07		
1.56,64		Emerson Pinto	JOMA	BRA	28-08-88	2	Lisboa - U	03-06	1.56,9-06	
1.56,67		Alexandre Costa	JOMA	15-02-90	3		Lisboa - U	29-04	2.03,7-06	
1.56,80		Hugo Almeida	AD Sanjoanense	01-09-88	10	Sub23	Luso	01-07		
1.56,88		Luis Silva	ADERCUS	04-10-75	2		Luso	13-06	1.54,63i-03	
1.56,99	i	Sérgio Dias	CCD Ribeirão	20-03-85	5s	Sub23	Espinho	04-02	1.54,25-06	
1.57,04	i	António Rodrigues	Sporting CP	25-09-88	1s		Espinho	23-12	1.57,68-05	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

1.55,13		Bruno Moreira	AR Luz e Vida	08-03-87	5	Sub23	Luso	01-07	1.52,25-05
1.56,36		Rui Paulo Silva	GD Estreito	20-11-84	7	CNCI-1	Covilhã	10-06	1.54,88-04

1000 m – 2.39,0

2.26,72	i	Tiago Rodrigues	FC Porto	19-06-85	1		Braga	06-01	2.24,36-05
2.28,48		João Pires	Sporting CP	10-06-79	1		Lisboa - I	06-05	2.21,33-04
2.28,67		João Brás	SCU Torreense	13-08-89	2		Lisboa - I	06-05	
2.29,31		Fábio Gonçalves	SL Benfica	26-01-90	3		Lisboa - I	06-05	2.44,1-06
2.30,81		Jorge Miranda	SL Benfica	23-02-88	4		Lisboa - I	06-05	2.33,51-05
2.30,87	i	Bruno Moreira	AR Luz e Vida	08-03-87	2		Braga	06-01	2.27,57-05
2.31,13		Celso Pinto	JOMA	22-10-84	5		Lisboa - I	06-05	2.32,58-06
2.31,37		João Lopes	CN Rio Maior	02-01-86	1	Pied Costa	Alcanena	25-02	2.29,12-06
2.31,63		Euclides Varela	SL Benfica	CPV 04-06-82	6		Lisboa - I	06-05	
2.32,47	i	Márcio Pereira	GD Covelas	13-09-89	3		Braga	06-01	2.37,00-06
2.32,62		Carlos da Silva	França	26-01-86	7		Caluire et cuir	27-04	2.31,96-05
2.32,99		Luis Silva	ADERCUS	04-10-75	1		Luso	24-03	
2.33,1		Paulo André Moreira	Ginásio Trofa	24-01-85	2		Maia	16-12	2.29,78-05
2.33,19		Vitor Tavares	C Bf. Faro	27-11-80	1		Albufeira	24-03	2.38,87-06
2.33,34	i	Rui Gomes	CCD Ribeirão	19-06-87	4		Braga	06-01	2.33,75-06
2.33,43		Pedro Almeida	SL Benfica	28-02-87	2	Pied Costa	Alcanena	25-02	2.38,14-05
2.33,90		Vitor Reis	JD Fontainhas	15-08-87	2		Albufeira	24-03	
2.33,96	i	José Araújo	CCD Ribeirão	13-01-83	6		Braga	06-01	
2.34,05		Marco Marques	ADERCUS	23-09-82	2		Luso	24-03	
2.34,23		Mário Santos Mendes	GA Fátima	28-07-88	1		Rio Maior	24-03	
2.35,02		Angelo Araujo	Juv. Vidigalense	10-04-85	1		Massamá	06-01	
2.35,45	i	Bruno Lima	CAO Vianense	07-07-86	7		Braga	06-01	
2.35,54		Hugo Santos	CA Riachense	05-01-91	3	Pied Costa	Alcanena	25-02	2.44,09-06
2.35,80		Luis Osório	CA S. João	28-02-84	3		Albufeira	24-03	
2.36,43	i	André Silva	Liberdade FC	17-07-86	8		Braga	06-01	2.35,35-06
2.36,7		Ricardo Mateus	Nisa e Bf	05-01-88	1	Norte Alent	Castelo de Vide	02-06	
2.36,77		Nuno Figueiredo	CA Seia	29-12-89	1		Seia	20-05	2.36,74-06
2.37,11	i	Diogo Sousa	GD Estreito	28-11-83	9		Braga	06-01	
2.37,3		João Delgado	UA Guarda	08-01-90	1		Seia	25-03	2.40,20-06
2.37,42		Luis Macau	CIA Ilha Azul	24-02-89	4	Pied Costa	Alcanena	25-02	
2.37,6		Guilherme Gonçalves	UA Guarda	20-10-90	2		Seia	25-03	2.49,68-05
2.37,7		Fábio Santos	NA Cucujães	31-08-89	2s		Luso	24-03	
2.37,95		Nuno Colaço	Sporting CP	29-09-87	1s		Lisboa - I	06-05	
2.38,17		Diogo Pimentel	GRECAS	20-11-89	1		Guarda	25-04	2.41,24-06
2.38,3		Mário Almeida	ADRE Palhaça	06-04-88	3s		Luso	24-03	
2.38,45		Rodrigo Carrera	NA Alcibideche	31-07-86	2s		Lisboa - I	06-05	
2.38,62		Marco Gaspar	GRECAS	26-05-83	3		Luso	24-03	2.35,14-06
2.38,7		Tiago Costa	CCD Ribeirão	08-08-86	3		Maia	16-12	
2.38,8		Rafael Leite	ADC Ilhavo	24-05-88	4s		Luso	24-03	
2.38,83		Rui Gonçalves	CA Marinha Grande	11-09-90	3s		Guarda	25-04	
2.38,90		Diego Manjante	CCSJ. Madeira	MOZ 16-08-91	1		Luso	24-03	2.45,28-06
2.39,05		Emanuel Rolim	NS Lourinhã	03-01-93	1		Lisboa - U	29-04	2.51,0-06

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

2.33,0		Bruno Moreira	AR Luz e Vida	08-03-87	1		Maia	16-12	2.27,57-05
--------	--	---------------	---------------	----------	---	--	------	-------	------------

1500 m – 3.50,0 – 4.00,0

3.35,92		Rui Silva	Sporting CP	03-08-77	2	IAAF	Sheffield	15-07	3.30,07-01
3.37,04		Rui Silva			2		Glasgow	03-06	
3.38,49		Manuel Damião	Maratona CP	04-07-78	2		Alcalá de Henares	07-07	3.34,37-04
3.38,67		Manuel Damião			13	KBC	Heusden-Bel	28-07	
3.39,32		Manuel Damião			2		Barakaldo	14-07	
3.39,51		Manuel Damião			2		Barcelona	02-06	
3.39,98		Rui Silva			5		Herrera-Esp	19-05	

3.40,71	i	Rui Silva			4	Sparkassen	Estugarda	03-02		
3.41,67		Rui Silva			1	CNCI-1	Covilhã	09-06		
3.42,39		Manuel Damião			7	Odlozil	Praga	13-06		
3.44,71		Manuel Damião			3	T. Europa	Milão	23-06		
3.44,94		Hélio Gomes	Sporting CP	27-12-84	5		Palafrugell-Esp	26-05	3.48,92i-05	
3.45,19		Adelino Monteiro	SL Benfica	01-04-81	7		Alcalá de Henares	07-07	3.42,18-03	
3.45,79		António Travassos	Sporting CP	24-09-71	1	Met. Leiria	Leiria	01-06	3.37,2-97	
3.45,92	i	João Lopes	CN Rio Maior	02-01-86	1	C Port	Espinho	17-02	3.48,54i-05	
3.46,09	i	Hélio Gomes			2	C Port	Espinho	17-02		
3.46,09		Hélio Gomes			8		Alcalá de Henares	07-07		
3.46,28		Hélio Gomes			12		Barakaldo	14-07		
3.46,29	i	António Travassos			3	C Port	Espinho	17-02		
3.46,47		Ricardo Barbosa	SL Benfica	31-03-86	2	Met. Leiria	Leiria	01-06	3.47,03-05	
3.47,01		Hélio Gomes			4rB	Madrid 07	Madrid	21-07		
3.47,01		Adelino Monteiro			5rB	Madrid 07	Madrid	21-07		
3.47,08		Rui Silva			2	TCCE	Albufeira	26-05		
3.47,43		Bruno Albuquerque	CP Mangualde	10-01-89	11		Barcelona	02-06	3.51,70-06	
3.47,45		João Lopes			3	Met. Leiria	Leiria	01-06		
3.47,74		António Travassos			10		Alcalá de Henares	07-07		
3.47,97	i	Adelino Monteiro			4	C Port	Espinho	17-02		
3.49,04	i	Rui Silva			1	CNCI	Pombal	10-02		
3.49,12		Dario Garcias	CR Alturense	19-09-77	4	Met. Leiria	Leiria	01-06	3.47,59-02	
3.49,65	i	Luis Miguel Pinto	FC Porto	05-01-83	5	C Port	Espinho	17-02	3.46,54-02	
3.49,80		Bruno Albuquerque			8h	CE Jun	Hengelo-Hol	19-07		
3.50,82		Helio Fumo	JOMA	MOZ	11-02-83	5	Met. Leiria	Leiria	01-06	3.48,95-06
3.51,42	i	Alexandre Silva	CA Seia		05-04-84	2s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	3.46,81-05
3.51,71	i	Tulio António	CS Marítimo	ANG	24-01-83	7	C Port	Espinho	17-02	3.50,22-05
3.52,11	i	Luis Pinto	CS Marítimo		09-11-75	4	CNCI	Pombal	10-02	3.46,4-02
3.52,20	i	Tiago Rodrigues	FC Porto		19-06-85	5	CNCI	Pombal	10-02	3.44,42-06
3.52,20		Alberto Paulo	CS Marítimo		03-10-85	2	Sub23	Luso	30-06	3.54,72i-06
3.52,47	i	Renato Silva	CCD Ribeirão		22-08-81	3s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	3.48,79i-06
3.53,10		João Brás	SCU Torreense		13-08-89	3	Sub23	Luso	30-06	3.58,35-06
3.53,58		Fábio Rebelo	AA Pego Longo		11-04-91	2	CNJ	Viseu	07-07	
3.54,42	i	Eduardo Mbengani	CS Marítimo	COD	08-01-85	2	Sub23	Espinho	03-02	3.48,38-05
3.54,9		Carlos da Silva	França		26-01-86	12		Villefranche	30-06	3.57,98-06
3.54,91		Angelo Araujo	Juv. Vidigalense		10-04-85	4	Sub23	Luso	30-06	3.55,88-06
3.55,09		Rui Silva	JU Fornos		04-01-85	1	C Beiras	Luso	14-07	3.58,50i-06
3.55,17		Fábio Gonçalves	SL Benfica		26-01-90	6	Met. Leiria	Leiria	01-06	
3.55,39	i	Luis Silva	ADERCUS		04-10-75	1s	C Beiras	Espinho	20-01	3.52,27-02
3.55,52	i	José Carvalho	Constrolândia MC		13-02-77	8	C Port	Espinho	17-02	3.55,75-05
3.55,59		Fernando Tavares	OC Lagos		24-12-83	2		Leiria	30-04	3.53,36-05
3.55,60	i	Pedro Cruz	GRECAS		15-08-82	4s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	3.53,23-06
3.55,84		André Silva	Liberdade FC		17-07-86	1	C Norte	Maia	14-07	
3.56,17		Jerónimo Oliveira	Ginásio Trofa		23-10-86	5	Sub23	Luso	30-06	
3.56,47		José Miguel Silva	SC Braga		04-07-89	2	C Norte	Maia	14-07	
3.56,49		Jorge Santa Cruz	GD Covela		20-07-89	3	C Norte	Maia	14-07	
3.56,51	i	Luis Rações	U. Caxienses		28-01-76	9	C Port	Espinho	17-02	3.55,19i-06
3.56,55		Mário Teixeira	Sporting CP		20-09-74	3		Lisboa - U	16-06	3.49,50-05
3.56,62		Nuno Dias	CA Seia		24-04-80	7	Met. Leiria	Leiria	01-06	3.56,99-01
3.56,69		Bruno Silva	Maia AC		21-04-83	1		Maia	20-06	3.49,97-04
3.56,74	i	Helder Santos	ACR Vale Cambra		06-10-83	3s	C Beiras	Espinho	20-01	3.54,41-05
3.56,81		André Silva	CAA Valdevez		21-01-85	17		Knoxville	13-04	3.51,62-06
3.57,03		Delfim Conceição	NA Joane		17-03-71	4	C Norte	Maia	14-07	3.47,03-92
3.57,04		Youssef El Kalai	SL Benfica	MAR	01-03-81	4		Lisboa - U	16-06	3.51,55-06
3.57,24	i	Nelson Oliveira	Bairro Anjos		26-08-81	5s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	3.50,57-05
3.57,44		Paulo Lopes	CDSS Campo		04-01-89	7	Sub23	Luso	30-06	
3.57,68		António Silva	CP Mangualde		26-03-87	8	Met. Leiria	Leiria	01-06	3.58,33-05
3.57,70	i	Bruno Moreira	AR Luz e Vida		08-03-87	1s	C Norte	Braga	20-01	3.52,79-05
3.57,77		José Moreira	Cyclones AC		05-05-80	5	C Norte	Maia	14-07	3.56,26-05
3.57,89		Luis Abrantes	ACR S. Desterro		27-04-86	3	C Beiras	Luso	14-07	4.03,97-05
3.58,23		Marco Costa	Juv. Vidigalense		23-10-81	4s	CNCI-Ap	Leiria	26-05	3.51,36-02
3.58,32		Sérgio Dias	CCD Ribeirão		20-03-85	9	Sub23	Luso	30-06	3.58,65-06
3.58,33	i	José Martins	Gira Sol RC		28-04-86	8	CNCI	Pombal	10-02	

3.58,44		Paulo Pinheiro	Linda Pastora SC	09-07-89	1		Lisboa - I	23-06	3.57,4-06
3.58,61	i	Rui Paulo Silva	GD Estreito	20-11-84	9	CNCI	Pombal	10-02	3.53,61-04
3.58,62		Pedro Ribeiro	FC Porto	25-03-81	1	CNU	Braga	06-05	3.49,46i-04
3.58,62		Nuno Costa	Maratona CP	04-11-86	3		Maia	20-06	
3.58,79	i	Nuno Valente	FC Porto	17-10-83	6s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	3.50,22i-04
3.58,96	i	Manuel Ferraz	C Bf. Faro	09-12-75	5s	CNCI-Ap	Espinho	27-01	3.58,0-04
3.59,13	i	Nuno Figueiredo	CA Seia	29-12-89	2s	C Beiras	Espinho	20-01	4.04,18-06
3.59,27		Filipe Crisostomo	NA Joane	21-11-85	11	Sub23	Luso	30-06	3.57,34-06
3.59,47	i	Manuel Sousa Alves	CCSJ. Madeira	12-02-64	10	CNCI	Pombal	10-02	3.52,48i-93
3.59,64		Jorge Robalo Varela	C Bf. Faro	02-01-80	3	CNCI-2	Covilhã	09-06	3.50,61-02
3.59,75		Ricardo Mendes	Liberdade FC	19-08-85	5	CNCI-Ap	Braga	26-05	3.56,50-03
3.59,81	i	Paulo André Moreira	Ginásio Trofa	24-01-85	2s	C Norte	Braga	20-01	3.56,34-05
3.59,91	i	Bruno Saramago	GRECAS	25-01-82	1		Espinho	06-01	3.51,43-04
4.00,02		Pedro Cirne	GRECAS	03-03-88	4	CNCI-2	Covilhã	09-06	3.59,66-06

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

3.56,80		Helder Santos	ACR Vale Cambra	06-10-83	2	C Beiras	Luso	14-07	3.54,41-05
3.59,90		Hélio Gomes	Sporting CP	27-12-84	2		Lisboa - I	20-01	3.48,92i-05
3.58,37		José Martins	Gira Sol RC	28-04-86	10	Sub23	Luso	30-06	
3.54,3		Luís Miguel Pinto	FC Porto	05-01-83	ex		Lisboa - I	04-07	3.46,54-02
3.53,05		Luís Pinto	CS Marítimo	09-11-75	2	CNCI-Ap	Leiria	26-05	3.46,4-02
3.57,06		Luís Silva	ADERCUS	04-10-75	2		Luso	06-05	3.52,27-02
4.00,55		Nuno Figueiredo	CA Seia	29-12-89	9	Met. Leiria	Leiria	01-06	4.04,18-06
3.59,14		Pedro Cruz	GRECAS	15-08-82	4	CNCI-Ap	Braga	26-05	3.53,23-06
3.56,67		Renato Silva	CCD Ribeirão	22-08-81	2	CNCI-Ap	Braga	26-05	3.48,79i-06
3.59,17		Rui Paulo Silva	GD Estreito	20-11-84	2		Machico	20-01	3.53,61-04
3.56,61		Tiago Rodrigues	FC Porto	19-06-85	1	CNCI-Ap	Braga	26-05	3.44,42-06
3.52,25		Tulio António	CS Marítimo	ANG	24-01-83	4	Caceres	21-07	3.50,22-05

Milha – 4.35,0

4.27,39		Fábio Gonçalves	SL Benfica	26-01-90	1		Massamá	21-04	
4.33,44	i	Nuno Varela	AC Marinhense	83	2		Pombal	17-02	
4.34,26	i	Mário Henrique	AC Marinhense	69	3		Pombal	17-02	
4.34,35		José Martins	Gira Sol RC	28-04-86	1		Coimbra	08-12	
4.34,82		Gil Ferreira	ADERCUS	71	2		Coimbra	08-12	

2000 m - 6.00,0

5.30,51		Carlos da Silva	França	26-01-86	1		Oyonnax	15-06	8.31,86-05
5.35,86		Nuno Dias	CA Seia	24-04-80	1		Seia	05-05	5.32,55-06
5.58,25		Ricardo Figueiredo	CA Seia	01-07-89	2		Seia	05-05	

3000 m – 8.15,0 – 8.35,0

7.54,05	i	Rui Silva	Sporting CP	03-08-77	1	CNCI	Pombal	11-02	7.39,44i-00	
7.55,62	i		Rui Silva		9	GE Galan	Estocolmo	20-02		
7.59,05		Leão Carvalho	SL Benfica	14-09-80	10	Kusoc	Varsovia	17-06	8.20,24-03	
7.59,73	i		Rui Silva		5	Norw Uni	Birmingham	17-02		
8.01,98		António Travassos	Sporting CP	24-09-71	1		Aveiro	07-06	7.50,80-97	
8.02,72			Rui Silva		1	TCCE	Albufeira	27-05		
8.05,32		Ricardo Ribas	Maratona CP	08-10-77	12	Kusoc	Varsovia	17-06	7.55,91-02	
8.06,25			Rui Silva		1	CNCI-1	Covilhã	10-06		
8.07,19		Rui Pedro Silva	Maratona CP	06-05-81	11	IAAF	Sheffield	15-07	8.02,37-05	
8.08,98			Rui Pedro Silva		4	T. Europa	Milão	24-06		
8.09,18	i	Youssef El Kalai	SL Benfica	MAR	01-03-81	2	CNCI	Pombal	11-02	8.07,13i-06
8.10,22	i		Youssef El Kalai		1	Rio Largo	Espinho	14-02		

8.10,47	Hermano Ferreira	Maratona CP		16-11-82	2		Aveiro	07-06	8.02,51-05	
8.11,44	i	António Travassos			1	C Port	Espinho	18-02		
8.12,17		Youssef El Kalai			2	CNCI-1	Covilhã	10-06		
8.12,40		António Travassos			1		Lisboa - I	21-01		
8.12,47	i	Pedro Ribeiro	FC Porto	25-03-81	2	C Port	Espinho	18-02	7.58,27i-04	
8.12,74	i	Eduardo Mbengani	CS Marítimo	COD	08-01-85	3	CNCI	Pombal	11-02	8.12,88-06
8.12,83	i	Bruno Saramago	GRECAS	25-01-82	3	C Port	Espinho	18-02	8.12,77-01	
8.12,92	i	Luis Miguel Pinto	FC Porto	05-01-83	4	C Port	Espinho	18-02	8.22,5-04	
8.12,98	i	Mário Teixeira	Sporting CP	20-09-74	5	C Port	Espinho	18-02	8.03,12-99	
8.13,53	i	Sérgio Silva	Juv. Vidigalense	03-04-83	4	CNCI	Pombal	11-02	8.19,15i-02	
8.13,55		Eduardo Henriques	GDR Conforlimpa	24-03-68	2		Lisboa - I	21-01	7.51,00-93	
8.13,80	i	Alberto Paulo	CS Marítimo	03-10-85	6	C Port	Espinho	18-02	8.21,78i-05	
8.13,87	i	Alexandre Silva	CA Seia	05-04-84	7	C Port	Espinho	18-02	8.17,65i-06	
8.14,04	i	Eduardo Mbengani			1	Sub23	Espinho	04-02		
8.15,16		João Lopes	CN Rio Maior	02-01-86	1		Marinha Grande	17-12	8.29,98-03	
8.15,19	i	Bruno Saramago			1		Espinho	07-01		
8.16,28	i	Pedro Cruz	GRECAS	15-08-82	8	C Port	Espinho	18-02	8.22,24-06	
8.17,51		Carlos M. Silva	Sporting CP	03-09-83	3		Lisboa - I	21-01	8.05,74-06	
8.18,19		Helder Santos	ACR Vale Cambra	06-10-83	1		Luso	30-05	8.34,64-06	
8.18,97		José Maduro	Maratona CP	12-09-72	1		Lisboa - I	04-07	8.00,51i-04	
8.19,02		José Moreira	Cyclones AC	05-05-80	2		Luso	30-05	8.24,55-04	
8.20,14		Pedro Cime	GRECAS	03-03-88	3		Luso	30-05	8.27,92-06	
8.20,83	i	Jorge Pinto	JU Fornos	31-10-70	1s	C Beiras	Espinho	21-01		
8.21,33	i	António Silva	CP Mangualde	26-03-87	3	Sub23	Espinho	04-02	8.27,87-06	
8.21,39	i	Bruno Albuquerque	CP Mangualde	10-01-89	2ex		Espinho	07-01	8.27,07-06	
8.21,58	i	Marco Pinto	CA Seia	11-10-86	5	Sub23	Espinho	04-02	8.25,54-06	
8.22,52	i	Nuno Dias	CA Seia	24-04-80	10	C Port	Espinho	18-02	8.29,78i-06	
8.24,02		Bruno Jesus	CRDC Santiago	28-05-82	2		Maia	16-05		
8.24,98		Carlos da Silva	França	26-01-86	9		Pezenas	26-05	8.31,86-05	
8.25,64		Helio Fumo	JOMA	MOZ	11-02-83	1	CNCI-2	Covilhã	10-06	8.22,70-06
8.27,17		António Salvador	SS CM Ovar	21-06-66	5		Luso	30-05	7.58,30-89	
8.28,71	i	André Silva	CAA Valdevez	21-01-85	1r3	New Bal	Nova Iorque	03-02		
8.28,98		Jorge Santa Cruz	GD Covela	20-07-89	3		Maia	16-05	8.47,06-06	
8.29,15	i	Hugo Santos	Liberdade FC	23-01-83	6	CNCI-Ap	Espinho	28-01	8.26,14-04	
8.30,35	i	Ricardo Abreu	GD Estreito	12-08-79	3	CNCI-Ap	Espinho	27-01	8.15,12-04	
8.30,74		Marco Marques	ADERCUS	23-09-82	6		Luso	30-05		
8.30,96		Daniel Pinheiro	Vit. Guimarães	09-08-83	5		Maia	16-05		
8.31,25	i	Filipe Tiago Costa	SC Braga	03-03-88	7	CNCI-Ap	Espinho	28-01		
8.31,38	i	Luis Silva	ADERCUS	04-10-75	4		Espinho	07-01	8.28,19-06	
8.31,39	i	Luis Ginja	OC Lagos	22-10-73	4	CNCI-Ap	Espinho	27-01	8.06,6-97	
8.31,41		Fernando Tavares	OC Lagos	24-12-84	ex		Lisboa - I	04-07	8.25,85-06	
8.31,53		Manuel Ferraz	C Bf. Faro	09-12-75	2	CNCI-2	Covilhã	10-06	8.29,67i-06	
8.31,74		Euclides Varela	SL Benfica	CPV	04-06-82	4	Lisboa - I	21-01	8.19,17i-04	
8.33,17		Adelino Monteiro	SL Benfica	01-04-81	1	CNCI-Ap	Seixal	27-05	8.04,8-01	
8.33,9		Igor Timbalari	CA S. João	MLD	06-11-74	1	Albufeira	19-05		
8.34,95		Dario Garcias	CR Alturense	19-09-77	2	CNCI-Ap	Seixal	27-05	8.31,46-02	
8.35,02		Leonel Fernandes	Cyclones AC	20-03-87	6		Maia	16-05	8.54,95-06	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

