

100 m – 10,80 – 11,30

10,10	0,5	Francis Obikwelu	Sporting CP	22-11-78	1		Salamanca	08-07	9,86-04
10,18	1,7	Francis Obikwelu			1	Lusofonia	Lisboa - U	12-07	
10,19	0,5	Arnaldo Abrantes	Sporting CP	27-11-86	2		Salamanca	08-07	10,31-07
10,20	-0,3	Francis Obikwelu			2	CE Sel	Leiria	20-06	
10,32	-0,1	Francis Obikwelu			2h	DAK	Wattenscheid-Ale	02-08	
10,35	1,1	Francis Obikwelu			1	CNCI-1	Leiria	13-06	
10,35	-1,9	Francis Obikwelu			2	Madrid 2009	Madrid	04-07	
10,36	0,5	Holder da Silva	SL Benfica	GBS 22-01-88	6		Salamanca	08-07	10,45-08
10,36	1,7	Holder da Silva			4	Lusofonia	Lisboa - U	12-07	
10,38	0,0	Francis Obikwelu			1	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	
10,39	1,5	Dany Gonçalves	CS Maritimo	14-03-85	1		Ribeira Brava	17-06	10,50-08
10,39	1,4	Dany Gonçalves			1ex		Leiria	20-06	
10,40	-0,7	Arnaldo Abrantes			6qf	C. Mundo	Berlim-Ale	15-08	
10,41	-0,4	Arnaldo Abrantes			2h	C. Mundo	Berlim-Ale	15-08	
10,44	0,5	Holder da Silva			1	CN23	Viseu	04-07	
10,46	1,2	Dany Gonçalves			1h		Ribeira Brava	17-06	
10,46	-0,3	Arnaldo Abrantes			ex		Luso	04-07	
10,48	1,1	Holder da Silva			2	CNCI-1	Leiria	13-06	
10,48	1,1	Dany Gonçalves			3	CNCI-1	Leiria	13-06	
10,48	-1,9	Francis Obikwelu			2h	Madrid 2009	Madrid	04-07	
10,49	0,0	Holder da Silva			1		Leiria	05-06	
10,49	0,0	Holder da Silva			1s	AAL	Lisboa - I	10-06	
10,51	1,1	Dany Gonçalves			1s	CNCI-Ap	Viseu	30-05	
10,52	0,0	Holder da Silva			1		Lisboa - I	27-06	
10,53	0,0	Arnaldo Abrantes			2	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	
10,53	0,0	Arnaldo Abrantes			2s	AAL	Lisboa - I	10-06	
10,54	1,7	Dany Gonçalves			6	Lusofonia	Lisboa - U	12-07	
10,56	-1,6	Arnaldo Abrantes			1		Elvas	23-05	
10,60	0,5	Edi Sousa	Sporting CP	11-07-89	2	CN23	Viseu	04-07	10,67-08
10,60	0,1	Dany Gonçalves			2rB	DAK	Wattenscheid-Ale	02-08	
10,62	-0,3	Dany Gonçalves			3h	Univ	Belgrado-SRB	07-07	
10,65	0,0	Ivo Vital	SL Benfica	09-08-88	2		Lisboa - I	27-06	10,68-08
10,65	-0,1	Ricardo Monteiro	FC Porto	02-10-85	1		Maia	01-07	10,64-06/08
10,65	0,5	Ivo Vital			3	CN23	Viseu	04-07	
10,66	-0,1	Dany Gonçalves			8qf	Univ	Belgrado-SRB	07-07	
10,67	0,6	Dany Gonçalves			1s	Enc. Sel	Luso	23-05	
10,67	1,6	Dany Gonçalves			1		Ribeira Brava	17-07	
10,68	0,0	Edi Sousa			2		Leiria	05-06	
10,68	2,0	Edi Sousa			1h		Caceres-Esp	24-06	
10,69	0,9	Arnaldo Abrantes			1	CNU	V. N. Gaia	25-04	
10,70	0,0	João Ferreira	Sporting CP	20-10-86	3		Leiria	05-06	10,55-08
10,70	0,7	Ricardo Monteiro			1		Viseu	08-07	
10,71	0,0	Marcos Chuva	SL Benfica	08-08-89	3	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	11,27-06
10,71	0,9	Bruno Ferreira	SL Benfica	27-05-90	2h	Bauhaus	Mannheim-Ger	13-06	10,84-08
10,71	1,1	Ricardo Monteiro			ex		Lisboa - U	18-07	
10,72	-1,1	Edi Sousa			1ex		Seixal	30-05	
10,72	0,0	Dany Gonçalves			4		Leiria	05-06	
10,72	0,0	Dany Gonçalves			2		Ribeira Brava	15-07	
10,73	0,8	Ivo Vital			1h	CN23	Viseu	04-07	
10,73	-0,3	Ricardo Monteiro			2ex		Luso	04-07	
10,73	0,9	Edi Sousa			2h	CN23	Viseu	04-07	
10,73	0,1	Ricardo Monteiro			4rB	DAK	Wattenscheid-Ale	02-08	
10,74	-1,2	Holder da Silva			1h		Lisboa - I	27-06	
10,75	-1,6	Holder da Silva			2		Elvas	23-05	
10,75	1,1	Ricardo Monteiro			4	CNCI-1	Leiria	13-06	
10,76	-1,1	Ivo Vital			2ex		Seixal	30-05	
10,77	-0,4	Holder da Silva			1s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	
10,78	0,7	Ivo Vital			2		Viseu	08-07	

10,79	0,0	Edi Sousa			3s	AAL	Lisboa - I	10-06	
10,79	0,3	Bruno Ferreira			4rB	Bauhaus	Mannheim-Ger	13-06	
10,79	-0,6	Ivo Vital			ex		Leiria	01-07	
10,80	0,9	Ivo Vital			2	CNU	V. N. Gaia	25-04	
10,80	-1,6	Ricardo Pacheco	Sporting CP	31-10-83	1		Massamá	16-05	10,45-02
10,80	-2,7	Arnaldo Abrantes			1h		Elvas	23-05	
10,82	1,0	Bruno Fernandes	SL Benfica	26-05-91	1		Lisboa - U	18-07	
10,82	1,6	Gonçalo Ribeiro	Juv. Vidigalense	01-01-89	1	C. Beiras	Seia	18-07	10,92-08
10,83	2,0	Luis Machado	GRECAS	07-07-86	1	CNCI-3	Seixal	13-06	10,87-08
10,84	1,6	Tiago Silvestre	ACDR Arneirense	18-06-91	2	C. Beiras	Seia	18-07	11,13-07
10,85	1,6	Diogo Marouco	ARCB Valongo	27-12-87	3	C. Beiras	Seia	18-07	11,11-08
10,87	2,0	Luis Fernandes	GD Cavadas	31-05-82	2	CNCI-3	Seixal	13-06	10,75-01
10,89	1,1	Filipe Santos	SL Benfica	25-06-84	1h		Lisboa - U	18-07	10,79-04
10,91	1,6	Paulo Ceita	AC Mocidade-Coim	STP	22-06-92	4	C. Beiras	Seia	18-07
10,92	1,8	Raul Veloso	CCD Ribeirão	01-10-81	1		Braga	23-05	10,79-03
10,92	-1,1	Kevin Wilson	SL Benfica	06-01-90	3ex		Seixal	30-05	11,13-08
10,93	0,3	Carlos Gonçalves	CA Seia	11-07-87	1		Braga	27-06	11,01-07
10,94	1,0	Naiel Almeida	JOMA	STP	20-10-86	2	Lisboa - U	18-07	11,17-07
10,96	1,3	Alberto Fraga	GD Estreito	29-02-80	1h		Ribeira Brava	17-06	10,93-01
10,96	1,5	Emanuel Neves	FC Porto	13-03-90	1		Maia	15-07	11,27-08
10,97	0,9	João Almeida	Sporting CP	05-04-88	4	CNU	V. N. Gaia	25-04	10,95-08
10,97	-0,1	Pedro Oliveira	CA Seia	22-07-80	1		Coimbra	27-06	11,00-03
10,98	1,8	Simão Santana	FC Porto	28-12-89	2		Braga	23-05	11,27-08
10,98	0,0	Rasul Dabo	JOMA	14-02-89	4		Lisboa - I	27-06	11,23-08
10,98	0,7	Carlos Pinheiro	CA Seia	24-03-88	3		Viseu	08-07	11,11-04
10,99	2,0	Célio Inácio	FC Porto	ANG	10-06-91	2h	CNJ	Lisboa - U	11-07
11,00	1,0	Jorge Moreira	Vit. Guimarães	10-05-91	1ex		Guimarães	30-05	11,09-08
11,00	-0,1	Carlos Veiga	CF Belenenses	22-02-89	2h		Lisboa - I	27-06	11,11-08
11,01	1,0	Gilson Tavares	FC Porto	BRA	29-08-84	2ex	Guimarães	30-05	
11,02	1,6	António Brandão	AC Bunheirense	08-09-92	1		Aveiro	06-06	11,65-08
11,04	1,0	Marcos Coelho	CF Belenenses	10-06-88	3		Lisboa - U	18-07	10,90-05
11,07	2,0	Francisco Casegas	CAS Manique	07-01-92	3h	CNJ	Lisboa - U	11-07	11,40-08
11,08	-1,3	Joaquim Cabral	CR Alturense	17-04-88	1s		Quarteira	07-03	11,10-07
11,09	1,5	Hermano Gouveia	CS Marítimo	21-03-81	3		Ribeira Brava	17-06	11,25-08
11,09	-0,1	Ricardo Miranda	FC Porto	86	6		Maia	01-07	
11,12	-0,2	Rui Esteves	AA Coimbra	03-06-91	2h	CNJ	Lisboa - U	11-07	11,51-08
11,13	-0,5	Edgar Batista	Esc Movimento	12-07-91	2		Maia	14-02	11,45-08
11,13	1,6	José Viegas	GJP Bemposta	01-03-93	2		Aveiro	06-06	11,45-08
11,14	0,5	Cláudio Gama	GD Cavadas	20-03-82	2		Setúbal	21-03	10,92-08
11,14	-0,1	Carlos Nascimento	Esc Movimento	12-10-94	2	RNJv	Luso	27-06	
11,16	1,8	Samuel Remédios	GA Fátima	24-02-92	1		Rio Maior	03-05	11,50-08
11,17	1,4	Ricardo Pinto	GR Qt. Lomba	18-04-93	2s	OJ	Albufeira	17-05	11,61w-08
11,18	1,4	Daniel Mimoso	ACDR Arneirense	05-07-93	3s	OJ	Albufeira	17-05	
11,19	-0,5	Pedro Machado	FC Porto	14-11-91	3		Maia	14-02	11,24-08
11,21	-0,5	Rui Leite	FC Porto	31-12-89	4		Maia	14-02	11,36w-08
11,22	0,9	Bruno Sá	CC SJ. Madeira	24-01-87	5	CNU	V. N. Gaia	25-04	11,14-06
11,22	-0,1	Orlando Tungo	GR Qt. Lomba	ANG	17-04-89	4s	AAL	Lisboa - I	10-06
11,22	1,5	António Jesus	GD Estreito	23-03-92	4		Ribeira Brava	17-06	11,75w-08
11,23	1,8	Pedro Lopes	SC Abrantes	04-07-92	2		Rio Maior	03-05	11,35-08
11,23	1,1	Paulo Dias	Gira Sol RC	14-05-89	4s	CNCI-Ap	Viseu	30-05	10,94-06
11,23	-0,8	Marate Tchongo	SL Benfica	17-04-86	3rB	Odlozil	Praga-Cze	07-06	11,11-07
11,23	-0,2	Gonçalo Almeida	C Bf. Faro	30-04-91	1		Albufeira	20-06	11,61-08
11,24	-1,3	José David Pires	CD Quarteirense	08-02-91	2s		Quarteira	07-03	11,26-08
11,24	1,7	João Portela	HC Mealhada	25-07-92	3		Aveiro	19-04	11,58-08
11,24	1,6	Ariel Pereira	ADRE Palhaça	30-01-92	1		Aveiro	06-06	11,67-08
11,24	1,0	João Gradiz	JOMA	02-05-89	4		Lisboa - U	18-07	11,07-08
11,27	2,0	Sérgio Paulo	GRQ Lomba	14-06-92	5h	CNJ	Lisboa - U	11-07	11,50-08
11,28	0,5	Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	Dec	Univ	Belgrado-SRB	08-07	11,15-04/07
11,28	1,2	Ricardo Lemos	Sporting CP	30-01-73	6	CM Vet	Lahti-Fin	01-08	10,51-93
11,29	-1,2	David Figueiredo	CCSJ. Madeira	11-04-86	4	CNCI-2	Leiria	13-06	11,02-06
11,30	0,7	Diogo Carvalho	CCSJ. Madeira	27-01-88	3h	C. Beiras	Seia	18-07	11,30-08

Com vento anti regulamentar

10,06	3,0	Francis Obikwelu	Sporting CP	22-11-78	1	C. Port	Seixal	25-07	9,86-04
10,13	3,0	Arnaldo Abrantes	Sporting CP	27-11-86	2	C. Port	Seixal	25-07	10,31-07
10,34	3,0	Ricardo Monteiro	FC Porto	02-10-85	3	C. Port	Seixal	25-07	10,64-06/08
10,38	3,4	Dany Gonçalves	CS Marítimo	14-03-85	2h	C. Port	Seixal	25-07	10,50-08
10,52	3,4	Ivo Vital	SL Benfica	09-08-88	4h	C. Port	Seixal	25-07	10,68-08
10,59	2,5	Edi Sousa	Sporting CP	11-07-89	3		Caceres-Esp	24-06	10,67-08
10,70	3,6	Bruno Fernandes	SL Benfica	26-05-91	3h	C. Port	Seixal	25-07	
10,74	3,0	Gonçalo Ribeiro	Juv. Vidigalense	01-01-89	7	C. Port	Seixal	25-07	10,92-08
10,77	2,8	Emanuel Neves	FC Porto	13-03-90	1	C. Norte	Maia	18-07	11,27-08
10,82	2,8	Célio Inácio	FC Porto	ANG 10-06-91	2	C. Norte	Maia	18-07	
10,82	3,6	Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense	01-08-88	5h	C. Port	Seixal	25-07	10,90-07
10,83	2,8	Raul Veloso	CCD Ribeirão	01-10-81	3	C. Norte	Maia	18-07	10,79-03
10,83	3,4	Tiago Silvestre	ACDR Arneirense	18-06-91	5h	C. Port	Seixal	25-07	11,13-07
10,84	3,4	Diogo Marouco	ARCB Valongo	27-12-87	6h	C. Port	Seixal	25-07	11,11-08
10,89	3,6	António Brandão	AC Bunheirense	08-09-92	2		Aveiro	20-06	11,65-08
10,94	2,8	Jorge Moreira	Vit. Guimarães	10-05-91	4	C. Norte	Maia	18-07	11,09-08
10,97	3,6	Joaquim Cabral	CR Alturense	17-04-88	1		Lagos	10-04	11,10-07
10,97	3,6	Marcos Coelho	CF Belenenses	10-06-88	6h	C. Port	Seixal	25-07	10,90-05
10,98	2,8	Gilson Tavares	FC Porto	BRA 29-08-84	5	C. Norte	Maia	18-07	
11,02	3,5	Edgar Batista	Esc Movimento	12-07-91	3		Póvoa de Varzim	03-06	11,45-08
11,07	3,6	David Figueiredo	CCSJ. Madeira	11-04-86	3		Aveiro	20-06	11,02-06
11,08	5,6	Samuel Remédios	GA Fátima	24-02-92	1s		Rio Maior	28-03	11,50-08
11,08	2,2	Rui Esteves	AA Coimbra	03-06-91	5	CNJ	Lisboa - U	11-07	11,51-08
11,09	3,6	João Gradiz	JOMA	02-05-89	1s		Seixal	11-07	11,07-08
11,11	5,4	Sérgio Paulo	GRQ Lomba	14-06-92	2h		Seixal	18-07	11,50-08
11,12	2,8	André Marques	UD Zona Azul	20-11-92	1		Abrantes	10-06	11,65w-08
11,14	3,2	Sérgio Silva	CAP Pacense	31-07-92	1h		Aveiro	20-06	
11,15	2,8	Lenine Cunha	AA Coimbra	04-12-82	2ex		Aveiro	20-06	11,01-05
11,16	3,9	André Gorba Biveti	Sporting CP	ANG 10-06-92	1s		Lisboa - MP	03-05	11,05-08
11,16	2,4	Ricardo Lemos	Sporting CP	30-01-73	1	CN Vet	Póvoa de Varzim	20-06	10,51-93
11,18	2,8	Paulo Oliveira	JD Almansor	16-10-91	1		Rio Maior	18-07	11,61-08
11,19	5,1	Ariel Pereira	ADRE Palhaça	30-01-92	2		Aveiro	02-05	11,67-08
11,20	4,0	Joaquim Rodrigues	CCD Ribeirão	25-03-90	2h	C. Norte	Maia	18-07	11,10-08
11,20	5,4	Tiago Rodrigues	AAC Caparica	10-07-92	3h		Seixal	18-07	11,57w-08
11,21	3,6	João Portela	HC Mealhada	25-07-92	5		Aveiro	20-06	11,58-08
11,22	4,5	Bruno Duarte	CP Corroios	16-07-92	1h		Seixal	18-07	
11,23	2,3	Diogo Carvalho	CCSJ. Madeira	27-01-88	2		Aveiro	06-06	11,30-08
11,24	3,7	Elvander Loureiro	ACR Mealhada	STP 15-02-90	4h	CNJ	Lisboa - U	11-07	11,30-08
11,27	3,6	Abel Pereira	CCSJ. Madeira	86	3h		Aveiro	20-06	
11,28	2,8	Luis Camilo	CN Rio Maior	10-10-92	2		Rio Maior	18-07	
11,29	4,0	Luis Silva	ES Serafim Leite	11-07-93	Oct	Atl. Comp	Luso	04-04	11,21-08
11,29	4,9	Pedro Carreira	CP Corroios	81	1h		Seixal	18-07	

200 m– 22,30 – 23,00

20,51	1,6	Arnaldo Abrantes	Sporting CP	27-11-86	3		Malaga	27-06	20,48-07
20,62	-0,4	Arnaldo Abrantes			2	CE Sel	Leiria	21-06	
20,90	0,7	Francis Obikwelu	Sporting CP	22-11-78	1	TCCE	Castellon-Esp	31-05	19,84-99
20,90	0,0	Arnaldo Abrantes			1	CNCI-1	Leiria	14-06	
21,01	1,4	Holder da Silva	SL Benfica	GBS 22-01-88	3		Salamanca	08-07	21,13-08
21,02	i	Arnaldo Abrantes			1s	CNCI-1	Pombal	15-02	
21,19	1,5	João Ferreira	Sporting CP	20-10-86	2		Ribeira Brava	15-07	21,03-08
21,20	0,0	Holder da Silva			2	CNCI-1	Leiria	14-06	
21,40	1,5	Holder da Silva			1		Lisboa - MP	01-07	
21,44	0,2	Dany Gonçalves	CS Marítimo	14-03-85	1s	CNCI-Ap	Viseu	31-05	21,70-08
21,48	i	Dany Gonçalves			1	C. Port	Pombal	01-03	
21,54	0,5	Bruno Ferreira	SL Benfica	27-05-90	5h	CE Jr	Novi Sad-SRB	24-07	22,31-08
21,58	i	Dany Gonçalves			1s	CNCI-1	Pombal	15-02	
21,61	0,5	Holder da Silva			1s		Lisboa - U	04-01	
21,62	0,1	Dany Gonçalves			1s	Enc. Sel	Luso	23-05	
21,63	0,0	João Ferreira			1	V. Tavares	Faro	27-06	

21,63	0,8		Bruno Ferreira			1	CNJ	Lisboa - U	12-07		
21,64	0,0		Dany Gonçalves			3	CNCI-1	Leiria	14-06		
21,65	-1,1		Holder da Silva			1h	CN23	Viseu	05-07		
21,73	-2,3		Holder da Silva			1	CN23	Viseu	05-07		
21,73	0,1	Ivo Vital		SL Benfica	09-08-88	1		Viseu	08-07	22,09-08	
21,76	1,1		Bruno Ferreira			5rB	Bauhaus	Mannheim-Ger	14-06		
21,78	0,1	Ricardo Monteiro		FC Porto	02-10-85	2		Viseu	08-07	21,80-08	
21,79	0,2		Dany Gonçalves			4h	Univ	Belgrado-SRB	09-07		
21,80	i		Dany Gonçalves			1s	CNCI-Ap	Pombal	01-02		
21,83	1,0		Bruno Ferreira			7mf	CE Jr	Novi Sad-SRB	25-07		
21,86	0,0		Dany Gonçalves			1		Ribeira Brava	24-06		
21,86	0,2		Ricardo Monteiro			1		Maia	01-07		
21,89	1,5	Edi Sousa		Sporting CP	11-07-89	2		Lisboa - MP	01-07	21,73-08	
21,89	-0,3		Ivo Vital			1h	CN23	Viseu	05-07		
21,95	0,8	Bruno Fernandes		SL Benfica	26-05-91	2	CNJ	Lisboa - U	12-07		
21,97	-0,3		Edi Sousa			2h	CN23	Viseu	05-07		
21,97	-0,3		Bruno Ferreira			3h	CN23	Viseu	05-07		
22,02	1,9	Naiel Almeida		JOMA	STP	20-10-86	1		Lisboa - U	19-07	22,25-07
22,04	0,8	Emanuel Neves		FC Porto		13-03-90	3	CNJ	Lisboa - U	12-07	22,54-08
22,04	-0,7	Carlos Pinheiro		CA Seia		24-03-88	1	C. Beiras	Seia	19-07	22,10-06
22,08	i	Bruno Gualberto		Juv. Vidigalense	BRA	01-08-88	1s	CNCI-2	Pombal	15-02	21,69-07
22,09	i		Bruno Ferreira			2	C. Port	Pombal	01-03		
22,11	1,1		Emanuel Neves			1	C. Norte	Maia	19-07		
22,11	-0,7	Diogo Marouco		ACRB Valongo		27-12-87	2	C. Beiras	Seia	19-07	22,95-08
22,12	i		Holder da Silva			1s	CN23	Pombal	08-02		
22,12	i		Dany Gonçalves			1h	C. Port	Pombal	01-03		
22,12	-0,7		Bruno Gualberto			1		Leiria	08-07		
22,12	-0,7		Bruno Gualberto			1		Leiria	08-07		
22,13	-2,3		Edi Sousa			2	CN23	Viseu	05-07		
22,13	-2,3		Ivo Vital			3	CN23	Viseu	05-07		
22,14	i		Bruno Gualberto			1s	C. Beiras	Espinho	18-01		
22,14	0,0		Ricardo Monteiro			2	V. Tavares	Faro	27-06		
22,16	i		Bruno Ferreira			1h	C. Port	Pombal	01-03		
22,16	0,2	Ricardo Miranda		FC Porto		86	2	Maia	01-07		
22,16	1,3		Dany Gonçalves			1		Ribeira Brava	18-07		
22,17	-1,6		Dany Gonçalves			1		Ribeira Brava	18-01		
22,17	1,9	Carlos Veiga		CF Belenenses		22-02-89	2	Lisboa - U	19-07	22,47-08	
22,18	-2,0		Holder da Silva			1s	CNCI-Ap	Seixal	31-05		
22,19	0,3		Emanuel Neves			1		Guimarães	21-06		
22,19	-1,1	António Rodrigues		Sporting CP		25-09-88	2h	CN23	Viseu	05-07	22,19-07
22,21	0,2		Carlos Pinheiro			2s	CNCI-Ap	Viseu	31-05		
22,23	-0,4	Gilson Tavares		FC Porto	BRA	29-08-84	1	Braga	27-06	22,84-08	
22,24	i		Ricardo Monteiro			2s	CNCI-1	Pombal	15-02		
22,25	i		Bruno Gualberto			2s	CN23	Pombal	08-02		
22,25	0,4		Bruno Ferreira			1h	CNJ	Lisboa - U	12-07		
22,28	i		Holder da Silva			1s	CNCI-Ap	Pombal	31-01		
22,28	1,1		Diogo Marouco			1h	C. Beiras	Seia	19-07		
22,28	1,5		Naiel Almeida			1h		Lisboa - U	19-07		
22,30	i		Ricardo Monteiro			2s	CNCI-Ap	Pombal	01-02		
22,32	0,2	Gonçalo Ribeiro		Juv. Vidigalense		01-01-89	3s	CNCI-Ap	Viseu	31-05	22,43-08
22,33	0,2	Luis Machado		GRECAS		07-07-86	3	Maia	01-07	22,22-08	
22,34	i	Raul Veloso		CCD Ribeirão		01-10-81	1s	CNCI-2	Pombal	15-02	22,27-03/08
22,35	-0,4	Carlos Gonçalves		CA Seia		11-07-87	2	Braga	27-06	22,14-08	
22,36	0,5	Kevin Wilson		SL Benfica		06-01-90	2s	Lisboa - U	04-01	22,45-07	
22,36	-0,7	André Jordão		NDC Gouveia		27-06-89	4	C. Beiras	Seia	19-07	22,76-07
22,38	0,8	Célio Inácio		FC Porto	ANG	10-06-91	4	CNJ	Lisboa - U	12-07	
22,41	0,0	Alberto Fraga		GD Estreito		29-02-80	2		Ribeira Brava	24-06	22,24-04
22,44	0,9	Luis Fernandes		GD Cavadas		31-05-82	1		Seixal	19-07	21,90-04
22,46	i	Rodolfo Varela		CA Seia		20-05-86	2s	CNCI-1	Pombal	15-02	22,69-06
22,48	1,9	Diogo Santos		FC Porto		03-05-91	2		Póvoa de Varzim	17-06	22,55-08
22,50	0,0	Hermano Gouveia		CS Marítimo		21-03-81	3		Ribeira Brava	24-06	22,20-04
22,51	0,9	António Brandão		AC Bunheirense		08-09-92	1		Aveiro	21-06	
22,51	1,9	Marcos Coelho		CF Belenenses		10-06-88	3		Lisboa - U	19-07	22,13-06

22,56	0,9	Edgar Tavares	GD Independente	CPV	02-01-87	2		Seixal	19-07	
22,57	-0,7	Tiago Silvestre	ACDR Arneirense		18-06-91	1		Leiria	07-06	
22,57	0,8	Cristiano Carreira	Juv. Vidigalense		04-03-90	6	CNJ	Lisboa - U	12-07	22,63-08
22,57	0,8	Gonçalo Almeida	C Bf. Faro		30-04-91	6	CNJ	Lisboa - U	12-07	22,78-08
22,62	0,9	Paulo Sérgio Ferreira	CN Rio Maior		20-02-81	2	CNCI-3	Seixal	14-06	21,47-05
22,69	i	Bruno Sá	CCSJ. Madeira		24-01-87	1		Espinho	04-01	21,98i-08
22,70	0,5	Filipe Santos	SL Benfica		25-06-84	3s		Lisboa - U	04-01	21,43-07
22,72	1,9	Edgar Batista	Esc Movimento		12-07-91	4		Póvoa de Varzim	17-06	
22,72	-0,9	Luis Gonçalves	NA Cucujães		87	2		Aveiro	21-06	
22,72	0,8	Jorge Moreira	Vitória Guimarães		10-05-91	8	CNJ	Lisboa - U	12-07	22,74-08
22,73	-0,9	Sérgio Silva	CAP Pacense		31-07-92	3		Aveiro	21-06	
22,79	i	Guilherme Amaral	Gira Sol RC		16-06-88	3s	CNCI-2	Pombal	15-02	22,37i-08
22,81	i	José David Pires	CD Quarteirense		08-02-91	1		Sevilha	16-02	23,35-08
22,81	0,3	David Bernardo	França		26-01-90	2		Taverny	31-05	23,42-08
22,82	1,9	Cesar Pedreira	CF Belenenses		20-08-87	4		Lisboa - U	19-07	22,97-07
22,82	-0,3	Pedro Lopes	SC Abrantes		04-07-92	1		Lagos	21-07	23,12-08
22,83	1,0	Bruno Lains	França		05-01-88	3h		Conflans	14-06	22,74-08
22,83	1,9	Pedro Semedo	CF Belenenses	GBS	23-09-86	5		Lisboa - U	19-07	
22,85	0,0	Edson Dongoxe	GD Estreito	ANG	27-09-84	2	CNCI-2	Leiria	14-06	22,49-04
22,86	0,0	Joaquim Cabral	CR Alturense		17-04-88	1		V. R. Sto. António	11-01	22,82-08
22,87	1,5	Paulo Oliveira	JD Almansor		16-10-91	1		Abrantes	11-06	23,74-08
22,89	-1,6	Simão Santana	FC Porto		28-12-89	ex		Aveiro	21-06	22,74-08
22,90	1,5	Bruno Santos	CS Marítimo		02-04-85	5		Ribeira Brava	15-07	22,36-05
22,90	1,5	António Jesus	GD Estreito		23-03-92	6		Ribeira Brava	15-07	23,99w-08
22,91	0,6	Lenine Cunha	AA Coimbra		04-12-82	Hep		Liberic-CHE	07-07	22,99-05
22,92	0,0	Rui Esteves	AA Coimbra		03-06-91	3	CNCI-2	Leiria	14-06	
22,94	1,8	João Mosca	Quintanense FC		30-10-91	4h	CNJ	Lisboa - U	12-07	24,05-08
22,95	0,0	José Viegas	GJP Bemposta		01-03-93	ex		Leiria	11-06	23,63-08
22,97	2,0	Orlando Tungo	GR Qt. Lomba	ANG	17-04-89	2s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	22,23-07
22,97	-0,7	Miguel Roque	AA Coimbra		19-04-92	6	C. Beiras	Seia	19-07	23,71-08
22,99	1,5	André Marques	UD Zona Azul		20-11-92	2		Abrantes	11-06	24,12w-08
23,00	1,5	Gracelino Barbosa	CF Belenenses	CPV	85	5h		Lisboa - U	19-07	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

22,86	0,6	Bruno Sá	CCSJ. Madeira		24-01-87	1s	CNCI-Ap	Guimarães	31-05	21,98i-08
22,98	0,2	Guilherme Amaral	Gira Sol RC		16-06-88	5s		Viseu	31-05	22,37i-08
22,98	1,3	José David Pires	CD Quarteirense		08-02-91	1h	CNCI-Ap	V. R. Sto. António	11-01	23,35-08
22,76	1,1	Raul Veloso	CCD Ribeirão		01-10-81	3	C. Norte	Maia	19-07	22,27-03/08

