

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



Seleção A.A.G. - 4x100m Juvenis Masculinos:
Davide Anselmo (ACRT)/Gabriel Peixoto (ACRAS)
Ricardo Garcia (CAS)/André Jordão (NDCG)

RANKING DISTRITAL 2005/2006

RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS

PISTA AO LIVRE E PISTA COBERTA



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



2005/2006



TÍTULO

RANKING DISTRI TAL DA A.A.G. 2005/2006



RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRI TAI S

PISTA AR LIVRE E PISTA COBERTA

EDIÇÃO

Departamento Técnico da Associação de Atletismo da Guarda

AUTOR

António Alberto Moreira Fragoso

Director Técnico Regional

PUBLICAÇÃO

16 de Outubro de 2006

Associação de Atletismo da Guarda

Avenida do Estádio Municipal

Bancadas do Estádio

6300 - 705 Guarda

Telefone e Fax: 271 221 721

E-mail: aaguarda@aag.pt

www.aag.pt

INTRODUÇÃO

Em 15 de Outubro de 2006 encerrou oficialmente a Época desportiva de Atletismo de 2005/2006. Tal como sempre aconteceu na Associação de Atletismo da Guarda, ao longo dos seus 29 anos, o seu Departamento Técnico faz publicar o Ranking Distrital respeitante à Época que agora terminou.

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

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

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

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

Em termos de ordenamento por Escalão Etário e por prova temos em primeiro lugar registado de uma forma ordenada a melhor marca de cada atleta e num quadro mais abaixo todas as restantes marcas obtidas por esses atletas também devidamente



ordenadas. Nas provas em que há medição de vento faz-se referência a todos os que são do nosso conhecimento.

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

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

Guarda, 16 de Outubro de 2006.

O Departamento Técnico da Associação de Atletismo da Guarda

António Alberto Moreira Fragoso

Director Técnico Regional

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

- a) Atleta Benjamin. Resultado obtido no âmbito do Programa do Desporto Escolar.
- b) Resultado obtido no âmbito de Actividades realizadas para Benjamins.
- (e) Atleta de Nacionalidade Estrangeira – Guiné Bissau.

INFANTIS

FEMININOS

| 40 metros | | MegaSprinter | | (Partida de Pé, a partir de 2 apoios) | | | |
|------------------|--------|---------------------|------------|---------------------------------------|------------------------------------|-------|-----------------|
| 6,61 a) | | Jessica Gaspar | 1995 | Benj B | E.B. 2 Pinhel | 06/05 | VR. Stº António |
| 6,85 a) | V -1,5 | Filipa Lopes | 1995 | Benj B | EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia | 28/03 | Guarda |
| 6,90 a) | V -1,2 | Diana Rodrigues | 1995 | Benj B | E.B. 2,3 Vila Franca Naves | 28/03 | Guarda |
| 6,90 a) | V -1,8 | Sara Rosa | 1995 | Benj B | E.B.2,3/S Sacadura Cabral-C. Beira | 28/03 | Guarda |
| 6,98 a) | V +0,7 | Ângela Morgado | 1995 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso | 28/03 | Guarda |
| 6,98 a) | V -1,2 | Cláudia Fonseca | | Benj B | E.B. 2,3 Sequeira - Guarda | 28/03 | Guarda |
| 6,99 a) | V +0,7 | Cátia Cardoso | 1995 | Benj B | EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia | 28/03 | Guarda |
| 7,06 a) | V -0,6 | Vanessa Lopes | 1995 | Benj B | E.B. 2,3/S Fornos Algodres | 28/03 | Guarda |
| 7,15 a) | V -0,3 | Liliana Vital | | Benj B | E.B. 2,3 Sequeira - Guarda | 28/03 | Guarda |
| 7,25 a) | V +0,7 | Érica Sarmento | 1995 | Benj B | E.B. 2,3/S Fornos Algodres | 28/03 | Guarda |
| 7,39 a) | V +0,7 | Catarina Rosa | 1995 | Benj B | E.B. 2 Gouveia | 28/03 | Guarda |
| 7,46 a) | V -0,3 | Liliana Garcia | 1995 | Benj B | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão | 28/03 | Guarda |
| 7,56 a) | V +0,3 | Jessica Fogueiro | 1995 | Benj B | Externato Secundário Soito | 28/03 | Guarda |
| 7,63 a) | V -0,3 | Sabina Pais | 1995 | Benj B | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos | 28/03 | Guarda |
| 7,70 a) | V -0,6 | Juliana Silva | 1995 | Benj B | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão | 28/03 | Guarda |
| 7,70 a) | V -1,8 | Sara Fernandes | | Benj B | E.B. 2,3 Sabugal | 28/03 | Guarda |
| 7,72 a) | V -1,5 | Catarina Ventura | 1995 | Benj B | E.B. 2 Gouveia | 28/03 | Guarda |
| 7,76 a) | V -1,5 | Andresa Natália | | Benj B | E.B. 2,3 Sabugal | 28/03 | Guarda |
| 7,76 a) | V -0,3 | Jessica Marques | 1995 | Benj B | E.B. 2 Pinhel | 28/03 | Guarda |
| 7,82 a) | V -0,3 | Lara Simões | 1995 | Benj B | E.B. 2,3 Vila Franca Naves | 28/03 | Guarda |
| 7,87 a) | V -1,5 | Virgínia Nabais | 1995 | Benj B | Externato Secundário Soito | 28/03 | Guarda |
| 8,00 a) | V -1,5 | Ana Nascimento | | Benj B | Outeiro S. Miguel - Guarda | 28/03 | Guarda |
| 8,07 a) | V -1,5 | Susana | | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso | 28/03 | Guarda |
| 8,08 a) | V -1,5 | Maria Mendes | 1995 | Benj B | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga | 28/03 | Guarda |
| 8,47 a) | V +0,3 | Erica Luís | | Benj B | Outeiro S. Miguel - Guarda | 28/03 | Guarda |
| 8,54 a) | V -0,3 | Marta Sofia | 1995 | Benj B | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos | 28/03 | Guarda |
| 6,32 | | Tânia Cardoso | 1994 | Inf | E.B. 2,3 Sabugal | 06/05 | VR. Stº António |
| 6,54 | V -1,7 | Andreia Gregório | | Inf | E.B. 2,3 Sequeira - Guarda | 28/03 | Guarda |
| 6,61 | V -0,8 | Mariana Abreu | 1993 | Inf | EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia | 28/03 | Guarda |
| 6,70 | V -0,8 | Helena Marques | 21.01.1994 | Inf | EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia | 28/03 | Guarda |
| 6,72 | V -0,3 | Rafaela Costa | 1993 | Inf | E.B. 2 Gouveia | 28/03 | Guarda |
| 6,72 | V -0,8 | Márcia Rebelo | 1994 | Inf | Agrupamento Escolas Trancoso | 28/03 | Guarda |
| 6,77 | V -1,3 | Jéssica Almeida | 1993 | Inf | E.B.2,3/S Sacadura Cabral-C. Beira | 28/03 | Guarda |
| 6,77 | V -0,3 | Carla Cruz | 1993 | Inf | E.B.2,3/S Sacadura Cabral-C. Beira | 28/03 | Guarda |
| 6,79 | V +0,6 | Sónia Julião | 11.02.1993 | Inf | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos | 28/03 | Guarda |
| 6,79 | V +0,6 | Inês Valente | 1994 | Inf | E.B. 2,3/S Vilar Formoso | 28/03 | Guarda |
| 6,81 | V -1,6 | Carla Rosário | 1993 | Inf | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão | 28/03 | Guarda |
| 6,87 | V +0,6 | Ana Panoias | | Inf | E.B. 2,3 Sequeira - Guarda | 28/03 | Guarda |
| 6,90 | V -0,4 | Juliana Martins | 1993 | Inf | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão | 28/03 | Guarda |
| 6,91 | V -1,3 | Raquel Ricardo | | Inf | E.B. 2,3 Sabugal | 28/03 | Guarda |
| 7,05 | V -1,2 | Ana André | 1994 | Inf | E.B. 2,3/S Vilar Formoso | 28/03 | Guarda |
| 7,06 | V -1,6 | Cláudia Bogalho | 1994 | Inf | Agrupamento Escolas Trancoso | 28/03 | Guarda |
| 7,06 | V -0,3 | Adriana Paraíso | 1993 | Inf | E.B. 2,3/S Fornos Algodres | 28/03 | Guarda |
| 7,13 | V -1,2 | Andreia Fernandes | 1994 | Inf | Externato Secundário Soito | 28/03 | Guarda |
| 7,14 | V -1,6 | Sandra Ferreira | 1993 | Inf | E.B. 2 Pinhel | 28/03 | Guarda |
| 7,22 | V -1,6 | Ana Tavares | | Inf | Outeiro S. Miguel - Guarda | 28/03 | Guarda |
| 7,23 | V -1,3 | Camila Martinho | 1994 | Inf | E.B. 2 Pinhel | 28/03 | Guarda |
| 7,28 | V -1,3 | Susana Alves | 1994 | Inf | Externato Secundário Soito | 28/03 | Guarda |
| 7,29 | V -1,3 | Paula Ventura | 1994 | Inf | E.B. 2,3/S Fornos Algodres | 28/03 | Guarda |
| 7,35 | V -0,4 | Ana Irene Ferreira | 24.05.1993 | Inf | Escola Sec./3º F.C. Rodrigo | 28/03 | Guarda |
| 7,36 | V -1,3 | Cristiana Ramos | 1994 | Inf | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos | 28/03 | Guarda |
| 7,44 | V -0,4 | Martina Vicente | 1993 | Inf | Escola Sec./3º Sabugal | 28/03 | Guarda |
| 7,45 | V -1,3 | Tânia Vieira | 1993 | Inf | E.B. 2,3 Vila Franca Naves | 28/03 | Guarda |
| 7,51 | V -1,2 | Tatiana Marques | 1994 | Inf | E.B. 2 Gouveia | 28/03 | Guarda |
| 7,52 | V -1,2 | Andreia Fernandes | 1994 | Inf | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga | 28/03 | Guarda |
| 7,65 | V -0,4 | Mariana Marques | 1994 | Inf | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga | 28/03 | Guarda |
| 7,85 | V -1,3 | Raquel Augusto | 1993 | Inf | E.B. 2,3 Vila Franca Naves | 28/03 | Guarda |



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

| | | | | | | | |
|------|--------|-------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|--------|
| 7,93 | V -1,2 | Ana Rute Teixeira | 25.04.1993 | Inf | Escola Sec./3º F.C. Rodrigo | 28/03 | Guarda |
|------|--------|-------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|--------|

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | | |
|---------|--------|----------|-------|-----------------|------|--------|------------|-------|-----------------|
| 6,83 a) | V -1,2 | Gaspar | 28/03 | Guarda | 6,39 | V -0,8 | T. Cardoso | 28/03 | Guarda |
| 6,87 a) | | F. Lopes | 06/05 | V.R.Stº António | 6,78 | | Abreu | 06/05 | V.R.Stº António |

50 metros

| | | | | | | | |
|----------|--------|------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------|
| 10,26 b) | V +0,8 | Andreia Coutinho | 19.02.1997 | Benj A | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
|----------|--------|------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------|

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

| | | | | | | | |
|----------|--------|------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------|
| 10,02 b) | V +3,4 | Andreia Coutinho | 19.02.1997 | Benj A | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
|----------|--------|------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------|

60 metros

| | | | | | | | |
|----------|--------|---------------------|------------|--------|------------------------------|-------|--------|
| 9,07 | V +1,1 | Andreia Crespo | 16.10.1993 | Inf | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 9,20 | V -0,5 | Joana Tilly | 26.06.1993 | Inf | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 17/05 | Seia |
| 9,24 | V +2,0 | Sónia Julião | 11.02.1993 | Inf | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 12/03 | Seia |
| 9,42 | V +1,1 | Mariana Abreu | 16.10.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 9,50 a) | V +1,1 | Jessica Gaspar | 15.09.1995 | Benj B | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |
| 9,56 | V +2,0 | Daniela Almeida | 23.03.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 9,71 | V +1,1 | Rafaela Costa | 29.01.1993 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 9,89 | V +1,1 | Telma Miguel | 21.02.1994 | Inf | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 10,20 | V +1,1 | Tatiana Marques | 02.11.1993 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 10,21 a) | V -2,9 | Filipa Lopes | 30.01.1995 | Benj B | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |
| 10,23 | V +2,0 | Ana Paula Almeida | 08.01.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 10,37 | V +1,1 | Helena Marques | 21.01.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 10/03 | Guarda |
| 10,48 | V -0,5 | Cristiana Gonçalves | 12.08.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 10,84 | V -0,5 | Ana Simão | 15.03.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 10,85 | V -0,5 | Nathalie João | 15.07.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 10,86 | V +2,0 | Vânia Coutinho | 02.07.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 11,01 | V +1,1 | Flávia Traça | 15.04.1994 | Inf | E.B.2 Pinhel | 10/03 | Guarda |
| 11,06 a) | V -2,9 | Cátia Cardoso | 28.03.1995 | Benj B | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |
| 11,14 | V -2,9 | Inês Correia | 07.10.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |
| 12,10 | V -2,9 | Marisa Amaral | 11.01.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

| | | | | | | | |
|-------|--------|--------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|------|
| 9,40 | V +3,1 | Daniela Almeida | 23.03.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 9,58 | V +3,1 | Maria Inês Ribeiro | 26.05.1993 | Inf | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 30/04 | Seia |
| 10,02 | V +3,1 | Ana Paula Almeida | 08.01.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 11,04 | V +3,1 | Vânia Coutinho | 02.07.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | | |
|------|--------|------------|-------|---------|----------|--------|------------|-------|--------|
| 9,24 | V +3,1 | Julião | 30/04 | Seia | 9,82 | V +1,1 | Abreu | 10/03 | Guarda |
| 9,38 | V +1,1 | Tilly | 19/04 | Seia | 9,83 | V -3,8 | D. Almeida | 21/05 | Seia |
| 9,49 | V -3,8 | Julião | 21/05 | Seia | 10,05 a) | V +1,1 | Gaspar | 10/03 | Guarda |
| 9,68 | V -1,0 | D. Almeida | 25/04 | Coimbra | 10,18 | V -2,9 | Abreu | 29/03 | Seia |
| 9,68 | V -0,5 | Abreu | 17/05 | Seia | | | | | |

1 000 metros

| | | | | | | | |
|----------------|----|---------------------|------------|--------|------------------------------|-------|---------|
| 3.42,58 | | Sónia Julião | 11.02.1993 | Inf | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 25/04 | Coimbra |
| 3.51,45 | | Filipa Antunes | 26.05.1994 | Inf | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |
| 3.52,03 | a) | Jessica Gonçalves | 06.04.1995 | Benj B | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 19/04 | Seia |
| 3.56,10 | | Jessica Sebastião | 27.03.1993 | Inf | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 3.58,55 | | Mariana Abreu | 16.10.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/04 | Seia |
| 4.01,60 | | Maria Inês Ribeiro | 26.05.1993 | Inf | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 23/04 | Sobreda |
| 4.08,68 | | Ana Paula Almeida | 08.01.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 02/04 | Seia |
| 4.13,16 | | Renata Santos | 1993 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 4.16,93 | a) | Daniela Teixeira | 24.12.1995 | Benj B | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |
| 4.17,00 | | Andreia Santos | 21.06.1993 | Inf | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 4.46,22 | a) | Cátia Cardoso | 28.03.1995 | Benj B | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 10/03 | Guarda |
| 4.54,04 | a) | Mónica Ferreira | 10.10.1995 | Benj B | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 19/04 | Seia |
| 5.00,47 | | Cristiana Gonçalves | 12.08.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 5.00,57 | | Nathalie João | 15.07.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 5.01,71 | | Márcia Rebelo | 12.08.1994 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 5.39,51 | | Ana Simão | 15.03.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | |
|----------------|----|--------------|-------|--------|----------------|-------------|-------|---------|
| 3.48,87 | | Julião | 25/03 | Guarda | 4.10,94 | Almeida | 25/04 | Coimbra |
| 3.57,48 | a) | J. Gonçalves | 17/05 | Seia | 4.17,07 | Almeida | 25/03 | Guarda |
| 4.04,06 | | Ribeiro | 25/03 | Guarda | 4.28,09 | Abreu | 25/04 | Coimbra |
| 4.04,31 | | Ribeiro | 02/04 | Seia | 4.48,32 | a) Teixeira | 10/03 | Guarda |

MILHA (1 609,34m)

| | | | | | | | |
|-------------|---|-------------------|------------|--------|------------------------------|-------|----------------|
| 6.20 | E | Jessica Gonçalves | 06.04.1995 | Benj B | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 11/06 | V.N. Famalicão |
| 6.36 | E | Sónia Julião | 11.02.1993 | Inf | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 08/04 | S. Romão |

60 metros Barreiras (0,76m)

| | | | | | | | |
|-----------------|--------|--------------------|------------|--------|------------------------------|-------|---------|
| 11,52 | V +1,7 | Maria Inês Ribeiro | 26.05.1993 | Inf | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 25/04 | Coimbra |
| 13,19 | V +0,7 | Mariana Abreu | 16.10.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 01/04 | Seia |
| 13,30 | V +0,7 | Daniela Almeida | 23.03.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/04 | Seia |
| 13,39 a) | V -0,2 | Jessica Gaspar | 15.09.1995 | Benj B | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |
| 13,95 | V +0,7 | Ana Paula Almeida | 08.01.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/04 | Seia |
| 14,09 | V +0,7 | Marina Ribeiro | 19.05.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/04 | Seia |
| 14,41 | V -0,2 | Inês Ferreira | 1993 | Inf | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 14,73 | V -0,2 | Cláudia Santos | 07.12.1994 | Inf | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |
| 14,88 | V +1,8 | Vânia Coutinho | 02.07.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 07/01 | Guarda |
| 17,40 | V -0,2 | Madalena Santos | 03.01.1994 | Inf | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 18,76 | V -0,2 | Isabel Oliveira | 14.03.1994 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 19,32 a) | V -0,2 | Inês Cabral | 19.09.1995 | Benj B | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

| | | | | | | | |
|--------------|--------|-------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|------|
| 13,46 | V +3,5 | Ana Paula Almeida | 08.01.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 29/04 | Seia |
|--------------|--------|-------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|------|

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|--------------|--------|---------------|-------|---------|--------------|--------|--------------|-------|---------|
| 11,68 | V +3,4 | Mª I. Ribeiro | 03/06 | Guarda | 13,85 | pc | D. Almeida | 15/01 | Espinho |
| 11,96 | V +0,7 | Mª I. Ribeiro | 01/04 | Seia | 14,37 | V +3,5 | M. Ribeiro | 29/04 | Seia |
| 11,99 | V -0,8 | Mª I. Ribeiro | 22/04 | Sobreda | 14,91 | V +1,8 | M. Ribeiro | 07/01 | Guarda |
| 12,17 | pc | Mª I. Ribeiro | 11/02 | Braga | 15,03 | V -2,1 | Coutinho | 21/05 | Seia |
| 12,30 | V -2,1 | Mª I. Ribeiro | 21/05 | Seia | 15,17 | V +1,8 | A.P. Almeida | 07/01 | Guarda |

| | | | | | | | | | |
|-------|--------|---------------|-------|---------|----------|--------|-----------|-------|--------|
| 12,48 | pc | Mª I. Ribeiro | 15/01 | Espinho | 15,28 a) | V +0,3 | Gaspar | 10/03 | Guarda |
| 12,67 | V +1,8 | Mª I. Ribeiro | 07/01 | Guarda | 16,10 | V +0,3 | C. Santos | 10/03 | Guarda |
| 13,85 | V +1,8 | D. Almeida | 07/01 | Guarda | | | | | |

4x60 metros

| | | | | |
|-------|---|--------------------------|-------|------|
| 39,02 | A. Crespo/V. Vicente/T. Miguel/Adriana Santos | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 39,89 | T. Marques/R. Costa/C. Marques/I. Oliveira | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 41,05 | S. Ferreira/C. Martinho/C. Santos/J. Gaspar | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |

SALTO EM ALTURA

| | | | | | | |
|-------|--------------------|------------|-----|------------------------------|-------|---------|
| 1,30m | Andreia Crespo | 16.10.1993 | Inf | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 1,24m | Maria Inês Ribeiro | 26.05.1993 | Inf | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 23/04 | Sobreda |
| 1,20m | Adriana Santos | 21.06.1993 | Inf | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 1,15m | Sandra Ferreira | 30.04.1993 | Inf | E.B.2 Pinhel | 10/03 | Guarda |
| 1,14m | Mariana Abreu | 16.10.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/04 | Seia |
| 1,05m | Helena Marques | 21.01.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 10/03 | Guarda |
| 1,05m | Cátia Sequeira | 1994 | Inf | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |
| 1,02m | Ana Paula Almeida | 08.01.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 02/04 | Seia |
| 1,00m | Carlota Tomaz | 14.10.1993 | Inf | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 1,00m | Catarina Marques | 12.09.1994 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 1,00m | Isabel Oliveira | 14.03.1994 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 0,90m | Cláudia Santos | 07.12.1994 | Inf | E.B.2 Pinhel | 10/03 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|-------|------------|-------|----------------|-------|----------|-------|--------|
| 1,25m | Crespo | 29/04 | Marinha Grande | 1,10m | Ribeiro | 25/03 | Guarda |
| 1,20m | pc Ribeiro | 11/03 | Ílhavo | 1,10m | Ferreira | 19/04 | Seia |
| 1,20m | Ribeiro | 02/04 | Seia | 1,05m | Marques | 21/05 | Seia |
| 1,15m | Ribeiro | 25/04 | Coimbra | | | | |

SALTO EM COMPRIMENTO

| | | | | | | |
|-------|--------------------------|------------|--------|------------------------------|-------|--------|
| 3,88m | Adriana Santos | 21.06.1993 | Inf | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 3,83m | Maria Inês Ribeiro | 26.05.1993 | Inf | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 21/05 | Seia |
| 3,82m | Joana Tilly | 26.06.1993 | Inf | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 19/04 | Seia |
| 3,59m | V -0,8 Mariana Abreu | 16.10.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 3,54m | Sónia Julião | 11.02.1993 | Inf | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 21/05 | Seia |
| 3,53m | a) Cátia Cardoso | 28.03.1995 | Benj B | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |
| 3,49m | V -2,0 Daniela Almeida | 23.03.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 3,44m | V -0,4 Ana Paula Almeida | 08.01.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 3,35m | Telma Miguel | 21.02.1994 | Inf | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 3,30m | a) Filipa Lopes | 30.01.1995 | Benj B | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |
| 3,21m | V -0,3 Vânia Coutinho | 02.07.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 3,19m | V -0,1 Marina Ribeiro | 19.05.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 3,19m | Catarina Marques | 12.09.1994 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 3,02m | Cláudia Santos | 07.12.1994 | Inf | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |
| 3,02m | Camila Martinho | 28.12.1993 | Inf | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |
| 3,00m | Flávia Traça | 15.04.1994 | Inf | E.B.2 Pinhel | 10/03 | Guarda |
| 2,78m | a) Mónica Ferreira | 10.10.1995 | Benj B | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 19/04 | Seia |
| 2,75m | a) Daniela Teixeira | 24.12.1995 | Benj B | E.B.2 Pinhel | 10/03 | Guarda |
| 2,62m | Filipa Antunes | 26.05.1994 | Inf | E.B.2 Pinhel | 10/03 | Guarda |
| 2,62m | Tatiana Marques | 02.11.1993 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|--------------|--------|---------------|-------|----------------|--------------|--------|----------------|-------|--------|
| 3,71m | V -0,5 | Tilly | 17/05 | Seia | 3,25m | V -3,7 | A. P. Almeida | 30/04 | Seia |
| 3,67m | V -2,5 | Mª I. Ribeiro | 30/04 | Seia | 3,15m | V -1,9 | Marina Ribeiro | 30/04 | Seia |
| 3,62m | | A. Santos | 29/04 | Marinha Grande | 3,11m | | Mª I. Ribeiro | 07/01 | Guarda |
| 3,42m | pc | D. Almeida | 15/01 | Espinho | 3,05m | | D. Almeida | 07/01 | Guarda |
| 3,42m | V -0,4 | D. Almeida | 25/04 | Coimbra | 3,01m | | Marina Ribeiro | 07/01 | Guarda |
| 3,40m | pc | Mª I. Ribeiro | 11/02 | Braga | 2,98m | | A. P. Almeida | 07/01 | Guarda |
| 3,36m | a) | Cardoso | 19/04 | Seia | 2,88m | V -1,3 | Coutinho | 30/04 | Seia |
| 3,35m | pc | Mª I. Ribeiro | 15/01 | Espinho | 2,86m | | Coutinho | 07/01 | Guarda |

Salto em Comprimento a Pés Juntos

| | | | | | | | |
|--------------|----|------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------|
| 1,27m | b) | Andreia Coutinho | 19.02.1997 | Benj A | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
|--------------|----|------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------|

Salto em Comprimento Sem Tábua

| | | | | | | | |
|--------------|----|------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------|
| 2,42m | b) | Andreia Coutinho | 19.02.1997 | Benj A | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
|--------------|----|------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------|

LANÇAMENTO DO PESO /2kg

| | | | | | | | |
|--------------|----|--------------------|------------|--------|------------------------------|-------|--------|
| 9,29m | | Mariana Abreu | 16.10.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 8,11m | | Sandra Ferreira | 30.04.1993 | Inf | E.B.2 Pinhel | 10/03 | Guarda |
| 7,97m | | Daniela Almeida | 23.03.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 07/01 | Guarda |
| 7,13m | | Marina Ribeiro | 19.05.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 6,98m | | Maria Inês Ribeiro | 26.05.1993 | Inf | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 01/04 | Seia |
| 6,90m | | Joana Firme | 04.12.1994 | Inf | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 6,67m | | Madalena Santos | 03.01.1994 | Inf | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 6,61m | | Sandra Ferreira | 30.04.1993 | Inf | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |
| 6,49m | | Ana Paula Almeida | 08.01.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/04 | Seia |
| 6,24m | | Vânia Coutinho | 02.07.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 5,57m | | Carlota Tomaz | 14.10.1993 | Inf | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 5,01m | | Inês Costa | 19.08.1994 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 4,88m | | Ana Grilo | 1993 | Inf | E.B.2 Pinhel | 10/03 | Guarda |
| 4,60m | | Marisa Amaral | 11.01.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |
| 3,67m | a) | Gisela Miguel | 1995 | Benj B | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|--------------|----|------------|-------|---------|--------------|----|----------------|-------|---------|
| 9,05m | | Abreu | 10/03 | Guarda | 6,97m | | Mª I. Ribeiro | 07/01 | Guarda |
| 8,93m | | Abreu | 25/04 | Coimbra | 6,95m | | M. Ribeiro | 01/04 | Seia |
| 8,47m | | Abreu | 19/04 | Seia | 6,88m | pc | Mª I. Ribeiro | 15/01 | Espinho |
| 8,00m | | Abreu | 01/04 | Seia | 6,79m | | Mª I. Ribeiro | 22/04 | Sobreda |
| 7,95m | | D. Almeida | 21/05 | Seia | 6,30m | | A.P. Almeida | 07/01 | Guarda |
| 7,73m | pc | D. Almeida | 15/01 | Espinho | 6,30m | | A.P. Almeida | 12/03 | Seia |
| 7,33m | | Abreu | 29/03 | Seia | 6,29m | pc | Mª I. Ribeiro | 11/02 | Braga |
| 7,30m | | D. Almeida | 01/04 | Seia | 6,18m | | Marina Ribeiro | 07/01 | Guarda |
| 7,18m | | D. Almeida | 29/04 | Seia | 6,08m | | Coutinho | 07/01 | Guarda |
| 7,05m | | M. Ribeiro | 29/04 | Seia | 4,59m | | Grilo | 19/04 | Seia |

ARREMESSO DE BOLA/163g

| | | | | | | | |
|---------------|----|-------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|--------|
| 15,02m | b) | Andreia Coutinho | 19.02.1997 | Benj A | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 24,09m | | Ana Paula Almeida | 08.01.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/03 | Guarda |
| 18,35m | | Vânia Coutinho | 02.07.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 21/05 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | |
|---------------|--|-------------|-------|--------|---------------|-------------|-------|------|
| 15,17m | | V. Coutinho | 25/03 | Guarda | 14,20m | A. Coutinho | 12/03 | Seia |
|---------------|--|-------------|-------|--------|---------------|-------------|-------|------|

TRIATLO TÉCNICO – Peso (2Kg)/60m Barreiras (0,76m)/Comprimento

| | | | | | | | |
|-------------------|----|--------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|---------|
| 830 Pontos | pc | Maria Inês Ribeiro | 26.05.1993 | Inf | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 11/02 | Braga |
| | | 6,29m/12,17/3,40m | | | | | |
| 730 Pontos | pc | Daniela Almeida | 23.03.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 15/01 | Espinho |
| | | 7,73m/13,85/3,42m | | | | | |
| 469 Pontos | | Marina Ribeiro | 19.05.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 07/01 | Guarda |
| | | 6,18m/14,91/3,01m | | | | | |
| 454 Pontos | | Ana Paula Almeida | 08.01.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 07/01 | Guarda |
| | | 6,30m/15,17/2,98m | | | | | |
| 439 Pontos | | Vânia Coutinho | 02.07.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 07/01 | Guarda |
| | | 6,08m/14,88/2,86m | | | | | |

OUTRAS MARCAS

| | | | | |
|-------------------|----|---------------------------|-------|---------|
| 816 Pontos | pc | M ^a I. Ribeiro | 15/01 | Espinho |
| | | 6,88m/12,48/3,35m | | |
| 754 Pontos | | M ^a I. Ribeiro | 07/01 | Guarda |
| | | 6,97m/12,67/3,11m | | |
| 677 Pontos | | D. Almeida | 07/01 | Guarda |
| | | 7,97m/13,85/3,05m | | |

TETRATLO – 60m Barreiras (0,76m)/Peso (2Kg) ® Altura/1000m

| | | | | | | | |
|---------------------|--|--------------------------------------|------------|-----|------------------------------|----------|---------|
| 1 350 Pontos | | Maria Inês Ribeiro | 26.05.1993 | Inf | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 22.23/04 | Sobreda |
| | | 11,99 (V -0,8)/6,79m ® 1,24m/4.01,60 | | | | | |
| 1 201 Pontos | | Mariana Abreu | 16.10.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 01.02/04 | Seia |
| | | 13,19 (V +0,7)/8,00m ® 1,14m/3.58,55 | | | | | |
| 864 Pontos | | Ana Paula Almeida | 08.01.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01.02/04 | Seia |
| | | 13,95 (V +0,7)/6,49m ® 1,02m/4.08,68 | | | | | |

OUTRAS MARCAS

| | | | | |
|---------------------|--|--------------------------------------|----------|------|
| 1 311 Pontos | | Ribeiro | 01.02/04 | Seia |
| | | 11,96 (V +0,7)/6,98m ® 1,20m/4.04,31 | | |

- a) Atleta Benjamim. Resultado obtido no âmbito do Programa do Desporto Escolar.
b) Resultado obtido no âmbito de Actividades realizadas para Benjamins.

INICIADOS

FEMININOS

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

| | | | | | | | |
|-------------|--------|-------------------|------------|------|------------------------------------|-------|-----------------|
| 6,38 | | Ana Pedro | 1991 | Inic | E.B. 2,3 Vila Franca Naves | 06/05 | VR. Stº António |
| 6,43 | V -1,5 | Mónica Neves | 1991 | Inic | EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia | 28/03 | Guarda |
| 6,45 | V +0,2 | Solange Pereira | 1991 | Inic | Externato Secundário Soito | 28/03 | Guarda |
| 6,46 | V +0,2 | Sara Brás | 1991 | Inic | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos | 28/03 | Guarda |
| 6,47 | V -0,6 | Vilma Miguel | 1992 | Inic | Escola Sec./3 Sabugal | 28/03 | Guarda |
| 6,50 | V +0,2 | Marta Santos | | Inic | E.B. 2,3 Sequeira - Guarda | 28/03 | Guarda |
| 6,57 | V -0,3 | Ana Costa | 09.11.1991 | Inic | EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia | 28/03 | Guarda |
| 6,57 | V -0,3 | Ana Moreira | 1992 | Inic | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos | 28/03 | Guarda |
| 6,60 | V -0,8 | Celsa Andrade | 1992 | Inic | E.B. 2,3/S Fornos Algodres | 28/03 | Guarda |
| 6,71 | V -1,6 | Cristina Pires | | Inic | E.B. 2,3 Sabugal | 28/03 | Guarda |
| 6,76 | V -1,5 | Cláudia Ventura | 1991 | Inic | E.B. 2,3/S Fornos Algodres | 28/03 | Guarda |
| 6,78 | V -1,5 | Marlene Costa | | Inic | Escola Sec./3 Sabugal | 28/03 | Guarda |
| 6,79 | V -0,8 | Joana Fernandes | 1991 | Inic | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga | 28/03 | Guarda |
| 6,83 | V -0,8 | Joana Nogueira | 1992 | Inic | E.B. 2,3/S Vilar Formoso | 28/03 | Guarda |
| 6,86 | V -0,4 | Vanessa Marques | 1992 | Inic | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão | 28/03 | Guarda |
| 6,90 | V -0,8 | Sofia Ferreira | 1991 | Inic | Externato Secundário Soito | 28/03 | Guarda |
| 6,94 | V -0,4 | Marina Matias | | Inic | E.B. 2,3 Sabugal | 28/03 | Guarda |
| 6,94 | V -0,3 | Ana Cláudia | 1991 | Inic | E.B.2,3/S Sacadura Cabral-C. Beira | 28/03 | Guarda |
| 6,95 | V -0,8 | Vanessa Alexandra | 1992 | Inic | E.B.2,3/S Sacadura Cabral-C. Beira | 28/03 | Guarda |
| 7,03 | V -0,4 | Solange Gabriel | 1991 | Inic | E.B. 2,3 Vila Franca Naves | 28/03 | Guarda |
| 7,06 | V -0,4 | Solange Martins | | Inic | E.B. 2,3 Sequeira - Guarda | 28/03 | Guarda |
| 7,08 | V -1,5 | Nancy Fernandes | 1992 | Inic | Agrupamento Escolas Trancoso | 28/03 | Guarda |
| 7,16 | V -1,5 | Marisa Antunes | 1991 | Inic | Agrupamento Escolas Almeida | 28/03 | Guarda |
| 7,16 | V -0,8 | Carolina Alves | 1991 | Inic | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão | 28/03 | Guarda |
| 7,23 | V -0,8 | Cátia Camurça | 07.06.1992 | Inic | Escola Sec./3º F.C. Rodrigo | 28/03 | Guarda |
| 7,35 | V -0,3 | Adriana Baptista | 1992 | Inic | E.B. 2 Gouveia | 28/03 | Guarda |
| 7,60 | V -0,3 | Joana Branquinho | 1992 | Inic | E.B. 2,3/S Vilar Formoso | 28/03 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | |
|-------------|--------|-------|-------|--------|-------------|---------|-------|-----------------|
| 6,40 | V +0,2 | Pedro | 28/03 | Guarda | 6,76 | Pereira | 06/05 | V.R.Stº António |
|-------------|--------|-------|-------|--------|-------------|---------|-------|-----------------|

60 metros

| | | | | | | | |
|-------------|----|-----------------|------------|------|-----------------------------|-------|---------|
| 9,31 | pc | Nelly Rodrigues | 04.05.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/12 | Espinho |
| 9,72 | pc | Marisa Ribeiro | 06.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/12 | Espinho |

80 metros

| | | | | | | | |
|--------------|--------|--------------------|------------|------|------------------------------|-------|---------|
| 11,66 | V +0,6 | Andreia Nicolau | 01.02.1991 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 06/05 | Guarda |
| 11,69 | V -0,5 | Nelly Rodrigues | 04.05.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 11,84 | V -0,7 | Mónica Neves | 10.05.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 12,15 | V +0,6 | Jessica Abranches | 28.09.1992 | Inic | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 06/05 | Guarda |
| 12,19 | V -0,7 | Flávia Gonçalves | 24.08.1992 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 12,30 | V -0,5 | Marisa Ribeiro | 06.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/04 | Coimbra |
| 12,66 | V +0,6 | Maria Inês Ribeiro | 26.05.1993 | Inf | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 06/05 | Guarda |
| 12,70 | V +0,2 | Ana Nogueira | 18.05.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 10/03 | Guarda |
| 12,77 | V +0,2 | Ana Costa | 09.11.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 10/03 | Guarda |
| 12,79 | V -0,5 | Daniela Almeida | 23.03.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 13,11 | V -0,5 | Ana Paula Almeida | 08.01.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 13,63 | V +0,2 | Cindy Gomes | 03.06.1992 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 10/03 | Guarda |
| 14,04 | V -4,3 | Ana Rita Mendes | 13.11.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |
| 14,38 | V -0,5 | Vânia Coutinho | 02.07.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

| | | | | | | | |
|-------|--------|------------------|------------|------|-----------------------------|-------|----------------|
| 11,21 | V +4,0 | Flávia Gonçalves | 24.08.1992 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 29/04 | Marinha Grande |
| 11,47 | V +3,2 | Nelly Rodrigues | 04.05.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 11,92 | V +4,0 | Rita Moutinho | 29.09.1992 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 29/04 | Marinha Grande |
| 12,22 | V +3,2 | Marisa Ribeiro | 06.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 12,32 | V +3,2 | Ana Fernandes | 10.10.1991 | Inic | Grupo Desp. Loriguense | 30/04 | Seia |
| 13,33 | V +3,1 | Rita Santos | 14.09.1992 | Inic | Grupo Desp. Loriguense | 12/03 | Seia |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | | |
|-------|--------|-----------|-------|---------|-------|--------|----------------|-------|------|
| 11,68 | V +3,2 | Nicolau | 30/04 | Seia | 12,64 | V -0,5 | Marisa Ribeiro | 24/06 | Seia |
| 11,88 | V +3,1 | Rodrigues | 12/03 | Seia | 13,24 | V -4,3 | Costa | 29/03 | Seia |
| 11,88 | V -1,3 | Rodrigues | 14/05 | Covilhã | 13,72 | V -0,7 | Gomes | 19/04 | Seia |
| 12,39 | V +0,2 | Gonçalves | 10/03 | Guarda | | | | | |

300 metros

| | | | | | | | |
|-------|--|-----------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| 50,04 | | Andreia Nicolau | 01.02.1991 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 15/06 | Guarda |
| 53,51 | | Marisa Ribeiro | 06.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 07/05 | Guarda |

800 metros

| | | | | | | | |
|---------|--|-------------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| 2.29,87 | | Jéssica Abranches | 28.09.1992 | Inic | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 04/06 | Guarda |
| 3.02,99 | | Andreia Nicolau | 01.02.1991 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 28/05 | Guarda |
| 3.33,50 | | Nelly Rodrigues | 04.05.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 02/04 | Seia |
| 3.50,81 | | Idalina Lopes | 06.11.1991 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 02/04 | Seia |
| 4.03,12 | | Marisa Ribeiro | 06.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 02/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | |
|---------|----|-----------|-------|---------|---------|---------|-------|--------|
| 2.38,91 | pc | Abranches | 30/12 | Espinho | 3.06,11 | Nicolau | 15/07 | Guarda |
| 3.03,82 | | Nicolau | 23/04 | Sobreda | 3.32,14 | Nicolau | 02/04 | Seia |

1 000 metros

| | | | | | | | |
|---------|--|-------------------|------------|------|------------------------------|-------|---------|
| 3.21,48 | | Jéssica Abranches | 28.09.1992 | Inic | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 14/05 | Covilhã |
| 3.38,24 | | Vera Fernandes | 19.05.1992 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 25/04 | Coimbra |
| 3.49,18 | | Ana Fernandes | 10.10.1991 | Inic | Grupo Desp. Loriguense | 25/04 | Coimbra |
| 4.08,48 | | Andreia Nicolau | 01.02.1991 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 25/03 | Guarda |
| 4.42,04 | | Rita Santos | 14.09.1992 | Inic | Grupo Desp. Loriguense | 25/03 | Guarda |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | |
|---------|--|-----------|-------|---------|---------|--------------|-------|--------|
| 3.21,72 | | Abranches | 30/04 | Seia | 3.38,76 | V. Fernandes | 25/03 | Guarda |
| 3.23,10 | | Abranches | 25/03 | Guarda | 3.52,25 | A. Fernandes | 25/03 | Guarda |
| 3.23,12 | | Abranches | 25/04 | Coimbra | | | | |

1 500 metros

| | | | | | | | |
|---------|--|-----------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| 6.15,74 | | Mónica Neves | 10.05.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 10/03 | Guarda |
| 6.24,21 | | Ana Rita Mendes | 13.11.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 10/03 | Guarda |
| 6.24,35 | | Andreia Nicolau | 01.02.1991 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 07/07 | Guarda |



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

| | | | | | | |
|---------|------------------|------------|------|--------------------------|-------|--------|
| 6.27,48 | Ana Maria Silva | 20.09.1992 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 10/03 | Guarda |
| 6.30,87 | Adriana Baptista | 1992 | Inic | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 7.03,09 | Ana Gaspar | 21.07.1992 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|---------|-------|-------|----------------|---------|-------|-------|------|
| 6.40,00 | Silva | 29/04 | Marinha Grande | 6.47,12 | Silva | 19/04 | Seia |
|---------|-------|-------|----------------|---------|-------|-------|------|

MILHA (1 609,34m)

| | | | | | | | |
|------|---|-------------------|------------|------|--|-------|-----------------|
| 5.35 | E | Jessica Abranches | 28.09.1992 | Inic | Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro | 20/05 | Oliveira Bairro |
| 6.44 | E | Ana Fernandes | 10.10.1991 | Inic | Grupo Desp. Loriguense | 08/04 | S. Romão |
| 7.18 | E | Andreia Nicolau | 01.02.1991 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 08/04 | S. Romão |
| 8.20 | E | Rita Santos | 14.09.1992 | Inic | Grupo Desp. Loriguense | 09/04 | Gouveia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|------|---|-----------|-------|----------|------|---|---------|-------|--------|
| 5.50 | E | Abranches | 08/04 | S. Romão | 7.37 | E | Nicolau | 20/05 | Guarda |
| 7.05 | E | Fernandes | 09/04 | Gouveia | | | | | |

60 metros Barreiras (0,76m)

| | | | | | | | |
|-------|--------|------------------|------------|------|-----------------------------|-------|---------|
| 12,21 | pc | Nelly Rodrigues | 04.05.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 15/01 | Espinho |
| 13,49 | V -1,5 | Flávia Gonçalves | 24.08.1992 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 13,79 | V -1,5 | Rita Moutinho | 29.09.1992 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 15,71 | V -1,7 | Solange Tomé | 23.06.1992 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 10/03 | Guarda |

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

| | | | | | | | |
|-------|--------|---------------|------------|------|--------------------------|-------|----------------|
| 13,50 | V>+2,0 | Rita Moutinho | 29.09.1992 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 29/04 | Marinha Grande |
|-------|--------|---------------|------------|------|--------------------------|-------|----------------|

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|-------|--------|-----------|-------|--------|-------|--------|-----------|-------|----------------|
| 12,63 | pc | Rodrigues | 11/02 | Braga | 14,35 | V -1,7 | Gonçalves | 10/03 | Guarda |
| 12,79 | V +1,6 | Rodrigues | 07/01 | Guarda | 15,86 | V>+2,0 | Gonçalves | 29/04 | Marinha Grande |

80 metros Barreiras (0,76m)

| | | | | | | | |
|-------|--------|-------------------|------------|------|------------------------------|-------|---------|
| 16,19 | V -1,6 | Nelly Rodrigues | 04.05.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 13/05 | Covilhã |
| 16,77 | V -0,1 | Andreia Nicolau | 01.02.1991 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 22/04 | Sobreda |
| 16,80 | V -1,9 | Idalina Lopes | 06.11.1991 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 01/04 | Seia |
| 16,90 | V +1,3 | Daniela Almeida | 23.03.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 07/05 | Guarda |
| 17,55 | V +1,3 | Ana Paula Almeida | 08.01.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 07/05 | Guarda |
| 19,05 | V -1,9 | Marisa Ribeiro | 06.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|-------|--------|-----------|-------|------|-------|--------|-----------|-------|--------|
| 17,00 | V -1,9 | Nicolau | 01/04 | Seia | 17,09 | V -1,3 | Nicolau | 27/05 | Guarda |
| 17,05 | V -1,9 | Rodrigues | 01/04 | Seia | 17,45 | V +4,4 | Rodrigues | 29/04 | Seia |

300 metros Barreiras (0,76m) 7 Barreiras

| | | | | | | |
|-------|-----------------|------------|------|-----------------------------|-------|---------|
| 55,90 | Nelly Rodrigues | 04.05.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/04 | Coimbra |
|-------|-----------------|------------|------|-----------------------------|-------|---------|