8.28,16	Alberto Paulo	CS Marítimo		03-10-85	1		Machico	21-01	8.21,78i-05
8.22,57	António Silva	CP Mangualde		26-03-87	1		Maia	16-05	8.27,87-06
8.34,51	Eduardo Mbengani	CS Marítimo	COD	08-01-85	7	CNCI-1	Covilhã	10-06	8.12,88-06
8.26,83	Luis Miguel Pinto	FC Porto		05-01-83	4	CNCI-1	Covilhã	10-06	8.22,5-04
8.27,95	Marco Pinto	CA Seia		11-10-86	5	CNCI-1	Covilhã	10-06	8.25,54-06
8.30,17	Nuno Dias	CA Seia		24-04-80	4		Maia	16-05	8.29,78i-06
8.30,37	Ricardo Abreu	GD Estreito		12-08-79	6	CNCI-1	Covilhã	10-06	8.15,12-04
8.24,25	Sérgio Silva	Juv. Vidigalense		03-04-83	3	CNCI-1	Covilhã	10-06	8.19,15i-02

5000 m – 14.30,0 – 15.10,0

13.54,65	Leão Carvalho	SL Benfica		14-09-80	1		Albertville	12-07	14.11,04-02
13.55,07	Ricardo Ribas	Maratona CP		08-10-77	18		Villeneuve d'Ascq	08-06	13.39,88-06
13.55,78		Leão Carvalho			1		Maia	18-07	
13.57,80		Ricardo Ribas			2		Maia	18-07	
13.57,96	Hermano Ferreira	Maratona CP		16-11-82	14		Barcelona	02-06	13.46,19-06
13.58,54		Ricardo Ribas			3		Albertville	12-07	
13.59,70	Pedro Ribeiro	FC Porto		25-03-81	3		Maia	18-07	14.15,07-05
14.00,36	Rui Pedro Silva	Maratona CP		06-05-81	19	GSpike	Ostrava	27-06	13.44,23-04
14.02,51	José Rocha	Maratona CP		06-07-76	4		Maia	18-07	13.51,06-06
14.06,66	António Travassos	Sporting CP		24-09-71	1	Açoreana	Lisboa - I	12-05	13.47,55-04
14.07,53	José Ramos	GDR Conforlimpa		28-07-68	2	Açoreana	Lisboa - I	12-05	13.23,77-96
14.07,60		Ricardo Ribas			11	Tabak	Belgrado	29-05	
14.10,68	João Lopes	CN Rio Maior		02-01-86	3	Açoreana	Lisboa - I	12-05	14.55,68-06
14.10,77	Jorge Pinto	JU Fornos		31-10-70	5		Maia	18-07	14.35,37-06
14.12,22		Rui Pedro Silva			3	T. Europa	Milão	23-06	
14.14,29	Youssef El Kalai	SL Benfica	MAR	01-03-81	4	Açoreana	Lisboa - I	12-05	13.49,48-05
14.14,78	José Maduro	Maratona CP		12-09-72	6		Maia	18-07	13.58,59-03
14.15,10		José Rocha			5	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
14.15,50	Carlos M. Silva	Sporting CP		03-09-83	6	Açoreana	Lisboa - I	12-05	14.16,54-05
14.15,66		José Rocha			1	C Port	Lisboa - U	28-07	
14.16,47	Alberto Paulo	CS Marítimo		03-10-85	1	CNCl-Ap	Leiria	26-05	14.34,63-06
14.17,74	António Silva	CP Mangualde		26-03-87	2	CNCl-Ap	Leiria	26-05	14.32,02-05
14.19,28		António Silva			1		Leiria	06-06	
14.20,94	Sérgio Silva	Juv. Vidigalense		03-04-83	3	CNCl-Ap	Leiria	26-05	14.18,26-05
14.20,99	Helder Ornelas	Maratona CP		06-05-74	1		Lisboa - I	14-07	13.18,56-00
14.22,88	Ricardo Abreu	GD Estreito		12-08-79	4	CNCl-Ap	Leiria	26-05	14.19,65-05
14.23,70	Bruno Silva	Maia AC		01-10-81	7		Maia	18-07	14.00,99-04
14.24,58		João Lopes			1	Sub23	Luso	30-06	
14.24,80		António Travassos			4	TCCE	Albufeira	26-05	
14.24,88		Helder Ornelas			2	C Port	Lisboa - U	28-07	
14.26,30	i André Silva	CAA Valdevez		21-01-85	7	SEC	Lexington	25-02	
14.27,27	José Moreira	Cyclones AC		05-05-80	1		Luso	13-06	14.19,66-04
14.28,15	Vitor Reis	JD Fontainhas		15-08-87	2	Sub23	Luso	30-06	
14.28,35		António Travassos			3	C Port	Lisboa - U	28-07	
14.28,76	Leonel Fernandes	Cyclones AC		20-03-87	2		Luso	13-06	
14.29,21		André Silva			8	PennR	Philadelphia	26-04	
14.29,90		João Lopes			2		Leiria	06-06	
14.31,32	Manuel Silva	GDR Conforlimpa		08-10-78	8		Maia	18-07	14.23,47-04
14.32,43	Helder Santos	ACR Vale Cambra		06-10-83	3		Luso	13-06	
14.33,94	Carlos da Silva	França		26-01-86	2		Carquefou	22-06	14.39,16-05
14.34,87	Nuno Costa	Maratona CP		04-11-86	9		Maia	18-07	14.18,30-05
14.39,08	Bruno Saramago	GRECAS		25-01-82	1	CNCl-Ap	Braga	26-05	13.59,20-04
14.39,99	Luis Miguel Pinto	FC Porto		05-01-83	2	CNCl-Ap	Braga	26-05	14.31,34-05
14.43,32	Daniel Pinheiro	Vitória SC		09-08-83	2	C Norte	Maia	14-07	14.31,29-06
14.46,99	António Salvador	SS CM Ovar		21-06-66	1		Aveiro	21-07	14.06,92-04
14.47,5	Paulo Galego	NA Alcabideche		25-10-68	1		Beja	09-12	14.38,05-03
14.47,79	Luis Ginja	OC Lagos		22-10-73	7	Açoreana	Lisboa - I	12-05	13.56,9-95
14.50,81	Fernando Pinho	ACR Vale Cambra		12-01-73	2		Aveiro	21-07	14.38,06-03
14.52,20	Daniel Martins	NS Lourinhã		25-04-85	5	Sub23	Luso	30-06	
14.52,51	Eduardo Mbengani	CS Marítimo	COD	08-01-85	1		Machico	14-07	14.21,71-06
14.52,56	José Carvalho	Constrolândia MC		13-02-77	14		Maia	18-07	14.37,09-05
14.55,27	Manuel Ferraz	C Bf. Faro		09-12-75	1	CNCl-1	Covilhã	09-06	14.34,93-04
14.55,50	Jerónimo Oliveira	Ginásio Trofa		23-10-86	3	C Norte	Maia	14-07	
14.56,85	Bruno Ferreira	Ginásio Trofa		23-06-85	4	C Norte	Maia	14-07	
14.56,96	Nuno Dias	CA Seia		24-04-80	5	CNCl-Ap	Leiria	26-05	14.55,81-06
14.57,49	Luis Abrantes	ACR S. Desterro		27-04-86	7	Sub23	Luso	30-06	
15.00,36	Paulo Pinheiro	Linda Pastora SC		09-07-89	15		Maia	18-07	
15.01,22	Pedro Cime	GRECAS		03-03-88	1		Luso	16-06	
15.01,61	António Fernandes	ACR Vale Cambra		17-06-67	3		Aveiro	21-07	15.07,97-06
15.01,74	Jorge Robalo Varela	C Bf. Faro		02-01-80	2	Albufeira	Albufeira	24-06	14.10,37-02

15.03,93	Ricardo Mateus	Nisa e Bf	05-01-88	1		Elvas	09-06	
15.07,18	Bruno Paixão	AC Portalegre	30-08-84	1		Beja	16-06	
15.07,48	Marco Pinto	CA Seia	11-10-86	6	CNCI-1	Covilhã	09-06	14.23,29-06
15.10,05	Sérgio Dias	Maratona CP	22-10-84	5		Vigo	04-07	14.46,73-05
15.10,07	Pedro Rabaça	AC Portalegre	26-05-82	2		Beja	16-06	

10.000 m – 30.00,0 – 33.00,0

28.33,84	Rui Pedro Silva	Maratona CP	06-05-81	14		Neerpelt-Bel	02-06	
28.56,66	Rui Pedro Silva			5	T. Europa	Ferrara	07-04	
29.03,38	Hermano Ferreira	Maratona CP	16-11-82	6		Bilbao	23-06	
29.22,32	José Ramos	GDR Conforlimpa	28-07-68	11	T. Europa	Ferrara	07-04	27.55,66-99
29.29,80	Licínio Pimentel	NA Joane	12-04-77	12	T. Europa	Ferrara	07-04	
29.38,2	António Silva	CP Mangualde	26-03-87	1	CN	Lisboa - U	27-06	
29.40,0	Sérgio Silva	Juv. Vidigalense	03-04-83	2	CN	Lisboa - U	27-06	30.19,92-05
29.42,1	Nuno Costa	Maratona CP	04-11-86	3	CN	Lisboa - U	27-06	29.38,44-05
29.49,1	José Moreira	Cyclones AC	05-05-80	4	CN	Lisboa - U	27-06	30.01,31-04
30.15,13	António Salvador	SS CM Ovar	21-06-66	1	CM Vet	Riccione-Ita	13-09	28.27,62-89
30.20,6	Leonel Fernandes	Cyclones AC	20-03-87	5	CN	Lisboa - U	27-06	
30.45,4	Bruno Paixão	AC Portalegre	30-08-84	6	CN	Lisboa - U	27-06	
30.56,1	Pedro Rabaça	AC Portalegre	26-05-82	7	CN	Lisboa - U	27-06	
30.59,2	Vítor Cordeiro	AC Portalegre	07-03-64	8	CN	Lisboa - U	27-06	31.03,38-05
31.10,73	Nuno Dias	CA Seia	24-04-80	ex		Aveiro	07-04	31.43,70-06
31.13,68	Artur Rodrigues	NA Cucujães	23-06-75	1		Aveiro	07-04	
31.15,19	Fernando Pinho	ACR Vale Cambra	12-01-73	2		Aveiro	07-04	30.08,56-04
31.24,87	António Fernandes	ACR Vale Cambra	17-06-67	3		Aveiro	07-04	31.02,04-04
31.42,86	Rogério Bessa	JOBRA	27-01-85	4		Aveiro	07-04	
31.44,80	Domingos Barros	SIR Aldreense	70	1		Braga	14-04	32.58,9-06
31.53,1	Hamid Hakim	CUA Benaventense	MAR 29-07-82	9	CN	Lisboa - U	27-06	
32.40,0	José Santos	CUA Benaventense	29-10-70	10	CN	Lisboa - U	27-06	30.59,34-04
32.53,70	André Aniceto Marques	CCR Maceda	16-06-86	1		Guarda	25-04	
32.54,90	Alcino Almeida	INATEL	17-08-67	1		Coimbra	26-05	31.37,80-02
32.59,99	Paulo Soares	C Bf. Faro	04-01-75	1		Albufeira	02-06	31.43,48-04

1/2 Maratona – 1.06,00 - 1.08,00

1.04,09	Paulo Gomes	GDR Conforlimpa	15-05-73	1		Pombal	29-07	
1.04,09	José Rocha	Maratona CP	06-07-76	10	Lisboa	Lisboa	16-09	
1.04,20	António Salvador	SS CM Ovar	21-06-66	1		Cortegaça	13-05	
1.04,28	Luis Feiteira	GDR Conforlimpa	21-04-73	2		Castro Marim	01-04	
1.04,48	Youssef El Kalai	SL Benfica	MAR 01-03-81	5		Nazaré	12-11	
1.04,51	Luis Jesus	GDR Conforlimpa	19-11-68	11	Lisboa	Lisboa	16-09	
1.05,04	Luis Jesus			tp	Descob	Lisboa		
1.05,22	Rui Pedro Silva	Maratona CP	06-05-81	6		Caceres	15-04	
1.05,25	Hermano Ferreira	Maratona CP	16-11-82	2	Palácios	Sintra	20-05	
1.05,30	Jorge Pinto	JU Fornos	31-10-70	2	Rota Azeite	Mirandela	29-10	
1.05,31	Jorge Pinto			4		Castro Marim	01-04	
1.05,45	António Salvador			5		Matosinhos	27-05	
1.05,48	Paulo Guerra	GDR Conforlimpa	21-08-70	5		Castro Marim	01-04	
1.05,59	Hermano Ferreira			15	Lisboa	Lisboa	16-09	
1.05,59	Lino Barruncho	CO Oeiras	05-11-76	16	Lisboa	Lisboa	16-09	
1.06,00	Felipe Pedro	NA Joane	03-01-80	2		Cortegaça	13-05	
1.06,03	Nuno Costa	Maratona CP	04-11-86	6		Matosinhos	27-05	
1.06,09	José Moreira	Cyclones AC	05-05-80	3		Cortegaça	13-05	
1.06,11	Eduardo Henriques	GDR Conforlimpa	24-03-68	3	Palácios	Sintra	20-05	
1.06,14	Vasco Azevedo	Boavista FC	07-10-74	4		Cortegaça	13-05	
1.06,15	Carlos Calado	OC Lagos	15-01-69	2		Lagos	10-12	
1.06,16	Bruno Saramago	GRECAS	25-01-82	2	T. Taborda	Penamacor	12-11	
1.06,16	Manuel Magalhães	NA Joane	15-09-75	4	Palácios	Sintra	20-05	
1.06,28	Bruno Fraga	GDR Reboleira	14-05-77	3		Lagos	10-12	

1.06,28	Nelson Cruz	U. Caxienses	CPV	31-12-77	3		Pombal	29-07
1.06,30	Luis Ginja	OC Lagos		22-10-73	4		Lagos	10-12
1.06,32	Carlos Valente	NA Vila Real		30-04-70	6		Nazaré	12-11
1.06,41	Marco Gomes	CCR Alto Moinho			5		Lagos	10-12
1.06,43	Pedro Ribeiro	FC Porto		25-03-81	3	Rota Azeite	Mirandela	29-10
1.06,53	Aires Sousa	FC Penafiel		27-12-71	8		Nazaré	12-11
1.06,58	Eusébio Rosa	SU Caparica		25-08-68	6		Lagos	10-12
1.07,09	Angelo Pacheco	NA Joane		05-05-75	6		Castro Marim	01-04
1.07,13	José Ramos	GDR Conforlimpa		28-07-68	18	Lisboa	Lisboa	16-09
1.07,15	José Dias	Individual		04-02-68	2	M. Machado	Viana do Castelo	21-01
1.07,16	Paulo Carmo	Ind-P		08-12-71	5	Rota Azeite	Mirandela	29-10
1.07,26	Francelino Resende	ACR Vale Cambra		17-09-69	6	Rota Azeite	Mirandela	29-10
1.07,29	Vítor Almeida	Vit. Guimarães		06-03-70	2		Póvoa de Varzim	04-03
1.07,30	Alberto Maravilha	GDR Conforlimpa		27-12-65	8		Pombal	29-07
1.07,31	Paulo Catarino	GDR Juv. Ribeiras		30-09-63	3	Cego Maio	Póvoa de Varzim	04-03
1.07,32	Igor Timbalari	CA S. João	MLD	06-11-74	7		Lagos	10-12
1.07,32	Manuel Ferraz	C Bf. Faro		09-12-75	9		Pombal	29-07
1.07,34	Vítor Oliveira	NA Joane		28-06-81	5		Cortegaça	13-05
1.07,45	Mário Santos	Individual			7		Castro Marim	01-04
1.07,52	Artur Santiago	U. Caxienses	ANG	03-08-71	9		Nazaré	12-11
1.07,58	Rui Belo	CA Oeiras		22-01-76	10		Nazaré	12-11
1.08,00	José da Luz	GD Fabril		02-09-70	4	T. Taborda	Penamacor	12-11

Maratona – 2:35.00

2.11,49	Helder Ornelas	Maratona CP		06-05-74	1		Praga	13-05	2.09,59-05
2.12,51	Paulo Gomes	GDR Conforlimpa		15-05-73	3		Praga	13-05	2.15,56-06
2.13,37	Luis Feiteira	GDR Conforlimpa		21-04-73	8		Viena	29-04	2.16,10-06
2.18,46	Lino Barruncho	CA Oeiras		05-11-76	22		Berlin	30-09	2.20,54-06
2.21,08	Luis Jesus	GDR Conforlimpa		19-11-68	1	Descob.	Lisboa	03-12	2.08,55-06
2.22,22	Manuel Ferraz	C Bf. Faro		09-12-75	3	Descob.	Lisboa	03-12	
2.22,43	Nelson Cruz	U. Caxienses	CPV	31-12-77	5	Gold Mar	Lisboa	15-04	2.17,39-06
2.23,22	Alberto Chaíça	GDR Conforlimpa		17-09-73	22	C. Mundo	Osaka	25-08	2.09,24-03
2.25,30	Carlos Valente	NA Vila Real		30-04-70	9		Macau	03-12	2.16,27-04
2.26,19	Eusébio Rosa	SU Caparica		25-08-68	1		Badajoz	28-01	2.21,55-04
2.27,08	Vítor Cordeiro	AC Portalegre		07-03-64	3		Ciudad Real	29-10	2.16,06-03
2.27,18	Luis Almeida	Estrela V. Novas		14-08-72	3		Badajoz	28-01	
2.28,18	Rui Belo	CA Oeiras		22-01-76	5	Descob.	Lisboa	03-12	2.29,18-05
2.29,34		Luis Feiteira			35	C. Mundo	Osaka	25-08	
2.30,23	José Pereira de Barros	França		14-08-69	123	LaSalle	Chicago	22-10	2.27,22-06
2.31,19	José Santos	AA Pego Longo		29-10-70	7	Gold Mar	Lisboa	15-04	2.14,31-02
2.32,02		Paulo Gomes			42	C. Mundo	Osaka	25-08	
2.32,11	Nuno Romão	CO Lagos		03-01-73	8	Gold Mar	Lisboa	15-04	
2.32,42	Eugénio Neto	GDR Reboleira		29-10-62	6	Descob.	Lisboa	03-12	
2.32,42	Pedro Pessoa	GDR Reboleira		18-05-66	9	Gold Mar	Lisboa	15-04	
2.33,23	José Jarmela	UA Guarda		08-08-64	7	Descob.	Lisboa	03-12	
2.34,19	Custódio António	CCD CM Setubal		01-01-77	8	Descob.	Lisboa	03-12	
2.35,01	Manuel Gaboleiro	SU Caparica		05-07-70	10		Badajoz	28-01	

3000 m Obst. – 9.05,0 – 10.00,0

8.34,24	Mário Teixeira	Sporting CP		20-09-74	4		Gavá - Esp	30-06	8.25,64-04
8.36,98	Alberto Paulo	CS Maritimo		03-10-85	5h	CE Sub23	Debecen-Hun	13-07	8.49,89-06
8.37,02		Mário Teixeira			1	C Port	Lisboa - U	29-07	
8.38,76		Alberto Paulo			7	CE Sub23	Debecen-Hun	15-07	
8.41,29	Pedro Ribeiro	FC Porto		25-03-81	7		Barcelona	02-06	8.32,20-06
8.45,08		Mário Teixeira			2	TCCE	Albufeira	27-05	
8.45,11		Alberto Paulo			2	C Port	Lisboa - U	29-07	
8.45,81		Mário Teixeira			1	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
8.47,22		Alberto Paulo			1		Machico	05-05	
8.47,70		Pedro Ribeiro			2	T. Europa	Milão	24-06	

8.47,97		Alberto Paulo			2	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
8.48,30		Pedro Ribeiro			1	CNCI-1	Covilhã	10-06	
8.50,19		Alberto Paulo			2	CNCI-1	Covilhã	10-06	
8.50,21	Manuel Silva		GDR Conforlimpa	08-10-78	7		Barakaldo	14-07	8.19,82-04
8.50,41		Pedro Ribeiro			8h	Univ	Bangkok	11-08	
8.50,92		Pedro Ribeiro			3	C Port	Lisboa - U	29-07	
8.53,18		Pedro Ribeiro			3	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
8.55,3		Alberto Paulo			3	CNCI-Ap	Leiria	27-05	
8.55,31		Mário Teixeira			3	CNCI-1	Covilhã	10-06	
9.00,14		Pedro Ribeiro			1	CNCI-Ap	Braga	27-05	
9.00,39		Manuel Silva			4	C Port	Lisboa - U	29-07	
9.07,42	André Silva		CAA Valdevez	21-01-85	9	SEC	Tuscaloosa	12-05	
9.11,40	Marco Gaspar		GRECAS	26-05-83	1		Maia	20-06	9.00,88-04
9.18,13	Luis Rações		U. Caxienses	28-01-76	4	Açoreana	Lisboa - I	12-05	9.12,98-04
9.18,45	Artur Rodrigues		NA Cucujães	23-06-75	2		Maia	20-06	9.17,74-05
9.21,0	António Silva		CP Mangualde	26-03-87	2	CNCI-Ap	Leiria	27-05	
9.21,26	Miguel Quaresma		Sporting CP	10-06-83	1		Lisboa - U	03-06	9.16,88-06
9.21,30	Paulo Galego		NA Alcabideche	25-10-68	2		Lisboa - U	03-06	9.23,50-06
9.21,84	Jeronimo Oliveira		Ginásio Trofa	23-10-86	3		Maia	20-06	9.24,15-06
9.24,07	Jorge Santa Cruz		GD Covela	20-07-89	4		Maia	20-06	
9.24,43	Jorge Robalo Varela		C Bf. Faro	02-01-80	2	CNCI-2	Covilhã	10-06	9.21,70-04
9.24,74	Carlos Costa		NA Joane	02-03-86	2	Sub23	Luso	01-07	9.27,14-06
9.25,29	Ruben Bráz		Juv. Vidigalense	30-12-86	4		Caceres	20-06	9.49,94-06
9.25,32	Nelson Silva		JOMA	25-10-82	3	CNCI-2	Covilhã	10-06	8.56,44-04
9.25,5	Nuno Dias		CA Seia	24-04-80	3	CNCI-Ap	Leiria	27-05	9.25,56-04
9.26,64	Leonel Fernandes		Cyclones AC	20-03-87	5	Açoreana	Lisboa - I	12-05	9.30,46-06
9.30,0	Rui Paulo Silva		GD Estreito	20-11-84	1		Machico	04-04	9.55,11-02
9.31,41	Paulo Lopes		CDSS Campo	04-01-89	4	Sub23	Luso	01-07	
9.32,97	Luis Abrantes		ACR S. Desterro	27-04-86	2		Aveiro	07-06	9.46,46-05
9.36,06	Vítor Amorim		França	29-06-87	2		Val-de-Reuil	07-07	9.49,54-05
9.36,9	Marco Rebelo		GD Estreito	18-03-73	5	CNCI-Ap	Leiria	27-05	8.35,66-98
9.40,34	Tiago Silva		SC Braga	17-05-88	4	CNCI-Ap	Braga	27-05	9.50,02-06
9.40,40	Ricardo Dias		CCD Ribeirão	08-11-84	5		Maia	20-06	9.54,13-04
9.40,46	Nelson Rebelo		JOMA	ANG 21-10-86	6	Sub23	Luso	01-07	9.29,11-05
9.41,93	Milton Silva		AR Luz e Vida	88	3	CNJ	Viseu	08-07	
9.42,49	Pedro Fernandes		Gira Sol RC	01-09-83	4	C Beiras	Luso	15-07	9.47,13-06
9.46,36	Michel Valente		CR Alturense	FRA 06-08-84	1		Lagos	17-06	9.45,87-06
9.47,30	Luis Catarino		Gira Sol RC	18-09-82	1		Luso	04-07	9.27,81-04
9.47,48	Tiago Alves		JOMA	20-07-83	4		Lisboa - U	17-06	9.48,17-05
9.49,22	Daniel Gregório		SUO Vais	89	5	C Beiras	Luso	15-07	
9.53,39	Abilio Gonçalves		ACR Cambra	89	5	CNJ	Viseu	08-07	
9.55,46	Filipe Rosa		ADR Aguas Belas	14-07-84	1		Rio Maior	15-07	9.41,34-05
9.57,87	Márcio Marques		Bairro Anjos	26-08-89	ex		Luso	04-07	
9.59,20	André Branquinho		ACR S. Desterro	31-07-83	ex		Luso	04-07	9.59,16-05