Com vento anti regulamentar

21,59	4,3	Ricardo Monteiro	FC Porto		02-10-85	2		Abrantes	11-06	21,80-08
21,69	3,1	Ivo Vital	SL Benfica		09-08-88	2	C. Port	Seixal	26-07	22,09-08
22,00	3,1	Diogo Marouco	ACRB Valongo		27-12-87	3	C. Port	Seixal	26-07	22,95-08
22,09	4,3	Tiago Silvestre	ACDR Arneirense		18-06-91	3		Abrantes	11-06	
22,31	4,3	Luis Fernandes	GD Cavadas		31-05-82	4		Abrantes	11-06	21,90-04
22,48	4,3	Paulo Sérgio Ferreira	CN Rio Maior		20-02-81	5		Abrantes	11-06	21,47-05
22,67	2,5	Bruno Lains	França		05-01-88	3		Creteil	30-05	22,74-08
22,70	3,2	João Mosca	Quintanense FC		30-10-91	ex		Lisboa - MP	01-07	
22,81	4,3	Pedro Lopes	SC Abrantes		04-07-92	6		Abrantes	11-06	23,12-08
22,96	3,1	Rui Leite	FC Porto		31-12-89	2		Maia	29-03	
22,96	2,4	Elvander Loureiro	ACR Mealhada	STP	15-02-90	1h		Lisboa - U	19-07	22,86-08

300 m – 37,00

34,32		António Rodrigues	Sporting CP		25-09-88	1		Guarda	23-05	34,47-07
35,81		Roberto Nobrega	ADR Agua Pena		31-05-92	1s	CNJv	Luso	27-06	36,60-08
35,87		Diogo Santos	FC Porto		03-05-91	1		Maia	02-05	35,47-08
36,02		Bruno Andrade	UA Povoense	CPV	28-02-92	1s	AAL Jov	Lisboa - I	10-06	37,37-08
36,04		Paulo Pinto	C Bf. Faro		13-05-91	1		Lagos	10-04	35,65-08
36,06		Hermano Gouveia	CS Marítimo		21-03-81	1		Ribeira Brava	02-05	36,40-08
36,09		Gilson Tavares	FC Porto	BRA	29-08-84	1		Maia	14-02	
36,24		Emanuel Neves	FC Porto		13-03-90	2		Maia	02-05	36,06-08

36,30	Sérgio Paulo	GRQ Lomba		14-06-92	3s	CNJv	Luso	27-06	36,75-08
36,37	Edgar Tavares	GD Independente	CPV	02-01-87	1s		Sobreda	17-01	
36,37	Rui Leite	FC Porto		31-12-89	2		Maia	14-02	37,77-08
36,38	Bruno Santos	CS Marítimo		02-04-85	2		Machico	13-12	36,29-07
36,45	Miguel Roque	AA Coimbra		19-04-92	1s	CNJv	Luso	27-06	
36,46	André Marques	UD Zona Azul		20-11-92	4s	CNJv	Luso	27-06	
36,48	Pedro Fontes	ACR Zona Azul		08-06-88	1		Beja	02-05	35,54-06
36,56	Germano Oliveira	ADR Agua Pena		89	2		Ribeira Brava	02-05	
36,58	Edson Dongoxe	GD Estreito	ANG	27-09-84	1s		Sobreda	17-01	35,50-08
36,62	Joaquim Cabral	CR Alturense		17-04-88	1		Quarteira	07-03	36,29-07
36,62	José Viegas	GJP Bemposta		01-03-93	1		Aveiro	18-04	
36,63	Célio Inácio	FC Porto	ANG	10-06-91	3		Maia	02-05	
36,65	Orlando Tungo	GR Qt. Lomba	ANG	17-04-89	2s		Sobreda	17-01	
36,67	Eliseu Ribeiro	GJP Bemposta		08-02-92	1s	CNJv	Luso	27-06	37,68-08
36,72	Ricardo Beatriz	C Bf. Faro		08-06-86	1s		Sobreda	20-12	
36,76	Sérgio Silva	CAP Pacense		31-07-92	5s	CNJv	Luso	27-06	
36,77	Bruno Mineiro	CDUL		16-05-92	1s	CNJv	Luso	27-06	38,28-08
36,78	João Rocha	Bairro Anjos		15-04-92	Oct		Leiria	04-07	
36,83	Sérgio Duro	GD Estreito		19-02-80	3s		Sobreda	17-01	33,30-03
36,86	Hugo Santos	CA Riachense		05-01-91	3		Quarteira	13-05	36,47-07
36,90	Tiago Carvalho	CAS Manique		08-07-92	2		Lisboa - MP	02-05	38,04-08
36,96	Filipe Estácio	CDUL		06-01-92	2	AAL Jov	Lisboa - I	10-06	

400 m– 49,00 – 52,00

46,66	João Ferreira	Sporting CP		20-10-86	9	CE Sel	Leiria	20-06	47,10-08
47,00		João Ferreira			2	Lusofonia	Lisboa - U	12-07	
47,20	António Rodrigues	Sporting CP		25-09-88	4	Lusofonia	Lisboa - U	12-07	47,55-08
47,37		João Ferreira			2s		Elvas	23-05	
47,39		António Rodrigues			1		Leiria	05-06	
47,47		João Ferreira			5	TCCE	Castellon-Esp	30-05	
47,56		João Ferreira			2h	Univ	Belgrado-SRB	07-07	
47,57	Jorge Paula	SL Benfica		08-10-84	3s		Elvas	23-05	47,60-04/08
47,57		António Rodrigues			1s	CN23	Viseu	04-07	
47,62		António Rodrigues			4h	CE s23	Kaunas-LIT	16-07	
47,63		António Rodrigues			5		Biberach-Ale	24-06	
47,66		António Rodrigues			1		Guarda	03-07	
47,73		João Ferreira			1s	AAL	Lisboa - I	10-06	
47,86		António Rodrigues			1s		Massamá	16-05	
47,96		António Rodrigues			1	CNCI-1	Leiria	13-06	
48,01		João Ferreira			2	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	
48,14		António Rodrigues			3	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	
48,21		António Rodrigues			2s	AAL	Lisboa - I	10-06	
48,21		António Rodrigues			1s	C. Port	Seixal	25-07	
48,22		João Ferreira			8mf	Univ	Belgrado-SRB	08-07	
48,27	Edivaldo Monteiro	Sporting CP		28-04-76	1		Marinha Grande	22-05	47,52-06
48,34		Jorge Paula			2s		Massamá	16-05	
48,40	Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense		01-08-88	3s	AAL	Lisboa - I	10-06	48,78-07
48,48	Filipe Santos	SL Benfica		25-06-84	1s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	48,30-08
48,58		Filipe Santos			4s	AAL	Lisboa - I	10-06	
48,60		Filipe Santos			3s		Massamá	16-05	
48,65	Carlos Pinheiro	CA Seia		24-03-88	4s		Elvas	23-05	49,09-06
48,67		Bruno Gualberto			2s	C. Port	Seixal	25-07	
48,70	i	António Rodrigues			1s		Pombal	21-02	
48,70		Bruno Gualberto			2		Leiria	05-06	
48,75	i	Bruno Gualberto	BRA		1s	C. Port	Pombal	28-02	
48,76	i	Bruno Gualberto	BRA		2s		Pombal	21-02	
48,76	i	António Rodrigues			2s	C. Port	Pombal	28-02	
48,79		Filipe Santos			2	CNCI-1	Leiria	13-06	
48,89	Fábio Gonçalves	SL Benfica		26-01-90	1s	CNJ	Lisboa - U	11-07	49,60-08
48,91		Filipe Santos			5		Elvas	23-05	
48,92		Filipe Santos			2		Marinha Grande	22-05	

48,95	Naiel Almeida	JOMA	STP	20-10-86	4s		Massamá	16-05	48,85-07
48,99		Carlos Pinheiro			1s	CNCI-Ap	Viseu	30-05	
49,20	Pedro Semedo	CF Belenenses	GBS	23-09-86	1s		Lisboa - U	18-07	49,17-08
49,31	Paulo Pinto	C Bf. Faro		13-05-91	2s	CNJ	Lisboa - U	11-07	49,95-08
49,42	Emanuel Neves	FC Porto		13-03-90	1s		Maia	27-06	49,46-08
49,45	Diogo Santos	FC Porto		03-05-91	2s		Maia	27-06	50,94-08
49,46	José Miranda	SL Benfica		22-08-91	4s	CN23	Viseu	04-07	49,75-08
49,71	Hermano Gouveia	CS Marítimo		21-03-81	1		Ribeira Brava	17-01	48,85-03
49,72	i João Merêncio	Sporting CP		18-01-83	2	CNCI-1	Pombal	14-02	47,60-08
49,76	Hugo Santos	CA Riachense		05-01-91	3		Leiria	05-06	50,41-07
49,85	Fernando Almeida	Gira Sol RC		06-01-87	2	C. Beiras	Seia	18-07	51,02-05
49,99	João Delgado	CA Seia		08-01-90	3	C. Beiras	Seia	18-07	51,46-07/08
50,03	i Edson Dongoxe	GD Estreito	ANG	27-09-84	4s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	49,40-06
50,09	Cristiano Carreira	Juv. Vidigalense		04-03-90	2s	CN23	Viseu	04-07	50,06-08
50,13	Miguel Roque	AA Coimbra		19-04-92	4	C. Beiras	Seia	18-07	
50,20	Bruno Santos	CS Marítimo		02-04-85	2		Ribeira Brava	01-07	48,26-05
50,26	Helio Fumo	SL Benfica		11-02-83	3s		Lisboa - U	18-07	50,90-08
50,29	Luis Gonçalves	NA Cucujães		87	1		Luso	16-05	49,81-08
50,49	Roberto Nobrega	ADR Agua Pena		31-05-92	2		Ribeira Brava	01-07	51,19-08
50,53	Ricardo Beatriz	C Bf. Faro		08-06-86	1		Sobreda	14-02	49,57-07
50,57	i Rodolfo Varela	CA Seia		20-05-86	2s	C. Port	Pombal	28-02	48,65-07
50,58	i Simão Coroa	FC Porto		31-07-85	4s	CNCI-Ap	Pombal	01-02	48,52-07
50,60	i Rui Miguel Gonçalves	SC Braga		06-09-89	2s	CNCI-Ap	Guimarães	30-05	49,97-07
50,61	Bruno Ferreira	SL Benfica		27-05-90	6	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	
50,65	José Martins	Gira Sol RC		28-04-86	2		Luso	23-05	50,43-08
50,72	Paulo Sérgio Ferreira	CN Rio Maior		20-02-81	1	CNCI-3	Seixal	14-07	47,15-01
50,76	Cristiano Silva	CRCD Luzense		10-05-85	1		Albufeira	18-07	51,58-07
50,81	Gracelino Barbosa	CF Belenenses	CPV	85	1s		Lisboa - U	18-07	
50,82	Cesar Pedreira	CF Belenenses		20-08-87	2s		Lisboa - U	18-07	49,31-07
50,83	i Renato Silva	CCD Ribeirão		22-08-81	2	C. Norte	Braga	17-01	49,20-03
50,91	Diogo Silva	C Bf. Faro		07-11-91	1s	CNJ	Lisboa - U	11-07	52,94-08
50,97	Bruno Andrade	UA Povoense	CPV	28-02-92	2s	CNJ	Lisboa - U	11-07	
50,98	Germano Oliveira	ADR Agua Pena		89	2	CNCI-3	Seixal	13-06	51,05-08
50,99	i Bruno Sá	CCSJ. Madeira		24-01-87	2	CNCI-2	Pombal	14-02	49,87i-07
50,99	Helio Gomes	Sporting CP		27-12-84	4s		Lisboa - U	18-07	50,65-04
51,00	i Sérgio Duro	GD Estreito		19-02-80	3	CNCI-2	Pombal	14-02	46,77-04
51,01	Diogo Reis	Juv. Vidigalense		05-12-89	4s	CNCI-Ap	Viseu	30-05	51,64-08
51,02	i Edgar Tavares	GD Independente	CPV	02-01-87	1s	CN23	Pombal	07-02	
51,02	José Araújo	CCD Ribeirão		13-01-83	7		Vigo	11-07	51,21-07
51,02	Rui Araújo	CCD Ribeirão		10-03-88	7		Vigo	11-07	
51,04	Marco Ordonho	Bairro Anjos		10-05-77	1	CNU	V. Nova de Gaia	25-04	49,52-03
51,04	Carlos Figueiredo	FC Porto		05-05-90	4		Guarda	03-07	50,78-07
51,14	Alberto Fraga	GD Estreito		29-02-80	Dec	C. Port	Guarda	06-06	50,39-04
51,18	Pedro Fontes	ACR Zona Azul		08-06-88	1		Beja	20-06	50,40-08
51,19	i João Brás	SCU Torreense		13-08-89	ex		Espinho	03-01	51,41-08
51,19	Diogo Marouco	ACRB Valongo		27-12-87	1s	P. Costa	Alcanena	08-03	
51,23	Fernando Silva	SL Benfica		23-08-82	3s		Lisboa - U	18-07	
51,30	David Soares	CA Seia		13-05-82	1		Luso	20-05	50,51-03
51,31	Luis Phalempim	FC Porto		12-11-90	3s		Maia	27-06	52,44-08
51,37	André Marques	UD Zona Azul		20-11-92	1		Abrantes	10-06	
51,39	i Bruno Lains	França		05-01-88	3		Eaubonne	14-12	50,93-08
51,39	Jorge Batista	ADRE Palhaça		06-06-91	1		Luso	09-05	52,03-08
51,42	Márcio Pereira	CCD Ribeirão		13-09-89	1		Braga	02-05	52,40-07
51,44	Rui Matos	CAP Pacense		09-09-92	6	C. Beiras	Seia	18-07	54,23-08
51,47	i Joni Rodrigues	C Natação Cultura		10-10-89	2h	C. Norte	Braga	17-01	51,31-08
51,51	Jorge Silva	AD Amarante		18-04-91	4s		Maia	27-06	
51,51	João Oliveira	Bairro Anjos		01-01-90	1s	C. Beiras	Seia	18-07	51,71-08
51,56	Tiago Marto	GA Fátima		05-05-86	Dec	C. Espanha	Barcelona	01-08	50,49-04
51,60	João Caracol	C Bf. Faro		20-12-89	1		Quarteira	14-02	50,57-08
51,64	Célio Inácio	FC Porto	ANG	10-06-91	5s		Maia	27-06	
51,66	Luis Cebola	GR Qt. Lomba		10-12-90	1		Seixal	20-06	52,28-08
51,70	Artur Paulino	CIA Ilha Azul		06-06-85	3	CNCI-3	Seixal	14-06	51,35-08
51,71	i Helder Pato	Gira Sol RC		22-01-80	1s	Taça FPA	Espinho	10-01	49,14i-06

51,75	i	Paulo Nunes	JA Mozelense	03-07-88	4s	CNCI-Ap	Pombal	01-02	
51,76		José Ricardo Torres	CCD Ribeirão	02-05-89	1		Braga	08-07	51,71-07
51,81	i	Helder Guerreiro	AAC Caparica	02-05-89	1s		Pombal	21-02	52,01i-08
51,82		António Jesus	GD Estreito	23-03-92	4		Ribeira Brava	01-07	
51,85	i	Alexandre Sousa	Bairro Anjos	13-11-87	1		Pombal	03-01	
51,86		Rui Silva	CA Avintes	26-10-87	2		Maia	28-03	
51,87		José Gomes	CF Belenenses	GBS 25-04-83	5s	C. Port	Seixal	25-07	48,99-08
51,88		Rui Gomes	CCD Ribeirão	19-06-87	3		Maia	13-05	51,09i-08
51,90		Alexandre Costa	JOMA	15-02-90	3		Lisboa - U	17-01	50,32-08
51,90		David Santinho	Vitória FC	28-08-91	2		Seixal	20-06	52,06-08
51,92		Sérgio Silva	CAP Pacense	31-07-92	2		Luso	09-05	
51,95		Diogo Miranda	CCD Ribeirão	31-07-92	3		Maia	15-07	53,28-08

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

51,96		Alexandre Sousa	Bairro Anjos	13-11-87	1s	Enc. Sel	Luso	23-05	
51,51		Edgar Tavares	GD Independente	CPV 02-01-87	2		Sobreda	14-02	
50,28		Edson Dongoxe	GD Estreito	ANG 27-09-84	3	CNCI-2	Leiria	13-06	49,40-06
51,47		Joni Rodrigues	C Natação Cultura	10-10-89	1		Póvoa de Varzim	09-06	51,31-08
51,56		Renato Silva	CCD Ribeirão	22-08-81	2		Maia	13-05	49,20-03

1000 m – 2.39,0

2.20,31	i	Rui Silva	Sporting CP	03-08-77	6	GE Galan	Estocolmo-SWE	18-02	2.16,30-99
2.23,73		Fábio Gonçalves	SL Benfica	26-01-90	1		Lisboa - I	23-05	2.29,31-07
2.24,19		João Lopes	CN Rio Maior	02-01-86	1	P. Costa	Alcanena	08-03	2.29,12-06
2.25,56		João Brás	SCU Torreense	13-08-89	2	P. Costa	Alcanena	08-03	2.28,67-07
2.31,15		Diogo Reis	Juv. Vidigalense	05-12-89	1ex		Leiria	01-05	
2.31,30	i	Márcio Pereira	CCD Ribeirão	13-09-89	ex		Braga	03-01	2.32,47i-07
2.31,47		Diego Manjate	CCSJ. Madeira	MOZ 16-08-91	1	Sta. Joana	Aveiro	24-05	2.37,17-08
2.31,57		Jorge Eduardo	CD Quarteirense	17-04-88	1		Quarteira	07-03	2.38,8-05
2.31,66		Nelson Silva	JOMA	25-10-82	3	P. Costa	Alcanena	08-03	
2.31,85	i	Rafael Leite	CCSJ. Madeira	24-05-88	1		Espinho	27-12	2.36,14-08
2.32,09		Rui Pinto	UD Varzea	18-11-92	1		Maia	09-05	2.34,67-08
2.32,55		Rui Silva	JU Fornos	04-01-85	2	Sta. Joana	Aveiro	24-05	
2.32,66	i	José Silva	SC Braga	04-07-89	ex		Braga	03-01	
2.32,90		Hugo Santos	CA Riachense	05-01-91	2ex		Leiria	01-05	2.35,54-07
2.33,00		Emanuel Rolim	NS Lourinhã	03-01-93	1		Lisboa - MP	31-05	2.32,18-08
2.34,49		João Delgado	CA Seia	08-01-90	3ex		Leiria	01-05	2.33,48-08
2.34,53	i	José Araújo	CCD Ribeirão	13-01-83	ex		Braga	03-01	2.33,96i-07
2.34,86		Jaime Dias	Juv. Vidigalense	26-09-85	4	P. Costa	Alcanena	08-03	
2.35,13	i	Fábio Santos	NA Cucujães	31-08-89	2		Espinho	27-12	2.35,01-08
2.35,15		Nuno Santos	ARC Vila Rei	17-01-93	2		Lisboa - MP	31-05	
2.35,23		João Pires	GJP Bemposta	09-03-92	3	Km Jovem	Guarda	06-06	
2.35,34	i	Adelino Silva	CCSJ. Madeira	17-08-85	3		Espinho	27-12	2.36,59-06
2.35,35		Eusébio Oliveira	AD Amarante	20-07-93	2		Maia	09-05	2.39,13-08
2.35,50		Thibaut Junqueira	Bairro Anjos	17-02-92	1jv		Leiria	28-03	
2.35,73		Jorge Batista	ADRE Palhaça	06-06-91	4ex		Leiria	01-05	2.34,39-08
2.36,12		Tiago Dias	Juv. Vidigalense	11-01-90	5ex		Leiria	01-05	
2.36,67	i	José Costa	FC Porto	30-04-91	4		Espinho	27-12	
2.36,67		Pedro Oliveira	Quintanense FC	11-01-90	5	P. Costa	Alcanena	08-03	
2.36,70		Pedro Sousa	CA Riachense	12-04-88	6ex		Leiria	01-05	2.32,69-08
2.36,77	i	Diogo Lourenço	CAO Vianense	23-01-92	2		Braga	03-01	
2.37,03		José Martins	A.Meirim FC	10-02-92	3		Maia	09-05	2.38,02-08
2.37,34		João Caeiro	CN Alvito	06-11-93	5	Km Jovem	Guarda	06-06	
2.37,41		João Leal	Juv. Vidigalense	04-04-91	7ex		Leiria	01-05	2.37,62-08
2.37,48	i	Tiago Gamelas	CAP Pacense	01-11-90	5		Espinho	27-12	2.37,55-08
2.37,52	i	Hugo Almeida	AD Sanjoanense	01-09-88	6		Espinho	27-12	2.34,50-08
2.37,53		André Silva	Liberdade FC	17-07-86	1		Braga	23-05	2.35,35-06
2.37,56		Bruno Taveira	SL Benfica	19-01-92	3		Lisboa - MP	31-05	
2.37,78		Francisco Rodrigues	GRA Cruz	24-05-95	1s	OJ	Albufeira	17-05	2.48,63-08
2.37,87		Nuno Figueiredo	CA Seia	29-12-89	8ex		Leiria	01-05	2.30,84-08
2.37,97		Homilzio Santos	ACDR Ameirense	STP 10-07-92	2		Leiria	01-05	2.45,6-08
2.38,13		Andreilino Furtado	EMD. Saraiva	02-10-92	4		Lisboa - MP	31-05	

2.38,17	Aurélio Verissimo	GA Fátima	09-02-81	6	P. Costa	Alcanena	08-03	2.33,96-05
2.38,2	Pedro Amorim	França	29-06-87	2		Vernon	01-07	2.39,7-08
2.38,3	Vítor Amorim	França	29-06-87	2		Vernon	17-04	2.36,6-08
2.38,67	Marco Francisco	CA Riachense	82	9ex		Leiria	01-05	2.34,33-08
2.38,72	Samuel Barata	GDAC Bouça	19-07-93	7	Km Jovem	Guarda	06-06	
2.38,96	João Cruz	Maia AC	12-04-94	2s	OJ	Albufeira	17-05	

1500 m – 3.50,0 – 4.00,0

3.34,18	Rui Silva	Sporting CP	03-08-77	1		Huelva	10-06	3.30,07-01	
3.36,40		Rui Silva		4		Malaga	27-06		
3.38,62		Rui Silva		2	Madrid 2009	Madrid	04-07		
3.38,99	i	Rui Silva		3	Avia	Birmingham-GBR	21-02		
3.41,13	Hélio Gomes	Sporting CP	27-12-84	3rB		Huelva	10-06	3.43,19-08	
3.41,3		Rui Silva		11mf	C. Mundo	Berlim-Ale	17-08		
3.41,58		Rui Silva		1	T. Iberico	Lisboa - I	09-05		
3.41,98		Rui Silva		4h	C. Mundo	Berlim-Ale	15-08		
3.42,07		Rui Silva		1	CE Sel	Leiria	20-06		
3.42,09	i	Rui Silva		1s	C. Port	Pombal	28-02		
3.42,64		Hélio Gomes		2	T. Iberico	Lisboa - I	09-05		
3.42,64	Manuel Damião	GDR Conforlimpa	04-07-78	15		Malaga	27-06	3.34,37-04	
3.42,77	i	Bruno Albuquerque	FC Porto	10-01-89	2s	C. Port	Pombal	28-02	3.47,43-07
3.42,89	i	Rui Silva		1h	C. Europa	Turim-Ita	07-03		
3.42,95	i	Rui Silva		1s	CNCl-Ap	Pombal	01-02		
3.43,89		Bruno Albuquerque		7rB		Huelva	10-06		
3.44,14	i	Rui Silva		1	CNCl-1	Pombal	14-02		
3.44,38	i	Rui Silva		1	C. Europa	Turim-Ita	08-03		
3.44,48		Hélio Gomes		6h	Univ	Belgrado-SRB	07-07		
3.44,87	i	Bruno Albuquerque		2	CNCl-1	Pombal	14-02		
3.45,09		Hélio Gomes		3		Bilbao	20-06		
3.45,48		Hélio Gomes		10	Univ	Belgrado-SRB	09-07		
3.46,17	i	João Lopes	CN Rio Maior	02-01-86	1		Pombal	21-02	3.45,92i-07
3.46,48	i	Tulio António	Sporting CP	24-01-83	2		Pombal	21-02	3.43,75-08
3.46,80		Bruno Albuquerque		8h	CE s23	Kaunas-LIT	17-07		
3.46,97	i	Hélio Gomes		3s	C. Port	Pombal	28-02		
3.47,00	Eduardo Mbengani	GDR Conforlimpa	08-01-85	3		Pezenas-Fra	30-05	3.48,38-05	
3.47,08	i	Bruno Albuquerque		10h	C. Europa	Turim-Ita	07-03		
3.47,31	i	Bruno Albuquerque		2s	CNCl-Ap	Pombal	01-02		
3.47,59	i	Youssef El Kalai	FC Porto	MAR 01-03-81	3		Pombal	21-02	3.51,55-06
3.47,92		Bruno Albuquerque		12	Univ	Belgrado-SRB	09-07		
3.48,14		Rui Silva		1	TCCE	Castellon-Esp	30-05		
3.48,61		Tulio António		1		Massamá	16-05		
3.48,91		Hélio Gomes		2	Lusofonia	Lisboa - U	13-07		
3.48,92	João Brás	SCU Torreense	13-08-89	1		Leiria	05-06	3.53,10-07	
3.48,98	Ricardo Paixão	SL Benfica	01-04-86	2		Leiria	05-06	3.51,14-08	
3.49,04	José Rocha	Maratona CP	06-07-76	2		Vigo	11-07	3.43,0-97	
3.49,12		Bruno Albuquerque		1	C. Port	Seixal	25-07		
3.49,14		Bruno Albuquerque		5	T. Iberico	Lisboa - I	09-05		
3.49,14	Rui Pinto	UD Varzea	18-11-92	3		Leiria	05-06	3.54,86-08	
3.49,14		Hélio Gomes		2	C. Port	Seixal	25-07		
3.49,25	Paulo Pinheiro	Linda Pastora SC	09-07-89	4		Leiria	05-06	3.57,4-06	
3.49,34		Tulio António		5		Leiria	05-06		
3.49,55	Adelino Monteiro	Sporting CP	01-04-81	2		Massamá	16-05	3.42,18-03	
3.49,74	Luis Pinto	CS Marítimo	09-11-75	3		Massamá	16-05	3.46,4-02	
3.49,91		Ricardo Paixão		4		Massamá	16-05		
3.49,95		Bruno Albuquerque		4	Lusofonia	Lisboa - U	13-07		
3.50,58	Miguel Moreira	GDR Conforlimpa	04-02-91	1		Marinha Grande	22-05	4.00,68-08	
3.50,59	Fábio Gonçalves	SL Benfica	26-01-90	7		Leiria	05-06	3.55,17-07	
3.50,62	i	João Lopes		4s	C. Port	Pombal	28-02		
3.51,02	Fernando Silva	França	07-12-88	4		Grenoble	13-06		
3.51,19	Pedro Ribeiro	Maia AC	25-03-81	8		Leiria	05-06	3.49,46i-04	
3.51,87	Sérgio Silva	Maia AC	03-04-83	2		Lisboa - MP	01-07	3.48,66-08	

3.52,12	Luis Miguel Pinto	Sporting CP	05-01-83	3		Lisboa - MP	01-07	3.46,54-02
3.53,00	Bruno Rodrigues	Juv. Vidigalense	24-03-88	ex		Lisboa - I	27-06	3.53,53-08
3.53,12	Mário Teixeira	Sporting CP	20-09-74	3		Marinha Grande	22-05	3.49,50-05
3.53,45	Carlos da Silva	França	26-01-86	2		Caluire et Cuire	04-07	3.54,9-07
3.53,86	Rui Silva	JU Fornos	04-01-85	1	Enc. Sel	Luso	23-05	3.55,09-07
3.53,91	i José Carvalho	Constrolândia MC	13-02-77	2s	C. Port	Pombal	28-02	3.52,73i-08
3.54,14	Jorge Pinto	JU Fornos	31-10-70	2	Enc. Sel	Luso	23-05	3.53,90-07
3.54,33	Alexandre Silva	CA Seia	05-04-84	3	Enc. Sel	Luso	23-05	3.46,81-05
3.54,37	José Miguel Silva	SC Braga	04-07-89	11		Leiria	05-06	3.55,94-08
3.54,53	i Renato Silva	CCD Ribeirão	22-08-81	3s	CNCI-Ap	Pombal	01-02	3.48,79i-06
3.54,65	Fernando Silva	SL Benfica	23-08-82	7		Massamá	16-05	
3.54,74	Alberto Paulo	CS Marítimo	03-10-85	4	Enc. Sel	Luso	23-05	3.52,20-07
3.54,75	Ruben Bráz	SL Benfica	30-12-86	12		Leiria	05-06	3.52,27-08
3.55,06	Luis Mendes	NA Joane	10-06-90	1		Maia	01-07	3.59,65-08
3.55,61	Euclides Varela	CDU Caxienses	04-06-82	8		Massamá	16-05	3.51,51-05
3.55,98	i Jorge Santa-Cruz	FC Porto	20-07-89	2	CN23	Pombal	07-02	3.56,49-07
3.56,01	i Nelson Silva	JOMA	25-10-82	1	CNCI-Ap	Pombal	31-01	3.52,65-04
3.56,11	Filipe Ferreira	França	21-03-81	2		St.Maur des Fosses	01-07	3.59,36-06
3.56,17	Marco Morgado	CAO Vianense	02-01-82	1		Vigo	11-06	3.56,23-08
3.56,18	i Ricardo Mateus	Sporting CP	05-01-88	5		Pombal	21-02	3.59,68-08
3.56,25	i Dario Garcias	C Bf. Faro	19-09-77	2s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	3.47,59-02
3.56,60	Tiago Rodrigues	Sporting CP	19-06-85	1		Lisboa - U	18-07	3.44,42-06
3.56,75	i Paulo Lopes	UD Varzea	04-01-89	5s	C. Port	Pombal	28-02	3.57,44-07
3.57,55	i Luis Abrantes	ACR S. Desterro	27-04-86	2	C. Beiras	Espinho	17-01	3.57,44i-08
3.57,99	Sérgio Dias	CCD Ribeirão	20-03-85	1		Braga	23-05	3.58,32-07
3.58,16	Jorge Miranda	SL Benfica	23-02-88	4		Lisboa - U	04-01	3.55,4-06
3.58,88	Hugo Almeida	AD Sanjoanense	01-09-88	2		Luso	09-05	
3.58,92	Helio Fumo	SL Benfica	11-02-83	ex		Sobreda	10-07	3.48,95-06
3.59,01	Luis Rações	Gira Sol RC	28-01-76	7	C. Port	Seixal	25-07	3.55,19i-06
3.59,21	Celso Pinto	FC Porto	22-10-84	ex		Lisboa - U	18-07	3.57,6-06
3.59,79	i Marco Costa	Juv. Vidigalense	23-10-81	3	CNCI-2	Pombal	14-02	3.51,36-02
3.59,94	Rui Paulo Silva	GD Estreito	20-11-84	2		Ribeira Brava	17-01	3.53,61-04
4.00,02	Manuel Ferraz	C Bf. Faro	09-12-75	2	CNCI-2	Leiria	13-06	3.58,0-04