4x80 metros

| | | | | |
|-------|---|------------------------------|-------|---------|
| 46,34 | M.Ribeiro/N.Rodrigues/J.Abranches/A.Nicolau | Seleção Distrital A.A.G. | 13/05 | Covilhã |
| 49,38 | F. Gonçalves/R. Moutinho/C. Gomes/I. Lopes | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 50,19 | A. Luísa/M. Abreu/A. Nogueira/H. Marques | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 10/03 | Guarda |

SALTO EM ALTURA

| | | | | | | |
|-------|-----------------|------------|------|------------------------------|-------|----------------|
| 1,41m | Andreia Nicolau | 01.02.1991 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 30/04 | Seia |
| 1,35m | Idalina Lopes | 06.11.1991 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 29/04 | Marinha Grande |
| 1,25m | Aurora Pinheiro | 1992 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 10/03 | Guarda |
| 1,25m | Nelly Rodrigues | 04.05.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/04 | Seia |
| 1,19m | Marisa Ribeiro | 06.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/04 | Seia |
| 1,15m | Alexandra Ribas | 1992 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 1,15m | Ana Costa | 09.11.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | |
|-------|---------|-------|---------|-------|--------------|-------|---------|
| 1,40m | Nicolau | 14/05 | Covilhã | 1,31m | Nicolau | 01/04 | Seia |
| 1,40m | Nicolau | 03/06 | Guarda | 1,30m | pc Lopes | 11/03 | Ílhavo |
| 1,35m | Nicolau | 07/05 | Guarda | 1,30m | Lopes | 19/04 | Seia |
| 1,35m | Nicolau | 27/05 | Guarda | 1,25m | Lopes | 01/04 | Seia |
| 1,32m | Nicolau | 22/04 | Sobreda | 1,19m | pc Rodrigues | 30/12 | Espinho |
| 1,31m | Nicolau | 25/03 | Guarda | 1,10m | Ribas | 10/03 | Guarda |

SALTO EM COMPRIMENTO

| | | | | | | | |
|-------|--------|-----------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| 4,39m | V +1,5 | Andreia Nicolau | 01.02.1991 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 15/07 | Guarda |
| 4,32m | V +0,3 | Nelly Rodrigues | 04.05.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 4,07m | | Idalina Lopes | 06.11.1991 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 3,85m | | Ana Costa | 09.11.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |
| 3,64m | V +0,7 | Marisa Ribeiro | 06.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 29/04 | Seia |
| 3,47m | | Ana Rita Mendes | 13.11.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |
| 3,45m | | Cindy Gomes | 03.06.1992 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 3,44m | | Aurora Pinheiro | 1992 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 10/03 | Guarda |
| 3,41m | | Vânia Tomaz | 1991 | Inic | Escola Sec./3 Trancoso | 19/04 | Seia |
| 3,25m | V +1,8 | Sara Rodrigues | 30.09.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 29/04 | Seia |
| 3,12m | | Alexandra Ribas | 1992 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 10/03 | Guarda |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | |
|-------|--------|--------------|-------|---------|-------|-----------------|-------|----------------|
| 4,36m | V +0,3 | Nicolau | 06/05 | Guarda | 3,85m | N. Rodrigues | 02/04 | Seia |
| 4,35m | V -1,4 | Nicolau | 14/10 | Guarda | 3,85m | Nicolau | 02/04 | Seia |
| 4,15m | V +1,7 | Nicolau | 23/04 | Sobreda | 3,82m | Costa | 19/04 | Seia |
| 4,11m | V +0,7 | N. Rodrigues | 12/03 | Seia | 3,81m | pc N. Rodrigues | 15/01 | Espinho |
| 4,11m | V +2,3 | Nicolau | 29/04 | Seia | 3,77m | Lopes | 29/04 | Marinha Grande |
| 4,11m | V +0,2 | N. Rodrigues | 29/04 | Seia | 3,75m | pc N. Rodrigues | 11/02 | Braga |
| 4,04m | | Lopes | 02/04 | Seia | 3,63m | N. Rodrigues | 07/01 | Guarda |
| 4,02m | V +0,1 | Nicolau | 13/05 | Covilhã | 3,56m | Ribeiro | 02/04 | Seia |
| 3,95m | V -0,9 | Nicolau | 28/05 | Guarda | | | | |

LANÇAMENTO DO PESO /3kg

| | | | | | | |
|-------|--------------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| 8,01m | Sara Rodrigues | 30.09.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 7,35m | Alexandra Ribas | 1992 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 7,35m | Andreia Nicolau | 01.02.1991 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 14/10 | Guarda |
| 7,30m | Marisa Ribeiro | 06.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 7,21m | Mónica Neves | 10.05.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 7,18m | Ana Sofia Ramos | 13.07.1992 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 6,69m | pc Nelly Rodrigues | 04.05.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 11/02 | Braga |
| 6,69m | Ana Maria Silva | 20.09.1992 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 10/03 | Guarda |
| 5,80m | Idalina Lopes | 06.11.1991 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 02/04 | Seia |
| 5,33m | Solange Tomé | 23.06.1992 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 10/03 | Guarda |
| 4,72m | Alexandra Ferreira | 10.03.1992 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|-------|--------------|-------|----------------|-------|-----------------|-------|---------|
| 8,01m | S. Rodrigues | 14/05 | Covilhã | 6,64m | Nicolau | 02/04 | Seia |
| 7,91m | S. Rodrigues | 07/05 | Guarda | 6,63m | Nicolau | 28/05 | Guarda |
| 7,28m | Ribas | 29/04 | Marinha Grande | 6,54m | N. Rodrigues | 02/04 | Seia |
| 7,14m | Ramos | 29/04 | Marinha Grande | 6,17m | pc N. Rodrigues | 15/01 | Espinho |
| 6,94m | Ribeiro | 02/04 | Seia | 6,05m | Ramos | 10/03 | Guarda |
| 6,86m | Nicolau | 23/04 | Sobreda | 5,29m | N. Rodrigues | 07/01 | Guarda |

LANÇAMENTO DO DARTO /400g

| | | | | | | |
|--------|-------------------|------------|------|------------------------------|-------|---------|
| 16,98m | Sara Rodrigues | 30.09.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/04 | Coimbra |
| 14,80m | Andreia Nicolau | 01.02.1991 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 01/04 | Seia |
| 13,66m | Ana Paula Almeida | 08.01.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/06 | Seia |
| 12,36m | Marisa Ribeiro | 06.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/04 | Seia |
| 12,14m | Nelly Rodrigues | 04.05.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/04 | Seia |
| 8,17m | Idalina Lopes | 06.11.1991 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 01/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|--------|--------------|-------|---------|--------|--------------|-------|--------|
| 15,85m | S. Rodrigues | 29/04 | Seia | 12,14m | N. Rodrigues | 25/06 | Seia |
| 15,82m | S. Rodrigues | 13/05 | Covilhã | 11,73m | Nicolau | 27/05 | Guarda |
| 14,43m | Nicolau | 22/04 | Sobreda | | | | |

LANÇAMENTO DO DISCO /0,750Kg

| | | | | | | |
|--------|-----------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|
| 20,58m | Sara Rodrigues | 30.09.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 07/05 | Guarda |
| 14,22m | Daniela Almeida | 23.03.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 07/05 | Guarda |
| 13,77m | Marisa Ribeiro | 06.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 07/05 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|--------|-----------|-------|------|--------|---------|-------|------|
| 17,87m | Rodrigues | 12/03 | Seia | 11,74m | Almeida | 12/03 | Seia |
|--------|-----------|-------|------|--------|---------|-------|------|

TRIATLO TÉCNICO – Comprimento /60m Barreiras (0,76m) /Peso (3Kg)

| | | | | | | |
|------------|--------------------|------------|------|-----------------------------|-------|---------|
| 902 Pontos | pc Nelly Rodrigues | 04.05.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 15/01 | Espinho |
| | 3,81m/12,21/6,17m | | | | | |



OUTRAS MARCAS

| | | | |
|-------------------|-------------------|-------|--------|
| 867 Pontos | pc Rodrigues | 11/02 | Braga |
| | 3,75m/12,63/6,69m | | |
| 733 Pontos | Rodrigues | 07/01 | Guarda |
| | 3,63m/12,79/5,29m | | |

HEXATLO – 80m Barreiras (0,76m) /Altura/Dardo (400g) ® Comprimento/Peso (3Kg) /800m

| | | | | | | |
|---------------------|--|------------|------|------------------------------|----------|---------|
| 1 958 Pontos | Andreia Nicolau | 01.02.1991 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 22.23/04 | Sobreda |
| | 16,77 (V -0,1)/1,32m/14,43m ® 4,15m (V +1,7)/6,86m/3.03,82 | | | | | |
| 1 524 Pontos | Nelly Rodrigues | 04.05.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01.02/04 | Seia |
| | 17,05 (V -1,9)/1,25m/12,14m ® 3,85m/6,54m/3.33,50 | | | | | |
| 1 392 Pontos | Idalina Lopes | 06.11.1991 | Inic | Escola Regional Cerdeira | 01.02/04 | Seia |
| | 16,80 (V -1,9)/1,25m/8,17m ® 4,04m/5,80m/3.50,81 | | | | | |
| 1 185 Pontos | Marisa Ribeiro | 06.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01.02/04 | Seia |
| | 19,05 (V -1,9)/1,19m/12,36m ® 3,56m/6,94m/4.03,12 | | | | | |

OUTRAS MARCAS

| | | | |
|---------------------|--|----------|--------|
| 1 862 Pontos | Nicolau | 27.28/05 | Guarda |
| | 17,09 (V -1,3)/1,35m/11,73m ® 3,95m (V -0,9)/6,63m/3.02,99 | | |
| 1 650 Pontos | Nicolau | 01.02/04 | Seia |
| | 17,00 (V -1,9)/1,31m/14,80m ® 3,85m/6,64m/3.32,14 | | |

JUVENIS

FEMININOS

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

| | | | | | | | |
|-------------|--------|--------------------|------------|-----|------------------------------------|-------|--------|
| 6,55 | V +0,9 | Ana Caseiro | 1989 | Juv | E.B. 2,3 Vila Franca Naves | 28/03 | Guarda |
| 6,64 | V -0,8 | Bárbara Lopes | 26.01.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 6,73 | V +0,9 | Elisa Pires | | Juv | E.B. 2,3 Sabugal | 28/03 | Guarda |
| 6,79 | V -1,3 | Patrícia Ramos | 1989 | Juv | Agrupamento Escolas Trancoso | 28/03 | Guarda |
| 6,92 | V -1,3 | Sílvia Rebelo | 1989 | Juv | E.B. 2,3 Vila Franca Naves | 28/03 | Guarda |
| 6,99 | V -1,1 | Vanessa Afonso | 1990 | Juv | E.B. 2,3/S Vilar Formoso | 28/03 | Guarda |
| 7,01 | V +0,9 | Sara Martins | 1990 | Juv | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão | 28/03 | Guarda |
| 7,03 | V -1,1 | Sónia Mendes | 1990 | Juv | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga | 28/03 | Guarda |
| 7,05 | V +0,9 | Alexandra Nogueira | 03.09.1990 | Juv | EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia | 28/03 | Guarda |
| 7,08 | V -1,1 | Mónica Diogo | 1990 | Juv | Escola Sec./3 Sabugal | 28/03 | Guarda |
| 7,28 | V -1,3 | Ângela Nogueira | 23.05.1990 | Juv | EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia | 28/03 | Guarda |
| 7,29 | V -1,1 | Maria Ferreira | 1990 | Juv | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão | 28/03 | Guarda |
| 7,43 | V -1,0 | Cátia Alexandra | 1989 | Juv | E.B.2,3/S Sacadura Cabral-C. Beira | 28/03 | Guarda |
| 7,48 | V -2,1 | Ana Rita | 1990 | Juv | E.B.2,3/S Sacadura Cabral-C. Beira | 28/03 | Guarda |
| 7,76 | V -1,3 | Maria Silva | 1990 | Juv | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga | 28/03 | Guarda |
| 7,97 | V -1,0 | Sónia Sousa | 1990 | Juv | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos | 28/03 | Guarda |
| 9,08 | V -2,1 | Tânia Marques | 1990 | Juv | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos | 28/03 | Guarda |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | |
|-------------|---------|-------|-----------------|-------------|-------|-------|-----------------|
| 6,59 | Caseiro | 06/05 | V.R.Stº António | 6,79 | Pires | 06/05 | V.R.Stº António |
|-------------|---------|-------|-----------------|-------------|-------|-------|-----------------|

60 metros

| | | | | | | | |
|-------------|--------|---------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 8,78 | V +0,9 | Bárbara Lopes | 26.01.1990 | Juv | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 07/01 | Guarda |
|-------------|--------|---------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|

OUTRAS MARCAS:

| | | | | |
|-------------|----|-------|-------|---------|
| 8,89 | pc | Lopes | 30/12 | Espinho |
|-------------|----|-------|-------|---------|

100 metros

| | | | | | | | |
|--------------|--------|-------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 13,92 | V +0,7 | Bárbara Lopes | 26.01.1990 | Juv | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 12/03 | Seia |
| 14,62 | V +0,7 | Solange Tomé | 25.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 12/03 | Seia |
| 15,10 | V -1,6 | Tânia Figueiredo | 25.09.1989 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 15,77 | V -1,6 | Liliana Barreiras | 29.10.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 16,13 | V -1,6 | Dina Nogueira | 24.01.1989 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 16,66 | V -1,6 | Catarina Abrantes | 14.02.1990 | Juv | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 17/05 | Seia |
| 17,03 | V +1,4 | Melanie Meireles | 22.07.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 17,07 | V +1,4 | Licínia Santos | 23.05.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 17,42 | V +1,4 | Ana Silva | 30.11.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 17,63 | V +1,4 | Sara Pinheiro | 25.04.1990 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 10/03 | Guarda |
| 18,21 | V -2,8 | Ângela Nogueira | 23.05.1990 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

| | | | | | | | |
|--------------|--------|-------------------|------------|------|-----------------------------|-------|----------------|
| 14,40 | V>+2,0 | Angelina Andrade | 09.08.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 14,53 | V +3,0 | Ana Maria Pereira | 28.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 16,00 | V +3,0 | Susana Ribeiro | 09.10.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 16,13 | V +2,3 | Vânia Tomaz | 1991 | Inic | Escola Sec./3 Trancoso | 19/04 | Seia |
| 17,05 | V>+2,0 | Ana Silva | 30.11.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | | |
|-------|--------|-------|-------|---------|-------|--------|----------|-------|------|
| 13,92 | V +3,0 | Lopes | 30/04 | Seia | 14,49 | V -1,6 | Lopes | 24/06 | Seia |
| 14,13 | V +1,9 | Lopes | 03/06 | Guarda | 14,84 | V +2,3 | Andrade | 19/04 | Seia |
| 14,22 | V -0,1 | Lopes | 14/05 | Covilhã | 14,92 | V -2,8 | Lopes | 29/03 | Seia |
| 14,38 | V -0,3 | Lopes | 06/05 | Guarda | 18,92 | V -2,8 | Pinheiro | 29/03 | Seia |
| 14,42 | V +0,5 | Lopes | 01/07 | Leiria | | | | | |

200 metros

| | | | | | | | |
|-------|--------|-------------------|------------|------|--|-------|---------|
| 29,52 | pc | Bárbara Lopes | 26.01.1990 | Juv | Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro | 30/12 | Espinho |
| 31,17 | V +1,4 | Andreia Nicolau | 01.02.1991 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 21/05 | Seia |
| 33,48 | V -3,1 | Ana Maria Pereira | 28.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/03 | Guarda |

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

| | | | | | | | |
|-------|--------|-----------------|------------|------|--|-------|--------|
| 29,43 | V +3,3 | Bárbara Lopes | 26.01.1990 | Juv | Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro | 07/01 | Guarda |
| 30,42 | V +2,8 | Andreia Nicolau | 01.02.1991 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 04/06 | Guarda |
| 33,17 | V +2,8 | Daniela Mendes | 29.10.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 04/06 | Guarda |

300 metros

| | | | | | | | |
|-------|--|----------------|------------|-----|------------------------|-------|------|
| 54,99 | | Daniela Mendes | 29.10.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 12/07 | Seia |
|-------|--|----------------|------------|-----|------------------------|-------|------|

400 metros

| | | | | | | | |
|-------|--|-------------------|------------|------|------------------------------|-------|---------|
| 71,94 | | Ana Maria Pereira | 28.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 13/05 | Covilhã |
| 74,77 | | Andreia Nicolau | 01.02.1991 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 03/06 | Guarda |
| 76,30 | | Daniela Mendes | 29.10.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 03/06 | Guarda |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | | |
|-------|--|---------|-------|------|-------|--|--------|-------|------|
| 73,19 | | Pereira | 29/04 | Seia | 77,21 | | Mendes | 24/06 | Seia |
|-------|--|---------|-------|------|-------|--|--------|-------|------|

800 metros

| | | | | | | | |
|---------|--|-------------------|------------|------|-----------------------------|-------|---------|
| 2.51,58 | | Daniela Mendes | 29.10.1990 | Inic | Escola Secundária Seia | 25/06 | Seia |
| 3.01,9 | | Susana Almeida | 22.02.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 3.04,33 | | Solange Tomé | 25.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 23/04 | Sobreda |
| 3.15,50 | | Joana Nascimento | 10.07.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 02/04 | Seia |
| 3.18,49 | | Ana Maria Pereira | 28.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 02/04 | Seia |
| 3.23,02 | | Catarina Sobral | 22.10.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 02/04 | Seia |
| 3.56,68 | | Cátia Sacadura | 06.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 02/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|-------|---------|---------|--|------------|-------|--------|
| 2.55,88 | | Mendes | 14/05 | Covilhã | 3.17,56 | | Almeida | 02/04 | Seia |
| 2.58,22 | | Mendes | 07/05 | Guarda | 3.23,25 | | Nascimento | 07/05 | Guarda |
| 2.59,42 | | Mendes | 21/05 | Seia | 3.23,43 | | Sobral | 07/05 | Guarda |
| 3.12,10 | | Tomé | 02/04 | Seia | | | | | |



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

1 000 metros

| | | | | | | |
|---------|------------------|------------|-----|----------------------------|-------|--------|
| 3.50,47 | Daniela Mendes | 29.10.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 14/06 | Seia |
| 3.55,78 | Solange Tomé | 25.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 25/03 | Guarda |
| 4.00,90 | Joana Nascimento | 10.07.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 25/03 | Guarda |
| 5.14,21 | Cátia Sacadura | 06.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 25/03 | Guarda |

OUTRAS MARCAS:

| | | | |
|---------|------------|-------|---------|
| 4.11,74 | Nascimento | 25/04 | Coimbra |
|---------|------------|-------|---------|

1 500 metros

| | | | | | | |
|---------|---------------------|------------|-----|------------------------|-------|----------------|
| 5.54,58 | Daniela Mendes | 29.10.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 29/04 | Marinha Grande |
| 6.18,67 | Isabel Cardoso | 09.10.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 6.47,95 | Sofia Morais | | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 7.00,65 | Marta Almeida | 16.10.1990 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 19/04 | Seia |
| 7.03,56 | Rossana Abdulremane | 27.05.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | |
|---------|--------|-------|--------|---------|---------|-------|--------|
| 6.11,93 | Mendes | 10/03 | Guarda | 6.22,47 | Cardoso | 10/03 | Guarda |
| 6.13,12 | Mendes | 19/04 | Seia | | | | |

3 000 metros

| | | | | | | |
|----------|----------------|------------|------|------------------------|-------|------|
| 14.01,30 | Daniela Mendes | 29.10.1990 | Inic | Escola Secundária Seia | 13/05 | Seia |
|----------|----------------|------------|------|------------------------|-------|------|

60 metros Barreiras (0,76m) 5 Barreiras

| | | | | | | | |
|-------|----|------------------|------------|-----|----------------------------|-------|-------|
| 11,63 | pc | Joana Nascimento | 10.07.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 11/02 | Braga |
|-------|----|------------------|------------|-----|----------------------------|-------|-------|

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | | |
|-------|--------|------------|-------|--------|-------|----|------------|-------|---------|
| 12,24 | V +0,7 | Nascimento | 07/01 | Guarda | 12,39 | pc | Nascimento | 15/01 | Espinho |
|-------|--------|------------|-------|--------|-------|----|------------|-------|---------|

80 metros Barreiras (0,76m)

| | | | | | | | |
|-------|--------|-----------------|------------|-----|----------------------------|-------|--------|
| 18,65 | V -0,7 | Catarina Sobral | 22.10.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 19/04 | Seia |
| 19,11 | V +0,3 | Anabela Lopes | 23.11.1990 | Juv | Escola Regional Cerdeira | 10/03 | Guarda |

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

| | | | | | | | |
|-------|---------|------------------|------------|-----|----------------------------|-------|----------------|
| 15,60 | V +2,4 | Joana Nascimento | 10.07.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 20/05 | Caldas Rainha |
| 17,18 | V >+2,0 | Angelina Andrade | 09.08.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | | |
|-------|---------|------------|-------|----------------|-------|--------|------------|-------|--------|
| 15,87 | V >+2,0 | Nascimento | 29/04 | Marinha Grande | 16,56 | V +0,3 | Nascimento | 10/03 | Guarda |
| 16,48 | V -0,7 | Nascimento | 19/04 | Seia | 20,01 | V +0,3 | Sobral | 10/03 | Guarda |

100 metros Barreiras (0,76m)

| | | | | | | | |
|--------------|--------|-------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|---------|
| 19,59 | V -1,9 | Joana Nascimento | 10.07.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 13/05 | Covilhã |
| 19,87 | V +1,0 | Solange Tomé | 25.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 22/04 | Sobreda |
| 21,97 | V +0,3 | Catarina Sobral | 22.10.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 01/04 | Seia |
| 22,30 | V +0,3 | Ana Maria Pereira | 28.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/04 | Seia |
| 25,02 | V +0,3 | Susana Almeida | 22.02.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/04 | Seia |
| 25,64 | V +0,3 | Cátia Sacadura | 06.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 01/04 | Seia |
| 27,56 | V +0,3 | Susana Ribeiro | 09.10.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|--------------|--------|------------|-------|------|--------------|--------|------|-------|------|
| 19,71 | V +0,3 | Nascimento | 01/04 | Seia | 20,18 | V +0,3 | Tomé | 01/04 | Seia |
|--------------|--------|------------|-------|------|--------------|--------|------|-------|------|

4x100 metros

| | | | | |
|--------------|---|--------------------------|-------|----------------|
| 56,27 | J. Nascimento/A.Mª Pereira/A. Neves/B.Lopes | Seleção Distrital A.A.G. | 14/05 | Covilhã |
| 62,86 | J. Nascimento/M. Meireles/V. Tomaz/A.Andrade | Escola Sec./3 Trancoso | 19/04 | Seia |
| 62,94 | J. Nascimento/A. Silva/M. Meireles/A. Andrade | Escola Sec./3 Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 66,70 | J. Nascimento/A. Silva/L. Santos/M. Meireles | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |

SALTO EM ALTURA

| | | | | | | |
|--------------|-------------------|------------|-----|------------------------------|-------|----------------|
| 1,30m | Joana Nascimento | 10.07.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 1,27m | Solange Tomé | 25.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 01/04 | Seia |
| 1,20m | Catarina Sobral | 22.10.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 19/04 | Seia |
| 1,15m | Anabela Lopes | 23.11.1990 | Juv | Escola Regional Cerdeira | 10/03 | Guarda |
| 1,15m | Ângela Nogueira | 23.05.1990 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 1,12m | Ana Maria Pereira | 28.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/04 | Seia |
| 1,10m | Isabel Cardoso | 09.10.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 1,03m | Cátia Sacadura | 06.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 01/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | |
|--------------|------------|------------|---------------|--------------|--------------|------------|-------|----------------|
| 1,30m | Nascimento | 13/05 | Covilhã | 1,20m | pc | Nascimento | 11/02 | Braga |
| 1,30m | Nascimento | 20/05 | Caldas Rainha | 1,20m | | Nascimento | 10/03 | Guarda |
| 1,26m | pc | Nascimento | 15/01 | Espinho | 1,19m | Sobral | 07/05 | Guarda |
| 1,25m | Nascimento | 19/04 | Seia | 1,18m | | Nascimento | 07/01 | Guarda |
| 1,24m | Nascimento | 01/04 | Seia | 1,18m | | Sobral | 01/04 | Seia |
| 1,23m | Tomé | 22/04 | Sobreda | 1,15m | pc | Nascimento | 11/03 | Ílhavo |
| 1,22m | Nascimento | 07/05 | Guarda | 1,10m | | Cardoso | 29/04 | Marinha Grande |

SALTO EM COMPRIMENTO

| | | | | | | | |
|--------------|--------|-------------------|------------|-----|------------------------------|-------|---------|
| 4,39m | V +0,9 | Ana Neves | 09.08.1989 | Juv | Escola Secundária Seia | 06/05 | Guarda |
| 4,06m | V +0,5 | Solange Tomé | 25.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 23/04 | Sobreda |
| 3,86m | V -1,0 | Sara Gomes | 28.06.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 06/05 | Guarda |
| 3,82m | V -0,2 | Tânia Figueiredo | 25.09.1989 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 3,78m | V +1,5 | Ana Maria Pereira | 28.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/06 | Seia |
| 3,69m | | Angelina Andrade | 09.08.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 19/04 | Seia |
| 3,61m | | Joana Nascimento | 10.07.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 02/04 | Seia |
| 3,59m | V +0,3 | Mariana | 16.10.1989 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 3,56m | V +0,8 | Sandra Cardoso | 27.01.1989 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 3,51m | | Ângela Nogueira | 23.05.1990 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |

| | | | | | | | |
|--------------|--------|--------------------|------------|-----|------------------------------|-------|----------------|
| 3,49m | V +0,2 | Joana Silva | | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 3,46m | | Catarina Sobral | 22.10.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 02/04 | Seia |
| 3,41m | | Sofia Morais | | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 3,39m | V +0,1 | Dina Nogueira | 24.01.1989 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 3,36m | V +0,8 | Susana Ribeiro | 09.10.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/06 | Seia |
| 3,33m | V -0,4 | Ana Carolina Louro | 04.06.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 3,32m | V +0,3 | Tânia Cruz | | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 3,18m | | Susana Almeida | 22.02.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 02/04 | Seia |
| 3,15m | | Patrícia Cardoso | 06.05.1990 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 3,14m | | Licínia Santos | 23.05.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 2,70m | | Cátia Sacadura | 06.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 25/03 | Guarda |
| 2,70m | V 0,0 | Ana Filipa | | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 2,66m | | Ana Silva | 30.11.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|--------------|---------|-------|--------|--------------|------------|-------|--------|
| 4,33m | Neves | 10/03 | Guarda | 3,40m | Nogueira | 10/03 | Guarda |
| 4,03m | Tomé | 02/04 | Seia | 3,30m | Nogueira | 29/03 | Seia |
| 3,63m | Tomé | 25/03 | Guarda | 2,94m | Sobral | 07/01 | Guarda |
| 3,54m | Pereira | 25/03 | Guarda | 2,73m | Nascimento | 25/03 | Guarda |
| 3,53m | Pereira | 02/04 | Seia | 2,57m | Sacadura | 02/04 | Seia |

TRIPLO SALTO

| | | | | | | | |
|--------------|--------|-----------|------------|-----|------------------------|-------|---------|
| 8,91m | V +0,6 | Ana Neves | 09.08.1989 | Juv | Escola Secundária Seia | 13/05 | Covilhã |
|--------------|--------|-----------|------------|-----|------------------------|-------|---------|

OUTRAS MARCAS

| | | | | |
|--------------|--------|-------|-------|------|
| 8,33m | V +3,3 | Neves | 29/04 | Seia |
|--------------|--------|-------|-------|------|

LANÇAMENTO DO PESO /3kg

| | | | | | | |
|---------------|---------------------|------------|-----|------------------------------|-------|----------------|
| 10,93m | Bárbara Lopes | 26.01.1990 | Juv | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 29/04 | Seia |
| 9,53m | Melanie Meireles | 22.07.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 8,05m | Joana Nascimento | 10.07.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 01/04 | Seia |
| 8,01m | Dina Nogueira | 24.01.1989 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 7,98m | Tânia Figueiredo | 25.09.1989 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 7,95m | Solange Tomé | 25.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 01/04 | Seia |
| 7,40m | Sara Pinheiro | 25.04.1990 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 10/03 | Guarda |
| 7,13m | Liliana Barreiras | 29.10.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 6,87m | Cátia Sacadura | 06.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 12/03 | Seia |
| 6,78m | Susana Almeida | 22.02.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 6,74m | Ana Carolina Louro | 04.06.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 6,44m | Rossana Abdulremane | 27.05.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 6,37m | Ângela Nogueira | 23.05.1990 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 10/03 | Guarda |
| 6,30m | Sandra Cardoso | 27.01.1989 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 6,22m | Andreia Bárbara | 02.02.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 6,17m | Catarina Sobral | 22.10.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 12/03 | Seia |
| 6,15m | Susana Ribeiro | 09.10.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 29/04 | Seia |
| 6,13m | Ana Jesus | 31.05.1990 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 6,01m | Licínia Santos | 23.05.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 4,84m | Ana Maria Pereira | 28.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|---------------|-------|-------|--------|--------------|----------|-------|------|
| 10,20m | Lopes | 03/06 | Guarda | 6,65m | Almeida | 29/04 | Seia |
| 10,12m | Lopes | 11/06 | Guarda | 6,60m | Pinheiro | 29/03 | Seia |



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

| | | | | | | | |
|-------|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|---------|
| 9,58m | Lopes | 13/05 | Covilhã | 6,56m | Almeida | 01/04 | Seia |
| 9,48m | Meireles | 20/05 | Caldas Rainha | 6,50m | pc Nascimento | 15/01 | Espinho |
| 9,40m | Lopes | 29/03 | Seia | 6,07m | Ribeiro | 01/04 | Seia |
| 9,16m | Meireles | 19/04 | Seia | 5,85m | Santos | 19/04 | Seia |
| 9,07m | Meireles | 10/03 | Guarda | 5,80m | Sobral | 01/04 | Seia |
| 7,29m | pc Nascimento | 11/02 | Braga | 5,68m | Nascimento | 07/01 | Guarda |
| 7,29m | Tomé | 22/04 | Sobreda | 5,68m | Sacadura | 01/04 | Seia |
| 7,23m | Nascimento | 12/03 | Seia | 5,67m | Sobral | 10/03 | Guarda |
| 7,03m | Pinheiro | 19/04 | Seia | 5,55m | Santos | 10/03 | Guarda |

LANÇAMENTO DO DARTO /600g

| | | | | | | |
|--------|-------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|------|
| 19,07m | Solange Tomé | 25.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 02/04 | Seia |
| 16,25m | Joana Nascimento | 10.07.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 12/03 | Seia |
| 12,56m | Susana Almeida | 22.02.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 02/04 | Seia |
| 10,76m | Cátia Sacadura | 06.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 12/03 | Seia |
| 9,76m | Catarina Sobral | 22.10.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 02/04 | Seia |
| 8,90m | Ana Maria Pereira | 28.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 02/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|--------|------------|-------|---------|--------|----------|-------|------|
| 16,62m | Tomé | 23/04 | Sobreda | 10,38m | Sacadura | 02/04 | Seia |
| 12,59m | Nascimento | 02/04 | Seia | 6,37m | Sobral | 12/03 | Seia |
| 12,26m | Almeida | 12/03 | Seia | | | | |

LANÇAMENTO DO DISCO /1Kg

| | | | | | | |
|--------|----------------|------------|-----|-----------------------------|-------|------|
| 14,76m | Susana Ribeiro | 09.10.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
|--------|----------------|------------|-----|-----------------------------|-------|------|

LANÇAMENTO DO MARTELO /3Kg

| | | | | | | |
|--------|----------------|------------|-----|-----------------------------|-------|------|
| 17,95m | Susana Almeida | 22.02.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 17,05m | Susana Ribeiro | 09.10.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | |
|--------|---------|-------|---------|--|--|--|
| 17,01m | Almeida | 14/05 | Covilhã | | | |
|--------|---------|-------|---------|--|--|--|

TRIATLO TÉCNICO – Altura/60m Barreiras (0,76m)/Peso (3Kg)

| | | | | | | |
|--------------|---------------------|------------|-----|----------------------------|-------|-------|
| 1 104 Pontos | pc Joana Nascimento | 10.07.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 11/02 | Braga |
| | 1,20m/11,63/7,29m | | | | | |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | |
|--------------|-------------------|-------|---------|--|--|--|
| 1 003 Pontos | pc Nascimento | 15/01 | Espinho | | | |
| | 1,26m/12,39/6,50m | | | | | |
| 895 Pontos | Nascimento | 07/01 | Guarda | | | |
| | 1,18m/12,24/5,68m | | | | | |

HEXATLO – 100m Barreiras (0,76m) /Altura/Peso (3Kg) ® Comprimento/Dardo (600g) /800m

| | | | | | | |
|---|-------------------|------------|-----|-----------------------------|----------|------|
| 1 910 Pontos | Solange Tomé | 25.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 01.02/04 | Seia |
| 20,18 (V +0,3)/1,27m/7,95m ® 4,03m/19,07m/3.12,10 | | | | | | |
| 1 691 Pontos | Joana Nascimento | 10.07.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 01.02/04 | Seia |
| 19,71 (V +0,3)/1,24m/8,05m ® 3,61m/12,59m/3.15,50 | | | | | | |
| 1 186 Pontos | Catarina Sobral | 22.10.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 01.02/04 | Seia |
| 21,97 (V +0,3)/1,18m/5,80m ® 3,46m/9,76m/3.23,02 | | | | | | |
| 1 080 Pontos | Ana Maria Pereira | 28.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01.02/04 | Seia |
| 22,30 (V +0,3)/1,12m/4,84m ® 3,53m/8,90m/3.18,49 | | | | | | |
| 840 Pontos | Susana Almeida | 22.02.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01.02/04 | Seia |
| 25,02 (V +0,3)/S.M./6,56m ® 3,18m/12,56m/3.17,56 | | | | | | |
| 604 Pontos | Cátia Sacadura | 06.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 01.02/04 | Seia |
| 25,64 (V +0,3)/1,03m/5,68m ® 2,57m/10,38m/3.56,68 | | | | | | |

OUTRAS MARCAS

| | | | |
|--|------|----------|---------|
| 1 881 Pontos | Tomé | 22.23/04 | Sobreda |
| 19,87 (V +1,0)/1,23m/7,29m ® 4,06m (V +0,5)/16,62m/3.04,33 | | | |

ABSOLUTOS

FEMININOS

100 metros

| | | | | | | | |
|--------------|--------|---------------|------------|-----|------------------------------|-------|------|
| 15,68 | V -1,6 | Catarina Brás | 21.06.1988 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 19,06 | V -1,6 | Tânia Medina | 26.03.1988 | Jun | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |

800 metros

| | | | | | | | |
|----------------|--|---------------|------------|-----|--|-------|-------|
| 2.16,74 | | Andreia Jesus | 06.03.1985 | Sen | Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro | 28/06 | Viseu |
| 2.29,41 | | Catarina Dias | 06.10.1988 | Jun | Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro | 28/06 | Viseu |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | |
|----------------|--|-------|-------|--------|----------------|------|-------|--------|
| 2.17,33 | | Jesus | 02/07 | Leiria | 2.32,60 | Dias | 04/06 | Guarda |
| 2.20,2 | | Jesus | 17/05 | Maia | 2.34,94 | Dias | 25/06 | Seia |
| 2.21,40 | | Jesus | 23/07 | Seia | 2.38,3 | Dias | 17/05 | Maia |
| 2.22,59 | | Jesus | 25/06 | Seia | 2.39,45 | Dias | 02/07 | Leiria |
| 2.27,11 | | Jesus | 04/06 | Guarda | | | | |

1 000 metros

| | | | | | | | |
|----------------|--|---------------|------------|-----|--|-------|--------|
| 3.31,90 | | Catarina Dias | 06.10.1988 | Jun | Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro | 25/03 | Guarda |
|----------------|--|---------------|------------|-----|--|-------|--------|

1 500 metros

| | | | | | | | |
|----------------|--|---------------|------------|-----|--|-------|--------|
| 4.41,89 | | Andreia Jesus | 06.03.1985 | Sen | Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro | 01/07 | Leiria |
| 5.05,82 | | Catarina Dias | 06.10.1988 | Jun | Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro | 01/07 | Leiria |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|----------------|----|-------|-------|----------|----------------|----|-------|-------|---------|
| 4.45,64 | | Jesus | 15/07 | Abrantes | 5.11,30 | pc | Dias | 08/01 | Espinho |
| 4.51,72 | pc | Jesus | 14/01 | Espinho | 5.12,4 | | Dias | 21/06 | Maia |
| 4.57,72 | pc | Jesus | 28/01 | Espinho | 5.13,57 | pc | Jesus | 14/01 | Espinho |

3 000 metros

| | | | | | | | |
|-----------------|----|---------------|------------|-----|--|-------|---------|
| 10.23,04 | pc | Andreia Jesus | 06.03.1985 | Sen | Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro | 15/01 | Espinho |
|-----------------|----|---------------|------------|-----|--|-------|---------|

MILHA (1 609,34m)

| | | | | | | | |
|-------------|---|---------------|------------|-----|--|-------|-----------------|
| 5.05 | E | Andreia Jesus | 06.03.1985 | Sen | Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro | 20/05 | Oliveira Bairro |
| 6.00 | E | Catarina Dias | 06.10.1988 | Jun | Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro | 11/06 | V.N. Famalicão |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|-------------|---|-------|-------|----------------|-------------|---|------|-------|-----------------|
| 5.14 | E | Jesus | 11/06 | V.N. Famalicão | 6.15 | E | Dias | 20/05 | Oliveira Bairro |
| 5.23 | E | Jesus | 08/04 | S. Romão | 6.25 | E | Dias | 08/04 | S. Romão |
| 5.27 | E | Jesus | 09/04 | Gouveia | 6.59 | E | Dias | 09/04 | Gouveia |
| 6.02 | E | Dias | 24/06 | Porto | | | | | |



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

MEIA MARATONA (21 097,5 metros)

| | | | | | | | |
|---------|---|---------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------------|
| 1:27.29 | E | Andreia Jesus | 06.03.1985 | Sen | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 01/05 | V.N. Foz Côa |
|---------|---|---------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------------|

OUTRAS MARCAS

| | | | | |
|---------|---|-------|-------|--------|
| 1:28.42 | E | Jesus | 24/09 | Lisboa |
|---------|---|-------|-------|--------|

100 metros Barreiras (0,84m)

| | | | | | | | |
|-------|--------|--------------|------------|-----|----------------------------|-------|------|
| 22,09 | V +1,8 | Solange Tomé | 25.09.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 12/03 | Seia |
|-------|--------|--------------|------------|-----|----------------------------|-------|------|

SALTO EM COMPRIMENTO

| | | | | | | | |
|-------|--------|----------------|------------|-----|------------------------------|-------|------|
| 4,19m | V -0,1 | Catarina Brás | 21.06.1988 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 3,64m | V -0,8 | Jacinta Garcia | 1988 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 2,92m | V -0,1 | Tânia Medina | 26.03.1988 | Jun | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |

LANÇAMENTO DO PESO /4kg

| | | | | | | |
|-------|------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 9,02m | Bárbara Lopes | 26.01.1990 | Juv | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 25/06 | Seia |
| 7,01m | Joana Nascimento | 10.07.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 06/05 | Guarda |
| 5,71m | Catarina Brás | 21.06.1988 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 4,90m | Tânia Medina | 26.03.1988 | Jun | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 8,77m | Lopes | 06/05 | Guarda | 8,42m | Lopes | 02/07 | Leiria |
|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|

LANÇAMENTO DO DARTO /600g

| | | | | | | |
|--------|-------------|------------|-----|-----------------------------|-------|------|
| 14,41m | Carla Lopes | 06.09.1987 | Jun | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 29/04 | Seia |
|--------|-------------|------------|-----|-----------------------------|-------|------|

LANÇAMENTO DO MARTELO /4Kg

| | | | | | | |
|-------|----------------|------------|-----|-----------------------------|-------|------|
| 9,64m | Susana Ribeiro | 09.10.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/06 | Seia |
|-------|----------------|------------|-----|-----------------------------|-------|------|

INFANTIS

MASCULINOS

| 40 metros | | MegaSprinter | | (Partida de Pé, a partir de 2 apoios) | | | |
|------------------|--------|---------------------|------------|---------------------------------------|------------------------------------|-------|-----------------|
| 6,31 a) | V -1,3 | Rafael Ramos | 09.01.1995 | Benj B | EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia | 28/03 | Guarda |
| 6,42 a) | V -1,7 | Hélder Teodoro | 1995 | Benj B | E.B. 2 Gouveia | 28/03 | Guarda |
| 6,71 a) | | Márcio Pires | 1995 | Benj B | E.B. 2,3/S Fornos Algodres | 06/05 | VR. Stº António |
| 6,85 a) | V -1,9 | Ângelo Delgado | 1995 | Benj B | E.B. 2 Pinhel | 28/03 | Guarda |
| 6,85 a) | V -1,3 | Diogo Moura | 1995 | Benj B | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão | 28/03 | Guarda |
| 6,90 a) | V -1,2 | João Fonte | | Benj B | Outeiro S. Miguel - Guarda | 28/03 | Guarda |
| 6,92 a) | V -1,7 | Rodrigo Gomes | 1995 | Benj B | Externato Secundário Soito | 28/03 | Guarda |
| 6,93 a) | V -3,0 | João Freire | 1995 | Benj B | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga | 28/03 | Guarda |
| 6,95 a) | V -1,4 | João Madeira | 01.08.1995 | Benj B | EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia | 28/03 | Guarda |
| 7,00 a) | V -1,2 | Tiago Cruz | 1995 | Benj B | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos | 28/03 | Guarda |
| 7,03 a) | V -1,7 | Pedro Mauro | 1995 | Benj B | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos | 28/03 | Guarda |
| 7,03 a) | V -1,4 | Nuno Martins | 1995 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso | 28/03 | Guarda |
| 7,13 a) | V -1,4 | Alexandre Carlos | 1995 | Benj B | Agrupamento Escolas Trancoso | 28/03 | Guarda |
| 7,23 a) | V -1,4 | José Muchata | 1995 | Benj B | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão | 28/03 | Guarda |
| 7,23 a) | V -1,7 | Fábio Alves | 1995 | Benj B | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga | 28/03 | Guarda |
| 7,24 a) | V -1,4 | Miguel Gomes | 1995 | Benj B | Externato Secundário Soito | 28/03 | Guarda |
| 7,25 a) | V -1,9 | Ângelo Ronca | | Benj B | Outeiro S. Miguel - Guarda | 28/03 | Guarda |
| 7,26 a) | V -1,9 | Fábio Gomes | 1995 | Benj B | E.B. 2 Gouveia | 28/03 | Guarda |
| 7,27 a) | V -1,7 | Rafael Rabaço | | Benj B | E.B. 2,3 Sabugal | 28/03 | Guarda |
| 7,27 a) | V -1,9 | João Aniceto | | Benj B | E.B. 2,3 Sequeira - Guarda | 28/03 | Guarda |
| 7,29 a) | V -1,7 | Rui Monteiro | 1995 | Benj B | E.B. 2 Pinhel | 28/03 | Guarda |
| 7,50 a) | V -1,7 | Gonçalo Ramos | 1995 | Benj B | E.B. 2,3 Vila Franca Naves | 28/03 | Guarda |
| 7,57 a) | V -1,9 | Diogo Sá | 1995 | Benj B | E.B. 2,3/S Vilar Formoso | 28/03 | Guarda |
| 6,06 | | Carlos Costa | 1993 | Inf | E.B. 2,3 Sabugal | 06/05 | VR. Stº António |
| 6,21 | V -1,6 | Tiago Santos | 1993 | Inf | E.B.2,3/S Sacadura Cabral-C. Beira | 28/03 | Guarda |
| 6,28 | | Luís Reigado | 1993 | Inf | Outeiro S. Miguel - Guarda | 06/05 | VR. Stº António |
| 6,35 | V -2,2 | Rui Lopes | 11.05.1994 | Inf | EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia | 28/03 | Guarda |
| 6,40 | V -1,2 | Jorge Tavares | 1993 | Inf | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga | 28/03 | Guarda |
| 6,55 | V -1,2 | Marcelo Rosa | 1993 | Inf | E.B.2,3/S Sacadura Cabral-C. Beira | 28/03 | Guarda |
| 6,57 | V -1,2 | Jorge Paulo | 1993 | Inf | E.B. 2,3/S Fornos Algodres | 28/03 | Guarda |
| 6,58 | V -3,5 | Rodrigo Costa | 1993 | Inf | E.B. 2,3/S Fornos Algodres | 28/03 | Guarda |
| 6,58 | V -1,2 | José Miragaia | | Inf | Outeiro S. Miguel - Guarda | 28/03 | Guarda |
| 6,58 | V -1,5 | Emanuel Dora | 1993 | Inf | Externato Secundário Soito | 28/03 | Guarda |
| 6,58 | V -1,2 | Hugo Jorge | 1993 | Inf | E.B. 2,3/S Vilar Formoso | 28/03 | Guarda |
| 6,60 | V -3,5 | Rúben Pereira | 1993 | Inf | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos | 28/03 | Guarda |
| 6,63 | V -1,5 | João António | 1993 | Inf | E.B. 2,3 Vila Franca Naves | 28/03 | Guarda |
| 6,64 | V -1,8 | Diogo Neves | 09.02.1993 | Inf | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga | 28/03 | Guarda |
| 6,66 | V -1,4 | Jason Correia | 16.01.1994 | Inf | E.B. 2 Gouveia | 28/03 | Guarda |
| 6,70 | V -1,2 | Fábio Santos | 1993 | Inf | Agrupamento Escolas Trancoso | 28/03 | Guarda |
| 6,72 | V -1,2 | Miguel Marcos | | Inf | E.B. 2,3 Sabugal | 28/03 | Guarda |
| 6,73 | V -1,5 | Alípio Cerdeira | 1993 | Inf | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos | 28/03 | Guarda |
| 6,78 | V -1,8 | André Rodrigues | 22.11.1994 | Inf | E.B. 2 Gouveia | 28/03 | Guarda |
| 6,88 | V -1,2 | Pedro Marques | 1993 | Inf | E.B. 2,3/S Vilar Formoso | 28/03 | Guarda |
| 6,91 | V -1,8 | Diogo Alves | 1993 | Inf | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão | 28/03 | Guarda |
| 6,99 | V -3,5 | Uriel Figueiredo | 1993 | Inf | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão | 28/03 | Guarda |
| 7,04 | V -1,5 | João Silva | 1994 | Inf | E.B. 2 Pinhel | 28/03 | Guarda |
| 7,22 | V -1,8 | Marcos Guedes | 15.09.1993 | Inf | Escola Sec./3º F.C. Rodrigo | 28/03 | Guarda |
| 7,24 | V -1,4 | Cristóvão Lopes | 1993 | Inf | Externato Secundário Soito | 28/03 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|----------------|--------|----------|-------|-----------------|-------------|--------|----------|-------|--------|
| 6,31 a) | | R. Ramos | 06/05 | V.R.Stº António | 6,11 | V -2,2 | C. Costa | 28/03 | Guarda |
| 6,84 a) | V -1,3 | Pires | 28/03 | Guarda | 6,30 | V -1,6 | Reigado | 28/03 | Guarda |