110 m B – 15,00 – 17,00

13,99	1,4	Luis Sá		FC Porto	17-03-81	1	C Port	Lisboa - U	28-07	13,62-04
14,03	1,4	João Almeida		Sporting CP	RNJ 05-04-88	2	C Port	Lisboa - U	28-07	14,70-06
14,07	1,4	Rui Palma		Sporting CP	04-01-78	3	C Port	Lisboa - U	28-07	13,78-02
14,08	1,2		Luis Sá			3	T. Europa	Milão	24-06	
14,20	0,1		Luis Sá			1s	CNCI-Ap	Braga	27-05	
14,24	0,0	João Ferreira		SL Benfica	20-10-86	1	Met. Leiria	Leiria	01-06	14,06-06
14,24	1,3		Rui Palma			1		Lisboa - I	04-07	
14,25	0,9		João Almeida		RNJ	2	Caja Duero	Salamanca	12-06	
14,26	0,3		João Ferreira			1s	CNCI-Ap	Seixal	27-05	
14,28	-1,4		João Ferreira			1	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
14,32	1,8		Rui Palma			1		Lisboa - I	23-06	
14,32	-0,9		Luis Sá			4h		Berna	21-07	
14,33	-2,5		Luis Sá			1	CNU	Braga	06-05	
14,33	-3,2		Luis Sá			1	CNCI-1	Covilhã	10-06	

14,34	-1,4		Rui Palma			2	Açoreana	Lisboa - I	12-05		
14,39	-0,6		João Almeida			1	Sub23	Luso	01-07		
14,40	0,9	Mykola Skorokhod		Sporting CP	UKR	03-03-76	4	Caja Duero	Salamanca	12-06	14,20-05
14,42	1,0		Rui Palma			1h	C Port	Lisboa - U	28-07		
14,43	1,2		João Ferreira			1s	Pied. Costa	Alcanena	25-02		
14,45	-3,2		João Ferreira			2	CNCI-1	Covilhã	10-06		
14,45	-0,7		Luis Sá			6h	Univ	Bangkok	09-08		
14,46	1,2		João Almeida			1h	Sub23	Luso	01-07		
14,50	0,6		João Almeida			2		Palafrugell-Esp	26-05		
14,55	1,2	Mykola Skorokhod				2s	Pied. Costa	Alcanena	25-02		
14,55	-1,4		João Almeida			3	Açoreana	Lisboa - I	12-05		
14,60	-3,2		Rui Palma			3	CNCI-1	Covilhã	10-06		
14,60	-3,9		Rui Palma			1		Lisboa - U	16-06		
14,61	1,2	Bruno Gualberto		Juv. Vidigalense	BRA	01-08-88	2h	Sub23	Luso	01-07	15,20-06
14,65	-3,9		Mykola Skorokhod			2		Lisboa - U	16-06		
14,65	-0,6	Ricardo Lima		Sporting CP		02-01-85	2	Sub23	Luso	01-07	14,64-04
14,66	0,0		Mykola Skorokhod			2	Met. Leiria	Leiria	01-06		
14,67	1,4		Ricardo Lima			4	C Port	Lisboa - U	28-07	14,64-04	
14,71	-0,6	Tiago Marto		GA Fátima		05-05-86	3	Sub23	Luso	01-07	14,63-06
14,76	0,9		Bruno Gualberto			1	Enc. Sel.	Luso	23-06		
14,78	1,2		Tiago Marto			1h	Sub23	Luso	01-07		
14,82	1,0		João Almeida			2h	C Port	Lisboa - U	28-07		
14,83	1,2		Ricardo Lima			3h	Sub23	Luso	01-07		
14,83	1,3		João Ferreira			2		Lisboa - I	04-07		
14,85	0,8		Tiago Marto			Dec		Abrantes	06-05		
14,86	-0,6	Marcos Chuva		SL Benfica		08-08-89	4	Sub23	Luso	01-07	16,17-05
14,88	0,1		Bruno Gualberto			1s	Pied. Costa	Alcanena	25-02		
14,92	-1,4		Tiago Marto			4	Açoreana	Lisboa - I	12-05		
14,94	0,5		Tiago Marto			Dec	T. Europa	Maribor	08-07		
14,98	1,3		Bruno Gualberto			1s	CNCI-Ap	Leiria	27-05		
14,99	-3,9		João Almeida			3		Lisboa - U	16-06		
15,01	1,1		Ricardo Lima			1s	Pied. Costa	Alcanena	25-02		
15,03	0,0	Bruno Costa		CA Seia		17-03-80	3	Met. Leiria	Leiria	01-06	15,16-05
15,12	1,4	Damião Freitas		CP Alcanena		16-04-89	6	C Port	Lisboa - U	28-07	
15,16	1,2	Pedro Santos		CP Alcanena		01-01-88	3h	Sub23	Luso	01-07	15,46-06
15,34	1,1	Helder Pato		Gira Sol RC		22-01-80	2s	Pied. Costa	Alcanena	25-02	15,03-06
15,34	0,0	Jorge Marcos		Juv. Vidigalense		15-01-84	6	Met. Leiria	Leiria	01-06	15,10-03
15,40	1,3	Rasul Dabo		JOMA		14-02-89	4		Lisboa - I	04-07	
15,46	1,0	Fernando Semedo		CP Corroios	CPV	02-10-90	5h	C Port	Lisboa - U	28-07	
15,54	1,2	André Jordão		NDC Gouveia		27-06-89	5h	Sub23	Luso	01-07	
15,54	1,2	Tiago Ferreira		FC Porto		22-07-87	5h	Sub23	Luso	01-07	14,64-06
15,56	0,3	Pedro Silva		C Bf. Faro		04-03-85	2s	CNCI-Ap	Seixal	27-05	15,23-06
15,58	-0,1	David Cardeira		Sporting CP		02-03-89	1		Lisboa - I	14-07	
15,60	1,4	David Bernardo		França		26-01-90	7	C Port	Lisboa - U	28-07	
15,61	0,8	Daniel Gaspar		Bairro Anjos		07-11-87	Dec		Abrantes	06-05	15,84-05
15,62	0,9	Jorge Santos		NA Cucujães		25-03-85	2	Enc. Sel.	Luso	23-06	15,56-04
15,64	1,2	Carlos Santos		CP Alcanena		10-05-86	6h	Sub23	Luso	01-07	15,60-06
15,75	1,2	Ricardo Nunes		NA Alcabideche		12-05-89	6h	Sub23	Luso	01-07	16,47-06
15,88	-2,5	Paulo Gonçalves		GD Estreito		05-03-84	7	CNCI-1	Covilhã	10-06	15,49-05
15,94	0,9	Luis Silva		GRECAS		26-05-80	3		Luso	23-06	16,06-06
16,02	1,2	Davide Anselmo		NDC Gouveia		26-05-89	7h	Sub23	Luso	01-07	
16,03	0,4	Frederic Bernardo		França		29-12-82	3		Paris	11-07	15,41-03
16,11	-0,1	David Palma		BNS Conceição		20-07-81	2		Lisboa - I	14-07	15,97-00
16,13	1,8	José Gomes		CF Belenenses	GBS	25-04-83	4		Lisboa - I	23-06	16,79-06
16,16	-1,9	Pedro Carreira		GA Fátima		27-02-89	2		Rio Maior	15-07	16,20-06
16,21	0,0	Carlos Lopes		Gira Sol RC		30-09-87	3	C Beiras	Luso	15-07	
16,26	-2,5	Arlindo Pinheiro		CS Marítimo	STP	27-03-72	8	CNCI-1	Covilhã	10-06	15,06-02
16,30	1,3	Claudio Gama		GD Cavadas		20-03-82	3s	CNCI-Ap	Seixal	27-05	15,95-06
16,42	-1,1	João Raposo		C Operário D		14-02-85	1		Ponta Delgada	09-06	16,13-05
16,45	0,3	Peribaldo Martins		CA Bx Banheira	ANG	01-11-83	4s	CNCI-Ap	Seixal	27-05	16,23-06
16,50	-2,5	Ricardo Pereira		CCD Ribeirão		13-11-88	3	CNCI-2	Covilhã	10-06	
16,54	0,8	Roberto Gonçalves		CDC Porto Moniz		24-02-89	3		Ribeira Brava	07-09	

16,60	1,8	Luis Ferreira	CC SJ. Madeira		23-04-85	Dec		Luso	06-05	15,65-05
16,65	-0,8	Ernesto Couto	CIA Ilha Azul		21-06-88	1		Ponta Delgada	16-06	16,16-06
16,68	-2,5	José Sereno	GRECAS		21-04-83	4	CNCI-2	Covilhã	10-06	15,85-04
16,78	1,1	Flávio Ramos	GDA Donas		24-04-89	3s	Pied. Costa	Alcanena	25-02	16,30-06
16,83	0,0	João Fontela	ES Serafim Leite		07-08-91	5	C Beiras	Luso	15-07	

Com vento anti regulamentar

13,79	3,1	Luis Sá	FC Porto		17-03-81	1		Maia	18-07	13,62-04
14,33	2,8	Rui Palma	Sporting CP		04-01-78	4	TCCE	Albufeira	27-05	13,78-02
14,54	2,6	Tiago Marto	GA Fátima		05-05-86	Dec	CN	Vendas Novas	03-06	14,63-06
14,54	3,9	Marcos Chuva	SL Benfica		08-08-89	2h	C Port	Lisboa - U	28-07	16,17-05
14,60	2,6	Mykola Skorokhod	Sporting CP	UKR	03-03-76	1		Caceres	21-07	14,20-05
14,89	3,9	Ricardo Lima	Sporting CP		02-01-85	3h	C Port	Lisboa - U	28-07	14,64-04
14,96	2,7	Damião Freitas	CP Alcanena		16-04-89	3h		Caceres	21-07	
15,06	4,3	Tiago Ferreira	FC Porto		22-07-87	2		Póvoa de Varzim	04-07	14,64-06
15,33	3,9	David Bernardo	França		26-01-90	4h	C Port	Lisboa - U	28-07	
15,36	3,1	Bruno Costa	CA Seia		17-03-80	2		Maia	18-07	15,16-05
15,54	2,7	David Palma	BNS Conceição		20-07-81	6h		Caceres	21-07	15,97-00
15,56	2,6	André Jordão	NDC Gouveia		27-06-89	1		Seia	23-06	
15,78	2,6	Carlos Santos	CP Alcanena		10-05-86	Dec	CN	Vendas Novas	03-06	15,60-06
15,80	2,6	Claudio Gama	GD Cavadas		20-03-82	Dec	CN	Vendas Novas	03-06	15,95-06
15,81	2,5	Jorge Santos	NA Cucujães		25-03-85	1		Aveiro	03-06	15,56-04
15,93	3,1	Carlos Lopes	Gira Sol RC		30-09-87	3		Maia	18-07	
15,97	3,6	Frederic Bernardo	França		29-12-82	6		Elancourt	01-07	15,41-03
16,01	2,3	Davide Anselmo	NDC Gouveia		26-05-89	1		Seia	02-06	

110 m B (1,00 m) – 15,00 – 17,00

13,61	1,9	João Almeida	Sporting CP	RNJ	05-04-88	2sf	CE Jun	Hengelo-Hol	22-07	14,13-06
13,75	0,3	João Almeida		RNJ		3h	CE Jun	Hengelo-Hol	21-07	
13,80	1,5	João Almeida				4	CE Jun	Hengelo-Hol	22-07	
13,89	-0,1	João Almeida		RNJ		1	CNJ	Viseu	08-07	
14,16	0,1	João Almeida				1h	CNJ	Viseu	08-07	
14,28	0,3	Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense	BRA	01-08-88	1h	CNJ	Viseu	08-07	14,42-06
14,38	-0,1	Marcos Chuva	SL Benfica		08-08-89	2	CNJ	Viseu	08-07	14,65-06
14,48	0,3	Marcos Chuva				2h	CNJ	Viseu	08-07	
14,55	0,4	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	Dec	CN	Vendas Novas	03-06	14,92-06
14,62	0,4	Damião Freitas	CP Alcanena		16-04-89	Dec	CN	Vendas Novas	03-06	15,32-06
14,89	0,8	Pedro Santos				Dec		Abrantes	06-05	
14,89	0,5	Pedro Carreira	GA Fátima		27-02-89	1h	CNJ	Viseu	08-07	16,20-06
14,94	0,5	Damião Freitas				2h	CNJ	Viseu	08-07	
15,04	0,5	Rasul Dabo	JOMA		14-02-89	3h	CNJ	Viseu	08-07	16,24-06
15,12	-0,1	André Jordão	NDC Gouveia		27-06-89	4	CNJ	Viseu	08-07	15,26-06
15,25	0,1	Ricardo Nunes	NA Alcabideche		12-05-89	2		Lisboa - U	03-06	15,99-06
15,39	0,1	Davide Anselmo	NDC Gouveia		26-05-89	3h	CNJ	Viseu	08-07	16,41-06
15,46	0,1	Fernando Semedo	CP Corroios	CPV	02-10-90	4h	CNJ	Viseu	08-07	16,35-06
15,58	-2,8	Roberto Gonçalves	CDC Porto Moniz		24-02-89	1		Machico	05-05	15,63-06
15,80	-1,4	Gonçalo Ribeiro	Juv. Vidigalense		01-01-89	1		Leiria	16-06	
15,97	0,4	Gil Mendes	GD Cavadas		08-05-89	Dec	CN	Vendas Novas	03-06	
15,99	0,1	Emanuel Neves	FC Porto		13-03-90	5h	CNJ	Viseu	08-07	15,95-06
16,06	0,1	Miguel Martins	CASM		07-12-90	3		Lisboa - U	03-06	
16,15	0,1	Rafael Lopes	SL Benfica		21-02-88	4		Lisboa - U	03-06	
16,33	0,1	Victor Vilovskiy	SL Benfica	RUS	12-02-90	6h	CNJ	Viseu	08-07	
16,37	0,5	José Rosa	GD Cavadas	CPV	12-01-90	4h	CNJ	Viseu	08-07	
16,63	0,3	Ernesto Couto	CIA Ilha Azul		21-06-88	5h	CNJ	Viseu	08-07	16,30-06
16,71	0,3	Flávio Ramos	GDA Donas		24-04-89	6h	CNJ	Viseu	08-07	15,90-06
16,73	0,3	Edgar Semedo	ADL Apelaçenenses		16-03-89	7h	CNJ	Viseu	08-07	
16,74	-4,1	André Lima	GRQ Lomba		19-04-91	2		Seixal	17-06	
16,83	0,1	Nelson Martins	SC Braga		15-07-89	7h	CNJ	Viseu	08-07	

16,95	-5,8	Ricardo Pereira	CCD Ribeirão		13-11-88	1h		Póvoa de Varzim	17-06	
16,96	0,4	Carlos Araujo	CDC Cabeços		27-01-88	Dec	CN	Vendas Novas	03-06	

Com vento anti regulamentar

14,12	2,1	Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense	BRA	01-08-88	1	TCCE-Jr	Cottbus-Ale	15-09	15,20-06
14,75	2,5	Damião Freitas	CP Alcanena		16-04-89	1		Abrantes	17-06	15,32-06
15,17	2,5	Pedro Carreira	GA Fátima		27-02-89	2		Abrantes	17-06	16,20-06
15,71	3,1	Roberto Gonçalves	CDC Porto Moniz		24-02-89	1		Machico	17-06	15,63-06
16,38	2,8	Joaquim Cabral	OC Lagos		17-04-88	Dec		Beja	31-03	
16,45	2,7	Ernesto Couto	CIA Ilha Azul		21-06-88	1		Ponta Delgada	21-04	16,30-06

400 m B/H – 53,00 – 60,00

49,31		Edivaldo Monteiro	Sporting CP		28-04-76	5mf	C. Mundo	Osaka	26-08	49,10-04
49,57		Edivaldo Monteiro				1	C Port	Lisboa - U	29-07	
49,66		Edivaldo Monteiro				4h	C. Mundo	Osaka	25-08	
49,84		Edivaldo Monteiro				1		Guarda	06-07	
49,86		Edivaldo Monteiro				1		Leiria	04-08	
50,06		Edivaldo Monteiro				1rB		Chambéry-Fra	15-07	
50,20		Edivaldo Monteiro				2		Reims	17-07	
50,26		Edivaldo Monteiro				1rB		Tarare-Fra	14-07	
50,42		Edivaldo Monteiro				4		Lucerna	28-06	
50,44		Ricardo Lima	Sporting CP		02-01-85	2h	CE Sub23	Debrecen-Hun	13-07	51,30-05
50,48		Ricardo Lima				4	CE Sub23	Debrecen-Hun	14-07	
50,53		Edivaldo Monteiro				2	TCCE	Albufeira	26-05	
50,62		Edivaldo Monteiro				1		Berna	21-07	
50,64		Edivaldo Monteiro				8	GP	Osaka	05-05	
50,78		Edivaldo Monteiro				3		Nantes	03-06	
51,06		Ricardo Lima				2	C Port	Lisboa - U	29-07	
51,30		Edivaldo Monteiro				2	T. Europa	Milão	23-06	
51,39		Ricardo Lima				2		Guarda	06-07	
51,60		Ricardo Lima				2		Leiria	04-08	
51,73		Edivaldo Monteiro				5		Rovereto	12-09	
51,76		Ricardo Lima				1		Lisboa - U	17-06	
51,97		Edivaldo Monteiro				1	CNCI-1	Covilhã	09-06	
52,05		Ricardo Lima				1	Sub23	Luso	30-06	
52,39		António Rodrigues	Sporting CP		25-09-88	3		Guarda	06-07	52,09-06
52,93		António Rodrigues				4h	CE Jun	Hengelo-Hol	19-07	
52,97		Ricardo Lima				5s	Caja Duero	Salamanca	12-06	
53,07		Ricardo Lima				1		Quarteira	12-05	
53,12		Rodolfo Varela	CA Seia		20-05-86	2	CNCI-1	Covilhã	09-06	53,08-06
53,49		Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense	BRA	01-08-88	3		Leiria	04-08	55,06-06
53,50		Milton Dias	JOMA		11-04-86	1	CNCI-2	Covilhã	09-06	52,10-05
54,57		Sérgio Duro	GD Estreito		19-02-80	3	CNCI-1	Covilhã	09-06	50,04-03
54,64		Helder Pato	Gira Sol RC		22-01-80	3	CNCI-Ap	Leiria	26-05	52,70-06
54,95		Filipe Novo	SL Benfica		03-04-85	5		Guarda	06-07	54,12-06
55,57		Pedro Silva	C Bf. Faro		04-03-85	2	CNCI-1	Covilhã	09-06	55,23-06
55,87		José Gomes	CF Belenenses	GBS	25-04-83	1		Lisboa - U	02-06	58,14-06
55,92		Emanuel Neves	FC Porto		13-03-90	6	CNCI-1	Covilhã	09-06	
56,19		André Jordão	NDC Gouveia		27-06-89	3	CNJ	Viseu	07-07	56,92-06
56,45		Carlos Custodio	CS Marítimo		14-12-73	5	CNCI-Ap	Leiria	26-05	54,46-01
56,63		José Saraiva	CIA Ilha Azul		08-01-86	2		Vendas Novas	02-06	58,17-06
56,70		Rui Gomes	CCD Ribeirão		19-06-87	3	CNCI-2	Covilhã	09-06	57,49-06
56,84		Roberto Gonçalves	CDC Porto Moniz		24-02-89	1		Machico	14-07	
56,99		Arlindo Pinheiro	CS Marítimo	STP	27-03-72	2		Machico	14-07	53,69-01
57,37		Alexandre Sousa	Juv. Vidigalense		13-11-87	1		Leiria	17-06	56,53-06
57,37		Nuno Marques	Bairro Anjos		15-12-83	1		Leiria	17-06	54,83-02
57,37		Kevin Wilson	Bairro Anjos		06-01-90	4		Leiria	04-08	
57,43		Paulo Gonzaga	NA Alcabideche	BRA	08-02-72	1s	CNCI-Ap	Seixal	26-05	51,35-00

57,59	Rasul Dabo	JOMA		14-02-89	6	CNJ	Viseu	07-07	60,30-06
57,91	Hugo Silva	CS Marítimo		04-01-91	7	CNJ	Viseu	07-07	
58,12	Angelo Araujo	NA Cucujães		12-05-76	1		Luso	24-07	57,47-98
58,15	Rafael Lopes	SL Benfica		21-02-88	2		Lisboa - U	02-06	57,28-06
58,25	Fábio Santos	NA Cucujães		31-08-89	3	C Beiras	Luso	14-07	
58,31	Ricardo Nicolau	CO Pechão		04-01-89	8	CNJ	Viseu	07-07	
58,36	Fernando Semedo	CP Corroios	CPV	02-10-90	1		Seixal	16-06	
58,39	Pedro Miguel Amorim	França		29-06-87	3		Castres	21-10	59,10-06
58,47	Alexandre Costa	JOMA		15-02-90	3		Lisboa - U	02-06	58,71-06
58,70	Joaquim Cabral	OC Lagos		17-04-88	2		Albufeira	02-06	
59,16	Tiago Gamelas	CAP Pacense		01-11-90	9	CNJ	Viseu	07-07	
59,30	Damião Freitas	CP Alcanena		16-04-89	1		Rio Maior	14-07	
59,36	Manuel Ernesto Veloso	CD Mouriminho		30-01-89	2	C Norte	Maia	14-07	
59,37	Vitor Manuel Amorim	França		29-06-87	1		Sotheville	28-04	59,74-06
59,41	Rui Silva	CA Avintes		26-10-87	3	C Norte	Maia	14-07	
59,49	Fernando Almeida	Gira Sol RC		06-01-87	1		Coimbra	02-06	59,50-06
59,61	Manuel Oliveira	CFU Lamas		11-02-91	2		Aveiro	21-07	

Marcas manuais

59,2	m	Nuno Guerreiro	NAR Messejena	27-10-90	10	CNJ	Viseu	07-07	
59,6	m	André Carvalho	JA Mozelense	22-07-90	11	CNJ	Viseu	07-07	

Altura / High Jump – 2.00 –1,83

2,23		Rafael Gonçalves	SL Benfica	RN	12-05-77	1	Meet. Leiria	Leiria	01-06	2,20i-02
2,20		Roman Guliy	Sporting CP	UKR	07-04-79	3	Caja Duero	Salamanca	12-06	2,21-99
2,19		Rafael Gonçalves				4	T. Europa	Milão	23-06	
2,19		Roman Guliy				1	C Port	Lisboa - U	28-07	
2,18		Roman Guliy				2	Meet. Leiria	Leiria	01-06	
2,18		Rafael Gonçalves				1	CNCI-1	Covilhã	09-06	
2,18		Rafael Gonçalves				4	Caja Duero	Salamanca	12-06	
2,17	i	Roman Guliy				4	TCCE	Albufeira	26-05	
2,17		Roman Guliy				5		Salamanca	04-07	
2,16	i	Rafael Gonçalves				ex		Espinho	24-02	
2,16		Rafael Gonçalves				1	CNCI-Ap	Seixal	26-05	
2,15	i	Rafael Gonçalves				1	C Port	Espinho	17-02	
2,15		Rafael Gonçalves				1	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
2,15		Roman Guliy				2	CNCI-1	Covilhã	09-06	
2,15		Paulo Gonçalves	GD Estreito	RN23	05-03-85	3	CNCI-1	Covilhã	09-06	2,12-06
2,15		Rafael Gonçalves				1		Viseu	19-06	
2,14	i	Roman Guliy				1	T Saltos	Alpiarça	14-01	
2,14	i	Roman Guliy				1	CNCI	Pombal	10-02	
2,14		Roman Guliy				3		Caceres	21-07	
2,13		Roman Guliy				1		Lisboa - I	20-01	
2,13	i	Rafael Gonçalves				1	CNCI-Ap	Espinho	27-01	
2,13	i	Paulo Gonçalves		RNi23		1	Rio Largo	Espinho	14-02	
2,13	i	Rafael Gonçalves				2	Rio Largo	Espinho	14-02	
2,13		Paulo Gonçalves				2	C Port	Lisboa - U	28-07	
2,13		Paulo Gonçalves				2		Ribeira Brava	07-09	
2,12	i	Paulo Gonçalves				2	CNCI	Pombal	10-02	
2,12		Roman Guliy				1	Pied Costa	Alcanena	25-02	
2,11	i	Paulo Gonçalves				2	C Port	Espinho	17-02	
2,11	i	Roman Guliy				3	C Port	Espinho	17-02	
2,10	i	Rafael Gonçalves				1ex		Espinho	06-01	
2,10		Rafael Gonçalves				2		Lisboa - I	20-01	
2,10	i	Roman Guliy				1	CNCI-Ap	Espinho	28-01	
2,10	i	Carlos Pires	FC Porto		21-12-82	2s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	2,07-03/06
2,10	rua	Rafael Gonçalves				1		Vagos	05-05	
2,10		Paulo Gonçalves				1	CNCI-Ap	Leiria	26-05	