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

3.58,49	João Lopes	CN Rio Maior	02-01-86	1	CNCI-3	Seixal	13-06	3.45,92i-07
3.59,40	Nelson Silva	JOMA	25-10-82	1		Lisboa - U	17-01	3.52,65-04
3.57,73	Paulo Lopes	UD Varzea	04-01-89	2		Maia	01-07	3.57,44-07
3.57,10	Renato Silva	CCD Ribeirão	22-08-81	2s	CNCI-Ap	Guimarães	30-05	3.48,79i-06

3000 m – 8.15,0 – 8.35,0

7.50,63	Youssef El Kalai	FC Porto	MAR	01-03-81	8	Aragon	Saragoza-Esp	18-07	8.07,13i-06
7.55,84	i Rui Silva	Sporting CP		03-08-77	5	Sparkassen	Estugarda-Ale	07-02	7.39,44i-00
8.01,20	i Youssef El Kalai				1	C. Port	Pombal	01-03	
8.02,57	i Rui Silva				1	CNCI-1	Pombal	15-02	
8.04,75	Rui Silva				1	TCCE	Castellon-Esp	31-05	
8.05,25	i Youssef El Kalai				2	CNCI-1	Pombal	15-02	
8.07,75	Youssef El Kalai				1	Pavlov	Sofia	27-06	
8.10,14	António Travassos	Sporting CP		24-09-71	1	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	7.50,80-97
8.10,20	Tulio António	Sporting CP		24-01-83	2	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	8.15,2-08
8.10,85	Luis Miguel Pinto	Sporting CP		05-01-83	3	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	8.12,92i-07
8.11,02	i Tulio António				2	C. Port	Pombal	01-03	
8.12,18	i Mário Teixeira	Sporting CP		20-09-74	3	C. Port	Pombal	01-03	8.03,27i-04
8.12,30	Manuel Damião	GDR Conforlimpa		04-07-78	6	CE Sel	Leiria	21-06	7.55,93-03
8.12,40	i Luis Miguel Pinto				4	C. Port	Pombal	01-03	
8.13,09	i Alberto Paulo	CS Marítimo		03-10-85	5	C. Port	Pombal	01-03	8.12,65i-08
8.13,11	João Lopes	CN Rio Maior		02-01-86	5	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	8.15,16-06
8.14,36	António Travassos				1		Lisboa - U	10-01	
8.16,63	Filipe Ferreira	França		21-03-81	4		St.Maur des Fosses	08-07	8.31,34-06
8.21,10	i Jorge Pinto	JU Fornos		31-10-70	1	C. Beiras	Espinho	18-01	8.13,12-08
8.21,66	Paulo Pinheiro	Linda Pastora SC		09-07-89	8	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	8.36,44-08
8.21,84	José Moreira	Cyclones AC		05-05-80	1		Luso	20-05	8.19,02-07

8.23,07	Carlos M. Silva	Sporting CP	03-09-83	2		Lisboa - U	10-01	8.05,74-06
8.23,58	i Ricardo Mateus	Sporting CP	05-01-88	6	C. Port	Pombal	01-03	8.24,1-08
8.24,77	i Jorge Robalo Varela	C Bf. Faro	02-01-80	1s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	8.21,25i-01
8.24,90	i Jorge Miranda	SL Benfica	23-02-88	7	C. Port	Pombal	01-03	
8.25,36	Bruno Silva	Maia AC	21-04-83	1		Póvoa de Varzim	03-06	8.15,08-03
8.25,46	i Bruno Albuquerque	FC Porto	10-01-89	1	CN23	Pombal	08-02	8.19,25i-08
8.25,94	Rui Pinto	UD Varzea	18-11-92	1	CNJv	Luso	27-06	8.33,29-08
8.26,39	i Filipe Rosa	JOMA	14-07-84	8	C. Port	Pombal	01-03	
8.26,48	Carlos da Silva	França	26-01-86	2		Venissieux	17-05	8.24,98-07
8.26,49	i Manuel Silva	SL Benfica	08-10-78	2s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	8.05,99-02
8.26,68	i Alexandre Silva	CA Seia	05-04-84	4	CNCI-1	Pombal	15-02	8.13,87i-07
8.27,24	Vitor Reis	CR Praia Salema	15-08-87	1		Quarteira	13-05	8.30,72-06
8.28,08	i Artur Rodrigues	NA Cucujães	23-06-75	3s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	8.24,18i-08
8.28,60	i Nelson Oliveira	Gira Sol RC	26-08-81	1	CNCI-2	Pombal	15-02	8.33,32-05
8.28,64	i Jorge Santa-Cruz	FC Porto	20-07-89	2	CN23	Pombal	08-02	8.19,76i-08
8.28,70	i Ricardo Dias	CCD Ribeirão	28-03-85	1	C. Norte	Braga	18-01	8.44,13i-08
8.28,84	i Nuno Valente	FC Porto	17-10-83	1	Rio Largo	Espinho	13-02	8.14,24i-04
8.29,16	Leonel Fernandes	Cyclones AC	20-03-87	2		Luso	20-05	8.21,37-08
8.29,33	i José Costa	FC Porto	30-04-91	2	Rio Largo	Espinho	13-02	8.12,08i-99
8.30,93	i Ricardo Paixão	SL Benfica	01-04-86	5	CNCI-1	Pombal	15-02	8.23,8-08
8.31,12	i Bruno Rodrigues	Juv. Vidigalense	24-03-88	2	CNCI-2	Pombal	15-02	4.00,87i-08
8.33,34	Manuel Ferraz	C Bf. Faro	09-12-75	2		Quarteira	13-05	8.29,67i-06
8.34,91	Ruben Bráz	SL Benfica	30-12-86	1s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	8.20,74-08
8.35,54	Marco Pinto	CA Seia	11-10-86	3		Luso	20-05	8.21,58i-07

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

8.17,36	Alberto Paulo	CS Marítimo	03-10-85	6	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	8.12,65i-08
8.24,23	Ricardo Mateus	Sporting CP	05-01-88	9	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	8.24,1-08

5000 m – 14.30,0 – 15.10,0

13.31,68	Youssef El Kalai	FC Porto	MAR	01-03-81	3	Citta	Lugano-SUI	12-06	13.49,48-05
13.35,90	Manuel Damião	GDR Conforlimpa		04-07-78	12		Huelva	10-06	
13.36,66	Manuel Damião				15rB	KBC	Huesden-Bel	18-07	
13.43,12	Eduardo Mbengani	GDR Conforlimpa		08-01-85	10		Malaga	27-06	14.21,71-06
13.50,99	Youssef El Kalai				1		Maia	13-05	
13.51,58	José Rocha	Maratona CP		06-07-76	4		Palafrugell-Esp	30-05	13.47,78-08
13.54,05	Eduardo Mbengani				1	AAL	Lisboa - I	10-06	
14.03,16	Rui Pedro Silva	Maratona CP		06-05-81	1	C. Port	Seixal	25-07	13.44,23-04
14.03,86	José Ramos	GDR Conforlimpa		28-07-68	2	C. Port	Seixal	25-07	13.23,77-96
14.04,38	José Rocha				3	C. Port	Seixal	25-07	
14.04,98	Licínio Pimentel	GDR Conforlimpa		12-04-77	4	C. Port	Seixal	25-07	13.51,75-06
14.08,66	Rui Pedro Silva				5	CE Sel	Leiria	20-06	
14.10,63	João Lopes	CN Rio Maior		02-01-86	2		Maia	13-05	14.10,68-07
14.14,86	Licínio Pimentel				3		Maia	13-05	
14.15,27	Bruno Ferreira	NA Joane		23-06-85	4		Maia	13-05	14.56,85-07
14.16,03	Tulio António	Sporting CP		24-01-83	2	AAL	Lisboa - I	10-06	14.32,30-08
14.16,13	José Moreira	Cyclones AC		05-05-80	1		Luso	17-06	14.19,66-04
14.16,72	Vitor Reis	CR Praia Salema		15-08-87	3	AAL	Lisboa - I	10-06	14.28,15-07
14.17,05	Rui Teixeira	NA Joane		08-05-82	5		Maia	13-05	14.16,37-06
14.17,32	António Travassos	Sporting CP		24-09-71	3	TCCE	Castellon-Esp	30-05	13.47,55-04
14.17,65	Ricardo Mateus	Sporting CP		05-01-88	4	AAL	Lisboa - I	10-06	14.28,79-08
14.19,72	Ricardo Ribas	Maratona CP		08-10-77	5	C. Port	Seixal	25-07	13.39,88-06
14.21,20	Luis Miguel Pinto	Sporting CP		05-01-83	5	AAL	Lisboa - I	10-06	14.31,34-05
14.22,59	Paulo Pinheiro	Linda Pastora SC		09-07-89	6	AAL	Lisboa - I	10-06	15.00,36-07
14.22,60	Vitor Reis				1	CN23	Viseu	04-07	
14.23,84	Tiago Costa	SC Braga		03-03-88	2	CN23	Viseu	04-07	14.34,33-08
14.25,79	Jorge Santa-Cruz	FC Porto		20-07-89	4		Vigo	11-07	
14.26,75	Carlos M. Silva	Sporting CP		03-09-83	7	AAL	Lisboa - I	10-06	14.15,50-07
14.28,19	Carlos da Silva	França		26-01-86	3		Moirans	06-06	14.33,94-07
14.28,20	Filipe Ferreira	França		21-03-81	5		St. Maur des Fosses	24-06	14.38,12-06
14.29,83	Leonel Fernandes	Cyclones AC		20-03-87	3	CN23	Viseu	04-07	14.26,31-08

14.29,92	José Costa	FC Porto	30-04-91	1		Viseu	08-07	
14.30,19		Youssef El Kalai		2		Viseu	08-07	
14.37,02	Felipe Pedro	NA Joane	03-01-80	6		Maia	13-05	14.05,05-04
14.37,48	Helder Santos	Cyclones AC	06-10-83	2		Luso	17-06	14.32,43-07
14.40,22	Ricardo Dias	CAO Vianense	08-11-84	9	AAL	Lisboa - I	10-06	14.34,42-08
14.41,40	Bruno Henriques	JOBRA	20-04-86	3		Luso	17-06	14.35,12-08
14.42,40	Rafael Teles	Cyclones AC	11-06-83	4		Luso	17-06	14.50,41-06
14.44,08	Marco Morgado	CAO Vianense	02-01-82	7		Maia	13-05	14.22,96-08
14.44,78	Sérgio Dias	CCD Ribeirão	28-03-85	1	CNCI-2	Leiria	13-06	
14.45,84	Ricardo Abreu	CS Marítimo	12-08-79	2	CNCI-1	Leiria	13-06	14.19,65-05
14.46,11	Luis Mendes	NA Joane	10-06-90	10	AAL	Lisboa - I	10-06	
14.47,60	Bruno Rodrigues	Juv. Vidigalense	24-03-88	1		Leiria	08-07	
14.47,86	Artur Rodrigues	NA Cucujães	23-06-75	1		Aveiro	20-06	15.01,80-06
14.48,08	Nelson Silva	JOMA	25-10-82	3	CNCI-1	Leiria	13-06	14.45,7-04
14.48,28	Manuel Ferraz	C Bf. Faro	09-12-75	1	V. Tavares	Faro	27-06	14.34,93-04
14.48,89	Riad Mohamed	OC Lagos	MAR 11-07-71	1s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	13.26,6-94
14.50,81	Ruben Bráz	SL Benfica	30-12-86	4	CNCI-1	Leiria	13-06	14.25,90-08
14.53,17	Ricardo Mendes	Liberdade FC	19-08-85	2		Maia	15-07	
14.53,21	Nuno Nunes	CN Rio Maior	08-01-80	ex		Leiria	08-07	
14.57,83	Pedro Vieira	NA Joane	22-02-89	2		Braga	09-06	14.49,20-08
14.58,02	Pedro Cruz	JU Fornos	15-08-82	3		Aveiro	20-06	14.36,47-06
15.01,11	Jorge Robalo Varela	C Bf. Faro	02-01-80	3	V. Tavares	Faro	27-06	14.10,37-02
15.04,19	Paulo Galego	CIA Ilha Azul	25-10-68	2	CNCI-3	Seixal	13-06	14.38,05-03
15.06,61	Ricardo Vale	SC Braga	88	12		Maia	13-05	
15.07,80	Filipe Ferreira	JOBRA	02-04-89	5		Luso	17-06	15.30,49-08
15.09,74	Oscar Mendes	Liberdade FC	27-05-81	4		Maia	15-07	

10.000 m – 30.00,0 – 33.00,0

28.01,63	Rui Pedro Silva	Maratona CP	06-05-81	2	T. Europa	Ribeira Brava	06-06	28.05,78-08
28.15,44	José Rocha	Maratona CP	06-07-76	3	T. Europa	Ribeira Brava	06-06	
28.30,65	Youssef El Kalai	FC Porto	MAR 01-03-81	1ex		Luso	11-04	28.59,32-06
28.47,49	José Ramos	GDR Conforlimpa	28-07-68	10	T. Europa	Ribeira Brava	06-06	27.55,66-99
28.49,47	Licínio Pimentel	GDR Conforlimpa	12-04-77	12	T. Europa	Ribeira Brava	06-06	28.42,69-08
28.51,40		Rui Pedro Silva		23	C. Mundo	Berlim-Ale	17-08	28.05,78-08
29.13,75	Hermano Ferreira	Maratona CP	16-11-82	21	T. Europa	Ribeira Brava	06-06	29.03,38-07
29.28,05	Leonel Fernandes	Cyclones AC	20-03-87	2ex		Luso	11-04	29.35,53-08
29.37,06	José Moreira	Cyclones AC	05-05-80	3ex		Luso	11-04	29.49,1-07
29.55,13		José Moreira		1	C. Port	Maia	27-06	
29.56,12	Bruno Silva	Maia AC	21-04-83	2	C. Port	Maia	27-06	29.40,74-03
29.57,64	Rui Teixeira	NA Joane	08-05-82	3	C. Port	Maia	27-06	29.38,51-06
30.18,91	Ricardo Dias	CAO Vianense	08-11-84	4	C. Port	Maia	27-06	32.06,20-08
30.26,84	Daniel Pinheiro	NA Joane	09-08-83	5	C. Port	Maia	27-06	31.51,73-05
30.29,48	Artur Rodrigues	NA Cucujães	23-06-75	4s		Luso	09-05	30.59,01-08
30.31,83	Pedro Cruz	JU Fornos	15-08-82	5s		Luso	11-04	
30.52,62	Paulo Pinheiro	Linda Pastora SC	09-07-89	6	C. Port	Maia	27-06	31.23,13-08
31.01,82	Rui Silva	JU Fornos	04-01-85	6s		Luso	11-04	
31.15,61	Sérgio Dias	CCD Ribeirão	28-03-85	7	C. Port	Maia	27-06	
31.27,55	Marco Pinto	CA Seia	11-10-86	7s		Luso	11-04	31.41,60-06
31.28,54	Gonçalo Borges	GD 3 Santos	11-09-84	8s		Luso	11-04	
31.30,56	José Costa	FC Porto	30-04-91	1		Maia	09-05	
31.31,92	Marco Gaspar	GRECAS	26-05-83	9s		Luso	11-04	
31.45,90	Ricardo Abreu	CS Marítimo	12-08-79	8	C. Port	Maia	27-06	30.45,75-08
32.00,04	Ricardo Figueiredo	CA Seia	01-07-89	10s		Luso	11-04	
32.22,98	Paulo Pereira	NA Cucujães	76	11s		Luso	11-04	32.52,5-04
32.30,30	André Guimarães	Maia AC	82	9	C. Port	Maia	27-06	
32.32,73	Nuno Sousa	GDC Castelo Paiva	08-02-76	1s		Luso	11-04	31.29,68-03
32.33,98	José Azevedo	Moreirense FC	88	9	C. Port	Maia	27-06	
32.44,78	Pedro Pessoa	CRP Salema	18-05-66	1		Seixal	11-07	32.34,73-08
32.50,0	João Serralheiro	GDAC Bouça	21-09-70	1		Covilhã	05-07	
32.51,21	Vitor Barbosa	GDC Castelo Paiva	69	2s		Luso	11-04	29,5*,*1/88

Maratona – 2:35.00

2.11,57	Luis Feiteira	GDR Conforlimpa	21-04-73	5		Praga	09-05	2.13,37-07
2.12,09	Fernando Silva	Maratona CP	01-03-80	6		Praga	09-05	
2.14,05	José Moreira	Cyclones AC	05-05-80	9	C. Mundo	Berlim-Ale	22-08	
2.14,06		Luis Feiteira		10	C. Mundo	Berlim-Ale	22-08	
2.14,48		Fernando Silva		13	C. Mundo	Berlim-Ale	22-08	
2.14,57		José Moreira		4		Hamburgo	26-04	
2.17,48	António Salvador	Cyclones	21-06-66	7	EDP	Porto	26-10	2.22,52-07
2.18,03	António Sousa	BPN	26-02-70	8		Hamburgo	26-04	2.13,00-02
2.19,21	Vasco Azevedo	Boavista FC	07-10-74	8		Macau	07-12	2.19,57-08
2.19,58	Luis Silva	ADERCUS	04-10-75	10	EDP	Porto	26-10	
2.20,15		Vasco Azevedo		3	C. Lopes	Lisboa	10-05	
2.20,27		Luis Silva		4	C. Lopes	Lisboa	10-05	
2.22,12		José Moreira		5		San Sebastian	30-11	
2.25,11	Abilio Pereira	NA Joane		5	C. Lopes	Lisboa	10-05	
2.26,02	Delfim Conceição	NA Joane	17-03-71	15		Sevilha	22-02	
2.26,06	Gil Ferreira	ADERCUS	04-09-71	6	C. Lopes	Lisboa	10-05	
2.27,16	Nelson Cruz	U. Caxienses	CPV 31-12-77	59	C. Mundo	Berlim-Ale	22-08	2.17,39-06
2.27,24		António Sousa		1		Badajoz	01-02	
2.27,29	Baltasar Sousa	GC Vilacondense	14-09-69	13	EDP	Porto	26-10	2.24,45-06
2.29,13		Gil Ferreira		14	EDP	Porto	26-10	
2.29,59	Paulo Pinheiro	Maratona CP	09-07-89	22		Sevilha	22-02	
2.30,08	Pedro Pessoa	CRP Salema	18-05-66	7	C. Lopes	Lisboa	10-05	2.31,39-08
2.30,13	João Serralheiro	GDAC Bouça	21-09-70	2		Badajoz	01-02	2.20,29-02
2.30,43	Miguel Angelo	2A Pombal	71	15	EDP	Porto	26-10	
2.32,08	José Jarmela	UA Guarda	08-08-64	4		Lisboa	07-12	2.31,29-07
2.34,06	Eurico Candeias			30		Sevilha	22-02	
2.34,18	Alvaro Rodrigues	C Bf. Faro		32		Sevilha	22-02	2.32,47-07
2.34,41	José Alberto Magalhães	Coelima	70	16	EDP	Porto	26-10	
2.34,41	Aires Sousa	FC Penafiel	27-12-71	5		Lisboa	07-12	

3000 m Obst. – 9.05,0 – 10.00,0

8.29,86	Alberto Paulo	CS Maritimo	03-10-85	6	Univ	Belgrado-SRB	11-07	8.24,2-08
8.32,56		Alberto Paulo		12	KBC	Huesden-Bel	18-07	
8.32,74		Alberto Paulo		7		Huelva	10-06	
8.33,90	Mário Teixeira	Sporting CP	20-09-74	1		Lisboa - U	30-07	8.25,64-04
8.34,36	Pedro Ribeiro	Maia AC	25-03-81	1	C. Port	Seixal	26-07	8.32,20-06
8.34,61		Pedro Ribeiro		13	KBC	Huesden-Bel	18-07	
8.35,18		Alberto Paulo		2	C. Port	Seixal	26-07	
8.36,05		Pedro Ribeiro		9	Moselle	Metz-Fra	03-07	
8.36,14		Pedro Ribeiro		8	Univ	Belgrado-SRB	11-07	
8.38,48		Alberto Paulo		1	Lusofonia	Lisboa - U	13-07	
8.39,90		Pedro Ribeiro		2	Lusofonia	Lisboa - U	13-07	
8.41,03		Alberto Paulo		4h	Univ	Belgrado-SRB	08-07	
8.41,12		Mário Teixeira		3	C. Port	Seixal	26-07	
8.42,39		Pedro Ribeiro		10		Huelva	10-06	
8.43,13		Alberto Paulo		11h	C. Mundo	Berlim-Ale	16-08	
8.43,54		Alberto Paulo		1	CNCI-1	Leiria	14-06	
8.44,02		Mário Teixeira		2	CNCI-1	Leiria	14-06	
8.44,30		Mário Teixeira		11		Huelva	10-06	
8.45,67		Mário Teixeira		1		Lisboa - U	19-07	
8.46,02		Alberto Paulo		1s	CNCI-Ap	Viseu	31-05	
8.53,17		Mário Teixeira		2		Caceres-Esp	24-06	
8.53,75	Luis Miguel Pinto	Sporting CP	05-01-83	2		Lisboa - U	30-07	8.58,82-08
8.55,39	Jorge Santa Cruz	FC Porto	20-07-89	3	CNCI-1	Leiria	14-06	9.08,87-08
8.55,74	Marco Morgado	CAO Vianense	02-01-82	1		Maia	01-07	9.55,44-06
8.57,15		Luis Miguel Pinto		1		Leiria	05-06	
8.57,22	Manuel Silva	SL Benfica	08-10-78	4	CNCI-1	Leiria	14-06	8.19,82-04
8.59,03		Luis Miguel Pinto		11		Bilbao	20-06	
8.59,40		Marco Morgado		4	C. Port	Seixal	26-07	
9.00,12		Pedro Ribeiro		2h	Univ	Belgrado-SRB	08-07	

9.01,39		Marco Morgado			1	C. Norte	Maia	19-07	
9.01,69		Luis Miguel Pinto			13		Barakaldo	10-07	
9.01,82		Manuel Silva			1s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	
9.01,85		Luis Miguel Pinto			5	C. Port	Seixal	26-07	
9.04,43		Jorge Santa Cruz			2		Leiria	05-06	
9.11,64	Jorge Robalo Varela	C Bf. Faro		02-01-80	1	CNCI-2	Leiria	14-06	9.08,25-08
9.13,26	Nelson Silva	JOMA		25-10-82	5	CNCI-1	Leiria	14-06	8.56,44-04
9.13,47	Nuno Nunes	CN Rio Maior		08-01-80	7	C. Port	Seixal	26-07	9.16,3-99
9.13,67	Paulo Lopes	UD Varzea		04-01-89	3		Leiria	05-06	9.21,85-08
9.14,68	Marco Gaspar	GRECAS		26-05-83	4		Leiria	05-06	9.00,88-04
9.15,26	Olivier Pedroso	Maratona CP		14-12-90	2		Maia	01-07	9.42,17-08
9.15,76	Daniel Gregório	Bairro Anjos		07-09-89	3	CN23	Viseu	05-07	9.38,99-08
9.19,96	Artur Rodrigues	NA Cucujães		23-06-75	3	CNCI-2	Leiria	14-06	9.17,74-05
9.20,44	Miguel Quaresma	Sporting CP		10-06-83	3		Lisboa - U	30-07	9.16,88-06
9.22,21	Vitor Reis	CR Praia Salema		15-08-87	1		Quarteira	24-05	
9.22,54	Luis Rações	Gira Sol RC		28-01-76	6	CNCI-1	Leiria	14-06	9.12,98-04
9.24,62	Ricardo Dias	CCD Ribeirão		08-11-84	4	CNCI-2	Leiria	14-06	9.37,82-08
9.24,69	Vitor Amorim	França		29-06-87	2		Castres	25-10	9.27,57-08
9.25,5	Paulo Galego	CIA Ilha Azul		25-10-68	1		Angra do Heroismo	19-07	9.21,30-07
9.29,70	Marco Oliveira	NA Joane		30-09-90	2	CNJ	Lisboa - U	12-07	9.48,46-08
9.30,9	Márcio Azevedo	C Operário D		85	2		Angra do Heroismo	19-07	
9.31,99	Marco Costa	Juv. Vidigalense		23-10-81	7	CNCI-1	Leiria	14-06	9.27,13-06
9.34,95	Ricardo Costa	FC Vizela		28-06-90	1		Guimarães	21-06	9.32,66-08
9.37,39	José Campos	CF Belenenses	ANG	12-07-90	3	CNJ	Lisboa - U	12-07	9.48,55-08
9.38,03	Abilio Gonçalves	ACR Cambra		04-12-89	11		Leiria	05-06	9.47,32-08
9.38,75	Diego Manjate	CCSJ. Madeira	MOZ	16-08-91	4	CNJ	Lisboa - U	12-07	
9.39,56	Pedro Amorim	França		29-06-87	3		Vernon	03-05	9.45,56-08
9.39,77	Luis Catarino	Gira Sol RC		18-09-82	3		Maia	01-07	9.27,81-04
9.43,78	Ruben Felizardo	CA Seia		17-06-91	8	CNCI-1	Leiria	14-06	
9.44,36	Miguel Ribeiro	SC Braga		06-06-87	2s	CNCI-Ap	Guimarães	31-05	9.55,44-05
9.45,06	Ricardo Mendes	Liberdade FC		19-08-85	2	C. Norte	Maia	19-07	9.37,52-03
9.46,29	João Silva	AA Coimbra		84	5	CNCI-2	Leiria	14-06	9.50,79-08
9.51,04	Sérgio Sousa	CB Paredes		04-01-91	6	CNJ	Lisboa - U	12-07	
9.53,06	Fernando Lemos	AR Luz e Vida		83	5		Maia	01-07	
9.53,70	Rafael Teles	Cyclones AC		11-06-83	3	C. Norte	Maia	19-07	
9.54,41	Joel Martins	CUA Benaventense		77	2		Rio Maior	19-07	9.58,36-08
9.55,28	Bruno Silva	ACD São João		10-02-89	1		Ribeira Brava	17-06	10.02,4-08
9.55,41	Hugo Pinto	Bairro Anjos		18-04-84	14		Leiria	05-06	9.28,5-03
9.55,44	Tiago Alves	SL Benfica		20-07-83	6		Maia	01-07	9.47,48-07
9.56,01	Carlos Barbosa	Ginásio Trofa		16-01-91	7		Maia	01-07	
9.57,13	Miguel Gonçalves	UD Zona Alta		29-03-90	ex		Leiria	01-07	
9.57,37	Ricardo Coroa	FC Porto		18-10-91	3		Guimarães	21-06	
9.57,43	Ricardo Fernandes	Juv. Vidigalense		10-07-92	8	CNJ	Lisboa - U	12-07	
9.58,64	Sérgio Dias	CCD Ribeirão		28-03-85	4	C. Norte	Maia	19-07	9.47,40-05

110 m B – 15,00 – 17,00

13,94	-0,2	João Almeida		Sporting CP		05-04-88	1		Lisboa - U	18-07	14,00-08
14,12	0,0	Luis Sá		FC Porto		17-03-81	1	CNCI-1	Leiria	14-06	13,62-04
14,17	1,0	João Almeida					4	TCCE	Castellon-Esp	31-05	
14,17	0,0	Marcos Chuva		SL Benfica		08-08-89	2	CNCI-1	Leiria	14-06	14,46-08
14,22	1,7	Luis Sá					2	Lusofonia	Lisboa - U	12-07	
14,24	1,5	Luis Sá					1		Maia	15-07	
14,27	0,0	João Almeida					3	CNCI-1	Leiria	14-06	
14,32	-1,9	Rasul Dabo		JOMA		14-02-89	1		Massamá	16-05	14,47-08
14,33	0,4	Luis Sá					12	CE Sel	Leiria	21-06	
14,35	0,1	Luis Sá					1		Braga	23-05	
14,35	1,7	Rasul Dabo					3	Lusofonia	Lisboa - U	12-07	
14,36	-0,3	Rasul Dabo					1		Elvas	23-05	
14,36	0,0	Rasul Dabo					4	CNCI-1	Leiria	14-06	
14,37	-1,9	João Almeida					2		Massamá	16-05	
14,37	-0,2	Rasul Dabo					2		Lisboa - U	18-07	