50 metros

| | | | | | | | |
|----------------|--------|----------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------|
| 8,54 b) | V +0,3 | António Gomes | 04.11.1995 | Benj B | Centro Atletismo Seia | 02/04 | Seia |
| 8,96 b) | V +0,8 | Diogo Oliveira | 25.07.1996 | Benj B | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 9,15 b) | V +0,3 | Luís Soares | 31.10.1995 | Benj B | Centro Atletismo Seia | 02/04 | Seia |
| 9,24 b) | V +0,8 | João Almeida | 15.09.1997 | Benj A | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 9,50 b) | V +0,8 | João Coutinho | 21.09.1995 | Benj B | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

| | | | | | | | |
|-----------------|--------|----------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------|
| 8,79 b) | V +3,4 | Luís Soares | 31.10.1995 | Benj B | Centro Atletismo Seia | 30/04 | Seia |
| 9,02 b) | V +3,4 | João Almeida | 15.09.1997 | Benj A | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 9,47 b) | V +3,4 | João Coutinho | 21.09.1995 | Benj B | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 10,67 b) | V +3,4 | Tiago Oliveira | 13.03.1998 | Benj A | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | | |
|----------------|--------|-------------|-------|------|----------------|--------|--------|-------|------|
| 9,17 b) | V +3,4 | D. Oliveira | 30/04 | Seia | 9,25 b) | V +0,8 | Soares | 12/03 | Seia |
|----------------|--------|-------------|-------|------|----------------|--------|--------|-------|------|

60 metros

| | | | | | | | |
|-----------------|--------|---------------------|------------|--------|------------------------------|-------|--------|
| 8,81 | V +1,6 | Rui Lopes | 11.05.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 12/03 | Seia |
| 9,00 | V +1,0 | Pedro Matias | 08.02.1993 | Inf | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 19/04 | Seia |
| 9,05 a) | V +0,1 | Rafael Ramos | 09.01.1995 | Benj B | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 9,26 | V +1,0 | Pedro Gomes | 10.03.1993 | Inf | Escola Regional Cerdeira | 19/04 | Seia |
| 9,29 | V +1,6 | Diogo Neves | 09.02.1993 | Inf | Grupo Desp. Loriguense | 12/03 | Seia |
| 9,32 | V +0,2 | Carlos Silva | 08.06.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 10/03 | Guarda |
| 9,45 | V +1,0 | Jason Correia | 16.01.1994 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 9,56 | V +0,1 | André Rodrigues | 22.11.1994 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 9,57 | V -2,5 | Luís Matias | 20.06.1994 | Inf | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 29/03 | Seia |
| 9,57 | V +1,0 | João Silva | 06.08.1993 | Inf | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |
| 9,81 | V -0,9 | Carlos Santos | 29.12.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 9,92 | V +1,6 | Pedro Marques | 06.09.1994 | Inf | Grupo Desp. Loriguense | 12/03 | Seia |
| 9,94 | V +1,6 | Micael Cabral | 13.06.1994 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 10,08 | V +0,2 | André Trindade | 29.07.1993 | Inf | E.B.2 Gouveia | 10/03 | Guarda |
| 10,09 | V +0,1 | Ivan Gonçalves | 1994 | Inf | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |
| 10,23 | V -2,5 | João Saraiva | 11.06.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |
| 10,27 | V -0,9 | Emanuel Lopes | 23.12.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 10,28 | V +1,6 | Fábio Lages | 26.01.1994 | Inf | Grupo Desp. Loriguense | 12/03 | Seia |
| 10,39 | V -0,9 | Ricardo Saraiva | 12.06.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 10,57 | V -0,9 | Gonçalo Sousa | 05.11.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 10,89 | V -0,9 | Nuno Monteiro | 04.11.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 10,93 | V -2,5 | Roby Abreu | 01.08.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |
| 10,94 | V -0,9 | Hélder Mendes | 16.04.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 11,16 a) | V -0,9 | André Krippahl | 21.11.1995 | Benj B | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 17/05 | Seia |
| 11,22 | V -2,5 | Kevin Saraiva | 01.05.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |
| 11,43 a) | V -2,5 | Rúben Remaekers | 25.10.1995 | Benj B | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 29/03 | Seia |
| 11,54 | V -1,0 | Alex Pinto | 05.02.1993 | Inf | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 12,09 a) | V -2,5 | Alexandre Remaekers | 25.10.1995 | Benj B | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 29/03 | Seia |
| 12,17 | V +1,6 | João Rebelo | 08.10.1993 | Inf | Grupo Desp. Loriguense | 12/03 | Seia |

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

| | | | | | | | |
|-------------|--------|-------------|------------|-----|------------------------|-------|------|
| 9,26 | V +3,0 | Diogo Neves | 09.02.1993 | Inf | Grupo Desp. Loriguense | 30/04 | Seia |
|-------------|--------|-------------|------------|-----|------------------------|-------|------|

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | | |
|-------------|--------|----------|-------|---------|--------------|--------|-----------|-------|--------|
| 8,96 | V -0,7 | R. Lopes | 25/04 | Coimbra | 10,09 | V +3,0 | Marques | 30/04 | Seia |
| 9,05 | V +1,0 | R. Lopes | 19/04 | Seia | 10,10 | V -1,0 | Gonçalves | 10/03 | Guarda |



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

| | | | | | | | | | |
|-------------|--------|-----------|-------|--------|-----------------|--------|------------|-------|--------|
| 9,19 | V -1,0 | R. Lopes | 10/03 | Guarda | 10,62 | V -2,5 | E. Lopes | 29/03 | Seia |
| 9,65 | V -1,0 | Correia | 10/03 | Guarda | 10,78 | V +0,2 | R. Saraiva | 10/03 | Guarda |
| 9,80 | V +0,1 | L. Matias | 19/04 | Seia | 11,16 | V -2,5 | Mendes | 29/03 | Seia |
| 9,91 | V +0,2 | J. Silva | 10/03 | Guarda | 11,93 a) | V -2,5 | Krippahl | 29/03 | Seia |

1 000 metros

| | | | | | | | |
|----------------|----|-------------------|------------|--------|------------------------------|-------|---------|
| 3.13,84 | | Diogo Neves | 09.02.1993 | Inf | Grupo Desp. Loriguense | 25/04 | Coimbra |
| 3.27,09 | | Jorge Marques | 03.02.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 3.40,85 | | César Abrantes | 14.10.1994 | Inf | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 19/04 | Seia |
| 3.41,93 | | Fábio Lages | 26.01.1994 | Inf | Grupo Desp. Loriguense | 25/04 | Coimbra |
| 3.43,38 | | Rui Henriques | 02.01.1993 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 3.45,31 | a) | Rui Monteiro | 20.02.1995 | Benj B | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |
| 3.46,45 | | António Mateus | 20.11.1993 | Inf | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 3.48,29 | | Ricardo Cunha | 20.09.1994 | Inf | E.B.2 Gouveia | 10/03 | Guarda |
| 3.48,34 | | André Esteves | 1993 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 25/03 | Guarda |
| 3.56,16 | | José Miguel Conde | 24.07.1994 | Inf | Grupo Desp. Loriguense | 25/03 | Guarda |
| 3.58,12 | | Pedro Marques | 06.09.1994 | Inf | Grupo Desp. Loriguense | 25/03 | Guarda |
| 4.05,35 | | Roby Abreu | 01.08.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 4.10,06 | a) | Miguel Valente | 01.12.1995 | Benj B | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |
| 4.13,47 | a) | Rúben Cruz | 13.01.1995 | Benj B | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 4.19,18 | | Micael Cabral | 13.06.1994 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 23/04 | Sobreda |
| 4.23,73 | | Marco Ribeiro | 24.01.1994 | Inf | E.B.2 Gouveia | 10/03 | Guarda |
| 4.32,63 | | Nuno Monteiro | 04.11.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 4.33,98 | | Cláudio Pereira | 22.09.1994 | Inf | Grupo Desp. Loriguense | 25/03 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|----------------|----|-------------|-------|--------|----------------|----|---------|-------|--------|
| 3.23,50 | | Neves | 25/03 | Guarda | 4.28,08 | a) | Valente | 10/03 | Guarda |
| 3.29,28 | | J. Marques | 10/03 | Guarda | 4.28,90 | | Cunha | 19/04 | Seia |
| 3.45,15 | | Lages | 25/03 | Guarda | 4.36,59 | | Cabral | 02/04 | Seia |
| 3.48,79 | a) | R. Monteiro | 10/03 | Guarda | | | | | |

MILHA (1 609,34m)

| | | | | | | | |
|-------------|---|-----------------|------------|-----|------------------------------|-------|----------|
| 5.35 | E | Diogo Neves | 09.02.1993 | Inf | Grupo Desp. Loriguense | 08/04 | S. Romão |
| 6.27 | E | Fábio Lages | 26.01.1994 | Inf | Grupo Desp. Loriguense | 08/04 | S. Romão |
| 6.31 | E | Filipe Loureiro | | Inf | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 08/04 | S. Romão |
| 6.54 | E | Pedro Marques | 06.09.1994 | Inf | Grupo Desp. Loriguense | 08/04 | S. Romão |
| 7.26 | E | Vitor Ferreira | | Inf | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 08/04 | S. Romão |

60 metros Barreiras (0,76m)

| | | | | | | | |
|--------------|--------|---------------|------------|-----|-----------------------------|-------|---------|
| 12,90 | V -0,3 | Jason Correia | 16.01.1994 | Inf | E.B.2 Gouveia | 10/03 | Guarda |
| 13,68 | V -0,5 | Micael Cabral | 13.06.1994 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/04 | Coimbra |
| 13,70 | V -1,0 | Joel Simões | 06.03.1993 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 13,86 | V -1,0 | Paulo Aguiar | 18.07.1994 | Inf | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |
| 14,69 | pc | Dário Correia | 31.03.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 11/02 | Braga |
| 16,92 | V -0,3 | Wilson Santos | 08.05.1994 | Inf | E.B.2 Pinhel | 10/03 | Guarda |

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

| | | | | | | | |
|--------------|--------|---------------|------------|-----|-----------------------------|-------|------|
| 12,00 | V +3,6 | Diogo Pereira | 10.03.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 29/04 | Seia |
| 14,20 | V +3,6 | Dário Correia | 31.03.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 29/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|-------|--------|------------|-------|---------|-------|--------|------------|-------|---------|
| 13,22 | V -1,0 | J. Correia | 19/04 | Seia | 14,37 | V -0,3 | Simões | 10/03 | Guarda |
| 13,95 | V +3,6 | Cabral | 29/04 | Seia | 14,58 | V +2,0 | Cabral | 01/04 | Seia |
| 14,26 | V -0,3 | Aguar | 10/03 | Guarda | 16,14 | V +1,6 | D. Correia | 07/01 | Guarda |
| 14,31 | V +0,5 | Cabral | 22/04 | Sobreda | 19,82 | pc | D. Correia | 15/01 | Espinho |

4x60 metros

| | | | | |
|-------|---|---------------|-------|--------|
| 37,35 | J. Correia/A. Rodrigues/J. Simões/A. Trindade | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 38,85 | J. Silva/I. Gonçalves/T. Santos/P. Aguair | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |
| 39,67 | J. Correia/J. Teixeira/A. Trindade/J. Simões | E.B.2 Gouveia | 10/03 | Guarda |

SALTO EM ALTURA

| | | | | | | | |
|-------|----|---------------|------------|-----|------------------------------|-------|---------|
| 1,30m | pc | Pedro Gomes | 10.03.1993 | Inf | Escola Regional Cerdeira | 11/03 | Ílhavo |
| 1,25m | | Joel Teixeira | 10.01.1993 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 1,25m | | Telmo Santos | 06.08.1993 | Inf | E.B.2 Pinhel | 25/04 | Coimbra |
| 1,15m | | Carlos Silva | 08.06.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 1,10m | | Joel Simões | 06.03.1993 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 1,03m | | Micael Cabral | 13.06.1994 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/04 | Seia |
| 1,00m | | Vitor Mata | 09.12.1994 | Inf | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|-------|--------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|
| 1,20m | Santos | 19/04 | Seia | 1,05m | Teixeira | 10/03 | Guarda |
| 1,20m | Gomes | 19/04 | Seia | 1,05m | Simões | 10/03 | Guarda |
| 1,15m | Santos | 10/03 | Guarda | | | | |

SALTO EM COMPRIMENTO

| | | | | | | | |
|---------|--------|------------------|------------|--------|------------------------------|-------|--------|
| 4,25m | V +0,5 | Diogo Pereira | 10.03.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 4,21m | | Pedro Matias | 08.02.1993 | Inf | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 19/04 | Seia |
| 4,14m | a) | Rafael Ramos | 09.01.1995 | Benj B | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 4,03m | | Rui Lopes | 11.05.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 4,01ma) | V +0,5 | Filipe Ventura | 08.12.1995 | Benj B | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 17/05 | Seia |
| 3,91m | | César Abrantes | 14.10.1994 | Inf | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 19/04 | Seia |
| 3,78m | | André Rodrigues | 22.11.1994 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 3,74m | | Paulo Aguair | 18.07.1994 | Inf | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |
| 3,68m | | Luís Matias | 20.06.1994 | Inf | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 19/04 | Seia |
| 3,61m | | Roby Abreu | 01.08.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |
| 3,54m | | Joaquim Teixeira | 04.11.1993 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 3,52m | | Wilson Santos | 08.05.1994 | Inf | E.B.2 Pinhel | 10/03 | Guarda |
| 3,47m | | Vitor Mata | 09.12.1994 | Inf | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |
| 3,46m | | Telmo Santos | 06.08.1993 | Inf | E.B.2 Pinhel | 10/03 | Guarda |
| 3,43m | | André Trindade | 29.07.1993 | Inf | E.B.2 Gouveia | 10/03 | Guarda |
| 3,40m | | Emanuel Lopes | 23.12.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |
| 3,36m | | João Saraiva | 11.06.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |
| 3,34m | V -0,3 | Ricardo Saraiva | 12.06.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 3,33m | V -1,1 | Dário Correia | 31.03.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 3,30m | V -1,6 | Micael Cabral | 13.06.1994 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 3,29m | V -1,2 | Carlos Santos | 29.12.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 3,25m | V -0,3 | Gonçalo Sousa | 05.11.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 3,25m | V -1,2 | Hélder Mendes | 16.04.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 3,20m | a) | Rui Monteiro | 20.02.1995 | Benj B | E.B.2 Pinhel | 10/03 | Guarda |



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

| | | | | | | | |
|-------|----|---------------------|------------|--------|------------------------------|-------|--------|
| 3,18m | a) | Alexandre Remaekers | 25.10.1995 | Benj B | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 29/03 | Seia |
| 3,13m | | Samuel Heleno | 17.03.1993 | Inf | E.B.2 Gouveia | 10/03 | Guarda |
| 3,09m | a) | André Krippahl | 21.11.1995 | Benj B | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 29/03 | Seia |
| 3,02m | | Nuno Monteiro | 04.11.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 21/05 | Seia |
| 2,91m | | Kevin Saraiva | 01.05.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |
| 2,89m | a) | Rúben Remaekers | 25.10.1995 | Benj B | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 29/03 | Seia |
| 2,59m | a) | Miguel Valente | 01.12.1995 | Benj B | E.B.2 Pinhel | 10/03 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|-------|--------|-----------|-------|---------|-------|--------|----------|-------|---------|
| 4,02m | V -1,0 | R. Lopes | 12/03 | Seia | 3,29m | | Correia | 30/04 | Seia |
| 3,75m | V -2,5 | R. Lopes | 25/04 | Coimbra | 3,04m | | Correia | 07/01 | Guarda |
| 3,51m | | Aguiar | 10/03 | Guarda | 3,01m | pc | Correia | 11/02 | Braga |
| 3,49m | V -0,9 | Abrantes | 17/05 | Seia | 2,93m | V -1,3 | E. Lopes | 17/05 | Seia |
| 3,39m | | Teixeira | 10/03 | Guarda | 2,92m | pc | Correia | 15/01 | Espinho |
| 3,34m | V +0,7 | L. Matias | 17/05 | Seia | | | | | |

Salto em Comprimento a Pés Juntos

| | | | | | | | |
|-------|----|----------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------|
| 1,72m | b) | Luís Soares | 31.10.1995 | Benj B | Centro Atletismo Seia | 12/03 | Seia |
| 1,70m | b) | Diogo Oliveira | 25.07.1996 | Benj B | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 1,50m | b) | João Coutinho | 21.09.1995 | Benj B | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 1,45m | b) | João Almeida | 15.09.1997 | Benj A | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |

Salto em Comprimento Sem Tábua

| | | | | | | | |
|-------|----|----------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------|
| 3,60m | b) | António Gomes | 04.11.1995 | Benj B | Centro Atletismo Seia | 02/04 | Seia |
| 3,37m | b) | Luís Soares | 31.10.1995 | Benj B | Centro Atletismo Seia | 30/04 | Seia |
| 2,84m | b) | João Almeida | 15.09.1997 | Benj A | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 2,80m | b) | Diogo Oliveira | 25.07.1996 | Benj B | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 2,68m | b) | João Coutinho | 21.09.1995 | Benj B | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 2,26m | b) | Tiago Oliveira | 13.03.1998 | Benj A | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | |
|-------|----|--------|-------|------|
| 3,18m | b) | Soares | 02/04 | Seia |
|-------|----|--------|-------|------|

Lançamento do Peso/2kg

| | | | | | | | |
|-------|----|---------------|------------|--------|-----------------------|-------|------|
| 5,69m | b) | António Gomes | 04.11.1995 | Benj B | Centro Atletismo Seia | 02/04 | Seia |
| 4,28m | b) | Luís Soares | 31.10.1995 | Benj B | Centro Atletismo Seia | 02/04 | Seia |

LANÇAMENTO DO PESO/3kg

| | | | | | | | |
|-------|----|----------------|------------|-----|------------------------------|-------|---------|
| 9,34m | | Miguel Andrade | 12.08.1993 | Inf | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 29/04 | Seia |
| 8,41m | pc | Dário Correia | 31.03.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 15/01 | Espinho |
| 7,95m | | Telmo Santos | 06.08.1993 | Inf | E.B.2 Pinhel | 25/04 | Coimbra |
| 7,81m | | Ivan Gonçalves | 1994 | Inf | E.B.2 Pinhel | 19/04 | Seia |
| 7,65m | | Carlos Silva | 08.06.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 7,23m | | Micael Cabral | 13.06.1994 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 29/04 | Seia |
| 6,75m | | André Trindade | 29.07.1993 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 6,54m | | Jorge Maximino | 07.08.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 29/04 | Seia |
| 6,46m | | Joel Teixeira | 10.01.1993 | Inf | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |

| | | | | | | |
|--------------|------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 5,96m | Hélder Mendes | 16.04.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 5,95m | Emanuel Lopes | 23.12.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 5,86m | Samuel Heleno | 17.03.1993 | Inf | E.B.2 Gouveia | 10/03 | Guarda |
| 5,85m | João Silva | 06.08.1993 | Inf | E.B.2 Pinhel | 10/03 | Guarda |
| 5,73m | Gonçalo Sousa | 05.11.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 5,65m | Roby Abreu | 01.08.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 5,53m | Joaquim Teixeira | 04.11.1993 | Inf | E.B.2 Gouveia | 10/03 | Guarda |
| 5,23m | Ricardo Saraiva | 12.06.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 4,88m | Carlos Santos | 29.12.1994 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|--------------|-----------|-------|--------|--------------|------------|-------|---------|
| 8,59m | Andrade | 21/05 | Seia | 7,38m | Correia | 07/01 | Guarda |
| 7,83m | Correia | 12/03 | Seia | 7,12m | pc Correia | 11/02 | Braga |
| 7,74m | Correia | 29/04 | Seia | 7,12m | Cabral | 02/04 | Seia |
| 7,73m | T. Santos | 19/04 | Seia | 6,99m | Cabral | 23/04 | Sobreda |
| 7,54m | Gonçalves | 10/03 | Guarda | 6,38m | Maximino | 12/03 | Seia |

ARREMESSO DE BOLA/163g

| | | | | | | | |
|---------------|----|----------------|------------|--------|------------------------------|-------|--------|
| 24,53m | b) | João Almeida | 15.09.1997 | Benj A | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 24,01m | b) | Luís Soares | 31.10.1995 | Benj B | Centro Atletismo Seia | 30/04 | Seia |
| 20,30m | b) | João Coutinho | 21.09.1995 | Benj B | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 16,31m | b) | Diogo Oliveira | 25.07.1996 | Benj B | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 12,12m | b) | Tiago Oliveira | 13.03.1998 | Benj A | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 38,82m | | Nuno Monteiro | 04.11.1993 | Inf | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 21/05 | Seia |
| 37,12m | | André Esteves | 1993 | Inf | F.S. - União Atlética Guarda | 25/03 | Guarda |
| 33,26m | | Miguel Andrade | 12.08.1993 | Inf | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 21/05 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|---------------|----|----------|-------|------|---------------|----|-------------|-------|------|
| 21,78m | b) | Almeida | 30/04 | Seia | 18,90m | b) | Soares | 12/03 | Seia |
| 20,29m | b) | Coutinho | 12/03 | Seia | 15,05m | b) | D. Oliveira | 12/03 | Seia |

TRIATLO TÉCNICO – 60m Barreiras (0,76m)/Peso (3Kg)/Comprimento

| | | | | | | | |
|-------------------|----|---------------|------------|-----|-----------------------------|-------|---------|
| 448 Pontos | pc | Dário Correia | 31.03.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 15/01 | Espinho |
| 19,82/8,41m/2,92m | | | | | | | |

OUTRAS MARCAS

| | | | | |
|-------------------|----|---------|-------|--------|
| 400 Pontos | | Correia | 07/01 | Guarda |
| 16,14/7,38m/3,04m | | | | |
| 394 Pontos | pc | Correia | 11/02 | Braga |
| 14,69/7,12m/3,01m | | | | |

TETRATLO – 60m Barreiras (0,76m)/Altura® Peso (3Kg)/1000m

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|---------------|------------|-----|-----------------------------|----------|------|
| 470 Pontos | | Micael Cabral | 13.06.1994 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01.02/04 | Seia |
| 14,58 (V +2,0)/1,03m ® 7,12m/4.36,59 | | | | | | | |

OUTRAS MARCAS

| | | | | |
|-------------------------------------|--|--------|----------|---------|
| 440 Pontos | | Cabral | 22.23/04 | Sobreda |
| 14,31 (V +0,5)/S.M. ® 6,99m/4.19,18 | | | | |

a) Atleta Benjamim. Resultado obtido no âmbito do Programa do Desporto Escolar.

b) Resultado obtido no âmbito de Actividades realizadas para Benjamins.

INICIADOS

MASCULINOS

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

| | | | | | | | |
|-------------|--------|--------------------|------------|------|------------------------------------|-------|-----------------|
| 5,70 | | Filipe Marques | 29.01.1991 | Inic | EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia | 06/05 | VR. Stº António |
| 5,76 | V -0,8 | João Trigo | 1991 | Inic | E.B. 2,3/S Fornos Algodres | 28/03 | Guarda |
| 5,78 | V -1,2 | Tiago Trigueiro | | Inic | Outeiro S. Miguel - Guarda | 28/03 | Guarda |
| 5,87 | V -1,2 | João Pambu | | Inic | Outeiro S. Miguel - Guarda | 28/03 | Guarda |
| 5,90 | V -1,1 | Hugo Pinto | 1991 | Inic | Agrupamento Escolas Almeida | 28/03 | Guarda |
| 5,93 | V -0,8 | Hélder Salazar | 1991 | Inic | Escola Sec./3 Sabugal | 28/03 | Guarda |
| 5,95 | V -1,2 | Wilson Cardoso | 30.08.1991 | Inic | EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia | 28/03 | Guarda |
| 5,96 | V -0,4 | Fernando Lopes | 1991 | Inic | Agrupamento Escolas Trancoso | 28/03 | Guarda |
| 5,98 | V -1,1 | João Delgado | 1992 | Inic | E.B. 2,3 Vila Franca Naves | 28/03 | Guarda |
| 5,99 | V -0,8 | Nuno Santos | 1991 | Inic | E.B.2,3/S Sacadura Cabral-C. Beira | 28/03 | Guarda |
| 6,03 | V -0,8 | André Leitão | 1992 | Inic | E.B. 2,3/S Vilar Formoso | 28/03 | Guarda |
| 6,07 | V -0,8 | Ivo Santos | 1991 | Inic | Agrupamento Escolas Almeida | 28/03 | Guarda |
| 6,14 | V -1,1 | João Ribeiro | 1991 | Inic | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão | 28/03 | Guarda |
| 6,18 | V +0,7 | João Santos | 1991 | Inic | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga | 28/03 | Guarda |
| 6,20 | V +0,7 | André Encarnação | 1991 | Inic | Escola Sec./3 Sabugal | 28/03 | Guarda |
| 6,22 | V -1,0 | Pedro Martins | 1991 | Inic | Externato Secundário Soito | 28/03 | Guarda |
| 6,25 | V +0,7 | Mário Carvalho | | Inic | E.B. 2,3 Sequeira - Guarda | 28/03 | Guarda |
| 6,29 | V -1,0 | Tiago Catarino | 1991 | Inic | E.B. 2,3 Vila Franca Naves | 28/03 | Guarda |
| 6,29 | V -1,9 | Tiago Pinto | 1992 | Inic | E.B. 2,3/S Fornos Algodres | 28/03 | Guarda |
| 6,32 | V -1,9 | André Martins | 1991 | Inic | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão | 28/03 | Guarda |
| 6,34 | V -0,4 | Gonçalo Nascimento | 1991 | Inic | Agrupamento Escolas Trancoso | 28/03 | Guarda |
| 6,46 | V -1,1 | Henrique Roliz | 04.02.1992 | Inic | E.B. 2 Gouveia | 28/03 | Guarda |
| 6,47 | V -0,4 | Frederico Seabra | 1992 | Inic | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos | 28/03 | Guarda |
| 6,49 | V -1,9 | Bruno Oliveira | 1991 | Inic | Externato Secundário Soito | 28/03 | Guarda |
| 6,57 | V -1,0 | Roberto Silva | 1991 | Inic | E.B. 2 Pinhel | 28/03 | Guarda |
| 6,59 | V -0,4 | Gabriel Dias | 1992 | Inic | E.B. 2 Pinhel | 28/03 | Guarda |
| 6,64 | V -1,9 | Emanuel Martins | | Inic | E.B. 2,3 Sabugal | 28/03 | Guarda |
| 6,66 | V +0,7 | José Ramos | 1992 | Inic | E.B.2,3/S Sacadura Cabral-C. Beira | 28/03 | Guarda |
| 6,79 | V -1,0 | João Nunes | 1991 | Inic | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos | 28/03 | Guarda |
| 6,83 | V -0,4 | Flávio Suarez | | Inic | E.B. 2,3 Sabugal | 28/03 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | |
|-------------|--------|---------|-------|--------|
| 5,75 | V -1,2 | Marques | 28/03 | Guarda |
|-------------|--------|---------|-------|--------|

60 metros

| | | | | | | | |
|-------------|----|-----------------|------------|------|-----------------------------|-------|---------|
| 8,71 | pc | Hélder Coutinho | 07.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/12 | Espinho |
|-------------|----|-----------------|------------|------|-----------------------------|-------|---------|

80 metros

| | | | | | | | |
|--------------|--------|-----------------|------------|------|------------------------------|-------|------|
| 10,23 | V +0,4 | Wilson Cardoso | 30.08.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 10,31 | V +1,9 | André Chelim | 17.03.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 19/04 | Seia |
| 10,33 | V +0,4 | Filipe Marques | 29.01.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 10,44 | V -1,3 | Hélder Coutinho | 07.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 10,46 | V -1,3 | José Monteiro | 02.06.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 24/06 | Seia |
| 10,50 | V +1,9 | Kevin Ferreira | 02.03.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 19/04 | Seia |
| 10,57 | V +0,4 | Carlos Clara | 25.01.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 10,74 | V +0,4 | Paulo Morgado | 19.06.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 10,88 | V +1,9 | Hugo Correia | 20.10.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 22/04 | Seia |
| 11,38 | V +1,9 | Nuno Galvão | 21.10.1991 | Inic | Grupo Desp. Loriguense | 22/04 | Seia |
| 11,47 | V +0,5 | Luís Correia | 24.03.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |

| | | | | | | | |
|-------|--------|------------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| 11,52 | V +1,9 | Roberto Duarte | 23.04.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 11,54 | V +1,9 | Diogo Nascimento | 18.10.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 11,89 | V -1,3 | Diogo Pereira | 10.03.1993 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 11,98 | V +0,5 | Diogo Figueiredo | 22.10.1992 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 12,15 | V +1,9 | José Pedro Conde | 30.05.1992 | Inic | Grupo Desp. Loriguense | 22/04 | Seia |
| 12,19 | V -0,2 | Ezequiel Máximo | 19.01.1992 | Inic | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 12,19 | V -2,2 | André Ginjeira | 1992 | Inic | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 29/03 | Seia |
| 12,46 | V -0,2 | Gabriel Dias | 1992 | Inic | E.B.2 Pinhel | 10/03 | Guarda |
| 12,81 | V -2,2 | Luís Marques | 1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |
| 12,98 | V -1,3 | Micael Cabral | 13.06.1994 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 13,17 | V +1,9 | João Figueiredo | 28.11.1991 | Inic | Grupo Desp. Loriguense | 22/04 | Seia |
| 13,88 | V -2,2 | Bruno Oliveira | 07.09.1992 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |
| 14,67 | V +0,5 | Rúben Abreu | 10.11.1992 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 15,55 | V -2,2 | Nuno Silva | 05.10.1992 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

| | | | | | | | |
|-------|--------|----------------|------------|------|------------------------------|-------|----------------|
| 9,55 | V +4,2 | Filipe Marques | 29.01.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/04 | Marinha Grande |
| 9,63 | V +4,2 | Rodrigo Faria | | Inic | Escola Sec./3 Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 9,78 | V +4,2 | Carlos Clara | 25.01.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/04 | Marinha Grande |
| 10,04 | V +4,2 | Kevin Ferreira | 02.03.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 11,35 | V +2,3 | Nuno Galvão | 21.10.1991 | Inic | Grupo Desp. Loriguense | 30/04 | Seia |
| 11,96 | V +2,3 | Rafael Sousa | 08.07.1992 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 30/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | | |
|-------|--------|------------|-------|---------|-------|--------|---------------|-------|---------|
| 10,47 | V +1,9 | F. Marques | 19/04 | Seia | 10,88 | V +2,3 | H. Correia | 30/04 | Seia |
| 10,53 | V +1,4 | Coutinho | 12/03 | Seia | 10,90 | V -1,3 | H. Correia | 24/06 | Seia |
| 10,63 | V +2,3 | Coutinho | 30/04 | Seia | 10,95 | V +1,9 | Clara | 19/04 | Seia |
| 10,64 | V +2,3 | Monteiro | 30/04 | Seia | 11,06 | V -0,2 | F. Marques | 10/03 | Guarda |
| 10,65 | V +2,4 | Chelim | 10/03 | Guarda | 11,18 | V -2,2 | Monteiro | 29/03 | Seia |
| 10,67 | V +0,9 | Monteiro | 06/05 | Guarda | 11,23 | V +1,4 | H. Correia | 12/03 | Seia |
| 10,69 | V +0,9 | Ferreira | 06/05 | Guarda | 11,25 | V -0,9 | H. Correia | 25/04 | Coimbra |
| 10,73 | V +2,4 | Cardoso | 10/03 | Guarda | 11,38 | V -2,2 | Morgado | 29/03 | Seia |
| 10,76 | V -0,2 | Clara | 10/03 | Guarda | 11,58 | V +1,4 | Galvão | 12/03 | Seia |
| 10,79 | V +0,4 | Monteiro | 17/05 | Seia | 11,87 | V +0,5 | Duarte | 17/05 | Seia |
| 10,85 | V +2,4 | Morgado | 10/03 | Guarda | 12,24 | V -2,2 | D. Figueiredo | 29/03 | Seia |
| 10,85 | V -0,6 | Coutinho | 14/05 | Covilhã | 13,65 | V +1,4 | J. Figueiredo | 12/03 | Seia |
| 10,87 | V +2,4 | Ferreira | 10/03 | Guarda | | | | | |

300 metros

| | | | | | | |
|-------|------------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|
| 40,47 | Rúben Felizardo | 17.06.1991 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 07/05 | Guarda |
| 42,27 | José Monteiro | 02.06.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 07/05 | Guarda |
| 42,43 | Hélder Coutinho | 07.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 07/05 | Guarda |
| 43,01 | Hugo Correia | 20.10.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 07/05 | Guarda |
| 49,57 | José Pedro Conde | 30.05.1992 | Inic | Grupo Desp. Loriguense | 12/03 | Seia |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | |
|-------|----------|-------|------|-------|---------|-------|------|
| 43,36 | Monteiro | 23/04 | Seia | 44,26 | Correia | 23/04 | Seia |
| 44,14 | Monteiro | 12/03 | Seia | | | | |

800 metros

| | | | | | | |
|---------|-----------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| 2.04,92 | Rúben Felizardo | 17.06.1991 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 04/06 | Guarda |
| 2.19,81 | José Monteiro | 02.06.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 25/06 | Seia |
| 2.26,42 | Rafael Sousa | 08.07.1992 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 04/06 | Guarda |
| 2.29,24 | Hugo Correia | 20.10.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 25/06 | Seia |

OUTRAS MARCAS

2.28,29 Sousa 07/05 Guarda

1 000 metros

| | | | | | | |
|---------|------------------|------------|------|------------------------------|-------|---------|
| 2.43,56 | Rúben Felizardo | 17.06.1991 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 25/04 | Coimbra |
| 2.58,27 | José Monteiro | 02.06.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 17/05 | Seia |
| 3.03,67 | Rafael Sousa | 08.07.1992 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 25/03 | Guarda |
| 3.13,72 | Hélder Coutinho | 07.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 02/04 | Seia |
| 3.15,79 | Hugo Correia | 20.10.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 02/04 | Guarda |
| 3.20,88 | José Pedro Conde | 30.05.1992 | Inic | Grupo Desp. Loriguense | 30/04 | Seia |
| 3.29,27 | Paulo Morgado | 19.06.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/04 | Seia |
| 3.31,99 | Kevin Ferreira | 02.03.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 02/04 | Seia |
| 3.36,21 | Diogo Figueiredo | 22.10.1992 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 3.42,60 | João Figueiredo | 28.11.1991 | Inic | Grupo Desp. Loriguense | 25/03 | Guarda |
| 3.46,76 | Rúben Abreu | 10.11.1992 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|---------|-----------|-------|---------|---------|----------|-------|---------|
| 2.44,40 | Felizardo | 25/03 | Guarda | 3.07,80 | Monteiro | 02/04 | Seia |
| 2.45,47 | Felizardo | 07/01 | Guarda | 3.13,02 | Sousa | 07/01 | Guarda |
| 2.47,10 | Felizardo | 14/05 | Covilhã | 3.14,19 | Coutinho | 23/04 | Sobreda |
| 2.47,98 | Felizardo | 10/12 | Viseu | 3.16,65 | Correia | 25/03 | Guarda |
| 3.03,61 | Monteiro | 25/03 | Guarda | 3.18,43 | Correia | 22/01 | Coimbra |
| 3.03,88 | Monteiro | 25/04 | Coimbra | 3.26,89 | Conde | 25/03 | Guarda |
| 3.04,69 | Sousa | 28/05 | Guarda | 3.38,14 | Ferreira | 25/03 | Guarda |

1 500 metros

| | | | | | | |
|---------|-----------------|------------|------|------------------------------|-------|----------------|
| 4.13,75 | Rúben Felizardo | 17.06.1991 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 17/06 | Luso |
| 4.50,09 | José Monteiro | 02.06.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 29/04 | Marinha Grande |
| 4.55,64 | Rafael Sousa | 08.07.1992 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 07/07 | Guarda |
| 4.57,31 | Luís Correia | 24.03.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/04 | Marinha Grande |
| 5.09,99 | Rui Saraiva | 28.09.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 5.14,40 | Marco Pereira | 27.02.1991 | Inic | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 5.25,26 | Nuno Mota | 24.03.1992 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 5.46,06 | Berto Chaves | 08.12.1992 | Inic | Escola Sec./3 Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 5.59,79 | Tiago Liberata | 11.06.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 10/03 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|---------|-----------|-------|--------|---------|---------|-------|--------|
| 4.13,99 | Felizardo | 03/06 | Guarda | 5.08,88 | Correia | 03/06 | Guarda |
| 4.15,83 | Felizardo | 27/05 | Viseu | 5.21,57 | Correia | 19/04 | Seia |
| 4.20,11 | Felizardo | 06/05 | Guarda | 5.26,89 | Saraiva | 10/03 | Guarda |
| 4.56,07 | Sousa | 06/05 | Guarda | 5.31,82 | Mota | 10/03 | Guarda |
| 4.56,63 | Monteiro | 19/04 | Seia | 6.16,67 | Chaves | 10/03 | Guarda |
| 5.08,04 | Monteiro | 10/03 | Guarda | 6.30,35 | Chaves | 19/04 | Seia |

MILHA (1 609,34m)

| | | | | | | | |
|------|---|------------------|------------|------|------------------------------|-------|----------|
| 4.53 | E | Rúben Felizardo | 17.06.1991 | Inic | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 08/04 | S. Romão |
| 5.13 | E | Rafael Sousa | 08.07.1992 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 08/04 | S. Romão |
| 5.25 | E | José Monteiro | 02.06.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 08/04 | S. Romão |
| 5.47 | E | José Pedro Conde | 30.05.1992 | Inic | Grupo Desp. Loriguense | 08/04 | S. Romão |
| 5.47 | E | Hugo Correia | 20.10.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 08/04 | S. Romão |



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

| | | | | | | | |
|------|---|-----------------|------------|------|------------------------|-------|----------|
| 5,54 | E | Nuno Galvão | 21.10.1991 | Inic | Grupo Desp. Loriguense | 08/04 | S. Romão |
| 6,02 | E | João Figueiredo | 28.11.1991 | Inic | Grupo Desp. Loriguense | 08/04 | S. Romão |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|------|---|-----------|-------|---------|------|---|------------|-------|---------|
| 5,19 | E | Felizardo | 09/04 | Gouveia | 5,58 | E | Conde | 09/04 | Gouveia |
| 5,38 | E | Felizardo | 20/05 | Guarda | 6,10 | E | Sousa | 20/05 | Guarda |
| 5,44 | E | Monteiro | 09/04 | Gouveia | 6,21 | E | Figueiredo | 09/04 | Gouveia |

60 metros Barreiras (0,84m) 5 Barreiras

| | | | | | | | |
|-------|----|-----------------|------------|------|-----------------------------|-------|-------|
| 10,74 | pc | Hélder Coutinho | 07.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 11/02 | Braga |
|-------|----|-----------------|------------|------|-----------------------------|-------|-------|

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|-------|----|----------|-------|---------|-------|--------|----------|-------|--------|
| 10,94 | pc | Coutinho | 15/01 | Espinho | 11,22 | V +2,4 | Coutinho | 07/01 | Guarda |
|-------|----|----------|-------|---------|-------|--------|----------|-------|--------|

80 metros Barreiras (0,84m)

| | | | | | | | |
|-------|--------|----------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| 13,06 | V +2,0 | Hélio Vaz | 01.05.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 10/03 | Guarda |
| 14,51 | V -0,6 | Kevin Ferreira | 02.03.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 19/04 | Seia |
| 15,72 | V -0,6 | Filipe Marques | 29.01.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 15,99 | V +2,0 | Diogo Cunha | 17.03.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 10/03 | Guarda |

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

| | | | | | | | |
|-------|--------|---------------|------------|------|------------------------------|-------|----------------|
| 12,53 | V>+2,0 | Hélio Vaz | 01.05.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/04 | Marinha Grande |
| 15,7 | V>+2,0 | Ricardo Gomes | 09.01.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | |
|-------|--------|----------|-------|----------------|-------|--------------|-------|----------------|
| 14,65 | V>+2,0 | Ferreira | 29/04 | Marinha Grande | 15,9 | Marques | 29/04 | Marinha Grande |
| 14,81 | V -0,6 | Vaz | 19/04 | Seia | 16,59 | V -0,6 Cunha | 19/04 | Seia |

100 metros Barreiras (0,84m)

| | | | | | | | |
|-------|--------|-----------------|------------|------|------------------------------|-------|---------|
| 15,49 | V +0,2 | Hélio Vaz | 01.05.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 13/05 | Covilhã |
| 17,77 | V +1,9 | Kevin Ferreira | 02.03.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 07/05 | Guarda |
| 17,90 | V +1,9 | Ricardo Gomes | 09.01.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 07/05 | Guarda |
| 18,09 | V +0,6 | Hélder Coutinho | 07.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 22/04 | Sobreda |
| 20,43 | V -0,3 | Paulo Morgado | 19.06.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 01/04 | Seia |
| 21,53 | V +1,2 | Rafael Sousa | 08.07.1992 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 27/05 | Guarda |
| 22,03 | V -0,3 | Hugo Correia | 20.10.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 01/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | |
|-------|--------|----------|-------|--------|-------|-----------------|-------|------|
| 15,86 | V +1,9 | Vaz | 07/05 | Guarda | 18,31 | V -0,3 Coutinho | 01/04 | Seia |
| 17,95 | V -0,3 | Ferreira | 01/04 | Seia | 23,42 | V +4,7 Sousa | 29/04 | Seia |

300 metros Barreiras (0,76m) 7 Barreiras

| | | | | | | | |
|-------|--|-----------------|------------|------|------------------------------|-------|---------|
| 47,60 | | Hugo Correia | 20.10.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 12/07 | Seia |
| 52,05 | | Hélder Coutinho | 07.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/04 | Coimbra |
| 54,54 | | Rafael Sousa | 08.07.1992 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 15/06 | Guarda |