2,10		Roman Guliy			ex		Lisboa - U	02-06		
2,10		Paulo Gonçalves			1		Maia	20-06		
2,10		Roman Guliy			2		Caceres	20-06		
2,10		Paulo Gonçalves			1		Luso	24-07		
2,09		Paulo Gonçalves			2	Pied Costa	Alcanena	25-02		
2,09		Paulo Gonçalves			5	Caja Duero	Salamanca	12-06		
2,08	i	Rafael Gonçalves			Hep		Espinho	30-12		
2,08	i	Paulo Gonçalves			1	Sub23	Espinho	03-02		
2,07	i	Paulo Gonçalves			2	CNCI-Ap	Espinho	27-01		
2,06	i	Paulo Gonçalves			ex	C Norte	Braga	20-01		
2,06	i	Carlos Pires			ex		Espinho	24-02		
2,06	i	Paulo Gonçalves			ex		Espinho	24-02		
2,06		João Almeida	Juv. Vidigalense	14-07-88	3	CNCI-1	Covilhã	09-06	1,97-05	
2,05	i	Carlos Pires			4	C Port	Espinho	17-02		
2,05		Paulo Gonçalves			1	Sub23	Luso	30-06		
2,05		João Almeida			2	Sub23	Luso	30-06		
2,05		Paulo Gonçalves			1		Maia	18-07		
2,04	i	Sérgio Costa	CCD Ribeirão	14-10-82	3	CNCI	Pombal	10-02	2,03i-04	
2,04		Jonas Mattes	Sporting CP	21-12-76	2	Açoreana	Lisboa - I	12-05	2,15i-00	
2,04		Carlos Cabral	OC Lagos	20-06-82	2	CNCI-Ap	Seixal	26-05	1,98-03	
2,03	i	Carlos Pires			2ex		Espinho	06-01		
2,03		João Almeida			1	C Beiras	Luso	14-07		
2,03		Paulo Gonçalves			ex	C Norte	Maia	14-07		
2,03		Carlos Pires			3	C Port	Lisboa - U	28-07		
2,03		Jonas Mattes			4	C Port	Lisboa - U	28-07		
2,02		Ricardo Nunes	NA Alcibideche	12-05-89	1		Massamá	06-01	1,98-06	
2,02	i	Rafael Gonçalves			2	T Saltos	Alpiarça	14-01		
2,02	i	Paulo Gonçalves			3	T Saltos	Alpiarça	14-01		
2,02	i	Rodrigo Dionisio	SL Benfica	25-06-85	4	T Saltos	Alpiarça	14-01	2,07-04	
2,02	i	Jonas Mattes			5	C Port	Espinho	17-02		
2,02	i	Rodrigo Dionisio			6	C Port	Espinho	17-02		
2,02		Ricardo Nunes			1	CNJ	Viseu	07-07		
2,01		Carlos Pires			1	CNCI-Ap	Braga	26-05		
2,01		João Almeida			2	CNCI-Ap	Leiria	26-05		
2,00	i	Ricardo Nunes			1		Alcanena	26-11		
2,00	i	Carlos Pires			1		Espinho	23-12		
2,00	i	Patrick Marques	CCSJ. Madeira	09-02-84	1		Espinho	06-01	2,00i-06	
2,00	i	Carlos Pires			1	C Norte	Braga	20-01		
2,00	i	Ricardo Nunes			2	Sub23	Espinho	03-02		
2,00	i	Carlos Pires			4	CNCI	Pombal	10-02		
2,00	i	Rafael Gonçalves			5	CNCI	Pombal	10-02		
2,00	i	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	Hep	C Port	Espinho	17-02	1,99i-06	
2,00	i	Rodrigo Dionisio			1	CNU	Espinho	24-02		
2,00	i	Patrick Marques			2	CNU	Espinho	24-02		
2,00		João Almeida			3	Pied Costa	Alcanena	25-02		
2,00	i	Rodrigo Dionisio			1		Espinho	03-03		
2,00		Carlos Pires			1	C Norte	Maia	14-07		
2,00	rua	Carlos Pires			1		Sever do Vouga	21-07		
2,00		João Almeida			4		Caceres	21-07		
2,00		João Almeida			1	TCCE-Jr	Cottbus	15-09		
1,99		Hedson Trindade	AA Coimbra	STP	23-10-89	3	Sub23	Luso	30-06	1,95i-06
1,98		Pedro Mossamedes	SUO Vais		03-02-91	2	C Beiras	Luso	14-07	1,93-06
1,95	i	Tiago Marto	GA Fátima		05-05-86	1		Alpiarça	06-01	1,96i-02
1,95		Bruno Andrade	ES Júlio Dinis		04-05-90	1		Aveiro	02-06	1,81-06
1,95		Renato Jesus	CS Maritimo		06-04-81	1		Machico	14-07	2,00-04
1,94	i	Márcio Lima	CIA Ilha Azul		22-03-79	1		Horta	11-11	2,08-00
1,94		Marcos Chuva	SL Benfica		08-08-89	1		Lisboa - U	02-06	1,95-05/06
1,93		Gonçalo Lopes	SL Benfica		14-03-88	5	Sub23	Luso	30-06	1,90-06
1,92	i	Diogo Espinha	CS Maritimo		08-10-87	2		Pombal	23-02	1,99-04
1,92		Danilo Pereira	EMD. Saraiva	GBS	09-09-91	1	FISEC	Nyiregyhaza	23-07	1,70i-06
1,92		João Alexandre	Juv. Vidigalense		01-09-90	2	S. Mateus	Viseu	01-09	1,92-06
1,90		Mykola Skorokhod	Sporting CP	UKR	03-03-76	5		Lisboa - I	20-01	2,15-97

1,90	i	Kevin Wilson	Bairro Anjos		06-01-90	2		Marinha Grande	10-03	1,84-06
1,90		Victor Vilovskiy	SL Benfica	RUS	12-02-90	2		Lisboa - I	14-07	
1,90		Rodolfo Brites	Juv. Vidigalense		27-03-91	4	C Beiras	Luso	14-07	
1,89	i	Vítor Viveiros	C Bf. Faro		18-03-84	6	CNCl-Ap	Espinho	27-01	
1,89		André Matos	ACD Ilhavos		18-03-86	1		Aveiro	22-07	
1,89		Ruben Silva	Juv. Vidigalense		07-05-91	Oct		Leiria	22-07	1,72-06
1,88	i	Sérgio Silva	CCD Ribeirão		22-11-85	3	C Norte	Braga	20-01	1,90-06
1,88		Carlos Araujo	CDC Cabeços		27-01-88	3	C Norte	Maia	14-07	
1,87		Carlos Santos	CP Alcanena		10-05-86	Dec	CN	Vendas Novas	02-06	1,93i-05
1,87		João Bernardo	CF Belenenses		09-08-92	1		Lisboa - I	30-06	1,65-06
1,86		Márcio Quintela	ECS Lavra		31-05-90	Oct	A. Completo	Maia	01-04	
1,86		Hugo Marreiros	ES Júlio Dinis		02-11-90	2		Aveiro	02-06	1,80i-05
1,86		Flávio Nogueira	GJP Bemposta		21-07-87	2		Aveiro	22-07	
1,85	i	André Almeida	EMD. Saraiva		28-02-89	2		Alcanena	26-11	1,80i-06
1,85	i	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	P Tec		Alpiarça	30-12	1,86i-05
1,85	i	Vítor Rodrigues	Gira Sol RC		25-02-84	Hep	T FPA	Espinho	13-01	1,97i-05
1,85	i	Luis Ferreira	CCSJ. Madeira		23-04-85	5	C Beiras	Espinho	20-01	1,92-04
1,85		André Marques Girão	CDUP		11-03-85	2	CNU	Braga	06-05	
1,85		Ruben Ferreira	EMD Saraiva		13-08-90	3	CN D. Esc	Lagos	19-05	1,65i-06
1,85		Pedro Oliveira	CA Seia		22-07-80	4	CNCl-Ap	Leiria	26-05	1,91i-98
1,85		Marco Ferreira	Gira Sol RC		11-05-88	6	CNCl-Ap	Leiria	26-05	1,91-05
1,85		Ricardo Amaro	JD Neves		09-08-90	Oct		Vendas Novas	02-06	
1,84	i	José Rosa	GD Cavadas	CPV	12-01-90	TT		Alpiarça	03-02	1,78-06
1,84		Gonçalo Galveia	CP Ervedal		10-02-91	1		Elvas	09-06	
1,83	i	Emanuel Neves	FC Porto		13-03-90	1		Braga	06-01	
1,83	i	Nuno Alcobia	SC Braga		13-07-86	2		Braga	07-01	1,90i-04
1,83	i	Pedro Freitas	CS Marítimo		10-05-89	7	CNCl-Ap	Espinho	27-01	1,89i-06
1,83	i	Rui Pereira	CA Seia		17-11-85	5	CNCl-Ap	Espinho	28-01	1,93i-04
1,83	i	Nelson Martins	SC Braga		15-07-89	9	CNCl-Ap	Espinho	28-01	1,88-06
1,83		Pedro Fonseca	Sporting CP		08-04-80	3		Lisboa - U	27-06	1,85-03/04

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

1,85		André Almeida	EMD. Saraiva		28-02-89	3		Lisboa - U	02-06	1,80i-06
1,82		José Rosa	GD Cavadas	CPV	12-01-90	TT		Almada	20-01	
1,88		Kevin Wilson	Bairro Anjos		06-01-90	Oct	A. Completo	Beja	22-04	1,84-06
1,83		Luis Ferreira	CCSJ. Madeira		23-04-85	1	Outono	Aveiro	10-12	1,92-04
1,94		Márcio Lima	CIA Ilha Azul		22-03-79	1	CNCl-2	Covilhã	09-06	2,08-00
1,83		Nelson Martins	SC Braga		15-07-89	11	CNJ	Viseu	07-07	1,88-06
1,95		Patrick Marques	CCSJ. Madeira		09-02-84	2	Enc. Sel.	Luso	23-06	2,00i-06
1,96		Rodrigo Dionisio	SL Benfica		25-06-85	2		Massamá	06-01	2,07-04
1,94		Sérgio Costa	CCD Ribeirão		14-10-82	2	CNCl-Ap	Braga	26-05	2,03i-04
1,85		Sérgio Silva	CCD Ribeirão		22-11-85	2		Maia	20-06	1,90-06
1,93		Tiago Marto	GA Fátima		05-05-86	Dec	CN	Vendas Novas	02-06	1,96i-02

Vara / Pole Vault – 4,70 – 3,50

5,11		Edi Maia	GDI Setubal		10-11-87	1		Lisboa - U	28-06	4,95-06
5,00		João André	Sporting CP		28-05-76	2		Lisboa - U	28-06	5,60-00
5,00			Edi Maia			1		Lisboa - N	05-07	
5,00		Hugo Serra	SL Benfica		12-06-77	1		Lisboa - N	19-07	5,13-01
4,98	i		Hugo Serra			1	C Port	Espinho	18-02	
4,97	i		João André			1	CNCl	Pombal	11-02	
4,95			Edi Maia			1		Lisboa - U	06-06	
4,95			Edi Maia			2		Guarda	06-07	
4,92			Edi Maia			1	Sub23	Luso	01-07	
4,90		Filipe Gonçalves	Sporting CP		31-05-85	1		Lisboa - I	21-01	4,95-06
4,90	i	Rui Pereira	CA Seia		17-11-85	2	C Port	Espinho	18-02	4,75-06
4,90			Rui Pereira			1	CNCl-Ap	Leiria	27-05	
4,90			João André			5	TCCE	Albufeira	27-05	

4,90		João André			1		Lisboa - U	14-06	
4,87	i	João André			1	CNCI-Ap	Espinho	28-01	
4,87	i	Rui Pereira			2	CNCI	Pombal	11-02	
4,85		Jaime Areias	FC Porto	18-11-84	1	CNCI-1	Covilhã	10-06	5,05-06
4,85		Rui Pereira			5		Guarda	06-07	
4,85		Edi Maia			1	C Port	Lisboa - U	29-07	
4,85		João André			2	C Port	Lisboa - U	29-07	
4,85		Hugo Serra			3	C Port	Lisboa - U	29-07	
4,85		Rui Pereira			3	C Port	Lisboa - U	29-07	
4,80		João André			1		Lisboa - U	06-01	
4,80	i	João André			1	T Saltos	Alpiarça	14-01	
4,80		Edi Maia			1		Almada	05-05	
4,80		Rui Pereira			1	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
4,80		João André			2	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
4,80		Rui Pereira			1		Maia	16-05	
4,80		Edi Maia			1		Lisboa - U	24-05	
4,80		Rui Pereira			ex		Maia	02-06	
4,80		Edi Maia			2		Lisboa - U	14-06	
4,80		Rui Pereira			3		Lisboa - U	14-06	
4,80		Hugo Serra			1		Lisboa - U	17-06	
4,80		Hugo Serra			1		Lisboa - U	21-06	
4,80		Edi Maia			2		Lisboa - U	21-06	
4,80		João André			7	T. Europa	Milão	24-06	
4,80		Hugo Serra			2		Lisboa - N	05-07	
4,80	rua	Hugo Serra			1	LeiriaAthl	Leiria	13-07	
4,80	rua	João André			2	LeiriaAthl	Leiria	13-07	
4,80		João André			2		Lisboa - N	19-07	
4,76		Rui Pereira			2	Sub23	Luso	01-07	
4,75		João André			1		Lisboa - U	17-05	
4,75		Rui Pereira			2	CNCI-1	Covilhã	10-06	
4,70	i	Rui Pereira			1	Sub23	Espinho	04-02	
4,70	i	Rui Pereira			1	Rio Largo	Espinho	14-02	
4,70	i	Edi Maia			3	C Port	Espinho	18-02	
4,70		Jaime Areias			3	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
4,70		Edi Maia			4	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
4,70		Edi Maia			1		Setúbal	19-05	
4,70		Edi Maia			1		Lisboa - U	31-05	
4,70		Edi Maia			1		Lisboa - N	12-07	
4,70		Hugo Serra			2		Lisboa - N	12-07	
4,70	rua	Edi Maia			3	LeiriaAthl	Leiria	13-07	
4,70	rua	Pedro Pimenta	FC Porto	31-05-75	4	LeiriaAthl	Leiria	13-07	5,36-98
4,67	i	Helder Fernandes	CS Marítimo	02-03-77	3	CNCI	Pombal	11-02	5,00-01
4,52		Diogo Branco	CS Marítimo	10-03-85	3	Sub23	Luso	01-07	4,36i-06
4,50	i	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	Hep	C Port	Espinho	18-02	4,70-00
4,47	i	Filipe Lara Ramos	C Bf. Faro	10-09-78	5	CNCI	Pombal	11-02	5,00-98
4,45		Ricardo Ventura	JOMA	08-12-81	6		Lisboa - U	14-06	4,91-00
4,44		André Carvalho	Esc Movimento	05-09-88	4	Sub23	Luso	01-07	4,22-06
4,40		João Abrantes	Sporting CP	22-05-90	3		Lisboa - U	31-05	3,78-06
4,35	i	Angelo Dias	CA Bx Banheira	12-08-78	2	CNCI-Ap	Espinho	27-01	4,60-06
4,35		Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	4		Lisboa - U	17-05	4,10-06
4,30	i	Claudio Gama	GD Cavadas	20-03-82	Hep	C Port	Espinho	18-02	4,50-05
4,25		Rafael Lopes	SL Benfica	21-02-88	5		Lisboa - U	17-05	4,05-05/06
4,20	i	Paulo Jardim	GD Estreito	15-01-77	7	CNCI	Pombal	11-02	4,50-97
4,20		Ruben Monteiro	Juv. Vidigalense	03-08-89	3	CNCI-Ap	Leiria	27-05	3,90-06
4,20		Damião Freitas	CP Alcanena	16-04-89	2	CNJ	Viseu	08-07	3,95-06
4,10		Gonçalo Lopes	SL Benfica	14-03-88	4		Lisboa - U	17-06	4,00-06
4,10		Diogo Ferreira	JOMA	30-07-90	1		Lisboa - U	12-07	3,50-06
4,05	i	George Silva	Juv. Vidigalense	05-01-76	5	CNCI-Ap	Espinho	28-01	4,30-99
4,00		Hugo Valente	CCSJ. Madeira	13-12-82	2		Aveiro	21-07	4,00-02/05
3,95		Nelson Silva	GDI Setúbal	25-12-90	2		Lisboa - U	10-05	3,70-06
3,90	i	David Bernardo	França	26-01-90	Hep		Eaubonne	03-02	3,50-06
3,90		Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	Dec		Abrantes	06-05	3,85-06

3,80	i	Nuno Martins Alves	França	20-11-88	Hep	Orleans	20-01	3,80-06
3,80		Ivo Morais	Juv. Vidigalense	13-08-86	3	Leiria	14-04	4,05-06
3,80		Carlos Cabral	OC Lagos	20-06-82	2	V. R. Sto. António	25-04	
3,80		Carlos Gomes	JOMA	29-11-89	5	Lisboa - U	10-05	
3,80		Gil Mendes	GD Cavadas	08-05-89	3	Santiago Setúbal	21-07	3,20-05
3,70	i	Ricardo Ferreira	AA Coimbra	19-03-82	4	C Beiras Espinho	21-01	3,90-99/06
3,70		Diogo Silva	SC Braga	16-04-89	1	Braga	28-04	3,60-06
3,65		Rui Tomás Campos	CF Belenenses	27-01-91	5	Lisboa - U	06-01	3,60-06
3,65	i	Filipe Sousa	CCD Ribeirão	06-07-81	11	CNCI Pombal	11-02	3,95-00
3,65		Armindo Pestana	CF Belenenses	12-09-71	4	CNCI-2 Covilhã	10-06	4,50-01
3,60	i	Rafael Gonçalves	SL Benfica	12-05-77	Hep	Espinho	31-12	3,70-99
3,60	i	Vasco Guedes	CN Rio Maior	01-11-77	2	Alpiarça	06-01	4,00-03
3,60		Cristovão Afonso	ARCB Valongo	08-02-88	1	Castelo Branco	05-05	3,70-05
3,60		Tiago Lopes	GD Cavadas	02-02-84	2	Setúbal	19-05	3,80-04
3,60		Décio Faria	A. Jardim Serra	23-07-91	2	J. Ilhas Ajaccio	25-05	2,60-06
3,60		Bernardo Costa	Sporting CP	10-08-91	1	Lisboa - U	06-06	3,00-06
3,60		Nuno Marques	Bairro Anjos	15-12-83	1	Leiria	17-06	3,50-02
3,55		Dilson Belfart	Individual	BRA 09-12-80	6	Lisboa - U	21-06	
3,54		Rui Jeronimo	Bairro Anjos	90	3	CN jv Abrantes	23-06	
3,50		Herlander Marcos	GRECAS	27-08-76	Dec	Luso	06-05	4,40-00
3,50		André F. Santos	OC Lagos	91	3	Lagos Lagos	07-06	2,30-06

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4,30		Angelo Dias	CA Bx Banheira	12-08-78	3	Lisboa - U	31-05	4,60-06
4,00		Claudio Gama	GD Cavadas	20-03-82	Dec	CN Vendas Novas	03-06	4,50-05
3,85		David Bernardo	França	26-01-90	7	Sarcelles	06-06	3,50-06
4,45		Filipe Lara Ramos	C Bf. Faro	10-09-78	3	Lisboa - U	21-06	5,00-98
4,00		George Silva	Juv. Vidigalense	05-01-76	2	Marinha Grande	18-05	4,30-99
4,50		Helder Fernandes	CS Marítimo	02-03-77	1	Machico	17-12	5,00-01
4,10		Luis Silva	GRECAS	26-05-80	1	Aveiro	21-07	4,70-00
4,00		Paulo Jardim	GD Estreito	15-01-77	ex	Machico	07-01	4,50-97
3,70		Ricardo Ferreira	AA Coimbra	19-03-82	1	Coimbra	04-07	3,90-99/06
4,60		Pedro Pimenta	FC Porto	31-05-75	2	Maia	16-05	5,36-98

Comprimento / Long Jump – 7,20 – 6,50

8,10	-0,9	Nelson Évora	SL Benfica	20-04-84	1	T. Europa Milão	23-06	8,08i-06
8,02	0,6	Nelson Évora			1	CNCI-1 Covilhã	09-06	
8,00	0,3	Nelson Évora			1	C Port Lisboa - U	28-07	
7,87	1,2	Hildeberto Almeida	Espanha	08-08-78	2	C Port Lisboa - U	28-07	7,59-06
7,74	1,4	Nelson Évora			1	Açoreana Lisboa - I	12-05	
7,67	-0,8	Nelson Évora			1	Lisboa - U	06-01	
7,67	i	Gaspar Araújo	Sporting CP	17-12-81	1	C Port Espinho	18-02	8,10-04
7,67	1,9	Hildeberto Almeida			1	Ferrol	14-07	
7,62	i	Nelson Évora			2	C Port Espinho	18-02	
7,58	i	Marcos Caldeira	SL Benfica	RNJ 27-02-88	1	Sub23 Espinho	04-02	7,47-06
7,58	i	Hildeberto Almeida			3	C Port Espinho	18-02	
7,58	2,0	Marcos Caldeira			3	CE Jun Hengelo-Hol	22-07	
7,57	-0,2	Marcos Caldeira			3	C Port Lisboa - U	28-07	
7,56	1,3	Gaspar Araújo			2	CNCI-1 Covilhã	09-06	
7,54	i	Nelson Évora			1	CNCI Pombal	10-02	
7,52	i	Gaspar Araújo			1	CNCI-Ap Espinho	28-01	
7,52	0,6	Gaspar Araújo			2	Açoreana Lisboa - I	12-05	
7,51	0,5	Gaspar Araújo			1	Caja Duero Salamanca	12-06	
7,50	1,8	Hildeberto Almeida			2	San Sebastian	12-05	
7,49	i	Gaspar Araújo			1	Rio Largo Espinho	14-02	
7,49	i	Gaspar Araújo			ex	Espinho	25-02	
7,48	i	Marcos Caldeira			4	C Port Espinho	18-02	
7,46	i	Gaspar Araújo			1	T Saltos Alpiarça	14-01	