14,37	1,8		Luis Sá			1	C. Norte	Maia	19-07	
14,38	0,0		Luis Sá			1		Marinha Grande	22-05	
14,38	-0,6		Rasul Dabo			1s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	
14,41	0,0	Bruno Gualberto		Juv. Vidigalense	01-08-88	5	CNCI-1	Leiria	14-06	14,61-07
14,44	-0,3		Rasul Dabo			2h		Caceres-Esp	24-06	
14,47	-1,6		Bruno Gualberto			1h	CN23	Viseu	05-07	
14,48	-0,2		Rasul Dabo			1	CN23	Viseu	05-07	
14,49	-1,9	Luis Fernandes		GD Cavadas	31-05-82	3		Massamá	16-05	14,43-05
14,51	-0,6		Luis Fernandes			2s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	
14,51	1,0		Luis Sá			5		Huelva	10-06	
14,53	-1,8		Luis Sá			1		Maia	27-06	
14,54	-0,3		Luis Fernandes			2		Elvas	23-05	
14,54	-0,1		Rasul Dabo			1	AAL	Lisboa - I	10-06	
14,54	2,0	David Bernardo		França	26-01-90	4h		Bondoufle	05-07	14,69-08
14,56	-0,6	Rodrigo Dionisio		GD Estreito	25-06-85	3s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	14,61-08
14,57	0,0		Rodrigo Dionisio			1	CNCI-2	Leiria	14-06	
14,60	-0,9		Luis Sá			1	CNU	V. N. Gaia	25-04	
14,61	-0,8		David Bernardo			1		Lamballe	19-07	
14,63	-0,2		Bruno Gualberto			2	CN23	Viseu	05-07	
14,70	-0,3		Rodrigo Dionisio			3		Elvas	23-05	
14,73	-0,2		João Almeida			3	CN23	Viseu	05-07	
14,74	1,5	Tiago Ferreira		FC Porto	22-07-87	2		Maia	15-07	14,64-06
14,75	0,1		David Bernardo			4	Bauhaus	Mannheim-Ger	13-06	
14,75	-2,0		Marcos Chuva			1h		Caceres-Esp	24-06	
14,81	-0,7	Tiago Marto		GA Fátima	05-05-86	Dec	Univ	Belgrado-SRB	09-07	14,63-06/08
14,81	-1,4		Rodrigo Dionisio			1		Ribeira Brava	15-07	
14,84	-0,6		Marcos Chuva			4s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	
14,88	-0,2		David Bernardo			1		Montreuil-sous-Bois	16-05	
14,90	-0,2		David Bernardo			2		Francoville	03-05	
14,90	-1,9		Rodrigo Dionisio			4		Massamá	16-05	
14,91	1,2	Hélio Vaz		NDC Gouveia	01-05-91	1	Enc. Sel	Luso	23-05	
14,93	-1,6		Rasul Dabo			2h	CN23	Viseu	05-07	
14,93	0,9		David Bernardo			4h		Lamballe	18-07	
14,94	-0,1		Rodrigo Dionisio			2	AAL	Lisboa - I	10-06	
14,95	1,0		David Bernardo			4mf	Bauhaus	Mannheim-Ger	13-06	
14,95	1,5	Jorge Santos		NA Cucujães	25-03-85	3		Maia	15-07	15,52-08
14,97	0,3		Tiago Marto			Dec	C. Port	Guarda	07-06	
15,04	-0,9	Damião Freitas		CF Belenenses	16-04-89	2	CNU	V. N. Gaia	25-04	15,05-08
15,15	0,7	Bruno Costa		CA Seia	17-03-80	1		Luso	17-06	15,03-07
15,29	-1,9	Mykola Skorokhod		Sporting CP	UKR 03-03-76	5		Massamá	16-05	14,20-05
15,33	-0,3	Pedro Santos		CP Alcanena	01-01-88	3h		Caceres-Esp	24-06	15,16-07
15,37	0,3	Alberto Fraga		GD Estreito	29-02-80	Dec	C. Port	Guarda	07-06	15,42-04
15,47	1,2	João Fontela		ES Serafim Leite	07-08-91	4	Enc. Sel	Luso	23-05	16,83-07
15,47	-2,0	Carlos Santos		CP Alcanena	10-05-86	3h		Caceres-Esp	24-06	15,60-06
15,51	-0,1	André Jordão		NDC Gouveia	27-06-89	2		Guarda	13-06	15,54-07
15,64	0,0	Helder Pato		Gira Sol RC	22-01-80	7	CNCI-1	Leiria	14-06	15,03-06
15,65	-1,9	Ricardo Fernandes		JOMA	CPV 01-01-91	6		Massamá	16-05	16,74-08
15,67	-1,9	Rui Fontes		GD Cavadas	05-11-90	7		Massamá	16-05	16,40-08
15,68	-1,6	André Lima		Sporting CP	19-04-91	4h	CN23	Viseu	05-07	
15,72	0,0	Hugo Silva		CS Marítimo	04-01-91	8	CNCI-1	Leiria	14-06	
15,73	1,2	Alexandre Sousa		Bairro Anjos	13-11-87	5	Enc. Sel	Luso	23-05	16,19-08
15,87	-0,6	Peribaldo Martins		CA Bx Banheira	ANG 01-11-83	5s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	16,23-06
15,92	-2,4	Pedro Carreira		GA Fátima	27-02-89	2		Rio Maior	19-07	16,16-07
16,26	1,5	Roberto Gonçalves		GD Estreito	24-02-89	1		Ribeira Brava	02-05	15,93-08
16,35	1,3	Luis Silva		GRECAS	26-05-80	Dec		Luso	26-04	15,94-07
16,37	2,0	Luis Landeiro		JD Neves	17-02-91	3	CNCI-3	Seixal	14-06	17,46-08
16,41	1,5	Filipe Morim		CD Povia	13-01-91	5		Maia	15-07	17,03-08
16,41	-0,2	Hugo Espírito Santo		Sporting CP	30-05-93	6		Lisboa - U	18-07	
16,45	-2,3	Pedro Gomes		GR Qt. Lomba	13-11-90	1s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	16,76w-08
16,49	2,0	Tiago Boucela		GRECAS	09-12-92	4	CNCI-3	Seixal	14-06	
16,60	-0,9	Paulo Ferreira		Cyclones AC	25-08-76	3	CNU	V. N. Gaia	25-04	14,58-04
16,63	-2,3	João Martins		CAS Manique	25-02-92	2s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	

16,72	1,2	Eder Pires	CS Marítimo	CPV	01-11-90	7	Enc. Sel	Luso	23-05	
16,82	-1,7	Luis Ferreira	CC SJ. Madeira		23-04-85	2s	CNCl-Ap	Guimarães	31-05	15,65-05
16,86	-1,4	Felipe Mendonça	CS Marítimo		20-03-85	2		Ribeira Brava	15-07	16,46-04
16,95	-2,8	Hugo Valente	CCSJ. Madeira		13-12-82	3		Aveiro	21-06	

Com vento anti regulamentar

13,71	2,2	João Almeida	Sporting CP		05-04-88	1	C. Port	Seixal	25-07	14,00-08
14,07	2,8	Luis Sá	FC Porto		17-03-81	2h	C. Port	Seixal	25-07	13,62-04
14,20	5,4	Luis Fernandes	GD Cavadas		31-05-82	1s		Abrantes	11-06	14,43-05
14,23	3,0	Rasul Dabo	JOMA		14-02-89	1		Caceres-Esp	24-06	14,47-08
14,26	5,4	Rodrigo Dionisio	GD Estreito		25-06-85	2s		Abrantes	11-06	14,61-08
14,53	2,5	David Bernardo	França		26-01-90	2		Bondoufle	05-07	14,69-08
14,62	5,4	Tiago Marto	GA Fátima		05-05-86	3s		Abrantes	11-06	14,63-06/08
14,80	3,0	Mykola Skorokhod	Sporting CP	UKR	03-03-76	3s	P. Costa	Alcanena	08-03	14,20-05
14,99	3,0	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	4		Caceres-Esp	24-06	15,16-07
15,10	4,0	Bruno Costa	CA Seia		17-03-80	2h	C. Port	Seixal	25-07	15,03-07
15,14	2,8	Carlos Santos	CP Alcanena		10-05-86	4h	C. Port	Seixal	25-07	15,60-06
15,24	4,3	Rui Fontes	GD Cavadas		05-11-90	4h	C. Port	Seixal	25-07	16,18-08
15,28	5,4	Helder Pato	Gira Sol RC		22-01-80	5s		Abrantes	11-06	15,03-06
15,28	2,8	Ricardo Fernandes	JOMA	CPV	01-01-91	6h	C. Port	Seixal	25-07	16,74-08
15,29	3,6	André Jordão	NDC Gouveia		27-06-89	2		Guarda	20-06	15,54-07
15,42	4,3	Pedro Carreira	GA Fátima		27-02-89	5h	C. Port	Seixal	25-07	16,16-07
15,45	2,2	André Lima	Sporting CP		19-04-91	3		Lisboa - MP	01-07	16,74-07
15,91	2,2	Pedro Gomes	GR Qt. Lomba		13-11-90	ex		Lisboa - MP	01-07	16,76w-08
15,95	3,5	David Cerqueira	EBMD Saraiva		03-02-92	2s		Abrantes	11-06	
16,74	2,2	Edgar Semedo	ADL Apelaçenenses		16-03-89	5		Lisboa - MP	01-07	
16,76	3,5	Roman Leyukh	A20Km Almeirim	UKR	26-10-92	3s		Abrantes	11-06	

110 m B (1,00 m) – 15,00 – 17,00

13,89	-0,4	David Bernardo	França		26-01-90	3h	CE Jr	Novi Sad-SRB	24-07	14,28-08
14,07	1,9	David Bernardo				3rB	Bauhaus	Mannheim-Ger	14-06	
14,09	0,6	David Bernardo				3sf		Bondoufle	11-07	
14,15	0,6	David Bernardo				2h	Bauhaus	Mannheim-Ger	14-06	
14,16	1,5	David Bernardo				2h		Bondoufle	10-07	
14,17	-1,5	David Bernardo				8mf	CE Jr	Novi Sad-SRB	24-07	
14,24	-1,4	David Bernardo				2		Montgeron-Fra	10-05	
14,25	-0,4	David Bernardo				7		Bondoufle	11-07	
14,42	1,8	David Bernardo				1	TCCE Jr	Heusden - Bel	19-09	
14,43	0,3	André Lima	Sporting CP		19-04-91	1	CNJ	Lisboa - U	12-07	16,74-07
14,54	1,0	André Lima				1		Lisboa - I	24-06	
14,58	0,3	Hélio Vaz	NDC Gouveia		01-05-91	2	CNJ	Lisboa - U	12-07	15,20-08
14,62	1,5	André Lima				1h		Lisboa - I	24-06	
14,69	0,6	André Lima				1h	CNJ	Lisboa - U	12-07	
14,73	1,7	André Lima				ex		Seixal	21-06	
14,80	1,1	Hélio Vaz				Dec		Seia	03-05	
14,90	0,3	Ricardo Fernandes	JOMA	CPV	01-01-91	3	CNJ	Lisboa - U	12-07	15,60-08
14,92	0,3	João Fontela	ES Serafim Leite		07-08-91	4	CNJ	Lisboa - U	12-07	15,85-08
15,00	0,6	João Fontela				1h	CNJ	Lisboa - U	12-07	
15,20	1,7	João Mosca	Quintanense FC		30-10-91	1		Seixal	21-06	
15,24	0,6	Rui Fontes	GD Cavadas		05-11-90	2h	CNJ	Lisboa - U	12-07	16,18-08
15,29	0,6	Samuel Remédios	GA Fátima		24-02-92	3h	CNJ	Lisboa - U	12-07	
15,45	0,6	Hugo Espírito Santo	Sporting CP		30-05-93	4h	CNJ	Lisboa - U	12-07	
15,46	-1,3	Emanuel Neves	FC Porto		13-03-90	1		Guimarães	21-06	15,95-06
15,51	0,6	Hugo Silva	CS Marítimo		04-01-91	3h	CNJ	Lisboa - U	12-07	15,48-08
15,59	-0,3	Pedro Gomes	GR Qt. Lomba		13-11-90	ex		Lisboa - I	24-06	
15,64	-1,3	Filipe Morim	CD Povia		13-01-91	2		Guimarães	21-06	16,11w-08
15,72	0,6	Tiago Boucela	GRECAS		09-12-92	5h	CNJ	Lisboa - U	12-07	17,30-08
15,77	0,6	João Martins	CAS Manique		25-02-92	5h	CNJ	Lisboa - U	12-07	16,59-08
15,79	1,0	David Cerqueira	EBMD Saraiva		03-02-92	3		Lisboa - I	24-06	
15,84	2,0	Roman Leyukh	A20Km Almeirim	UKR	26-10-92	2		Abrantes	11-06	
16,04	-2,5	José Rosa	GD Cavadas	CPV	12-01-90	Dec	CNJ	Guarda	07-06	16,01-08

16,20	0,0	Elton Ingres	CA Marinha Grande	02-04-91	1		Leiria	07-06	17,51w-08
16,21	0,6	Tiago Carvalho	CAS Manique	08-07-92	6h	CNJ	Lisboa - U	12-07	16,67-08
16,24	0,6	Paulo Conceição	EMD Saraiva	29-12-93	6h	CNJ	Lisboa - U	12-07	
16,28	0,0	João Oliveira	Bairro Anjos	01-01-90	2		Leiria	07-06	
16,32	0,0	Roberto Nascimento	JA Mozelense	01-02-93	2		Luso	10-05	
16,53	0,6	Carlos Patricio	OC Lagos	20-03-91	8h	CNJ	Lisboa - U	12-07	17,33-08
16,63	1,5	José Décio Faria	A. Jardim Serra	23-07-91	1		Ribeira Brava	02-05	
16,73	1,5	João Gonçalves	A Jardim Serra	24-05-91	2		Ribeira Brava	02-05	
16,86	-3,3	Eder Pires	CS Marítimo	CPV	01-11-90	2	Ribeira Brava	19-04	

Com vento anti regulamentar

16,24	3,6	Rodrigo Custodio	C Bf. Faro	10-08-90	1		Faro	19-04	16,49-08
16,96	2,1	Jonhy Machado	AD Affifense	03-09-91	Dec		Luso	26-04	

400 m B/H – 53,00 – 60,00

51,09		Edivaldo Monteiro	Sporting CP	28-04-76	2rB	ENEA	Bydgoszcz-Pol	10-06	49,10-04	
51,14		Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense	BRA	01-08-88	5h	CE s23	Kaunas-LIT	16-07	52,64-08
51,22		Edivaldo Monteiro				10	CE Sel	Leiria	20-06	
51,29		Bruno Gualberto				1s	CN23	Viseu	04-07	
51,31		Bruno Gualberto				6mf	CE s23	Kaunas-LIT	17-07	
51,70		Edivaldo Monteiro				2	TCCE	Castellon-Esp	30-05	
52,15		Bruno Gualberto				4	Lusofonia	Lisboa - U	13-07	
52,19		Edivaldo Monteiro				1	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	
52,59		Bruno Gualberto				1s	CNCI-Ap	Viseu	30-05	
52,65		Bruno Gualberto				2s		Guarda	03-07	
52,71		Bruno Gualberto				1	C. Port	Seixal	26-07	
52,80		Jorge Paula	SL Benfica	08-10-84	2	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	50,49-08	
52,84		Emanuel Neves	FC Porto	13-03-90	1s	CNJ	Lisboa - U	11-07	53,54-08	
52,93		Bruno Gualberto				ex		Lisboa - I	27-06	
52,99		Bruno Gualberto				1	CNCI-1	Leiria	13-06	
53,21		Rasul Dabo	JOMA	14-02-89	2	C. Port	Seixal	26-07	55,28-08	
53,25		Diogo Santos	FC Porto	03-05-91	2s	CNJ	Lisboa - U	11-07		
54,01		Ricardo Lima	Sporting CP	02-01-85	1rA		Leiria	05-06	50,44-07	
54,07		Pedro Semedo	CF Belenenses	GBS	23-09-86	2s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	53,99-08
54,23		Rodolfo Varela	CA Seia	20-05-86	2	CNCI-1	Leiria	13-06	53,08-06	
54,37		Hugo Silva	CS Marítimo	04-01-91	1		Ribeira Brava	01-07	55,63-08	
54,68		Ricardo Fernandes	JOMA	CPV	01-01-91	4s	CNJ	Lisboa - U	11-07	57,62-08
54,97		Alexandre Sousa	Bairro Anjos	13-11-87	1	C. Beiras	Seia	18-07	56,19-08	
55,00		Roberto Nobrega	ADR Agua Pena	31-05-92	5s	CNJ	Lisboa - U	11-07	59,90-08	
55,40		Helder Pato	Gira Sol RC	22-01-80	3s	CNCI-Ap	Viseu	30-05	52,70-06	
55,59		Ricardo Jaquité	EUA	17-08-89	4		Fitchburg	06-06		
55,85		Tiago Gamelas	CAP Pacense	01-11-90	6s	CNJ	Lisboa - U	11-07	56,26-08	
55,89		João Fernandes	SL Benfica	03-03-91	7s	CNJ	Lisboa - U	11-07		
56,33		André Jordão	NDC Gouveia	27-06-89	6s	CN23	Viseu	04-07	56,10-08	
56,61		João Mosca	Quintanense FC	30-10-91	1s	CNJ	Lisboa - U	11-07	59,46-08	
56,86		Filipe Novo	GRECAS	03-04-85	2		Aveiro	20-06	54,12-06	
56,88		Nuno Alpiarça	Sporting CP	29-04-66	2	CM Vet	Lahti-Fin	02-08	51,81A-96	
57,17		Rui Gomes	CCD Ribeirão	19-06-87	2s	CNCI-Ap	Guimarães	30-05	55,98-08	
57,33		John Martins	ADRE Palhaça	13-05-92	4	C. Beiras	Seia	18-07		
57,75		Francisco Évora	C+S Lavra	11-12-91	2	C. Norte	Maia	18-07	60,45-08	
57,82		Pedro Miguel Amorim	França	29-06-87	3		Castres	25-10	58,39-07	
57,85		Rui Fontes	GD Cavadas	05-11-90	2	CNCI-3	Seixal	13-06	60,84-08	
57,96		Pedro Cardoso	AA Coimbra	06-06-90	ex		Aveiro	20-06		
58,01		Fernando Almeida	Gira Sol RC	06-01-87	1rB		Leiria	05-06	59,21-08	
58,49		Roberto Gonçalves	GD Estreito	24-02-89	2	CNCI-2	Leiria	13-06	55,30-08	
58,62		Daniel Fortes	GR Qt. Lomba	29-05-91	2		Seixal	20-06		
58,68		Nuno Marques	Bairro Anjos	15-12-83	2		Marinha Grande	24-05	54,83-02	
58,82		José Gomes	CF Belenenses	GBS	25-04-83	3	CNCI-2	Leiria	13-06	55,20-08
58,95		Edgar Tavares	GD Independente	CPV	02-01-87	1	Sobreda	10-07		
58,98		Bruno Costa	CD Póvoa	03-05-92	4s		Maia	01-07		
59,04		Simão Viveiros	GD Estreito	29-11-92	2		Ribeira Brava	01-07		

59,18	João Oliveira	Bairro Anjos		01-01-90	1s		Guarda	03-07	61,02-08
59,26	Filipe Oliveira	Bairro Anjos		31-01-91	2		Leiria	08-07	
59,31	Rodrigo Custodio	C Bf. Faro		10-08-90	1		Lagos	07-06	59,46-08
59,37	Peribaldo Martins	CA Bx Banheira	ANG	01-11-83	4	CNCI-3	Seixal	13-06	57,04-06
59,59	Fábio Santos	NA Cucujães		31-08-89	2		Aveiro	06-06	57,42-08
59,62	António Omelas	ADR Agua Pena		89	2		Ribeira Brava	17-07	
59,75	Angelo Araújo	NA Cucujães		12-05-76	5s		Maia	01-07	57,47-98
59,87	Bruno Sá	CC SJ. Madeira		24-01-87	1		Luso	20-05	
59,99	Luis Landeiro	JD Neves		17-02-91	5s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	
60,02	Luis Inocencio	CF Belenenses		06-02-68	ex	C. Norte	Maia	18-07	51,72-98

Altura / High Jump – 2.00 –1,83

2,16	i	Roman Guliy	Sporting CP	UKR	07-04-79	1s	CNCI-Ap	Pombal	01-02	2,21-99
2,15		Paulo Gonçalves	SL Benfica		05-03-85	1	AAL	Lisboa - I	10-06	2,21i-08
2,15		Roman Guliy		POR		2	AAL	Lisboa - I	10-06	
2,15		Paulo Gonçalves				1	CNCI-1	Leiria	13-06	
2,15		Paulo Gonçalves				2		Caceres-Esp	24-06	
2,14	i	Paulo Gonçalves				1s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	
2,14	i	Paulo Gonçalves				1	CNCI-1	Pombal	14-02	
2,14	i	Roman Guliy		POR		2	CNCI-1	Pombal	14-02	
2,12	i	Carlos Pires	FC Porto		21-12-82	3	CNCI-1	Pombal	14-02	2,12i-08
2,12		Paulo Gonçalves				1		Leiria	05-06	
2,12		Paulo Gonçalves				2	Lusofonia	Lisboa - U	13-07	
2,11	i	Roman Guliy		POR		1	C. Port	Pombal	28-02	
2,11	i	Carlos Pires				2	C. Port	Pombal	28-02	
2,11	i	Paulo Gonçalves				3	C. Port	Pombal	28-02	
2,11		Paulo Gonçalves				1s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	
2,10		Roman Guliy		UKR		1		Lisboa - U	17-01	
2,10		Paulo Gonçalves				1	P. Costa	Alcanena	08-03	
2,10		Paulo Gonçalves				1		Braga	23-05	
2,10		Paulo Gonçalves				1		Ribeira Brava	15-07	
2,09	i	Carlos Pires				1		Pombal	21-02	
2,09	i	Paulo Gonçalves				2		Pombal	21-02	
2,09		Roman Guliy		POR		2	CNCI-1	Leiria	13-06	
2,08	i	Carlos Pires				1	Taça FPA	Espinho	11-01	
2,08	i	Roman Guliy		UKR		ex	Taça FPA	Espinho	11-01	
2,08		Roman Guliy		POR		1	C. Port	Seixal	25-07	
2,08		Ricardo Nunes	NA Alcibideche		12-05-89	2	C. Port	Seixal	25-07	2,05-08
2,08		Carlos Pires				3	C. Port	Seixal	25-07	
2,07	i	Carlos Pires				2s	CNCI-Ap	Pombal	01-02	
2,07		Ricardo Nunes				1	CN23	Viseu	04-07	
2,06		Paulo Gonçalves				1		Luso	20-05	
2,06		Carlos Pires				2		Luso	20-05	
2,06		Carlos Pires				2		Leiria	05-06	
2,06		Roman Guliy		POR		3		Leiria	05-06	
2,06		Carlos Pires				3	CNCI-1	Leiria	13-06	
2,06		Carlos Pereira	Juv. Vidigalense		31-01-87	4	CNCI-1	Leiria	13-06	2,13i-06
2,06		Roman Guliy		POR		4	Lusofonia	Lisboa - U	13-07	
2,05	i	Carlos Pires				ex		Espinho	03-01	
2,05	i	Ricardo Nunes				4	C. Port	Pombal	28-02	
2,05		Carlos Pires				2	P. Costa	Alcanena	08-03	
2,05		Carlos Pires				1		Luso	09-05	
2,05		Carlos Pires				1s	CNCI-Ap	Guimarães	30-05	
2,05		Rodrigo Dionisio	GD Estreito		25-06-85	1s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	2,07-04
2,05		Paulo Gonçalves				12	CE Sel	Leiria	20-06	
2,05		Carlos Pires				1		Maia	15-07	
2,05		Roman Guliy		POR		1		Lisboa - U	18-07	
2,05		Paulo Gonçalves				4	C. Port	Seixal	25-07	
2,04		Ricardo Nunes				3	AAL	Lisboa - I	10-06	
2,04		Carlos Pires				4	AAL	Lisboa - I	10-06	
2,03	i	Roman Guliy		POR		3		Pombal	21-02	

2,03		Diogo Espinha	JOMA		08-10-87	5	CNCI-1	Leiria	13-06	2,01-08
2,03		Diogo Espinha				2	CN23	Viseu	04-07	
2,02		Rodrigo Dionisio				5	C. Port	Seixal	25-07	
2,01		Rodolfo Brites	Juv. Vidigalense		27-03-91	1	CNCI-2	Leiria	13-06	2,04-08
2,01		Rodrigo Dionisio				2	CNCI-2	Leiria	13-06	
2,01		Rodolfo Brites				3	CN23	Viseu	04-07	
2,01		João Alexandre	Juv. Vidigalense		01-09-90	4	CN23	Viseu	04-07	1,95i-08
2,00	i	Ricardo Nunes				1	CN23	Pombal	07-02	
2,00	i	Rodrigo Dionisio				1	CNCI-2	Pombal	14-02	
2,00	i	Hedson Trindade	Gira Sol RC	STP	23-10-89	2	CNCI-2	Pombal	14-02	1,99-07/08
2,00		Roman Guliy		POR		6	TCCE	Castellon-Esp	30-05	
2,00		Hedson Trindade				5	Lusofonia	Lisboa - U	13-07	
2,00		Paulo Gonçalves				ex	C. Norte	Maia	18-07	
1,98	i	Ricardo Amaro	JD Neves		09-08-90	Hep	Taça FPA	Espinho	10-01	1,94-08
1,98	i	Tiago Marto	GA Fátima		05-05-86	Hep	C. Port	Pombal	28-02	1,96i-02/08
1,96	i	Pedro Mossamedes	SUO Vais		03-02-91	1		Pombal	03-01	1,98-07
1,96		Márcio Lima	CIA Ilha Azul		22-03-79	2s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	2,08-00
1,96		Tiago Boucela	GRECAS		09-12-92	1	J. FISEC	Lagos	21-07	1,88-08
1,95	i	Sérgio Silva	CCD Ribeirão		22-11-85	Hep		Braga	03-01	1,90-06
1,95	i	Sérgio Costa	CCD Ribeirão		14-10-82	3s	CNCI-Ap	Pombal	01-02	2,04i-07
1,95		Rafael Gonçalves	Individual		12-05-77	1		Elvas	23-05	2,23-07
1,93	i	Vítor Rodrigues	SUO Vais		25-02-84	Hep		Pombal	27-12	1,97i-05
1,92	i	Flávio Nogueira	GJP Bemposta		21-07-87	1		Murtosa	28-02	1,87-08
1,92	i	Kevin Wilson	SL Benfica		06-01-90	Hep	C. Port	Pombal	28-02	1,90i-07
1,92		Bruno Costa	CD Póvoa		03-05-92	1		Guimarães	20-06	1,80-08
1,91		Márcio Quintela	EC+S Lavra		31-05-90	1		Maia	20-12	1,89i-08
1,91	i	Marcos Caldeira	SL Benfica		27-02-88	1	CNU	Braga	24-01	1,97i-08
1,91		Filipe Grilate	EMD. Saraiva		28-12-91	1		Lisboa - I	04-04	1,80-08
1,91		Paulo Conceição	EMD Saraiva		29-12-93	2	Desp. Esc	Setúbal	23-05	
1,90	i	Bruno Pereira	Juv. Vidigalense		08-07-81	2		Alcanena	23-11	1,86-04
1,90	i	Carlos Calado	Sporting CP		05-10-75	3		Alcanena	23-11	2,05i-02
1,90	i	Patrick Marques	CCSJ. Madeira		09-02-84	1		Espinho	03-01	2,00i-06/07
1,90		João Gonçalves	A Jardim Serra		24-05-91	1		Ribeira Brava	17-01	1,86-08
1,90		André F. Santos	OC Lagos		04-04-91	1		Lagos	09-05	1,86-08
1,90		Ervin Nongo	JOMA	ANG	29-09-92	2		Lisboa - U	18-07	1,76-08
1,89	i	Pedro Freitas	CS Marítimo		10-05-89	4	CNCI-1	Pombal	14-02	1,89i-06
1,89		Oscar Vilaça	C Spiridon Gaia		08-02-92	2		Guimarães	20-06	1,80-08
1,88	i	André Marques Girão	AA Coimbra		11-03-85	2	CNU	Braga	24-01	1,85-07
1,88	i	Victor Vilovskiy	SL Benfica	RUS	12-02-90	6	CN23	Pombal	07-02	2,01-08
1,88		Ruben Fernandes	CRCD Luzense		89	ex		Faro	18-04	
1,88		Davidney Ponces	EBMD Saraiva	STP	10-08-93	3	Desp. Esc	Setúbal	23-05	1,80-08
1,88		Ricardo Mendes	Juv. Vidigalense		30-05-94	1		Leiria	11-06	
1,88		Eder Pires	CS Marítimo	CPV	01-11-90	1		Ribeira Brava	20-06	
1,87		Renato Jesus	CS Marítimo		06-04-81	2		Ribeira Brava	17-01	2,00-04
1,87	i	Pedro Ferreira	SUO Vais		12-08-93	1		Alpiarça	07-03	1,80-08
1,87		Cláudio Freixo	SL Benfica		04-07-91	2		Lisboa - MP	23-06	1,88-08
1,86		Fábio Verde	AD Afifense		21-02-93	1		Melgaço	24-05	1,77-08
1,85	i	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	4		Alcanena	23-11	1,89-08
1,85	i	Pedro Cardante	CA Mazarefes		09-11-84	3	C. Norte	Braga	17-01	1,91i-03
1,85	i	Daniel Gaspar	Bairro Anjos		07-11-87	6	C. Beiras	Espinho	17-01	1,90i-08
1,85	i	André Matos	ACD Ilhavo		18-03-86	1		Espinho	13-02	1,91i-08
1,85		Joaquim Cabral	CR Alturense		17-04-88	1		V. R. Sto. António	28-03	1,90-08
1,85	i	José Rosa	GD Cavadas	CPV	12-01-90	1		Seixal	29-03	1,95-08
1,85		Helder Santos	ADR Agua Pena		20-03-90	ex		Ribeira Brava	18-04	1,80-08
1,85		Mykola Skorokhod	Sporting CP	UKR	03-03-76	4	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	2,15-97
1,85		Miguel Lucas	Bairro Anjos		04-05-71	2		Elvas	23-05	2,07-90
1,85		Gonçalo Lopes	CA Seia		14-03-88	7	CNCI-1	Leiria	13-06	1,93-07
1,85		Samuel Remédios	GA Fátima		24-02-92	Oct		Abrantes	05-07	1,70-08
1,84	i	Carlos Pereira	ACRA Seixas		26-01-63	ex		Espinho	03-01	1,83i-08
1,84		Rui Fontes	GD Cavadas		05-11-90	1		Seixal	04-01	1,86-03
1,84		João Bernardo	SL Benfica		09-08-92	1		Lisboa - MP	14-03	1,87-07
1,83	i	Luis Ferreira	CCSJ. Madeira		23-04-85	Hep	Taça FPA	Espinho	10-01	1,92-04

1,83	i	André Leandro Barreira	CAM Grande		02-12-87	10s	CNCI-Ap	Pombal	01-02	1,85i-08
1,83		Luis Silva	GRECAS		26-05-80	Dec		Luso	25-04	2,00i-07
1,83		Miguel Lopes	EBMD Saraiva	ANG	10-12-92	5	J. FISEC	Lagos	21-07	
1,83		Ruben Lopes	GRECAS		30-01-92	7	J. FISEC	Lagos	21-07	
1,82	i	Mário Silva	CCD Ribeirão		18-04-87	4	CNU	Braga	24-01	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