4x80 metros

| | | | | |
|-------|---|------------------------------|-------|----------------|
| 40,55 | K. Ferreira/H. Vaz/J. Monteiro/R. Felizardo | Seleção Distrital A.A.G. | 13/05 | Covilhã |
| 40,68 | F. Marques/H. Vaz/W. Cardoso/C. Clara | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 42,42 | H. Vaz/F. Marques/W. Cardoso/C. Clara | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/04 | Marinha Grande |
| 43,96 | F. Marques/P. Morgado/W. Cardoso/C. Clara | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 10/03 | Guarda |
| 44,04 | J. Monteiro/R. Duarte/L. Correia/P. Morgado | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 45,05 | A. Chelim/D. Cunha/L. Tavares/K. Ferreira | Escola Sec./3 Trancoso | 19/04 | Seia |
| 47,04 | A. Chelim/D. Andrade/E. Máximo/K. Ferreira | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | |
|-------|---------------------------------------|-------|------|
| 42,91 | H. Vaz/F. Marques/W. Cardoso/C. Clara | 19/04 | Seia |
|-------|---------------------------------------|-------|------|

SALTO EM ALTURA

| | | | | | | |
|-------|-------------------|------------|------|------------------------------|-------|----------------|
| 1,46m | Hélder Coutinho | 07.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 1,45m | Rodrigo Faria | | Inic | Escola Sec./3 Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 1,40m | Paulo Morgado | 19.06.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/04 | Seia |
| 1,40m | Wilson Cardoso | 30.08.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/04 | Marinha Grande |
| 1,35m | pc Kevin Ferreira | 02.03.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 11/03 | Ílhavo |
| 1,34m | Hugo Correia | 20.10.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 02/04 | Seia |
| 1,30m | Henrique Roliz | 04.02.1992 | Inic | E.B.2 Gouveia | 19/04 | Seia |
| 1,25m | Filipe Marques | 29.01.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 10/03 | Guarda |
| 1,25m | José Monteiro | 02.06.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 02/04 | Seia |
| 1,25m | Diogo Cunha | 17.03.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 19/04 | Seia |
| 1,20m | Sérgio Esperança | 09.09.1992 | Inic | E.B.2 Gouveia | 10/03 | Guarda |
| 1,17m | Rafael Sousa | 08.07.1992 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 28/05 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|-------|----------|-------|---------|-------|-----------|-------|----------------|
| 1,46m | Coutinho | 02/04 | Seia | 1,35m | Morgado | 29/04 | Marinha Grande |
| 1,45m | Coutinho | 29/04 | Seia | 1,28m | Ferreira | 02/04 | Seia |
| 1,44m | Coutinho | 23/04 | Sobreda | 1,20m | Morgado | 10/03 | Guarda |
| 1,40m | Coutinho | 13/05 | Covilhã | 1,20m | Roliz | 10/03 | Guarda |
| 1,35m | Morgado | 19/04 | Seia | 1,20m | Esperança | 19/04 | Seia |
| 1,35m | Cardoso | 19/04 | Seia | | | | |

SALTO EM COMPRIMENTO

| | | | | | | |
|-------|-----------------------|------------|------|------------------------------|-------|----------------|
| 5,42m | Hélio Vaz | 01.05.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/04 | Marinha Grande |
| 5,07m | V +0,4 José Monteiro | 02.06.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 24/06 | Seia |
| 4,97m | Paulo Morgado | 19.06.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 01/04 | Seia |
| 4,86m | pc Hélder Coutinho | 07.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 11/02 | Braga |
| 4,76m | Hugo Correia | 20.10.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 01/04 | Seia |
| 4,65m | Kevin Ferreira | 02.03.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 01/04 | Seia |
| 4,51m | Ricardo Gomes | 09.01.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 06/05 | Guarda |
| 4,25m | V -0,5 Filipe Marques | 29.01.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 4,22m | Diogo Nascimento | 18.10.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 3,84m | V -0,1 Rafael Sousa | 08.07.1992 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 14/10 | Guarda |
| 3,79m | André Ginjeira | 1992 | Inic | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 29/03 | Seia |
| 3,59m | Berto Chaves | 08.12.1992 | Inic | Escola Sec./3 Trancoso | 19/04 | Seia |
| 3,56m | Tiago Liberata | 11.06.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 3,56m | Gabriel Dias | 1992 | Inic | E.B.2 Pinhel | 10/03 | Guarda |
| 3,51m | Ezequiel Máximo | 19.01.1992 | Inic | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 2,98m | Luís Tavares | 1991 | Inic | Escola Sec./3 Trancoso | 19/04 | Seia |

| | | | | | | | |
|--------------|--------|-----------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| 2,76m | V -1,4 | Daniel Saraiva | 30.09.1992 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 2,57m | | Derique Andrade | 04.10.1992 | Inic | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|--------------|--------|----------|-------|----------------|--------------|--------|----------|-------|----------------|
| 5,27m | | Vaz | 10/03 | Guarda | 4,57m | | Monteiro | 06/05 | Guarda |
| 5,27m | | Vaz | 19/04 | Seia | 4,54m | pc | Coutinho | 15/01 | Espinho |
| 5,02m | | Monteiro | 01/04 | Seia | 4,49m | | Correia | 30/04 | Seia |
| 4,95m | V +2,9 | Vaz | 14/05 | Covilhã | 4,48m | | Coutinho | 01/04 | Seia |
| 4,95m | V -0,4 | Morgado | 17/05 | Seia | 4,46m | V 0,0 | Correia | 12/03 | Seia |
| 4,80m | V +4,0 | Coutinho | 22/04 | Sobreda | 4,31m | | Coutinho | 07/01 | Guarda |
| 4,77m | | Morgado | 29/04 | Marinha Grande | 4,22m | | Ferreira | 06/05 | Guarda |
| 4,73m | | Monteiro | 30/04 | Seia | 4,08m | | Ferreira | 10/03 | Guarda |
| 4,72m | V +1,0 | Correia | 24/06 | Seia | 3,49m | V +4,9 | Sousa | 03/06 | Guarda |
| 4,66m | | Correia | 06/05 | Guarda | 3,40m | V -1,1 | Sousa | 27/05 | Guarda |
| 4,64m | V -0,7 | Monteiro | 12/03 | Seia | 3,32m | | Chaves | 10/03 | Guarda |
| 4,63m | | Morgado | 19/04 | Seia | 3,24m | | Chaves | 29/04 | Marinha Grande |
| 4,60m | | Correia | 22/04 | Seia | 2,53m | | Tavares | 29/04 | Marinha Grande |

TRIPLO SALTO

| | | | | | | | |
|---------------|--|-----------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| 11,40m | | Hélio Vaz | 01.05.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 07/05 | Guarda |
|---------------|--|-----------|------------|------|------------------------------|-------|--------|

LANÇAMENTO DO PESO /4kg

| | | | | | | | |
|---------------|----|-----------------|------------|------|------------------------------|-------|----------------|
| 12,99m | | André Ferreira | 03.03.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 12/07 | Seia |
| 10,33m | | Roberto Duarte | 23.04.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 10,18m | | Wilson Cardoso | 30.08.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/04 | Marinha Grande |
| 10,11m | | André Chelim | 17.03.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 19/04 | Seia |
| 9,56m | | Carlos Clara | 25.01.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 9,18m | | Ricardo Gomes | 09.01.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 06/05 | Guarda |
| 9,13m | pc | Hélder Coutinho | 07.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 15/01 | Espinho |
| 8,65m | | Paulo Morgado | 19.06.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 02/04 | Seia |
| 8,24m | | José Monteiro | 02.06.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 01/04 | Seia |
| 6,99m | | Luís Tavares | 1991 | Inic | Escola Sec./3 Trancoso | 19/04 | Seia |
| 6,23m | | Kevin Ferreira | 02.03.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 02/04 | Seia |
| 6,08m | | Hugo Correia | 20.10.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 02/04 | Seia |
| 5,57m | | Rafael Sousa | 08.07.1992 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 25/03 | Guarda |
| 5,38m | | Daniel Saraiva | 30.09.1992 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|---------------|----|-------------|-------|----------------|--------------|----|----------|-------|----------------|
| 12,31m | | A. Ferreira | 14/05 | Covilhã | 9,12m | | Duarte | 29/03 | Seia |
| 11,68m | | A. Ferreira | 24/05 | Seia | 8,88m | | Gomes | 29/04 | Marinha Grande |
| 11,48m | pc | A. Ferreira | 30/12 | Espinho | 8,57m | | Coutinho | 02/04 | Seia |
| 11,46m | | A. Ferreira | 06/05 | Guarda | 8,17m | pc | Coutinho | 30/12 | Espinho |
| 11,30m | | A. Ferreira | 30/04 | Seia | 8,16m | | Coutinho | 23/04 | Sobreda |
| 9,85m | | Cardoso | 10/03 | Guarda | 8,10m | pc | Coutinho | 11/02 | Braga |
| 9,60m | | Cardoso | 19/04 | Seia | 8,03m | | Coutinho | 07/01 | Guarda |
| 9,45m | | Clara | 10/03 | Guarda | 6,44m | | Tavares | 29/04 | Marinha Grande |
| 9,45m | | Duarte | 29/04 | Marinha Grande | 5,34m | | Sousa | 28/05 | Guarda |
| 9,19m | | Duarte | 17/05 | Seia | | | | | |

LANÇAMENTO DO DARTO /400g

| | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------|------------|------|-----------------------------|-------|------|
| 37,80m | | Hélder Coutinho | 07.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 24,48m | | Micael Cabral | 13.06.1994 | Inf | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

| | | | | | | |
|--------|----------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| 23,89m | Kevin Ferreira | 02.03.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 25/03 | Guarda |
| 22,19m | Paulo Morgado | 19.06.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 01/04 | Seia |
| 21,35m | Wilson Cardoso | 30.08.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 07/05 | Guarda |
| 19,91m | José Monteiro | 02.06.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 01/04 | Seia |
| 19,25m | Rafael Sousa | 08.07.1992 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 14/10 | Guarda |
| 18,35m | Hugo Correia | 20.10.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 01/04 | Seia |
| 16,91m | Cláudio Dias | 19.09.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/03 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|--------|----------|-------|---------|--------|----------|-------|--------|
| 37,75m | Coutinho | 25/04 | Coimbra | 23,40m | Ferreira | 01/04 | Seia |
| 34,74m | Coutinho | 13/05 | Covilhã | 22,78m | Cabral | 07/05 | Guarda |
| 32,79m | Coutinho | 07/05 | Guarda | 20,07m | Morgado | 29/03 | Seia |
| 32,60m | Coutinho | 29/04 | Seia | 17,09m | Monteiro | 29/03 | Seia |
| 30,80m | Coutinho | 01/04 | Seia | 16,25m | Sousa | 27/05 | Guarda |
| 28,16m | Coutinho | 22/04 | Sobreda | | | | |

LANÇAMENTO DO DISCO /Kg

| | | | | | | |
|--------|----------------|------------|------|-----------------------|-------|------|
| 37,03m | André Ferreira | 03.03.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 12/07 | Seia |
|--------|----------------|------------|------|-----------------------|-------|------|

OUTRAS MARCAS

| | | | |
|--------|----------|-------|--------|
| 36,81m | Ferreira | 06/05 | Guarda |
|--------|----------|-------|--------|

TRIATLO TÉCNICO – 60m Barreiras (0,84m)/Comprimento/Peso (4Kg)

| | | | | | | |
|--------------|--------------------|------------|------|-----------------------------|-------|-------|
| 1 138 Pontos | pc Hélder Coutinho | 07.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 11/02 | Braga |
| | 10,74/4,86m/8,10m | | | | | |

OUTRAS MARCAS

| | | | |
|--------------|-------------------|-------|---------|
| 1 108 Pontos | pc Coutinho | 15/01 | Espinho |
| | 10,94/4,54m/9,13m | | |

| | | | |
|------------|---------------------------|-------|--------|
| 959 Pontos | Coutinho | 07/01 | Guarda |
| | 11,22 (V+2,4)/4,31m/8,03m | | |

HEXATLO – 100m Barreiras (0,84m)/Comprimento/Dardo (400g) ® Altura/Peso (4Kg)/1000m

| | | | | | | |
|--------------|--|------------|------|------------------------------|----------|--------|
| 2 231 Pontos | Hélder Coutinho | 07.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01.02/04 | Seia |
| | 18,31 (V -0,3)/4,48m/30,80m ® 1,46m/8,57m/3.13,72 | | | | | |
| 1 886 Pontos | Paulo Morgado | 19.06.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 01.02/04 | Seia |
| | 20,43 (V -0,3)/4,97m/22,19m ® 1,40m/8,65m/3.29,27 | | | | | |
| 1 772 Pontos | Kevin Ferreira | 02.03.1992 | Inic | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 01.02/04 | Seia |
| | 17,95 (V -0,3)/4,65m/23,40m ® 1,28m/6,23m/3.31,99 | | | | | |
| 1 735 Pontos | José Monteiro | 02.06.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 01.02/04 | Seia |
| | DNF (V -0,3)/5,02m/19,91m ® 1,25m/8,24m/3.07,80 | | | | | |
| 1 571 Pontos | Hugo Correia | 20.10.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 01.02/04 | Seia |
| | 22,03 (V -0,3)/4,76m/18,35m ® 1,34m/6,08m/3.15,79 | | | | | |
| 1 322 Pontos | Rafael Sousa | 08.07.1992 | Inic | F.S. - União Atlética Guarda | 27.28/05 | Guarda |
| | 21,53 (V +1,2)/3,40m (V -1,1)/16,25m ® 1,17m/5,34m/3.04,69 | | | | | |

OUTRAS MARCAS

| | | | |
|--------------|--|----------|---------|
| 2 225 Pontos | Coutinho | 22.23/04 | Sobreda |
| | 18,09 (V +0,6)/4,80m (V +4,0)/28,16m ® 1,44m/8,16m/3.14,19 | | |

JUVENIS

MASCULINOS

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

| | | | | | | | |
|-------------|--------|-------------------|------------|-----|------------------------------------|-------|-----------------|
| 5,46 | | Carlos Figueiredo | 05.05.1990 | Juv | EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia | 06/05 | VR. Stº António |
| 5,51 | V -1,6 | Carlos Quadrado | 1989 | Juv | Outeiro S. Miguel - Guarda | 28/03 | Guarda |
| 5,71 | V -2,3 | Carlos Teles | 1990 | Juv | E.B. 2,3/S Vilar Formoso | 28/03 | Guarda |
| 5,71 | V -2,3 | Tiago Filipe | 1990 | Juv | Externato Secundário Soito | 28/03 | Guarda |
| 5,74 | V -1,3 | Tiago Dias | 1990 | Juv | E.B. 2,3 Vila Franca Naves | 28/03 | Guarda |
| 5,76 | V -1,3 | Hernâni Gomes | 1989 | Juv | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão | 28/03 | Guarda |
| 5,77 | V -0,8 | Tiago Oliveira | 1990 | Juv | Externato Secundário Soito | 28/03 | Guarda |
| 5,79 | V -1,3 | Marco | 1989 | Juv | E.B. 2,3/S Fornos Algodres | 28/03 | Guarda |
| 5,80 | V -1,9 | David Fonseca | | Juv | E.B. 2,3 Sabugal | 28/03 | Guarda |
| 5,82 | V -1,3 | Luís Fernandes | | Juv | Escola Secundária Seia | 28/03 | Guarda |
| 5,84 | V -0,7 | Olavo Moreira | 18.05.1989 | Juv | EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia | 28/03 | Guarda |
| 5,90 | V -0,7 | José Arantes | 1990 | Juv | E.B. 2,3/S Vilar Formoso | 28/03 | Guarda |
| 5,92 | V -1,1 | Sérgio Julião | 1989 | Juv | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos | 28/03 | Guarda |
| 5,92 | V -1,9 | Fábio | 1989 | Juv | E.B. 2,3/S Fornos Algodres | 28/03 | Guarda |
| 5,96 | V -0,8 | Filipe Gomes | 1990 | Juv | E.B. 2,3 Vila Franca Naves | 28/03 | Guarda |
| 6,02 | V -1,1 | Roberto Silva | 1990 | Juv | Agrupamento Escolas Almeida | 28/03 | Guarda |
| 6,05 | V -1,1 | Rúben Correia | | Juv | E.B. 2,3 Sabugal | 28/03 | Guarda |
| 6,08 | V -0,8 | Luís Abrunhosa | | Juv | Outeiro S. Miguel - Guarda | 28/03 | Guarda |
| 6,09 | V -1,9 | Fábio Bastião | 31.03.1989 | Juv | Escola Sec./3º F.C. Rodrigo | 28/03 | Guarda |
| 6,10 | V -1,6 | Márcio Santos | 1989 | Juv | E.B. 2,3 Tourais/Paranhos | 28/03 | Guarda |
| 6,14 | V -1,9 | Daniel Fernandes | 16.05.1990 | Juv | Escola Sec./3º F.C. Rodrigo | 28/03 | Guarda |
| 6,27 | V -0,8 | Micael Nascimento | 1990 | Juv | Agrupamento Escolas Trancoso | 28/03 | Guarda |
| 6,32 | V -1,1 | Wilson Santos | 1990 | Juv | Agrupamento Escolas Trancoso | 28/03 | Guarda |
| 6,35 | V -1,6 | André Silva | 1990 | Juv | EB2,3Dr Reis Leitão-Loriga | 28/03 | Guarda |
| 6,36 | V -0,7 | Rui Peres | 1990 | Juv | Escola Sec./3 Sabugal | 28/03 | Guarda |
| 6,43 | V -0,8 | Filipe Almeida | 1990 | Juv | Esc.EvaristoNogueira-S.Romão | 28/03 | Guarda |
| 6,56 | V -0,7 | Marco Fernandes | 1990 | Juv | E.B.2,3/S Sacadura Cabral-C. Beira | 28/03 | Guarda |
| 6,77 | V -1,9 | Fábio Fonseca | 1990 | Juv | Agrupamento Escolas Almeida | 28/03 | Guarda |
| 9,62 | V -1,6 | David Coutinho | 02.02.1989 | Juv | EB2,3Dr.Abranches Ferrão-Seia | 28/03 | Guarda |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | | |
|-------------|--|----------|-------|-----------------|-------------|--------|------------|-------|--------|
| 5,54 | | Quadrado | 06/05 | V.R.Stº António | 5,58 | V -1,6 | Figueiredo | 28/03 | Guarda |
|-------------|--|----------|-------|-----------------|-------------|--------|------------|-------|--------|

60 metros

| | | | | | | | |
|-------------|--------|-----------------|------------|-----|-----------------------------|-------|---------|
| 7,49 | pc | Davide Anselmo | 26.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 11/02 | Espinho |
| 7,57 | V +1,7 | Gabriel Peixoto | 16.09.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 07/01 | Guarda |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | | |
|-------------|----|---------|-------|---------|-------------|----|---------|-------|---------|
| 7,58 | pc | Anselmo | 04/03 | Espinho | 7,61 | pc | Peixoto | 04/03 | Espinho |
| 7,59 | pc | Peixoto | 30/12 | Espinho | | | | | |

100 metros

| | | | | | | | |
|--------------|--------|-------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|---------------|
| 11,38 | V +0,8 | André Jordão | 27.06.1989 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 22/04 | Sobreda |
| 11,46 | V +1,1 | Davide Anselmo | 26.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 20/05 | Caldas Rainha |
| 11,49 | V -2,0 | Ricardo Garcia | 21.01.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 01/04 | Seia |
| 11,88 | V -0,6 | Carlos Figueiredo | 05.05.1990 | Juv | Centro Atletismo Seia | 17/05 | Seia |
| 11,99 | V -0,4 | Gabriel Peixoto | 16.09.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 12,46 | V -2,6 | Daniel Palos | 21.02.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 19/04 | Seia |
| 12,70 | V +0,9 | Luís Santos | 17.02.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 06/05 | Guarda |

| | | | | | | | |
|-------|--------|--------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 12,73 | V +1,5 | Olavo Moreira | 18.05.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 21/06 | Maia |
| 13,44 | V -2,0 | Ricardo Figueiredo | 01.07.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 01/04 | Seia |
| 13,62 | V -2,6 | Diogo Ferrão | 21.07.1990 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 13,85 | V -2,6 | Ricardo Sousa | 31.12.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 19/04 | Seia |
| 13,86 | V +1,0 | Ángelo Fonseca | 01.10.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 10/03 | Guarda |
| 14,15 | V -2,6 | João Campos | 1990 | Juv | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 29/03 | Seia |
| 14,25 | V -0,6 | André Nereu | 11.12.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 14,27 | V +0,3 | Márcio Caetano | 20.04.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 10/03 | Guarda |
| 14,34 | V +1,0 | Márcio Domingues | 18.03.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 14,35 | V +1,0 | Sérgio Lopes | 26.11.1990 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 10/03 | Guarda |
| 14,76 | V +1,0 | Paulo Caetano | 01.09.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 15,35 | V -0,5 | Fábio Fonseca | 04.05.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 16,51 | V -2,6 | Emanuel Branquinho | 01.06.1990 | Juv | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 29/03 | Seia |

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

| | | | | | | | |
|-------|---------|---------------------|------------|------|------------------------------|-------|----------------|
| 11,32 | V +3,1 | Ricardo Garcia | 21.01.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 22/03 | Seia |
| 11,35 | V +5,0 | Davide Anselmo | 26.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 11,64 | V +5,0 | Carlos Figueiredo | 05.05.1990 | Juv | Centro Atletismo Seia | 29/04 | Marinha Grande |
| 11,69 | V +2,3 | Gabriel Peixoto | 16.09.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 12,04 | V +3,3 | João Delgado | 08.01.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 27/05 | Guarda |
| 12,18 | V >+2,0 | Daniel Palos | 21.02.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 12,25 | V +2,3 | Guilherme Gonçalves | 20.10.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 30/04 | Seia |
| 12,31 | V +2,3 | Leonel Monteiro | 06.01.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 30/04 | Seia |
| 12,41 | V +3,5 | Hélio Vaz | 01.05.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 03/06 | Guarda |
| 13,50 | V >+2,0 | Diogo Ferrão | 21.07.1990 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 29/04 | Marinha Grande |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | | |
|-------|--------|---------------|-------|---------|-------|--------|---------------|-------|--------|
| 11,34 | V +2,3 | Garcia | 30/04 | Seia | 12,08 | V -2,0 | Peixoto | 01/04 | Seia |
| 11,44 | V +2,3 | Jordão | 30/04 | Seia | 12,10 | V -3,0 | Peixoto | 11/06 | Guarda |
| 11,50 | V +0,9 | Jordão | 06/05 | Guarda | 12,14 | V -2,0 | C. Figueiredo | 01/04 | Seia |
| 11,50 | V -0,3 | Garcia | 14/05 | Covilhã | 12,24 | V +0,3 | C. Figueiredo | 10/03 | Guarda |
| 11,55 | V +0,3 | Garcia | 10/03 | Guarda | 12,50 | V -0,5 | Palos | 10/03 | Guarda |
| 11,55 | V -2,0 | Jordão | 01/04 | Seia | 12,56 | V -2,6 | C. Figueiredo | 29/03 | Seia |
| 11,58 | V -2,0 | Anselmo | 01/04 | Seia | 12,75 | V +0,9 | Moreira | 06/05 | Guarda |
| 11,70 | V -2,6 | Anselmo | 19/04 | Seia | 12,85 | V -0,6 | Moreira | 17/05 | Seia |
| 11,75 | V -0,4 | Anselmo | 12/03 | Seia | 12,87 | V +0,3 | Santos | 10/03 | Guarda |
| 11,76 | V +0,3 | Anselmo | 10/03 | Guarda | 13,18 | V -0,4 | Moreira | 12/03 | Seia |
| 11,84 | V +2,3 | C. Figueiredo | 30/04 | Seia | 13,23 | V -2,6 | Moreira | 29/03 | Seia |
| 11,97 | V -2,6 | C. Figueiredo | 19/04 | Seia | 13,86 | V -2,6 | R. Figueiredo | 29/03 | Seia |
| 12,05 | V -3,0 | C. Figueiredo | 11/06 | Guarda | 14,02 | V -0,5 | Ferrão | 10/03 | Guarda |

200 metros

| | | | | | | | |
|-------|--------|---------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 22,92 | V +0,6 | Ricardo Garcia | 21.01.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 18/06 | Luso |
| 23,07 | V -1,8 | André Jordão | 27.06.1989 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 24/05 | Seia |
| 23,56 | V +0,1 | Carlos Figueiredo | 05.05.1990 | Juv | Centro Atletismo Seia | 07/06 | Luso |
| 23,83 | V -1,8 | Davide Anselmo | 26.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 24/05 | Seia |
| 24,33 | V -2,9 | João Delgado | 08.01.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 14/10 | Guarda |
| 25,11 | V -2,9 | Guilherme Gonçalves | 20.10.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 14/10 | Guarda |
| 25,42 | V -2,9 | Leonel Monteiro | 06.01.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 14/10 | Guarda |
| 25,77 | V +1,6 | Olavo Moreira | 18.05.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 17/05 | Seia |

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

| | | | | | | | |
|-------|--------|-----------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|
| 24,66 | V +2,2 | Gabriel Peixoto | 16.09.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 07/01 | Guarda |
| 25,76 | V +2,8 | Olavo Moreira | 18.05.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 04/06 | Guarda |
| 26,42 | V +2,4 | José Monteiro | 02.06.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 21/05 | Seia |



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

| | | | | | | | |
|-------|--------|-----------------|------------|------|-----------------------------|-------|--------|
| 26,62 | V +2,4 | Hélder Coutinho | 07.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 21/05 | Seia |
| 26,72 | V +2,8 | Hugo Correia | 20.10.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 04/06 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|-------|--------|------------|-------|---------|-------|--------|-------------|-------|---------|
| 23,12 | V -1,1 | Jordão | 25/06 | Seia | 24,37 | V -1,1 | Figueiredo | 25/06 | Seia |
| 22,9 | V +0,8 | Garcia | 17/05 | Maia | 24,46 | V +2,4 | Delgado | 21/05 | Seia |
| 23,32 | pc | Garcia | 04/02 | Espinho | 25,11 | V +0,1 | Figueiredo | 22/01 | Coimbra |
| 23,60 | pc | Garcia | 30/12 | Espinho | 25,29 | V +2,4 | Gonçalves | 21/05 | Seia |
| 23,91 | V -1,8 | Figueiredo | 24/05 | Seia | 26,46 | V +2,8 | J. Monteiro | 04/06 | Guarda |
| 23,95 | V +2,1 | Figueiredo | 18/06 | Luso | 26,74 | V -1,8 | Moreira | 24/05 | Seia |
| 24,06 | pc | Jordão | 22/01 | Espinho | 27,23 | V +2,4 | Correia | 21/05 | Seia |
| 24,28 | pc | Anselmo | 15/01 | Espinho | | | | | |

300 metros

| | | | | | | |
|-------|-------------------|------------|-----|----------------------------|-------|------|
| 36,01 | André Jordão | 27.06.1989 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 12/07 | Seia |
| 36,77 | Carlos Figueiredo | 05.05.1990 | Juv | Centro Atletismo Seia | 12/07 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | |
|-------|------------|-------|------|
| 36,80 | Figueiredo | 14/06 | Seia |
|-------|------------|-------|------|

400 metros

| | | | | | | |
|-------|---------------------|------------|------|------------------------------|-------|--------------------|
| 50,46 | Ricardo Garcia | 21.01.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 29/04 | Seia |
| 50,72 | André Jordão | 27.06.1989 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 24/06 | Seia |
| 51,17 | Carlos Figueiredo | 05.05.1990 | Juv | Centro Atletismo Seia | 21/07 | Kecskemét -HUNGRIA |
| 53,71 | Gabriel Peixoto | 16.09.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 53,98 | Guilherme Gonçalves | 20.10.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 15/07 | Guarda |
| 54,88 | Leonel Monteiro | 06.01.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 28/05 | Guarda |
| 55,15 | João Delgado | 08.01.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 07/01 | Guarda |
| 55,40 | pc Nuno Figueiredo | 29.12.1989 | Juv | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 08/01 | Espinho |
| 57,25 | Davide Anselmo | 26.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 01/04 | Seia |
| 57,40 | Ricardo Figueiredo | 01.07.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 24/06 | Seia |
| 60,16 | Hélder Coutinho | 07.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 03/06 | Guarda |
| 60,30 | Olavo Moreira | 18.05.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 11/06 | Guarda |
| 61,66 | Hugo Correia | 20.10.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 03/06 | Guarda |
| 75,17 | Jorge Gonçalves | 23.11.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|-------|---------------|-------|---------------|-------|------------------|-------|----------------|
| 50,92 | Garcia | 13/05 | Covilhã | 53,12 | C. Figueiredo | 23/04 | Seia |
| 50,99 | Garcia | 22/04 | Seia | 53,57 | C. Figueiredo | 01/04 | Seia |
| 51,03 | Garcia | 01/04 | Seia | 53,57 | C. Figueiredo | 29/04 | Marinha Grande |
| 51,09 | Garcia | 17/06 | Luso | 53,70 | Jordão | 12/03 | Seia |
| 51,17 | pc Garcia | 08/01 | Espinho | 54,09 | C. Figueiredo | 19/04 | Seia |
| 51,21 | Garcia | 10/03 | Guarda | 54,18 | C. Figueiredo | 10/03 | Guarda |
| 51,42 | pc Garcia | 14/01 | Espinho | 54,60 | Peixoto | 03/06 | Guarda |
| 51,69 | Jordão | 29/04 | Seia | 55,04 | Monteiro | 29/04 | Seia |
| 51,71 | Jordão | 03/06 | Guarda | 55,58 | Monteiro | 07/07 | Guarda |
| 51,75 | pc Garcia | 11/02 | Espinho | 55,82 | pc C. Figueiredo | 11/02 | Espinho |
| 52,11 | pc Jordão | 14/01 | Espinho | 55,7 | pc C. Figueiredo | 08/01 | Espinho |
| 52,33 | C. Figueiredo | 17/06 | Luso | 56,26 | Gonçalves | 07/01 | Guarda |
| 52,42 | C. Figueiredo | 20/05 | Caldas Rainha | 56,41 | Peixoto | 11/06 | Guarda |
| 52,50 | Jordão | 01/04 | Seia | 56,61 | Peixoto | 01/04 | Seia |
| 52,66 | Jordão | 22/04 | Sobreda | 59,96 | R. Figueiredo | 01/04 | Seia |



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

| | | | | | | | |
|-------|---------------|-------|--------|-------|---------|-------|------|
| 52,69 | C. Figueiredo | 01/07 | Leiria | 60,48 | Peixoto | 12/03 | Seia |
| 52,77 | C. Figueiredo | 12/03 | Seia | 61,18 | Moreira | 23/04 | Seia |

800 metros

| | | | | | | |
|---------|---------------------|------------|-----|--|-------|--------|
| 1.54,43 | Nuno Figueiredo | 29.12.1989 | Juv | Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro | 07/07 | Guarda |
| 1.58,51 | João Delgado | 08.01.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 07/07 | Guarda |
| 2.01,62 | Guilherme Gonçalves | 20.10.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 18/06 | Luso |
| 2.04,67 | André Jordão | 27.06.1989 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 14/10 | Guarda |
| 2.07,98 | Leonel Monteiro | 06.01.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 07/05 | Guarda |
| 2.08,99 | Ricardo Figueiredo | 01.07.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 25/06 | Seia |
| 2.36,22 | André Silva | 16.05.1990 | Juv | Grupo Desp. Loriguense | 30/04 | Seia |
| 2.38,16 | Joel Santos | 26.09.1989 | Juv | Grupo Desp. Loriguense | 30/04 | Seia |
| 2.40,44 | Jorge Gonçalves | 23.11.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|---------|------------------|-------|---------|---------|------------------|-------|-----------|
| 1.56,13 | N. Figueiredo | 28/06 | Viseu | 2.02,46 | Gonçalves | 04/06 | Guarda |
| 1.57,18 | N. Figueiredo | 14/05 | Covilhã | 2.02,83 | Delgado | 07/05 | Guarda |
| 1.58,02 | N. Figueiredo | 02/07 | Leiria | 2.02,97 | Gonçalves | 07/05 | Guarda |
| 1.58,78 | Delgado | 18/06 | Luso | 2.03,96 | N. Figueiredo | 09/07 | Guimarães |
| 1.58,79 | N. Figueiredo | 18/06 | Luso | 2.04,58 | Gonçalves | 24/05 | Seia |
| 1.58,90 | N. Figueiredo | 30/04 | Seia | 2.06,59 | pc N. Figueiredo | 30/12 | Espinho |
| 1.59,7 | N. Figueiredo | 17/05 | Maia | 2.09,88 | R. Figueiredo | 07/06 | Luso |
| 1.59,77 | Delgado | 04/06 | Guarda | 2.10,36 | R. Figueiredo | 07/05 | Guarda |
| 2.00,48 | Delgado | 30/04 | Seia | 2.14,19 | Monteiro | 04/06 | Guarda |
| 2.01,51 | pc N. Figueiredo | 15/01 | Espinho | 2.15,28 | Monteiro | 15/06 | Guarda |
| 2.02,30 | Delgado | 24/05 | Seia | | | | |

1 000 metros

| | | | | | | |
|---------|---------------------|------------|-----|--|-------|---------|
| 2.36,74 | Nuno Figueiredo | 29.12.1989 | Juv | Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro | 25/04 | Coimbra |
| 2.40,20 | João Delgado | 08.01.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 25/04 | Coimbra |
| 2.45,82 | Guilherme Gonçalves | 20.10.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 25/03 | Guarda |
| 2.45,97 | Ricardo Figueiredo | 01.07.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 14/06 | Seia |
| 2.48,04 | André Jordão | 27.06.1989 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 23/04 | Sobreda |
| 2.50,07 | Carlos Figueiredo | 05.05.1990 | Juv | Centro Atletismo Seia | 25/03 | Guarda |
| 3.04,04 | Leonel Monteiro | 06.01.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 25/03 | Guarda |
| 3.19,32 | Davide Anselmo | 26.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 02/04 | Seia |
| 3.36,14 | André Silva | 16.05.1990 | Juv | Grupo Desp. Loriguense | 25/03 | Guarda |
| 3.48,58 | João Pereira | 11.03.1990 | Juv | Grupo Desp. Loriguense | 25/03 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|---------|---------------|-------|--------|---------|---------------|-------|------|
| 2.43,35 | Delgado | 25/03 | Guarda | 2.54,53 | R. Figueiredo | 02/04 | Seia |
| 2.43,63 | N. Figueiredo | 25/03 | Guarda | 2.59,88 | C. Figueiredo | 02/04 | Seia |
| 2.51,89 | Jordão | 02/04 | Seia | | | | |

1 500 metros

| | | | | | | |
|---------|---------------------|------------|-----|--|-------|----------------|
| 4.04,18 | Nuno Figueiredo | 29.12.1989 | Juv | Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro | 01/07 | Leiria |
| 4.11,76 | João Delgado | 08.01.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 03/06 | Guarda |
| 4.24,95 | Ricardo Figueiredo | 01.07.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 21/06 | Maia |
| 4.27,87 | Guilherme Gonçalves | 20.10.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 03/06 | Guarda |
| 4.40,64 | Francisco Proença | 13.07.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

| | | | | | | |
|---------|----------------------|------------|-----|------------------------------|-------|----------------|
| 4.57,82 | José Carlos Fonseca | 11.07.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 5.30,19 | Vitor Espírito Santo | 18.02.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 5.30,38 | António Nogueira | 29.04.1990 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 5.38,74 | Hugo Duarte | 29.08.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|---------|---------------|-------|--------|---------|---------------|-------|--------|
| 4.04,76 | N. Figueiredo | 21/06 | Maia | 4.41,67 | R. Figueiredo | 19/04 | Seia |
| 4.05,87 | N. Figueiredo | 17/06 | Luso | 4.48,38 | Proença | 19/04 | Seia |
| 4.20,47 | Delgado | 15/07 | Guarda | 4.53,92 | Proença | 10/03 | Guarda |
| 4.29,44 | R. Figueiredo | 22/04 | Seia | 5.00,97 | Fonseca | 19/04 | Seia |
| 4.31,09 | R. Figueiredo | 11/06 | Guarda | 5.11,45 | Fonseca | 10/03 | Guarda |
| 4.37,03 | R. Figueiredo | 10/03 | Guarda | 5.34,31 | Nogueira | 10/03 | Guarda |

3 000 metros

| | | | | | | |
|---------|---------------------|------------|-----|------------------------------|-------|---------|
| 9.15,96 | João Delgado | 08.01.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 13/05 | Covilhã |
| 9.35,08 | Ricardo Figueiredo | 01.07.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 12/07 | Seia |
| 9.48,35 | Guilherme Gonçalves | 20.10.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 28/05 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|---------|---------|-------|--------|---------|------------|-------|------|
| 9.34,91 | Delgado | 29/04 | Seia | 9.48,53 | Figueiredo | 29/04 | Seia |
| 9.47,11 | Delgado | 28/05 | Guarda | | | | |

MILHA (1 609,34m)

| | | | | | | | |
|------|---|---------------------|------------|-----|------------------------------|-------|-----------------|
| 4.40 | E | João Delgado | 08.01.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 08/04 | S. Romão |
| 4.40 | E | Nuno Figueiredo | 29.12.1989 | Juv | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 20/05 | Oliveira Bairro |
| 4.49 | E | Guilherme Gonçalves | 20.10.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 08/04 | S. Romão |
| 5.01 | E | Ricardo Figueiredo | 01.07.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 08/04 | S. Romão |
| 5.54 | E | André Silva | 16.05.1990 | Juv | Grupo Desp. Loriguense | 09/04 | Gouveia |
| 6.05 | E | João Pereira | 11.03.1990 | Juv | Grupo Desp. Loriguense | 08/04 | S. Romão |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|------|---|---------------|-------|----------------|------|---|-----------|-------|----------|
| 4.40 | E | N. Figueiredo | 11/06 | V.N. Famalicão | 5.37 | E | Gonçalves | 20/05 | Guarda |
| 4.45 | E | N. Figueiredo | 08/04 | S. Romão | 6.12 | E | Silva | 08/04 | S. Romão |
| 5.35 | E | Delgado | 20/05 | Guarda | 6.23 | E | Pereira | 09/04 | Gouveia |

60 metros Barreiras (0,914m)

5 Barreiras

| | | | | | | | |
|------|--------|----------------|------------|-----|----------------------------|-------|--------|
| 8,55 | pc | André Jordão | 27.06.1989 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 11/02 | Braga |
| 8,79 | V +1,3 | Davide Anselmo | 26.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 07/01 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|------|--------|--------|-------|---------|------|----|---------|-------|---------|
| 8,69 | V +1,3 | Jordão | 07/01 | Guarda | 8,87 | pc | Anselmo | 15/01 | Espinho |
| 8,74 | pc | Jordão | 15/01 | Espinho | | | | | |

100 metros Barreiras (0,914m)

| | | | | | | | |
|-------|--------|---------------|------------|-----|----------------------------|-------|--------|
| 18,03 | V +0,4 | Fábio Bráz | 20.03.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 19,05 | V -1,4 | Ricardo Sousa | 31.12.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 19/04 | Seia |



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

| | | | | | | | |
|-------|--------|-----------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 19,10 | V +0,4 | Eduardo Pinto | 26.08.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 20,11 | V +0,4 | Olavo Moreira | 18.05.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 10/03 | Guarda |
| 21,25 | V +0,4 | Fernando Garcia | 15.12.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 22,69 | V -1,4 | Diogo Ferrão | 21.07.1990 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

| | | | | | | | |
|-------|--------|----------------|------------|-----|----------------------------|-------|---------------|
| 14,04 | V +3,4 | Davide Anselmo | 26.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 20/05 | Caldas Rainha |
|-------|--------|----------------|------------|-----|----------------------------|-------|---------------|

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | | |
|-------|--------|---------|-------|----------------|-------|--------|---------|-------|------|
| 14,90 | V>+2,0 | Anselmo | 29/04 | Marinha Grande | 19,63 | V -1,4 | Pinto | 19/04 | Seia |
| 19,44 | V +0,4 | Sousa | 10/03 | Guarda | 21,24 | V -1,4 | Moreira | 19/04 | Seia |

110 metros Barreiras (0,914m)

| | | | | | | | |
|-------|--------|----------------|------------|------|------------------------------|-------|---------|
| 14,59 | V -0,1 | André Jordão | 27.06.1989 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 13/05 | Covilhã |
| 15,62 | V +1,2 | Davide Anselmo | 26.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 12/03 | Seia |
| 18,76 | V -0,6 | Hélio Vaz | 01.05.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 17/05 | Seia |
| 22,90 | V +1,2 | André Silva | 16.05.1990 | Juv | Grupo Desp. Loriguense | 12/03 | Seia |
| 32,61 | V +1,2 | Joel Santos | 26.09.1989 | Juv | Grupo Desp. Loriguense | 12/03 | Seia |

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

| | | | | | | | |
|-------|--------|----------------|------------|------|------------------------------|-------|----------------|
| 15,36 | V +2,7 | Davide Anselmo | 26.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 16,96 | V +3,0 | Hélio Vaz | 01.05.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 03/06 | Guarda |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | | |
|-------|--------|---------|-------|---------|-------|--------|---------|-------|------|
| 14,75 | V +1,7 | Jordão | 17/06 | Luso | 15,48 | V +1,4 | Jordão | 02/04 | Seia |
| 15,00 | V +3,0 | Jordão | 03/06 | Guarda | 15,60 | V +1,2 | Jordão | 12/03 | Seia |
| 15,32 | V -0,5 | Jordão | 23/04 | Sobreda | 15,81 | V -2,0 | Anselmo | 24/05 | Seia |
| 15,38 | V +2,8 | Anselmo | 17/06 | Luso | 16,20 | V +1,4 | Anselmo | 02/04 | Seia |

400 metros Barreiras (0,84m)

| | | | | | | | |
|-------|--|--------------|------------|-----|----------------------------|-------|------|
| 55,68 | | André Jordão | 27.06.1989 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 18/06 | Luso |
|-------|--|--------------|------------|-----|----------------------------|-------|------|

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | | |
|-------|--|--------|-------|--------|-------|--|--------|-------|--------|
| 56,96 | | Jordão | 04/06 | Guarda | 57,44 | | Jordão | 15/07 | Guarda |
|-------|--|--------|-------|--------|-------|--|--------|-------|--------|

2 000 metros Obstáculos

| | | | | | | | |
|---------|--|--------------------|------------|-----|-----------------------|-------|--------|
| 6.52,73 | | Ricardo Figueiredo | 01.07.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 04/06 | Guarda |
|---------|--|--------------------|------------|-----|-----------------------|-------|--------|

OUTRAS MARCAS:

| | | | | |
|---------|--|------------|-------|------|
| 6.53,79 | | Figueiredo | 24/05 | Seia |
|---------|--|------------|-------|------|

4x100 metros

| | | | | |
|-------|---|----------------------------|-------|----------------|
| 44,11 | G. Peixoto/D. Anselmo/R. Garcia/A. Jordão | Seleção Distrital A.A.G. | 14/05 | Covilhã |
| 47,88 | D. Palos/L. Santos/P. Ferreira/D. Anselmo | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 49,93 | D. Palos/P. Ferreira/R. Vieira/D. Anselmo | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |

| | | | | |
|--------------|---|------------------------------|-------|----------------|
| 50,35 | D. Palos/L. Santos/E. Pinto/D. Anselmo | Escola Sec./3 Trancoso | 19/04 | Seia |
| 50,60 | O. Moreira/D. Marques/D.Ferrão/C.Figueiredo | Seleção CE Guarda/Desp. Esc. | 29/04 | Marinha Grande |
| 50,63 | O. Moreira/D.Marques/D.Ferrão/C. Figueiredo | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 53,01 | O. Moreira/D. Ferrão/S. Lopes/C. Figueiredo | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 10/03 | Guarda |
| 53,90 | F. Garcia/E. Pinto/R. Sousa/L. Santos | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |

SALTO EM ALTURA

| | | | | | | | |
|--------------|----|---------------------|------------|-----|------------------------------|-------|----------------|
| 1,78m | | Davide Anselmo | 26.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 19/04 | Seia |
| 1,67m | pc | André Jordão | 27.06.1989 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 15/01 | Espinho |
| 1,65m | | Daniel Marques | 11.04.1989 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 1,55m | | Pedro Ferreira | 18.10.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 19/04 | Seia |
| 1,50m | | José Carlos Fonseca | 11.07.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 1,45m | | Eduardo Pinto | 26.08.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 19/04 | Seia |
| 1,40m | | Michel Pinto | 29.03.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 1,40m | | Carlos Figueiredo | 05.05.1990 | Juv | Centro Atletismo Seia | 02/04 | Seia |
| 1,31m | | Ricardo Garcia | 21.01.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 02/04 | Seia |
| 1,30m | | Fábio Bráz | 20.03.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 1,30m | | Francisco Proença | 13.07.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 1,30m | | António Nogueira | 29.04.1990 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 1,25m | | Ricardo Vieira | 10.01.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 1,25m | | Ricardo Figueiredo | 01.07.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 02/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | |
|--------------|----|---------|-------|----------------|--------------|----------|-------|----------------|
| 1,70m | pc | Anselmo | 11/03 | Ílhavo | 1,54m | Jordão | 07/01 | Guarda |
| 1,67m | | Anselmo | 15/01 | Espinho | 1,50m | Ferreira | 10/03 | Guarda |
| 1,64m | | Jordão | 23/04 | Sobreda | 1,50m | Ferreira | 29/04 | Marinha Grande |
| 1,62m | pc | Jordão | 11/02 | Braga | 1,50m | Marques | 14/05 | Covilhã |
| 1,61m | | Anselmo | 02/04 | Seia | 1,40m | E. Pinto | 10/03 | Guarda |
| 1,60m | | Anselmo | 07/01 | Guarda | 1,40m | M. Pinto | 19/04 | Seia |
| 1,55m | | Jordão | 02/04 | Seia | 1,35m | Fonseca | 10/03 | Guarda |
| 1,55m | | Marques | 29/04 | Marinha Grande | | | | |

SALTO EM COMPRIMENTO

| | | | | | | | |
|--------------|--------|---------------------|------------|-----|------------------------------|-------|----------------|
| 6,12m | V +0,3 | André Jordão | 27.06.1989 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 22/04 | Sobreda |
| 6,10m | V +0,2 | Davide Anselmo | 26.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 06/05 | Guarda |
| 5,98m | pc | Gabriel Peixoto | 16.09.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/12 | Espinho |
| 5,97m | | Daniel Palos | 21.02.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 29/04 | Marinha Grande |
| 5,93m | | Ricardo Garcia | 21.01.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 01/04 | Seia |
| 5,58m | V +0,4 | Olavo Moreira | 18.05.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 14/06 | Seia |
| 5,45m | | Ricardo Sousa | 31.12.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 5,31m | | Daniel Marques | 11.04.1989 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 5,22m | | Carlos Figueiredo | 05.05.1990 | Juv | Centro Atletismo Seia | 01/04 | Seia |
| 5,18m | | Luís Santos | 17.02.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 4,89m | V -0,1 | Ricardo Almeida | 21.05.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 4,87m | V +0,3 | José Carlos Fonseca | 11.07.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 06/05 | Guarda |
| 4,83m | V -0,6 | Daniel Ventura | 23.03.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 4,82m | | Pedro Ferreira | 18.10.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 4,82m | V -1,8 | Pedro Conde | 28.01.1989 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 4,71m | | Ricardo Figueiredo | 01.07.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 01/04 | Seia |
| 4,65m | V 0,0 | Cristiano Azevedo | 03.12.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 4,62m | V +0,2 | Ivo Correia | 17.05.1989 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 4,60m | V +0,7 | Jorge Loureiro | 10.08.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 4,53m | V +0,3 | Diogo Viana | 08.03.1989 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |

| | | | | | | | |
|--------------|--------|------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|--------|
| 4,46m | V 0,0 | Diogo Ferreira | 15.05.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 4,43m | | Paulo Caetano | 01.09.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 4,36m | V +0,3 | João Branco | 09.10.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 4,28m | V -1,2 | André Nereu | 11.12.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 4,24m | | João Campos | 1990 | Juv | E.B.2,3 G.C. Carvalho -Seia | 29/03 | Seia |
| 4,23m | V -0,9 | Gustavo Martins | 16.11.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 4,08m | | Ângelo Fonseca | 01.10.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 10/03 | Guarda |
| 4,06m | | Márcio Domingues | 18.03.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 3,98m | V -0,6 | Leandro Simão | 22.06.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 3,96m | | Márcio Caetano | 20.04.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 10/03 | Guarda |
| 3,82m | V -0,9 | Pedro Lopes | 26.06.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 3,73m | V +0,8 | Ricardo Pereira | 15.10.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

| | | | | | | | |
|--------------|--------|---------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 5,90m | V +2,4 | João Delgado | 08.01.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 15/07 | Guarda |
| 5,70m | V +2,6 | Olavo Moreira | 18.05.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 03/06 | Guarda |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | | |
|--------------|--------|---------|-------|----------------|--------------|--------|---------|-------|----------------|
| 5,99m | | Jordão | 01/04 | Seia | 5,31m | | Marques | 29/04 | Marinha Grande |
| 5,82m | | Anselmo | 01/04 | Seia | 5,30m | V +1,9 | Moreira | 24/05 | Seia |
| 5,81m | pc | Anselmo | 30/12 | Espinho | 5,27m | V -2,4 | Palos | 21/05 | Caldas Rainha |
| 5,76m | | Jordão | 25/03 | Guarda | 5,24m | | Moreira | 10/03 | Guarda |
| 5,49m | | Moreira | 19/04 | Seia | 5,20m | V +2,0 | Moreira | 21/06 | Maia |
| 5,44m | | Peixoto | 01/04 | Seia | 5,18m | | Santos | 19/04 | Seia |
| 5,44m | | Moreira | 29/04 | Marinha Grande | 5,16m | V +0,4 | Santos | 06/05 | Guarda |
| 5,39m | V -0,1 | Moreira | 17/05 | Seia | 5,13m | | Palos | 10/03 | Guarda |
| 5,37m | | Moreira | 29/03 | Seia | 5,05m | V -2,0 | Moreira | 11/06 | Guarda |
| 5,33m | V -0,2 | Moreira | 06/05 | Guarda | 4,96m | | Palos | 19/04 | Seia |
| 5,31m | pc | Peixoto | 04/03 | Espinho | | | | | |

TRIPLO SALTO

| | | | | | | | |
|---------------|--------|----------------|------------|-----|----------------------------|-------|--------|
| 12,29m | V +0,9 | Olavo Moreira | 18.05.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 12/07 | Seia |
| 12,15m | | Davide Anselmo | 26.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 25/03 | Guarda |

OUTRAS MARCAS:

| | | | | | | | | | |
|---------------|--------|---------|-------|--------|---------------|--------|---------|-------|---------|
| 12,27m | | Moreira | 04/06 | Guarda | 12,04m | V +0,1 | Anselmo | 13/05 | Covilhã |
| 12,23m | V +0,2 | Moreira | 07/06 | Luso | | | | | |

LANÇAMENTO DO PESO /5kg

| | | | | | | | |
|---------------|----|--------------------|------------|------|------------------------------|-------|---------|
| 12,31m | | André Jordão | 27.06.1989 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 01/04 | Seia |
| 11,84m | | André Ferreira | 03.03.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 14/06 | Seia |
| 11,53m | pc | Davide Anselmo | 26.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 15/01 | Espinho |
| 11,14m | | Ricardo Garcia | 21.01.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 01/04 | Seia |
| 10,02m | | Emanuel Branquinho | 01.06.1990 | Juv | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 12/07 | Seia |
| 9,70m | | Pedro Ferreira | 18.10.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 19/04 | Seia\ |
| 9,43m | | Pedro Lopes | 26.06.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 9,32m | | Michel Pinto | 29.03.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 19/04 | Seia |
| 9,25m | | Gabriel Peixoto | 16.09.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/04 | Seia |
| 9,07m | | Hélio Vaz | 01.05.1991 | Inic | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 04/06 | Guarda |
| 8,27m | | Ivo Correia | 17.05.1989 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 7,97m | | Fernando Garcia | 15.12.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 7,81m | | Diogo Ferrão | 21.07.1990 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 10/03 | Guarda |

| | | | | | | |
|-------|----------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 7,57m | Carlos Figueiredo | 05.05.1990 | Juv | Centro Atletismo Seia | 01/04 | Seia |
| 7,53m | Vitor Espírito Santo | 18.02.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 7,40m | Ricardo Figueiredo | 01.07.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 19/04 | Seia |
| 7,40m | Ricardo Almeida | 21.05.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 7,29m | Hugo Duarte | 29.08.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 6,66m | Diogo Ferreira | 15.05.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 6,53m | Fábio Fonseca | 04.05.1989 | Juv | Escola Sec./3 Trancoso | 10/03 | Guarda |
| 6,32m | Leandro Simão | 22.06.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 6,27m | André Nereu | 11.12.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 5,80m | Ricardo Pereira | 15.10.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 5,77m | Fábio Tereso | 27.03.1990 | Juv | EB2,3 Abranches Ferrão -Seia | 19/04 | Seia |
| 5,66m | Gustavo Martins | 16.11.1990 | Juv | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|--------|-------------|-------|---------|--------|---------------|-------|----------------|
| 12,13m | Jordão | 22/04 | Sobreda | 10,22m | Anselmo | 10/03 | Guarda |
| 12,07m | Jordão | 19/04 | Seia | 9,79m | Branquinho | 14/06 | Seia |
| 11,98m | pc Jordão | 15/01 | Espinho | 9,46m | P. Ferreira | 29/04 | Marinha Grande |
| 11,67m | Jordão | 07/01 | Guarda | 9,15m | Pinto | 10/03 | Guarda |
| 11,53m | pc Jordão | 11/02 | Braga | 9,12m | Pinto | 29/04 | Marinha Grande |
| 11,05m | A. Ferreira | 04/06 | Guarda | 8,57m | Branquinho | 29/03 | Seia |
| 10,62m | Anselmo | 07/01 | Guarda | 7,12m | R. Figueiredo | 01/04 | Seia |
| 10,57m | Anselmo | 01/04 | Seia | | | | |

LANÇAMENTO DO DARDO /700g

| | | | | | | |
|--------|---------------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| 48,72m | Davide Anselmo | 26.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 02/04 | Seia |
| 38,69m | André Jordão | 27.06.1989 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 21/05 | Seia |
| 32,37m | Ricardo Garcia | 21.01.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 02/04 | Seia |
| 31,80m | Hélder Coutinho | 07.02.1991 | Inic | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 21/05 | Seia |
| 31,79m | João Delgado | 08.01.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 14/10 | Guarda |
| 23,67m | Emanuel Branquinho | 01.06.1990 | Juv | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 29/04 | Seia |
| 22,13m | Guilherme Gonçalves | 20.10.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 14/10 | Guarda |
| 20,18m | Ricardo Figueiredo | 01.07.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 02/04 | Seia |
| 17,20m | Carlos Figueiredo | 05.05.1990 | Juv | Centro Atletismo Seia | 02/04 | Seia |
| 15,18m | Leonel Monteiro | 06.01.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 14/10 | Guarda |
| 14,47m | Jorge Gonçalves | 23.11.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 29/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|--------|---------|-------|---------|--------|--------------|-------|------|
| 48,58m | Anselmo | 13/05 | Covilhã | 30,60m | Jordão | 02/04 | Seia |
| 44,28m | Anselmo | 18/06 | Luso | 30,33m | Delgado | 29/04 | Seia |
| 42,28m | Anselmo | 14/10 | Guarda | 21,24m | G. Gonçalves | 29/04 | Seia |
| 37,65m | Jordão | 23/04 | Sobreda | | | | |

LANÇAMENTO DO DISCO /1,5Kg

| | | | | | | |
|--------|--------------------|------------|------|------------------------------|-------|--------|
| 30,28m | André Ferreira | 03.03.1991 | Inic | Centro Atletismo Seia | 21/05 | Seia |
| 28,01m | Emanuel Branquinho | 01.06.1990 | Juv | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 03/06 | Guarda |
| 20,89m | Davide Almeida | 11.07.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 10,78m | Jorge Gonçalves | 23.11.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|--------|------------|-------|------|--------|------------|-------|------|
| 29,13m | Ferreira | 24/05 | Seia | 26,27m | Branquinho | 12/07 | Seia |
| 27,62m | Branquinho | 21/05 | Seia | 21,41m | Branquinho | 12/03 | Seia |

LANÇAMENTO DO MARTELO /5Kg

| | | | | | | |
|---------------|-----------------|------------|-----|------------------------------|-------|---------|
| 18,55m | Davide Almeida | 11.07.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 14/05 | Covilhã |
| 15,18m | João Branco | 09.10.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 14,93m | Jorge Gonçalves | 23.11.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/04 | Seia |
| 14,70m | Leonel Monteiro | 06.01.1990 | Juv | F.S. - União Atlética Guarda | 30/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | |
|---------------|---------|-------|------|
| 17,81m | Almeida | 30/04 | Seia |
|---------------|---------|-------|------|

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

| | | | | | | |
|---------------------|-------------------|------------|-----|----------------------------|-------|---------|
| 1 929 Pontos | pc André Jordão | 27.06.1989 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 15/01 | Espinho |
| | 8,74/11,98m/1,67m | | | | | |
| 1 873 Pontos | pc Davide Anselmo | 26.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 15/01 | Espinho |
| | 8,87/11,53m/1,67m | | | | | |

OUTRAS MARCAS

| | | | |
|---------------------|-------------------|-------|--------|
| 1 906 Pontos | pc Jordão | 11/02 | Braga |
| | 8,55/11,53m/1,62m | | |
| 1 821 Pontos | Jordão | 07/01 | Guarda |
| | 8,69/11,67m/1,54m | | |
| 1 780 Pontos | Anselmo | 07/01 | Guarda |
| | 8,79/10,62m/1,60m | | |

OCTATLO Atleta Completo – 100m/Comprimento/Peso (5Kg) /400m ® 110m Barreiras (0,914m) /Altura/Dardo (700g) /1000m

| | | | | | | |
|---------------------|--|------------|-----|----------------------------|----------|---------|
| 5 202 Pontos | André Jordão | 27.06.1989 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 22.23/04 | Sobreda |
| | 11,38 (V +0,8)/6,12m (V +0,3)/12,13m/52,66 ® | | | | | |
| | 15,32 (V -0,5)/1,64m/37,65m/2.48,04 | | | | | |
| 4 554 Pontos | Davide Anselmo | 26.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 01.02/04 | Seia |
| | 11,58 (V -2,0)/5,82m/10,57m/57,25 ® | | | | | |
| | 16,20 (V +1,4)/1,61m/48,72m/3.19,32 | | | | | |
| 3 238 Pontos | Ricardo Garcia | 21.01.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 01.02/04 | Seia |
| | 11,49 (V -2,0)/5,93m/11,14m/51,03 ® | | | | | |
| | DNF (V +1,4)/1,31m/32,37m/DNF | | | | | |
| 3 153 Pontos | Carlos Figueiredo | 05.05.1990 | Juv | Centro Atletismo Seia | 01.02/04 | Seia |
| | 12,14 (V -2,0)/5,22m/7,57m/53,57 ® | | | | | |
| | DNF (V +1,4)/1,40m/17,20m/2.59,88 | | | | | |
| 2 554 Pontos | Ricardo Figueiredo | 01.07.1989 | Juv | Centro Atletismo Seia | 01.02/04 | Seia |
| | 13,44 (V -2,0)/4,71m/7,12m/59,96 ® | | | | | |
| | DNF (V +1,4)/1,25m/20,18m/2.54,53 | | | | | |

OUTRAS MARCAS

| | | | |
|---------------------|-------------------------------------|----------|------|
| 4 926 Pontos | Jordão | 01.02/04 | Seia |
| | 11,55 (V -2,0)/5,99m/12,31m/52,50 ® | | |
| | 15,48 (V +1,4)/1,55m/30,60m/2.51,89 | | |

ABSOLUTOS

MASCULINOS

60 metros

| | | | | | | | |
|-------------|--------|-------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|---------|
| 7,28 | pc | Pedro Oliveira | 22.07.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 04/02 | Espinho |
| 7,34 | pc | Bruno Costa | 17.03.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 14/01 | Espinho |
| 7,47 | pc | Pedro Pinto | 25.07.1984 | Sen | Centro Atletismo Seia | 30/12 | Espinho |
| 7,71 | V -0,3 | Carlos Oliveira | 24.05.1979 | Sen | Centro Atletismo Seia | 22/01 | Coimbra |
| 8,04 | pc | Jorge Almeida | 28.08.1981 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/12 | Espinho |
| 8,15 | pc | Eduardo Oliveira | 15.04.1974 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/12 | Espinho |
| 8,43 | pc | Silvino Rodrigues | 09.09.1979 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/12 | Espinho |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|-------------|----|-------------|-------|---------|-------------|--------|-------------|-------|---------|
| 7,31 | pc | P. Oliveira | 14/01 | Espinho | 7,47 | pc | Costa | 21/01 | Espinho |
| 7,32 | pc | P. Oliveira | 11/02 | Espinho | 7,71 | V -0,3 | Costa | 22/01 | Coimbra |
| 7,33 | pc | P. Oliveira | 18/02 | Espinho | 8,17 | pc | E. Oliveira | 04/03 | Espinho |
| 7,35 | pc | Costa | 07/01 | Espinho | | | | | |

100 metros

| | | | | | | | |
|--------------|--------|-----------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 11,18 | V +1,8 | Vitor Ferreira | 22.04.1978 | Sen | Centro Atletismo Seia | 13/05 | Luso |
| 11,21 | V -0,6 | António Rodrigues (*) | 25.09.1988 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 11,30 | V +1,2 | Rui Durão | 09.03.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 17/05 | Maia |
| 11,40 | V +0,4 | Pedro Oliveira | 22.07.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 20/05 | Viseu |
| 11,62 | V +1,6 | Bruno Costa | 17.03.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 06/07 | Maia |
| 11,94 | V +0,3 | Carlos Oliveira | 24.05.1979 | Sen | Centro Atletismo Seia | 20/05 | Viseu |
| 12,38 | V -0,4 | Marco Bernardo | 16.07.1982 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 12,47 | V +1,1 | Carlos Pereira | 26.01.1963 | Vet | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/04 | Braga |
| 12,57 | V -0,6 | Emanuel Jesus | 30.09.1985 | Sen | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 12,76 | V -2,6 | Luís Carlos Rodrigues | 23.04.1987 | Jun | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 12,82 | V -2,6 | Jorge Almeida | 28.08.1981 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 13,15 | V -2,6 | Eduardo Oliveira | 15.04.1974 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 13,47 | V -1,3 | Amauri Soares | 27.08.1988 | Jun | F.S. - União Atlética Guarda | 14/10 | Guarda |
| 13,82 | V -0,6 | João Pinto | 17.09.1988 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 13,84 | V -0,6 | José Borges | 13.04.1988 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 13,88 | V -0,4 | António Rodrigues | 26.08.1965 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 15/07 | Guarda |
| 14,01 | V -0,4 | Alberto Mendes | 09.04.1964 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 15/07 | Guarda |
| 14,36 | V -2,6 | Davide Bernardo | 09.04.1984 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 14,70 | V -0,6 | Nuno Catarino | 20.03.1987 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 16,43 | V -0,4 | João Marques | 10.09.1953 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 15/07 | Guarda |

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

| | | | | | | | |
|--------------|--------|----------------|------------|-----|-----------------------|-------|--------|
| 11,18 | V +2,1 | Rui Durão | 09.03.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 03/06 | Leiria |
| 11,29 | V +3,1 | Bruno Costa | 17.03.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 22/04 | Seia |
| 11,31 | V +2,8 | Pedro Oliveira | 22.07.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 13/05 | Luso |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|--------------|--------|-------|-------|-------|--------------|--------|-------------|-------|------|
| 11,33 | V +2,9 | Costa | 30/04 | Seia | 11,76 | V +1,2 | Costa | 17/05 | Maia |
| 11,33 | V +0,4 | Durão | 20/05 | Viseu | 12,68 | V -2,6 | Pereira | 24/06 | Seia |
| 11,68 | V -2,6 | Costa | 24/06 | Seia | 13,26 | V -0,4 | E. Oliveira | 12/03 | Seia |

(*) Atleta Filiado no Sporting C.P. - A.A. Lisboa.

200 metros

| | | | | | | | |
|-------|--------|-----------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|--------|
| 22,71 | | Vitor Ferreira | 22.04.1978 | Sen | Centro Atletismo Seia | 04/06 | Leiria |
| 23,3 | V +0,8 | Rui Durão | 09.03.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 17/05 | Maia |
| 24,47 | V -1,8 | Nuno Alves | 02.06.1988 | Jun | Centro Atletismo Seia | 24/05 | Seia |
| 26,51 | V -1,1 | Luís Carlos Rodrigues | 23.04.1987 | Jun | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/06 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|-------|--------|----------|-------|---------|-------|----|-------|-------|---------|
| 22,78 | pc | Ferreira | 19/02 | Espinho | 24,48 | pc | Alves | 15/01 | Espinho |
| 22,90 | V -0,2 | Ferreira | 21/05 | Viseu | | | | | |

300 metros

| | | | | | | | |
|-------|--|-------------|------------|-----|-----------------------|-------|------|
| 37,02 | | Bruno Costa | 17.03.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 14/06 | Seia |
| 37,05 | | Nuno Alves | 02.06.1988 | Jun | Centro Atletismo Seia | 14/06 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|-------|--|-------|-------|------|--|--|--|--|--|
| 37,26 | | Costa | 12/07 | Seia | | | | | |
|-------|--|-------|-------|------|--|--|--|--|--|

400 metros

| | | | | | | | |
|-------|----|--------------------|------------|-----|----------------------------|-------|------------|
| 49,56 | | Vitor Ferreira | 22.04.1978 | Sen | Centro Atletismo Seia | 20/05 | Viseu |
| 51,88 | pc | David Soares | 13.05.1982 | Sen | Centro Atletismo Seia | 14/01 | Espinho |
| 52,72 | | Nuno Alves | 02.06.1988 | Jun | Centro Atletismo Seia | 24/06 | Seia |
| 53,80 | | William Loqué (e) | 08.03.1977 | Sen | Centro Atletismo Seia | 07/06 | Lisboa (I) |
| 54,79 | | José Rodrigues | 26.05.1986 | Sen | Centro Atletismo Seia | 21/06 | Maia |
| 57,52 | | Davide Figueiredo | 23.02.1987 | Jun | Centro Atletismo Seia | 22/01 | Coimbra |
| 58,83 | | Ricardo Branquinho | 17.07.1988 | Jun | Individual | 24/06 | Seia |
| 63,39 | | Luís Barata | 13.09.1986 | Sen | Grupo Desp. Loriguense | 12/03 | Seia |
| 63,85 | | Alberto Mendes | 09.04.1964 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 15/07 | Guarda |
| 64,86 | | Jacinto Correia | 30.08.1964 | Vet | Centro Atletismo Seia | 15/07 | Guarda |
| 69,42 | | António Rodrigues | 26.08.1965 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 15/07 | Guarda |
| 72,81 | | João Marques | 10.09.1953 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 15/07 | Guarda |
| 81,30 | | Manuel Ribeiro | 10.12.1952 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 15/07 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|-------|----|----------|-------|---------|-------|----|-----------|-------|---------|
| 49,57 | | Ferreira | 03/06 | Leiria | 53,02 | | Alves | 22/01 | Coimbra |
| 49,5 | | Ferreira | 27/05 | Coimbra | 53,14 | | Alves | 23/04 | Seia |
| 49,83 | pc | Ferreira | 18/02 | Espinho | 53,1 | pc | Alves | 08/01 | Espinho |
| 50,08 | | Ferreira | 13/05 | Luso | 53,29 | pc | Alves | 14/01 | Espinho |
| 51,12 | pc | Ferreira | 11/02 | Espinho | 53,42 | pc | Alves | 11/02 | Espinho |
| 51,41 | pc | Ferreira | 04/02 | Espinho | 53,61 | | Alves | 01/07 | Leiria |
| 51,93 | | Ferreira | 22/01 | Coimbra | 54,43 | pc | Loqué (e) | 14/01 | Espinho |

(e) Atleta de Nacionalidade Estrangeira – Guiné Bissau.

800 metros

| | | | | | | | |
|---------|----|-----------------|------------|-----|-----------------------|-------|----------|
| 1.53,96 | | Alexandre Silva | 05.04.1984 | Sen | Centro Atletismo Seia | 16/07 | Abrantes |
| 1.56,55 | pc | David Soares | 13.05.1982 | Sen | Centro Atletismo Seia | 15/01 | Espinho |
| 1.59,89 | | Nuno Dias | 24.04.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 30/04 | Seia |
| 2.00,88 | | Marco Pinto | 11.10.1986 | Sen | Centro Atletismo Seia | 30/04 | Seia |

| | | | | | | |
|----------------|--------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 2.02,10 | Luís Abrantes | 27.04.1986 | Sen | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 07/07 | Guarda |
| 2.04,12 | Davide Figueiredo | 23.02.1987 | Jun | Centro Atletismo Seia | 07/05 | Guarda |
| 2.04,39 | William Loqué (e) | 08.03.1977 | Sen | Centro Atletismo Seia | 21/05 | Viseu |
| 2.06,50 | André Branquinho | 31.07.1983 | Sen | Individual | 30/04 | Seia |
| 2.07,05 | Nuno Alves | 02.06.1988 | Jun | Centro Atletismo Seia | 07/06 | Luso |
| 2.10,4 | José Rodrigues | 26.05.1986 | Sen | Centro Atletismo Seia | 17/05 | Maia |
| 2.12,53 | Ricardo Branquinho | 17.07.1988 | Jun | Individual | 25/06 | Seia |
| 2.17,42 | Jacinto Correia | 30.08.1964 | Vet | Centro Atletismo Seia | 30/04 | Seia |
| 2.26,28 | Roberto Ervedal | 23.01.1984 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/06 | Seia |
| 2.44,95 | Davide Bernardo | 09.04.1984 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/06 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|----------------|------------|-------|---------|----------------|---------------|-------|---------|
| 1.54,76 | Silva | 23/07 | Seia | 2.05,53 | Figueiredo | 25/06 | Seia |
| 1.55,16 | Silva | 04/06 | Leiria | 2.05,88 | Figueiredo | 07/06 | Luso |
| 1.56,58 | pc Soares | 04/02 | Espinho | 2.06,2 | Figueiredo | 17/05 | Maia |
| 1.57,38 | pc Silva | 15/01 | Espinho | 2.08,56 | pc Alves | 30/12 | Espinho |
| 1.57,60 | pc Soares | 19/02 | Espinho | 2.09,64 | Alves | 07/05 | Guarda |
| 2.02,92 | Abrantes | 25/06 | Seia | 2.11,81 | Rodrigues | 30/04 | Seia |
| 2.05,03 | Figueiredo | 24/05 | Seia | 2.16,79 | pc Figueiredo | 30/12 | Espinho |

(e) Atleta de Nacionalidade Estrangeira – Guiné Bissau.

1 000 metros

| | | | | | | |
|----------------|--------------------|------------|-----|------------------------|-------|--------|
| 2.28,44 | Alexandre Silva | 05.04.1984 | Sen | Centro Atletismo Seia | 14/06 | Seia |
| 2.45,57 | Ricardo Branquinho | 17.07.1988 | Jun | Individual | 14/06 | Seia |
| 2.54,38 | Nuno Alves | 02.06.1988 | Jun | Centro Atletismo Seia | 25/03 | Guarda |
| 2.55,82 | Davide Figueiredo | 23.02.1987 | Jun | Centro Atletismo Seia | 25/03 | Guarda |
| 2.59,20 | Rafael Pinto | 27.12.1988 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | |
|----------------|-------|-------|------|
| 2.28,49 | Silva | 12/07 | Seia |
|----------------|-------|-------|------|

1 500 metros

| | | | | | | |
|----------------|--------------------|------------|-----|------------------------------|-------|---------|
| 3.50,82 | Alexandre Silva | 05.04.1984 | Sen | Centro Atletismo Seia | 20/05 | Viseu |
| 4.01,28 | pc Marco Pinto | 11.10.1986 | Sen | Centro Atletismo Seia | 14/01 | Espinho |
| 4.01,38 | pc Nuno Dias | 24.04.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 14/01 | Espinho |
| 4.08,49 | Luís Abrantes | 27.04.1986 | Sen | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 01/07 | Leiria |
| 4.16,17 | André Branquinho | 31.07.1983 | Sen | Individual | 21/06 | Maia |
| 4.22,68 | Ricardo Branquinho | 17.07.1988 | Jun | Individual | 22/04 | Seia |
| 4.27,95 | Davide Figueiredo | 23.02.1987 | Jun | Centro Atletismo Seia | 22/04 | Seia |
| 4.35,69 | Jacinto Correia | 30.08.1964 | Vet | Centro Atletismo Seia | 22/04 | Seia |
| 4.51,61 | João Marques | 10.09.1953 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 22/04 | Seia |
| 4.54,58 | Roberto Ervedal | 23.01.1984 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 5.31,47 | Davide Bernardo | 09.04.1984 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 5.35,42 | Nuno Rodrigues | 28.07.1985 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|----------------|----------|-------|---------|----------------|---------------|-------|---------|
| 3.53,46 | Silva | 22/07 | Seia | 4.06,79 | pc Pinto | 28/01 | Espinho |
| 3.53,66 | pc Silva | 04/02 | Espinho | 4.12,97 | Abrantes | 21/06 | Maia |
| 3.53,92 | Silva | 21/06 | Maia | 4.15,40 | pc Abrantes | 14/01 | Espinho |
| 3.53,96 | pc Silva | 28/01 | Espinho | 4.15,82 | pc Abrantes | 08/01 | Espinho |
| 3.54,18 | pc Silva | 18/02 | Espinho | 4.22,81 | R. Branquinho | 21/06 | Maia |
| 3.56,25 | Silva | 03/06 | Leiria | 4.38,94 | Figueiredo | 21/06 | Maia |

| | | | | | | | | |
|----------------|----|-------|-------|----------|----------------|------------|-------|--------|
| 3.56,95 | pc | Silva | 14/01 | Espinho | 4.42,84 | Figueiredo | 12/03 | Seia |
| 3.59,22 | | Silva | 15/07 | Abrantes | 4.45,68 | Figueiredo | 06/05 | Guarda |

2 000 metros

| | | | | | | | |
|----------------|--|------------------|------------|-----|-----------------------|-------|------|
| 5.30,70 | | Marco Pinto | 11.10.1986 | Sen | Centro Atletismo Seia | 29/04 | Seia |
| 5.32,55 | | Nuno Dias | 24.04.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 29/04 | Seia |
| 5.58,15 | | André Branquinho | 31.07.1983 | Sen | Individual | 29/04 | Seia |
| 6.29,33 | | Jacinto Correia | 30.08.1964 | Vet | Centro Atletismo Seia | 29/04 | Seia |

3 000 metros

| | | | | | | | |
|-----------------|----|--------------------|------------|-----|--|-------|---------|
| 8.17,65 | pc | Alexandre Silva | 05.04.1984 | Sen | Centro Atletismo Seia | 29/01 | Espinho |
| 8.25,54 | | Marco Pinto | 11.10.1986 | Sen | Centro Atletismo Seia | 04/06 | Leiria |
| 8.29,78 | pc | Nuno Dias | 24.04.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 15/01 | Espinho |
| 9.04,64 | | André Branquinho | 31.07.1983 | Sen | Individual | 17/05 | Maia |
| 9.06,87 | | Gonçalo Borges | 11.09.1984 | Sen | Centro Atletismo Seia | 24/05 | Seia |
| 9.09,61 | pc | Luís Abrantes | 27.04.1986 | Sen | Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro | 15/01 | Espinho |
| 9.34,05 | | Ricardo Branquinho | 17.07.1988 | Jun | Individual | 24/05 | Seia |
| 9.45,71 | | Jacinto Correia | 30.08.1964 | Vet | Centro Atletismo Seia | 24/05 | Seia |
| 10.07,00 | | Luís Mendonça | 11.09.1960 | Vet | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 15/07 | Guarda |
| 11.29,05 | | Alberto Mendes | 09.04.1964 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 15/07 | Guarda |
| 11.49,51 | | Albano Veloso | 23.07.1951 | Vet | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 15/07 | Guarda |
| 12.22,10 | | Manuel Ribeiro | 10.12.1952 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 15/07 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|----------------|----|-------|-------|---------|----------------|----|---------------|-------|---------|
| 8.19,63 | pc | Silva | 19/02 | Espinho | 8.44,09 | pc | Dias | 04/02 | Espinho |
| 8.21,86 | pc | Silva | 26/02 | Espinho | 8.44,63 | pc | Pinto | 26/02 | Espinho |
| 8.25,31 | | Silva | 21/05 | Viseu | 8.49,24 | | Dias | 24/05 | Seia |
| 8.26,03 | | Pinto | 24/05 | Seia | 9.19,98 | | A. Branquinho | 24/05 | Seia |
| 8.29,73 | pc | Pinto | 15/01 | Espinho | 9.35,44 | | A. Branquinho | 12/07 | Seia |
| 8.43,11 | pc | Pinto | 29/01 | Espinho | 9.56,68 | | Correia | 15/07 | Guarda |

5 000 metros

| | | | | | | | |
|-----------------|---|------------------|------------|-----|---------------------------|-------|--------|
| 14.23,29 | | Marco Pinto | 11.10.1986 | Sen | Centro Atletismo Seia | 03/06 | Leiria |
| 14.55,81 | | Nuno Dias | 24.04.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 06/07 | Maia |
| 15.58,76 | | André Branquinho | 31.07.1983 | Sen | Individual | 06/07 | Maia |
| 16.09,04 | | Gonçalo Borges | 11.09.1984 | Sen | Centro Atletismo Seia | 24/06 | Seia |
| 16.41,59 | | Jacinto Correia | 30.08.1964 | Vet | Centro Atletismo Seia | 07/06 | Luso |
| 18.19 | E | Paulo Gonçalves | 18.06.1971 | Sen | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 20/05 | Guarda |
| 18.36 | E | Luís Mendonça | 11.09.1960 | Vet | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 20/05 | Guarda |
| 19.21 | E | Manuel Pina | 13.03.1976 | Sen | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 20/05 | Guarda |
| 21.23 | E | Albano Veloso | 23.07.1951 | Vet | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 20/05 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|-----------------|--|-------|-------|-------|-----------------|--|------------|-------|----------|
| 14.34,36 | | Pinto | 22/07 | Seia | 15.14,35 | | Dias | 24/06 | Seia |
| 14.45,79 | | Pinto | 20/05 | Viseu | 15.59,24 | | Pinto | 15/07 | Abrantes |
| 14.45,82 | | Pinto | 06/07 | Maia | 16.05,72 | | Branquinho | 24/06 | Seia |

MILHA (1 609,34m)

| | | | | | | | |
|-------------|---|--------------------|------------|-----|------------------------------|-------|----------------|
| 4.14 | E | Alexandre Silva | 05.04.1984 | Sen | Centro Atletismo Seia | 24/04 | Marinha Grande |
| 4.34 | E | Luís Abrantes | 27.04.1986 | Sen | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 08/04 | S. Romão |
| 4.40 | E | Gonçalo Borges | 11.09.1984 | Sen | Centro Atletismo Seia | 08/04 | S. Romão |
| 5.00 | E | Ricardo Branquinho | 17.07.1988 | Jun | Individual | 09/04 | Gouveia |
| 5.23 | E | João Marques | 10.09.1953 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 08/04 | S. Romão |
| 5.29 | E | António Rodrigues | 26.08.1965 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 08/04 | S. Romão |
| 6.03 | E | Marcos Figueiredo | 03.10.1984 | Sen | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 09/04 | Gouveia |
| 6.11 | E | Manuel Ribeiro | 10.12.1952 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 08/04 | S. Romão |
| 6.19 | E | José Garcia | 25.03.1953 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 08/04 | S. Romão |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|-------------|---|-------|-------|---------------|-------------|---|----------|-------|-----------------|
| 4.15 | E | Silva | 14/05 | Pombal | 4.26 | E | Silva | 29/04 | Melgaço |
| 4.17 | E | Silva | 02/05 | Bragança | 4.27 | E | Silva | 09/04 | Gouveia |
| 4.17 | E | Silva | 05/08 | Vagos | 4.36 | E | Abrantes | 20/05 | Oliveira Bairro |
| 4.18 | E | Silva | 24/06 | Porto | 4.45 | E | Abrantes | 24/06 | Porto |
| 4.19 | E | Silva | 08/04 | S. Romão | 4.48 | E | Borges | 09/04 | Gouveia |
| 4.19 | E | Silva | 01/07 | Viana Castelo | 5.06 | E | Abrantes | 09/04 | Gouveia |
| 4.21 | E | Silva | 07/05 | Avanca | 6.49 | E | Garcia | 09/04 | Gouveia |

10 000 metros

| | | | | | | | |
|-----------------|---|-----------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 31.41,60 | | Marco Pinto | 11.10.1986 | Sen | Centro Atletismo Seia | 06/05 | Leiria |
| 31.43,70 | | Nuno Dias | 24.04.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 06/05 | Leiria |
| 33.57 | E | José Jarmela | 08.08.1964 | Vet | F.S. - União Atlética Guarda | 26/03 | Lisboa |
| 34.13,34 | | Jacinto Correia | 30.08.1964 | Vet | Centro Atletismo Seia | 06/05 | Leiria |
| 35.51 | E | Luís Mendonça | 11.09.1960 | Vet | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 26/03 | Lisboa |
| 39.01 | E | António Moreira | 25.11.1972 | Sen | FS - União Atlética Guarda | 26/03 | Lisboa |
| 39.04 | E | Rui Sobral | 10.04.1972 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 08/12 | Porto |
| 39.38 | E | João Ferreira | 08.02.1976 | Sen | F.S. - União Atlética Guarda | 26/03 | Lisboa |
| 39.38 | E | Manuel Coelho | | Vet | Junta Freguesia Nave Haver | 26/03 | Lisboa |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|-----------------|---|---------|-------|--------|-----------------|---|---------|-------|--------|
| 32.54,05 | | Dias | 01/07 | Maia | 35.54,82 | | Correia | 25/06 | Seia |
| 34.47,30 | | Correia | 01/07 | Maia | 41.07 | E | Sobral | 26/03 | Lisboa |
| 34.55 | E | Correia | 26/03 | Lisboa | | | | | |

15 Km

| | | | | | | | |
|----------------|---|-------------------|------------|-----|------------------------------|-------|-----------------------|
| 48.06 | E | Paulo Gonçalves | 18.06.1971 | Sen | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 21/01 | Almeida |
| 52.24 | E | Jacinto Correia | 30.08.1964 | Vet | Centro Atletismo Seia | 21/01 | Almeida |
| 54.24 | E | João Marques | 10.09.1953 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 24/06 | Peniche |
| 54.30 | E | Eduardo Pinto | 10.12.1956 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 21/01 | Almeida |
| 55.08 | E | Evaristo Batista | 13.03.1956 | Vet | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 01/10 | V. Amoreira-Manteigas |
| 56.35 | E | Luís Mendonça | 11.09.1960 | Vet | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 01/10 | V. Amoreira-Manteigas |
| 58.12 | E | João Ferreira | 08.02.1976 | Sen | F.S. - União Atlética Guarda | 24/06 | Peniche |
| 58.30 | E | António Moreira | 25.11.1972 | Sen | FS - União Atlética Guarda | 21/01 | Almeida |
| 59.40 | E | António Rodrigues | 26.08.1965 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 21/01 | Almeida |
| 59.43 | E | Manuel Pina | 13.03.1976 | Sen | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 21/01 | Almeida |
| 59.48 | E | Rui Sobral | 10.04.1972 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 18/06 | Porto |
| 1:01.10 | E | Luís Barata | 13.09.1986 | Sen | Grupo Desp. Loriguense | 21/01 | Almeida |
| 1:02.19 | E | Francisco Melo | 31.08.1977 | Sen | Centro Desp. Rec. Quintela | 24/06 | Peniche |
| 1:04.04 | E | Alberto Mendes | 09.04.1964 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 01/10 | V. Amoreira-Manteigas |



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

| | | | | | | | |
|----------------|---|---------------------|------------|-----|------------------------------|-------|---------|
| 1:06.08 | E | Albano Veloso | 23.07.1951 | Vet | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 21/01 | Almeida |
| 1:06.18 | E | António Pessegueiro | 24.09.1957 | Vet | F.S. - União Atlética Guarda | 21/01 | Almeida |
| 1:07.45 | E | Manuel Ribeiro | 10.12.1952 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 21/01 | Almeida |
| 1:12.37 | E | Vitor Espinheiro | 25.03.1936 | Vet | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 24/06 | Peniche |
| 1:16.21 | E | João Paulo Santos | | Sen | Individual | 21/01 | Almeida |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|----------------|---|---------|-------|-----------------------|----------------|---|------------|-------|-----------------------|
| 53.38 | E | Correia | 24/06 | Peniche | 1:04.03 | E | Rodrigues | 01/10 | V. Amoreira-Manteigas |
| 55.06 | E | Pinto | 24/06 | Peniche | 1:07.48 | E | Ribeiro | 24/06 | Peniche |
| 55.38 | E | Marques | 21/01 | Almeida | 1:12.03 | E | Veloso | 01/10 | V. Amoreira-Manteigas |
| 57.27 | E | Marques | 01/10 | V. Amoreira-Manteigas | 1:13.11 | E | Espinheiro | 21/01 | Almeida |
| 58.50 | E | Moreira | 24/06 | Peniche | 1:13.51 | E | Ribeiro | 01/10 | V. Amoreira-Manteigas |
| 1:02.44 | E | Pinto | 01/10 | V. Amoreira-Manteigas | | | | | |

20 Km

| | | | | | | | |
|----------------|---|-----------------|------------|-----|-----------------------|-------|----------|
| 1:12.09 | E | Jacinto Correia | 30.08.1964 | Vet | Centro Atletismo Seia | 29/10 | Almeirim |
|----------------|---|-----------------|------------|-----|-----------------------|-------|----------|