7,46	1,3		Gaspar Araújo			1		Lisboa - I	21-01	
7,46	i		Gaspar Araújo			2	CNCI	Pombal	10-02	
7,46	i		Gaspar Araújo			6	SEAT	Paris	23-02	
7,45	-0,2		Marcos Caldeira			3	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
7,45	0,1	Marcos Chuva		SL Benfica	08-08-89	4	C Port	Lisboa - U	28-07	7,12-06
7,44	0,0		Gaspar Araújo			3	TCCE	Albufeira	26-05	
7,44	0,2		Marcos Caldeira			1	CNJ	Viseu	07-07	
7,43	1,2		Marcos Caldeira			1	Sub23	Luso	30-06	
7,42	1,0		Marcos Caldeira			2	Caja Duero	Salamanca	12-06	
7,39	-0,4		Marcos Caldeira			1		Guarda	06-07	
7,39	0,7		Marcos Caldeira			2h	CE Jun	Hengelo-Hol	21-07	
7,36	i		Marcos Caldeira			1	CNU	Espinho	24-02	
7,36	-0,5		Gaspar Araújo			1	Meet. Leiria	Leiria	01-06	
7,34	1,1		Marcos Chuva			2	Sintra	Massamá	19-05	
7,33	i		Marcos Caldeira			1		Pombal	23-02	
7,31	0,3		Marcos Caldeira			1		Lisboa - I	06-05	
7,31	1,7		Gaspar Araújo			5	C Port	Lisboa - U	28-07	
7,30	i		Hildeberto Almeida			1		Corunha	21-01	
7,30	2,0		Gaspar Araújo			1	Sintra	Massamá	19-05	
7,30	0,0	Pedro Santos		CP Alcanena	01-01-88	2	Sub23	Luso	30-06	6,94-05
7,29	i	Patrick Marques		CCSJ. Madeira	09-02-84	2	CNU	Espinho	24-02	7,15-06
7,29	1,7		Marcos Caldeira			1		Lisboa - U	16-06	
7,28	0,0		Hildeberto Almeida			2		Vigo	04-07	
7,27	-0,8		Marcos Caldeira			2		Lisboa - U	06-01	
7,27	-2,2		Hildeberto Almeida			1		Lugo	22-07	
7,26	-0,6		Marcos Caldeira			2	Meet. Leiria	Leiria	01-06	
7,25	i	Diogo Espinha		CS Maritimo	08-10-87	5	C Port	Espinho	18-02	7,13-06
7,25	0,4		Marcos Chuva			3	Caja Duero	Salamanca	12-06	
7,24	i		Marcos Caldeira			2	T Saltos	Alpiarça	14-01	
7,23	i		Pedro Santos			2		Pombal	23-02	
7,21	i		Hildeberto Almeida			1		San Sebastian	24-02	
7,20	-0,2		Marcos Chuva			2		Lisboa - I	06-05	
7,20	-0,3		Hildeberto Almeida			1	CE Fed. Aut	Aviles	16-06	
7,20	-0,3		Marcos Chuva			3	Sub23	Luso	30-06	
7,16	1,6	Pedro Oliveira		CA Seia	22-07-80	ex		Lisboa - U	16-06	7,46-03
7,15	1,0	Carlos Santos		CP Alcanena	10-05-86	1		Caceres	21-07	7,01-05
7,12	0,1	Tiago Marto		GA Fátima	05-05-86	1		Leiria	30-04	7,08-06
7,03	1,6	Pedro Almeida		GRECAS	30-03-84	1	CNCI-Ap	Braga	26-05	7,05-06
7,02	0,5	Lenine Cunha		FC Porto	04-12-82	1		Braga	14-04	7,16-05
6,97	i	Artur Augusto		JOMA	MOZ 01-01-87	6	Sub23	Espinho	04-02	7,28i-06
6,94	i	João Dias		FC Porto	01-06-84	3	CNCI-Ap	Espinho	28-01	7,17-06
6,94	i	Américo Castelbranco		Sporting CP	24-04-74	7	C Port	Espinho	18-02	6,97-06
6,93	i	Jorge Santos		NA Cucujães	25-03-85	7	Sub23	Espinho	04-02	6,81i-06
6,91	i	Claudio Gama		GD Cavadas	20-03-82	Hep	C Port	Espinho	17-02	7,05-03
6,89	i	Sérgio Silva		CCD Ribeirão	22-11-85	2	C Norte	Braga	21-01	6,92-06
6,89	-0,4	Pedro Fonseca		Sporting CP	08-04-80	2		Lisboa - I	23-06	7,39-01
6,88	i	António Costa Morais		CCD Ribeirão	23-12-80	6	CNCI	Pombal	10-02	7,00-06
6,88	1,6	Luis Bernardo		Gira Sol RC	15-02-86	1		Coimbra	19-05	6,98-04
6,86	2,0	Kevin Wilson		Bairro Anjos	06-01-90	Oct		Marinha Grande	24-03	6,58-06
6,84	i	Bruno Carmo		GD Estreito	21-02-81	2	CNCI-Ap	Espinho	27-01	7,28-03
6,84	-0,1	João Alexandre		Juv. Vidigalense	01-09-90	3	CNJ	Viseu	07-07	6,52-06
6,83	i	Mário Silva		SC Braga	18-04-87	5	CNCI-Ap	Espinho	28-01	6,59-05
6,82	i	Pedro Pinto		CA Seia	25-07-84	2	C Beiras	Espinho	21-01	7,04-04
6,81	i	Luis Silva		GRECAS	26-05-80	Hep	C Port	Espinho	17-02	7,13i-06
6,80	1,2	José Miguel Pereira		FC Porto	22-07-91	1	OJ	Covilhã	12-05	6,34i-06
6,79	0,6	David Carreira		Sporting CP	02-03-89	1		Massamá	21-04	6,64-06
6,72	-1,9	André Carvalho		Esc Movimento	05-09-88	5	C Norte	Maia	14-07	
6,68	i	Rodrigo Dionisio		SL Benfica	25-06-85	9	Sub23	Espinho	04-02	7,18i-06
6,68	i	Simão Coroa		FC Porto	31-07-85	3	CNU	Espinho	24-02	6,69i-06
6,66	-3,2	Joaquim Cabral		OC Lagos	17-04-88	1		Quarteira	17-02	6,86-05
6,66	0,3	Daniel Gaspar		Bairro Anjos	07-11-87	2	A. Neves	Viseu	01-05	6,66-06
6,66	0,9	Daniel Oliveira		Suiça	18-10-90	1		Colombier	09-06	

6,60	-0,2	Pedro Bernardo	JOMA	12-05-89	4	CNJ	Viseu	07-07	6,60-06
6,59	0,2	Gil Mendes	GD Cavadas	08-05-89	5	CNJ	Viseu	07-07	6,45-06
6,58	1,7	Ricardo Amaro	JD Neves	09-08-90	4	CN jv	Abrantes	23-06	
6,58	1,5	Carlos Cabral	OC Lagos	20-06-82	Dec		Lagos	30-06	
6,57	-1,9	João Frias	CA Madeira	09-01-91	1		Machico	28-04	5,97-06
6,56	0,1	Emanuel Neves	FC Porto	13-03-90	2	S. Mateus	Viseu	01-09	
6,54	2,0	Ernesto Couto	Aguaia CD	21-06-88	1		Ponta Delgada	20-01	
6,54	i	Luis Ferreira	CCSJ. Madeira	23-04-85	6	Rio Largo	Espinho	14-02	6,63-06
6,54	-0,1	Carlos Oliveira	CA Seia	24-05-79	1		Guarda	21-07	6,96-03
6,53	-0,2	David Bernardo	França	26-01-90	2		Sarcelles	03-06	6,21-06
6,51	0,9	Pedro Freitas	CS Marítimo	10-05-89	1		Machico	20-01	6,59-06
6,50	0,9	Paulo Dias	Gira Sol RC	14-05-89	2		Coimbra	08-12	6,68-06

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

6,50	1,8	Américo Castelbranco	Sporting CP	24-04-74	2		Lisboa - I	04-07	6,97-06	
6,87	0,2	António Costa Morais	CCD Ribeirão	23-12-80	2		Braga	21-04	7,00-06	
6,96	1,0	Artur Augusto	JOMA	MOZ	01-01-87	1	CNCI-2	Covilhã	09-06	7,28i-06
6,62	-0,6	Bruno Carmo	GD Estreito	21-02-81	Tri		Leiria	21-07	7,28-03	
6,78	-0,9	Claudio Gama	GD Cavadas	20-03-82	1		Setúbal	07-01	7,05-03	
6,94	-1,9	Diogo Espinha	CS Marítimo	08-10-87	3	Pied Costa	Alcanena	25-02	7,13-06	
6,90	-0,7	João Dias	FC Porto	01-06-84	5		Guarda	06-07	7,17-06	
6,51	1,0	Jorge Santos	NA Cucujães	25-03-85	1		Luso	24-07	6,81i-06	
6,82	0,8	Mário Silva	SC Braga	18-04-87	6	Sub23	Luso	30-06	6,59-05	
6,84	0,0	Patrick Marques	CCSJ. Madeira	09-02-84	7	C Port	Lisboa - U	28-07	7,15-06	
6,70	0,0	Pedro Pinto	CA Seia	25-07-84	2	CNU	Braga	06-05	7,04-04	
6,58	0,7	Rodrigo Dionisio	SL Benfica	25-06-85	4		Lisboa - I	21-01	7,18i-06	
6,78	0,0	Sérgio Silva	CCD Ribeirão	22-11-85	7	Sub23	Luso	30-06	6,92-06	

Com vento anti regulamentar

7,73	2,1	Hildeberto Almeida	Espanha	08-08-78	1	CE Fed. Aut	Aviles	16-06	7,59-06	
7,70	2,2	Gaspar Araújo	Sporting CP	17-12-81	1		Lisboa - I	21-01	8,10-04	
7,51	2,1	Marcos Caldeira	SL Benfica	27-02-88	1		Lisboa - U	02-06	7,47-06	
7,43	4,8	Hildeberto Almeida	Espanha	08-08-78	1		Viscaya	28-04	7,59-06	
7,24	2,9	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	1		Caceres	20-06	6,94-05	
7,19	3,1	João Alexandre	Juv. Vidigalense	01-09-90	1	CN jv	Abrantes	23-06	6,52-06	
7,17	3,5	Pedro Oliveira	CA Seia	22-07-80	ex		Lisboa - U	16-06	7,46-03	
7,07	4,2	Artur Augusto	JOMA	MOZ	01-01-87	3	Sintra	Massamá	19-05	7,28i-06
7,00	2,6	Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	Dec		Abrantes	05-05	7,08-06	
6,99	4,2	Pedro Fonseca	Sporting CP	08-04-80	1	Santiago	Setúbal	21-07	7,39-01	
6,99	2,5	Patrick Marques	CCSJ. Madeira	09-02-84	7	C Port	Lisboa - U	28-07	7,15-06	
6,94	4,8	Gil Mendes	GD Cavadas	08-05-89	Dec	CN	Vendas Novas	02-06		
6,93	4,1	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	Dec		Abrantes	05-05	7,01-05	
6,93	4,9	Kevin Wilson	Bairro Anjos	06-01-90	2	CN jv	Abrantes	23-06	6,58-06	
6,86	2,7	Claudio Gama	GD Cavadas	20-03-82	Dec	CN	Vendas Novas	02-06	7,05-03	
6,85	4,7	Pedro Nunes	INATEL	17-09-75	1	CN INAT	Setúbal	30-06	7,21-99	
6,84	5,8	Jorge Santos	NA Cucujães	25-03-85	1		Aveiro	21-07	6,81i-06	
6,84	4,7	João Dias	FC Porto	01-06-84	ex		Aveiro	21-07	7,17-06	
6,82	3,1	José Miguel Pereira	FC Porto	22-07-91	1	OJ	Covilhã	12-05	6,34i-06	
6,79	2,8	Ricardo Amaro	JD Neves	09-08-90	4	CN jv	Abrantes	23-06		
6,76	2,3	Rodrigo Dionisio	SL Benfica	25-06-85	4		Lisboa - I	21-01	7,18i-06	
6,74	2,7	Victor Vilovskiy	SL Benfica	RUS	12-02-90	5	CN jv	Abrantes	23-06	
6,74	2,8	Tiago Mariano	OC Lagos	19-11-91	6	CN jv	Abrantes	23-06		
6,73	5,5	Daniel Gaspar	Bairro Anjos	07-11-87	Dec		Abrantes	05-05	6,66-06	
6,71	5,8	Pedro Almeida	GRECAS	30-03-84	3		Aveiro	21-07	7,05-06	
6,59	3,6	Pedro Mossamedes	SUO Vais	03-02-91	3	OJ	Covilhã	12-05	6,34-06	
6,54	2,5	David Cardeira	Sporting CP	02-03-89	6		Lisboa - I	21-01	6,64-06	
6,50	3,2	João Frias	CA Madeira	09-01-91	1		Machico	09-12		

Sem indicação de vento

6,55		Nuno Martins Alves		França		20-11-88	1		Fleury les aubrais	31-03	6,72-06
Triplo / Triple Jump – 14,70 – 13,00											
17,74	1,4	Nelson Évora		SL Benfica	RN	20-04-84	1	C. Mundo	Osaka	27-08	17,23-06
17,51	1,8		Nelson Évora		RN		1	Madrid 07	Madrid	21-07	
17,30	0,2		Nelson Évora				3	F. Mundial	Estugarda	22-09	
17,28	-0,6		Nelson Évora		RN		2	Gaz France	Paris	06-07	
17,26	0,6		Nelson Évora				1	C Port	Lisboa - U	29-07	
17,22	-0,2		Nelson Évora				1h	C. Mundo	Osaka	25-08	
17,18	1,0		Nelson Évora				2	Weltklasse	Zurique	07-09	
17,17	i		Nelson Évora				1	Sparkassen	Estugarda	03-02	
17,14	-0,2		Nelson Évora				3	Van Damme	Bruxelas	14-09	
17,07	0,8		Nelson Évora				2	ISTAF	Berlim	16-09	
17,05	1,3		Nelson Évora				1	T. Europa	Milão	24-06	
16,97	i		Nelson Évora				5	C. Europa	Birmingham	03-03	
16,92	1,0		Nelson Évora				7	Bislett	Oslo	15-06	
16,88	i		Nelson Évora				1	T Saltos	Alpiarça	14-01	
16,78	i		Nelson Évora				4q	C. Europa	Birmingham	02-03	
16,62	-0,1		Nelson Évora				4		Glasgow	03-06	
16,61	i		Nelson Évora				1	C Port	Espinho	17-02	
16,52	-0,2		Nelson Évora				8	G Gala	Roma	13-07	
16,30	-0,7		Nelson Évora				1	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
15,65	i	Marcos Caldeira		SL Benfica		27-02-88	2	C Port	Espinho	17-02	15,10-06
15,62	i	Américo Castelbranco		Sporting CP		24-04-74	3	C Port	Espinho	17-02	15,99-02
15,35	0,0		Marcos Caldeira				1	Sub23	Luso	01-07	
15,29	1,4		Américo Castelbranco				1		Lisboa - I	20-01	
15,28	i		Marcos Caldeira				1	CNCI	Pombal	11-02	
15,26	0,5	Gaspar Araujo		Sporting CP		17-12-81	2		Lisboa - I	20-01	16,04i-03
15,25	0,5		Américo Castelbranco				2	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
15,20	0,8		Marcos Caldeira				2	C Port	Lisboa - U	29-07	
15,19	0,2		Marcos Caldeira				1	CNJ	Viseu	08-07	
15,11	1,4		Américo Castelbranco				3	C Port	Lisboa - U	29-07	
15,06	0,5	Jorge Almeida		SL Benfica		26-10-74	4	C Port	Lisboa - U	29-07	15,51-01
15,02	1,1	João Dias		FC Porto		01-06-84	3	CNCI-1	Covilhã	10-06	15,27i-06
14,97	-1,4		João Dias				5	C Port	Lisboa - U	29-07	
14,94	i		Marcos Caldeira				1	Sub23	Espinho	03-02	
14,94	i		Américo Castelbranco				2	CNCI	Pombal	11-02	
14,85	i	Bruno Carmo		GD Estreito		21-02-81	3	CNCI	Pombal	11-02	15,37-03
14,79	0,1		Marcos Caldeira				3		Lisboa - I	20-01	
14,79	i		Américo Castelbranco				1	CNCI-Ap	Espinho	28-01	
14,79	1,6		Marcos Caldeira				1	CNCI-Ap	Seixal	27-05	
14,78	i	Iuri Santos		CA Bx Banheira		11-04-85	2	Sub23	Espinho	03-02	15,17-05
14,77	1,2		Américo Castelbranco				2	CNCI-1	Covilhã	10-06	
14,77	1,0		Américo Castelbranco				1		Lisboa - I	14-07	
14,73	i		Bruno Carmo				4	C Port	Espinho	17-02	
14,70	i	Diogo Espinha		CS Marítimo		08-10-87	3	Sub23	Espinho	03-02	14,51-06
14,64	i	Gonçalo Santos		SL Benfica		07-05-86	4	Sub23	Espinho	03-02	14,59-05
14,60	-0,1	Lenine Cunha		FC Porto		04-12-82	1	INAS-FID	Fortaleza	21-09	14,60-06
14,51	1,3	Pedro Freitas		CS Marítimo		10-05-89	1		Machico	05-05	14,29-06
14,35	1,8	Humberto Machado		SL Benfica		14-07-79	2		Lisboa - U	27-06	15,14-04
14,35	0,7	David Carreira		Sporting CP		02-03-89	3		Lisboa - I	14-07	14,04-06
14,34	i	Nelson Martins		CN Rio Maior		15-01-79	2	CNCI-Ap	Espinho	27-01	15,31-02
14,17	1,5	Ricardo Jaquité		C Bf. Faro		17-08-89	1	CNCI-2	Covilhã	10-06	13,73-06
14,07	i	Luis Silva		GRECAS		26-05-80	3	CNCI-Ap	Espinho	28-01	13,44-05
13,98	1,8	Célio Khibo		NA Alcabideche	ANG	27-06-86	3		Caceres	21-07	14,10-05
13,90	i	Sérgio Costa		CCD Ribeirão		14-10-82	2	C Norte	Braga	20-01	14,54i-02
13,90	0,2	Marcos Chuva		SL Benfica		08-08-89	2	CNJ	Viseu	08-07	13,03-06

13,88	i	Sérgio Silva	CCD Ribeirão	22-11-85	3	C Norte	Braga	20-01	14,40-06
13,85	-0,3	Luis Bernardo	Gira Sol RC	15-02-86	5	Sub23	Luso	01-07	13,18-06
13,81	i	Claudio Resende	NA Cucujães	15-08-86	1		Espinho	24-02	14,42i-06
13,80	1,3	Carlos Gomes	JOMA	29-11-89	2		Lisboa - U	03-06	13,23-06
13,73	i	Vítor Viveiros	C Bf. Faro	18-03-84	5	CNCl-Ap	Espinho	27-01	13,97i-02
13,68	i	Edi Fernandes	AC Camide	03-06-90	1		Alpiarça	06-01	13,81-06
13,64	i	Jorge Santos	NA Cucujães	25-03-85	2		Espinho	24-02	13,34i-05
13,62	0,0	Carlos Oliveira	CA Seia	24-05-79	2	C Beiras	Luso	15-07	13,77-03
13,59	1,5	Mário Silva	SC Braga	18-04-87	2	CNCl-2	Covilhã	10-06	13,64-06
13,48	0,3	Luis Gonçalo Almeida	JOMA	10-07-89	4	CNCl-Ap	Seixal	27-05	12,49-06
13,40	1,9	Diogo Ferreira	JOMA	30-07-90	3		Lisboa - U	03-06	13,87-06
13,32	i	Kevin Wilson	Bairro Anjos	06-01-90	6	T Saltos	Alpiarça	14-01	13,80i-06
13,32	i	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	2		Alpiarça	20-01	
13,30	0,0	Patrick Marques	CCSJ. Madeira	09-02-84	3	C Beiras	Luso	15-07	14,08-04
13,29	-0,1	André Saltão	Juv. Vidigalense	02-12-89	5	CNJ	Viseu	08-07	13,62-06
13,26	1,5	Edgar Semedo	ADLA	16-03-89	ex		Lisboa - U	10-06	
13,24	0,4	Pedro Pires	EC+S Lavra	04-01-91	2		Braga	21-04	12,77-06
13,21	i	Leandro Barreira	CAM Grande	02-12-87	4	C Beiras	Espinho	20-01	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

14,48	1,3	Bruno Carmo	GD Estreito	21-02-81	6	C Port	Lisboa - U	29-07	15,37-03
13,11	-1,8	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	2		Rio Maior	15-07	
13,56	-0,5	Edi Fernandes	AC Camide	03-06-90	1		Marinha Grande	19-05	13,81-06
14,44	-0,6	Gonçalo Santos	SL Benfica	07-05-86	7	C Port	Lisboa - U	29-07	14,59-05
14,23	1,0	Iuri Santos	CA Bx Banheira	11-04-85	4	Sub23	Luso	01-07	15,17-05
13,49	-0,1	Jorge Almeida	SL Benfica	26-10-74	4	Açoreana	Lisboa - I	12-05	15,51-01
13,25	-1,2	Jorge Santos	NA Cucujães	25-03-85	2		Aveiro	22-07	13,34i-05
13,86	0,0	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	1	C Beiras	Luso	15-07	13,44-05
13,35	0,2	Mário Silva	SC Braga	18-04-87	3	CNCl-Ap	Braga	27-05	13,64-06
14,28	-2,7	Nelson Martins	CN Rio Maior	15-01-79	1		Rio Maior	15-07	15,25-02
13,65	-1,3	Ricardo Jaquité	C Bf. Faro	17-08-89	ex		Setúbal	06-01	13,73-06
13,79	-0,7	Sérgio Silva	CCD Ribeirão	22-11-85	12	C Port	Lisboa - U	29-07	14,40-06
13,35	0,0	Vítor Viveiros	C Bf. Faro	18-03-84	1		Lagos	14-01	13,88-02

Com vento anti regulamentar

17,35	2,4	Nelson Évora	SL Benfica	20-04-84	1	T. Europa	Milão	24-06	17,23-06	
15,59	2,2	Américo Castelbranco	Sporting CP	24-04-74	4	TCCE	Albufeira	27-05	15,99-02	
14,60	2,6	Iuri Santos	CA Bx Banheira	11-04-85	2	CNCl-Ap	Seixal	27-05	15,17-05	
14,50	4,1	David Carreira	Sporting CP	02-03-89	3		Lisboa - U	17-06	14,04-06	
14,41	2,9	Humberto Machado	SL Benfica	14-07-79	4		Lisboa - U	17-06	15,14-04	
14,41	4,0	Lenine Cunha	FC Porto	04-12-82	1		Maia	18-07	14,60-06	
14,31	5,3	Ricardo Jaquité	C Bf. Faro	17-08-89	ex		Seixal	17-06	13,73-06	
14,08	2,1	Célio Khibo	NA Alcabideche	ANG	27-06-86	3	CNCl-Ap	Seixal	27-05	14,10-05
14,06	2,6	Sérgio Silva	CCD Ribeirão	22-11-85	2		Maia	18-07	14,40-06	
13,83	2,1	Marcos Chuva	SL Benfica	08-08-89	5		Lisboa - U	17-06	13,03-06	
13,62	3,5	Pedro Pires	EC+S Lavra	04-01-91	1	CN jv	Abrantes	24-06	12,77-06	
13,58	4,5	Carlos Oliveira	CA Seia	24-05-79	4	CNCl-1	Covilhã	10-06	13,77-03	
13,54	2,5	Diogo Ferreira	JOMA	30-07-90	3		Lisboa - U	03-06	13,87-06	
13,53	3,5	Bruno Carmo	GD Estreito	21-02-81	5	CNCl-1	Covilhã	10-06	15,37-03	
13,52	4,8	Gil Mendes	GD Cavadas	08-05-89	1		Seixal	17-06	13,20-06	
13,52	2,4	José Miguel Pereira	FC Porto	22-07-91	2	CN jv	Abrantes	24-06		
13,50	2,6	Luis Bernardo	Gira Sol RC	15-02-86	6	CNCl-1	Covilhã	10-06	13,18-06	
13,49	2,1	Pedro Freitas	CS Marítimo	10-05-89	7	CNCl-1	Covilhã	10-06	14,29-06	
13,49	2,5	Carlos Gomes	JOMA	29-11-89	3		Lisboa - U	27-06	13,23-06	
13,29	2,8	Ricardo Nunes	INATEL	01-09-82	1	CN INAT	Setúbal	01-07	14,12-04	
13,25	3,0	João Almeida	Juv. Vidigalense	14-07-88	8	CNCl-1	Covilhã	10-06	13,26-05	
13,23	3,9	Fernando Semedo	CP Corroios	CPV	02-10-90	4	CN jv	Abrantes	24-06	
13,03	2,2	Ruben Silva	Juv. Vidigalense	07-05-91	5	CN jv	Abrantes	24-06		

Sem indicação de vento

13,38	André Saltão	Juv. Vidigalense		02-12-89	3	TCCE-Jr	Cottbus-Ale	15-09	13,62-06	
Peso / Shot Put– 15,00 – 11,50										
19,68	Yuri Belonog	Sporting CP	UKR	09-03-74	1	TCCE	Albufeira	26-05	21,81-03	
19,18	Marco Fortes	Sporting CP		26-09-82	1	Meet. Leiria	Leiria	01-06	18,76-02	
18,71		Marco Fortes			8	T. Europa	Milão	23-06		
18,53		Marco Fortes			4		Copenhaga	13-06		
18,51		Marco Fortes			1	C Port	Lisboa - U	28-07		
18,49		Marco Fortes			1		Lisboa - U	16-06		
18,47		Marco Fortes			4cB	T. Europa	Yalta	18-03		
18,39		Marco Fortes			1	Açoreana	Lisboa - I	12-05		
18,33	i	Marco Fortes			1	CNCI	Pombal	11-02		
18,11		Marco Fortes			1	Taça FPA	Leiria	24-02		
18,10		Marco Fortes			4		Gavá - Esp	30-06		
18,06		Marco Fortes			1		Leiria	21-07		
17,95		Marco Fortes			1		Quinta do Anjo	04-03		
17,92		Marco Fortes			2		Guarda	06-07		
17,90		Marco Fortes			1		Lisboa - U	20-05		
17,86	i	Marco Fortes			1	C Port	Espinho	18-02		
17,84		Marco Fortes			1	CNCI-1	Covilhã	09-06		
17,64		Marco Fortes			1		Quinta do Anjo	03-03		
17,57	i	António Vítal e Silva	SL Benfica	RNJ	23-01-88	2	C Port	Espinho	18-02	16,53-06
17,41		Marco Fortes			2		Chaambery-Fra	15-07		
17,16	i	Herédio Costa	Sporting CP		30-10-71	3	C Port	Espinho	18-02	17,44-98
17,03		António Vítal e Silva			2		Ninove-Bel	11-08		
17,02		António Vítal e Silva			3		Guarda	06-07		
16,99		Herédio Costa			1		Lisboa - I	23-06		
16,90	rua	António Vítal e Silva			1		Vagos	05-05		
16,84	rua	Herédio Costa			1		Sever do Vouga	21-07		
16,83	i	António Vítal e Silva			1	Sub23	Espinho	04-02		
16,70		Herédio Costa			1		Lisboa - I	04-07		
16,64		António Vítal e Silva			2	C Port	Lisboa - U	28-07		
16,63		António Vítal e Silva			2	CNCI-1	Covilhã	09-06		
16,61		António Vítal e Silva			1	CNCI-Ap	Seixal	26-05		
16,60		Herédio Costa			1		Lisboa - U	02-06		
16,55		Herédio Costa			2		Lisboa - U	16-06		
16,53		Herédio Costa			1		Lisboa - U	13-01		
16,40		Herédio Costa			3	C Port	Lisboa - U	28-07		
16,37	i	Herédio Costa			1	CNCI-Ap	Espinho	28-01		
16,26		António Vítal e Silva			2		Quinta do Anjo	03-03		
16,21	rua	Herédio Costa			2		Vagos	05-05		
16,20		Herédio Costa			ex		Leiria	03-02		
16,20		Herédio Costa			4		Guarda	06-07		
16,19		Herédio Costa			3		Quinta do Anjo	03-03		
16,16		Herédio Costa			2		Quinta do Anjo	04-03		
16,11		Herédio Costa			2	Açoreana	Lisboa - I	12-05		
16,10		Herédio Costa			5		Caceres	20-06		
16,01		Herédio Costa			1		Lisboa - I	20-01		
15,99		António Vítal e Silva			3		Quinta do Anjo	04-03		
15,98	i	Bruno André	JOMA		13-10-86	4	C Port	Espinho	18-02	15,62-05
15,97	i	António Vítal e Silva			2	CNCI	Pombal	11-02		
15,76		António Vítal e Silva			6	CN-Bel	Bruxelas	05-08		
15,66		Filipe Vítal e Silva	Individual		27-01-83	1		Guimarães	19-05	15,50-05
15,63		Bruno André			4		Quinta do Anjo	03-03		
15,61		Filipe Vítal e Silva			1	CNU	Braga	06-05		
15,58	i	Filipe Vítal e Silva			1		Braga	10-02		
15,55	rua	André Vítal e Silva	GD Estreito		13-02-80	3		Vagos	05-05	16,12i-05