1,88		André Marques Girão	AA Coimbra		11-03-85	2s	CNCI-Ap	Viseu	30-05	1,85-07
1,88		Bruno Pereira	Juv. Vidigalense		08-07-81	4s	CNCI-Ap	Viseu	30-05	1,86-04
1,88		Flávio Nogueira	GJP Bemposta		21-07-87	3s	CNCI-Ap	Viseu	30-05	1,87-08
1,84		Kevin Wilson	SL Benfica		06-01-90	Dec	CNJ	Guarda	06-06	1,90i-07
1,89		Patrick Marques	CCSJ. Madeira		09-02-84	1	CNU	V. Nova de Gaia	25-04	2,00i-06/07
1,96		Pedro Mossamedes	SUO Vais		03-02-91	2	C. Beiras	Seia	18-07	1,98-07
1,92		Sérgio Costa	CCD Ribeirão		14-10-82	2		Braga	23-05	2,04i-07
1,98		Tiago Marto	GA Fátima		05-05-86	Dec	Univ	Belgrado-SRB	08-07	1,96i-02/08
1,85		Victor Vilovskiy	SL Benfica	RUS	12-02-90	1		Lisboa - U	04-01	2,01-08

Vara / Pole Vault – 4,70 – 3,50

5,40		Edi Maia	Sporting CP	RN23	10-11-87	1		Lisboa - U	30-07	5,31-08
5,37		Edi Maia		RN23		1		Lisboa - U	23-07	
5,35		Edi Maia		RN23		10	CE Sel	Leiria	21-06	
5,33	i	Edi Maia		RN23		1		Pombal	21-02	
5,32	i	Edi Maia		RN23		1	CNCI-1	Pombal	15-02	
5,26	i	Edi Maia		RNi23		1	CN23	Pombal	08-02	
5,25		Edi Maia				1		Lisboa - I	16-05	
5,25		Edi Maia				1	CN23	Viseu	05-07	
5,20	i	Edi Maia				1	C. Port	Pombal	01-03	
5,20		Edi Maia				2	TCCE	Castellon-Esp	31-05	
5,20		Edi Maia				18q	CE s23	Kaunas-LIT	17-07	
5,20		Edi Maia				1	C. Port	Seixal	26-07	
5,20		Edi Maia				3	C. Espanha	Barcelona	02-08	
5,11		Diogo Ferreira	JOMA	RNJ	30-07-90	1		Ribeira Brava	15-07	4,56-08
5,10		Edi Maia				1		Lisboa - U	09-07	
5,05	i	Edi Maia				1	Taça FPA	Espinho	11-01	
5,05		Edi Maia				1		Elvas	23-05	
5,01		Edi Maia				1		Leiria	05-06	
5,01		Edi Maia				1		Lisboa - I	25-06	
5,00		Edi Maia				1		Lisboa - U	20-12	
5,00		Diogo Ferreira		RNJ		2		Lisboa - I	16-05	
5,00		Edi Maia				1	CNCI-1	Leiria	14-06	
4,98	i	Diogo Ferreira		RNji		2	C. Port	Pombal	01-03	
4,90		Edi Maia				3		Lagos	11-04	
4,87	i	Diogo Ferreira		RNji		1s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	
4,86		Diogo Ferreira				2		Lisboa - I	25-06	
4,86		Edi Maia				1		Lisboa - I	27-06	
4,84		Diogo Ferreira				1s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	
4,80		Diogo Ferreira				1		Lisboa - I	23-06	
4,80		Diogo Ferreira				1	CNJ	Lisboa - U	12-07	
4,76		Diogo Ferreira				2	CN23	Viseu	05-07	
4,71		Diogo Ferreira				2		Lisboa - I	27-06	
4,70	i	Diogo Ferreira				2	CN23	Pombal	08-02	
4,70	i	Diogo Ferreira				2		Pombal	21-02	
4,70		Helder Fernandes	CS Maritimo		02-03-77	2		Ribeira Brava	15-07	5,00-01
4,70		Diogo Ferreira				1		Lisboa - U	18-07	
4,70		Diogo Ferreira				15q	CE Jr	Novi Sad-SRB	24-07	
4,60	i	Carlos Gomes	JOMA		29-11-89	3		Pombal	21-02	4,30i-08
4,60	i	Hugo Serra	SL Benfica		12-06-77	3	C. Port	Pombal	01-03	5,13-01
4,60		Rui Pereira	FC Porto		17-11-85	1s	CNCI-Ap	Guimarães	31-05	4,90i-07
4,54		Isaac Lopes	FC Porto		08-02-90	3	C. Port	Seixal	26-07	3,50i-08
4,51	i	Filipe Lara Ramos	C Bf. Faro		10-09-78	14		Aulnay-sous-Bois	05-12	5,00-98
4,50	i	Tiago Marto	GA Fátima		05-05-86	TT		Alpiarça	20-12	4,35-07/08

4,45	i	Ruben Monteiro	Juv. Vidigalense	03-08-89	4		Pombal	21-02	4,45-08
4,45	i	Diogo Silva	CCD Ribeirão	16-04-89	4	C. Port	Pombal	01-03	4,34-08
4,44		Gonçalo Pacheco	Gira Sol RC	17-02-78	4	CNCI-1	Leiria	14-06	4,60-05
4,40		Angelo Dias	CA Bx Banheira	12-08-78	4		Lisboa - U	23-07	4,60-06
4,30	i	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	1		Espinho	04-01	4,70-00
4,24		José Camacho	ADR Agua Pena	26-11-71	2s	CNCI-Ap	Guimarães	31-05	4,48-97
4,22		José Décio Faria	A. Jardim Serra	23-07-91	4	CN23	Viseu	05-07	3,98-08
4,20		José Rosa	GD Cavadas	12-01-90	1	CNCI-3	Seixal	14-06	4,30-08
4,20		Mauro Damião	JOMA	25-01-82	2	V. Tavares	Faro	27-06	4,85-01/04
4,20		Alberto Fraga	GD Estreito	29-02-80	3		Ribeira Brava	15-07	4,30-01/03/04
4,15		Ruben Miranda	SL Benfica	10-06-93	4		Lisboa - U	18-07	
4,14		Damião Freitas	CF Belenenses	16-04-89	3	CNCI-2	Leiria	14-06	4,20-07
4,10		Claudio Gama	GD Cavadas	20-03-82	2		Seixal	03-01	4,50-05
4,10	i	Ricardo Amaro	JD Neves	09-08-90	Hep	C. Port	Pombal	01-03	3,20i-08
4,10		Luis Ferreira	Juv. Vidigalense	27-01-92	3	CNJ	Lisboa - U	12-07	3,50-04/05
4,05	i	Ricardo Ventura	CIA Ilha Azul	08-12-81	6s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	4,91-00
4,05	i	Gonçalo Lopes	CA Seia	14-03-88	6	CNCI-1	Pombal	15-02	4,20-08
4,00	i	Kevin Wilson	SL Benfica	06-01-90	7	Taça FPA	Espinho	11-01	3,80i-08
4,00		Diogo Branco	CS Marítimo	10-03-85	2		Ribeira Brava	18-01	4,52-07
4,00		David Bernardo	França	26-01-90	10		Montreuil-sous-Bois	16-05	3,90i-07
4,00		Sérgio Teixeira	Esc Movimento	10-01-91	1		Póvoa de Varzim	03-06	3,70-08
4,00		André Carvalho	Esc Movimento	05-09-88	ex		Póvoa de Varzim	17-06	4,44-07
4,00		Carlos Ferreira	Bairro Anjos	26-10-84	2		Leiria	08-07	3,80-03
3,90	i	Hugo Valente	CCSJ. Madeira	13-12-82	7s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	4,00-02/05/07
3,90	i	Herlander Marcos	GRECAS	27-08-76	6s	CNCI-Ap	Pombal	01-02	4,40-00
3,90		André F. Santos	OC Lagos	04-04-91	1		Faro	04-04	3,80-08
3,85	i	George Silva	Juv. Vidigalense	05-01-76	5	C. Beiras	Espinho	18-01	4,30-99
3,80	i	Rui Jeronimo	Bairro Anjos	11-11-90	10	CN23	Pombal	08-02	3,65-08
3,78		Ricardo Santos	C Bf. Faro	01-05-92	2	CNJv	Luso	27-06	3,15-08
3,75		Moises Freitas	GD Estreito	12-08-91	3		Ribeira Brava	18-07	2,90-08
3,70	i	Paulo Jardim	GD Estreito	15-01-77	4	CNCI-2	Pombal	15-02	4,50-97
3,70		Renato Araújo	A Jardim Serra	08-09-93	1		Ribeira Brava	19-04	3,10-08
3,70		Bernardo Costa	Sporting CP	10-08-91	3		Lisboa - I	23-06	4,01-08
3,70		José Miguel Pereira	FC Porto	22-07-91	9	CNJ	Lisboa - U	12-07	3,80-08
3,70		Nelson Silva	GDI Setúbal	25-12-90	6		Lisboa - U	23-07	3,95-07
3,65	i	Ricardo Ferreira	AA Coimbra	19-03-82	9	Taça FPA	Espinho	11-01	3,90-99/06
3,60		Pedro Pinto	CA Seia	25-07-84	5s	CNCI-Ap	Viseu	31-05	4,04i-03
3,60		Ricardo António	Bairro Anjos	26-10-91	5		Leiria	08-07	3,40-08
3,60		João Gonçalves	A Jardim Serra	24-05-91	ex		Ribeira Brava	18-07	2,80-08

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4,54		Carlos Gomes	JOMA	29-11-89	3	C. Port	Seixal	26-07	4,30i-08
4,38		Diogo Silva	CCD Ribeirão	16-04-89	1	CNCI-2	Leiria	14-06	4,34-08
4,38		Filipe Lara Ramos	C Bf. Faro	10-09-78	2	CNCI-2	Leiria	14-06	5,00-98
3,85		George Silva	Juv. Vidigalense	05-01-76	3	C. Beiras	Seia	19-07	4,30-99
3,50		Herlander Marcos	GRECAS	27-08-76	2		Aveiro	20-06	4,40-00
4,60		Hugo Serra	SL Benfica	12-06-77	2	C. Port	Seixal	26-07	5,13-01
3,70		Hugo Valente	CCSJ. Madeira	13-12-82	1		Aveiro	20-06	4,00i-05
3,60		Luis Silva	GRECAS	26-05-80	5s	CNCI-Ap	Viseu	31-05	4,70-00
3,60		Paulo Jardim	GD Estreito	15-01-77	3s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	4,50-97
3,60		Ricardo Ferreira	AA Coimbra	19-03-82	4s	CNCI-Ap	Viseu	31-05	3,90-99/06
4,05		Ricardo Ventura	CIA Ilha Azul	08-12-81	5s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	4,91-00
4,32		Ruben Monteiro	Juv. Vidigalense	03-08-89	7	CNCI-1	Leiria	14-06	4,45-08
3,80		Rui Jeronimo	Bairro Anjos	11-11-90	8	CN23	Viseu	05-07	3,65-08
4,41		Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	3		Lisboa - I	25-06	4,35-07/08

Comprimento / Long Jump – 7,20 – 6,50

7,94	-0,5	Nelson Évora	SL Benfica	20-04-84	1s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	8,08i-06
7,94	-0,1	Nelson Évora			2	CE Sel	Leiria	20-06	
7,88	-0,3	Nelson Évora			1	CNCI-1	Leiria	13-06	
7,76	i	Gaspar Araújo	Sporting CP	17-12-81	1	C. Port	Pombal	01-03	8,10-04

7,76	1,2	Marcos Chuva	SL Benfica	08-08-89	5q	CE s23	Kaunas-LIT	16-07	7,80-08	
7,74	-0,5	Marcos Chuva			1	AAL	Lisboa - I	10-06		
7,73	i	Marcos Chuva			1		Pombal	21-02		
7,69	0,7	Marcos Caldeira	SL Benfica	27-02-88	1	CN23	Viseu	04-07	7,58i-07	
7,69	1,3	Marcos Chuva			2	CN23	Viseu	04-07		
7,69	0,7	Marcos Caldeira			2	Lusofonia	Lisboa - U	13-07		
7,67	-0,1	Marcos Chuva			8	CE s23	Kaunas-LIT	17-07		
7,64	0,7	Gaspar Araújo			4	TCCE	Castellon-Esp	30-05		
7,63	1,6	Marcos Caldeira			1		Caceres-Esp	24-06		
7,63	1,0	Marcos Caldeira			14q	CE s23	Kaunas-LIT	16-07		
7,59	0,0	Marcos Caldeira			3	AAL	Lisboa - I	10-06		
7,58	1,4	Marcos Chuva			1	Lusofonia	Lisboa - U	13-07		
7,56	0,9	Gaspar Araújo			1		Massamá	16-05		
7,55	0,0	Gaspar Araújo			1		Leiria	05-06		
7,54	i	Marcos Caldeira			2		Pombal	21-02		
7,53	1,5	Marcos Chuva			2		Massamá	16-05		
7,52	i	Marcos Caldeira			2	C. Port	Pombal	01-03		
7,51	1,9	Marcos Caldeira			1		Abrantes	11-06		
7,47	1,7	Marcos Caldeira			2	C. Port	Seixal	25-07		
7,46	1,7	Marcos Chuva			1	C. Port	Seixal	25-07		
7,45	i	Gaspar Araújo			1	Taça FPA	Espinho	11-01		
7,45	i	Marcos Caldeira			1	CNCI-1	Pombal	14-02		
7,44	i	Gaspar Araújo			23q	C. Europa	Turim-Ita	07-03		
7,41	1,4	Pedro Oliveira	CA Seia	22-07-80	3	C. Port	Seixal	25-07	7,46-03	
7,40	i	Marcos Caldeira			1	CN23	Pombal	08-02		
7,40	0,0	Marcos Caldeira			2		Leiria	05-06		
7,38	i	Gaspar Araújo			1s	CNCI-Ap	Pombal	01-02		
7,38	-2,5	Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	1	P. Costa	Alcanena	08-03	7,23i-08	
7,38	1,1	Marcos Chuva			2		Abrantes	11-06		
7,37	-0,2	Marcos Caldeira			2	P. Costa	Alcanena	08-03		
7,36	i	Marcos Chuva			3	C. Port	Pombal	01-03		
7,34	1,3	Pedro Oliveira			1		Viseu	08-07		
7,33	-0,5	Marcos Caldeira			3		Massamá	16-05		
7,32	0,0	Marcos Chuva			3		Leiria	05-06		
7,31	i	Marcos Chuva			2	Taça FPA	Espinho	11-01		
7,31	0,8	Pedro Oliveira			1s	CNCI-Ap	Viseu	30-05		
7,31	0,0	Pedro Oliveira			4		Leiria	05-06		
7,29	i	Gaspar Araújo			ex	C. Beiras	Espinho	18-01		
7,27	-0,9	David Cardeira	Sporting CP	02-03-89	4	AAL	Lisboa - I	10-06	7,02-08	
7,27	1,6	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	4		Caceres-Esp	24-06	7,45i-08	
7,25	0,1	Carlos Calado	Sporting CP	05-10-75	4		Massamá	16-05	8,36-97	
7,25	-1,9	Gaspar Araújo			2	CNCI-1	Leiria	13-06		
7,25	-0,5	Pedro Oliveira			1		Coimbra	27-06		
7,24	1,4	Pedro Oliveira			1	Enc. Sel	Luso	23-05		
7,23	-1,5	Marcos Chuva			1		Lisboa - U	18-01		
7,22	1,1	Pedro Oliveira			2		Maia	01-07		
7,22	1,7	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	1		Rio Maior	18-07	7,15-07	
7,21	i	Kevin Wilson	SL Benfica	06-01-90	Hep	C. Port	Pombal	28-02	7,06-08	
7,20	-1,0	Pedro Oliveira			1		Guarda	03-07		
7,12	i	Lenine Cunha	AA Coimbra	04-12-82	4		Pombal	21-02	7,16-05	
7,10	1,2	Carlos Veiga	CF Belenenses	22-02-89	6		Caceres-Esp	24-06	6,90-08	
7,09	i	Hilberberto Almeida	Espanha	08-08-78	3	Taça FPA	Espinho	11-01	7,87-07	
7,08	i	José Miguel Pereira	FC Porto	22-07-91	1	CNJ	Espinho	25-01	6,80-07	
7,00	0,8	João Frias	ADR Agua Pena	09-01-91	2	Enc. Sel	Luso	23-05	6,94-08	
6,99	0,1	João Dias	FC Porto	01-06-84	6	AAL	Lisboa - I	10-06	7,17-06	
6,99	0,3	Diogo Espinha	JOMA	08-10-87	4	CN23	Viseu	04-07	7,41-08	
6,96	1,5	João Rocha	Bairro Anjos	15-04-92	8	FOJE	Tampere-FIN	22-07	6,51-08	
6,92	i	Jorge Cardoso	CCSJ. Madeira	30-10-88	1	CNCI-2	Pombal	14-02	6,88i-08	
6,91	1,2	Pedro Fonseca	Sporting CP	08-04-80	3		Viseu	08-07	7,39-01	
6,86	i	Victor Vilovskiy	SL Benfica	RUS	12-02-90	5		Pombal	21-02	6,63-08
6,85	0,0	Ernest Kibungu	Bairro Anjos	CGO	03-07-92	5		Marinha Grande	22-05	6,10-08
6,83	i	Pedro Bernardo	JOMA	12-05-89	3	CN23	Pombal	08-02	6,92-08	

6,83	0,0	Sérgio Silva	CCD Ribeirão	22-11-85	9		Leiria	05-06	6,92-06	
6,82	i	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	1		Espinho	04-01	7,13i-06	
6,78	i	Ricardo Amaro	JD Neves	09-08-90	3	CNJ	Espinho	25-01	6,94-08	
6,76	i	Alberto Fraga	GD Estreito	29-02-80	6	Taça FPA	Espinho	11-01	7,10-99	
6,76	1,3	Ricardo Jaquité	EUA	17-08-89	9		Nova Iorque	11-07	6,35-08	
6,74	i	Hugo Espírito Santo	Sporting CP	30-05-93	6		Pombal	21-02		
6,72	1,1	Jorge Santos	NA Cucujães	25-03-85	5s	CNCI-Ap	Viseu	30-05	6,93i-07	
6,72	0,2	Manuel Ricardo	C Bf. Faro	06-03-91	1	V. Tavares	Faro	27-06	6,36-08	
6,69	-1,1	Rodrigo Dionisio	GD Estreito	25-06-85	4	P. Costa	Alcanena	08-03	7,18i-06	
6,69	-2,2	Claudio Gama	GD Cavadas	20-03-82	5	P. Costa	Alcanena	08-03	7,05-03	
6,65	0,0	Edgar Tavares	GD Independente	CPV	02-01-87	1	Almada	19-06		
6,65	0,0	Pedro Ferreira	SUO Vais	12-08-93	2	CNJv	Luso	27-06	6,36-08	
6,64	2,0	Elton Ingres	CA Marinha Grande	02-04-91	2	CNJ	Lisboa - U	11-07	6,37-08	
6,64	-4,7	Bruno Baptista	OC Lagos	89	1		Faro	18-07		
6,62	-1,3	João Martins	CAS Manique	25-02-92	2	AAL Jov	Lisboa - I	10-06	6,18-08	
6,61	2,0	Rui Sá	FC Porto	07-04-91	5	CNJ	Lisboa - U	11-07	6,25-08	
6,61	1,9	Nelson Martins	CN Rio Maior	15-01-79	4		Rio Maior	18-07	6,80-02	
6,60	0,0	Roberto Nobrega	ADR Agua Pena	31-05-92	1		Ribeira Brava	03-05	6,60-08	
6,58	-1,0	Pedro Pinto	CA Seia	25-07-84	3		Guarda	03-07	7,04-04	
6,58	0,9	Tiago Vieira	CCSJ. Madeira	88	3	C. Beiras	Seia	18-07		
6,58	-0,5	Raul Fernandes	JOMA	ANG	22-04-92	1	J. FISEC	Lagos	19-07	6,33-08
6,57	i	Carlos Oliveira	CA Seia	24-05-79	5	CNCI-1	Pombal	14-02	6,97i-02	
6,56	0,0	Joaquim Cabral	CR Alturense	17-04-88	1		Faro	20-12	6,86-05	
6,56	i	Bruno Carmo	Bairro Anjos	21-02-81	ex		Pombal	20-12	7,28-03	
6,54	-1,2	Samuel Remédios	GA Fátima	24-02-92	6	P. Costa	Alcanena	08-03	6,33w-08	
6,54	-1,6	Mykola Skorokhod	Sporting CP	UKR	03-03-76	7	P. Costa	Alcanena	08-03	7,08-08
6,54	0,0	Patrick Marques	CCSJ. Madeira	09-02-84	1		Luso	09-05	7,29i-07	
6,54	0,0	Tiago Boucela	GRECAS	09-12-92	2	J. FISEC	Lagos	19-07		
6,53	i	Paulo Dias	Gira Sol RC	14-05-89	4	CNCI-2	Pombal	14-02	6,68-06	
6,51	0,0	Jorge Pinto	NA Cucujães	06-04-85	2		Luso	09-05	6,65-05	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

6,72	-0,6	Alberto Fraga	GD Estreito	29-02-80	Dec	C. Port	Guarda	06-06	7,10-99
6,55	0,1	Bruno Carmo	Bairro Anjos	21-02-81	4	Enc. Sel	Luso	23-05	7,28-03
6,74	-0,4	Hugo Espírito Santo	Sporting CP	30-05-93	1	AAL Jov	Lisboa - I	10-06	
6,75	1,7	Jorge Cardoso	CCSJ. Madeira	30-10-88	2s	CNCI-Ap	Guimarães	30-05	6,88i-08
6,81	1,9	José Miguel Pereira	FC Porto	22-07-91	1	CNJ	Lisboa - U	11-07	6,80-07
7,02	1,3	Kevin Wilson	SL Benfica	06-01-90	Dec	CNJ	Guarda	06-06	7,06-08
7,06	-0,1	Lenine Cunha	AA Coimbra	04-12-82	1		Braga	09-05	7,16-05
6,73	0,8	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	3	CNCI-3	Seixal	13-06	7,13i-06
6,77	-1,8	Pedro Bernardo	JOMA	12-05-89	4	CNCI-1	Leiria	13-06	6,92-08
6,64	0,6	Ricardo Amaro	JD Neves	09-08-90	1		Beja	22-02	6,94-08

Com vento anti regulamentar

8,09	3,9	Marcos Chuva	SL Benfica	08-08-89	1	Lusofonia	Lisboa - U	13-07	7,80-08
7,83	3,0	Marcos Caldeira	SL Benfica	27-02-88	2	Lusofonia	Lisboa - U	13-07	7,58i-07
7,31	3,7	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	1		Rio Maior	18-07	7,15-07
7,25	4,4	Hildeberto Almeida	Espanha	08-08-78	1		Lleida-ESP	25-04	7,87-07
7,20	2,6	José Miguel Pereira	FC Porto	22-07-91	1	CNJ	Lisboa - U	11-07	6,80-07
7,17	2,9	Diogo Espinha	JOMA	08-10-87	7	C. Port	Seixal	25-07	7,41-08
7,11	2,1	Carlos Veiga	CF Belenenses	22-02-89	3		Abrantes	11-06	6,90-08
7,03	3,1	Elton Ingres	CA Marinha Grande	02-04-91	2	CNJ	Lisboa - U	11-07	6,37-08
7,01	2,3	João Frias	ADR Agua Pena	09-01-91	1	CNCI-3	Seixal	13-06	6,94-08
6,99	2,2	Claudio Gama	GD Cavadas	20-03-82	2	CNCI-3	Seixal	13-06	7,05-03
6,87	2,6	Hugo Espírito Santo	Sporting CP	30-05-93	1		Lisboa - MP	02-05	
6,87	3,6	Pedro Bernardo	JOMA	12-05-89	3s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	6,92-08
6,80	2,7	Sérgio Silva	CCD Ribeirão	22-11-85	1s	CNCI-Ap	Guimarães	30-05	6,92-06
6,73	4,4	Patrick Marques	CCSJ. Madeira	09-02-84	2		Aveiro	20-06	7,29i-07
6,69	2,4	João Martins	CAS Manique	25-02-92	2s	OJ	Albufeira	16-05	6,18-08
6,65	4,1	Fábio Reis	CP Alcanena	29-08-86	3		Rio Maior	18-07	7,24-05

6,60	3,0	Bruno Costa	CD Póvoa	03-05-92	3s	OJ	Albufeira	16-05	6,12w-08
6,59	3,4	Jorge Pinto	NA Cucujães	06-04-85	4		Aveiro	20-06	6,65-05
6,53	4,1	Ricardo Vieira	GA Fátima	01-05-90	2		Fátima	30-05	6,35-08
6,53	4,6	Marco Rocha	GD Cavadas	92	2		Seixal	18-07	
6,50	5,6	Filipe Cunha	SL Benfica	15-07-94	3		Lisboa - MP	13-06	5,80-08

Triplo / Triple Jump – 14,70 – 13,00

17,66	0,7	Nelson Évora	SL Benfica	20-04-84	1	GPA	Belem	24-05	17,74-07	
17,59	0,6	Nelson Évora			1	CE Sel	Leiria	21-06		
17,55	0,1	Nelson Évora			2	C. Mundo	Berlim-Ale	18-08		
17,44	0,6	Nelson Évora			1q	C. Mundo	Berlim-Ale	16-08		
17,38	1,0	Nelson Évora			1	WK	Zurique-SUI	28-08		
17,22	-0,7	Nelson Évora			1	Univ	Belgrado-SRB	09-07		
17,20	0,2	Nelson Évora			1	CNCI-1	Leiria	14-06		
17,15	1,5	Nelson Évora			1	Lusofonia	Lisboa - U	12-07		
17,11	-0,9	Nelson Évora			3	GPA	Rio de Janeiro	17-05		
16,94	1,7	Nelson Évora			1	C. Port	Seixal	26-07		
16,92	-0,1	Nelson Évora			3	GPA	Uberlândia	20-05		
16,57	0,7	Nelson Évora			7q	Univ	Belgrado-SRB	07-07		
16,49	0,2	Nelson Évora			2		Malaga	27-06		
16,19	1,5	Marcos Caldeira	SL Benfica	28-02-88	9q	CE s23	Kaunas-LIT	18-07	15,65i-07	
16,15	1,2	Marcos Caldeira			3	Lusofonia	Lisboa - U	12-07		
15,97	1,2	Marcos Caldeira			1s	CNCI-Ap	Seixal	31-05		
15,63	1,9	Marcos Caldeira			2	T. Iberico	Lisboa - I	09-05		
15,59	i	Marcos Caldeira			1	CNCI-1	Pombal	15-02		
15,53	-1,4	Marcos Caldeira			1		Elvas	23-05		
15,46	0,7	Marcos Caldeira			12	CE s23	Kaunas-LIT	19-07		
15,43	-0,8	Marcos Caldeira			1	CN23	Viseu	05-07		
15,32	i	Marcos Caldeira			1	C. Port	Pombal	28-02		
15,31	i	Marcos Caldeira			1s	CNCI-Ap	Pombal	31-01		
15,31	0,0	Carlos Calado	Sporting CP	05-10-75	4	TCCE	Castellon-Esp	31-05	17,09i-99	
15,30	i	David Carreira	Sporting CP	02-03-89	2	C. Port	Pombal	28-02	14,75-08	
15,30	0,8	Carlos Calado			2		Elvas	23-05		
15,29	-0,5	Carlos Calado			2	CNCI-1	Leiria	14-06		
15,28	-0,4	Diogo Espinha	JOMA	08-10-87	2	CN23	Viseu	05-07	15,39-08	
15,27	-1,1	Diogo Espinha			3	CNCI-1	Leiria	14-06		
15,26	0,8	Ricardo Jaquité	EUA	17-08-89	4		Nova York	10-07	14,52-08	
15,21	i	Ricardo Jaquité			2		Boston-EUA	15-03		
15,19	1,5	Ricardo Jaquité			1	HS Ch	Greensboro-EUA	19-06		
15,12	0,1	Diogo Espinha			3		Elvas	23-05		
15,09	1,9	Diogo Espinha			2s	CNCI-Ap	Seixal	31-05		
15,06	i	Marcos Caldeira			1	CN23	Pombal	07-02		
15,05	i	David Carreira			2	CN23	Pombal	07-02		
15,01	-0,6	Carlos Veiga	CF Belenenses	22-02-89	3	CN23	Viseu	05-07		
14,99	i	Roman Guliy	Sporting CP	07-04-79	3	C. Port	Pombal	28-02	15,21-08	
14,97	-0,5	Ricardo Jaquité			1		Philadelphia-EUA	25-04		
14,89	i	Marcos Caldeira			1	Taça FPA	Espinho	11-01		
14,87	i	Ricardo Jaquité			1		Boston-EUA	24-01		
14,86	i	Ricardo Jaquité			1		Boston-EUA	13-02		
14,81	i	David Carreira			2	Taça FPA	Espinho	11-01		
14,81	1,5	David Carreira			4	C. Port	Seixal	26-07		
14,77	1,5	David Carreira			4	T. Iberico	Lisboa - U	09-05		
14,75	i	Américo Castelbranco	Sporting CP	24-04-74	3	Taça FPA	Espinho	11-01	15,99-02	
14,73	i	Jorge Almeida	SL Benfica	26-10-74	4	C. Port	Pombal	28-02	15,51-01	
14,72	0,0	Nelson Martins	CN Rio Maior	15-01-79	1	CNCI-3	Seixal	14-06	15,31-02	
14,63	i	João Dias	FC Porto	01-06-84	3	CNCI-1	Pombal	15-02	15,27i-06	
14,63	0,7	Bruno Carmo	Bairro Anjos	21-02-81	1s	CNCI-Ap	Viseu	31-05	15,37-03	
14,61	-1,1	Lenine Cunha	AA Coimbra	04-12-82	1	CNCI-2	Leiria	14-06	14,60-06/07	
14,50	1,2	Sérgio Silva	CCD Ribeirão	22-11-85	1	C. Norte	Maia	19-07	14,40-06	
14,47	i	Diogo Ferreira	JOMA	30-07-90	1	CNJ	Espinho	24-01	14,33-08	
14,41	1,7	Célio Khibo	CIA Ilha Azul	ANG	27-06-86	6	Lusofonia	Lisboa - U	12-07	14,10-05