MEIA MARATONA (21 097,5 metros)

| | | | | | | | |
|----------------|---|---------------------|------------|-----|--|-------|----------------|
| 1:08.06 | E | Paulo Gonçalves | 18.06.1971 | Sen | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 29/01 | Viana Castelo |
| 1:09.11 | E | Marco Pinto | 11.10.1986 | Sen | Centro Atletismo Seia | 11/12 | Marinha Grande |
| 1:09.27 | E | Alexandre Silva | 05.04.1984 | Sen | Centro Atletismo Seia | 11/12 | Marinha Grande |
| 1:09.31 | E | Nuno Dias | 24.04.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 11/12 | Marinha Grande |
| 1:14.10 | E | Jacinto Correia | 30.08.1964 | Vet | Centro Atletismo Seia | 11/12 | Marinha Grande |
| 1:14.20 | E | Evaristo Batista | 13.03.1956 | Vet | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 10/09 | Viseu |
| 1:14.52 | E | Luís Abrantes | 27.04.1986 | Sen | Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro | 01/05 | V.N. Foz Côa |
| 1:15.04 | E | José Jarmela | 08.08.1964 | Vet | F.S. - União Atlética Guarda | 26/03 | Lisboa |
| 1:16.25 | E | João Marques | 10.09.1953 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 10/09 | Viseu |
| 1:17.35 | E | Pedro Santos | 25.04.1986 | Sen | Individual | 05/10 | Ovar |
| 1:17.43 | E | Eduardo Pinto | 10.12.1956 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 06/11 | Miranda Corvo |
| 1:18.02 | E | Luís Mendonça | 11.09.1960 | Vet | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 04/12 | Lisboa |
| 1:24.00 | E | João Paulo Ferreira | 08.02.1976 | Sen | F.S. - União Atlética Guarda | 24/09 | Lisboa |
| 1:24.39 | E | António Rodrigues | 26.08.1965 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 10/09 | Viseu |
| 1:25.36 | E | António Moreira | 25.11.1972 | Sen | F.S. - União Atlética Guarda | 04/12 | Lisboa |
| 1:25.50 | E | Carlos Moreira | 02.11.1968 | Sen | F.S. - União Atlética Guarda | 04/06 | C. Rodrigo-ESP |
| 1:28.04 | E | Alberto Mendes | 09.04.1964 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 10/09 | Viseu |
| 1:28.05 | E | Pedro Martins | 12.01.1968 | Vet | Centro Atletismo Seia | 05/10 | Ovar |
| 1:28.33 | E | Rui Sobral | 10.04.1972 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 13/11 | Nazaré |
| 1:28.33 | E | Manuel Pina | 13.03.1976 | Sen | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 01/05 | V.N. Foz Côa |
| 1:30.07 | E | Manuel Coelho | | Vet | Junta Freguesia Nave Haver | 24/09 | Lisboa |
| 1:31.33 | E | Fernando Ramos | 20.08.1956 | Vet | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 13/11 | Penamacor |
| 1:33.24 | E | Rui Nascimento | 04.02.1974 | Sen | C.D.R. - A.B.P. Gouveia | 24/09 | Lisboa |
| 1:34.38 | E | António Garcia | 16.01.1959 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 30/07 | Pombal |
| 1:35.36 | E | Albano Veloso | 23.07.1951 | Vet | Centro D.C. S.S. Pinheiro | 04/06 | C. Rodrigo-ESP |
| 1:36.27 | E | António Pessegueiro | 24.09.1957 | Vet | F.S. - União Atlética Guarda | 04/06 | C. Rodrigo-ESP |
| 1:36.31 | E | Diamantino Brito | 10.09.1941 | Vet | Assoc. Cult Rec Sr ^a Desterro | 24/09 | Lisboa |
| 1:36.35 | E | António Janela | 03.06.1949 | Vet | Grupo Desp. B.C.P. Sabugal | 10/09 | Viseu |
| 1:36.37 | E | Francisco Melo | 31.08.1977 | Sen | Centro Desp. Rec. Quintela | 30/07 | Pombal |
| 1:37.58 | E | Manuel Ribeiro | 10.12.1952 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 01/04 | Portalegre |
| 2:07.10 | E | Marco Bernardo | 16.07.1982 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/05 | V.N. Foz Côa |
| 2:07.48 | E | Nuno Rodrigues | 28.07.1985 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/05 | V.N. Foz Côa |
| 2:10.28 | E | Davide Bernardo | 09.04.1984 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 01/05 | V.N. Foz Côa |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|----------------|---|--------------|-------|----------------|----------------|---|--------------|-------|----------------|
| 1:09.09 | E | Gonçalves | 11/12 | Marinha Grande | 1:28.28 | E | A. Moreira | 30/07 | Pombal |
| 1:10.21 | E | Gonçalves | 13/11 | Penamacor | 1:28.54 | E | Sobral | 24/09 | Lisboa |
| 1:10.57 | E | Dias | 10/09 | Viseu | 1:28.59 | E | A. Rodrigues | 13/11 | Penamacor |
| 1:12.14 | E | Gonçalves | 01/05 | V.N. Foz Côa | 1:29.09 | E | C. Moreira | 13/11 | Penamacor |
| 1:14.38 | E | Batista | 01/04 | Portalegre | 1:29.12 | E | A. Rodrigues | 30/07 | Pombal |
| 1:14.58 | E | Batista | 01/05 | V.N. Foz Côa | 1:29.34 | E | Pina | 13/11 | Penamacor |
| 1:15.07 | E | Jarmela | 13/11 | Nazaré | 1:29.50 | E | A. Rodrigues | 01/04 | Portalegre |
| 1:15.09 | E | Batista | 24/09 | Lisboa | 1:29.56 | E | A. Moreira | 04/06 | C. Rodrigo-ESP |
| 1:15.28 | E | Jarmela | 16/10 | Moita | 1:30.25 | E | Sobral | 23/10 | Mirandela |
| 1:15.33 | E | Dias | 13/11 | Penamacor | 1:30.49 | E | Coelho | 26/03 | Lisboa |
| 1:15.42 | E | Correia | 26/03 | Lisboa | 1:30.51 | E | A. Moreira | 13/11 | Penamacor |
| 1:16.10 | E | Jarmela | 24/09 | Lisboa | 1:31.13 | E | Sobral | 29/01 | Viana Castelo |
| 1:16.24 | E | Correia | 13/11 | Penamacor | 1:31.21 | E | Sobral | 14/05 | Matosinhos |
| 1:16.55 | E | Marques | 06/11 | Miranda Corvo | 1:31.27 | E | Sobral | 26/03 | Lisboa |
| 1:18.04 | E | Gonçalves | 04/06 | C. Rodrigo-ESP | 1:31.27 | E | Sobral | 01/05 | V.N. Foz Côa |
| 1:18.05 | E | Batista | 04/06 | C. Rodrigo-ESP | 1:31.52 | E | Dias | 30/07 | Pombal |
| 1:18.09 | E | Pinto | 01/04 | Portalegre | 1:32.20 | E | Sobral | 12/03 | Póvoa Varzim |
| 1:18.35 | E | Marques | 30/07 | Pombal | 1:34.03 | E | Coelho | 04/12 | Lisboa |
| 1:18.52 | E | Mendonça | 04/06 | C. Rodrigo-ESP | 1:34.14 | E | A. Moreira | 24/09 | Lisboa |
| 1:19.00 | E | Mendonça | 10/09 | Viseu | 1:34.49 | E | E. Pinto | 30/07 | Pombal |
| 1:19.01 | E | Marques | 01/04 | Portalegre | 1:34.49 | E | Mendes | 30/07 | Pombal |
| 1:19.20 | E | Abrantes | 24/09 | Lisboa | 1:37.32 | E | Sobral | 05/10 | Ovar |
| 1:19.58 | E | E. Pinto | 13/11 | Penamacor | 1:38.12 | E | Ribeiro | 06/11 | Miranda Corvo |
| 1:20.00 | E | Mendonça | 24/09 | Lisboa | 1:38.21 | E | Ribeiro | 30/07 | Pombal |
| 1:20.08 | E | Marques | 13/11 | Penamacor | 1:39.26 | E | Pessegueiro | 13/11 | Penamacor |
| 1:20.45 | E | Correia | 10/09 | Viseu | 1:41.05 | E | Ribeiro | 13/11 | Penamacor |
| 1:21.22 | E | Mendonça | 26/03 | Lisboa | 1:41.32 | E | Pessegueiro | 01/05 | V.N. Foz Côa |
| 1:22.11 | E | Mendonça | 01/05 | V.N. Foz Côa | 1:42.36 | E | Veloso | 13/11 | Penamacor |
| 1:25.58 | E | Ferreira | 26/03 | Lisboa | 1:43.27 | E | Ribeiro | 10/09 | Viseu |
| 1:26.23 | E | A. Moreira | 26/03 | Lisboa | 1:43.48 | E | Veloso | 01/04 | Portalegre |
| 1:26.38 | E | A. Rodrigues | 06/11 | Miranda Corvo | 1:47.08 | E | Veloso | 01/05 | V.N. Foz Côa |
| 1:27.41 | E | Mendonça | 13/11 | Penamacor | 1:52.38 | E | A. Moreira | 01/05 | V.N. Foz Côa |
| 1:28.28 | E | Ferreira | 04/06 | C. Rodrigo-ESP | 1:56.43 | E | Veloso | 10/09 | Viseu |

MARATONA (42 195 metros)

| | | | | | | | |
|----------------|---|--------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 2:39.00 | E | José Jarmela | 08.08.1964 | Vet | F.S. - União Atlética Guarda | 04/12 | Lisboa |
| 3:12.03 | E | Rui Sobral | 10.04.1972 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 15/10 | Porto |

OUTRAS MARCAS

| | | | | |
|----------------|---|--------|-------|--------|
| 3:15.27 | E | Sobral | 04/12 | Lisboa |
|----------------|---|--------|-------|--------|

60 metros Barreiras (1,067m)
5 Barreiras

| | | | | | | | |
|-------------|----|----------------|------------|-----|----------------------------|-------|---------|
| 8,33 | pc | Bruno Costa | 17.03.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 18/02 | Espinho |
| 9,26 | pc | Davide Anselmo | 26.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 04/03 | Espinho |
| 9,27 | pc | André Jordão | 27.06.1989 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 22/01 | Espinho |
| 9,45 | pc | Ivo Cardoso | 04.03.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 15/01 | Espinho |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|-------------|----|-------|-------|---------|-------------|--------|---------|-------|---------|
| 8,37 | pc | Costa | 04/02 | Espinho | 8,63 | pc | Costa | 15/01 | Espinho |
| 8,44 | pc | Costa | 26/02 | Espinho | 9,34 | V +0,2 | Costa | 22/01 | Coimbra |
| 8,55 | pc | Costa | 11/02 | Espinho | 9,62 | pc | Anselmo | 11/02 | Espinho |

110 metros Barreiras (1,00m) JUNIORES

| | | | | | | | |
|--------------|--------|----------------|------------|-----|----------------------------|-------|-----------|
| 15,26 | V +0,6 | André Jordão | 27.06.1989 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 09/07 | Guimarães |
| 16,41 | V +0,7 | Davide Anselmo | 26.05.1989 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Trancoso | 06/05 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|--------------|--------|--------|-------|--------|--------------|--------|---------|-------|--------|
| 16,20 | V -2,0 | Jordão | 25/03 | Guarda | 17,29 | V -2,0 | Anselmo | 25/03 | Guarda |
|--------------|--------|--------|-------|--------|--------------|--------|---------|-------|--------|

110 metros Barreiras (1,067m)

| | | | | | | | |
|--------------|--------|-------------|------------|-----|-----------------------|-------|------|
| 15,33 | V +0,3 | Bruno Costa | 17.03.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 22/07 | Seia |
|--------------|--------|-------------|------------|-----|-----------------------|-------|------|

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|--------------|--------|-------|-------|--------|--------------|--------|-------|-------|--------|
| 15,50 | V -0,8 | Costa | 04/06 | Leiria | 15,84 | V +2,8 | Costa | 17/05 | Maia |
| 15,63 | V +0,2 | Costa | 21/05 | Viseu | 15,90 | V +2,1 | Costa | 29/04 | Seia |
| 15,77 | V +1,4 | Costa | 07/06 | Luso | 15,90 | V +1,5 | Costa | 02/07 | Leiria |
| 15,77 | V -1,4 | Costa | 24/06 | Seia | 15,94 | V +1,9 | Costa | 06/07 | Maia |
| 15,79 | V -0,3 | Costa | 14/06 | Seia | 15,95 | V -2,2 | Costa | 24/05 | Seia |

400 metros Barreiras (0,914m)

| | | | | | | |
|--------------|-------------------|------------|-----|----------------------------|-------|--------|
| 55,99 | William Loqué (e) | 08.03.1977 | Sen | Centro Atletismo Seia | 20/05 | Viseu |
| 56,92 | André Jordão | 27.06.1989 | Juv | Núcleo Desp. Cult. Gouveia | 01/07 | Leiria |
| 58,45 | Bruno Costa | 17.03.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 25/06 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|--------------|-----------|-------|--------|--------------|--------|-------|-----------|
| 57,13 | Loqué (e) | 03/06 | Leiria | 59,33 | Jordão | 08/07 | Guimarães |
| 57,30 | Loqué (e) | 13/05 | Queluz | 60,64 | Costa | 21/06 | Maia |
| 57,72 | Jordão | 11/06 | Guarda | | | | |

(e) Atleta de Nacionalidade Estrangeira – Guiné Bissau.

3 000 metros Obstáculos

| | | | | | | |
|-----------------|---------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 9,35,83 | Nuno Dias | 24.04.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 21/05 | Viseu |
| 10,00,05 | Luís Abrantes | 27.04.1986 | Sen | Assoc. Cult Rec Srª Desterro | 02/07 | Leiria |

OUTRAS MARCAS

| | | | |
|----------------|------|-------|--------|
| 9,37,54 | Dias | 04/06 | Leiria |
|----------------|------|-------|--------|

5 000 metros Marcha

| | | | | | | | |
|-----------------|----|---------------|------------|-----|-----------------------|-------|---------|
| 21,05,52 | pc | Pedro Martins | 12.01.1968 | Vet | Centro Atletismo Seia | 25/02 | Espinho |
| 21,53,00 | pc | Pedro Santos | 25.04.1986 | Sen | Individual | 25/02 | Espinho |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|-----------------|---|---------|-------|-----------------|--------------|-------|---------|-------|--------|
| 21,36,81 | | Martins | 10/06 | Barcelona -ESP. | 23,12 | E -tp | Martins | 19/02 | Olhão |
| 21,56 | E | Santos | 04/06 | Ferreira Zêzere | 23,12 | E -tp | Santos | 19/02 | Olhão |
| 22,10,43 | | Martins | 20/05 | Viseu | 23,16 | E | Santos | 19/11 | Lisboa |



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

| | | | | | | | | | |
|----------|-------|---------|-------|---------------|----------|--------|---------|-------|-------------------|
| 22.14,75 | | Martins | 11/03 | Alcanena | 23.16 | E -tp | Martins | 29/01 | Cucujães |
| 22.25,11 | pc | Santos | 28/01 | Espinho | 23.20,65 | | Santos | 19/08 | Viseu |
| 22.30,35 | | Martins | 03/06 | Leiria | 24.05 | E - tp | Martins | 14/05 | Corunha - ESPANHA |
| 22.54,4 | tp | Santos | 22/04 | Beja | 24.54 | E -tp | Santos | 29/01 | Cucujães |
| 23.05 | E -tp | Martins | 10/12 | Torres Vedras | 26.25 | E -tp | Santos | 04/03 | Viana Castelo |
| 23.10 | tp | Santos | 22/07 | Seia | | | | | |

10 000 metros Marcha

| | | | | | | | |
|-------|--------|---------------|------------|-----|-----------------------|-------|-----------|
| 44.26 | E - tp | Pedro Martins | 12.01.1968 | Vet | Centro Atletismo Seia | 01/04 | Rio Maior |
| 45.27 | E | Pedro Santos | 25.04.1986 | Sen | Individual | 19/02 | Olhão |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|----------|-------|---------|-------|---------------|-------|--------|---------|-------|-------------------|
| 44.48 | E | Martins | 26/11 | Avintes | 46.20 | E -tp | Santos | 01/04 | Rio Maior |
| 45.23 | E | Martins | 19/02 | Olhão | 46.34 | E | Santos | 26/11 | Avintes |
| 45.48 | E -tp | Martins | 10/12 | Torres Vedras | 46.36 | E -tp | Martins | 29/01 | Cucujães |
| 45.51,22 | | Santos | 01/07 | Leiria | 47.57 | E - tp | Martins | 14/05 | Corunha - ESPANHA |
| 45.58,2 | tp | Santos | 22/04 | Beja | 49.45 | E -tp | Santos | 29/01 | Cucujães |
| 46.07,39 | | Santos | 15/07 | Abrantes | 50.51 | E -tp | Santos | 04/03 | Viana Castelo |
| 46.15 | tp | Santos | 22/07 | Seia | | | | | |

15 Km Marcha

| | | | | | | | |
|-----------|----|---------------|------------|-----|-----------------------|-------|---------------|
| 1:08.38 | E | Pedro Martins | 12.01.1968 | Vet | Centro Atletismo Seia | 10/12 | Torres Vedras |
| 1:08.55,0 | tp | Pedro Santos | 25.04.1986 | Sen | Individual | 22/04 | Beja |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|---------|--------|---------|-------|-------------------|---------|--------|--------|-------|---------------|
| 1:09.44 | E - tp | Martins | 29/01 | Cucujães | 1:14.39 | E - tp | Santos | 29/01 | Cucujães |
| 1:09.46 | tp | Santos | 22/07 | Seia | 1:16.50 | E -tp | Santos | 04/03 | Viana Castelo |
| 1:11.49 | E - tp | Martins | 14/05 | Corunha - ESPANHA | | | | | |

20 Km Marcha

| | | | | | | | |
|-----------|---|---------------|------------|-----|-----------------------|-------|-----------|
| 1:28.58 | E | Pedro Martins | 12.01.1968 | Vet | Centro Atletismo Seia | 01/04 | Rio Maior |
| 1:31.49,1 | | Pedro Santos | 25.04.1986 | Sen | Individual | 22/04 | Beja |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|-----------|--------|---------|-------|-----------|---------|--------|---------|-------|-------------------|
| 1:32.18 | E - tp | Martins | 29/01 | Cucujães | 1:35.42 | E - tp | Martins | 14/05 | Corunha - ESPANHA |
| 1:33.28 | E | Santos | 01/04 | Rio Maior | 1:39.40 | E - tp | Santos | 29/01 | Cucujães |
| 1:34.20,3 | | Santos | 22/07 | Seia | 1:40.40 | E -tp | Santos | 04/03 | Viana Castelo |

25 Km Marcha

| | | | | | | | |
|---------|--------|---------------|------------|-----|-----------------------|-------|----------|
| 1:55.04 | E - tp | Pedro Martins | 12.01.1968 | Vet | Centro Atletismo Seia | 29/01 | Cucujães |
| 2:04.39 | E - tp | Pedro Santos | 25.04.1986 | Sen | Individual | 29/01 | Cucujães |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|---------|--------|---------|-------|----------------|---------|-------|--------|-------|---------------|
| 1:59.20 | E - tp | Martins | 14/05 | Corunha - ESP. | 2:07.35 | E -tp | Santos | 04/03 | Viana Castelo |
|---------|--------|---------|-------|----------------|---------|-------|--------|-------|---------------|



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

30 Km Marcha

| | | | | | | | |
|---------|---|---------------|------------|-----|-----------------------|-------|----------|
| 2:20.32 | E | Pedro Martins | 12.01.1968 | Vet | Centro Atletismo Seia | 29/01 | Cucujães |
| 2:31.59 | E | Pedro Santos | 25.04.1986 | Sen | Individual | 29/01 | Cucujães |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|---------|--------|---------|-------|----------------|---------|-------|--------|-------|---------------|
| 2:23.12 | E - tp | Martins | 14/05 | Corunha - ESP. | 2:32.23 | E -tp | Santos | 04/03 | Viana Castelo |
|---------|--------|---------|-------|----------------|---------|-------|--------|-------|---------------|

35 Km Marcha

| | | | | | | | |
|---------|---|---------------|------------|-----|-----------------------|-------|------------------|
| 2:46.55 | E | Pedro Martins | 12.01.1968 | Vet | Centro Atletismo Seia | 14/05 | Corunha -ESPANHA |
| 2:59.40 | E | Pedro Santos | 25.04.1986 | Sen | Individual | 04/03 | Viana Castelo |

40 Km Marcha

| | | | | | | | |
|---------|---|---------------|------------|-----|-----------------------|-------|------------------|
| 3:10.28 | E | Pedro Martins | 12.01.1968 | Vet | Centro Atletismo Seia | 14/05 | Corunha -ESPANHA |
|---------|---|---------------|------------|-----|-----------------------|-------|------------------|

45 Km Marcha

| | | | | | | | |
|---------|---|---------------|------------|-----|-----------------------|-------|------------------|
| 3:34.01 | E | Pedro Martins | 12.01.1968 | Vet | Centro Atletismo Seia | 14/05 | Corunha -ESPANHA |
|---------|---|---------------|------------|-----|-----------------------|-------|------------------|

50 Km Marcha

| | | | | | | | |
|---------|---|---------------|------------|-----|-----------------------|-------|-----------------|
| 3:58.10 | E | Pedro Martins | 12.01.1968 | Vet | Centro Atletismo Seia | 14/05 | Corunha-ESPANHA |
|---------|---|---------------|------------|-----|-----------------------|-------|-----------------|

4x100 metros

| | | | | |
|-------|--|-----------------------------|-------|--------|
| 44,53 | C. Oliveira/B. Costa/C. Figueiredo/R. Durão | Centro Atletismo Seia | 03/06 | Leiria |
| 44,61 | B. Costa/R. Garcia/C. Oliveira/R. Durão | Centro Atletismo Seia | 20/05 | Viseu |
| 51,07 | E.Oliveira/J.Almeida/L.C.Rodrigues/G.Peixoto | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |

4x400 metros

| | | | | | |
|---------|----|--|-----------------------------|-------|---------|
| 3.26,04 | pc | N. Alves/D. Soares/R. Garcia/V. Ferreira | Centro Atletismo Seia | 04/02 | Espinho |
| 3.26,27 | | C. Figueiredo/W. Loqué/R. Garcia/V. Ferreira | Centro Atletismo Seia | 04/06 | Leiria |
| 3.27,15 | pc | N. Alves/D. Soares/B. Costa/V. Ferreira | Centro Atletismo Seia | 19/02 | Espinho |
| 3.29,07 | | C. Figueiredo/N. Alves/D. Figueiredo/V. Ferreira | Centro Atletismo Seia | 21/05 | Viseu |
| 3.32,78 | pc | C. Figueiredo/N. Alves/D. Figueiredo/R. Garcia | Centro Atletismo Seia | 15/01 | Espinho |
| 4.24,44 | | J. Almeida/J. Branco/L. Carneiro/D. Bernardo | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/06 | Seia |
| 4.39,58 | | E. Oliveira/D. Almeida/D. Lopes/R. Ervedal | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/06 | Seia |

SALTO EM ALTURA

| | | | | | | |
|-------|----------------|------------|-----|-----------------------------|-------|-------|
| 1,85m | Rui Pereira | 17.11.1985 | Sen | Centro Atletismo Seia | 20/05 | Viseu |
| 1,76m | Carlos Pereira | 26.01.1963 | Vet | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |

| | | | | | | | |
|--------------|--|---------------|------------|-----|-----------------------------|-------|------|
| 1,35m | | Luís Carneiro | 07.05.1986 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 1,30m | | Jorge Almeida | 28.08.1981 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | |
|--------------|----|------------|-------|---------|--------------|------------|-------|-------|
| 1,85m | | R. Pereira | 03/06 | Leiria | 1,75m | C. Pereira | 06/05 | Braga |
| 1,83m | pc | R. Pereira | 04/02 | Espinho | 1,75m | C. Pereira | 12/07 | Braga |
| 1,83m | pc | R. Pereira | 18/02 | Espinho | 1,70m | C. Pereira | 29/04 | Seia |
| 1,75m | | C. Pereira | 12/03 | Seia | 1,70m | C. Pereira | 28/06 | Braga |

SALTO EM COMPRIMENTO

| | | | | | | | |
|--------------|--------|-------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|---------|
| 6,97m | V +2,0 | Pedro Oliveira | 22.07.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 13/05 | Luso |
| 6,81m | pc | Pedro Pinto | 25.07.1984 | Sen | Centro Atletismo Seia | 29/01 | Espinho |
| 6,58m | V +0,5 | Carlos Oliveira | 24.05.1979 | Sen | Centro Atletismo Seia | 24/06 | Seia |
| 6,02m | V 0,0 | Carlos Pereira | 26.01.1963 | Vet | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 5,95m | pc | Bruno Costa | 17.03.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 07/01 | Espinho |
| 5,21m | | Filipe Costa | 11.03.1987 | Jun | Centro Atletismo Seia | 22/04 | Seia |
| 5,19m | V +0,3 | Jorge Almeida | 28.08.1981 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 5,03m | V +0,2 | Rafael Pinto | 27.12.1988 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 4,78m | V -0,3 | Eduardo Oliveira | 15.04.1974 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 4,67m | V -1,1 | Ricardo Oliveira | 30.05.1987 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 4,63m | V -0,8 | Roberto Ervedal | 23.01.1984 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 4,58m | V -1,4 | António Rodrigues | 26.08.1965 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 15/07 | Guarda |
| 4,51m | V -0,1 | João Pinto | 17.09.1988 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 4,49m | V -0,8 | José Borges | 13.04.1988 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 4,38m | V -0,3 | Nuno Catarino | 20.03.1987 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 4,17m | V -1,1 | Tomé Rebelo | 16.01.1988 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 3,84m | V -1,1 | Gonçalo Fernandes | 18.04.1988 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 3,40m | V +0,9 | Manuel Ribeiro | 10.12.1952 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 15/07 | Guarda |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|--------------|--------|-------------|-------|----------|--------------|--------|-------------|-------|---------|
| 6,76m | V 0,0 | P. Pinto | 07/07 | Guarda | 6,39m | V +1,6 | C. Oliveira | 24/05 | Seia |
| 6,64m | V -0,4 | P. Pinto | 03/06 | Leiria | 6,36m | V +1,7 | P. Pinto | 21/06 | Maia |
| 6,64m | V -0,5 | P. Pinto | 15/07 | Abrantes | 6,28m | V +1,9 | C. Oliveira | 06/05 | Guarda |
| 6,57m | V +2,4 | P. Pinto | 24/05 | Seia | 6,25m | pc | C. Oliveira | 04/02 | Espinho |
| 6,52m | pc | P. Pinto | 07/01 | Espinho | 6,18m | V -0,5 | C. Oliveira | 01/07 | Leiria |
| 6,48m | pc | P. Pinto | 30/12 | Espinho | 6,15m | V +0,1 | C. Oliveira | 22/01 | Coimbra |
| 6,46m | V -1,8 | P. Pinto | 10/06 | Maia | 6,13m | V +1,8 | C. Oliveira | 27/05 | Guarda |
| 6,41m | pc | P. Pinto | 22/01 | Espinho | 6,11m | V -0,2 | C. Oliveira | 14/06 | Seia |
| 6,41m | V +0,8 | C. Oliveira | 07/07 | Guarda | 5,98m | pc | C. Oliveira | 15/01 | Espinho |
| 6,40m | V +2,6 | P. Pinto | 01/07 | Maia | 5,98m | pc | C. Oliveira | 18/02 | Espinho |

TRIPLO SALTO

| | | | | | | | |
|---------------|--------|-----------------|------------|-----|-----------------------|-------|---------|
| 13,66m | V +0,5 | Carlos Oliveira | 24.05.1979 | Sen | Centro Atletismo Seia | 25/06 | Seia |
| 12,86m | pc | Pedro Pinto | 25.07.1984 | Sen | Centro Atletismo Seia | 14/01 | Espinho |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|---------------|--------|----------|-------|---------|---------------|--------|----------|-------|---------|
| 13,49m | | Oliveira | 07/05 | Guarda | 13,25m | V +1,7 | Oliveira | 21/05 | Viseu |
| 13,45m | V +0,6 | Oliveira | 04/06 | Leiria | 13,22m | V +0,6 | Oliveira | 02/07 | Leiria |
| 13,40m | pc | Oliveira | 19/02 | Espinho | 13,21m | pc | Oliveira | 04/02 | Espinho |
| 13,36m | pc | Oliveira | 11/02 | Espinho | 13,03m | V -0,2 | Oliveira | 12/07 | Seia |
| 13,31m | pc | Oliveira | 14/01 | Espinho | | | | | |

SALTO COM VARA

| | | | | | | |
|--------------|-------------|------------|-----|-----------------------|-------|------|
| 4,75m | Rui Pereira | 17.11.1985 | Sen | Centro Atletismo Seia | 21/06 | Maia |
|--------------|-------------|------------|-----|-----------------------|-------|------|

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|--------------|---------|---------|--------|--------------|--------------|---------|---------|---------|---------|
| 4,70m | Pereira | 06/05 | Maia | 4,50m | pc | Pereira | 11/02 | Espinho | |
| 4,65m | Pereira | 04/06 | Leiria | 4,47m | pc | Pereira | 04/02 | Espinho | |
| 4,65m | Pereira | 07/07 | Guarda | 4,35m | | Pereira | 23/07 | Seia | |
| 4,60m | pc | Pereira | 26/02 | Espinho | 4,30m | | Pereira | 21/05 | Viseu |
| 4,57m | pc | Pereira | 19/02 | Espinho | 4,25m | pc | Pereira | 15/01 | Espinho |
| 4,54m | pc | Pereira | 29/01 | Espinho | 4,10m | pc | Pereira | 07/01 | Espinho |

LANÇAMENTO DO PESO /5kg
VETERANOS

| | | | | | | |
|--------------|-------------------|------------|-----|----------------------------|-------|--------|
| 8,59m | António Rodrigues | 26.08.1965 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 15/07 | Guarda |
| 8,29m | Jacinto Correia | 30.08.1964 | Vet | Centro Atletismo Seia | 15/07 | Guarda |
| 7,40m | Manuel Ribeiro | 10.12.1952 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 15/07 | Guarda |

LANÇAMENTO DO PESO /6kg
JUNIORES

| | | | | | | |
|---------------|-------------------|------------|-----|------------------------------|-------|--------|
| 10,74m | Filipe Costa | 11.03.1987 | Jun | Centro Atletismo Seia | 22/04 | Seia |
| 9,42m | Nuno Catarino | 20.03.1987 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 7,96m | João Pinto | 17.09.1988 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 7,59m | Gonçalo Fernandes | 18.04.1988 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |
| 6,91m | Amauri Soares | 27.08.1988 | Jun | F.S. - União Atlética Guarda | 14/10 | Guarda |
| 6,81m | Tomé Rebelo | 16.01.1988 | Jun | Escola Secundária Seia | 17/05 | Seia |

LANÇAMENTO DO PESO /7,260kg

| | | | | | | | |
|---------------|----|-------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|---------|
| 13,40m | | Ivo Cardoso | 04.03.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 20/05 | Viseu |
| 11,46m | pc | Sérgio Santos | 05.03.1986 | Sen | Centro Atletismo Seia | 30/12 | Espinho |
| 11,23m | | Pedro Oliveira | 22.07.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 13/05 | Luso |
| 10,12m | pc | Bruno Costa | 17.03.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 07/01 | Espinho |
| 9,49m | | Eduardo Oliveira | 15.04.1974 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 07/01 | Guarda |
| 9,12m | pc | Silvino Rodrigues | 09.09.1979 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 30/12 | Espinho |
| 8,65m | | Jorge Almeida | 28.08.1981 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 7,66m | | Luís Carneiro | 07.05.1986 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 6,60m | | Pedro Martins | 12.01.1968 | Vet | Centro Atletismo Seia | 14/10 | Guarda |
| 6,26m | | Davide Bernardo | 09.04.1984 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 5,71m | | Roberto Ervedal | 23.01.1984 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 5,63m | | David Lopes | 17.09.1986 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | | | |
|---------------|----|---------|-------|---------|---------------|----|-------------|-------|---------|
| 13,36m | pc | Cardoso | 19/02 | Espinho | 10,23m | pc | Cardoso | 15/01 | Espinho |
| 13,29m | pc | Cardoso | 04/02 | Espinho | 8,13m | pc | E. Oliveira | 30/12 | Espinho |
| 12,90m | | Cardoso | 03/06 | Leiria | 8,10m | | E. Oliveira | 24/06 | Seia |
| 10,83m | pc | Santos | 15/01 | Espinho | 7,77m | pc | Almeida | 30/12 | Espinho |
| 10,43m | | Santos | 24/05 | Seia | 7,75m | | E. Oliveira | 25/03 | Guarda |
| 10,35m | | Santos | 22/01 | Coimbra | | | | | |



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

LANÇAMENTO DO DARDO /600g

VETERANOS

| | | | | | | |
|--------|-------------------|------------|-----|----------------------------|-------|--------|
| 22,01m | António Rodrigues | 26.08.1965 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 15/07 | Guarda |
| 21,35m | Jacinto Correia | 30.08.1964 | Vet | Centro Atletismo Seia | 15/07 | Guarda |
| 18,35m | João Marques | 10.09.1953 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 15/07 | Guarda |
| 17,01m | Manuel Ribeiro | 10.12.1952 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 15/07 | Guarda |

LANÇAMENTO DO DARDO /800g

| | | | | | | |
|--------|------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|--------|
| 45,43m | Bruno Costa | 17.03.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 20/05 | Viseu |
| 37,87m | Luís Carneiro | 07.05.1986 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 36,09m | Filipe Costa | 11.03.1987 | Jun | Centro Atletismo Seia | 29/04 | Seia |
| 35,15m | Jorge Almeida | 28.08.1981 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 33,06m | Davide Almeida | 11.07.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 30,79m | Eduardo Oliveira | 15.04.1974 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/03 | Guarda |
| 28,56m | Renato Carneiro | 10.07.1988 | Jun | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 21,76m | Davide Bernardo | 09.04.1984 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 16,33m | Roberto Ervedal | 23.01.1984 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |
| 12,18m | David Lopes | 17.09.1986 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 24/06 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|--------|----------|-------|--------|--------|----------|-------|------|
| 44,60m | B. Costa | 03/06 | Leiria | 33,32m | F. Costa | 23/04 | Seia |
| 43,07m | B. Costa | 29/04 | Seia | 30,55m | Oliveira | 24/06 | Seia |

LANÇAMENTO DO DISCO /1,5Kg

VETERANOS

| | | | | | | |
|--------|----------------|------------|-----|----------------------------|-------|--------|
| 15,27m | Manuel Ribeiro | 10.12.1952 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 15/07 | Guarda |
| 14,89m | João Marques | 10.09.1953 | Vet | Centro Desp. Rec. Quintela | 15/07 | Guarda |

LANÇAMENTO DO DISCO /1,750Kg

JUNIORES

| | | | | | | |
|--------|-----------------|------------|-----|-----------------------------|-------|--------|
| 27,10m | Renato Carneiro | 10.07.1988 | Jun | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 07/05 | Guarda |
| 25,00m | Filipe Costa | 11.03.1987 | Jun | Centro Atletismo Seia | 23/04 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | |
|--------|----------|-------|------|
| 25,52m | Carneiro | 12/03 | Seia |
|--------|----------|-------|------|

LANÇAMENTO DO DISCO /2Kg

| | | | | | | |
|--------|--------------------|------------|-----|--|-------|--------|
| 42,89m | Ivo Cardoso | 04.03.1980 | Sen | Centro Atletismo Seia | 04/06 | Leiria |
| 38,00m | Sérgio Santos | 05.03.1986 | Sen | Centro Atletismo Seia | 07/05 | Guarda |
| 25,45m | Carlos Oliveira | 24.05.1979 | Sen | Centro Atletismo Seia | 12/07 | Seia |
| 24,16m | Renato Carneiro | 10.07.1988 | Jun | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/06 | Seia |
| 21,26m | Emanuel Branquinho | 01.06.1990 | Juv | Assoc. Cult. Rec. Sr ^a Desterro | 25/06 | Seia |
| 20,51m | Jorge Almeida | 28.08.1981 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 20,17m | Marco Bernardo | 16.07.1982 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 12/03 | Seia |
| 18,89m | Luís Carneiro | 07.05.1986 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/06 | Seia |
| 18,01m | Eduardo Oliveira | 15.04.1974 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 07/05 | Guarda |
| 16,98m | Davide Bernardo | 09.04.1984 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/06 | Seia |
| 11,15m | David Lopes | 17.09.1986 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/06 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|---------------|---------|-------|--------|---------------|-------------|-------|------|
| 40,23m | Cardoso | 20/05 | Visu | 35,41m | Santos | 12/07 | Seia |
| 37,26m | Santos | 24/05 | Seia | 34,16m | Santos | 17/05 | Maia |
| 37,20m | Santos | 21/05 | Seia | 18,94m | Almeida | 25/06 | Seia |
| 36,60m | Santos | 25/06 | Seia | 17,84m | E. Oliveira | 25/06 | Seia |
| 36,03m | Santos | 02/07 | Leiria | 17,83m | E. Oliveira | 12/03 | Seia |
| 35,52m | Santos | 12/03 | Seia | | | | |

LANÇAMENTO DO MARTELO /7,260Kg

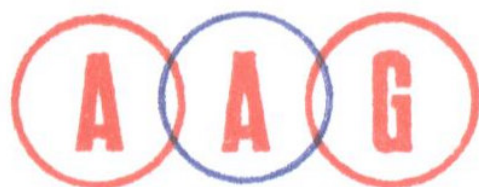
| | | | | | | |
|---------------|------------------|------------|-----|-----------------------------|-------|----------------|
| 53,81m | Sérgio Coelho | 20.01.1981 | Sen | Centro Atletismo Seia | 12/03 | Quinta do Anjo |
| 20,23m | Jorge Almeida | 28.08.1981 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/06 | Seia |
| 17,40m | Luís Carneiro | 07.05.1986 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/06 | Seia |
| 14,24m | Eduardo Oliveira | 15.04.1974 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/06 | Seia |
| 12,78m | David Lopes | 17.09.1986 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/06 | Seia |
| 12,47m | Davide Bernardo | 09.04.1984 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/06 | Seia |
| 10,91m | Roberto Ervedal | 23.01.1984 | Sen | Assoc. Cult. Rec. A. Seixas | 25/06 | Seia |

OUTRAS MARCAS

| | | | | | | | |
|---------------|--------|-------|------|---------------|--------|-------|--------|
| 53,00m | Coelho | 21/05 | Visu | 51,86m | Coelho | 04/06 | Leiria |
|---------------|--------|-------|------|---------------|--------|-------|--------|

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

DEPARTAMENTO TÉCNICO



R E C O R D E S

E

MELHORES MARCAS

DISTRITAIS

PISTA AR LIVRE

E

PISTA COBERTA

ACTUALIZADO EM 16 DE OUTUBRO DE 2006

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA
DEPARTAMENTO TÉCNICO



R E C O R D E S
D I S T R I T A I S
P I S T A A R L I V R E



Actualizado em 16 de Outubro de 2006

INFANTIL FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|--|--|------------------------------|-----------------------------|-------------|----------|
| 60 metros | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 8,1 | 15/04/1989 | Guarda |
| 1 000 metros | Vanda Ribeiro/75 | N.D.C. Gouveia | 3.09,9 | 09/05/1987 | Lisboa |
| 60m Barreiras | Marlene Videira/76 | U.D. Pinhel | 10,1 | 22/04/1989 | Guarda |
| 2 000m Marcha | Cíntia Mendes/89 | J.A. Santa Comba | 10.31,13 | 06/07/2002 | Maia |
| ALTURA | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 1,40m | 06/05/1989 | Lisboa |
| COMPRIMENTO | Micaela Gouveia/79 | ACR Sr ^a Desterro | 4,57m | 12/04/1992 | Guarda |
| PESO/2Kg | Filipa Andrade/89 | J.A. Santa Comba | 11,17m | 29/06/2002 | Guarda |
| Arremesso Bola/163g | Patrícia Loureiro/82 | E.R.F. Cerdeira | 40,12m | 27/03/1995 | Guarda |
| TETRATLO | Solange Tomé/90 | E.R.F. Cerdeira | 1 509 Pontos | 26.27/04/03 | Abrantes |
| 60m Barreiras (0,76m)/Peso (2Kg) • Altura/1 000m | | | 11,98/6,68m • 1,20m/3.31,23 | | |
| 4x60 metros (Clubes) | Lara Monteiro/85 Célia Rito/84 Sónia Arroyo/84 Ângela Coutinho/84 | E.R.F. Cerdeira | 35,0 | 18/06/1997 | Guarda |

INICIADO FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|--|--|-------------------|--|-------------|-----------------|
| 80 metros | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 10,3 | 20/04/1991 | Guarda |
| 300 metros | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 44,22 | 03/03/1991 | Lisboa |
| 800 metros | Vanda Ribeiro/75 | N.D.C. Gouveia | 2.18,25 | 28/05/1989 | Lisboa |
| 1 500 metros | Vanda Ribeiro/75 | N.D.C. Gouveia | 4.42,31 | 21/07/1989 | Guarda |
| 80m Barreiras | Solange Tomé/90 | E.R.F. Cerdeira | 15,21 | 15/05/2004 | Elvas |
| 300m Barreiras | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 49,26 | 02/01/1991 | Lisboa |
| 3 000m Marcha | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 16.42,0 | 14/06/1997 | Guarda |
| ALTURA | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 1,57m | 05/05/1991 | Lisboa |
| COMPRIMENTO | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 4,99m | 14/07/1991 | Lisboa |
| TRIPLO SALTO | Ana Nunes/84 | C.D.C. Pinheiro | 9,35m | 12/06/1999 | Guarda |
| VARA | Ana Coelho/83 | ED Celorico Beira | 1,75m | 09/05/1998 | V.R.Stº António |
| PESO/3Kg | Bárbara Lopes/90 | ACR Srª Desterro | 10,58m | 17/04/2005 | Seia |
| DARDO/400g | Carla Costa/81 | C.D.C. Pinheiro | 32,90m | 11/05/1996 | Lisboa |
| DISCO/0,750Kg | Tânia Avelãs/80 | E.R.F. Cerdeira | 23,96m | 23/03/1995 | Guarda |
| MARTELO/3Kg | Patrícia Paixão/85 | N.A. A. Foz Côa | 27,47m | 11/03/2000 | Guarda |
| HEXATLO | Susana Sobreiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 2 804 Pontos | 12.13/04/97 | Lisboa |
| 80m/Peso (3Kg)/Altura/50m Barreiras (0,76m)/Comprimento/1 000m | | | 11,4/7,74m/1,34m/1,12/4,55m/3.44,50 | | |
| HEXATLO | Susana Mota/87 | J.A. Santa Comba | 2 193 Pontos | 01.02/06/02 | Guarda |
| 80m Bar.(0,76m)/Altura/Dardo(400g)/Comprimento/Peso (3Kg)/800m | | | 15,39/1,22m/18,57m/4,34m/6,49m/2.49,98 | | |
| 4x80 metros (Clubes) | Cláudia Carvalho/83 Liliana Carvalho/83 Edite Borrego/82 Dália Borrego/82 | E.R.F. Cerdeira | 44,81 | 03/05/1997 | Lisboa |

JUVENIL FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---|--|------------------------------|--|-------------|----------------|
| 100 metros | Paula Morgado/75 | C.D.C. Pinheiro | 13,0 | 03/06/1991 | Guarda |
| 200 metros | Paula Morgado/75 | C.D.C. Pinheiro | 26,7 | 05/09/1991 | Canas Senhorim |
| 400 metros | Helena Babo/71 | N.D.C. Gouveia | 59,50 | 20/06/1987 | Lisboa |
| 800 metros | Helena Babo/71 | N.D.C. Gouveia | 2.15,01 | 21/06/1987 | Lisboa |
| 1 500 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 4.33,64 | 14/06/1997 | Leiria |
| 3 000 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 9.50,59 | 29/06/1997 | Braga |
| 100m Barreiras | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 16,58 | 26/07/1992 | Lisboa |
| 400m Barreiras | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 67,16 | 10/06/1993 | Viseu |
| 5 000m Marcha | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 25.00,14 | 24/07/1999 | Viseu |
| ALTURA | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 1,59m | 22/03/1992 | Viseu |
| COMPRIMENTO | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 4,99m | 14/07/1991 | Lisboa |
| TRIPLO SALTO | Ana Gonçalves/82 | C.D.C. Pinheiro | 10,08m | 18/04/1999 | Guarda |
| VARA | Carla Costa/80 | C.D.C. Pinheiro | 2,25m | 13/06/1998 | Guarda |
| PESO/3Kg | Bárbara Lopes/90 | ACR Sr ^a Desterro | 10,93m | 29/04/2006 | Seia |
| DARDO/600g AM | Carla Costa/81 | C.D.C. Pinheiro | 32,74m | 04/05/1997 | Lisboa |
| DARDO/600g NM | Sandra Mendes/85 | ARI Santa Comba | 30,20m | 15/07/2001 | Viseu |
| DISCO/1Kg | Stella Garcia/74 | N.D.C. Gouveia | 32,52m | 02/03/1991 | Lisboa |
| MARTELO/3Kg | Sandra Mendes/85 | ARI Santa Comba | 34,93m | 03/03/2001 | Santa Comba |
| HEXATLO | Carla Costa/81 | C.D.C. Pinheiro | 2 687 Pontos | 15.16/03/97 | Guarda |
| 80m Bar. (0,76m)/Altura/Peso (3Kg) ♣ Comprimento/Dardo(600g)/800m | | | 14,6/1,39m/8,98m ♣ 4,25m/S.M./3.01,4 | | |
| HEXATLO | Cátia Farias/85 | C.D.C.SS Pinheiro | 2 399 Pontos | 20.21/04/02 | Guarda |
| 100mBar.(0,76m)/Altura/Peso (3Kg) ♣ Comprimento/Dardo(600g)/800m | | | 20,81/1,39m/7,41m ♣ 4,23m/21,81m/2.36,68 | | |
| 4x100 metros (Seleção) | Susana Carona/76 Anabela Silva/78 Sandra Carona/77 Susana Pinto/77 | Seleção Distrital | 54,00 | 22/05/1993 | Lisboa |
| 4x100 metros (Seleção) | Tânia Avelãs/80 Amélia Monteiro/80 Carmo Figueiredo/80 Ana Loureiro/80 | Seleção Distrital | 54,00 | 03/05/1997 | Lisboa |
| 4x100 metros (Clubes) | Tânia Avelãs/80 Amélia Monteiro/80 Carmo Figueiredo/80 Joana Lopes/81 | C.D.C. Pinheiro | 55,8 | 12/04/1997 | Guarda |
| 4x400 metros (Clubes) | Joana Lopes/81 Amélia Monteiro/80 Dália Passarinho/80 Carmo Figueiredo/80 | C.D.C. Pinheiro | 4.17,61 | 08/06/1997 | Leiria |