15,53		André Vital e Silva			3	CNCI-1	Covilhã	09-06	
15,51		André Gonçalves	CS Marítimo	14-04-86	1	Sub23	Luso	30-06	15,48-05
15,44		André Gonçalves			1	Enc. Sel.	Luso	23-06	
15,39	i	Bruno André			3	CNCI	Pombal	11-02	
15,33		André Vital e Silva			1	CNCI-Ap	Leiria	26-05	
15,30	i	Filipe Vital e Silva			1	C Norte	Braga	21-01	
15,28		André Vital e Silva			5		Quinta do Anjo	03-03	
15,27		Filipe Vital e Silva			4	C Port	Lisboa - U	28-07	
15,26		Filipe Vital e Silva			1		Braga	21-04	
15,20	rua	Filipe Vital e Silva			4		Vagos	05-05	
15,18		Filipe Vital e Silva			1		Luso	13-06	
15,16	i	André Gonçalves			5	C Port	Espinho	18-02	
15,16		Filipe Vital e Silva			6		Quinta do Anjo	03-03	
15,16		André Gonçalves			4	CNCI-1	Covilhã	09-06	
15,10		Carlos Silva	Andorra	14-06-73	3		Diomenge- And	01-07	15,34-02
15,09		André Gonçalves			1		Machico	06-05	
15,09		Carlos Silva			5	C Port	Lisboa - U	28-07	
15,08	i	André Vital e Silva			1	CNCI-Ap	Espinho	27-01	
15,07	i	Bruno André			2	Sub23	Espinho	04-02	
15,07		Carlos Silva			1		Andorra a Velha	04-03	
15,05		André Gonçalves			5		Guarda	06-07	
15,01		André Gonçalves			2	CNCI-Ap	Leiria	26-05	
15,01		André Gonçalves			1		Funchal	19-07	
15,00		Carlos Silva			1		Andorra a Velha	05-05	
14,99		Filipe Vital e Silva			6		Guarda	06-07	
14,93		André Vital e Silva			2		Braga	21-04	
14,91	i	Paulo Pereira	FC Porto	12-02-84	5	CNCI	Pombal	11-02	15,25i-06
14,87	i	Nuno Serra	Gira Sol RC	27-06-74	6	CNCI	Pombal	11-02	16,77-97
14,60		Dine Sousa	Juv. Vidigalense	26-03-76	ex		Lisboa - I	04-07	14,45-06
14,38	i	Nuno Lopes	C Bf. Faro	24-10-82	7	CNCI	Pombal	11-02	15,40-06
14,11		Luis Melo	CDE Lages Pico	18-01-87	1		Angra do Heroismo	14-07	14,21i-06
14,10		Ivo Cardoso	CA Seia	04-03-80	7	CNCI-1	Covilhã	09-06	14,86-04
13,80		António Peixoto	Sporting CP	23-01-68	3		Lisboa - I	20-01	16,25-00
13,75		Steve Patricio	Juv. Vidigalense	17-09-88	2	C Beiras	Luso	14-07	12,18-06
13,74		Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	Dec		Abrantes	05-05	13,05-05
13,73		Angelino Gonçalves	CS Marítimo	30-12-70	1		Machico	03-02	15,40-03
13,54		Rui Fernandes	Gira Sol RC	08-05-80	3	C Beiras	Luso	14-07	13,68-06
13,50	i	Juan Rosete	Juv. Vidigalense	12-05-79	3	C Beiras	Espinho	21-01	16,47i-00
13,48		Paulo Soares	CCD Ribeirão	25-06-72	1		Póvoa de Varzim	04-07	13,58-02
13,43		André Medeiros	CU Micaelense	17-12-80	2		Angra do Heroismo	14-07	13,33-02
13,37		Paulo Gonçalves	CS Marítimo	27-09-88	3	Sub23	Luso	30-06	11,72-06
13,32	i	Vitor Rodrigues	Gira Sol RC	25-02-84	Hep	T FPA	Espinho	13-01	14,02i-05
13,21		Paulo Bernardo	SL Benfica	16-08-74	4		Lisboa - I	20-01	15,60-05
13,18		Jorge Grave	Quintanense FC	05-09-82	1		Seixal	14-07	14,59-04
13,02		Miguel Pinto	GD Estreito	17-06-84	2		Machico	15-07	13,56-05
12,94		Bruno Abel Martins	Gira Sol RC	09-01-82	4	Enc. Sel.	Luso	23-06	13,56-00
12,81		Luis Assunção	CCSJ. Madeira	03-09-78	3	CNCI-Ap	Braga	26-05	13,01i-06
12,75		Hedson Trindade	AA Coimbra	STP 23-10-89	2		Coimbra	06-01	13,03-06
12,46		David Bernardo	França	26-01-90	2		Sarcelles	06-06	
12,43		Luis Almeida	JOMA	28-03-84	2		Lisboa - I	04-07	12,35-06
12,38		Renato Gomes	CA Bx Banheira	30-01-76	1		Setúbal	07-01	12,99i-05
12,34		Hugo Batista	INATEL	05-07-73	1		Setúbal	01-07	12,75-06
12,24		Libanio Cá	GR Qt. Lomba	18-05-83	2		Seixal	14-07	
12,20		Luis Gavina	OC Lagos	14-03-77	1		Lagos	14-01	14,90-04
12,12		Paulo Jardim	GD Estreito	15-01-77	3		Machico	20-01	11,79-06
12,07		Nelson Dantas	CP Pontevel	02-07-82	1		Rio Maior	15-07	11,85i-06
12,03		Juan Pinho	GRECAS	20-05-86	3	CNCI-2	Covilhã	09-06	13,84-04
12,01		Braulio Silva	CS Marítimo	20-09-71	4		Machico	20-01	14,73-02
11,92		Rodrigo Morgado	Juv. Vidigalense	07-02-83	6	CNCI-Ap	Leiria	26-05	
11,91	i	Abel Pereira Dias	França	05-05-66	10		Paris	14-01	14,06-89
11,88		José Silva	INATEL	60	1		Braga	03-06	
11,79		António Pereira	CIA Ilha Azul	10-02-81	1		Horta	14-04	11,66-06

11,65	Luis Oliveira	INATEL		2		Lisboa - I	21-04	
11,62	Claudio Gama	GD Cavadas	20-03-82	Dec	T. Europa	Maribor	07-07	12,20i-06
11,57	i Luis Silva	GRECAS	26-05-80	Hep		Espinho	30-12	12,22i-06

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

11,90	Abel Pereira Dias	França	05-05-66	1		Lagny-sur-Marne	29-04	14,06-89
13,48	Nuno Lopes	C Bf. Faro	24-10-82	1	CNCI-2	Covilhã	09-06	15,40-06
14,50	Nuno Serra	Gira Sol RC	27-06-74	6	CNCI-1	Covilhã	09-06	16,77-97
14,82	Paulo Pereira	FC Porto	12-02-84	5	CNCI-1	Covilhã	09-06	15,25i-06
13,13	Vitor Rodrigues	Gira Sol RC	25-02-84	1		Coimbra	16-12	14,02i-05

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

19,81	António Vital e Silva	SL Benfica	RNJ	23-01-88	1	CNJ	Viseu	07-07	19,02-06
19,67	António Vital e Silva		RNJ		1		Lisboa - I	23-06	
19,66	António Vital e Silva				2	CE Jun	Hengelo-Hol	22-07	
19,09	António Vital e Silva				4h	CE Jun	Hengelo-Hol	21-07	
18,79	António Vital e Silva				1		Vilvoorde-Bel	29-06	
18,49	António Vital e Silva				1		Ninove-Bel	26-06	
18,43	António Vital e Silva				1	Taça FPA	Leiria	24-02	
18,13	i António Vital e Silva		RNJ		1		Braga	10-02	
17,69	i António Vital e Silva				1		Braga	07-01	
15,69	Steve Patricio	Juv. Vidigalense		17-09-88	1		Leiria	22-07	13,88-06
15,23	Steve Patricio				2	TCCE-Jr	Cottbus-Ale	15-09	
15,15	Steve Patricio				1		Leiria	21-07	
15,10	Steve Patricio				2	CNJ	Viseu	07-07	
15,05	Paulo Gonçalves	CS Maritimo		27-09-88	2	Taça FPA	Leiria	24-02	13,08-06
14,97	Steve Patricio				1		Leiria	09-06	
14,23	Christophe Correia	ADC Lovelhe		08-09-90	4	CNJ	Viseu	07-07	
13,91	Marçal Rodrigues	CS Maritimo		10-07-90	5	CNJ	Viseu	07-07	
13,84	Hedson Trindade	AA Coimbra	STP	23-10-89	PL		Coimbra - U	12-05	13,03-06
13,29	Adriano Lopes	SC Braga		22-10-91	6	CNJ	Viseu	07-07	
13,11	António Sustelo	Belgica		06-04-88	1		Nivelles	30-06	12,65-06
13,02	João Lopes	CO Pechão		11-10-90	1		Quarteira	13-01	12,30-06
12,77	André Ferreira	CA Seia		03-03-91	1		Seia	16-06	
12,76	Francisco Belo	ARCB Valongo		27-03-91	1		Castelo Branco	20-06	
12,47	Luis Marques	Juv. Vidigalense		21-09-89	2		Leiria	21-07	
12,39	i Marco Ferreira	Gira Sol RC		11-05-88	Hep		Espinho	30-12	13,37-06
12,38	Ricardo Monteiro	AA Coimbra		04-04-87	2		Coimbra - U	23-12	12,53-06
12,25	Rogério Cruz Ferreira	C Operário D		01-10-88	1		Ponta Delgada	13-11	12,46-06
12,21	i Claudio Morais	CDE Lages Pico		03-02-89	ex		Alpiarça	09-12	
12,14	Rui Sustelo	GD Cavadas		24-07-91	1		Seixal	17-06	
12,12	Tiago Costa	CP Mangualde		04-06-90	1		Viseu	02-06	
12,09	Dinarte Martins	C Operário D		14-04-89	1		Ponta Delgada	09-12	11,85-06
12,08	Bruno Ferreira	CP Pontevel		17-05-89	1		Abrantes	17-06	11,14-06
11,94	Damião Freitas	CP Alcanena		16-04-89	Dec		Abrantes	05-05	11,69-06
11,93	Renato Costa	CAP Pacense		24-11-91	1		Luso	17-06	
11,92	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	Dec	CN	Vendas Novas	02-06	
11,91	Vyacheslav Adamskiy	Juv. Vidigalense	UKR	18-12-89	2		Lisboa - I	23-06	
11,67	Jonas Gomes	GDC Cabeços		26-05-89	1		Lovelhe	16-12	11,24-06
11,53	i Paulo Dias	Gira Sol RC		14-05-89	Hep		Espinho	30-12	
11,51	Tiago Pereira	Juv. Vidigalense		15-01-91	3		Leiria	09-06	

A vermelho os atletas que ainda eram juniores em 31-12-2006

Disco / Discus – 50,00 – 34,00

59,16	Jorge Grave	Quintanense FC		05-09-82	1		Quinta do Anjo	20-06	58,82-05
-------	-------------	----------------	--	----------	---	--	----------------	-------	----------

58,18		Jorge Grave			1		Quinta do Anjo	31-05	
57,98		Jorge Grave			2		Leiria	21-07	
56,63		Jorge Grave			2		Leiria	22-07	
56,25		Jorge Grave			5	T. Europa	Milão	24-06	
56,07		Jorge Grave			1	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
55,95		Jorge Grave			1		Quinta do Anjo	03-03	
55,44		Jorge Grave			1	Taça FPA	Leiria	24-02	
55,39		Jorge Grave			1		Quinta do Anjo	04-03	
55,37	Marco Fortes		Sporting CP	26-09-82	3		Leiria	22-07	51,72-00
55,06		Jorge Grave			1	C Port	Lisboa - U	29-07	
54,94		Jorge Grave			1		Lisboa - U	27-06	
54,45		Jorge Grave			1		Almada	10-02	
54,17		Marco Fortes			1		Lisboa - U	17-06	
54,10		Marco Fortes			2		Quinta do Anjo	31-05	
53,89		Jorge Grave			1		Guarda	06-07	
53,76		Jorge Grave			4	I. Tenerife	La Laguna	05-05	
53,75		Marco Fortes			2		Lisboa - U	27-06	
53,72		Marco Fortes			4		Leiria	21-07	
53,37	Filipe Vital e Silva		Individual	27-01-83	2	C Port	Lisboa - U	29-07	52,54-03
52,95		Marco Fortes			3	C Port	Lisboa - U	29-07	
52,85	Paulo Bernardo		SL Benfica	16-08-74	1	CNCI-1	Covilhã	10-06	60,61-05
52,56		Filipe Vital e Silva			2		Quinta do Anjo	03-03	
52,34		Marco Fortes			2		Guarda	06-07	
52,32		Jorge Grave			1		Seixal	15-07	
52,10		Filipe Vital e Silva			1		Luso	30-05	
52,09		Jorge Grave			17	T. Europa	Yalta	17-03	
52,06		Marco Fortes			2	CNCI-1	Covilhã	10-06	
51,90	António Vital e Silva		SL Benfica	RNJ 23-01-88	2		Ninove-Belg	11-08	50,15-06
51,87		Filipe Vital e Silva			1		Vigo	25-05	
51,54		Paulo Bernardo			2	Taça FPA	Leiria	24-02	
51,45		Paulo Bernardo			4	C Port	Lisboa - U	29-07	
51,11		Marco Fortes			2	Açoreana	Lisboa - I	12-05	
51,06		Filipe Vital e Silva			3		Guarda	06-07	
50,84		Filipe Vital e Silva			1		Guimarães	19-05	
50,79		António Vital e Silva			2	CN-Bel	Bruxelas	05-08	
50,51		Paulo Bernardo			ex		Leiria	03-02	
50,45	Herédio Costa		Sporting CP	30-10-71	4		Guarda	06-07	55,46-00
50,44		Paulo Bernardo			6		Leiria	21-07	
50,40	Hugo Caldeira		Sporting CP	09-01-84	3		Quinta do Anjo	03-03	53,32-04
50,31		António Vital e Silva			4		Quinta do Anjo	03-03	
50,26		Filipe Vital e Silva			5		Leiria	22-07	
50,22		Herédio Costa			5		Quinta do Anjo	03-03	
49,97		Herédio Costa			3		Lisboa - U	27-06	
47,40	Paulo Pereira		FC Porto	12-02-84	ex		Coimbra	04-07	48,26-05
45,90	Miguel Pinto		GD Estreito	17-06-84	5		Lisboa - U	27-06	48,60-06
45,46	Braulio Silva		CS Marítimo	20-09-71	6		Quinta do Anjo	04-03	51,64-01
43,95	Juan Rosete		Juv. Vidigalense	12-05-79	6	Taça FPA	Leiria	24-02	59,85-04
43,74	Nuno Lopes		C Bf. Faro	24-10-82	1	CNCI-2	Covilhã	10-06	45,30-02
43,67	Ivo Cardoso		CA Seia	04-03-80	4	CNCI-1	Covilhã	10-06	44,94-99
42,57	Andre Medeiros		CU Micaelense	17-12-80	1		Angra do Heroísmo	15-07	41,85-01
42,54	Angelino Gonçalves		CS Marítimo	30-12-70	1		Funchal	16-12	48,26-00
40,71	António Sustelo		Bélgica	06-04-88	4		Jambes-Bel	19-05	36,45-06
40,03	André Gonçalves		CS Marítimo	14-04-86	3		Funchal	14-07	38,90-06
39,97	Rui Fernandes		Gira Sol RC	08-05-80	5	CNCI-Ap	Leiria	26-05	41,66-06
39,36	Steve Patricio		Juv. Vidigalense	17-09-88	1		Leiria	17-06	38,04-06
38,04	Luís Marques		Juv. Vidigalense	21-09-89	1		Coimbra	02-06	35,06-06
38,03	Flavio Azevedo		CIA Ilha Azul	14-02-85	2	CNCI-2	Covilhã	10-06	42,25-04
37,47	Tiago Marto		GA Fátima	05-05-86	Dec	T. Europa	Maribor	08-07	39,38-06
36,89	Yuri Belonog		Sporting CP	UKR 09-03-74	7	TCCE	Albufeira	27-05	65,53-03
36,77	Hugo Batista		INATEL	05-07-73	9		Leiria	21-07	38,21-03
36,76	João Pacheco		JOMA	24-03-87	2	CNCI-Ap	Seixal	26-05	
36,22	Luis Fernandes		Juv. Vidigalense	26-12-88	3	S. Mateus	Viseu	01-09	35,77-05

36,21	Luis Almeida	JOMA		28-03-84	6		Lisboa - U	27-06	38,73-02
36,03	Carlos Santos	CP Alcanena		10-05-86	Dec	CN	Vendas Novas	03-06	34,35-06
35,79	Nuno São João	CIA Ilha Azul		25-04-87	2		Angra do Heroísmo	15-07	39,44-06
35,71	Sérgio Santos	CA Seia		05-03-86	2		Maia	16-05	38,00-06
35,69	Aristides Pestana	CF Belenenses		12-09-71	3	CNCI-Ap	Seixal	26-05	40,48-00
35,61	Luis Melo	CDE Lages Pico		18-01-87	3		Angra do Heroísmo	15-07	40,04-06
35,11	Sérgio Coelho	CA Seia		29-01-81	3		Quinta do Anjo	20-06	38,44-00
34,89	Hedson Trindade	AA Coimbra	STP	23-10-89	2		Coimbra	04-07	
34,76	Fábio Freitas	GRECAS		30-04-87	1		Aveiro	10-02	
34,65	Pablo Marcolino	Juv. Vidigalense	BRA	02-09-87	1		Leiria	03-02	
34,56	Ricardo Cruz	CCD Ribeirão		31-03-83	3	C Norte	Maia	14-07	39,90-03
34,38	Carlos Ripado	CA Bx Banheira		25-01-73	5	CNCI-Ap	Seixal	26-05	34,61-06
34,31	André Munhoz	GD Pic-Nic		06-08-87	1		Quarteira	21-04	
34,29	Mário Vicente	CN Rio Maior		25-05-84	6	CNCI-Ap	Leiria	26-05	
34,29	Vyacheslav Adamskiy	Juv. Vidigalense	UKR	18-12-89	5	S. Mateus	Viseu	01-09	
34,23	Carlos Silva	Andorra		14-06-73	3		Andorra a Velha	16-05	38,20-00
34,20	Carlos Cabral	OC Lagos		20-06-82	Dec		Beja	01-04	

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

59,19	António Vítal e Silva	SL Benfica	RNJ	23-01-88	1		Lisboa - I	23-06	55,88-06
56,08	António Vítal e Silva				1	CNJ	Viseu	08-07	
55,56	António Vítal e Silva				1		Vilvoorde-Bel	29-06	
55,43	António Vítal e Silva				ex		Póvoa de Varzim	17-06	
54,93	António Vítal e Silva				5		Halle	19-05	
54,29	António Vítal e Silva				1	Taça FPA	Leiria	24-02	
52,64	António Vítal e Silva				8h	CE Jun	Hengelo-Hol	19-07	
52,42	António Vítal e Silva				1		Vigo	25-05	
45,01	Rui Sustelo	GD Cavadas		24-07-91	2	CNJ	Viseu	08-07	
43,95	Renato Costa	CAP Pacense		24-11-91	1		Leiria	22-07	
43,84	Luis Marques	Juv. Vidigalense		21-09-89	1		Leiria	09-06	38,01-06
43,52	Steve Patricio	Juv. Vidigalense		17-09-88	1		Leiria	21-07	41,29-06
42,70	Luis Fernandes	Juv. Vidigalense		26-12-88	2		Leiria	09-06	40,26-06
42,29	António Sustelo	Belgica		06-04-88	1		Lokeren-Bel	14-07	42,49-06
39,68	Hedson Trindade	AA Coimbra	STP	23-10-89	4	Taça FPA	Leiria	24-02	38,06-06
39,28	Vyacheslav Adamskiy	Juv. Vidigalense	UKR	18-12-89	4		Leiria	09-06	
39,06	Paulo Gonçalves	CS Marítimo		27-09-88	5	Taça FPA	Leiria	24-02	40,05-06
36,75	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	Dec	CN	Vendas Novas	03-06	32,71-06
36,50	Carlos Araujo	CDC Cabeços		27-01-88	7	Taça FPA	Leiria	24-02	33,68-06
36,49	Christophe Correia	ADC Lovelhe		08-09-90	6	CNJ	Viseu	08-07	
35,98	Adriano Lopes	SC Braga		22-10-91	1		Póvoa de Varzim	17-06	
35,97	Tiago Chaves	GD Estreito		06-07-91	2		Funchal	28-04	
35,49	Damião Freitas	CP Alcanena		16-04-89	2		Abrantes	21-04	34,09-06
35,30	Tiago Costa	CP Mangualde		04-06-90	7	CNJ	Viseu	08-07	
35,19	Rodrigo Costa Santos	AC Mocidade - Aç		04-07-90	8		Viseu	08-07	37,83-06
34,99	Valter Toledo	AC Mocidade-Aç		19-02-89	1		Angra do Heroísmo	02-12	50,52-06
34,52	João Lopes	CO Pechão		11-10-90	1		Albufeira	02-06	
34,24	João Venade	ADC Lovelhe		25-01-88	10	CNJ	Viseu	08-07	36,18-06
34,16	Jorge Jesus	C Operário D		11-01-90	11	CNJ	Viseu	08-07	34,00-06
34,05	Ricardo Monteiro	AA Coimbra		04-04-87	2		Coimbra - U	23-12	33,10-06
33,95	Luis Batista	Juv. Vidigalense		10-08-91	5		Leiria	09-06	
33,94	Jonas Gomes	GDC Cabeços		26-05-89	1		Lovelhe	10-02	34,73-05

A vermelho os atletas que ainda eram juniores em 31-12-2006

Martelo / Hammer – 60,00 – 33,00

74,98	Dário Manso	Sporting CP		01-07-82	1		Lisboa - N	28-04	74,27-06
72,34	Vítor Costa	Sporting CP		28-05-74	4		Souteville	05-06	76,86-04
72,19	Dário Manso				1		Lisboa - U	02-06	