14,39	-1,8	Ricardo Nunes	NA Alcibideche	12-05-89	4	CN23	Viseu	05-07	14,12-04	
14,25	i	David Ferreira	JOMA	04-04-89	7	C. Port	Pombal	28-02	14,26-08	
14,25	0,7	Elton Ingres	CA Marinha Grande	02-04-91	1	CNJ	Lisboa - U	12-07	13,36-08	
14,21	i	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	1	C. Beiras	Espinho	17-01	14,51-08	
14,20	0,1	Frederico Eusébio	JOMA	27-10-92	2	CNJ	Lisboa - U	12-07		
14,20	-0,3	Rodrigo Dionisio	GD Estreito	25-06-85	1		Ribeira Brava	18-07	14,21-03	
14,19	i	Carlos Oliveira	CA Seia	24-05-79	4	CNCI-1	Pombal	15-02	14,50-08	
14,06	1,9	José Miguel Pereira	FC Porto	22-07-91	3	CNJ	Lisboa - U	12-07	13,89-08	
14,05	1,1	Edgar Tavares	GD Independente	CPV	02-01-87	2	Almada	10-06		
14,04	1,5	Iuri Santos	CA Bx Banheira		11-04-85	1	Seixal	19-07	15,17-05	
13,97	1,3	João Alexandre	Juv. Vidigalense		01-09-90	4	CNJ	Lisboa - U	12-07	13,20-08
13,96	0,0	João Frias	ADR Agua Pena		09-01-91	3	CNCI-3	Seixal	14-06	14,36-08
13,94	i	Ruben Silva	Juv. Vidigalense		07-05-91	3	CNJ	Espinho	24-01	14,07-08
13,94	-2,1	Jorge Santos	NA Cucujães		25-03-85	1	Aveiro	21-06	13,64i-07	
13,94	0,8	Alberto Fraga	GD Estreito		29-02-80	1	Ribeira Brava	24-06	14,56-01	
13,83	i	Miguel Lucas	Bairro Anjos		04-05-71	3s	CNCI-Ap	Pombal	01-02	15,23i-99
13,81	i	Mário Silva	CCD Ribeirão		18-04-87	2	C. Norte	Braga	17-01	13,64-06
13,80	-0,3	Pedro Pires	EC+S Lavra		04-01-91	5	CN23	Viseu	05-07	13,46-08
13,77	1,9	Vitor Viveiros	GD Estreito		18-03-84	3s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	13,97i-02
13,76	0,0	Eder Pires	CS Marítimo	CPV	01-11-90	2	Ribeira Brava	24-06		
13,70	i	Jorge Cardoso	CCSJ. Madeira		30-10-88	2	CNCI-2	Pombal	15-02	13,55i-08
13,68	0,0	João Martins	CAS Manique		25-02-92	1	J. FISEC	Lagos	20-07	
13,60	i	Victor Vilovskiy	SL Benfica	RUS	12-02-90	4	CNJ	Espinho	24-01	13,36-08
13,60	-0,5	Bruno Costa	CD Póvoa		03-05-92	5	CNJ	Lisboa - U	12-07	12,24-08
13,59	0,4	Isaac Lopes	FC Porto		08-02-90	3	Maia	15-07	13,02i-08	
13,55	1,7	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	3s	CNCI-Ap	Viseu	31-05	14,02-08
13,47	1,7	Mário Florença	C Operário D		24-12-91	1	Ponta Delgada	18-06	13,26-08	
13,45	0,2	Pedro Gonçalves	Esc Movimento		08-12-90	4	Maia	15-07	12,19-08	
13,44	i	Pedro Freitas	CS Marítimo		10-05-89	7s	CNCI-Ap	Pombal	01-02	14,51-07
13,41	1,7	Edgar Semedo	ADL Apelaçenenses		16-03-89	4s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	13,26-07/08
13,41	0,0	Jorge Pinto	NA Cucujães		06-04-85	3	Luso	17-06		
13,41	2,0	Fernando Fernandes	C Bf. Faro		20-02-85	2	Sobreda	10-07	14,29i-06	
13,40	1,5	Luis Fernandes	GD Cavadas		31-05-82	3	Seixal	10-05		
13,38	i	Joaquim Cabral	CR Alturense		17-04-88	1	V. R. Sto. António	10-01	13,55-05	
13,38	i	Sérgio Costa	CCD Ribeirão		14-10-82	4	C. Norte	Braga	17-01	15,02-01
13,36	-0,6	Cristiano Carreira	Juv. Vidigalense		04-03-90	5	Leiria	08-07	13,15-06	
13,32	i	Pedro Ferreira	SUO Vais		12-08-93	2	Pombal	03-01	12,87-08	
13,25	0,0	José Décio Faria	A. Jardim Serra		23-07-91	2	Ribeira Brava	21-06	12,83-08	
13,22	1,5	Diogo Costa	Esc Movimento		12-01-93	5	Maia	15-07	11,67-08	
13,22	0,8	Fábio Reis	CP Alcanena		29-08-86	2	Rio Maior	19-07	14,03-05	
13,21	i	André Saltão	Juv. Vidigalense		02-12-89	5	CNCI-2	Pombal	15-02	13,62-06
13,21	1	Bruno Baptista	OC Lagos		89	5s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	
13,17	1,7	Joel Pereira	GA Fátima		14-02-95	1	Abrantes	24-05	11,67-08	
13,16	i	Mário Felisberto	Gira Sol RC		23-12-83	6	CNCI-2	Pombal	15-02	14,47-02
13,15	-1,7	Anselmo Ramos	EC+S Lavra		92	4	Guimarães	21-06		
13,15	1,1	Pedro Gomes	GR Qt. Lomba		13-11-90	8	CNJ	Lisboa - U	12-07	
13,13	i	Tiago Mariano	OC Lagos		19-11-91	2	V. R. Sto. António	10-01	13,42-08	
13,12	0,0	Samuel Remédios	GA Fátima		24-02-92	2	CNJv	Luso	28-06	12,44-08
13,09	0,0	Pedro Pereira	CAO Vianense		30-08-91	1	Meadela	30-06	12,80-08	
13,06	i	Carlos Santos	CP Alcanena		10-05-86	2	Pombal	03-01	13,32i-07	
13,03	1,0	Ruben Ventura	C Operario D		28-12-89	2	Ponta Delgada	25-06	13,51-08	
13,02	0,8	Roberto Nobrega	ADR Agua Pena		31-05-92	1	Machico	04-04		
13,00	0,0	Helder Fernandes	CS Marítimo		02-03-77	5	Ribeira Brava	24-06	13,12-08	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

13,96	0,0	Carlos Oliveira	CA Seia	24-05-79	1	Luso		17-06	14,50-08
14,10	0,2	David Ferreira	JOMA	04-04-89	3	Lisboa - U		17-01	14,26-08
14,13	0,7	Diogo Ferreira	JOMA	30-07-90	2	Lisboa - U		17-01	14,33-08
14,57	-0,5	João Dias	FC Porto	01-06-84	1s	CNCI-Ap	Guimarães	31-05	15,27i-06
14,43	0,9	Jorge Almeida	SL Benfica	26-10-74	1	Lisboa - U		17-01	15,51-01
13,44	1,0	Jorge Cardoso	CCSJ. Madeira	30-10-88	4s	CNCI-Ap	Guimarães	31-05	13,55i-08

14,10	0,0	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	2	CNCI-3	Seixal	14-06	14,51-08
13,36	-0,2	Miguel Lucas	Bairro Anjos	04-05-71	4		Leiria	08-07	15,23i-99

Com vento anti regulamentar

17,82	2,5	Nelson Évora	SL Benfica	20-04-84	1	C. Port	Seixal	26-07	17,74-07	
16,41	2,9	Marcos Caldeira	SL Benfica	28-02-88	3	Lusofonia	Lisboa - U	12-07	15,65i-07	
15,54	3,0	Diogo Espinha	JOMA	08-10-87	2	C. Port	Seixal	26-07	15,39-08	
15,52	4,0	Carlos Calado	Sporting CP	05-10-75	2		Elvas	23-05	17,09i-99	
14,84	2,6	Nelson Martins	CN Rio Maior	15-01-79	5	C. Port	Seixal	26-07	15,31-02	
14,61	2,9	Célio Khibo	CIA Ilha Azul	ANG	27-06-86	6	Lusofonia	Lisboa - U	12-07	14,10-05
14,56	2,5	Iuri Santos	CA Bx Banheira	11-04-85	1		Almada	10-06	15,17-05	
14,49	2,2	Frederico Eusébio	JOMA	27-10-92	7	C. Port	Seixal	26-07		
14,15	2,4	José Miguel Pereira	FC Porto	22-07-91	1		Póvoa de Varzim	17-06	13,89-08	
13,60	2,6	Isaac Lopes	FC Porto	08-02-90	2	C. Norte	Maia	19-07	13,02i-08	
13,24	2,4	Pedro Pereira	CAO Vianense	30-08-91	2		Póvoa de Varzim	17-06	12,80-08	
13,18	3,0	Pedro Gomes	GR Qt. Lomba	13-11-90	ex		Lisboa - MP	01-07		
13,14	2,4	Rui Fontes	GD Cavadas	05-11-90	2		Seixal	19-07		
13,01	2,3	Helder Coutinho	CA Mazarefes	05-06-90	6	C. Norte	Maia	19-07		

Peso / Shot Put- 15,00 – 11,50

20,52		Marco Fortes	Sporting CP	RN	26-09-82	1	Huelva	10-06	20,13-08
20,43		Marco Fortes				4	Moscovo	01-07	
20,36		Marco Fortes				2	Malaga	27-06	
20,12		Marco Fortes				2	Salamanca	08-07	
19,92		Marco Fortes				1	TCCE Castellon-Esp	30-05	
19,92		Marco Fortes				1	CNCI-1 Leiria	14-06	
19,81		Marco Fortes				18q	C. Mundo Berlim - Ale	15-08	
19,74		Marco Fortes				1	Lusofonia Lisboa - U	12-07	
19,69	i	Marco Fortes				1	CNCI-1 Pombal	15-02	
19,65		Marco Fortes				1	C. Port Seixal	25-07	
19,52	i	Marco Fortes				1	C. Port Pombal	01-03	
19,43		Marco Fortes				1	Leiria	05-06	
19,18		Marco Fortes				1	Lisboa - U	19-07	
19,10		Marco Fortes				1	Leiria	02-08	
19,07		Marco Fortes				9	CE Sel Leiria	20-06	
19,05		Marco Fortes				1	Quinta do Anjo	21-03	
19,00	i	Marco Fortes				14q	C. Europa Turim-Ita	07-03	
18,82	i	Marco Fortes				1s	CNCI-Ap Pombal	01-02	
18,79		Marco Fortes				1	Quinta do Anjo	22-03	
18,74		Marco Fortes				13	TE Lanç Los Realejos-ESP	14-03	
18,63		Marco Fortes				1	Elvas	23-05	
18,51		Marco Fortes				1	Massamá	16-05	
18,03		Marco Fortes				1	T. Iberico Lisboa - I	09-05	
17,97	i	Marco Fortes				1	Pombal	21-02	
17,94		António Vítal e Silva	SL Benfica	23-01-88	2		Leiria	01-08	17,57i-07
17,81	i	António Vítal e Silva				2	C. Port Pombal	01-03	
17,72	i	António Vítal e Silva				1s	CNCI-Ap Pombal	31-01	
17,62		António Vítal e Silva				1	CN23 Viseu	04-07	
17,59	i	Marco Fortes				7	Lievin-Fra	10-02	
17,58		António Vítal e Silva				2	C. Port Seixal	25-07	
17,46		António Vítal e Silva				2	CNCI-1 Leiria	14-06	
17,35	i	António Vítal e Silva				2	CNCI-1 Pombal	15-02	
17,34	i	António Vítal e Silva				2	Pombal	21-02	
17,34		António Vítal e Silva				1	Lovelhe	05-07	
17,22		António Vítal e Silva				3	T. Iberico Lisboa - I	09-05	
17,15		António Vítal e Silva				9s23	TE Lanç Los Realejos-ESP	15-03	
17,14		António Vítal e Silva				4	Lusofonia Lisboa - U	12-07	
17,06		António Vítal e Silva				1s	CNCI-Ap Seixal	31-05	
17,05		Herédio Costa	Sporting CP	30-10-71	3	C. Port	Seixal	25-07	17,44-98
16,99		António Vítal e Silva				5s23	Halle-Ale	24-05	

16,88	Filipe Vital e Silva	JOMA	27-01-83	2		Massamá	16-05	15,96-08
16,87	Marco Fortes			1		Lisboa - U	18-01	
16,84	Marco Fortes			1		Lisboa - U	10-01	
16,75	Herédio Costa			3		Massamá	16-05	
16,71	António Vital e Silva			1		Póvoa de Varzim	03-06	
16,53	i António Vital e Silva			1	CN23	Pombal	08-02	
16,50	António Vital e Silva			1		Guarda	03-07	
16,48	Herédio Costa			2		Lisboa - U	19-07	
16,39	Herédio Costa			3		Quinta do Anjo	22-03	
16,27	António Vital e Silva			18q	CE s23	Kaunas-LIT	16-07	
16,26	Filipe Vital e Silva			3	CNCl-1	Leiria	14-06	
16,09	i Herédio Costa			3	C. Port	Pombal	01-03	
16,07	Vítor Rodrigues	SUO Vais	25-02-84	1	Enc. Sel	Luso	23-05	14,02i-05
16,06	Herédio Costa			2		Quinta do Anjo	21-03	
16,01	Herédio Costa			3		Leiria	02-08	
15,95	Filipe Vital e Silva			4	C. Port	Seixal	25-07	
15,93	Herédio Costa			2		Lisboa - U	10-01	
15,90	Filipe Vital e Silva			2		Guarda	03-07	
15,84	Vítor Rodrigues			1		Leiria	01-07	
15,79	Bruno André	JOMA	13-10-86	4		Massamá	16-05	15,62-05
15,72	Herédio Costa			4	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	
15,65	Bruno André			2		Leiria	05-06	
15,63	Vítor Rodrigues			3		Leiria	05-06	
15,61	Herédio Costa			3		Elvas	23-05	
15,56	Bruno André			2s	CNCl-Ap	Seixal	31-05	
15,55	André Vital e Silva	GD Estreito	13-02-80	1	CNCl-2	Leiria	14-06	16,12i-05
15,43	Filipe Vital e Silva			1	CNU	V. N. Gaia	25-04	
15,35	André Gonçalves	CS Maritimo	14-04-86	1		Ribeira Brava	25-04	15,51-07
15,35	André Vital e Silva			5	C. Port	Seixal	25-07	
15,33	Filipe Vital e Silva			2		Póvoa de Varzim	03-06	
15,25	Bruno André			4		Quinta do Anjo	22-03	
15,25	Vítor Rodrigues			1	C. Beiras	Seia	18-07	
15,23	i Francisco Belo	Juv. Vidigalense	27-03-91	2s	CNCl-Ap	Pombal	01-02	
15,18	i André Vital e Silva			4	C. Port	Pombal	01-03	
15,16	André Gonçalves			1		Ribeira Brava	02-05	
15,15	i Filipe Vital e Silva			3	CNCl-1	Pombal	15-02	
15,14	i André Gonçalves			5	C. Port	Pombal	01-03	
15,10	André Gonçalves			1		Ribeira Brava	08-07	
15,08	André Gonçalves			1		Ribeira Brava	18-04	
15,03	André Vital e Silva			4		Leiria	05-06	
15,02	André Gonçalves			1		Ribeira Brava	17-07	
15,01	Vítor Rodrigues			1		Luso	18-04	
15,01	André Gonçalves			1		Ribeira Brava	20-06	
15,01	Carlos Silva	Andorra	14-06-73	1		Andorra a Velha	27-06	15,72-08
15,00	i Luis Melo	CDE Lages Pico	18-01-87	6	C. Port	Pombal	01-03	15,13-08
14,98	Marçal Rodrigues	CS Maritimo	10-07-90	1		Ribeira Brava	17-07	13,54-08
14,94	Alexander Zinchenko	Sporting CP	AUT 08-09-89	4		Leiria	02-08	15,49-08
14,85	i Paulo Gonçalves	CS Maritimo	27-09-88	3	CN23	Pombal	08-02	13,37-07
14,73	Nuno Lopes	C Bf. Faro	24-10-82	1		Faro	06-06	15,40-06
14,49	Christophe Correia	ADC Lovelhe	08-09-90	1		Luso	17-06	15,00-08
14,26	i Paulo Pereira	FC Porto	12-02-84	5	CNCl-1	Pombal	15-02	15,25i-06
14,19	Adriano Lopes	CCD Ribeirão	22-10-91	4	CN23	Viseu	04-07	
14,07	i Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	4s	CNCl-Ap	Pombal	31-01	13,74-07
13,85	Jorge Grave	Sporting CP	05-09-82	3		Guarda	03-07	14,59-04
13,73	Miguel Pinto	GD Estreito	17-06-84	2		Ribeira Brava	17-07	13,56-05
13,71	i Renato Costa	CAP Pacense	24-11-91	7	CN23	Pombal	08-02	
13,56	Paulo Bernardo	SL Benfica	16-08-74	4		Guarda	03-07	15,60-05
13,20	i Bruno Abel Martins	Gira Sol RC	09-01-82	4	C. Beiras	Espinho	18-01	13,56-00
13,16	Rui Fernandes	Gira Sol RC	08-05-80	7	CNCl-1	Leiria	14-06	13,69-08
13,01	i Nuno Rocha	Espanha	10-12-84	1		Braga	13-12	13,40-06
12,97	Juan Pinho	GRECAS	20-05-86	2		Aveiro	21-06	13,84-04
12,96	Jorge Santos	AA Coimbra	09-02-68	4	CNCl-2	Leiria	14-06	14,68-93

12,88		Luis Assunção	CCSJ. Madeira	03-09-78	5	C. Beiras	Seia	18-07	13,01i-06	
12,70	i	Hedson Trindade	Gira Sol RC	STP	23-10-89	7	C. Beiras	Espinho	18-01	13,10i-08
12,64		Fábio Mariano	Espanha	08-03-91	5		Elche-Esp	13-12		
12,53		Hugo Batista	INATEL	05-07-73	1	CN Vet	Luso	04-07	12,75-06	
12,52		Tiago Costa	Bairro Anjos	04-06-90	7	C. Beiras	Seia	18-07	12,05-08	
12,51		Renato Gomes	CA Bx Banheira	30-01-76	2s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	13,06-08	
12,44	i	Paulo Jardim	GD Estreito	15-01-77	2	CNU	Braga	24-01	12,33-08	
12,44		Alberto Fraga	GD Estreito	29-02-80	3		Ribeira Brava	25-04	13,65i-03	
12,44		João Lopes	CO Pechão	11-10-90	2		Quarteira	13-05	12,44-08	
12,42		Tiago Pereira	Juv. Vidigalense	15-01-91	8	C. Beiras	Seia	18-07		
12,35		Márcio Martins	GR Qt. Lomba	14-05-80	1		Seixal	04-01	14,75-02	
12,32	i	Nuno Gonçalves	SC Braga	80	3	C. Norte	Braga	18-01	11,65-08	
12,30		Miguel Carvalho	ADR Agua Pena	09-12-69	3		Ribeira Brava	17-07	14,10i-96	
12,18		Micael Nobrega	JD Neves	28-04-87	1	C. Alent	Vendas Novas	24-05	11,60-08	
12,16		Miguel Jorge	OC Lagos	76	2		Faro	06-06		
12,09	i	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	1	Rio Largo	Espinho	13-02	12,22i-06	
12,04		Ricardo Lino	CF Belenenses	78	4s	CNCI-Ap	Seixal	31-05		
11,85	i	Kevin Wilson	SL Benfica	06-01-90	Hep	C. Port	Pombal	28-02	10,98-08	
11,84		Carlos Tribuna	Gira Sol RC	26-06-80	4		Luso	17-06	11,80-06	
11,73		Daniel Soares	A Jardim Serra	25-03-90	4		Machico	04-04		
11,71		Sérgio Almeida	INATEL	17-02-72	1		Póvoa de Varzim	21-06		
11,71		Dário Manso	Sporting CP	01-07-82	3		Lisboa - U	19-07	11,94-04	
11,70		Bruno Melo	CDE Lages Pico	03-09-91	1		Angra do Heroísmo	18-07		
11,57		José Silva	CDC Navais	78	1		Arcos de Valdevez	23-06	12,13-08	
11,56		Nuno São João	CIA Ilha Azul	25-04-87	2		Angra do Heroísmo	18-07		
11,54		Daniel Leandro	A20Km Almeirim	04-07-84	1		Rio Maior	19-07	11,98i-08	
11,50		André Ferreira	CA Seia	03-03-91	8		Leiria	05-06	12,77-07	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

13,02		Bruno Abel Martins	Gira Sol RC	09-01-82	3	C. Beiras	Seia	18-07	13,56-00	
14,93		Francisco Belo	Juv. Vidigalense	27-03-91	4	CNCI-1	Leiria	14-06		
12,28		Hedson Trindade	Gira Sol RC	STP	23-10-89	6	Lusofonia	Lisboa - U	12-07	13,10i-08
12,56		Nuno Rocha	Espanha	10-12-84	8	C.Esp. Cl	Aviles-Esp	25-04	13,40-06	
14,62		Paulo Gonçalves	CS Marítimo	27-09-88	2		Ribeira Brava	17-07	13,37-07	
12,10		Paulo Jardim	GD Estreito	15-01-77	4	CNU	V. N. Gaia	25-04	12,33-08	
14,01		Paulo Pereira	FC Porto	12-02-84	6	CNCI-1	Leiria	14-06	15,25i-06	
13,02		Renato Costa	CAP Pacense	24-11-91	1		Aveiro	21-06		
12,20		Renato Gomes	CA Bx Banheira	30-01-76	2		Seixal	04-01	13,06-08	
13,41		Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	Dec	C. Port	Guarda	06-06	13,74-07	

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

16,65		Francisco Belo	Juv. Vidigalense	27-03-91	ex		Covilhã	18-04	16,21-08
16,60		Marçal Rodrigues	CS Marítimo	10-07-90	1		Funchal	20-06	14,87-08
16,38	i	Marçal Rodrigues			1	CNJ	Espinho	25-01	
16,37		Marçal Rodrigues			1		Funchal	15-07	
16,30		Marçal Rodrigues			1	CNJ	Lisboa - U	11-07	
16,29		Marçal Rodrigues			1		Machico	08-07	
16,27	i	Francisco Belo			2	CNJ	Espinho	25-01	
16,26		Francisco Belo			1		Covilhã	24-05	
16,25		Francisco Belo			1		Leiria	01-08	
16,22		Christophe Correia	ADC Lovelhe	08-09-90	1		Lovelhe	05-07	16,57-08
16,21		Christophe Correia			1		Lovelhe	28-03	
16,19		Marçal Rodrigues			1		Ribeira Brava	18-01	
16,12		Christophe Correia			1		Lovelhe	05-07	
15,99		Francisco Belo			2		Lovelhe	05-07	
15,98		Christophe Correia			1		Lovelhe	05-04	
15,84		Marçal Rodrigues			1		Funchal	09-05	
15,76		Francisco Belo			2		Lovelhe	05-04	
15,76		Marçal Rodrigues			3		Lovelhe	05-04	
15,76		Francisco Belo			2	CNJ	Lisboa - U	11-07	
15,73		Marçal Rodrigues			1		Machico	13-12	

15,71	i	Adriano Lopes	CCD Ribeirão	22-10-91	3	CNJ	Espinho	25-01	14,10-08
15,71		Adriano Lopes			1		Guimarães	20-06	
15,71		Marçal Rodrigues			3		Lovelhe	05-07	
15,70		Adriano Lopes			1		Braga	27-06	
15,70		Adriano Lopes			3	CNJ	Lisboa - U	11-07	
15,62		Marçal Rodrigues			1		Funchal	02-05	
15,61		Adriano Lopes			1		Braga	02-05	
15,58	i	Christophe Correia			4	CNJ	Espinho	25-01	
15,52		Marçal Rodrigues			1		Funchal	16-05	
15,52		Francisco Belo			1		Leiria	06-06	
15,38		Francisco Belo			1		Leiria	02-08	
15,37		Christophe Correia			2		Guimarães	20-06	
15,35		Renato Costa	CAP Pacense	24-11-91	1		Lovelhe	07-02	13,94-08
15,33		Marçal Rodrigues			1		Funchal	18-04	
15,27		Adriano Lopes			1		Braga	08-07	
15,26		Christophe Correia			2		Lovelhe	07-02	
15,24	i	Adriano Lopes			Hep		Braga	03-01	
15,23		Christophe Correia			4	CNJ	Lisboa - U	11-07	
15,17	i	Renato Costa			5	CNJ	Espinho	25-01	
15,07		Adriano Lopes			1		Guimarães	11-04	
15,01		Marçal Rodrigues			1		Funchal	25-04	
14,53		Fábio Mariano	Espanha	08-03-91	1		Elche-Esp	13-06	
13,99		Tiago Nascimento	Quintanense FC	04-09-92	5	CNJ	Lisboa - U	11-07	12,00-08
13,97		Tiago Costa	Bairro Anjos	04-06-90	6	CNJ	Lisboa - U	11-07	13,40-08
13,93		Kevin Wilson	SL Benfica	06-01-90	Dec	CNJ	Guarda	06-06	12,75-08
13,78	i	João Lopes	CO Pechão	11-10-90	6	CNJ	Espinho	25-01	13,17-08
13,54		Tiago Pereira	Juv. Vidigalense	15-01-91	2		Leiria	06-06	13,43-08
13,49		Ricardo Freitas	GRECAS	14-11-93	2		Luso	09-05	
13,17		André Ferreira	CA Seia	03-03-91	1		Luso	09-05	12,77-07
13,09		Luis Ferreira	SL Benfica	30-06-90	1		Lisboa - U	04-01	13,32-08
13,06		Daniel Soares	A Jardim Serra	25-03-90	2		Machico	08-07	
12,98		Ismael Azambuja	AC Tocha	04-02-91	1		Coimbra	14-03	
12,84		Bernardo Lopes	Juv. Vidigalense	26-01-93	4		Leiria	06-06	
12,73		Daniel Nobre	GR Qt. Lomba	31-08-93	2		Quinta do Anjo	01-07	
12,62		Bruno Melo	CDE Lages Pico	03-09-91	1		Madalena - Pico	18-12	
12,56		Tiago Cabral	ADR Agua Pena	03-08-90	3		Machico	08-07	11,49-08
12,33		Luis Orfão	SL Benfica	05-09-90	1		Lisboa - I	23-06	12,10-08
12,12	i	Ricardo Amaro	JD Neves	09-08-90	TT		Alpiarça	20-12	11,95-08
12,01	i	João Fernandes	SL Benfica	03-03-91	13	CNJ	Espinho	25-01	11,31-08
12,00		André Pontes	CD Póvoa	19-08-90	3		Guimarães	20-06	
11,87		Tiago Chaves	GD Estreito	06-07-91	3		Funchal	20-06	11,90-08
11,74		Luis Sousa	CDE Lages Pico	12-12-91	2		Madalena - Pico	18-12	
11,73		José Rosa	GD Cavadas	CPV 12-01-90	Dec	CNJ	Guarda	06-06	12,32-08

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

13,08		João Lopes	CO Pechão	11-10-90	1		Faro	18-04	13,17-08
-------	--	------------	-----------	----------	---	--	------	-------	----------

Disco / Discus – 50,00 – 34,00

59,77		Jorge Grave	Sporting CP	05-09-82	3		Quinta do Anjo	22-03	59,75-08
59,67		Jorge Grave			1	Taçã Nac	Leiria	21-02	
59,65		Jorge Grave			2		Quinta do Anjo	21-03	
58,52		Paulo Bernardo	SL Benfica	16-08-74	1	AAL	Lisboa - I	10-06	60,61-05
58,41		Jorge Grave			3rB	TE Lanç	Los Realejos-ESP	15-03	
58,32		Marco Fortes	Sporting CP	26-09-82	1	C. Port	Seixal	26-07	55,37-07
58,19		Jorge Grave			1		Lisboa - U	18-07	
57,55		Filipe Vital e Silva	JOMA	27-01-83	ex		Póvoa de Varzim	17-06	53,51-08
57,35		Jorge Grave			2		Leiria	01-08	
57,27		Jorge Grave			2	AAL	Lisboa - I	10-06	
56,95		Jorge Grave			2	C. Port	Seixal	26-07	
56,66		Paulo Bernardo			3	C. Port	Seixal	26-07	
56,51		Filipe Vital e Silva			3		Leiria	01-08	