— JUNIOR FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|--|--|------------------------------|---|-------------|----------------|
| 100 metros | Amélia Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 13,22 | 01/07/1998 | Viseu |
| 200 metros | Amélia Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 26,88 | 14/08/1999 | Viseu |
| 400 metros | Amélia Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 59,22 | 13/07/1999 | Viseu |
| 800 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 2.10,48 | 21/07/1999 | Maia |
| 1 500 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 4.17,67 | 03/07/1999 | Maia |
| 3 000 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 9.12,95 | 07/08/1999 | Riga - Letónia |
| 100m Barreiras | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 16,58 | 26/07/1992 | Lisboa |
| 400m Barreiras | Amélia Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 65,72 | 24/07/1999 | Viseu |
| 10 000m Marcha | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 49.22,48 | 12/08/2000 | Coimbra |
| ALTURA | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 1,59m | 22/03/1992 | Viseu |
| COMPRIMENTO | Emília Tavares/64 | A.D. Guarda | 5,06m | 01/06/1980 | Guarda |
| TRIPLO SALTO | Ana Gonçalves/72 | C.D.C. Pinheiro | 10,08m | 18/04/1999 | Guarda |
| VARA | Carla Costa/81 | C.D.C. Pinheiro | 2,60m | 03/07/1999 | Guarda |
| PESO/4Kg | Ana Ferreira/70 | ACR Sr ^a Desterro | 9,53m | 17/12/1988 | Guarda |
| DARDO/600g AM | Carla Costa/81 | C.D.C. Pinheiro | 32,74m | 04/05/1997 | Lisboa |
| DARDO/600g NM | Carla Costa/81 | C.D.C. Pinheiro | 31,86m | 08/05/1999 | Aveiro |
| DISCO/1Kg | Carla Costa/81 | ED Celorico Beira | 33,91m | 15/07/2000 | Viseu |
| MARTELO/4Kg | Tânia Avelãs/80 | C.D.C. Pinheiro | 36,25m | 11/07/1998 | Leiria |
| HEPTATLO | Celina Pinheiro/70 | N.D.C. Gouveia | 3 799 Pontos | 30.31/07/88 | Lisboa |
| 100mBar(0,84m)/Altura/Peso (4Kg)/200m*Comprimento/Dardo(600g)/800m | | | SM/1,47m/7,67m/28,04,90m/26,66m/2.29,84 | | |
| 4x100 metros (Seleção) | Susana Carona/76 Anabela Silva/78 Sandra Carona/77 Susana Pinto/77 | Seleção Distrital | 54,00 | 22/05/1993 | Lisboa |
| 4x100 metros (Seleção) | Tânia Avelãs/80 Amélia Monteiro/80 Carmo Figueiredo/80 Ana Loureiro/80 | Seleção Distrital | 54,00 | 03/05/1997 | Lisboa |
| 4x100 metros (Clubes) | Celina Pinheiro/70 Lurdes Tavares/71 Cristina Coelho/69 Luísa Ventura/75 | N.D.C. Gouveia | 54,38 | 10/06/1988 | Lisboa |
| 4x400 metros (Clubes) | Amélia Monteiro/80 Dália Passarinho/80 Carmo Figueiredo/80 Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 4.07,90 | 28/06/1998 | Leiria |

└ SUB-23 FEM IN IN O

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|--|--|-------------------|---|-------------|---------|
| 100 metros | Amélia Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 13,22 | 01/07/1998 | Viseu |
| 200 metros | Amélia Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 26,88 | 14/08/1999 | Viseu |
| 400 metros | Amélia Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 59,22 | 13/07/1999 | Viseu |
| 800 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 2.10,48 | 21/07/1999 | Maia |
| 1 500 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 4.17,67 | 03/07/1999 | Maia |
| 5 000 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 15.44,81 | 23/06/1999 | Braga |
| 10 000 metros | Mónica Reis/72 | N.D.C. Gouveia | 40.59,7 | 16/07/1988 | Lisboa |
| 100m Barreiras | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 16,58 | 26/07/1992 | Lisboa |
| 400m Barreiras | Amélia Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 65,72 | 24/07/1999 | Viseu |
| 10 000m Marcha | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 49.22,48 | 12/08/2000 | Coimbra |
| ALTURA | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 1,59m | 22/03/1992 | Viseu |
| COMPRIMENTO | Emília Tavares/64 | A.D. Guarda | 5,06m | 01/06/1980 | Guarda |
| TRIPLO SALTO | Ana Gonçalves/72 | C.D.C. Pinheiro | 10,08m | 18/04/1999 | Guarda |
| VARA | Carla Costa/81 | C.D.C. Pinheiro | 2,60m | 03/07/1999 | Guarda |
| PESO/4Kg | Carla Costa/81 | ED Celorico Beira | 9,94m | 27/02/2001 | Guarda |
| DARDO/600g AM | Carla Costa/81 | C.D.C. Pinheiro | 32,74m | 04/05/1997 | Lisboa |
| DARDO/600g NM | Carla Costa/81 | C.D.C. Pinheiro | 31,86m | 08/05/1999 | Aveiro |
| DISCO/1Kg | Carla Costa/81 | C.D.C. Pinheiro | 36,66m | 20/04/2002 | Guarda |
| MARTELO/4Kg | Tânia Avelãs/80 | C.D.C. Pinheiro | 36,25m | 11/07/1998 | Leiria |
| HEPTATLO | Celina Pinheiro/70 | N.D.C. Gouveia | 3 799 Pontos | 30.31/07/88 | Lisboa |
| 100mBar(0,84m)/Altura/Peso (4Kg)/200m*Comprimento/Dardo(600g)/800m | | | SM/1,47m/7,67m/28,04,90m/26,66m/2.29,84 | | |
| 4x100 metros (Seleção) | Susana Carona/76 Anabela Silva/78 Sandra Carona/77 Susana Pinto/77 | Seleção Distrital | 54,00 | 22/05/1993 | Lisboa |
| 4x100 metros (Seleção) | Tânia Avelãs/80 Amélia Monteiro/80 Carmo Figueiredo/80 Ana Loureiro/80 | Seleção Distrital | 54,00 | 03/05/1997 | Lisboa |
| 4x100 metros (Clubes) | Celina Pinheiro/70 Lurdes Tavares/71 Cristina Coelho/69 Luísa Ventura/75 | N.D.C. Gouveia | 54,38 | 10/06/1988 | Lisboa |
| 4x400 metros (Clubes) | Amélia Monteiro/80 Dália Passarinho/80 Carmo Figueiredo/80 Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 4.07,90 | 28/06/1998 | Leiria |

SEN I O R F E M I N I N O

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|--|---|-------------------|---|-------------|---------|
| 100 metros | Amélia Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 13,22 | 01/07/1998 | Viseu |
| 200 metros | Amélia Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 26,88 | 14/08/1999 | Viseu |
| 400 metros | Regina Babo/60 | N.D.C. Gouveia | 58,59 | 25/04/1987 | Lisboa |
| 800 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 2.10,48 | 21/07/1999 | Maia |
| 1 500 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 4.17,67 | 03/07/1999 | Maia |
| 5 000 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 15.44,81 | 23/06/1999 | Braga |
| 10 000 metros | Lurdes Monteiro/67 | N.A. Guarda | 37.33,0 | 17/06/1998 | Guarda |
| 100m Barreiras | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 16,58 | 26/07/1992 | Lisboa |
| 400m Barreiras | Amélia Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 65,72 | 24/07/1999 | Viseu |
| 3000m Obstáculos | Vanda Ribeiro/75 | N.D.C. Gouveia | 11.03,80 | 10/07/2004 | Seia |
| 10 000m Marcha | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 49.22,48 | 12/08/2000 | Coimbra |
| ALTURA | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 1,59m | 22/03/1992 | Viseu |
| COMPRIMENTO | Emília Tavares/64 | A.D. Guarda | 5,06m | 01/06/1980 | Guarda |
| TRIPLO SALTO | Maria José Gomes/73 | C.D.C. Pinheiro | 10,34m | 24/06/1998 | Guarda |
| VARA | Carla Costa/81 | C.D.C. Pinheiro | 2,60m | 03/07/1999 | Guarda |
| PESO/4Kg | Carla Costa/81 | ED Celorico Beira | 9,94m | 27/02/2001 | Guarda |
| DARDO/600g AM | Carla Costa/81 | C.D.C. Pinheiro | 32,74m | 04/05/1997 | Lisboa |
| DARDO/600g NM | Carla Costa/81 | C.D.C. Pinheiro | 31,86m | 08/05/1999 | Aveiro |
| DISCO/1Kg | Carla Costa/81 | C.D.C. Pinheiro | 36,66m | 20/04/2002 | Guarda |
| MARTELO/4Kg | Tânia Avelãs/80 | C.D.C. Pinheiro | 36,25m | 11/07/1998 | Leiria |
| HEPTATLO | Celina Pinheiro/70 | N.D.C. Gouveia | 3 799 Pontos | 30.31/07/88 | Lisboa |
| 100mBar(0,84m)/Altura/Peso (4Kg)/200m/Comprimento/Dardo(600g)/800m | | | SM/1,47m/7,67m/28,04,90m/26,66m/2.29,84 | | |
| 4x100 metros (Clubes) | Ana Natalícia/78 Mª José Gomes/73 Carmo Figueiredo/80 Amélia Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 52,73 | 16/05/1998 | Maia |
| 4x400 metros (Clubes) | Regina Babo/60 Helena Babo/71 Lurdes Tavares/71 Cristina Coelho/69 | N.D.C. Gouveia | 4.07,2 | 26/07/1987 | Lisboa |

INFANTIL MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---|--|------------------------------|----------------------------|-------------|-------------------|
| 60 metros | André Chelim/92 | A.C.R. Trancoso | 7,88 | 07/05/2005 | C. Branco (ARCBV) |
| 1 000 metros | Manuel Rodrigues/74 | BV F. C. Rodrigo | 2.55,2 | 09/05/1987 | Lisboa |
| 60m Barreiras | Ivo Cardoso/80 | ACR Sr ^a Desterro | 9,94 | 08/05/1993 | Lisboa |
| 3 000m Marcha | Ricardo Jesus/79 | ACR Sr ^a Desterro | 18.52,6 | 16/05/1992 | Guarda |
| ALTURA | Renato Perdido/77 | N.A. Guarda | 1,50m | 30/05/1990 | Guarda |
| COMPRIMENTO | João Barbosa/79 | C.P. V.F. Naves | 5,23m | 23/05/1992 | Guarda |
| PESO/3Kg | Ivo Cardoso/80 | ACR Sr ^a Desterro | 12,30m | 23/05/1993 | Guarda |
| Arremesso Bola/163g | Ivo Cardoso/80 | ACR Sr ^a Desterro | 66,88m | 27/06/1993 | Guarda |
| TETRATLO | André Chelim/92 | A.C.R. Trancoso | 1 727 Pontos | 23.24/04/05 | Óbidos |
| 60m Bar. (0,76m)/Altura♣Peso (3Kg)/1 000m | | | 10,64/1,28m♣10,84m/3.14,76 | | |
| 4x60 metros (Seleção) | António Almeida/ João Barbosa/79 Filipe Marinho/79 Marco Pires/80 | Seleção Distrital | 33,24 | 04/05/1991 | Lisboa |
| 4x60 metros (Clubes) | Estefânio Almeida/ Rui Lourenço/72 Pedro Campeão/72 David Vermelho/73 | E.S. Sé - Guarda | 34,7 | 06/07/1985 | Seia |

INICIADO MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---|--|--------------------------------|---|--------------------------|------------------|
| 80 metros | Paulo Figueiredo/72 Nuno Encarnação/73 | C.D.C. Seia C.P. V.F. Naves | 9,3 | 09/05/1987 10/04/1988 | Lisboa Guarda |
| 300 metros | André Jordão/89 | N.D.C. Gouveia | 37,58 | 13/06/2004 | Guarda |
| 800 metros | Nuno Garcia/78 | N.D.C. Gouveia | 2.00,94 | 20/06/1993 | Maia |
| 1 500 metros | Rúben Felizardo/91 | C.D.C.SS Pinheiro | 4.13,75 | 17/06/2006 | Luso |
| 100m Barreiras | André Jordão/89 | N.D.C. Gouveia | 13,99 | 15/05/2004 | Elvas |
| 300m Barreiras | André Jordão/89 | N.D.C. Gouveia | 41,67 | 17/04/2004 | Guarda |
| 4 000m Marcha | Vitorino Barata/83 | ACR Sr ^a Desterro | 25.10,5 | 03/05/1997 | Lisboa |
| ALTURA | António Rodrigues/88 | ACR Sr ^a Desterro | 1,76m | 27/04/2003 | Abrantes |
| COMPRIMENTO | Paulo Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 6,19m | 20/06/1987 | Lisboa |
| TRIPLO SALTO | Nuno Encarnação/73 | C.P. V.F. Naves | 12,31m | 26/06/1988 | Lisboa |
| VARA | Ivo Cardoso/80 | ACR Sr ^a Desterro | 2,90m | 10/06/1995 | Marinha Grande |
| PESO/4Kg | Ivo Cardoso/80 | ACR Sr ^a Desterro | 15,41m | 13/05/1995 | Lisboa |
| DARDO/400g | Ivo Cardoso/80 | ACR Sr ^a Desterro | 46,22m | 15/06/1995 | Guarda |
| DISCO/1Kg | Hugo Ramos/77 | N.D.C. Gouveia | 45,10m | 16/05/1992 | Guarda |
| MARTELO/4Kg | Sérgio Santos/86 | ACR Sr ^a Desterro | 40,96m | 16/06/2001 | Guarda |
| HEXATLO | Ivo Cardoso/80 | ACR Sr ^a Desterro | 3 325 Pontos | 01.02/04/95 | Lisboa |
| 80m/Comprimento/Peso (4Kg)♣80m Barreiras (0,84m)/Altura/1 000m | | | 9,76/5,61m/14,19m♣12,06/1,58m/3.20,22 | | |
| HEXATLO | Davide Anselmo/89 | A.C.R. Trancoso | 3 005 Pontos | 24.25/04/04 | Melgaço |
| 100m Bar. (0,84m)/Comprimento/Dardo (400g)♣Altura/Peso (4Kg)/1 000m | | | 15,13/5,10m/39,53m♣1,72m/12,12m/3.26,73 | | |
| 4x80 metros (Seleção) | Renato Perdido/77 Hugo Santos/77 Rui Nobre/77 Luís Cruz/77 | Seleção Distrital | 38,59 | 03/05/1992 | Lisboa |
| 4x80 metros (Clubes) | António Lopes/ Luís Coelho/ Filipe Brízida/74 Renato Abreu/74 | C.D.C. Seia | 40,3 | 07/05/1989 | Lisboa |

JUVENIL MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---|---|------------------------------|---|-------------|------------------|
| 100 metros | Bruno Neves/81 | C.A. Seia | 10,87 | 18/07/1998 | Maia |
| 200 metros | Bruno Neves/81 | C.A. Seia | 22,48 | 05/07/1998 | Viseu |
| 400 metros | Paulo Fontes/69 | C.D.C. Seia | 49,39 | 09/08/1986 | Lisboa |
| 800 metros | Nuno Figueiredo/89 | ACR Sr ^a Desterro | 1.54,43 | 07/07/2006 | Guarda |
| 1 500 metros | Júlio Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 3.56,14 | 22/04/1989 | Maia |
| 3 000 metros | Júlio Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 8.39,54 | 23/07/1989 | Maia |
| 110m Barreiras | André Jordão/89 | N.D.C. Gouveia | 14,59 | 13/05/2006 | Covilhã |
| 400m Barreiras | António Rodrigues/88 | C.A. Seia | 52,49 | 06/07/2005 | Lignano - Itália |
| 2000m Obstáculos | Paulo Torres/68 | N.D.C. Gouveia | 6.12,06 | 13/07/1985 | Lisboa |
| 5 000m Marcha | Ricardo Madeira/85 | J.A. Santa Comba | 23.06,02 | 11/05/2002 | Guarda |
| ALTURA | António Rodrigues/88 | C.A. Seia | 1,85m | 05/06/2004 | Guimarães |
| COMPRIMENTO | Paulo Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 6,91m | 24/06/1989 | Funchal |
| TRIPLO SALTO | Paulo Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 13,71m | 09/07/1989 | Lisboa |
| VARA | Ivo Cardoso/80 | ACR Sr ^a Desterro | 2,90m | 10/06/1995 | Marinha Grande |
| PESO/5Kg | Ivo Cardoso/80 | C.A. Seia | 15,48m | 10/05/1997 | Guarda |
| DARDO/700g NM | Davide Anselmo/89 | A.C.R. Trancoso | 48,72m | 02/04/2006 | Seia |
| DISCO/1,5Kg | Ivo Cardoso/80 | C.A. Seia | 45,94m | 07/06/1997 | Leiria |
| MARTELO/5Kg | Pedro Gomes/85 | J.A. Santa Comba | 52,26m | 22/06/2002 | Guimarães |
| OCTATLO Atleta Completo | André Jordão/89 | N.D.C. Gouveia | 5 202 Pontos | 22.23/04/06 | Sobreda |
| 100m/Comprimento/Peso (5Kg)/400m ♣ 110m Barreiras (0,914m)/Altura/Dardo (700g)/1 000m | | | 11,38 (V +0,8)/6,12m (V +0,3)/12,13m/52,66 ♣ 15,32 (V -0,5)/1,64m/37,65m/2,48,04 | | |
| OCTATLO Campeonato Juvenis | Davide Anselmo/89 | A.C.R. Trancoso | 3 097 Pontos | 16.17/04/05 | Seia |
| 110m Barreiras (0,914m)/Comprimento/Peso (5Kg)/Altura ♣ Disco (1,5Kg)/Vara/Dardo (700g)/1 000m | | | 16,23/5,85m/10,44m/1,71m ♣ 22,42m/S.M./S.M./3.23,35 | | |
| 4x100 metros (Seleção) | Gabriel Peixoto/89 Davide Anselmo/89 Ricardo Garcia/89 André Jordão/89 | Seleção Distrital | 44,11 | 14/05/2006 | Covilhã |
| 4x100 metros (Clubes) | Ricardo Prates/79 Hugo Santos/77 Rui Nobre/77 Rui Lopes/77 | C.D.C. Pinheiro | 45,97 | 14/05/1994 | Viseu |
| 4x400 metros (Clubes) | Hugo Santos/77 Rui Nobre/77 Ricardo Prates/79 Rui Venâncio/76 | C.D.C. Pinheiro | 3.38,32 | 20/06/1993 | Maia |

— JUNIOR MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|--|---|------------------------------|--|-------------|----------------|
| 100 metros | Bruno Neves/81 | C.A. Seia | 10,76 | 16/06/1999 | Maia |
| 200 metros | Bruno Neves/81 | C.A. Seia | 21,99 | 25/07/1999 | Viseu |
| 400 metros | Paulo Fontes/69 | C.D.C. Seia | 48,62 | 09/07/1988 | Maia |
| 800 metros | Nuno Figueiredo/89 | ACR Sr ^a Desterro | 1.54,43 | 07/07/2006 | Guarda |
| 1 500 metros | Alexandre Silva/84 | N.D.C. Gouveia | 3.52,92 | 14/06/2003 | Elvas |
| 3 000 metros | Marco Pinto/86 | C.A. Seia | 8.31,69 | 29/05/2005 | Marinha Grande |
| 5 000 metros | Marco Pinto/86 | C.A. Seia | 14.35,52 | 12/05/2005 | Aveiro |
| 110m Bar./1,00m | André Jordão/89 | N.D.C. Gouveia | 15,26 | 09/07/2006 | Guimarães |
| 400m Barreiras | Rui Nobre/77 | C.D.C. Pinheiro | 54,54 | 20/07/1996 | Viseu |
| 3000m Obstáculos | Júlio Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 8.52,39 | 18/07/1990 | Maia |
| 10 000m Marcha | Pedro Santos/86 | ACR Sr ^a Desterro | 45.49,14 | 18/06/2005 | Seia |
| ALTURA | Marco Tenreiro/76 | N.D.C. Gouveia | 1,94m | 01/05/1995 | Viseu |
| COMPRIMENTO | Paulo Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 6,91m | 24/06/1989 | Funchal |
| TRIPLO SALTO | Paulo Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 13,71m | 09/07/1989 | Lisboa |
| VARA | Fernando Santos/59 | A.D. Guarda | 3,00m | 22/07/1978 | Viseu |
| PESO/6Kg | Sérgio Santos/86 | Individual | 13,10m | 06/06/2004 | Guarda |
| DARDO/800g | Carlos Gil/67 | A.C. Guarda | 54,62m | 06/07/1986 | Lisboa |
| DISCO/1,750Kg | Sérgio Santos/86 | C.A. Seia | 42,23m | 29/05/2005 | Seia |
| MARTELO/6kg | Pedro Gomes/85 | J.A. Santa Comba | 48,60m | 01/06/2002 | Guarda |
| DECATLO | Bruno Costa/80 | C.A. Seia | 4 623 Pontos | 10.11/04/99 | Coimbra |
| 100m/Comprimento/Peso (7,260Kg)/Altura/400m♣ 110m Barreiras (1,067m)/Disco (2Kg)/Vara/Dardo (800g)/1 500m | | | 12,15/5,60m/9,12m/1,60m/53,74♣ 16,89/25,48m/SM/42,64m/5.15,19 | | |
| 4x100 metros (Clubes) | Adriano Ferreira/83 Ivo Cardoso/80 Bruno Costa/80 Bruno Neves/81 | C.A. Seia | 43,49 | 10/06/1999 | Viseu |
| 4x400 metros (Clubes) | Alexandre Ribeiro/73 Sérgio Brízida/75 Filipe Brízida/74 Renato Abreu/74 | ACR Sr ^a Desterro | 3.26,84 | 18/07/1993 | Viseu |

└ SUB-23 MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|--|---|------------------|--|-------------|---------------|
| 100 metros | Bruno Neves/81 | C.A. Seia | 10,76 | 16/06/1999 | Maia |
| 200 metros | Rui Durão/80 | C.A. Seia | 21,79 | 14/07/2002 | Lisboa (U) |
| 400 metros | Paulo Fontes/69 | C.D.C. Seia | 48,62 | 09/07/1988 | Maia |
| 800 metros | Alexandre Silva/84 | C.A. Seia | 1.53,96 | 16/07/2006 | Abrantes |
| 1 500 metros | Alexandre Silva/84 | C.A. Seia | 3.46,81 | 22/06/2005 | Maia |
| 5 000 metros | Paulo Gomes/73 | N.D.C. Gouveia | 14.00,11 | 10/07/1994 | Lisboa |
| 10 000 metros | Paulo Gomes/73 | N.D.C. Gouveia | 29.41,0 | 20/07/1994 | Maia |
| 110m Barreiras | Bruno Costa/80 | C.A. Seia | 15,71 | 01/07/2000 | Aveiro |
| 400m Barreiras | Rui Nobre/77 | C.D.C. Pinheiro | 53,81 | 04/08/1998 | Coimbra |
| 3000m Obstáculos | Júlio Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 8.52,39 | 18/07/1990 | Maia |
| 20 000m Marcha | Pedro Santos/86 | Individual | 1:31.49,1 | 22/04/2006 | Beja |
| ALTURA | Marco Tenreiro/76 | N.D.C. Gouveia | 1,94m | 01/05/1995 | Viseu |
| COMPRIMENTO | Pedro Pinto/84 | C.A. Seia | 7,04m | 17/07/2004 | Viseu |
| TRIPLO SALTO | Paulo Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 13,71m | 09/07/1989 | Lisboa |
| VARA | Rui Pereira/85 | C.A. Seia | 4,75m | 21/06/2006 | Maia |
| PESO/7,260Kg | Ivo Cardoso/80 | C.A. Seia | 14,15m | 23/07/1998 | Viseu |
| DARDO/800g | Carlos Gil/67 | N.A. Guarda | 56,04m | 04/07/1987 | Coimbra |
| DISCO/2Kg | Ivo Cardoso/80 | C.A. Seia | 44,94m | 17/06/1999 | Viseu |
| MARTELO/7,26Kg | Rui Monteiro/71 | N.A. Guarda | 33,88m | 06/05/1990 | Guarda |
| DECATLO | Ivo Cardoso/80 | C.A. Seia | 5 912 Pontos | 01.02/06/02 | Maia |
| 100m/Comprimento/Peso (7,260Kg)/Altura/400m♣ 110m Barreiras (1,067m)/Disco (2Kg)/Vara/Dardo (800g)/1 500m | | | 11,46/6,19m/13,02m/1,73m/54,77♣ 16,33/36,92m/3,57m/37,43m/5.15,46 | | |
| 4x100 metros (Clubes) | Bruno Neves/81 Ivo Cardoso/80 Adriano Ferreira/83 Rui Durão/80 | C.A. Seia | 42,71 | 06/07/2002 | Caldas Rainha |
| 4x400 metros (Clubes) | Alexandre Ribeiro/73 Sérgio Brízida/75 Filipe Brízida/74 Renato Abreu/74 | ACR Srª Desterro | 3.26,84 | 18/07/1993 | Viseu |

→ SENIOR MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|--|--|------------------------|--|--------------------------|--------------------|
| 100 metros | Rui Durão/80 | C.A. Seia | 10,75 | 02/08/2003 | Seia |
| 200 metros | Paulo Fontes/69 Rui Durão/80 | C.A. Seia C.A. Seia | 21,79 | 16/06/1998 14/07/2002 | Visu Lisboa (U) |
| 400 metros | Paulo Fontes/69 | C.A. Seia | 47,38 | 04/07/1998 | Maia |
| 800 metros | Luís Ramos/73 | C.A. Seia | 1.51,3 | 11/07/1999 | Guarda |
| 1 500 metros | António Rodrigues/62 | N.D.C. Gouveia | 3.45,46 | 18/06/1987 | Lisboa |
| 5 000 metros | Paulo Gomes/73 | N.D.C. Gouveia | 14.00,11 | 10/07/1994 | Lisboa (U) |
| 10 000 metros | Paulo Gomes/73 | N.D.C. Gouveia | 29.41,0 | 20/07/1994 | Maia |
| 110m Barreiras | Bruno Costa/80 | C.A. Seia | 15,16 | 22/06/2005 | Maia |
| 400m Barreiras | Rui Nobre/77 | C.D.C. Pinheiro | 53,36 | 09/07/2002 | Guarda |
| 3000m Obstáculos | António Rodrigues/62 | N.D.C. Gouveia | 8.38,92 | 06/08/1988 | Maia |
| 20 000m Marcha | Pedro Martins/68 | C.D.C. Pinheiro | 1:27.30,1 | 21/07/2001 | Lisboa (U) |
| ALTURA | Marco Tenreiro/76 | N.D.C. Gouveia | 1,94m | 01/05/1995 | Visu |
| COMPRIMENTO | Pedro Oliveira/80 | C.A. Seia | 7,46m | 26/07/2003 | Funchal |
| TRIPLO SALTO | Ricardo Correia/78 | C.A. Seia | 14,87m | 27/05/2001 | Maia |
| VARA | Rui Pereira/85 | C.A. Seia | 4,75m | 21/06/2006 | Maia |
| PESO/7,260Kg | Ivo Cardoso/80 | C.A. Seia | 14,86m | 31/07/2004 | Lisboa (U) |
| DARDO/800g | Carlos Gil/67 | N.A. Guarda | 56,04m | 04/07/1987 | Coimbra |
| DISCO/2Kg | Bráulio Silva/71 | C.A. Seia | 51,64m | 27/07/2001 | Aveiro |
| MARTELO/7,26Kg | Sérgio Coelho/81 | C.A. Seia | 55,67m | 19/03/2005 | Quinta do Anjo |
| DECATLO | Ivo Cardoso/80 | C.A. Seia | 5 912 Pontos | 01.02/06/02 | Maia |
| 100m/Comprimento/Peso (7,260Kg)/Altura/400m♣ 110m Barreiras (1,067m)/Disco (2Kg)/Vara/Dardo (800g)/1 500m | | | 11,46/6,19m/13,02m/1,73m/54,77♣ 16,33/36,92m/3,57m/37,43m/5.15,46 | | |
| 4x100 metros (Clubes) | Bruno Neves/81 Ivo Cardoso/80 Adriano Ferreira/83 Rui Durão/80 | C.A. Seia | 42,71 | 06/07/2002 | Caldas Rainha |
| 4x400 metros (Clubes) | Pedro Sousa/84 David Soares/82 António Rodrigues/88 Vitor Ferreira/78 | C.A. Seia | 3.20,85 | 23/05/2004 | Caldas Rainha |

— VETERANO MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|-------------------------|--------------------|------------------------------|-----------------|------------|----------------|
| 100 metros | Carlos Pereira/63 | A.C.R.A. Seixas | 12,47 | 01/04/2006 | Braga |
| 200 metros | Amadeu Pinto/48 | A.C. Guarda | 27,9 | 09/05/1987 | Guarda |
| 400 metros | José Reis/45 | BV Celorico Beira | 62,2 | 20/05/1989 | Guarda |
| 800 metros | Jacinto Correia/64 | C.A. Seia | 2.17,42 | 30/04/2006 | Seia |
| 1 500 metros | Eduardo Pinto/56 | ACR Sr ^a Desterro | 4.19,3 | 29/05/1997 | Guarda |
| 3 000 metros | João Marques/53 | C.A. Seia | 9.17,6 | 16/03/1996 | Marinha Grande |
| 5 000 metros | João Marques/53 | C.A. Seia | 15.46,57 | 09/03/1996 | Viseu |
| 10 000 metros | João Marques/53 | ACR Sr ^a Desterro | 33.25,91 | 04/06/1995 | Viseu |
| 3000m Obstáculos | Manuel Neca/51 | C.D.C. Pinheiro | 12.15,11 | 13/06/1993 | Viseu |
| ALTURA | Carlos Pereira/63 | A.C.R.A. Seixas | 1,76m | 24/06/2006 | Seia |
| COMPRIMENTO | Carlos Pereira/63 | A.C.R.A. Seixas | 6,02m | 24/06/2006 | Seia |
| PESO/7,260Kg | António Brito/40 | N.D.C. Gouveia | 8,33m | 07/05/1980 | Guarda |
| PESO/5Kg | António Xavier/60 | C.D.C. Pinheiro | 12,19m | 25/04/2001 | Guarda |
| DARDO/800g | João Patrício/58 | N.A. A. Foz Côa | 38,02m | 08/07/2000 | Guarda |
| DARDO/600g | José Coelho/57 | A.C. Guarda | 37,38m | 17/07/2004 | Guarda |
| DISCO/2Kg | António Brito/40 | N.D.C. Gouveia | 25,54m | 21/04/1980 | Guarda |
| DISCO/1,5Kg | António Xavier/60 | C.D.C. Pinheiro | 32,44m | 25/04/2001 | Guarda |
| MARTELO/7,260K | João Patrício/58 | N.A. A. Foz Côa | 23,26m | 26/02/2000 | Guarda |

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA
DEPARTAMENTO TÉCNICO



**OUTROS
RECORDES
DISTRITAIS
PISTA AR LIVRE**



Actualizado em 16 de Outubro de 2006

RECORDES DE VÁRIAS DISCIPLINAS**— INFANTIL FEMININO**

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---------------|--------------------|-------------------|--------|------------|----------------|
| 250 metros | Celina Pinheiro/70 | N.D.C. Gouveia | 39,4 | 30/04/1983 | Guarda |
| 50m Barreiras | Mónica Reis/72 | N.D.C. Gouveia | 11,9 | 12/05/1984 | Guarda |
| 1 000m Marcha | Alexandra Pinto/87 | BV Celorico Beira | 5.20,1 | 22/06/1996 | Celorico Beira |
| DISCO/0,5Kg | Sofia Henriques/78 | N.D.C. Gouveia | 25,96m | 23/07/1991 | Guarda |
| DISCO/0,750Kg | Helena Escobar/87 | N.A. A. Foz Côa | 17,92m | 27/05/2000 | Guarda |

— INICIADO FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---------------|--------------------|-----------------|--------------|-------------|----------|
| 600 metros | Celina Pinheiro/70 | N.D.C. Gouveia | 1.47,46 | 27/07/1986 | Lisboa |
| 1 000 metros | Vanda Ribeiro/75 | N.D.C. Gouveia | 3.02,5 | 11/03/1990 | Açoteias |
| 60m Barreiras | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 10,2 | 29/04/1990 | Guarda |
| DISCO/0,5Kg | Stella Garcia/74 | N.D.C. Gouveia | 35,08m | 21/05/1989 | Guarda |
| DISCO/1Kg | Susana Sobreiro/72 | C.D.C. Pinheiro | 22,18m | 04/05/1997 | Viseu |
| PENTATLO | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 3 026 Pontos | 13.14/07/91 | Lisboa |

— JUVENIL FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|----------------|-------------------|------------------------------|---------|------------|--------|
| 300 metros | Andreia Jesus/85 | ACR Sr ^a Desterro | 47,2 | 27/02/2001 | Guarda |
| 1 000 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 2.57,6 | 12/07/1997 | Guarda |
| 80m Barreiras | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 12,58 | 19/06/1993 | Maia |
| 300m Barreiras | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 45,46 | 20/06/1993 | Maia |
| 3 000m Marcha | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 14.27,5 | 10/07/1999 | Guarda |
| 4 000m Marcha | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 19.49,3 | 08/05/1999 | Aveiro |
| DARDO/400g | Fátima Cairrão/75 | N.A. Guarda | 32,56m | 05/05/1990 | Lisboa |

└ JUNIOR FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|--------------------------|-------------------|-----------------|-----------------|------------|----------------|
| 1 000 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 2.57,6 | 12/07/1997 | Guarda |
| 5 000 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 15.44,81 | 23/06/1999 | Braga |
| 10 000 metros | Mónica Reis/72 | N.D.C. Gouveia | 40.59,7 | 16/07/1988 | Lisboa |
| Milha (1 609,34m) | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 4.41,39 | 29/04/1999 | Marinha Grande |
| 3 000m Marcha | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 14.09,01 | 26/05/2001 | Maia |
| 5 000m Marcha | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 25.00,14 | 24/07/1999 | Viseu |

└ SUB-23 FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|--------------------------|--------------------|-----------------|----------------|------------|----------------|
| 300 metros | Amélia Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 45,2 | 27/02/2001 | Guarda |
| 1 000 metros | Vanda Ribeiro/75 | N.D.C. Gouveia | 2.54,68 | 02/06/1994 | Viseu |
| 3 000 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 9.12,95 | 07/08/1999 | Riga - Letónia |
| Milha (1 609,34m) | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 4.41,39 | 29/04/1999 | Marinha Grande |

└ SENIOR FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|--------------------------|--------------------|-----------------|----------------|------------|----------------|
| 300 metros | Amélia Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 45,2 | 27/02/2001 | Guarda |
| 500 metros | Vanda Ribeiro/75 | N.D.C. Gouveia | 1.17,91 | 08/05/2005 | Elvas |
| 1 000 metros | Vanda Ribeiro/75 | N.D.C. Gouveia | 2.54,68 | 02/06/1994 | Viseu |
| 3 000 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 9.12,95 | 07/08/1999 | Riga - Letónia |
| Milha (1 609,34m) | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 4.41,39 | 29/04/1999 | Marinha Grande |

└ INFANTIL MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|----------------------|---------------------|------------------------------|---------------|------------|--------|
| 250 metros | Paulo Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 35,4 | 04/05/1985 | Guarda |
| 50m Barreiras | Jorge Cardoso/70 | N.D.C. Gouveia | 10,0 | 30/04/1983 | Guarda |
| 1 000m Marcha | Joaquim Grilo/75 | C.P. V.F. Naves | 5.30,8 | 22/03/1987 | Guarda |
| TRIPLO SALTO | Diogo Santos/86 | ACR Sr ^a Desterro | 10,75m | 13/06/1999 | Guarda |
| DISCO/0,750Kg | Hugo Ramos/77 | N.D.C. Gouveia | 38,70m | 12/05/1990 | Guarda |

INICIADO MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|----------------------|---------------------|------------------------------|---------------------|-------------|--------|
| 1 000 metros | Nuno Garcia/78 | N.D.C. Gouveia | 2.39,0 | 21/03/1993 | Braga |
| 80m Barreiras | Ivo Cardoso/80 | ACR Sr ^a Desterro | 12,06 | 21/04/1995 | Lisboa |
| 5 000m Marcha | Marco Matos/71 | N.A. Guarda | 28.09,2 | 31/05/1986 | Guarda |
| PENTATLO | Paulo Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 2 653 Pontos | 4.5/05/1987 | Viseu |

JUVENIL MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|-----------------------|----------------------|-------------------|-----------------|------------|--------|
| 60 metros | Bruno Neves/81 | C.A. Seia | 7,48 | 27/12/1997 | Viseu |
| 150 metros | Paulo Fontes/69 | C.D.C. Seia | 17,3 | 23/02/1986 | Viseu |
| 300 metros | António Rodrigues/88 | C.A. Seia | 35,05 | 29/06/2005 | Seia |
| 1 000 metros | Júlio Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 2.32,5 | 12/03/1989 | Lisboa |
| 100m Barreiras | André Jordão/89 | N.D.C. Gouveia | 14,25 | 16/03/2005 | Guarda |
| 300m Barreiras | Filipe Brízida/74 | C.D.C. Seia | 40,80 | 16/06/1991 | Lisboa |
| 10 000m Marcha | Ricardo Madeira/85 | J.A. Santa Comba | 49.42,99 | 29/06/2002 | Mafra |
| DARDO/600g | João Coelho/82 | ED Celorico Beira | 45,48m | 22/05/1999 | Guarda |

JUNIOR MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|-------------------------|----------------------|------------------------------|-----------------|------------|--------|
| 150 metros | Marco Sérgio/85 | ACR Sr ^a Desterro | 18,44 | 01/05/2003 | Viseu |
| 300 metros | António Rodrigues/88 | C.A. Seia | 35,05 | 29/06/2005 | Seia |
| 500 metros | Jaime Freitas/68 | N.D.C. Gouveia | 1.15,0 | 23/02/1986 | Viseu |
| 1 000 metros | Alexandre Silva/84 | N.D.C. Gouveia | 2.30,86 | 01/05/2002 | Viseu |
| 10 000 metros | José Morgado/75 | Individual | 30.50,07 | 06/07/1994 | Lisboa |
| 110m Bar./1,067m | Bruno Costa/80 | C.A. Seia | 15,78 | 27/06/1999 | Maia |
| 200m Barreiras | Pedro Sousa/84 | C.A. Seia | 26,56 | 01/05/2003 | Viseu |
| 5 000m Marcha | Pedro Santos/86 | ACR Sr ^a Desterro | 22.25,39 | 01/05/2005 | Viseu |
| PESO/7,260Kg | Ivo Cardoso/80 | C.A. Seia | 14,15m | 23/07/1998 | Viseu |

└ SUB-23 MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|------------------------------|---|------------------------------|------------------|------------|---------|
| 150 metros | Ricardo Ferreira/82 | C.A. Seia | 18,19 | 01/05/2003 | Viseu |
| 300 metros | António Rodrigues/88 | C.A. Seia | 35,05 | 29/06/2005 | Seia |
| 500 metros | Luís Oliveira/71 | N.A. Guarda | 1.07,74 | 02/05/1993 | Viseu |
| 1 000 metros | Paulo Gomes/73 | N.D.C. Gouveia | 2.27,54 | 02/06/1994 | Viseu |
| 2 000 metros | Marco Pinto/86 | C.A. Seia | 5.30,70 | 29/04/2006 | Seia |
| 3 000 metros | Alexandre Silva/84 | C.A. Seia | 8.25,31 | 21/05/2006 | Viseu |
| Milha (1 609,34m) | António Morgado/75 | C.D.C. Pinheiro | 4.30,00 | 21/05/1997 | Maia |
| 200m Barreiras | Bruno Costa/80 | C.A. Seia | 26,08 | 01/05/2002 | Viseu |
| 5 000m Marcha | Pedro Santos/86 | ACR Sr ^a Desterro | 22.25,39 | 01/05/2005 | Viseu |
| 10 000m Marcha | Pedro Santos/86 | ACR Sr ^a Desterro | 45.49,14 | 18/06/2005 | Seia |
| 15 000m Marcha | Pedro Santos/86 | Individual | 1:08.55,0 | 22/04/2006 | Beja |
| 4x200 metros (Clubes) | Rui Durão/80 Ivo Cardoso/80 Adriano Ferreira/83 Bruno Neves/81 | C.A. Seia | 1.30,40 | 26/06/2001 | Coimbra |

└ SENIOR MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|------------------------------|---|-------------------|------------------|------------|-----------|
| 100Jardas (91,44m) | Bruno Neves/81 | C.A. Seia | 10,62 | 01/05/2004 | Viseu |
| 150 metros | Rui Durão/80 | C.A. Seia | 16,83 | 01/05/2003 | Viseu |
| 300 metros | Paulo Fontes/69 | C.A. Seia | 34,14 | 01/05/1998 | Viseu |
| 500 metros | Luís Oliveira/71 | N.A. Guarda | 1.07,74 | 02/05/1993 | Viseu |
| 1 000 metros | Paulo Gomes/73 | N.D.C. Gouveia | 2.27,54 | 02/06/1994 | Viseu |
| 2 000 metros | Marco Pinto/86 | C.A. Seia | 5.30,70 | 29/04/2006 | Seia |
| 3 000 metros | Paulo Gomes/73 | ED Celorico Beira | 8.03,0 | 11/05/2000 | Aveiro |
| Milha (1 609,34m) | António Morgado/75 | C.D.C. Pinheiro | 4.30,00 | 21/05/1997 | Maia |
| 200m Barreiras | Bruno Costa/80 | C.A. Seia | 25,65 | 01/05/2004 | Viseu |
| 5 000m Marcha | Pedro Martins/68 | C.A. Seia | 20.52,87 | 27/05/2000 | Leiria |
| 10 000m Marcha | Pedro Martins/68 | C.A. Seia | 42.54,27 | 03/05/2003 | Quarteira |
| 15 000m Marcha | Pedro Martins/68 | C.A. Seia | 1:05.23,0 | 21/07/2001 | Lisboa |
| 4x200 metros (Clubes) | Rui Durão/80 Ivo Cardoso/80 Adriano Ferreira/83 Bruno Neves/81 | C.A. Seia | 1.30,40 | 26/06/2001 | Coimbra |
| Estafeta Sueca | | C.A. Seia | 2.02,84 | 01/05/1998 | Viseu |

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA
DEPARTAMENTO TÉCNICO



R E C O R D E S
D I S T R I T A I S
P I S T A C O B E R T A



Actualizado em 16 de Outubro de 2006

INFANTIL FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---|--------------------|------------------|-------------------|------------|----------------|
| 60 metros | Marlene Videira/76 | U.D. Pinhel | 8,6 | 26/02/1989 | Braga |
| 1 000 metros | Tânia Gonçalves/92 | ACR Srª Desterro | 3.30,35 | 16/01/2005 | Espinho |
| 60m Barreiras | Marlene Videira/76 | U.D. Pinhel | 10,1 | 26/02/1989 | Braga |
| ALTURA | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 1,35m | 01/12/1987 | Guarda |
| COMPRIMENTO | Magda Mendes/81 | E.R.F. Cerdeira | 3,88m | 09/01/1994 | Aveiro |
| PESO/2Kg | Filipa Andrade/80 | ARI Santa Comba | 8,85m | 18/11/2000 | Celorico Beira |
| Triatlo Técnico | Nelly Rodrigues/92 | A.C.R.A. Seixas | 1 051 Pontos | 16/01/2005 | Espinho |
| Peso(2Kg)/60 metros Bar.(0,76m)/Comprimento | | | 8,39m/11,91/3,64m | | |

INICIADO FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---|--------------------|-------------------|---------------------------|-------------|---------|
| 60 metros | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 8,3 | 12/01/1991 | Aveiro |
| 800 metros | Anabela Silva/77 | ACR Srª Desterro | 2.32,96 | 24/02/1991 | Braga |
| 1 000 metros | Susana Rute/74 | ACR Srª Desterro | 3.19,7 | 26/02/1989 | Braga |
| 60m Barreiras | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 10,2 | 12/01/1991 | Aveiro |
| ALTURA | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 1,58m | 24/02/1991 | Braga |
| COMPRIMENTO | Ilda Almeida/75 | BV Celorico Beira | 4,50m | 13/01/1990 | Aveiro |
| PESO/3Kg | Bárbara Lopes/90 | ACR Srª Desterro | 9,82m | 16/01/2005 | Espinho |
| PENTATLO | Susana Sobreiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 1 970 Pontos | 04.05/01/97 | Aveiro |
| 60m/Altura/Peso (3Kg)/60m Barreiras (0,76m)/Comprimento | | | 9,0/1,31m/7,93m/1,9/3,95m | | |
| Triatlo Técnico | Bárbara Lopes/90 | ACR Srª Desterro | 1 219 Pontos | 16/01/2005 | Espinho |
| Comprimento/60 metros Bar. (0,76)/Peso(3Kg) | | | 3,57m/11,31/9,82m | | |

JUVENIL FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---------------|------------------|------------------|---------|------------|---------|
| 60 metros | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 8,2 | 25/01/1992 | Aveiro |
| 200 metros | Mª José Gomes/73 | N.A. Guarda | 29,1 | 30/12/1989 | Braga |
| 800 metros | Carla Marques/84 | ACR Srª Desterro | 2.19,13 | 16/01/2000 | Espinho |
| 1 500 metros | Carla Marques/84 | ACR Srª Desterro | 4.42,52 | 30/01/2000 | Espinho |
| 60m Barreiras | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 9,6 | 06/02/1993 | Aveiro |

| | | | | | |
|---|-------------------|------------------------------|---------------------|-------------|---------|
| 3 000m Marcha | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 14.48,65 | 20/02/1999 | Espinho |
| ALTURA | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 1,58m | 24/02/1991 | Braga |
| COMPRIMENTO | Paula Morgado/75 | C.D.C. Pinheiro | 4,64m | 16/02/1991 | Aveiro |
| VARA | Carla Costa/81 | C.D.C. Pinheiro | 2,00m | 17/01/1998 | Braga |
| PESO/3Kg | Bárbara Lopes/90 | ACR Sr ^a Desterro | 9,82m | 16/01/2005 | Espinho |
| PENTATLO | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 2 989 Pontos | 06.07/02/93 | Aveiro |
| Triatlo Técnico | Sandra Mendes/85 | J.A. Santa Comba | 1 314 Pontos | 22/12/2001 | Aveiro |
| Altura/60 metros Barreiras (0,76m)/Peso (3Kg) | | | 1,24m/11,76/9,29m | | |