72,08		Dário Manso			1		Lisboa - U	13-01	
72,05		Vítor Costa			1		Bruges-Fra	09-05	
71,68		Vítor Costa			1		St. Brieuc	03-06	
71,64		Vítor Costa			3		Rennes	16-06	
71,61		Dário Manso			1		V. R. Sto. António	20-01	
71,28		Vítor Costa			5	T. Europa	Milão	23-06	
71,26		Dário Manso			1		Lisboa - U	24-02	
70,82		Dário Manso			1		Leiria	02-08	
70,55		Vítor Costa			1	C Port	Lisboa - U	29-07	
70,54		Vítor Costa			1		Merignac	04-04	
70,46		Dário Manso			1		Leiria	22-07	
70,01		Vítor Costa			4	TCCE	Albufeira	26-05	
70,00		Dário Manso			1		Lisboa - U	20-05	
69,84		Vítor Costa			1		Merignac	16-05	
69,77		Vítor Costa			2		Bugeat	07-07	
69,76		Dário Manso			2	C Port	Lisboa - U	29-07	
69,53		Dário Manso			1		Lovelhe	25-07	
69,36		Vítor Costa			5		Reims	17-07	
68,87		Vítor Costa			1	CNCI-1	Covilhã	10-06	
68,77		Vítor Costa			1		Talence	29-04	
67,61		Dário Manso			1		Caceres	21-07	
67,60		Dário Manso			1		Quinta do Anjo	03-03	
66,45		Dário Manso			1		Quinta do Anjo	04-03	
66,35		Dário Manso			1		Caceres	20-06	
66,28	André Vital e Silva		GD Estreito	13-02-80	1		Porto - I	01-05	67,17-06
65,93		Dário Manso			2		Porto - I	01-05	
65,55		Dário Manso			1	Taça FPA	Leiria	24-02	
65,21	André Vital e Silva				1		Porto - I	21-07	
64,69	André Vital e Silva				1		Luso	13-06	
64,41	André Vital e Silva				1		Maia	02-06	
64,28	André Vital e Silva				2		Quinta do Anjo	03-03	
64,16	André Vital e Silva				1		Guimarães	19-05	
63,96	André Vital e Silva				3	C Port	Lisboa - U	29-07	
63,66	André Vital e Silva				2	CNCI-1	Covilhã	10-06	
63,44	André Vital e Silva				1	CNCI-Ap	Leiria	27-05	
62,51	Nuno Rocha		FC Porto	10-12-84	1		Porto - I	10-02	64,05-06
62,42		André Vital e Silva			ex	C Norte	Porto - I	14-07	
62,32		Nuno Rocha			1		Porto - I	26-05	
62,08	António Vital e Silva		SL Benfica	23-01-88	3	CNCI-1	Covilhã	10-06	63,33-06
61,87		Nuno Rocha			4	C Port	Lisboa - U	29-07	
61,72	António Peixoto		Sporting CP	23-01-68	2		Lisboa - U	02-06	66,58-03
61,58		Nuno Rocha			1		Porto - I	03-02	
61,47		André Vital e Silva			2		Quinta do Anjo	04-03	
60,36		Nuno Rocha			3		Vigo	14-06	
60,08		Nuno Rocha			4		Porto - I	21-07	
59,80		Nuno Rocha			2	Reconquista	Vigo	31-03	
57,76	Carlos Vicente		ACDR Arneirense	28-12-88	6	C Port	Lisboa - U	29-07	51,44-06
55,35	Flavio Azevedo		CIA Ilha Azul	14-02-85	1		Angra do Heroismo	15-07	54,28-03
53,83	Dine Sousa		Juv. Vidigalense	26-03-76	ex		Lisboa - U	02-06	53,40-06
51,83	Sérgio Coelho		CA Seia	29-01-81	5	CNCI-1	Covilhã	10-06	61,64-00
51,77	João Venade		ADC Lovelhe	25-01-88	2		Leiria	22-07	
51,13	Vyacheslav Adamskiy		Juv. Vidigalense	UKR 18-12-89	3	Sub23	Luso	30-06	48,44-06
51,12	Tiago Palma		Bairro Anjos	30-04-76	2		Leiria	17-06	55,08-95
50,10	António Sustelo		Belgica	06-04-88	2		Nivelles	02-06	46,82-06
48,68	João Almeida		CS Marítimo	24-03-86	4	Sub23	Luso	30-06	53,94-06
47,67	Luis Almeida		JOMA	28-03-84	2	CNCI-2	Covilhã	10-06	40,80-05
46,46	Bruno Abel Martins		Gira Sol RC	09-01-82	1		Luso	07-07	44,20-05
45,98	Fábio Freitas		GRECAS	30-04-87	1		Aveiro	02-06	47,07-05
45,50	Carlos Silva		Andorra	14-06-73	1		Andorra a Velha	05-05	46,09-00
44,74	Jorge Grave		Quintanense FC	05-09-82	1		Seixal	15-07	49,31-04
44,50	Helder Serrão		AM Amarense	04-01-84	2		Guimarães	19-05	48,88-04
43,12	Luis Assunção		CCSJ. Madeira	03-09-78	1		Aveiro	21-07	48,13-05

42,90	Marco Silva	CRCD Luzense	03-02-74	1		V. R. Sto. António	16-12	45irr-04/46,92-03
42,60	Augusto Cavaleiro	AA Coimbra	10-02-61	5	Enc. Sel.	Luso	23-06	51,30-85
42,46	Manuel Pereira	CC SJ. Madeira	14-06-73	ex		Aveiro	02-06	44,38-04
41,83	Herédio Costa	Sporting CP	30-10-71	2		Lisboa - U	17-06	45,03-06
41,65	Rui Figueira	CUA Benaventense	29-06-74	1		Rio Maior	14-07	55,26-98
41,42	Aristides Pestana	CF Belenenses	12-09-71	3		Lisboa - U	02-06	38,27-06
41,42	Jorge Grave	INATEL	27-07-49	4		Leiria	22-07	54,54-81
40,86	Steve Patricio	Juv. Vidigalense	17-09-88	6	Sub23	Luso	30-06	40,19-06
40,41	Braulio Silva	CS Marítimo	20-09-71	1		Funchal	05-05	53,33-03
40,01	José Rui Rocha	FC Porto	30-04-89	2		Porto - I	03-02	
38,43	Paulo Machado	CIA Ilha Azul	07-11-82	2		Angra do Heroísmo	15-07	33,16-06
38,36	Tiago Leitão	SC Abrantes	19-01-87	1		Leiria	21-07	33,09-06
37,11	António Fernandes	A Jardim Serra	28-01-88	1		Funchal	14-07	35,75-06
37,04	Paulo Soares	CCD Ribeirão	25-06-72	4	CNCI-2	Covilhã	10-06	38,21-02
36,98	David Santos	ARCB Valongo	10-01-83	1		Coimbra - U	17-02	39,92-06
36,66	Ricardo Monteiro	AA Coimbra	04-04-87	2		Leiria	21-07	35,94-06
36,63	João Oliveira	JUN Ideal	09-03-86	2		Maia	02-06	33,46-06
36,28	Manuel Costa	AA Coimbra	03-11-86	3		Leiria	21-07	
35,60	Tiago Senico	CP Corroios	28-07-87	2		Seixal	15-07	32,23-06
35,51	Nelson Dantas	CP Pontevel	02-07-82	2		Rio Maior	14-07	
35,14	António Pinho	NA Cucujães	18-04-58	3		Aveiro	21-07	42,70-94
35,00	Sérgio Silva	NA Cucujães	09-07-77	4		Aveiro	21-07	38,99-05
34,53	João Fernandes	CA Bx Banheira	03-02-70	3		Seixal	15-07	39,72-99
33,90	Fernando Santos	INATEL	04-07-60	1		Coimbra - U	18-11	36,22-04
33,40	Ricardo Conceição	C Bf. Faro	27-03-82	5	CNCI-Ap	Seixal	27-05	32,51-06

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

70,43	António Vital e Silva	FC Porto	23-01-88	1	CNJ	Viseu	07-07	71,18-06
66,95	Carlos Vicente	ACDR Ameirense	28-12-88	1		Porto-I	01-05	60,18-06
65,91	Carlos Vicente			8h	CE Jun	Hnegelo-Hol	21-07	
63,65	Carlos Vicente			1	Taça FPA	Leiria	24-02	
63,53	Carlos Vicente			2	CNJ	Viseu	07-07	
61,14	Carlos Vicente			1		Leiria	03-02	
60,93	Carlos Vicente			1		Leiria	15-04	
60,81	João Venade	ADC Lovelhe	25-01-88	1		Leiria	21-07	56,44-06
60,28	Carlos Vicente			1		Quinta do Anjo	04-03	
55,97	Rodrigo Costa Santos	AC Mocidade - Aç	04-07-90	2		Leiria	21-07	52,20-06
55,93	António Sustelo	Belgica	06-04-88	1		Nivelles-Bel	30-06	54,29-06
54,97	Vyacheslav Adamskiy	Juv. Vidigalense	UKR 18-12-89	3		Porto-I	01-05	48,44-06
49,63	Tiago Chaves	GD Estreito	06-07-91	1		Funchal	16-06	
48,39	Steve Patricio	Juv. Vidigalense	17-09-88	6	CNJ	Viseu	07-07	50,38-06
47,43	António Fernandes	A Jardim Serra	28-01-88	2		Funchal	16-06	44,13-06
45,28	Vítor Tiago	ADC Lovelhe	90	1		Leiria	22-07	
45,12	José Rui Rocha	FC Porto	30-04-89	1		Porto-I	13-01	43,67-06
43,58	Diogo Almeida	EMD. Saraiva	08-02-89	1		Lisboa - U	20-05	
41,24	Miguel Silva	Quintanense FC	14-05-90	1		Seixal	16-06	37,66-06
40,05	Luis Fernandes	Juv. Vidigalense	26-12-88	3		Leiria	03-02	33,73-06
38,90	Ricardo Monteiro	AA Coimbra	04-04-87	1		Coimbra - U	23-12	38,08-06
38,71	Filipe Pires	SC Abrantes	27-02-88	1		Abrantes	26-05	
36,96	Luis Marques	Juv. Vidigalense	21-09-89	5		Porto-I	01-05	36,13-06
34,98	Julio Oliveira	CRCD Luzense	22-12-88	1		V. R. Sto António	03-06	31,36-06
34,20	Gonçalo Cruz	Juv. Vidigalense	25-10-90	5		Leiria	17-06	

A vermelho os atletas que ainda eram juniores em 31-12-2006

Dardo / Javelin – 55,00 – 45,00

68,41	Helder Pestana	GD Estreito	11-02-87	1	CNCI-1	Covilhã	09-06	60,50-05
66,23	Carlos Tribuna	Gira Sol RC	26-06-80	2	CNCI-1	Covilhã	09-06	64,38-06

65,88	Felipe Ventura		Sporting CP	05-02-78	3	CNCI-1	Covilhã	09-06	72,49-99
65,74		Carlos Tribuna			1	Sintra	Massamá	19-05	
64,65	Elias Leal		FC Porto	19-08-77	4	CNCI-1	Covilhã	09-06	68,32-05
64,03		Elias Leal			1 ex		Seixal	14-07	
63,82		Helder Pestana			8	T. Europa	Milão	24-06	
63,53		Helder Pestana			1	CNCI-Ap	Leiria	26-05	
63,47		Elias Leal			1	C Port	Lisboa - U	28-07	
62,95		Carlos Tribuna			2	C Port	Lisboa - U	28-07	
62,57		Felipe Ventura			1		Ponta Delgada	21-04	
62,57		Felipe Ventura			1		Ponta Delgada	05-05	
62,46		Helder Pestana			1	A. Neves	Viseu	01-05	
61,93		Felipe Ventura			6	TCCE	Albufeira	27-05	
61,75		Felipe Ventura			1		Ponta Delgada	17-03	
61,36		Carlos Tribuna			1	Taça FPA	Leiria	24-02	
61,27		Carlos Tribuna			1		Leiria	03-02	
61,03		Carlos Tribuna			2	CNCI-Ap	Leiria	26-05	
60,29		Elias Leal			1	CNCI-Ap	Braga	26-05	
59,26	Luis Almeida		JOMA	28-03-84	2	Taça FPA	Leiria	24-02	62,84-06
58,44	Marco Ferreira		Gira Sol RC	11-05-88	2	A. Neves	Viseu	01-05	61,64-06
58,17		Marco Ferreira			2	Sintra	Massamá	19-05	
58,00		Marco Ferreira			ex		Leiria	03-02	
57,84		Marco Ferreira			1		Maia	20-06	
57,43		Marco Ferreira			1 jr	Taça FPA	Leiria	24-02	
57,35	André Medeiros		CU Micaelense	17-12-80	2		Ponta Delgada	21-04	69,77-99
57,23		Carlos Tribuna			ex		Luso	16-06	
57,17		Carlos Tribuna			1		Aveiro	10-02	
57,14	Ricardo Conde		SL Benfica	13-02-82	1	CNCI-Ap	Seixal	26-05	64,72-03
57,03		Carlos Tribuna			2		Leiria	21-07	
56,62		Ricardo Conde			5	CNCI-1	Covilhã	09-06	
56,60		Elias Leal			1		Ribeira Brava	08-09	
56,52		Marco Ferreira			1	Sub23	Luso	30-06	
56,34		Luis Almeida			1		Lisboa - U	06-01	
56,04		André Medeiros			3	Taça FPA	Leiria	24-02	
55,82		Luis Almeida			1	CNCI-2	Covilhã	09-06	
55,67		Carlos Tribuna			3	A. Neves	Viseu	01-05	
55,65		Marco Ferreira			1		Luso	30-05	
55,60	Paulo Jardim		GD Estreito	15-01-77	1		Machico	15-07	57,07-06
55,54		Carlos Tribuna			1	C Beiras	Luso	14-07	
55,53	Valter Toledo		AC Mocidade-Aç	19-02-89	3	C Port	Lisboa - U	28-07	50,52-06
55,23	Micael Nobrega		JD Neves	28-04-87	2	Sub23	Luso	30-06	54,20-06
55,10		Carlos Tribuna			2		Ribeira Brava	08-09	
55,07		Valter Toledo			1	CNJ	Viseu	07-07	
54,41	Bruno Nunes		CUA Benaventense	18-05-74	1		Marinha Grande	16-12	58,27-03
53,85	João Pinto		EC+S Lavra	14-05-82	1		Braga	21-04	52,12-05
53,62	Tiago Marto		GA Fátima	05-05-86	3	Sub23	Luso	30-06	54,90-04
53,44	José Pereira		Juv. Vidigalense	13-04-76	6	CNCI-1	Covilhã	09-06	58,93-99
52,44	Fábio Aperta		SC Abrantes	02-12-87	4		Leiria	21-07	55,25-05
51,58	Ricardo Amaro		JD Neves	09-08-90	2	CNJ	Viseu	07-07	47,53-06
51,51	Nuno Martins Alves		França	20-11-88	3		Saran	06-05	46,39-06
50,92	Armindo Pestana		CF Belenenses	12-09-71	2	CNCI-2	Covilhã	09-06	53,34-04
50,91	Nelson Moreira		CAA Santiago	23-07-88	1		Marinha Grande	16-12	49,32-06
50,87	João Pereira		CCD Ribeirão	04-07-87	3	CNCI-2	Covilhã	09-06	49,85-06
50,37	Herédio Costa		Sporting CP	30-10-71	1		Lisboa - U	16-06	62,14-94
50,21	Hugo Batista		INATEL	05-07-73	5		Leiria	21-07	48,98-06
50,20	Pedro Santos		CP Alcanena	01-01-88	Dec		Abrantes	06-05	45,08-06
50,08	Vitor Dinarte Freitas		CS Marítimo	22-08-74	7	CNCI-1	Covilhã	09-06	60,85-99
49,84	José Paulo Silva		NA Cucujães	02-05-66	1		Aveiro	22-07	57,04-89
49,55	Paulo Almeida		CA Avintes	06-06-86	2		Braga	21-04	
49,37	Bruno Costa		CA Seia	17-03-80	4	CNCI-Ap	Leiria	26-05	50,84-05
48,94	Sérgio Abreu		GD Estreito	24-01-68	1		Machico	20-05	62,56-97
48,87	Luis Oliveira		INATEL	62	7		Leiria	21-07	45,14-06
48,79	André Saltão		Juv. Vidigalense	02-12-89	6		Leiria	21-07	

48,72	André Caldas	SC Braga	17-07-85	3	CNCI-Ap	Braga	26-05	50,38-04
48,71	Nuno Penha	CA Bx Banheira	13-07-77	3	CNCI-Ap	Seixal	26-05	56,78-96
48,36	Vitor Viveiros	C. Bf. Faro	18-03-84	4	CNCI-2	Covilhã	09-06	48,19-06
48,30	Carlos Silva	Andorra	14-06-73	1		Andorra a Velha	16-05	46,09-02
48,17	Ricardo Serra	OC Lagos	13-05-86			Lagos	12-11	
48,01	André Nicha	Estrela V. Novas	20-04-89	4	CNJ	Viseu	07-07	
47,92	José Silva	ADEC Tunes	01-02-81	1		Quarteira	18-03	49,88-00
47,65	Ruben Ventura	C Operario D	28-12-89	4 jr	Taça FPA	Leiria	24-02	
47,20	Miguel Lucas	Bairro Anjos	04-05-71	5	CNCI-Ap	Leiria	26-05	54,44-86
47,07	Renato Costa	CAP Pacense	24-11-91	1		Luso	16-06	
46,91	António Sustelo	Belgica	06-04-88	2		Nijvel-Bel	28-04	47,08-06
46,82	Gil Mendes	GD Cavadas	08-05-89	1		Setúbal	01-07	
46,67	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	3		Luso	14-07	48,23-05
46,59	Márcio Quintela	ECS Lavra	31-05-90	ex		Aveiro	22-07	
46,33	Herculano Jesus	ADR Agua Pena	09-01-90	1		Machico	17-06	46,30-06
46,23	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	Dec		Abrantes	06-05	
46,20	Claudio Soares	SC Abrantes	22-11-88	8		Leiria	21-07	44,59-06
46,07	Tibério Silva	CB S. Mateus Pico	04-04-86	2		Angra do Heroismo	14-07	
46,05	Carlos Cabral	OC Lagos	20-06-82	Dec		Lagos	01-07	
45,81	Aristides Pestana	CF Belenenses	12-09-71	2		Lisboa - U	02-06	47,25-02
45,68	Dine Sousa	Juv. Vidigalense	26-03-76	4	C Beiras	Luso	14-07	48,06-06
45,46	Sérgio Almeida	INATEL	17-02-72	1		Lisboa - I	26-05	
45,05	Hério Veloso	CRU Raposense	STP 26-02-86	7	CNCI-Ap	Seixal	26-05	45,78-06
45,03	Claudio Gama	GD Cavadas	20-03-82	Dec	CN	Vendas Novas	03-06	46,10-05
44,99	Diogo Correia	Juv. Vidigalense	27-02-89	5	C Beiras	Luso	14-07	

Decatlo – 5000 - 4000

7.090	Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	1	CN	Vendas Novas	03-06	7056-06	
7.012		Tiago Marto		1		Abrantes	06-05		
6.672	Claudio Gama	GD Cavadas	20-03-82	2	CN	Vendas Novas	03-06	6858-06	
6.185	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	3	CN	Vendas Novas	03-06	6033-06	
6.053	w	Carlos Santos		2		Abrantes	06-05		
5.461	w	Daniel Gaspar	Bairro Anjos	07-11-87	3		Abrantes	06-05	
5.458		Carlos Cabral	OC Lagos	20-06-82	1		Lagos	01-07	4959-03
5.328		Luis Ferreira	CCSJ. Madeira	23-04-85	1		Luso	06-05	5700-06
5.304		Sérgio Almeida	INATEL	17-02-72	4	CM Vet	Riccione-Ita	05-09	
5.018	w	Nuno Marques	Bairro Anjos	15-12-83	4		Abrantes	06-05	
5.001		Carlos Cabral		1		Beja	01-04		
4.378	Luis Machado	JA Mozelense	07-07-86	2		Luso	06-05		
4.316	Gastão Pronto	JD Neves	15-11-84	2		Beja	01-04	4766-06	

Decatlo – 5000 - 4000 (110m Barreiras 1,00m - Peso 6 Kg - Disco 1,75 Kg)

6.934	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	1	CN	Vendas Novas	03-06	6369-06	
6.713	w	Pedro Santos		1		Abrantes	06-05		
6.640		Pedro Santos		1		Abrantes	06-05		
6.074	w	Gil Mendes	GD Cavadas	08-05-89	2	CN	Vendas Novas	03-06	
6.042		Gil Mendes		2	CN	Vendas Novas	03-06		
5.881		Damião Freitas	CP Alcanena	16-04-89	3	CN	Vendas Novas	03-06	
5.731	w	Damião Freitas		2		Abrantes	06-05		
5.475	w	Joaquim Cabral	OC Lagos	17-04-88	1		Beja	01-04	5442-06
5.371	w	Gil Mendes		3		Abrantes	06-05		
5.244		Carlos Araujo	CDC Cabeços	27-01-88	4	CN	Vendas Novas	03-06	4001-06
5.019		Rogério Cruz Ferreira	C Operário D	01-10-88	5	CN	Vendas Novas	03-06	
4.940	w	Gonçalo Lopes	SL Benfica	14-03-88	4		Abrantes	06-05	
4.607	w	Manuel Ernesto Veloso	CD Mouriminho	30-01-89	2		Viana do Castelo	27-05	
4.410	w	José Ferreira	GDC Cabeços	19-05-89	3		Viana do Castelo	27-05	
4.153		Duarte Almeida	CFU Lamas	13-04-89	1		Luso	06-05	
4.134	w	Hugo Couto	JA Mozelense	23-02-88	2		Luso	06-05	

4.024 w António Santos JA Mozelense 23-03-88 3 Luso 06-05

5000 m M – 25.00,0

19.04,74	i	João Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	1	C Port	Espinho	17-02	18.33,16-99
19.56,83		Sérgio Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	1	CNCI-Ap	Leiria	26-05	19.01,8-99
20.32,87	i	Augusto Cardoso	FC Porto	13-12-70	2	C Port	Espinho	17-02	19.40,72-99
20.33,53		António Pereira	JOMA	10-07-75	1	CNCI-2	Covilhã	09-06	20.43,68i-06
20.44,37		Diogo Martins	Sporting CP	14-08-84	2	CNCI-1	Covilhã	09-06	20.56,62i-06
20.45,76		Dionisio Ventura	CIA Ilha Azul	13-12-79	2	CNCI-Ap	Seixal	26-05	20.53,05-06
21.01,63	i	Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	3	CNCI	Pombal	10-02	20.45,47i-99
21.05,64	i	Luis Silva	CA Galinheiras	26-08-70	5	C Port	Espinho	17-02	20.42,49-06
21.27,27	i	Rui Correia	CO Pechão	25-02-82	6	C Port	Espinho	17-02	21.05,36-06
21.30,11	i	Mário Contreiras	GRECAS	26-12-67	7	C Port	Espinho	17-02	20.51,8i-92
21.33,54	i	Luis Gil	CS Marítimo	06-04-75	8	C Port	Espinho	17-02	21.47,21i-03
21.36		Pedro Isidro	SL Benfica	17-07-85	3		Lisboa	17-12	21.15,92i-06
21.39,73	i	Pedro Santos	CA Seia	25-04-86	1	C Beiras	Espinho	20-01	21.53,00i-06
21.44,0		Jorge Costa	CTT	20-03-61	tp	Taça FPA	Rio Maior	25-04	20.25,81-01
22.14,90		Luis Lopes	CN Rio Maior	01-01-90	1		Rio Maior	19-05	23.43,16-06
22.15,38	i	Rui Vilarinho	Gira Sol RC	16-12-85	3	C Beiras	Espinho	20-01	23.12,41i-03
22.35,67	i	Jaime Santos	GD Lourocoope	22-05-72	4	CNCI-Ap	Espinho	28-01	22.32,33i-05
23.00,08	i	Bruno Araujo	FC Porto	24-02-83	2	C Norte	Braga	20-01	22.23,43i-05
23.17,94		Rui Macedo	ACD Tunes	16-05-89	1		Albufeira	02-06	24.46,97-06
23.23		Nuno Silva	AR Estrela Sul	03-01-90	1 jr		Lourosa	21-04	23.31,56-06
23.29,63	i	José Magalhães	AC Alfenense	30-10-54	3	C Norte	Braga	20-01	20.23,21i-92
23.34,41		Helder Conceição	C Bf. Faro	09-06-83	4	CNCI-Ap	Seixal	26-05	21.36,01i-06
23.39,86		Nuno Santos	SL Benfica	29-11-88	1		Quarteira	12-05	24.17,0-06
23.58		Rogério Filipe	INATEL	17-01-59	1 vet		Lisboa - Alta	18-11	23.07,06-02
23.59,25	i	Vitor Xavier	Juv. Vidigalense	22-04-86	5	C Beiras	Espinho	20-01	22.16,42i-06
24.01,12	i	Tiago Miguel	CAF Zezere	20-08-88	ex	C Norte	Braga	20-01	
24.10,0		Gonçalo Beijinha	JD Neves	25-08-86	tp	C Port	Lisboa - U	28-07	21.48-05
24.10,4		Bruno Fernandez	CF Belenenses	22-06-85	4		Lisboa - I	20-01	
24.21		Nuno Valente	CCSJ. Madeira	06-01-88	1 jr		Lourosa	21-04	23.42,34i-06
24.22,37		Flávio Silva	GDE Navais	24-06-92	3	CN jr	Abrantes	23-06	
24.22,50	i	Helder Malheiro	CAF Zezere	26-06-85	5	Sub23	Espinho	03-02	22.28,6-05
24.26,97		Bruno Pedro	GA Casais Vento	12-10-93	4	CN jr	Abrantes	23-06	
24.28,22		Ivo Ferreira	ANDDEM	85	6	S. Mateus	Viseu	01-09	
24.42,5		Diogo Oliveira	CCSJ. Madeira	18-11-85	6		Lisboa - I	20-01	24.01,7i-06
24.45,8		Fábio Ramos	C Bf. Faro	17-08-90	1		V.R.S.António	05-05	24.00,1-06
24.46,54		Diogo Duarte Henriques	CN Rio Maior	28-05-92	5	CN jr	Abrantes	23-06	
24.54,48		António Camará	CN Rio Maior	17-06-90	2		Rio Maior	19-05	26.47,0-06