56,50	Jorge Grave			2		Leiria	02-08	
56,44	Jorge Grave			5	TCCE	Castellon-Esp	31-05	
56,33	Jorge Grave			2	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	
56,27	Paulo Bernardo			1		Lovelhe	05-04	
56,19	Jorge Grave			1	CNCI-1	Leiria	13-06	
55,96	Jorge Grave			2		Lovelhe	05-07	
55,70	Paulo Bernardo			4		Quinta do Anjo	21-03	
55,66	Paulo Bernardo			2		Lisboa - U	18-07	
55,45	Paulo Bernardo			4		Quinta do Anjo	22-03	
55,37	Filipe Vital e Silva			1		Lovelhe	29-07	
55,34	Jorge Grave			1		Guarda	03-07	
55,05	Marco Fortes			3	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	
54,94	Jorge Grave			1		Viseu	08-07	
54,71	Paulo Bernardo			2	CNCI-1	Leiria	13-06	
54,66	Paulo Bernardo			2		Guarda	03-07	
54,56	Filipe Vital e Silva			3		Lovelhe	05-07	
54,33	Filipe Vital e Silva			2		Lovelhe	23-07	
54,19	Filipe Vital e Silva			2		Viseu	08-07	
54,09	Marco Fortes			3		Lisboa - U	18-07	
54,01	Filipe Vital e Silva			3	CNCI-1	Leiria	13-06	
53,71	Marco Fortes			3		Leiria	02-08	
53,53	Filipe Vital e Silva			4	C. Port	Seixal	26-07	
53,27	Filipe Vital e Silva			4		Lisboa - U	18-07	
53,19	Filipe Vital e Silva			4		Leiria	02-08	
53,12	Paulo Bernardo			4	T. Iberico	Lisboa - I	09-05	
53,06	Filipe Vital e Silva			3		Guarda	03-07	
52,96	Paulo Bernardo			2	Taça Nac	Leiria	21-02	
52,96	Filipe Vital e Silva			1		Ribeira Brava	21-03	
52,92	Jorge Grave			1		Lisboa - U	11-01	
52,42	Filipe Vital e Silva			1s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	
51,75	António Vital e Silva	SL Benfica	23-01-88	11s23	TE Lanç	Los Realejos-ESP	14-03	52,55-08
50,57	Marco Fortes			6		Quinta do Anjo	21-03	
50,37	António Vital e Silva			5		Leiria	02-08	52,55-08
50,20	António Vital e Silva			1		Naimette	17-05	52,55-08
50,16	Hugo Caldeira	Juv. Vidigalense	09-01-84	4	CNCI-1	Leiria	13-06	53,32-04
49,42	Nuno Lopes	C Bf. Faro	24-10-82	1	CNCI-2	Leiria	13-06	45,30-02
48,43	Alexander Zinchenko	Sporting CP	AUT 08-09-89	5		Lisboa - U	18-07	46,40-06
48,39	Miguel Pinto	GD Estreito	17-06-84	1		Ribeira Brava	18-07	49,07-08
46,71	Herédio Costa	Sporting CP	30-10-71	6		Quinta do Anjo	22-03	55,46-00
46,71	Vitor Rodrigues	SUO Vais	25-02-84	1		Leiria	08-07	40,51-02
46,24	Francisco Belo	Juv. Vidigalense	27-03-91	1	C. Beiras	Seia	19-07	34,69-08
44,97	Braulio Silva	Sport Ram C	20-09-71	1		Ribeira Brava	01-07	51,64-01
44,63	Paulo Pereira	FC Porto	12-02-84	1s	CNCI-Ap	Guimarães	30-05	48,36-08
44,40	Luis Fernandes	Juv. Vidigalense	26-12-88	6	AAL	Lisboa - I	10-06	40,14-08
43,38	Renato Costa	CAP Pacense	24-11-91	1		Aveiro	20-06	37,94-08
43,07	Rui Sustelo	GD Cavadas	24-07-91	2s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	45,22-08
42,83	Ricardo Lino	CF Belenenses	78	3	CNCI-2	Leiria	13-06	
41,98	Christophe Correia	ADC Lovelhe	08-09-90	ex		Aveiro	06-06	41,22-08
41,20	Sérgio Santos	CCD Ribeirão	05-03-86	1		Braga	23-05	39,96-08
40,84	Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	Dec	C. Port	Guarda	07-06	39,38-06
40,58	Adriano Lopes	CCD Ribeirão	22-10-91	1		Póvoa de Varzim	17-06	38,53-08
40,35	Angelino Gonçalves	CS Marítimo	30-12-70	2		Ribeira Brava	03-05	48,26-00
40,06	Paulo Gonçalves	CS Marítimo	27-09-88	4	CN23	Viseu	05-07	
39,83	Marçal Rodrigues	CS Marítimo	10-07-90	2		Ribeira Brava	16-05	34,50-08
39,19	André Gonçalves	CS Marítimo	14-04-86	3		Ribeira Brava	03-05	40,03-07
39,01	Micael Nobrega	JD Neves	28-04-87	1		Beja	15-02	38,43-08
38,65	Andre Medeiros	C Operário D	17-12-80	1		Angra do Heroísmo	19-07	42,57-07
38,64	Ricardo Freitas	GRECAS	14-11-93	1	CNCI-3	Seixal	13-06	
38,36	Rui Fernandes	Gira Sol RC	08-05-80	6	CNCI-1	Leiria	13-06	41,66-06
38,28	Ricardo Cruz	CCD Ribeirão	31-03-83	1		Braga	09-05	39,90-03
37,85	António Sustelo	Bélgica	06-04-88			Louv la Neuve	26-04	40,71-07
37,46	Miguel Carvalho	ADR Agua Pena	09-12-69	6		Ribeira Brava	01-07	43,66-93

36,33	Alberto Fraga	GD Estreito	29-02-80	Dec		Ribeira Brava	17-05	37,12-04
36,15	Hugo Batista	INATEL	05-07-73	1		Seixal	11-07	38,21-03
36,01	Bernardo Lopes	Juv. Vidigalense	26-01-93	4		Leiria	08-07	
36,00	Miguel Jorge	OC Lagos	76	3		Albufeira	20-06	
35,99	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	2		Rio Maior	19-07	36,20-08
35,95	Márcio Martins	GR Qt. Lomba	14-05-80	1		Seixal	19-07	39,87-02
35,80	Nelson Moniz	CD St. Clara	06-09-86	1		Ponta Delgada	13-12	36,57-08
35,73	Rui Pombeiro	JD Neves	20-09-84	4s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	38,28-05
35,65	Sérgio Coelho	CA Seia	29-01-81	8	CNCI-1	Leiria	13-06	38,44-00
35,64	Ricardo Monteiro	AA Coimbra	04-04-87	2		Luso	06-06	
35,60	Bruno Abel Martins	Gira Sol RC	09-01-82	3		Leiria	08-07	35,44-08
35,60	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	3		Rio Maior	19-07	36,03-07
35,45	Luis Melo	CDE Lages Pico	18-01-87	1		Madalena do Pico	14-02	40,04-06
35,32	Nuno Rocha	Espanha	10-12-84	PL		Coimbra - U	10-06	34,80-05
35,26	João Lopes	CO Pechão	11-10-90	3		Albufeira	20-06	32,69-08
35,04	João Sousa	CD St. Clara	85	2		Ponta Delgada	18-06	
34,96	Fonseca Antunes	SUO Vais	08-02-60	4		Leiria	08-07	43,68-85
34,93	Aristides Pestana	CF Belenenses	12-09-71	7		Lisboa - U	18-07	40,48-00
34,82	Luis Silva	GRECAS	26-05-80	Dec		Luso	26-04	35,91-08
34,73	David Santos	GCA Donas	10-01-83	1		Castelo Branco	04-04	
34,48	Kevin Wilson	SL Benfica	06-01-90	5s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	35,89-08
34,33	Jorge Soares	Individual	79	1		Faro	18-07	
34,03	Marco Cunha	ADC Lovelhe	06-02-89	1		Lovelhe	28-03	
34,03	Tiago Costa	Bairro Anjos	04-06-90	6	C. Beiras	Seia	19-07	34,41-08

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

50,04	Francisco Belo	Juv. Vidigalense	27-03-91	1	CNJ	Lisboa - U	12-07	41,50-08	
47,79	Christophe Correia	ADC Lovelhe	08-09-90	1		Lovelhe	04-07	45,36-08	
46,91	Renato Costa	CAP Pacense	24-11-91	3	CNJ	Lisboa - U	12-07	46,34-08	
44,72	Adriano Lopes	CCD Ribeirão	22-10-91	4	CNJ	Lisboa - U	12-07	38,66-08	
44,14	Ricardo Freitas	GRECAS	14-11-93	1		Luso	10-05		
42,85	Marçal Rodrigues	CS Marítimo	10-07-90	1		Ribeira Brava	09-05	38,83-08	
39,88	Rafael Venade	ADC Lovelhe	12-09-92	3		Guimarães	21-06	42,09-08	
39,34	Tiago Costa	Bairro Anjos	04-06-90	1		Viseu	07-03	37,72-08	
39,34	Bernardo Lopes	Juv. Vidigalense	26-01-93	2		Leiria	01-08		
38,46	Luis Batista	Juv. Vidigalense	10-08-91	5	Taça Nac	Leiria	21-02	33,95-07	
36,21	Bruno Melo	CDEL Pico	03-09-91	1		Madalena do Pico	14-02		
35,91	André Ferreira	CA Seia	03-03-91	1		Guarda	24-05	12,77-07	
35,88	Rodrigo Costa Santos	C Operário D	04-07-90	6	Taça Nac	Leiria	21-02	37,83-06	
35,70	André Santos	CCD Ribeirão	29-10-92	2		Maia	01-07		
35,68	Tiago Pereira	Juv. Vidigalense	15-01-91	3		Leiria	01-08		
35,16	Luis Ferreira	SL Benfica	30-06-90	1		Lisboa - I	24-06	37,64-08	
34,87	Daniel Soares	A Jardim Serra	25-03-90	1		Ribeira Brava	21-03		
34,62	Tiago Chaves	GD Estreito	06-07-91	2		Ribeira Brava	20-06	35,97-07	
34,46	Emanuel Santos	ADRE Palhaça	29-01-91	2		Aveiro	13-12		
34,25	Antonino Brás	Bairro Anjos	03-03-91	2		Leiria	07-06		
34,22	Ricardo Amaro	JD Neves	09-08-90	1		Beja	25-04	32,09-08	
34,11	José Rosa	GD Cavadas	CPV	12-01-90	Dec	CNJ	Guarda	07-06	31,19-08

Martelo / Hammer – 60,00 – 33,00

72,17	Dário Manso	Sporting CP	01-07-82	1		Lovelhe	29-07	74,98-07
70,18		Dário Manso		1		Lovelhe	25-06	
70,03		Dário Manso		ex		Leiria	08-07	
69,87		Dário Manso		1		Leiria	01-08	
69,85		Dário Manso		1		Lisboa - U	19-07	
69,81		Dário Manso		1		Lovelhe	05-07	
69,43		Dário Manso		1	CNCI-1	Leiria	14-06	
69,34		Dário Manso		1		Leiria	02-08	
69,25		Dário Manso		1	C. Port	Seixal	26-07	
68,24		Dário Manso		1		Porto - I	01-05	

68,09		Dário Manso			1		Leiria	05-06	
68,00		Dário Manso			1		Quinta do Anjo	24-05	
67,90		Dário Manso			1		Quinta do Anjo	21-03	
67,82		Dário Manso			1		Quinta do Anjo	22-03	
67,40		Dário Manso			6rB		Los Realejos-ESP	15-03	
67,34		Dário Manso			1	TE Lanç	Leiria	21-02	
67,11		Dário Manso			1	Taça Nac	Elvas	23-05	
66,92		Dário Manso			1		Lovelhe	07-02	
66,62		Dário Manso			11	CE Sel	Leiria	20-06	
66,57		Dário Manso			1		Lovelhe	05-04	
66,13	André Vital e Silva		GD Estreito	13-02-80	3		Lovelhe	05-07	67,17-06
65,36		Dário Manso			7		Castellon-Esp	30-05	
64,82	Carlos Vicente		Juv. Vidigalense	28-12-88	2		Leiria	21-02	64,01-08
64,66		Carlos Vicente			9s23	TE Lanç	Los Realejos-ESP	15-03	
64,59		André Vital e Silva			3		Porto - I	01-05	
64,01		André Vital e Silva			2	C. Port	Seixal	26-07	
62,83		André Vital e Silva			2		Leiria	05-06	
62,58		André Vital e Silva			2		Leiria	01-08	
62,45		Carlos Vicente			2		Quinta do Anjo	22-03	
62,42		André Vital e Silva			3		Lovelhe	29-07	
61,91	Nuno Rocha		Espanha	10-12-84	1ex		Porto - I	31-01	64,05-06
61,89		Carlos Vicente			1s	CNCI-Ap	Viseu	31-05	
61,86		André Vital e Silva			ex	C. Norte	Maia	18-07	
61,79		André Vital e Silva			1	CNCI-2	Leiria	14-06	
61,72	António Vital e Silva		SL Benfica	23-01-88	2	CNCI-1	Leiria	14-06	63,33-06
61,64		Carlos Vicente			4		Porto - I	01-05	
61,46		André Vital e Silva			2		Elvas	23-05	
61,42		Nuno Rocha			1		Pamplona-Esp	06-06	
61,35	Vítor Costa		França	28-05-74	2		Versailles	17-05	76,86-04
61,24		André Vital e Silva			2		Leiria	02-08	
61,15		Nuno Rocha			1ex	C.Esp.CI	Porto - I	15-02	
61,13		António Vital e Silva			3	C. Port	Seixal	26-07	
61,08		Carlos Vicente			2		Quinta do Anjo	21-03	
60,98		Carlos Vicente			3		Lovelhe	07-02	
60,55		Carlos Vicente			2		Lovelhe	05-04	
60,50		Nuno Rocha			1		Porto - I	23-05	
60,33		Carlos Vicente			1		Leiria	15-02	
60,24		Carlos Vicente			3		Elvas	23-05	
60,17		Carlos Vicente			1		Leiria	17-01	
60,06		André Vital e Silva			1s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	
58,49	João Venade		ADC Lovelhe	25-01-88	5		Lovelhe	05-07	54,44-08
54,30	Vítor Tiago		ADC Lovelhe	16-09-90	4		Leiria	05-06	47,79-08
51,92	Miguel Ribeiro		JOMA	11-05-83	5		Leiria	05-06	50,18-05
51,21	Sérgio Coelho		CA Seia	29-01-81	3		Quinta do Anjo	22-03	61,64-00
51,09	Jorge Grave		Sporting CP	05-09-82	2		Leiria	02-08	50,93-08
49,80	Tiago Chaves		GD Estreito	06-07-91	1		Ribeira Brava	18-07	
49,40	Luís Batista		Juv. Vidigalense	10-08-91	ex		Coimbra - U	28-03	
49,30	António Sustelo		Belgica	06-04-88			Oordegem-Bel	01-05	50,10-07
48,31	Rodrigo Costa Santos		C Operário D	04-07-90	4	CN23	Viseu	04-07	50,59-08
47,50	Pedro Capela		CA Bx Banheira	08-05-91	2s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	
46,89	Luís Assunção		CCSJ. Madeira	03-09-78	2	C. Beiras	Seia	19-07	48,13-05
45,80	David Santos		GCA Donas	10-01-83	1	TCCE	Castelo Branco	04-04	45,45-08
45,35	João Almeida		CS Maritimo	24-03-86	6	CNCI-1	Leiria	14-06	53,94-06
45,12	Rui Figueira		CUA Benaventense	29-06-74	1		Lovelhe	04-07	55,26-98
45,00	Bruno Abel Martins		Gira Sol RC	09-01-82	PL		Coimbra - U	10-06	46,46-07
44,79	Daniel Soares		A Jardim Serra	25-03-90	1		Ribeira Brava	18-07	
44,67	Flavio Azevedo		CIA Ilha Azul	14-02-85	1	CNCI-3	Seixal	14-06	55,35-07
43,62	Carlos Silva		Andorra	14-06-73	1		Sabadell-Esp	05-04	45,50-07
42,30	Miguel Silva		Quintanense FC	14-05-90	6		Quinta do Anjo	21-03	44,12-08
41,93	Manuel Pereira		CC SJ. Madeira	14-06-73	1	CN Vet	Luso	04-07	44,38-04
41,56	António Fernandes		A Jardim Serra	28-01-88	1		Machico	13-12	39,15-08
41,32	José Custódio		SL Benfica	60	1	CN Vet	Luso	04-07	54,98-86

41,29	Sérgio Santos	CCD Ribeirão	05-03-86	1s		Guimarães	31-05	41,79-08
40,39	José Luís Freitas	CRCD Luzense	79	1		Faro	06-06	
39,81	Aristides Pestana	CF Belenenses	12-09-71	3s	CNCI-Ap	Seixal	31-05	42,81-08
39,05	Miguel Jorge	OC Lagos	76	ex		Faro	23-05	
38,78	Tiago Leitão	SC Abrantes	19-01-87	6		Leiria	02-08	38,86-08
38,52	Antonino Brás	Bairro Anjos	03-03-91	5	C. Beiras	Seia	19-07	
38,52	Tiago Pereira	Juv. Vidigalense	15-01-91	6	C. Beiras	Seia	19-07	
38,43	Ricardo Monteiro	AA Coimbra	04-04-87	5		Luso	17-06	39,26-08
37,55	Rui Simões	Quintanjense FC	27-12-91	7		Quinta do Anjo	21-03	
37,50	Renato Costa	CAP Pacense	24-11-91	3		Aveiro	20-06	
37,45	Pedro Almeida	Bairro Anjos	30-05-81	5s	CNCI-Ap	Viseu	31-05	38,20-08
36,26	Daniel Leandro	A20Km Almeirim	04-07-84	3		Rio Maior	18-07	33,05-08
36,19	António Pinho	NA Cucujães	18-04-58	1		Luso	06-06	42,70-94
35,60	Hugo Batista	INATEL	05-07-73	2	CN Vet	Luso	04-07	
35,51	Ricardo Conceição	C Bf. Faro	27-03-82	7	CNCI-2	Leiria	14-06	36,90-08
35,45	João Reis	INATEL	02-04-68	1		Póvoa de Varzim	20-06	49,14-89
35,42	Micael Nobrega	JD Neves	28-04-87	1		Beja	21-06	29,73-06
35,12	Rogério Jesus	GD Estreito	22-10-91	3		Funchal	21-03	
35,05	Augusto Cavaleiro	AA Coimbra	10-02-61	6s	CNCI-Ap	Viseu	31-05	51,30-85
34,91	Luis Fernandes	Juv. Vidigalense	26-12-88	5		Leiria	08-07	
34,08	Sérgio Silva	NA Cucujães	09-07-77	2		Aveiro	13-12	38,99-05
34,00	Tiago Senico	CP Corroios	28-07-87	2		Seixal	19-07	36,08-08
33,89	Francisco Belo	Juv. Vidigalense	27-03-91	6		Leiria	08-07	
33,76	João Coelho	GD Cavadas	03-07-65	3		Seixal	19-07	
33,29	Nelson Dantas	CP Pontevel	02-07-82	4		Rio Maior	18-07	35,51-07

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

61,29	Vítor Tiago	ADC Lovelhe	16-09-90	1		Lovelhe	04-07	60,03-08
56,40	Tiago Chaves	GD Estreito	06-07-91	1		Funchal	13-06	53,52-08
54,97	Rodrigo Costa Santos	C Operário D	04-07-90	2		Porto - I	01-05	56,73-08
53,98	Pedro Capela	CA Bx Banheira	08-05-91	1		Seixal	20-06	
53,86	Luis Batista	Juv. Vidigalense	10-08-91	4	TCCE-Jr	Heusden	19-09	42,30-08
51,60	Bruno Gomes	ADC Lovelhe	22-01-92	2		Meadela	30-05	48,38-08
49,49	Daniel Soares	A Jardim Serra	25-03-90	1		Funchal	18-04	
49,30	Miguel Silva	Quintanjense FC	14-05-90	4	Taça Nac	Leiria	21-02	49,99-08
45,00	Simão Borges	AC Mocidade-Aç	31-01-92	1		Angra do Heroísmo	16-05	43,04-08
44,64	Daniel Costa	AAC Caparica	16-08-92	3		Seixal	20-06	34,03-08
43,57	Rui Simões	Quintanjense FC	27-12-91	7	Taça Nac	Leiria	21-02	38,62-08
43,04	Tiago Pereira	Juv. Vidigalense	15-01-91	1		Coimbra - U	09-05	40,70-08
42,73	Michael Fonseca	CUA Benaventense	15-01-93	8	CNJ	Lisboa - U	11-07	
42,35	Tomás Caldeira	Quintanjense FC	11-10-92	4		Seixal	20-06	36,50-08
41,95	Rogério Jesus	GD Estreito	22-10-91	3		Funchal	20-06	34,66-08
40,97	Antonino Brás	Bairro Anjos	03-03-91	3		Leiria	15-02	
40,79	Renato Costa	CAP Pacense	24-11-91	1		Aveiro	13-12	33,71-08
40,56	Ricardo Venade	ADC Lovelhe	17-08-92	3		Guimarães	20-06	
40,40	Francisco Belo	Juv. Vidigalense	27-03-91	3		Leiria	06-06	
36,79	Daniel Nobre	GR Qt. Lomba	31-08-93	6		Seixal	20-06	
36,12	André Oliveira	Esc Movimento	18-07-91	4		Guimarães	20-06	
35,60	João Lopes	CO Pechão	11-10-90	1		Faro	23-05	
34,72	Gonçalo Gonçalves	JD Almansor	16-01-93	2		Abrantes	10-06	
34,50	Tiago Nascimento	Quintanjense FC	04-09-92	7		Seixal	20-06	
33,75	José Henrique Silva	FC Porto	27-02-93	5		Guimarães	20-06	

Dardo / Javelin – 55,00 – 45,00

71,86	Elias Leal	Sporting CP	19-08-77	4	TCCE	Castellon-Esp	31-05	72,73-08
71,60		Elias Leal		9	TE Lanç	Los Realejos	14-03	
68,85	Luis Almeida	SL Benfica	28-03-84	1	C. Port	Seixal	25-07	67,26-08
68,62		Elias Leal		10	CE Sel	Leiria	21-06	
68,38		Elias Leal		1		Massamá	16-05	
66,96	Helder Pestana	GD Estreito	11-02-87	1	AAL	Lisboa - I	10-06	68,41-07

66,72		Luís Almeida			2	AAL	Lisboa - I	10-06	
65,30		Luís Almeida			2		Massamá	16-05	
65,11	Tiago Aperta		SC Abrantes	15-01-92	1	CNJ	Lisboa - U	11-07	60,20-08
64,93		Elias Leal			1		Coimbra	28-02	
64,91		Elias Leal			1	Taça Nac	Leiria	21-02	
64,85		Luís Almeida			2		Leiria	01-08	
64,83		Luís Almeida			1		Abrantes	11-06	
64,81		Elias Leal			1		Lovelhe	05-04	
63,80		Luís Almeida			1	CNCI-1	Leiria	13-06	
63,79		Tiago Aperta			11s23	TE Lanç	Los Realejos-ESP	14-03	
63,43		Helder Pestana			4		Massamá	16-05	
63,40	Carlos Tribuna		Gira Sol RC	26-06-80	2		Abrantes	11-06	67,80-08
63,38		Elias Leal			2	C. Port	Seixal	25-07	
63,17		Carlos Tribuna			2		Coimbra	28-02	
63,10		Elias Leal			1		Quarteira	13-05	
63,07		Carlos Tribuna			3	C. Port	Seixal	25-07	
62,97		Tiago Aperta			3		Leiria	01-08	
62,62		Carlos Tribuna			2	Taça Nac	Leiria	21-02	
62,48		Tiago Aperta			3		Coimbra	28-02	
62,33		Luís Almeida			3	Taça Nac	Leiria	21-02	
62,27		Carlos Tribuna			5		Massamá	16-05	
62,21		Helder Pestana			1	CNCI-2	Leiria	13-06	
62,12		Helder Pestana			1s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	
61,04		Helder Pestana			1	CN23	Viseu	04-07	
60,76		Carlos Tribuna			1ex		Leiria	15-02	
60,74		Elias Leal			1		Lisboa - U	18-07	
60,73		Carlos Tribuna			1		Leiria	17-01	
60,32		Carlos Tribuna			1		Maia	15-07	
60,20		Luís Almeida			1		Lisboa - I	23-06	
59,92		Elias Leal			4		Lovelhe	04-07	
59,62		Elias Leal			2	CNCI-1	Leiria	13-06	
59,32	Marco Ferreira		FC Porto	11-05-88	4		Coimbra	28-02	61,64-06
58,46		Carlos Tribuna			1s	CNCI-Ap	Viseu	30-05	
58,20		Luís Almeida			1		Lisboa - U	10-01	
58,00		Carlos Tribuna			3	CNCI-1	Leiria	13-06	
57,34	Paulo Jardim		GD Estreito	15-01-77	4	C. Port	Seixal	25-07	59,42-08
57,33		Marco Ferreira			4	Taça Nac	Leiria	21-02	
57,22		Carlos Tribuna			1		Luso	19-04	
57,20		Tiago Aperta			1		Marinha Grande	22-05	
57,18		Carlos Tribuna			1		Luso	20-05	
57,15	Micael Nobrega		JD Neves	28-04-87	5	C. Port	Seixal	25-07	55,23-07
57,02		Carlos Tribuna			1		Viseu	08-07	
56,82	Ricardo Amaro		JD Neves	09-08-90	6	C. Port	Seixal	25-07	52,26-08
56,81		Carlos Tribuna			1	P. Costa	Alcanena	08-03	
56,65	Tiago Marto		GA Fátima	05-05-86	Dec	Univ	Belgrado-SRB	09-07	54,90-04
56,52		Luís Almeida			2		Leiria	02-08	
56,15		Marco Ferreira			2	CN23	Viseu	04-07	
55,90		Micael Nobrega			Dec		Beja	29-03	
55,72		Micael Nobrega			3	CN23	Viseu	04-07	
55,65		Luís Almeida			1s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	
55,35		Carlos Tribuna			3		Leiria	02-08	
55,31		Ricardo Amaro			1	CNCI-3	Seixal	13-06	
55,10		Marco Ferreira			2		Leiria	17-01	
53,76	Ruben Ventura		C Operario D	28-12-89	1		Ponta Delgada	09-07	52,47-08
52,78	Diogo Correia		Juv. Vidigalense	27-02-89	2s	CNCI-Ap	Viseu	30-05	49,61-08
52,69	João Fernandes		SL Benfica	03-03-91	5	CN23	Viseu	04-07	44,02-08
52,22	Claudio Morais		CIA Ilha Azul	03-02-89	6	CN23	Viseu	04-07	53,31-08
52,20	Rui Sá		FC Porto	07-04-91	4	CNJ	Lisboa - U	11-07	48,20-08
50,81	Vítor Dinarte Freitas		CS Marítimo	22-08-74	5	CNCI-1	Leiria	13-06	60,85-99
50,32	Bernardo Lopes		Juv. Vidigalense	26-01-93	6	TCCE-Jr	Heusden	19-09	
49,20	Hugo Silva		ADC Lovelhe	09-01-90	2		Lovelhe	05-04	53,00-08
49,17	Diogo Almeida		CF Belenenses	08-02-89	2		Lisboa - U	10-01	44,38-08

48,82	Carlos Dias	GD Pavia		23-10-92	6	CNJ	Lisboa - U	11-07	45,21-08
48,81	Miguel Lucas	Bairro Anjos		04-05-71	2	CNCI-2	Leiria	13-06	54,44-86
48,80	Claudio Soares	SC Abrantes		22-11-88	4		Leiria	02-08	46,20-07
48,56	Armindo Pestana	CF Belenenses		12-09-71	3s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	53,34-04
48,42	Pedro Santos	CP Alcanena		01-01-88	5		Leiria	02-08	50,20-07
48,40	Bruno Cardoso	GRECAS		86	1		Aveiro	21-03	45,67-06
48,28	Luis Oliveira	INATEL		62	1		Seixal	11-07	53,94-91
48,06	Angelo Dias	CA Bx Banheira		12-08-78	2s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	51,43-05
48,02	João Reis	INATEL		02-04-68	1		Póvoa de Varzim	21-06	71,13-99
48,00	José Rosa	GD Cavadas	CPV	12-01-90	Dec	CNJ	Guarda	07-06	45,50-08
47,89	André F. Santos	OC Lagos		04-04-91	2jr	Taça Nac	Leiria	21-02	46,83-08
47,81	Adriano Lopes	CCD Ribeirão		22-10-91	1		Braga	28-03	47,34-08
47,60	Nuno Cardoso	CDU Lisboa		26-10-91	6		Leiria	01-08	
47,43	Luis Santos	S Viseu Bf		84	1		Viseu	13-12	45,94-08
47,42	Herculano Jesus	ADR Agua Pena		09-01-90	3jr	Taça Nac	Leiria	21-02	48,07-08
47,38	Mário Florença	C Operário D		24-12-91	3		Angra do Heroísmo	18-07	
47,30	Luis Silva	GRECAS		26-05-80	Dec		Luso	26-04	48,23-05
46,85	José Paulo Silva	CCSJ. Madeira		02-05-66	4	CNCI-2	Leiria	13-06	57,04-89
46,82	Tiago Gamelas	CAP Pacense		01-11-90	4s	CNCI-Ap	Viseu	30-05	48,54-08
46,64	Paulo Almeida	CA Avintes		06-06-86	1		Braga	18-04	49,65-08
46,55	Filipe Mendonça	CS Marítimo		20-03-85	1		Ribeira Brava	17-05	45,56-04
46,55	Pedro Oliveira	CA Seia		22-07-80	6s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	52,13-08
45,86	Fernando Fernandes	C Bf. Faro		20-02-85	3s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	48,36-04
45,84	Carlos Santos	CP Alcanena		10-05-86	8		Leiria	02-08	46,43-08
45,74	Ricardo Jesus	SC Abrantes		18-06-90	5		Abrantes	11-06	46,67-06
45,67	Fábio Mariano	Espanha		08-03-91	2		Elche-Esp	24-05	
45,56	Bruno Costa	CA Seia		17-03-80	6	CNCI-1	Leiria	13-06	50,84-05
45,45	António Sousa	Universitário		82	4	CNU	V. Nova de Gaia	25-04	
45,16	Orlando Oliveira	A20Km Almeirim		83	1		Abrantes	19-04	
45,04	Hugo Batista	INATEL		05-07-73	ex		Lisboa - U	10-01	50,21-07
45,04	Alberto Fraga	GD Estreito		29-02-80	Dec	C. Port	Guarda	07-06	49,02-04

Decatlo – 5000 - 4000

7.346	Tiago Marto	GA Fátima		05-05-86	7	Univ	Belgrado-SRB	09-07	7098-08
7.156		Tiago Marto			1	C. Port	Guarda	07-06	
6.969		Tiago Marto			4	C. Espanha	Barcelona	02-08	
6.380	Alberto Fraga	GD Estreito		29-02-80	2	C. Port	Guarda	07-06	6802-04
6.315		Alberto Fraga			1		Ribeira Brava	17-05	
5.970	Carlos Santos	CP Alcanena		10-05-86	3	C. Port	Guarda	07-06	6185-07
5.800	Luis Silva	GRECAS		26-05-80	1		Luso	26-04	6718-02
4.184	João Caracol	C Bf. Faro		20-12-89	1		Faro	19-04	
4.135	Luis Ferreira	CCSJ. Madeira		23-04-85	2		Luso	26-04	5700-06

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

5.484	João Gonçalves	A Jardim Serra		24-05-91	1	CNJ	Guarda	07-06	
5.482	José Rosa	GD Cavadas	CPV	12-01-90	2	CNJ	Guarda	07-06	5662m-08
5.211	Jonhy Machado	AD Afifense		03-09-91	3	CNJ	Guarda	07-06	
5.206	Rui Fontes	GD Cavadas		05-11-90	4	CNJ	Guarda	07-06	5175-08
5.201		João Gonçalves			1		Ribeira Brava	17-05	
5.192	André F. Santos	OC Lagos		04-04-91	1		Faro	19-04	
5.061		Jonhy Machado			1		Luso	26-04	
4.967	Pedro Gomes	GR Qt. Lomba		13-11-90	5	CNJ	Guarda	07-06	4204m-08
4.352	Emanuel Vitório Angelo	OC Lagos		18-05-91	2		Faro	19-04	
4.156	Diogo Silva	C Bf. Faro		07-11-91	3		Faro	19-04	
4.081	Rodrigo Custodio	C Bf. Faro		10-08-90	4		Faro	19-04	
4.067	Ivo Santos	CDC Pinheiro		09-08-91	1		Seia	03-05	3590-08

5000 m M – 25.00,0

19.23,43	i	João Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	1	C. Port	Pombal	28-02	18.33,16-99
19.33,70	i	Sérgio Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	1s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	19.01,8-99