— JUNIOR FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---|--------------------|------------------------------|----------------------------|------------|-----------------|
| 60 metros | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 8,2 | 25/01/1992 | Aveiro |
| 200 metros | Amélia Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 28,55 | 10/01/1999 | Espinho |
| 400 metros | Helena Babo/71 | N.D.C. Gouveia | 61,8 | 20/02/1988 | Braga |
| 800 metros | Carla Marques/84 | ACR Sr ^a Desterro | 2.19,13 | 16/01/2000 | Espinho |
| 1 500 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 4.27,37 | 20/02/1999 | Espinho |
| 3 000 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 9.20,24 | 14/02/1999 | Valência - Esp. |
| 60m Barreiras | Celina Pinheiro/70 | N.D.C. Gouveia | 10,0 | 21/02/1988 | Braga |
| 3 000m Marcha | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 14.00,67 | 12/02/2000 | Espinho |
| ALTURA | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 1,58m | 24/02/1991 | Braga |
| COMPRIMENTO | Paula Morgado/75 | C.D.C. Pinheiro | 4,64m | 16/02/1991 | Aveiro |
| VARA | Carla Costa/81 | C.D.C. Pinheiro | 2,00m | 17/01/1998 | Braga |
| PESO/4Kg | Ana Natalícia/78 | C.D.C. Pinheiro | 8,60m | 05/01/1997 | Aveiro |
| PENTATLO | Ana Natalícia/78 | C.D.C. Pinheiro | 2 342 Pontos | 04/01/97 | Aveiro |
| 60m Barreiras (0,84m)/Altura/Peso (4Kg)/Comprimento/60m | | | 10,6/1,38m/8,60m/4,28m/8,7 | | |

— SUB-23 FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---------------------|--------------------|------------------------------|----------------|------------|---------|
| 60 metros | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 8,2 | 25/01/1992 | Aveiro |
| 200 metros | Amélia Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 28,18 | 07/01/2001 | Espinho |
| 400 metros | Helena Babo/71 | N.D.C. Gouveia | 61,8 | 20/02/1988 | Braga |
| 800 metros | Carla Marques/84 | ACR Sr ^a Desterro | 2.19,13 | 16/01/2000 | Espinho |
| 1 500 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 4.27,37 | 20/02/1999 | Espinho |

| | | | | | |
|---|-------------------|-------------------|----------------------------|------------|-----------------|
| 3 000 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 9,20,24 | 14/02/1999 | Valência - Esp. |
| 60m Barreiras | Ana Natalícia/78 | C.D.C. Pinheiro | 10,07 | 10/01/1998 | Aveiro |
| 3 000m Marcha | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 14.00,67 | 12/02/2000 | Espinho |
| ALTURA | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 1,58m | 24/02/1991 | Braga |
| COMPRIMENTO | Paula Morgado/75 | C.D.C. Pinheiro | 4,64m | 16/02/1991 | Aveiro |
| VARA | Carla Costa/81 | C.D.C. Pinheiro | 2,00m | 17/01/1998 | Braga |
| PESO/4Kg | Carla Costa/81 | ED Celorico Beira | 8,95m | 18/11/2000 | Celorico Beira |
| PENTATLO | Ana Natalícia/78 | C.D.C. Pinheiro | 2 494 Pontos | 03/01/1998 | Aveiro |
| 60m Barreiras (0,84m)/Altura/Peso (4Kg)/Comprimento/60m | | | 10,1/1,42m/8,28m/4,51m/8,7 | | |
| Triatlo Técnico | Carla Costa/81 | ED Celorico Beira | 1 280 Pontos | 22/12/2001 | Aveiro |
| 60 metros Bar.(0,84m)/Comprimento/Peso(4Kg) | | | 11,29/4,13m/8,82m | | |

SEN I O R F E M I N I N O

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|--|---------------------|-------------------|------------------------------|------------|-----------------|
| 60 metros | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 8,2 | 25/01/1992 | Aveiro |
| 200 metros | Amélia Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 28,18 | 07/01/2001 | Espinho |
| 400 metros | Vanda Ribeiro/75 | N.D.C. Gouveia | 60,69 | 10/01/2004 | Espinho |
| 800 metros | Vanda Ribeiro/75 | N.D.C. Gouveia | 2.11,33 | 15/02/2004 | Espinho |
| 1 500 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 4.27,37 | 20/02/1999 | Espinho |
| 3 000 metros | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 9.20,24 | 14/02/1999 | Valência - Esp. |
| 60m Barreiras | Ana Natalícia/78 | C.D.C. Pinheiro | 10,07 | 10/01/1998 | Aveiro |
| 3 000m Marcha | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 14.00,67 | 12/02/2000 | Espinho |
| ALTURA | Susana Carona/76 | N.D.C. Gouveia | 1,58m | 24/02/1991 | Braga |
| COMPRIMENTO | Maria José Gomes/73 | C.D.C. Pinheiro | 4,76m | 07/03/1998 | Espinho |
| TRIPLO SALTO | Maria José Gomes/73 | C.D.C. Pinheiro | 9,54m | 10/01/1998 | Aveiro |
| VARA | Carla Costa/81 | C.D.C. Pinheiro | 2,00m | 17/01/1998 | Braga |
| PESO/4Kg | Carla Costa/81 | ED Celorico Beira | 8,95m | 18/11/2000 | Celorico Beira |
| PENTATLO | Vanda Ribeiro/75 | N.D.C. Gouveia | 1 930 Pontos | 03/01/2004 | Espinho |
| 60m Barreiras (0,84m)/Altura/Peso (4Kg)/Comprimento/800m | | | 10,92/SM/6,38m/3,89m/2.21,58 | | |
| PENTATLO | Ana Natalícia/78 | C.D.C. Pinheiro | 2 494 Pontos | 03/01/1998 | Aveiro |
| 60m Barreiras (0,84m)/Altura/Peso (4Kg)/Comprimento/60m | | | 10,1/1,42m/8,28m/4,51m/8,7 | | |
| Triatlo Técnico | Carla Costa/81 | ED Celorico Beira | 1 280 Pontos | 22/12/2001 | Aveiro |
| 60 metros Bar.(0,84m)/Comprimento/Peso(4Kg) | | | 11,29/4,13m/8,82m | | |

| | | | | | |
|------------------------------|--|-----------------|----------------|------------|---------|
| 4x200 metros (Clubes) | Maria José Gomes/73 Ana Natalícia/78 Carmo Figueiredo/80 Amélia Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 1.53,86 | 21/02/1998 | Espinho |
| 4x400 metros (Clubes) | Maria José Gomes/73 Carmo Figueiredo/80 Amélia Monteiro/80 Joana Lopes/81 | C.D.C. Pinheiro | 4.30,99 | 17/01/1998 | Braga |

— INFANTIL MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---|-------------------|------------------------------|---------------------|------------|---------|
| 60 metros | Ivo Cardoso/80 | ACR Sr ^a Desterro | 8,0 | 06/02/1993 | Aveiro |
| 1 000 metros | Nuno Mota/92 | ACR Sr ^a Desterro | 3.18,77 | 16/01/2005 | Espinho |
| 60m Barreiras | André Chelim/92 | A.C.R. Trancoso | 10,25 | 29/01/2005 | Braga |
| ALTURA | Renato Perdido/77 | N.A. Guarda | 1,45m | 16/12/1989 | Braga |
| COMPRIMENTO | Ivo Cardoso/80 | ACR Sr ^a Desterro | 4,91m | 07/02/1993 | Aveiro |
| PESO/3Kg | Ivo Cardoso/80 | ACR Sr ^a Desterro | 11,72m | 07/02/1993 | Aveiro |
| Triatlo Técnico | André Chelim/92 | A.C.R. Trancoso | 1 296 Pontos | 29/01/2005 | Braga |
| 60 metros Bar.(0,76m)/Peso(3Kg)/Comprimento | | | 10,25/10,20m/4,57m | | |

— INICIADO MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---|--|------------------------------|---------------------|--------------------------|------------------|
| 60 metros | Nuno Encarnação/73 | C.P. V.F. Naves | 7,5 | 16/01/1988 | Aveiro |
| 800 metros | Rui Venâncio/76 | N.A. Guarda | 2.09,28 | 24/01/1991 | Braga |
| 1 000 metros | Alexandre Ribeiro/74 | C.D.C. Pinheiro | 2.49,0 | 26/02/1989 | Braga |
| 60m Barreiras | Davide Anselmo/89 | A.C.R. Trancoso | 9,29 | 08/02/2004 | Braga |
| ALTURA | Carlos Batista/70 Renato Perdido/77 | N.A. Guarda N.A. Guarda | 1,70m | 21/12/1985 19/01/1992 | Aveiro Aveiro |
| COMPRIMENTO | Davide Anselmo/89 | A.C.R. Trancoso | 5,54m | 22/01/2004 | Trancoso |
| PESO/4Kg | Ivo Cardoso/80 | ACR Sr ^a Desterro | 15,07m | 07/01/1995 | Aveiro |
| PENTATLO | Ivo Cardoso/80 | ACR Sr ^a Desterro | 2 732 Pontos | 07.08/01/95 | Aveiro |
| Triatlo Técnico | Davide Anselmo/89 | A.C.R. Trancoso | 1 696 Pontos | 31/01/2004 | Braga |
| 60 metros Bar.(0,84m)/Comprimento/Peso(4Kg) | | | 9,34/5,51m/10,91m | | |

JUVENIL MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---|---|------------------------------|---|------------|---------|
| 60 metros | Paulo Abreu/74 | C.D.C. Seia | 6,9 | 02/02/1991 | Braga |
| 200 metros | Ricardo Garcia/89 | C.A. Seia | 23,32 | 04/02/2006 | Espinho |
| 400 metros | António Rodrigues/88 | C.A. Seia | 50,24 | 15/01/2005 | Espinho |
| 800 metros | Nuno Figueiredo/89 | ACR Sr ^a Desterro | 2.01,51 | 15/01/2006 | Espinho |
| 1 500 metros | Alexandre Silva/84 | N.D.C. Gouveia | 4.10,0 | 06/01/2001 | Espinho |
| 3 000 metros | Luís Abrantes/86 | ACR Sr ^a Desterro | 9.16,25 | 05/01/2003 | Espinho |
| 60m Barreiras | André Jordão/89 | N.D.C. Gouveia | 8,55 | 11/02/2006 | Braga |
| ALTURA | Hugo Figueiredo/74 | C.D.C. Seia | 1,81m | 13/01/1990 | Aveiro |
| COMPRIMENTO | Paulo Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 6,48m | 29/01/1989 | Aveiro |
| TRIPLO SALTO | Paulo Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 12,50m | 04/02/1989 | Aveiro |
| PESO/5Kg | Ivo Cardoso/80 | C.A. Seia | 13,94m | 05/01/1997 | Aveiro |
| PENTATLO | Ivo Cardoso/80 | C.A. Seia | 2 971 Pontos | 05/01/1997 | Aveiro |
| 60m/Comprimento/Peso (5Kg)/60m Bar. (0,914m)/Altura | | | 7,6/5,55m/13,94m/9,0/1,66m | | |
| Triatlo Técnico | André Jordão/89 | N.D.C. Gouveia | 1 929 Pontos | 15/01/2006 | Espinho |
| 60m Barreiras (0,914m)/Peso (5Kg)/Altura | | | 8,74/11,98m/1,67m | | |
| TRIATLO | Hélder Paixão/84 | ARI Santa Comba | 1 791 Pontos | 27/01/2001 | Braga |
| 60m/Peso (5Kg)/Altura | | | 7,55/12,15m/1,62m | | |
| 4x400 metros (Clubes) | Rafael Pinto/88 Ricardo Garcia/89 Nuno Alves/88 António Rodrigues/88 | C.A. Seia | 3.30,45 (Recorde Nacional) | 29/01/2005 | Espinho |

JUNIOR MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|----------------------|--------------------|------------------------------|-----------------|------------|---------|
| 60 metros | Bruno Neves/81 | C.A. Seia | 7,04 | 12/02/2000 | Espinho |
| 200 metros | Bruno Neves/81 | C.A. Seia | 22,81 | 06/02/2000 | Espinho |
| 400 metros | Paulo Fontes/69 | C.D.C. Seia | 49,9 | 20/02/1988 | Braga |
| 800 metros | Rui Dias/82 | C.A. Seia | 1.58,09 | 13/01/2001 | Espinho |
| 1 500 metros | Alexandre Silva/84 | N.D.C. Gouveia | 4.00,24 | 15/02/2003 | Espinho |
| 3 000 metros | Alexandre Silva/84 | N.D.C. Gouveia | 8.37,32 | 16/02/2003 | Espinho |
| 60m Barreiras | Bruno Costa/80 | C.A. Seia | 9,05 | 14/02/1999 | Braga |
| 5 000m Marcha | Pedro Santos/86 | ACR Sr ^a Desterro | 22.02,24 | 15/01/2005 | Espinho |

| | | | | | |
|--|---|----------------|----------------------------|------------|---------|
| ALTURA | Marco Tenreiro/76 | N.D.C. Gouveia | 1,81m | 13/01/1990 | Aveiro |
| COMPRIMENTO | Paulo Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 6,69m | 16/02/1991 | Aveiro |
| TRIPLO SALTO | Paulo Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 13,74m | 02/02/1991 | Braga |
| PESO/7,260Kg | Ivo Cardoso/80 | C.A. Seia | 13,91m | 14/02/1999 | Braga |
| PENTATLO | Ivo Cardoso/80 | C.A. Seia | 2 845 Pontos | 03/01/1998 | Aveiro |
| 60m/Comprimento/Peso (7,260Kg)/60m Barreiras (0,914m)/Altura | | | 7,5/5,22m/11,89m/9,3/1,71m | | |
| 4x400 metros (Clubes) | Rafael Pinto/88 Ricardo Garcia/89 Nuno Alves/88 António Rodrigues/88 | C.A. Seia | 3.30,45 | 29/01/2005 | Espinho |

— SUB-23 MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|--|---|-----------------|--|-------------|---------|
| 60 metros | Paulo Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 6,98 | 06/03/1993 | Braga |
| 200 metros | Bruno Neves/81 | C.A. Seia | 22,81 | 06/02/2000 | Espinho |
| 400 metros | Paulo Fontes/69 | C.D.C. Seia | 49,9 | 20/02/1988 | Braga |
| 800 metros | David Soares/82 | C.A. Seia | 1.52,36 | 23/02/2003 | Espinho |
| 1 500 metros | Alexandre Silva/84 | C.A. Seia | 3.52,23 | 14/02/2004 | Espinho |
| 3 000 metros | Alexandre Silva/84 | C.A. Seia | 8.17,65 | 29/01/2006 | Espinho |
| 60m Barreiras | Ivo Cardoso/80 | C.A. Seia | 8,75 | 17/02/2001 | Espinho |
| 5 000m Marcha | Pedro Santos/86 | Individual | 21.53,00 | 25/02/2006 | Espinho |
| ALTURA | Rui Pereira/85 | C.A. Seia | 1,88m | 05/03/2005 | Espinho |
| COMPRIMENTO | Paulo Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 6,94m | 06/03/1993 | Braga |
| TRIPLO SALTO | Paulo Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 13,74m | 02/02/1991 | Braga |
| VARA | Rui Pereira/85 | C.A. Seia | 4,60m | 26/02/2006 | Espinho |
| PESO/7,260kg | Ivo Cardoso/80 | C.A. Seia | 14,10m | 24/02/2001 | Espinho |
| Triatlo Técnico | Ivo Cardoso/80 | C.A. Seia | 2 135 Pontos | 28/12/2002 | Espinho |
| 60metros Barreiras (1,067m)/Peso (7,260Kg)/Comprimento | | | 8,73/13,58m/6,18m | | |
| HEPTATLO | Ivo Cardoso/80 | C.A. Seia | 4 615 Pontos | 24.25/02/01 | Espinho |
| 60m/Comprimento/Peso (7,260Kg)/Altura♣ 60m Barreiras (1,067m)/Vara/1 000m | | | 7,31/6,21m/14,10m/1,69m♣ 8,85/3,50m/2.58,75 | | |
| 4x200 metros (Clubes) | Ricardo Batista/77 Rui Nobre/77 Ricardo Prates/79 Rui Durão/80 | C.D.C. Pinheiro | 1.35,36 | 21/02/1998 | Espinho |
| 4x400 metros (Clubes) | Rafael Pinto/88 Ricardo Garcia/89 Nuno Alves/88 António Rodrigues/88 | C.A. Seia | 3.30,45 | 29/01/2005 | Espinho |

— SENIOR MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|--|--|-------------------|--|-------------|----------|
| 60 metros | Paulo Figueiredo/72 | C.D.C. Seia | 6,98 | 06/03/1993 | Braga |
| 200 metros | Rui Durão/80 | C.A. Seia | 22,09 | 02/02/2003 | Espinho |
| 400 metros | Paulo Fontes/69 | C.D.C. Seia | 49,13 | 01/03/1998 | Espinho |
| 800 metros | David Soares/82 | C.A. Seia | 1.52,36 | 23/02/2003 | Espinho |
| 1 500 metros | Alexandre Silva/84 | C.A. Seia | 3.52,23 | 14/02/2004 | Espinho |
| 3 000 metros | Paulo Gomes/73 | ED Celorico Beira | 8.06,11 | 13/02/2000 | Espinho |
| 60m Barreiras | Bruno Costa/80 | C.A. Seia | 8,29 | 05/02/2005 | Espinho |
| 5 000m Marcha | Pedro Martins/68 | C.D.C. Pinheiro | 20.45,47 | 20/02/1999 | Espinho |
| ALTURA | Pedro Oliveira/80 | C.A. Seia | 1,89m | 19/01/2003 | Espinho |
| COMPRIMENTO | Pedro Oliveira/80 | C.A. Seia | 7,25m | 15/02/2004 | Espinho |
| TRIPLO SALTO | Ricardo Correia/78 | C.A. Seia | 14,15m | 17/02/2001 | Espinho |
| VARA | Rui Pereira/85 | C.A. Seia | 4,60m | 26/02/2006 | Espinho |
| PESO/7,260kg | Bráulio Silva/71 | C.A. Seia | 14,23m | 05/01/2003 | Espinho |
| Triatlo Técnico | Ivo Cardoso/80 | C.A. Seia | 2 135 Pontos | 28/12/2002 | Espinho |
| 60metros Barreiras (1,067m)/Peso (7,260Kg)/Comprimento | | | 8,73/13,58m/6,18m | | |
| Pentatlo Técnico | Pedro Oliveira/80 | C.A. Seia | 3 418 Pontos | 10/01/2004 | Alpiarça |
| 60m/Comprimento/Peso (7,260Kg)/60m Barreiras (1,067m)/Altura | | | 7,22/6,96m/10,67m/9,11/1,72m | | |
| HEPTATLO | Ivo Cardoso/80 | C.A. Seia | 4 615 Pontos | 24.25/02/01 | Espinho |
| 60m/Comprimento/Peso (7,260Kg)/Altura♣ 60m Barreiras (1,067m)/Vara/1 000m | | | 7,31/6,21m/14,10m/1,69m♣ 8,85/3,50m/2.58,75 | | |
| 4x200 metros (Clubes) | Rui Nobre/77 Bruno Costa/80 Ricardo Prates/79 Bruno Neves/81 | C.A. Seia | 1.33,61 | 29/01/2000 | Espinho |
| 4x400 metros (Clubes) | Nuno Alves/88 David Soares/82 Ricardo Garcia/89 Vitor Ferreira/78 | C.A. Seia | 3.26,04 | 04/02/2006 | Espinho |

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA
DEPARTAMENTO TÉCNICO



MELHORES MARCAS
DISTRITAIS



Actualizado em 16 de Outubro de 2006

→ INFANTIL FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|--------------|--------------------|------------------------------|--------------|------------|-----------------|
| Milha Urbana | Tânia Gonçalves/92 | ACR Sr ^a Desterro | 5.58 | 03/07/2004 | Oliveira Bairro |
| 1Km Marcha E | Alexandra Pinto/87 | ED Celorico Beira | 4.47 | 27/12/1997 | Celorico Beira |
| 2Km Marcha E | Cíntia Mendes/89 | J.A. Santa Comba | 10.25 | 23/06/2002 | Porto |

→ INICIADO FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|--------------|----------------------|------------------------------|--------------|------------|-----------------|
| Milha Urbana | Jéssica Abranches/92 | ACR Sr ^a Desterro | 5.35 | 20/05/2006 | Oliveira Bairro |
| 2Km Marcha E | Cíntia Mendes/89 | J.A. Santa Comba | 10.25 | 23/06/2002 | Porto |
| 3Km Marcha E | Alexandra Pinto/87 | ED Celorico Beira | 17.13 | 09/12/2001 | Celorico Beira |
| 4Km Marcha E | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 22.27 | 09/02/1997 | Benavente |

→ JUVENIL FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|--------------|-------------------|------------------------------|--------------|------------|-----------------|
| Milha Urbana | Catarina Dias/88 | ACR Sr ^a Desterro | 5.29 | 03/07/2004 | Oliveira Bairro |
| 5Km Marcha E | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 25.48 | 07/02/1999 | Setúbal |

→ JUNIOR FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---------------|-------------------|-----------------|---------------------|------------|---------------------------|
| Milha Urbana | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 4.47 | 10/04/1999 | Lisboa |
| 5Km Marcha E | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 24.35 | 19/05/2001 | Dudince- Eslováquia |
| 10Km Marcha E | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 47.54 | 18/06/2000 | Eisenhuttens- Alemanha |
| 15Km Marcha E | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 1:21.00 | 13/01/2001 | S. João Madeira |
| ½ Hora Marcha | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 5 725 metros | 05/05/2001 | V.R.Stº António |

→ SUB-23 FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---------------|------------------|------------------------------|----------------|------------|--------------|
| Milha Urbana | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 4.47 | 10/04/1999 | Lisboa |
| Meia Maratona | Andreia Jesus/85 | ACR Sr ^a Desterro | 1:27.29 | 01/05/2006 | V.N. Foz Côa |

| | | | | | |
|----------------------|-------------------|-----------------|---------------------|------------|-----------------------|
| 5Km Marcha E | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 24.35 | 19/05/2001 | Dudince-Eslováquia |
| 10Km Marcha E | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 47.54 | 18/06/2000 | Eisenhuttens-Alemanha |
| 15Km Marcha E | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 1:17.21 | 12/01/2002 | Torres Vedras |
| 20Km Marcha E | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 1:43.18 | 16/02/2002 | Valongo |
| ½ Hora Marcha | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 5 815 metros | 04/05/2002 | Óbidos |

→ SENIOR FEMININO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|----------------------|--------------------|-----------------|---------------------|------------|-----------------------|
| Milha Urbana | Inês Monteiro/80 | C.D.C. Pinheiro | 4.47 | 10/04/1999 | Lisboa |
| 10Km Estrada | Vanda Ribeiro/75 | N.D.C. Gouveia | 41.07 | 25/09/2005 | Lisboa |
| Meia Maratona | Lurdes Monteiro/67 | N.A. Guarda | 1:23.56 | 11/04/1992 | Santander- Esp. |
| Maratona | Lurdes Monteiro/67 | C.D.C. Pinheiro | 3:04.37 | 23/11/1997 | Lisboa |
| 5Km Marcha E | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 24.35 | 19/05/2001 | Dudince-Eslováquia |
| 10Km Marcha E | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 47.54 | 18/06/2000 | Eisenhuttens-Alemanha |
| 15Km Marcha E | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 1:17.21 | 12/01/2002 | Torres Vedras |
| 20Km Marcha E | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 1:43.18 | 16/02/2002 | Valongo |
| ½ Hora Marcha | Carla Monteiro/82 | C.D.C. Pinheiro | 5 815 metros | 04/05/2002 | Óbidos |

→ INFANTIL MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---------------------|------------------|------------------------------|--------------|------------|-----------------|
| Milha Urbana | Diogo Neves/93 | G.D. Loriguense | 5.35 | 08/04/2006 | S. Romão |
| 1Km Marcha E | João Oliveira/74 | N.D.C. Gouveia | 5.02 | 12/04/1986 | Urgeiriça |
| 2Km Marcha E | Nuno Santos/78 | ACR Sr ^a Desterro | 10.59 | 20/10/1991 | Aguiar da Beira |

→ INICIADO MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---------------------|----------------------|------------------------------|--------------|------------|---------|
| Milha Urbana | Amândio Figueired/85 | ACR Sr ^a Desterro | 4.49 | 08/04/2000 | Tondela |
| 3Km Marcha E | Jorge Monteiro/72 | N.A. Guarda | 15.09 | 21/02/1987 | Guarda |

— JUVENIL MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---------------|--------------------|------------------------------|--------------|------------|-----------------|
| Milha Urbana | Alexandre Silva/84 | N.D.C. Gouveia | 4.38 | 08/04/2000 | Tondela |
| 5Km Marcha E | Ricardo Madeira/85 | J.A. Santa Comba | 23.18 | 23/06/2002 | Porto |
| 10Km Marcha E | Pedro Santos/86 | ACR Sr ^a Desterro | 51.04 | 01/03/2003 | S. João Madeira |

— JUNIOR MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---------------|------------------------------------|---|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| Milha Urbana | Luís Abrantes/86 Marco Pinto/86 | ACR Sr ^a Desterro C.A. Seia | 4.30 | 03/07/2004 22/05/2005 | Oliveira Bairro Pombal |
| 10Km Estrada | Marco Pinto/86 | C.A. Seia | 33.34 | 24/04/2005 | Seia |
| Meia Maratona | Mário Saraiva/68 | N.D.C. Gouveia | 1:10.48 | 16/03/1986 | Almeida |
| 5Km Marcha E | Pedro Santos/86 | ACR Sr ^a Desterro | 22.36 | 19/12/2004 | Lisboa |
| 10Km Marcha E | Pedro Santos/86 | ACR Sr ^a Desterro | 45.33 | 02/04/2005 | Rio Maior |
| 15Km Marcha E | Ricardo Madeira/85 | J.A. Santa Comba | 1:09.22 | 08/12/2002 | Celorico Beira |
| 20Km Marcha E | Pedro Santos/86 | ACR Sr ^a Desterro | 1:41.32 | 26/02/2005 | Baixa Banheira |
| 1 Hora Marcha | Pedro Santos/86 | ACR Sr ^a Desterro | 12 455 metros | 07/05/2005 | Beja |

— SUB-23 MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|---------------|--------------------|------------------------------|----------------------|------------|-----------------|
| Milha Urbana | Alexandre Silva/84 | C.A. Seia | 4.14 | 24/04/2006 | Marinha Grande |
| 10Km Estrada | Alexandre Silva/84 | C.A. Seia | 33.13 | 24/04/2005 | Seia |
| Meia Maratona | Paulo Gomes/73 | N.D.C. Gouveia | 1:04.25 | 05/10/1994 | Ovar |
| 5Km Marcha E | Pedro Santos/86 | Individual | 21.56 | 04/06/2006 | Ferreira Zêzere |
| 10Km Marcha E | Pedro Santos/86 | Individual | 45.27 | 19/02/2006 | Olhão |
| 15Km Marcha E | Ricardo Madeira/85 | J.A. Santa Comba | 1:09.22 | 08/12/2002 | Celorico Beira |
| 20Km Marcha E | Pedro Santos/86 | Individual | 1:33.28 | 01/04/2006 | Rio Maior |
| 30Km Marcha E | Pedro Santos/86 | Individual | 2:31.59 | 29/01/2006 | Cucujães |
| 1 Hora Marcha | Pedro Santos/86 | ACR Sr ^a Desterro | 12 455 metros | 07/05/2005 | Beja |

→ SENIOR MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|----------------------|--------------------|-------------------|----------------------|------------|---------------------|
| Milha Urbana | Paulo Gomes/73 | ED Celorico Beira | 4.10 | 06/05/2000 | Moimenta Beira |
| 5Km Estrada | Paulo Gonçalves/71 | C.D.C.SS Pinheiro | 18.19 | 20/05/2006 | Guarda |
| 10Km Estrada | Alexandre Silva/84 | C.A. Seia | 33.13 | 24/04/2005 | Seia |
| 15Km Estrada | Paulo Gonçalves/71 | C.D.C.SS Pinheiro | 48.06 | 21/01/2006 | Almeida |
| Meia Maratona | Paulo Gomes/73 | N.D.C. Gouveia | 1:04.25 | 05/10/1994 | Ovar |
| 30Km Estrada | Paulo Gonçalves/71 | C.D.C.SS Pinheiro | 1:40.21 | 21/03/2004 | Oliveira-Elvas |
| Maratona | Paulo Gonçalves/71 | C.D.C.SS Pinheiro | 2:22.51 | 07/12/2003 | Lisboa |
| 5Km Marcha E | Pedro Martins/68 | C.A. Seia | 21.38 | 30/11/2002 | Lousã |
| 10Km Marcha E | Pedro Martins/68 | C.A. Seia | 43.53 | 07/04/2001 | Rio Maior |
| 15Km Marcha E | Pedro Martins/68 | C.A. Seia | 1:05.58 | 07/04/2001 | Rio Maior |
| 20Km Marcha E | Pedro Martins/68 | C.D.C. Pinheiro | 1:26.31 | 22/06/1997 | Setúbal |
| 30Km Marcha E | Pedro Martins/68 | C.D.C. Pinheiro | 2:17.25 | 10/01/1999 | Torres Vedras |
| 50Km Marcha E | Pedro Martins/68 | C.A. Seia | 3:55.29 | 01/05/2004 | Naumburg – Alemanha |
| 1 Hora Marcha | Pedro Martins/68 | C.A. Seia | 14 023 metros | 17/04/2004 | Quarteira |

→ VETERANO MASCULINO

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE | MARCA | DATA | LOCAL |
|----------------------|---------------------|------------------------------|----------------|------------|-------------------|
| Milha Urbana | Eduardo Pinto/56 | ACR Sr ^a Desterro | 4.44 | 08/04/2000 | Tondela |
| 10Km Estrada | José Jarmela/64 | U.Atlética Guarda | 33.57 | 26/03/2006 | Lisboa |
| 15Km Estrada | José Jarmela/64 | U.Atlética Guarda | 51.56 | 13/03/2005 | Lisboa |
| 20Km Estrada | Jacinto Correia/64 | C.A. Seia | 1:12.09 | 29/10/2005 | Almeirim |
| Meia Maratona | Evaristo Batista/56 | C.D.C.SS Pinheiro | 1:11.16 | 05/10/2003 | Ovar |
| Maratona | Jacinto Correia/64 | C.A. Seia | 2:36.52 | 26/09/2004 | Berlim - Alemanha |

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA
DEPARTAMENTO TÉCNICO



O U T R O S
R E C O R D E S
P I S T A A R L I V R E

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



Atualizado em 16 de Outubro de 2006



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA

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

FEMININOS

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE/PAÍS | MARCA | DATA | LOCAL |
|--|---|------------------|---|--------------|--------|
| 100 metros | Elisa Cossa/80 | Moçambique | 11,72 | 27/07/2000 | Guarda |
| 200 metros | Sónia Tavares/86 | G.C.A. Donas | 24,29 | 07/07/2006 | Guarda |
| 400 metros | Lorena Oliveira/80 | Brasil | 54,66 | 17/06/2001 | Guarda |
| 800 metros | Sandra Amaro/76 | J.O.M.A. | 2.11,21 | 09/07/2002 | Guarda |
| 1 500 metros | Jessica Augusto/81 | S.C. Braga | 4.23,17 | 05/07/2003 | Guarda |
| 3 000 metros | Jessica Augusto/81 | S.C. Braga | 9.37,70 | 06/07/2003 | Guarda |
| 5 000 metros | Fátima Neves/63 | B.V. Trancoso | 17.43,8 | 27/04/1985 | Guarda |
| 10 000 metros | Lurdes Monteiro/67 | N.A. Guarda | 37.33,0 | 17/06/1998 | Guarda |
| 100m Barreiras | Sónia Machado/76 | Boavista F.C. | 13,54 | 27/07/2000 | Guarda |
| 400m Barreiras | M ^a Carmo Tavares/74 | Sporting C.P. | 57,32 | 09/07/2002 | Guarda |
| 5 000m Marcha | Inês Henriques/80 | C.N. Rio Maior | 23.33,72 | 17/06/2001 | Guarda |
| 10 000m Marcha | Vera Santos/81 | C.N. Rio Maior | 46.52,65 | 05/07/2003 | Guarda |
| 20 000m Marcha | Teresa Costa/82 | S.C. Braga | 1:41.48,2 | 05/07/2003 | Guarda |
| ALTURA | Vita Styopina/80 | Ucrânia | 1,90m | 17/06/2001 | Guarda |
| COMPRIMENTO | Marta Godinho/80 | J.O.M.A. | 6,18m | 27/07/2000 | Guarda |
| TRIPLO SALTO | Susana Costa/84 | C.O. Desportivo | 12,61m | 05/07/2003 | Guarda |
| VARA | Sara Loureiro/81 | GRECAS | 3,37m | 05/07/2003 | Guarda |
| PESO/4Kg | Valentina Fedyushina/65 | Sporting C.P. | 17,67m | 27/07/2000 | Guarda |
| DARDO/600g | Joana Gonçalves/83 | Juv. Vidigalense | 44,09m | 05/07/2003 | Guarda |
| DISCO/1Kg | Teresa Machado/69 | Sporting C.P. | 61,04m | 17/06/2001 | Guarda |
| MARTELO/4Kg | Marisa Fernandes/85 | S.C. Valenciano | 54,64m | 06/07/2003 | Guarda |
| HEPTATLO | Cristina Coelho/69 | N.D.C. Gouveia | 2 257 Pontos | 19.20/4/1986 | Guarda |
| 100m Bar(0,84m)/Altura/Peso(4Kg)/200m/Comprimento/Dardo(600g)/800m | | | 21,3/1,33m/6,19m/28,3/3,74m/11,24m/2.58,3 | | |
| 4x100 metros | Elisa Semedo/81 Patrícia Lopes/82 Vera Silva/85 Laura Santos/84 | Sporting C.P. | 49,15 | 05/07/2003 | Guarda |
| 4x400 metros | Elisa Cruz/85 M ^a Gorete Batista/82 Joana Arduino/82 Rute Freire/84 | C.A. Madeira | 4.02,82 | 06/07/2003 | Guarda |

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

MASCULINOS

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE/PAÍS | MARCA | DATA | LOCAL |
|---|---|--------------------|--|-------------|--------|
| 100 metros | Ricardo Alves/81 | Sporting C.P. | 10,52 | 05/07/2003 | Guarda |
| 200 metros | Pedro Costa/82 | Cyclones A.C. | 21,57 | 08/07/2005 | Guarda |
| 400 metros | Wagner dos Santos/80 | Brasil | 46,57 | 17/06/2001 | Guarda |
| 800 metros | Julius Achon/76 | Uganda | 1.49,22 | 17/06/2001 | Guarda |
| 1 500 metros | Adelino Monteiro/81 | Sporting C.P. | 3.46,08 | 05/07/2003 | Guarda |
| 5 000 metros | Bruno Saramago/82 | Sporting C.P. | 14.37,09 | 05/07/2003 | Guarda |
| 10 000 metros | Óscar Santos/57 | C.A.F. Viseu | 32.19,4 | 10/06/1980 | Guarda |
| 110m Barreiras | Luís Sá/81 | F.C. Porto | 14,35 | 06/07/2003 | Guarda |
| 400m Barreiras | Edivaldo Monteiro/76 | Sporting C.P. | 49,66 | 09/07/2002 | Guarda |
| 3000m Obstáculos | Pedro Ribeiro/81 | F.C. Porto | 9.03,35 | 06/07/2003 | Guarda |
| 5 000m Marcha | João Vieira/76 | C.N. Rio Maior | 20.59,64 | 17/06/2001 | Guarda |
| 10 000m Marcha | Bruno Reis/82 | C.A. O. Vianense | 45.52,32 | 05/07/2003 | Guarda |
| ALTURA | Carlos Pires/82 | GRECAS | 2,06m | 05/07/2003 | Guarda |
| COMPRIMENTO | Carlos Calado/75 | Sporting C.P. | 7,95m | 27/07/2000 | Guarda |
| TRIPLO SALTO | Gaspar Araújo/81 | Cyclones A.C. | 15,68m | 06/07/2003 | Guarda |
| VARA | João André/76 | Sporting C.P. | 5,20m | 27/07/2000 | Guarda |
| PESO/7,260Kg | Roman Virastyuk/68 | Ucrânia | 18,58m | 17/06/2001 | Guarda |
| DARDO/800g | Ricardo Conde/82 | Maia Atlético C. | 60,92m | 05/07/2003 | Guarda |
| DISCO/2Kg | Jarred Rome/76 | U.S.A. | 61,32m | 08/07/2005 | Guarda |
| MARTELO/7,26Kg | Fábio Venceslau/83 | N.S. Ilha Terceira | 51,74m | 05/07/2003 | Guarda |
| DECATLO | Ivo Cardoso/80 | C.A. Seia | 5 435 Pontos | 01.02/04/00 | Guarda |
| 100m/Comprimento/Peso (7,260Kg)/Altura/400m♣ 110m Bar. (1,067m)/Disco (2Kg)/Vara/Dardo (800g)/1 500m | | | 11,4/5,91m/13,23m/1,70m/56,8♣ 17,3/37,25m/2,60m/41,82m/5.13,3 | | |
| 4x100 metros | Ricardo Pacheco/83 André Destapado/86 Vitor Jorge/74 Ricardo Monteiro/85 | Seleção Nacional | 40,56 | 07/07/2006 | Guarda |
| 4x400 metros | Ricardo Pacheco/83 João Costa/83 Fernando Almeida/81 Adelino Monteiro/81 | Sporting C.P. | 3.16,73 | 06/07/2003 | Guarda |

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA
DEPARTAMENTO TÉCNICO



O U T R O S
R E C O R D E S
P I S T A A R L I V R E

RECORDES ABSOLUTOS DA PISTA DE ATLETISMO
DO ESTÁDIO MUNICIPAL DE SEIA



Atualizado em 16 de Outubro de 2006

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

FEMININOS

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE/PAÍS | MARCA | DATA | LOCAL |
|------------------|--|------------------|-----------|------------|-------|
| 100 metros | Sónia Tavares/86 | G.C.A. Donas | 11,75 | 22/07/2006 | Seia |
| 200 metros | M ^a Carmo Tavares/74 | Sporting C.P. | 24,28 | 03/08/2003 | Seia |
| 400 metros | Sandra Teixeira/78 | Sporting C.P. | 54,38 | 22/07/2006 | Seia |
| 800 metros | M ^a Carmo Tavares/74 | Sporting C.P. | 2.04,03 | 23/07/2006 | Seia |
| 1 500 metros | Inês Monteiro/80 | J.O.M.A. | 4.18,29 | 02/08/2003 | Seia |
| 5 000 metros | Fernanda Ribeiro/69 | F.C. Porto | 15.27,17 | 03/08/2003 | Seia |
| 100m Barreiras | Isabel Abrantes/73 | J.O.M.A. | 13,95 | 02/08/2003 | Seia |
| 400m Barreiras | Patrícia Lopes/82 | Sporting C.P. | 59,25 | 23/07/2006 | Seia |
| 3000m Obstáculos | Analídia Torre/76 | Maratona C.P. | 10.03,62 | 02/08/2003 | Seia |
| 5 000m Marcha | Inês Henriques/80 | C.N. Rio Maior | 21.49,2 | 22/07/2006 | Seia |
| 10 000m Marcha | Inês Henriques/80 | C.N. Rio Maior | 43.44,65 | 22/07/2006 | Seia |
| 20 000m Marcha | Maribel Gonçalves/78 | G.D. Estreito | 1:38.38,0 | 02/08/2003 | Seia |
| ALTURA | Liliana Viana/85 | G.D. Estreito | 1,81m | 03/08/2003 | Seia |
| COMPRIMENTO | Naide Gomes/79 | Sporting C.P. | 6,53m | 23/07/2006 | Seia |
| TRIPLO SALTO | Susana Costa/84 | C.O. Desportivo | 13,12m | 22/07/2006 | Seia |
| VARA | Elisabete Tavares/80 | Sporting C.P. | 4,10m | 02/08/2003 | Seia |
| PESO/4Kg | M ^a Antónia Borges/83 | Sporting C.P. | 15,54m | 23/07/2006 | Seia |
| DARDO/600g | Sílvia Cruz/80 | Sporting C.P. | 52,63m | 23/07/2006 | Seia |
| DISCO/1Kg | Teresa Machado/69 | Sporting C.P. | 61,37m | 02/08/2003 | Seia |
| MARTELO/4Kg | Vânia Silva/80 | Juv. Vidigalense | 65,87m | 02/08/2003 | Seia |
| 4x100 metros | Catarina Bastos/86 Anna Olsson/88 Cátia Ferreira/83 Juliana Neto/86 | Juv. Vidigalense | 48,57 | 22/07/2006 | Seia |
| 4x400 metros | Tânia Freitas/80 Elda Laranja/86 Olga Pinto/75 Jessica Gouveia/86 | G.D. Estreito | 3.52,88 | 23/07/2006 | Seia |

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

MASCULINOS

| PROVA | ATLETA/Ano Nasc | CLUBE/PAÍS | MARCA | DATA | LOCAL |
|-------------------------|--|--------------------|------------------|------------|-------|
| 100 metros | Francis Obikwelu/78 | Sporting C.P. | 10,20 | 22/07/2006 | Seia |
| 200 metros | Francis Obikwelu/78 | Sporting C.P. | 21,12 | 03/08/2003 | Seia |
| 400 metros | Vitor Moreno/74 | Sporting C.P. | 47,69 | 02/08/2003 | Seia |
| 800 metros | Tiago Rodrigues/85 | F.C. Porto | 1.47,65 | 23/07/2006 | Seia |
| 1 500 metros | Luís Pinto/75 | C.S. Marítimo | 3.50,98 | 22/07/2006 | Seia |
| 5 000 metros | José Ramos/68 | GDR Conforlimpa | 14.22,63 | 22/07/2006 | Seia |
| 10 000 metros | Jacinto Correia/64 | C.A. Seia | 33.48,99 | 19/06/2005 | Seia |
| 110m Barreiras | Rui Palma/78 | Sporting C.P. | 13,87 | 22/07/2006 | Seia |
| 400m Barreiras | Edivaldo Monteiro/76 | Sporting C.P. | 50,17 | 03/08/2003 | Seia |
| 3000m Obstáculos | Manuel Silva/78 | Sporting C.P. | 8.44,16 | 03/08/2003 | Seia |
| 5 000m Marcha | João Vieira/76 | C.N. Rio Maior | 21.40,0 | 22/07/2006 | Seia |
| 10 000m Marcha | João Vieira/76 | C.N. Rio Maior | 42.46,0 | 22/07/2006 | Seia |
| 15 000m Marcha | João Vieira/76 | C.N. Rio Maior | 1:03.50,0 | 22/07/2006 | Seia |
| 20 000m Marcha | João Vieira/76 | C.N. Rio Maior | 1:24.47,6 | 22/07/2006 | Seia |
| ALTURA | Roman Guliy/79 (e) | Sporting C.P. | 2,10m | 22/07/2006 | Seia |
| COMPRIMENTO | Gaspar Araújo/81 | Cyclones A.C. | 7,82m | 02/08/2003 | Seia |
| TRIPLO SALTO | Nélson Évora/84 | S.L. Benfica | 16,92m | 23/07/2006 | Seia |
| VARA | João André/76 | Sporting C.P. | 5,45m | 03/08/2003 | Seia |
| PESO/7,260Kg | Marco Fortes/82 | Sporting C.P. | 18,57m | 02/08/2003 | Seia |
| DARDO/800g | André Medeiros/80 | C.U. Micaelense | 66,80m | 02/08/2003 | Seia |
| DISCO/2Kg | Paulo Bernardo/74 | Bairro dos Anjos | 57,58m | 03/08/2003 | Seia |
| MARTELO/7,26Kg | Vitor Costa/74 | Sporting C.P. | 73,19m | 03/08/2003 | Seia |
| 4x100 metros | Diogo Fernando/72 Marcos Coelho/88 Tiago Silva/80 André Rodrigues/88 | CF "Os Belenenses" | 42,98 | 22/07/2006 | Seia |
| 4x400 metros | Samuel Martinho/87 Fernando Almeida/87 José Martins/86 Hélder Pato/80 | GS-A.D. Febres | 3.22,78 | 23/07/2006 | Seia |