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

20.39,29		Augusto Cardoso	FC Porto	13-12-70	1	CNCI-1	Covilhã	09-06	19.40,72-99
23.15,9		Bruno Araujo	FC Porto	24-02-83	4		Orense	23-12	22.23,43i-05
24.00		Helder Conceição	C Bf. Faro	09-06-83	5		Pechão	24-02	21.36,01i-06
23.30,14		Jaime Santos	GD Lourocoope	22-05-72	3	CNCI-Ap	Braga	26-05	22.32,33i-05
19.52,71		João Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	1		Marinha Grande	16-12	18.33,16-99
23.32		José Magalhães	AC Alfenense	30-10-54	1		Rio Maior	14-04	20.23,21i-92
21.41,89		Luis Gil	CS Marítimo	06-04-75	3	CNCI-Ap	Leiria	26-05	21.47,21i-03
21.06,7		Luis Silva	CA Galinheiras	26-08-70	2		Lisboa - I	20-01	20.42,49-06
21.41		Mário Contreiras	GRECAS	26-12-67	2		Lourosa	21-04	20.51,8i-92
21.17,85		Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	2	CNCI-Ap	Leiria	26-05	20.45,47i-99
24.08,42		Pedro Santos	CA Seia	25-04-86	5	S. Mateus	Viseu	01-09	21.53,00i-06
21.32		Rui Correia	CO Pechão	25-02-82	3		Pechão	24-02	21.05,36-06
24.08,69		Rui Macedo	ACD Tunes	16-05-89	1		V. R. Sto. António	16-12	24.46,97-06
22.55		Rui Vilarinho	Gira Sol RC	16-12-85	3		Lisboa - Alta	18-11	23.12,41i-03
24.54		Tiago Miguel	CAF Zezere	20-08-88	2		Rio Maior	14-04	
24.19,38		Vitor Xavier	Juv. Vidigalense	22-04-86	5	CNCI-Ap	Leiria	26-05	22.16,42i-06

Prova não homologável por ter sido mista, o que é interdito em pista

24.20,87	Fábio Ramos	C Bf. Faro	17-08-90	1		Lagos	28-04	24.00,1-06
----------	-------------	------------	----------	---	--	-------	-------	------------

10 Km M – 50:00.0

40.36	João Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	tp	T. Europa	Leamington	20-05	39.40-03
41.00	Sérgio Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	tp	IAAF Chall	La Coruña	02-06	40.25,3-97
42.22	Dionisio Ventura	CIA Ilha Azul	13-12-79	tp	T. Europa	Leamington	20-05	43.01,41-98
42.27	Diogo Martins	Sporting CP	14-08-84	tp	T. Europa	Leamington	20-05	42.44,58-05
43.06,03	Augusto Cardoso	FC Porto	13-12-70	1	C Norte	Maia	15-07	41.26,8-99
43.24	António Pereira	JOMA	10-07-75	tp	IAAF Chall	Rio Maior	14-04	43.49-06
43.46,0	Jorge Costa	CTT - Faro	20-03-61	tp	Taça FPA	Rio Maior	25-04	42.46,5-00
44.02,39	Pedro Isidro	SL Benfica	17-07-85	1		Lisboa - U	16-06	44.13-06
44.14,55	Mário Contreiras	GRECAS	26-12-67	2	C Beiras	Luso	14-07	44.44,90-98
45.00	Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	tp		Torres Vedras	09-12	42.31,0-04
45.33	Luis Silva	CA Galinheiras	26-08-70	tp		Torres Vedras		43.59-06
45.50,3	Luis Gil	CS Maritimo	06-04-75	tp	C Port	Lisboa - U	28-07	44.56,10-01
46.12,17	Luis Lopes	CN Rio Maior	01-01-90	3		Abrantes	16-06	48.59,88-06
46.21,0	Gonçalo Beijinha	JD Neves	25-08-86	tp	C Port	Lisboa - U	28-07	43.42-05
47.15,2	Nuno Silva	AR Estrela Sul	03-01-90	2	Taça FPA	Rio Maior	25-04	48.58,77-06
48.17,78	Rui Macedo	ACD Tunes	16-05-89	2	CNJ	Viseu	07-07	
48.43	Pedro Santos	CA Seia	25-04-86	tp	C. Amaral	Celorico da Beira	02-12	45.27-06
49.01,44	José Magalhães	AC Alfenense	30-10-54	3	C Norte	Maia	15-07	43.30,6-97
49.37,71	Nuno Valente	CCSJ. Madeira	06-01-88	4	C Beiras	Luso	14-07	49.17,82-06
49.42,58	Nuno Santos	SL Benfica	29-11-88	3	CNJ	Viseu	07-07	
49.50,08	Jaime Santos	GD Lourocoope	22-05-72	5	C Beiras	Luso	14-07	48.43,59-05

20 Km M – 1:30,00 - 2:00,00

1.20,42	João Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	7	T. Europa	Leamington-GBR	20-05	1.20,09-06
1.21,30	João Vieira			7	IAAF Chall	La Coruña	02-06	
1.22,12	Sérgio Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	10	IAAF Chall	La Coruña	02-06	1.20,58-97
1.23,16	João Vieira			3	IAAF Chall	Sesto San Giovanni	01-05	
1.24,23	Sérgio Vieira			23	T. Europa	Leamington-GBR	20-05	
1.24,45	Diogo Martins	Sporting CP	14-08-84	24	T. Europa	Leamington-GBR	20-05	1.26,12-06
1.24,46	João Vieira			9	IAAF Chall	Rio Maior	14-04	
1.26,22	Augusto Cardoso	FC Porto	13-12-70	15	IAAF Chall	Rio Maior	14-04	1.22,40-99
1.26,39	João Vieira			1		Grandola	13-01	
1.26,52	António Pereira	JOMA	10-07-75	16	IAAF Chall	Rio Maior	14-04	1.28,05-06
1.27,05,0	João Vieira			1	C Port	Lisboa - U	28-07	
1.27,05,5	António Pereira			2	C Port	Lisboa - U	28-07	
1.27,14,7	Jorge Costa	CTT-Faro	20-03-61	1	Taça FPA	Rio Maior	25-04	1.26.09,4-01
1.27,38	Dionisio Ventura	CIA Ilha Azul	13-12-79	42	T. Europa	Leamington-GBR	20-05	1.28,32,5-06
1.27,43	Diogo Martins			17	IAAF Chall	Rio Maior	14-04	
1.27,44	João Vieira			25	C. Mundo	Osaka	26-08	
1.27,44,7	Sérgio Vieira			2	Taça FPA	Rio Maior	25-04	
1.27,45	Dionisio Ventura			18	IAAF Chall	Rio Maior	14-04	
1.27,55,0	Jorge Costa			3	C Port	Lisboa - U	28-07	
1.28,27	António Pereira			2		Grandola	13-01	
1.28,54	Jorge Costa			3		Grandola	13-01	
1.29,27,0	Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	3	Taça FPA	Rio Maior	25-04	1.26,31-97
1.29,33,9	Dionisio Ventura			4	Taça FPA	Rio Maior	25-04	
1.30,21	Mário Contreiras	GRECAS	26-12-67	19	IAAF Chall	Rio Maior	14-04	1.26,31-92
1.31,07	Luis Silva	CA Galinheiras	26-08-70	5		Grandola	13-01	1.30,37,7-06
1.32,20,6	Pedro Isidro	SL Benfica	17-07-85	5	Taça FPA	Rio Maior	25-04	1.31,41,3-06
1.32,53,8	Luis Gil	CS Maritimo	06-04-75	6	Taça FPA	Rio Maior	25-04	1.31.20,5-04
1.34,44,6	Gonçalo Beijinha	JD Neves	25-08-86	7	C Port	Lisboa - U	28-07	1.36,28-05
1.35,12	Pedro Santos	CA Seia	25-04-86	6		Grandola	13-01	1.31.49,1-06
1.40,42	Rui Vilarinho	Gira Sol RC	16-12-85	tp		Cucujães	04-02	1.39,21-03
1.44,10	Vitor Xavier	Juv. Vidigalense	22-04-86	7		Grandola	13-01	1.37.34,9-06

1.44,26	Rui Macedo	ACD Tunes	16-05-89	1 jr	CN	Ferreira do Alentejo	03-03	
1.44,35	Rogério Filipe	INATEL	17-01-59	tp		Cucujães	04-02	1.41,14-04
1.45,03,6	Jaime Santos	GD Lourocoope	22-05-72	7	Taça FPA	Rio Maior	25-04	1.42,54-94
1.45,38	Nuno Valente	CC SJ. Madeira	06-01-88	2 jr	CN	Ferreira do Alentejo	03-03	1.50,43-06
1.50,03	Nuno Santos	SL Benfica	29-11-88	3 jr	CN	Ferreira do Alentejo	03-03	1.54,51-06
1.51,58	Diogo Oliveira	CS Maritimo	18-11-85	8		Grandola	13-01	1.50,07,3-06
1.53,51	Bruno Marques	CCSJ. Madeira	05-04-81	3		Cucujães	04-02	1.39,02-02
1.55,39,3	Carlos Paiva	CA Galinheiras	21-03-69	8	Taça FPA	Rio Maior	25-04	1.44,00-87
1.56,42	Pedro Nunes	CP Corroios	29-04-89	4jr	CN	Ferreira do Alentejo	03-03	
1.57,12	Leonel Gomes	ADR Agua de Pena	23-05-89	5 jr	CN	Ferreira do Alentejo	03-03	

50 Km M – 5:10.0

3.52,17	António Pereira	JOMA	10-07-75	14	T. Europa	Leamington-GBR	20-05	3.58,39-06
3.55,14	Augusto Cardoso	FC Porto	13-12-70	16	T. Europa	Leamington-GBR	20-05	4.03,16-06
3.57,44	Jorge Costa	CTT-Faro	20-03-61	22	T. Europa	Leamington-GBR	20-05	3.55,31-04
4.02,09	António Pereira			15	C. Mundo	Osaka	01-09	3.58,39-06
4.03,00	Jorge Costa			1	CN	Ferreira do Alentejo	03-03	
4.12,02	Augusto Cardoso			2	CN	Ferreira do Alentejo	03-03	
4.14,17	Dionisio Ventura	CIA Ilha Azul	13-12-79	3	CN	Ferreira do Alentejo	03-03	3.59,28-06
4.14,38	Augusto Cardoso			26	C. Mundo	Osaka	01-09	
4.14,58	Luis Gil	CS Maritimo	06-04-75	4	CN	Ferreira do Alentejo	03-03	4.11,09-04
4.16,05	Jorge Costa			27	C. Mundo	Osaka	01-09	
4.34,31	Luis Silva	CA Galinheiras	26-08-70	5	CN	Ferreira do Alentejo	03-03	4.24,55-06

4 x 100 m – 43,50 – 45,00

39,37	Seleção Nacional Sub23	D. Gonçalves, A. Abrantes, R. Martins, Y. Nascimento	s23	2	CE Sub23	Debrecen-Hun	15-07
39,52	Seleção Nacional Sub23	D. Gonçalves, A. Abrantes, R. Martins, Y. Nascimento	s23	2h	CE Sub23	Debrecen-Hun	15-07
40,18	Equipa Mista Sub23	A. Destapado, A. Abrantes, R. Martins, Y. Nascimento	s23	1		Lisboa - U	27-06
40,24	Equipa Mista Sub23	D. Gonçalves, A. Abrantes, R. Martins, Y. Nascimento	s23	1		Guarda	06-07
40,38	Equipa Mista Sub23	Y. Nascimento-J. Ferreira-R. Monteiro-R. Martins	s23	1	Meet. Leiria	Leiria	01-06
40,62	Seleção Nacional	A. Destapado, A. Abrantes, R. Martins, F. Obikwelu		5	T. Europa	Milão	23-06
40,93	Sporting CP	E. Sousa, A. Abrantes, R. Pacheco, F. Obikwelu		1	CNCI-1	Covilhã	09-06
41,47	Equipa Mista/SL Benfica	I. Vital-C. Pinheiro-R. Silva-J. Ferreira		8		Glasgow	03-06
41,97	SL Benfica	M. Chuva, C. Pinheiro, R. Silva, J. Ferreira		1	CNCI-Ap	Seixal	26-05
41,97	Sporting CP	R. Lima, A. Abrantes, E. Sousa, J. Almeida		1	Sub23	Luso	30-06
42,02	SL Benfica	I. Vital, C. Pinheiro, M. Chuva, M. Caldeira	jun	1	CNJ	Viseu	07-07
42,14	SL Benfica	I. Vital, C. Pinheiro, R. Silva, M. Chuva		2	CNCI-1	Covilhã	09-06
42,18	Seleção Madeira	V. Rodrigues-D. Gonçalves-B. Santos- F. Santos		1	Enc. Sel.	Luso	23-06
42,27	Equipa Mista	Y. Nascimento, A. Destapado, V. Jorge, P. Ferreira		1	Açoreana	Lisboa - I	12-05
42,41	JO Monte Abraão	P. Bernardo, J. Ribeiro, B. Geraldès, Y. Nascimento	s23	2	Sub23	Luso	30-06
42,43	FC Porto	L. Cunha, P. Costa, L. Sá, S. Coroa		3	CNCI-1	Covilhã	09-06
42,55	Casa Bf Faro	R. Beatriz, R. Monteiro, R. Martins, P. Silva		4	CNCI-2	Covilhã	09-06
42,80	SL Benfica	I. Vital, F. Novo, R. Silva, M. Caldeira		3	Sub23	Luso	30-06
42,88	FC Porto	P. Costa, L. Cunha, L. Sá, R. Pereira		1	CNCI-Ap	Braga	26-05
42,89	Juventude Vidigalense	G. Ribeiro, B. Pereira, R. Moura, G. Silva		4	CNCI-1	Covilhã	09-06
42,95	CS Marítimo	V. Rodrigues-D. Gonçalves-B. Santos-I. Graça		1	C Port	Lisboa - U	28-07
43,01	Sporting CP	J. Almeida, C. Pacheco, J. Abrantes, E. Sousa	jun	2	CNJ	Viseu	07-07
43,09	Gira Sol - RC	M. Barbosa-L. Bernardo-P. Dias-R. Costa		2	Meet. Leiria	Leiria	01-06
43,10	Gira Sol - RC	L. Bernardo-M. Barbosa-R. Costa-P. Dias		6	CNCI-1	Covilhã	09-06
43,10	FC Porto	T. Ferreira, R. Pereira, T. Passos, S. Coroa		4	Sub23	Luso	30-06
43,21	Juventude Vidigalense	R. Monteiro-R. Soares-G. Ribeiro-B. Gualberto	jun *	3	Meet. Leiria	Leiria	01-06
43,26	Seleção Aveiro	P. Almeida, L. Machado, J. Cardoso, P. Marques		2	Enc. Sel.	Luso	23-06
43,38	SL Benfica	I. Vital, C. Pinheiro, M. Caldeira, P. Ferreira		1		Lisboa - U	16-06
43,40	Sporting CP	I. Moreira, C. Pacheco, J. Abrantes, E. Sousa	jun	1		Lisboa - U	02-06
43,42	Equipa Mista	A. Lima, R. Beatriz, R. Martins, R. Almeida		ex		Almada	05-05
43,43	Juventude Vidigalense	R. Monteiro-G. Ribeiro-C. Carreira, B. Gualberto	jun *	3	CNJ	Viseu	07-07
43,48	JO Monte Abraão	D. Peixoto, L. Almeida, A. Augusto, Y. Nascimento	*	3	CNCI-Ap	Seixal	26-05
43,49	SC Braga	A. Sousa, F. Correia, M. Silva, C. Gonçalves		2	CNCI-Ap	Braga	26-05
43,51	Seleção Leiria	M. Ganhão, B. Gualberto, G. Ribeiro, E. Dongoxe	*	3	Enc. Sel.	Luso	23-06
43,55	CF Belenenses	C. Veiga, M. Coelho, T. Carvalheiro, P. Semedo	*	2	CNCI-2	Covilhã	09-06
43,66	CCD Ribeirão	B. Magalhães, A. Morais, J. Rodrigues, R. Veloso		1	C Norte	Maia	14-07
43,68	CCS João da Madeira	D. Carvalho, J. Cardoso, B. Sá, P. Marques		1		Aveiro	07-04
43,82	Seleção Nacional Juvenil	André Lima, João Alexandre, E. Neves, J. Abrantes	juv	4h	FOJE	Belgrado	26-07
44,17	Vitória FC	V. Sousa, D. Semedo, T. Abreu, O. Tungo	*	1		Seixal	21-04
44,23	CA Seia	R. Varela-C. Figueiredo-C. Oliveira-B. Costa		2s	CNCI-Ap	Leiria	26-05
44,33	Equipa Mista	E. Semedo, R. Beatriz, R. Martins, R. Almeida		1		Quarteira	12-05
44,52	GD Estreito	V. Fernandes, F. Santos, N. Couto, B. Carmo		7	CNCI-1	Covilhã	09-06
44,56	GRECAS	A. Florido, J. Mirassol, P. Loureiro, L. Silva		4	CNCI-2	Covilhã	09-06
44,83	GA Fátima	P. Catarino-P. Carreira-R. Vieira-M. Mendes		1		Rio Maior	14-07
44,93	Seleção Braga	A. Lopes, J. Rodrigues, B. Magalhães, M. Montes	juv	1	OJ	Covilhã	13-05
44,93	ACDR Arneirense	T. Silvestre, P. Branco, R. Pereira, B. Ferreira		3	C Beiras	Luso	14-07

(*) com atletas estrangeiros

4 x 400 m – 3.25,0 – 3.30,0

3.08,43		Seleção Nacional	S. Coroa, P. Ferreira, A. Rodrigues, E. Monteiro	4	T. Europa	Milão	24-06	
3.15,25		Sporting CP	J. Merêncio, A. Rodrigues, J. Pires, E. Monteiro	4	TCCE	Albufeira	27-05	
3.15,81		Equipa Mista	Y. Nascimento, P. Ferreira, J. Merêncio, R. Varela	7		Bochum	12-08	
3.15,97		Sporting CP	V. Moreno, A. Rodrigues, J. Merêncio, E. Monteiro	1	CNCI-1	Covilhã	10-06	
3.16,89	i	SL Benfica	M. Silva, J. Ferreira, C. Pinheiro, P. Ferreira	1s	CNCI	Pombal	11-02	
3.18,14		FC Porto	E. Neves, P. Costa, S. Coroa, T. Rodrigues	2	CNCI-1	Covilhã	10-06	
3.19,70	i	Sporting CP	R. Lima, V. Moreno, V. Jorge, A. Rodrigues	1s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	
3.20,03		SL Benfica	F. Novo, C. Pinheiro, C. Teixeira, J. Ferreira	3	CNCI-1	Covilhã	10-06	
3.20,42	i	FC Porto	T. Ferreira, S. Coroa, P. Costa, T. Rodrigues	1s	T FPA	Espinho	13-01	
3.20,47	i	FC Porto	T. Ferreira, S. Coroa, L. Sá, P. Costa	2s	CNCI-Ap	Espinho	28-01	
3.20,48	i	SL Benfica	F. Novo, C. Pinheiro, C. Teixeira, P. Ferreira	2s	T FPA	Espinho	13-01	
3.20,56		Juventude Vidigalense	C. Carreira, B. Gualberto, C. Pedreira, , E. Dongoxe	*	4	CNCI-1	Covilhã	10-06
3.20,77		CS Marítimo	H. Gouveia, I. Graça, H. Silva, B. Santos	1	C Port	Lisboa - U	29-07	
3.21,45	i	CA Seia	R. Varela, C. Figueiredo, V. Ferreira, R. Garcia	2s	CNCI	Pombal	11-02	
3.21,76	i	FC Porto	S. Coroa, T. Ferreira, P. Costa, T. Rodrigues	3s	CNCI	Pombal	11-02	
3.21,78	i	Juventude Vidigalense	C. Carreira, B. Gualberto, C. Pedreira, , E. Dongoxe	*	1s	CNCI-Ap	Leiria	27-05
3.21,95		SL Benfica	C. Pinheiro, F. Gonçalves, C. Teixeira, P. Ferreira	1s	CNCI-Ap	Seixal	27-05	
3.22,49		CA Seia	R. Varela, C. Figueiredo, N. Figueiredo, R. Garcia	2s	CNCI-Ap	Leiria	27-05	
3.22,52		CS Marítimo	H. Gouveia, B. Santos, J. Alves, I. Graça	5	CNCI-1	Covilhã	10-06	
3.22,55	i	Gira Sol - RC	H. Pato, F. Almeida, H. Simões, J. Martins	1s	CNCI	Pombal	11-02	
3.22,76	i	Juventude Vidigalense	M. Ganhão, C. Pedreira, B. Gualberto, E. Dongoxe	*	2s	CNCI	Pombal	11-02
3.22,88		CS Marítimo	H. Gouveia, B. Santos, J. Alves, I. Graça	3s	CNCI-Ap	Leiria	27-05	
3.23,00		CCD Ribeirão	T. Costa, J. Araujo, R. Silva, R. Gomes	1	CNCI-2	Covilhã	10-06	
3.23,39		Equipa Mista	J. Paula, E. Monteiro, M. Dias, B. Gancho	3	GP	Osaca	05-05	
3.23,71		Casa Benfica Faro	V. Tavares, R. Martins, R. Monteiro, R. Beatriz	2	CNCI-2	Covilhã	10-06	
3.23,75		FC Porto	E. Neves, P. Costa, S. Coroa, T. Rodrigues	1	CNCI-Ap	Braga	27-05	
3.23,89		CCD Ribeirão	R. Torres, T. Costa, J. Araujo, R. Gomes	2	C Port	Lisboa - U	29-07	
3.24,09	i	CA Seia	R. Varela, C. Figueiredo, V. Ferreira, R. Garcia	1	C Port	Espinho	18-02	
3.24,14	i	GD Estreito	B. Gancho, R. Silva, N. Couto, S. Duro	3s	CNCI	Pombal	11-02	
3.24,25	i	Casa Benfica Faro	P. Silva, R. Martins, V. Tavares, R. Beatriz	4s	CNCI	Pombal	11-02	
3.24,56		CCD Ribeirão	T. Costa, J. Araujo, R. Silva, R. Gomes	2	CNCI-Ap	Braga	27-05	
3.24,62	i	Juventude Vidigalense	B. Gualberto, C. Pedreira, M. Ganhão, E. Dongoxe	*	3s	CNCI-Ap	Espinho	28-01
3.24,66	i	Gira Sol - RC	P. Dias, H. Simões, J. Martins, H. Pato	1	C Beiras	Espinho	21-01	
3.24,89	i	SL Benfica	M. Silva, C. Pinheiro, R. Gonçalves, J. Ferreira	1s	CNCI-Ap	Espinho	27-01	
3.24,89		GD Estreito	B. Gancho, N. Ferreira, D. Sousa, S. Duro	4s	CNCI-Ap	Leiria	27-05	
3.24,89		Gira Sol - RC	F. Almeida, H. Simões, H. Pato, J. Simões	6	CNCI-1	Covilhã	10-06	
3.26,17	i	JO Monte Abrão	J. Paula, C. Nascimento, Y. Nascimento, H. Fumo	*	3s	CNCI-Ap	Espinho	27-01
3.26,83		Bairro dos Anjos	N. Marques, R. Lacerda, M. Marques, K. Wilson	4	C Port	Lisboa - U	29-07	
3.28,40		CF Belenenses	A. Pereira, J. Mouta, J. Gomes, P. Semedo	*	2s	CNCI-Ap	Seixal	27-05
3.29,68		SC Braga	D. Silva, F. Correia, J. Silva, RM Gonçalves	3	CNJ	Viseu	08-07	

(*) com atletas estrangeiros

Melhor marca ao ar livre de clubes com melhor marca indoor

3.28,28		JO Monte Abrão	R. Dabo, E. Pinto, L. Almeida, A. Costa	*	2	CNJ	Viseu	08-07
---------	--	----------------	-----------------------------------------	---	---	-----	-------	-------