20.40,92	i	António Pereira	JOMA	10-07-75	1	CNCI-1	Pombal	14-02	20.33,53-07
20.49,32		Pedro Isidro	SL Benfica	17-07-85	3s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	20.40,1-08
20.54,12	i	Augusto Cardoso	FC Porto	13-12-70	2	CNCI-1	Pombal	14-02	19.40,72-99
21.10,82	i	Dionísio Ventura	CIA Ilha Azul	13-12-79	3	C. Port	Pombal	28-02	20.45,76-07
21.22,93	i	Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	1	C. Beiras	Espinho	17-01	20.45,47i-99
21.31,19	i	Mário Contreiras	GRECAS	26-12-67	2	C. Beiras	Espinho	17-01	20.51,8i-92
21.32		Luis Lopes	CN Rio Maior	01-01-90	1jr		Ferreira do Zêzere	16-05	21.45-08
21.33,45	i	Luis Correia	JD Almansor	09-10-78	ex		Pombal	19-12	21.42,88i-98
21.33,66		Luis Silva	AA Coimbra	26-08-70	1	CNCI-2	Leiria	13-06	21.05,64i-07
21.39		Jorge Costa	CTT	20-03-61	1		Pechão	07-02	20.25,81-01
21.41,75	i	Diogo Martins	Sporting CP	14-08-84	5	CNCI-1	Pombal	14-02	20.26,9-08
21.50,03	i	Luis Gil	CS Marítimo	06-04-75	6	CNCI-1	Pombal	14-02	21.30,19i-08
22.30,89		Nuno Santos	SL Benfica	29-11-88	1		Lisboa - I	16-05	23.39,52i-08
22.31		Gonçalo Beijinha	JD Neves	25-08-86	tp	IAAF	Rio Maior	04-04	21.46,19-08
22.40,0		Flávio Silva	CAO Vianense	24-06-92	1		Arcos de Valdevez	25-04	24.13,53i-08
22.51,44		Nuno Valente	CCSJ. Madeira	06-01-88	3	CNCI-2	Leiria	13-06	23.18,07-08
22.56,15		Bruno Pedro	GA Casais Vento	12-10-93	1s	OJ	Albufeira	16-05	24.26,97-07
23.19,75	i	Jaime Santos	GD Lourocoope	22-05-72	4	C. Beiras	Espinho	17-01	22.32,33i-05
23.33,03		Rogério Filipe	INATEL	17-01-59	1vet		Alvaiazere	08-11	23.07,06-02
23.33,06		Cristiano António	Bairro Anjos	88	4	CNCI-2	Leiria	13-06	
23.36,15	i	José Magalhães	AC Alfenense	30-10-54	2	C. Norte	Braga	17-01	20.23,21i-92
23.49,63		Diogo Duarte Henriques	CN Rio Maior	28-05-92	3	CNJv	Luso	27-06	24.25,98i-08
23.52,81		Tiago Miguel	CAF Zezere	20-08-88	2		Alvaiazere	08-11	24.01,12-07
24.02,34		Eduardo Cardoso	C Spiridon Gaia	09-03-92	3s	OJ	Albufeira	16-05	25.49,23i-08
24.09,55		José Orlando Lopes	CA Galinheiras	64	tp		Lisboa - I	16-05	24.41,3-08
24.13,42		Pedro Nunes	CP Corroios	29-04-89	1		Lisboa - I	16-05	23.47,67-08
24.15,89		Diogo Barreiros	CUA Benaventense	05-11-92	4	CNJv	Luso	27-06	25.50,1-08
24.22,57		Samuel Pereira	UA Guarda	25-11-93	6	CNJv	Luso	27-06	
24.24,17	i	António Camara	CN Rio Maior	17-06-90	5	CNCI-2	Pombal	07-02	24.45-08
24.32,55	i	Artur Vasconcelos	GD Estreito	09-09-89	7s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	
24.34,96		Daniel Sousa	CAF Zezere	24-01-94	7	CNJv	Luso	27-06	26.39,45-08
24.36,09		Diogo Oliveira	CP Corroios	18-11-85	7s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	24.01,7i-06
24.38,00		Ricardo Fernandes	Juv. Vidigalense	10-07-92	8	CNJv	Luso	27-06	27.15,62-08
24.45,31		Carlos Paiva	CA Galinheiras	21-03-69	1	CN Vet	Luso	04-07	24.37-08
24.50,81		Vitor Silva	ADR Agua Pena	28-05-90	1		Ribeira Brava	18-07	27.10,36-08
24.56,60	i	António Pinho Pereira	ACR Valdágua	13-06-85	4		Espinho	03-01	
24.57,18		Pedro Miguel Santos	CP Corroios	15-11-92	9	CNJv	Luso	27-06	
24.58,28	i	José Silva	NA Cucujães	16-01-85	9s	CNCI-Ap	Pombal	31-01	23.08,12i-06

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

20.48,31		António Pereira	JOMA	10-07-75	2s	CNCI-Ap	Seixal	30-05	20.33,53-07
24.47,77		Artur Vasconcelos	GD Estreito	09-09-89	5	CNCI-2	Leiria	13-06	
21.42		Augusto Cardoso	FC Porto	13-12-70	tp	IAAF	Rio Maior	04-04	19.40,72-99
23.11,15		Diogo Martins	Sporting CP	14-08-84	5	CNCI-1	Leiria	13-06	20.26,9-08
21.40		Dionísio Ventura	CIA Ilha Azul	13-12-79	2		Pechão	07-02	20.45,76-07
23.26		Jaime Santos	GD Lourocoope	22-05-72	2vet		Ferreira do Zêzere	16-05	22.32,33i-05
19.52		João Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	1		Ferreira do Zêzere	16-05	18.33,16-99
23.59		José Magalhães	AC Alfenense	30-10-54	1vt2		Ferreira do Zêzere	16-05	20.23,21i-92
22.30,21		Luis Correia	JD Almansor	09-10-78	2		Rio Maior	18-07	21.42,88i-98
22.24,26		Luis Gil	CS Marítimo	06-04-75	4	CNCI-1	Leiria	13-06	21.30,19i-08
23.46,95		Mário Contreiras	GRECAS	26-12-67	3	CNCI-3	Seixal	13-06	20.51,8i-92
21.30,58		Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	3	CNCI-1	Leiria	13-06	20.45,47i-99
20.19		Sérgio Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	tp	IAAF	Corunha	20-06	19.01,8-99

10 Km M – 50:00.0

39.12		João Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	4	IAAF	Cracóvia-Pol	30-05	39.40-03
40.54		Sérgio Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	tp	IAAF	Corunha	20-06	40.13-08
42.39,0		Pedro Isidro	SL Benfica	17-07-85	1		Lisboa - U	18-07	43.00-08
43.03		António Pereira	JOMA	10-07-75	tp	IAAF	Rio Maior	04-04	41.36,72-08
43.03		Augusto Cardoso	FC Porto	13-12-70	tp	IAAF	Rio Maior	04-04	41.26,8-99
44.51		Luis Lopes	CN Rio Maior	01-01-90	2		Rio Maior	04-04	43.28-08

44.52	Dionisio Ventura	CIA Ilha Azul	13-12-79	tp	IAAF	Rio Maior	04-04	42.22-07
44.52	Jorge Costa	CTT - Faro	20-03-61	tp	IAAF	Rio Maior	04-04	42.46,5-00
45.30,4	Luis Silva	Individual - Lx	26-08-70	1		Lisboa - I	16-05	43.59-06
45.50	Gonçalo Beijinha	JD Neves	25-08-86	tp	IAAF	Rio Maior	04-04	43.42-05
46.16	Luis Correia	JD Almansor	09-10-78	tp		Montemor-o-Velho	10-01	46.45-08
46.16	Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	tp		Montemor-o-Velho	10-01	42.26,15-08
47.13,01	Nuno Santos	SL Benfica	29-11-88	2	CN23	Viseu	04-07	48.50,73-08
47.18,92	Nuno Valente	CCSJ. Madeira	06-01-88	2	C. Beiras	Seia	18-07	48.24,54-08
47.20	Luis Gil	CS Marítimo	06-04-75	tp	IAAF	Rio Maior	04-04	44.56,10-01
47.30,97	Cristiano António	Bairro Anjos	88	3	CN23	Viseu	04-07	
47.39,51	Mário Contreiras	GRECAS	26-12-67	1		Luso	11-04	43.37,33-08
48.30	Bruno Pedro	GA Casais Vento	12-10-93	3		Rio Maior	04-04	
49.10,80	Jaime Santos	GD Lourocoope	22-05-72	3		Luso	11-04	48.43,59-05
49.25,53	Samuel Pereira	UA Guarda	25-11-93	2	CNJ	Lisboa - U	11-07	
49.32	José Magalhães	AC Alfenense	30-10-54	3vt	CN	V. Nova de Gaia	21-02	43.30,6-97
49.32,3	José Orlando Lopes	CA Galinheiras	64	3		Lisboa - U	18-07	
49.54	Diogo Duarte Henriques	CN Rio Maior	28-05-92	ex		Montemor-o-Velho	10-01	24.25,98i-08
51.32	Diogo Martins	Sporting CP	14-08-84	ex		Lisboa - U	18-07	42.16-08

20 Km M – 1:30,00 - 2:00,00

1.21,43	João Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	10	C. Mundo	Berlim-Ale	15-08	1.20,09-06
1.21,45		João Vieira		7	IAAF	Corunha	20-06	
1.23,15		João Vieira		3	IAAF	Sesto S. Giovanni	01-05	
1.23,24	Sérgio Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	9	IAAF	Rio Maior	04-04	1.20,58-97
1.24,00,4		João Vieira		1	C. Port	Seixal	25-07	
1.24,00,4		Sérgio Vieira		2	C. Port	Seixal	25-07	
1.24,07		João Vieira		3		Sta. Eulália des Riu	28-03	
1.24,32		Sérgio Vieira		27	C. Mundo	Berlim-Ale	15-08	
1.24,47		Sérgio Vieira		16	IAAF	Corunha	20-06	
1.25,05		João Vieira		1	CN	V. Nova de Gaia	21-02	
1.25,15	Augusto Cardoso	FC Porto	13-12-70	13	IAAF	Rio Maior	04-04	1.22,40-99
1.25,19		Augusto Cardoso		2	CN	V. Nova de Gaia	21-02	
1.25,34	António Pereira	JOMA	10-07-75	14	IAAF	Rio Maior	04-04	1.26,29,5-08
1.25,37	Pedro Isidro	SL Benfica	17-07-85	15	IAAF	Rio Maior	04-04	1.25,22-08
1.25,47		Sérgio Vieira		3	CN	V. Nova de Gaia	21-02	
1.25,51		Pedro Isidro		22	IAAF	Corunha	20-06	
1.25,57,5		Pedro Isidro		3	C. Port	Seixal	25-07	
1.27,10		António Pereira		4	CN	V. Nova de Gaia	21-02	
1.27,26		Sérgio Vieira		1		Montemor-o-Velho	10-01	
1.27,37		João Vieira		1		Grândola	08-02	
1.30,16	Jorge Costa	CTT-Faro	20-03-61	19	IAAF	Rio Maior	04-04	1.26.09,4-01
1.30,28	Dionisio Ventura	CIA Ilha Azul	13-12-79	20	IAAF	Rio Maior	04-04	1.27,38-07
1.32,39,4	Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	2	Taça FPA	Luso	02-05	1.26,31-97
1.32,57	Gonçalo Beijinha	JD Neves	25-08-86	22	IAAF	Rio Maior	04-04	1.31,05,9-08
1.34,33,0	Luis Gil	CS Marítimo	06-04-75	3	Taça FPA	Luso	02-05	1.31.20,5-04
1.37,46	Luis Lopes	CN Rio Maior	01-01-90	1jr	CN	V. Nova de Gaia	21-02	1.35,58-08
1.37,52,5	Luis Silva	AA Coimbra	26-08-70	4	Taça FPA	Luso	02-05	1.30,37,7-06
1.39,57,1	Nuno Santos	SL Benfica	29-11-88	5	C. Port	Seixal	25-07	1.46,04,0-08
1.40,00,0	Cristiano António	Bairro Anjos	88	6	C. Port	Seixal	25-07	
1.40,31,0	Nuno Valente	CC SJ. Madeira	06-01-88	5	Taça FPA	Luso	02-05	1.42,17,4-08
1.40,58	Luis Correia	JD Almansor	09-10-78	3		Montemor-o-Velho	10-01	1.39,46-08
1.42,32	Pedro Santos	CA Seia	25-04-86	6	CN	V. Nova de Gaia	21-02	1.31.49,1-06
1.43,29,0	? Carlos Paiva	CA Galinheiras	21-03-69	7	Taça FPA	Luso	02-05	1.44,00-87
1.44,39,0	? José Orlando Lopes	CA Galinheiras	64	8	Taça FPA	Luso	02-05	
1.45,00,23	Jaime Santos	GD Lourocoope	22-05-72	9	Taça FPA	Luso	02-05	1.42,54-94
1.48,36	Rui Duarte	Bairro Anjos	83	29	IAAF	Rio Maior	04-04	
1.48,38,8	Diogo Oliveira	SC Braga	18-11-85	11	Taça FPA	Luso	02-05	1.50,07,3-06
1.49,19,1	José Magalhães	AC Alfenense	30-10-54	12	Taça FPA	Luso	02-05	1.26,54-94
1.49,26,0	António Pinho Pereira	ACR Valdágua	13-06-85	13	Taça FPA	Luso	02-05	1.52,11-04
1.52,47	Nuno Silva	CCD Ribeirão	03-01-90	2jr	CN	V. Nova de Gaia	21-02	1.44,26-08
1.52,47,4	Artur Vasconcelos	GD Estreito	09-09-89	14	Taça FPA	Luso	02-05	

1.53,43	Pedro Nunes	CP Corroios	29-04-89	2s23	CN	V. Nova de Gaia	21-02	1.47,49-08
1.56,14,9	Ivo Ferreira	Gira Sol RC	85	15	Taça FPA	Luso	02-05	
1.57,12	João Oliveira	JD Almansor	76	6		Montemor-o-Velho	10-01	1.56,49-99
1.58,40,4	Aurelio Costa	AC Alfenense	05-05-68	16	Taça FPA	Luso	02-05	1.47,12-99
1.59,51	Manuel Santos	C Spiridon Gaia	28-11-90	3jr	CN	V. Nova de Gaia	21-02	

50 Km M – 5:10.0

3.59,10	Augusto Cardoso	FC Porto	13-12-70	23	C. Mundo	Berlim-Ale	21-08	3.55,14-07
4.01,13		Augusto Cardoso		10	T. Europa	Metz-Fra	24-05	
4.04,10	Jorge Costa	CTT-Faro	20-03-61	13	T. Europa	Metz-Fra	24-05	3.55,31-04
4.05,51	Dionisio Ventura	CIA Ilha Azul	13-12-79	15	T. Europa	Metz-Fra	24-05	3.59,28-06
4.11,48		Dionisio Ventura		1	CN	V. Nova de Gaia	21-02	
4.13,56		Jorge Costa		2	CN	V. Nova de Gaia	21-02	
4.18,28	Luis Gil	CS Maritimo	06-04-75	3	CN	V. Nova de Gaia	21-02	4.11,09-04

4 x 100 m – 43,50 – 45,00

39,02	Seleção Nacional	D. Gonçalves, A. Abrantes, J. Ferreira, F. Obikwelu	RN	4	CE Sel	Leiria	20-06
39,22	Sporting CP	R. Pacheco, A. Abrantes, J. Ferreira, F. Obikwelu		1	TCCE	Castellon-Esp	30-05
39,25	Seleção Nacional	D. Gonçalves, A. Abrantes, R. Monteiro, F. Obikwelu		4h	C. Mundo	Berlim	21-08
39,31	Seleção Nacional	D. Gonçalves, A. Abrantes, E. Sousa, F. Obikwelu		2	Lusofonia	Lisboa - U	13-07
39,98	Sporting CP	E. Sousa, A. Abrantes, J. Ferreira, F. Obikwelu		1	CNCI-1	Leiria	13-06
40,07	SL Benfica	I. Vital, M. Chuva, M. Caldeira, H. Silva	*	2	CNCI-1	Leiria	13-06
40,21	Seleção Nacional Sub23	I. Vital, M. Chuva, E. Sousa, B. Gualberto		4h	CE s23	Kaunas-LIT	19-07
40,36	Seleção Nacional Sub23	I. Vital, M. Chuva, E. Sousa, B. Gualberto		8	CE s23	Kaunas-LIT	19-07
40,45	Equipa Mista	D. Gonçalves, E. Sousa, J. Ferreira, M. Chuva		1		Leiria	05-06
40,88	Equipa Mista	R. Pacheco, E. Sousa, M. Chuva, R. Dabó		1		Massamá	16-05
41,50	SL Benfica	B. Fernandes, M. Chuva, M. Caldeira, I. Vital		1s	CN23	Viseu	04-07
41,51	SL Benfica	K. Wilson, B. Ferreira, I. Vital, M. Chuva		1	T. Iberico	Lisboa - I	09-05
41,65	Equipa Mista	I. Vital, J. Ferreira, B. Ferreira, R. Monteiro		2		Massamá	16-05
42,14	FC Porto	S. Santana, R. Monteiro, L. Sá, R. Miranda		1s	CNCI-Ap	Guimarães	30-05
42,14	SL Benfica	I. Vital, M. Chuva, B. Ferreira, H. Silva	*	1s	CNCI-Ap	Seixal	30-05
42,42	FC Porto	C. Inácio, E. Neves, D. Santos, M. Pereira	Jun	1		Guimarães	20-06
42,52	FC Porto	C. Inácio, D. Santos, E. Neves, S. Santana		2s	CN23	Viseu	04-07
42,59	FC Porto	P. Machado, D. Santos, J. Pereira, E. Neves	Jun	1s	CNJ	Lisboa - U	11-07
42,59	Seleção Nacional FOJE	J. Rocha, A. Brandão, J. Viegas, S. Remedios	Juv	3h	FOJE	Tampere-FIN	23-07
42,61	CA Seia	B. Costa, P. Oliveira, R. Varela, C. Gonçalves		3	CNCI-1	Leiria	13-06
42,66	Seleção Nacional FOJE	J. Rocha, A. Brandão, J. Viegas, S. Remedios	Juv	6	FOJE	Tampere-FIN	24-07
42,81	CS Marítimo	H. Gouveia, D. Gonçalves, B. Santos, R. Alves		4	CNCI-1	Leiria	13-06
42,90	FC Porto	C. Inácio, E. Neves, D. Santos, P. Machado	Jun	1		Maia	13-05
43,00	CS Marítimo	H. Gouveia, D. Gonçalves, B. Santos, R. Alves		1s	CNCI-Ap	Viseu	30-05
43,04	Juventude Vidigalense	J. Alexandre, G. Ribeiro, R. Soares, B. Gualberto		1	C. Port	Seixal	25-07
43,04	JOMA	P. Bernardo, J. Gradiz, R. Dabo, D. Espinha		5	CNCI-1	Leiria	13-06
43,05	Juventude Vidigalense	J. Marques, G. Ribeiro, R. Soares, C. Carreira		6	CNCI-1	Leiria	13-06
43,06	CF Belenenses	C. Pedreira, M. Coelho, M. Santos, C. Veiga		3s	CN23	Viseu	04-07
43,07	CF Belenenses	C. Pedreira, M. Coelho, M. Santos, C. Veiga		2	C. Port	Seixal	25-07
43,11	DRE Centro	A. Brandão, J. Portela, K. Santos, J. Mendes	Juv	1s	Desp Esc	Setúbal	23-05
43,17	CF Belenenses	C. Pedreira, M. Coelho, M. Santos, C. Veiga		1s	CNCI-Ap	Seixal	30-05
43,22	JOMA	P. Bernardo, J. Gradiz, R. Dabo, D. Espinha		2s	CNCI-Ap	Seixal	30-05
43,22	NA Cucujães	D. Vieira, J. Pinto, J. Santos, G. Potra		1s	CNCI-Ap	Viseu	30-05
43,26	CF Belenenses	C. Pedreira, M. Coelho, M. Santos, C. Veiga		1	CNCI-2	Leiria	13-06
43,38	Juventude Vidigalense	J. Alexandre, G. Ribeiro, R. Soares, C. Carreira		1		Leiria	01-07
43,39	Seleção Madeira	H. Gouveia, D. Gonçalves, H. Silva, J. Frias		1s	Enc. Sel	Luso	23-05
43,45	CA Seia	B. Costa, R. Varela, C. Oliveira, C. Gonçalves		3s	CNCI-Ap	Viseu	30-05
43,45	Juventude Vidigalense	F. Neto, G. Ribeiro, R. Soares, C. Carreira		2s	CNCI-Ap	Viseu	30-05
43,46	Juventude Vidigalense	J. Alexandre, G. Ribeiro, R. Soares, C. Carreira		4s	CN23	Viseu	04-07
43,46	GD Estreito	S. Viveiros, A. Jesus, R. Gonçalves, A. Fraga		2	CNCI-2	Leiria	13-06
43,58	CC S. João da Madeira	D. Carvalho, J. Cardoso, B. Sá, D. Figueiredo		1		Luso	11-04
43,65	Seleção Aveiro	D. Figueiredo, J. Viegas, L. Silva, L. Machado		2s	Enc. Sel	Luso	23-05
43,65	A Académica Coimbra	R. Esteves, M. Roque, P. Cardoso, L. Cunha		2		Leiria	05-06
43,70	Escola Salesianos Manique	F. Casegas, M. Calado, J. Martins, T. Carvalho	Juv	1s	Desp Esc	Setúbal	23-05
43,72	Seleção Setúbal	A. Costa, S. Paulo, B. Duarte, R. Pinto		1		Seixal	10-05
43,79	CCD Ribeirão	S. Silva, B. Magalhães, J. Rodrigues, R. Veloso		2s	CNCI-Ap	Guimarães	30-05
43,84	Bairro Anjos	J. Oliveira, F. Oliveira, R. Jeronimo, J. Rocha	Jun	3s	CNJ	Lisboa - U	11-07
43,85	Casa Bf Faro	G. Almeida, M. Ricardo, D. Silva, P. Pinto	Jun	4s	CNJ	Lisboa - U	11-07
43,91	Seleção Leiria	T. Silvestre, D. Mimoso, R. Jeronimo, E. Kibungu		3s	Enc. Sel	Luso	23-05
43,96	Seleção Coimbra	R. Esteves, M. Roque, G. Amaral, P. Dias		4s	Enc. Sel	Luso	23-05
44,03	CN Rio Maior	L. Crisostomo, P. Ferreira, N. Martins, R. Almeida		3s	CNCI-Ap	Seixal	30-05
44,05	Gira Sol - RC	D. Almeida, G. Amaral, F. Morais, F. Almeida		7	CNCI-1	Leiria	13-06
44,11	Seleção FISEC/CASM	F. Casegas, J. Martins, T. Carvalho, M. Calado		2	J. FISEC	Lagos	22-07
44,17	GR Quinta da Lomba	P. Gomes, L. Ceboia, F. Paulo, S. Paulo	Jun	6s	CNJ	Lisboa - U	11-07
44,18	DRE Lisboa	P. Lopes, R. Fernandes, G. Fernandes, W. Cutoca	Juv	2s	Desp Esc	Setúbal	23-05
44,21	GD Cavadas	A. Tavares, L. Fernandes, C. Gama, J. Rosa	*	4s	CNCI-Ap	Seixal	30-05
44,41	Equipa Mista	V. Pinto, A. Carvalho, P. Feliciano, R. Lemos	Vet	3		Leiria	05-06
44,43	ADR Água Pena	A. Ornelas, G. Oliveira, R. Nobrega, A. Fernandes		2h		Ribeira Brava	08-07

44,46	Seleção Santarém	P. Lopes, A. Marques, A. Vieira, S. Remédios	Juv	2s	OJ	Albufeira	17-05
44,50	CA Salesianos Manique	F. Casegas, J. Martins, T. Carvalho, M. Calado		1s	CNCI-Ap	Seixal	30-05
44,69	Escola de Movimento	T. Baptista, P. Gonçalves, D. Rego, E. Baptista	Jun	2		Guimarães	20-06
44,80	ADRE Palhaca	J. Martins, J. Marques, J. Andrade, A. Pereira		2s	CNCI-Ap	Viseu	30-05
44,83	Seleção Lisboa	F. Casegas, J. Martins, B. Mineiro, B. Andrade	Juv	4s	OJ	Albufeira	17-05
44,97	GRECAS	R. Lopes, L. Silva, T. Boucela, L. Machado		4		Luso	11-04

(*) com atletas estrangeiros

4 x 400 m – 3.25,0 – 3.30,0

3.08,08	Seleção Nacional	E. Monteiro, A. Rodrigues, B. Gualberto, J. Ferreira		11	CE Sel	Leiria	21-06
3.08,79	Sporting CP	A. Abrantes, E. Monteiro, A. Rodrigues, J. Ferreira		2	TCCE	Castellon-Esp	31-05
3.13,10	Seleção Nacional	F. Santos, A. Rodrigues, B. Gualberto, J. Ferreira		2	Lusofonia	Lisboa - U	13-07
3.14,25	Equipa Nacional			7	GP	Osaka - JAP	09-05
3.16,97	i Sporting CP	T. Rodrigues, A. Rodrigues, H. Gomes, J. Ferreira		1	CNCI-1	Leiria	14-06
3.17,73	i Sporting CP	V. Jorge, E. Monteiro, A. Rodrigues, J. Merêncio		1	CNCI-1	Pombal	15-02
3.19,60	CA Seia	R. Varela, J. Delgado, N. Figueiredo, C. Pinheiro		2	CNCI-1	Leiria	14-06
3.19,71	SL Benfica	J. Fernandes, F. Gonçalves, J. Miranda, F. Santos		1s	CNCI-Ap	Seixal	31-05
3.19,90	i SL Benfica	F. Santos, B. Ferreira, K. Wilson, J. Miranda		2	CNCI-1	Pombal	15-02
3.20,28	SL Benfica	F. Santos, J. Miranda, H. Fumo, R. Paixão		3	CNCI-1	Leiria	14-06
3.20,69	CA Seia	J. Delgado, D. Soares, N. Figueiredo, C. Pinheiro		1s	CNCI-Ap	Viseu	31-05
3.20,83	Juventude Vidigalense	D. Reis, C. Carreira, T. Dias, B. Gualberto		4	CNCI-1	Leiria	14-06
3.21,72	SL Benfica	J. Fernandes, F. Gonçalves, J. Miranda, B. Ferreira		1	CN23	Viseu	05-07
3.21,80	i SL Benfica	V. Agostinho, J. Miranda, B. Ferreira, F. Gonçalves	RNJr	1s	CN23	Pombal	08-02
3.21,91	FC Porto	S. Coroa, N. Couto, D. Santos, E. Neves		1s	CNCI-Ap	Guimarães	31-05
3.22,26	i FC Porto	D. Santos, C. Pinto, S. Coroa, E. Neves		3	CNCI-1	Pombal	15-02
3.22,32	i Sporting CP	V. Jorge, E. Sousa, E. Monteiro, A. Rodrigues		1s	CNCI-Ap	Pombal	01-02
3.22,58	FC Porto	C. Figueiredo, E. Neves, L. Phalempin, D. Santos	Jun	2	CN23	Viseu	05-07
3.22,87	Juventude Vidigalense	M. Ganhão, D. Reis, C. Carreira, B. Gualberto	*	2s	CNCI-Ap	Viseu	31-05
3.23,20	i SL Benfica	B. Ferreira, J. Miranda, K. Wilson, F. Gonçalves	RNJr	1s	CNCI-Ap	Pombal	31-01
3.23,22	CS Marítimo	H. Gouveia, B. Santos, H. Silva, R. Alves		5	CNCI-1	Leiria	14-06
3.23,40	CS Marítimo	B. Santos, H. Silva, H. Gouveia, R. Alves		3s	CNCI-Ap	Viseu	31-05
3.23,66	i CA Seia	R. Varela, B. Costa, D. Soares, C. Pinheiro		4	CNCI-1	Pombal	15-02
3.24,06	Juventude Vidigalense	G. Ribeiro, M. Ganhão, D. Reis, B. Gualberto		1	C. Port	Seixal	26-07
3.24,14	SL Benfica	J. Fernandes, F. Gonçalves, J. Miranda, B. Ferreira	Jun	1s	CNJ	Lisboa - U	12-07
3.24,75	i SL Benfica	V. Agostinho, B. Ferreira, J. Miranda, F. Gonçalves		1s	CNJ	Espinho	25-01
3.24,78	SL Benfica	V. Agostinho, B. Taveira, J. Miranda, F. Gonçalves		1		Lisboa - U	18-01
3.24,79	CCD Ribeirão	M. Pereira, R. Gomes, J. Araújo, R. Silva		1	CNCI-2	Leiria	14-06
3.24,82	i FC Porto	S. Coroa, C. Pinto, L. Phalempin, E. Neves		1s	CNCI-Ap	Pombal	01-02
3.24,86	GD Estreito	R. Gonçalves, A. Jesus, A. Fraga, E. Dongoxe	*	2	CNCI-2	Leiria	14-06
3.24,86	i Gira Sol - RC	G. Amaral, V. Ferreira, J. Martins, F. Almeida		2s	CNCI-Ap	Pombal	01-02
3.25,00	JO Monte Abrão	J. Gradiz, H. Alheira, R. Fernandes, N. Almeida	*	6	CNCI-1	Leiria	14-06
3.25,29	i Casa Benfica Faro	J. Caracol, R. Beatriz, D. Silva, P. Pinto		1	C. Port	Pombal	01-03
3.25,42	CF Belenenses	M. Santos, C. Pedreira, J. Gomes, P. Semedo	*	3	CNCI-2	Leiria	14-06
3.26,20	Bairro Anjos	F. Oliveira, J. Oliveira, R. Lacerda, A. Sousa		1	C. Beiras	Seia	19-07
3.27,38	CAP Pacense	S. Silva, J. Rocha, R. Matos, T. Gamelas	Jun	2	C. Beiras	Seia	19-07
3.28,50	GR Quinta da Lomba	L. Cebola, F. Paulo, D. Fortes, S. Paulo	*Jun	2s	CNJ	Lisboa - U	12-07

(*) com atletas estrangeiros

Melhor marca ao ar livre de clubes com melhor marca indoor

3.26,25	Casa Benfica Faro	J. Caracol, D. Silva, G. Almeida, P. Pinto		4	CNCI-2	Leiria	14-06
3.25,15	Gira Sol - RC	F. Almeida, G. Amaral, H. Pato, J. Martins		7	CNCI-1	Leiria	14-06