



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



ANDREIA JESUS - A.C.R. Sr^o Desterro

RECORDES
E MELHORES
MARCAS DISTRITAIS

AR LIVRE
E
PISTA COBERTA

RANKING DISTRITAL 2002/2003



RUI DUARTE - Centro de Atletismo de Seia

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DA GUARDA



2003



TÍTULO

RANKING DISTRITAL DA A.A.G. 2002/2003

RECORDES E MELHORES MARCAS DISTRITAIS

AR LIVRE E PISTA COBERTA

EDIÇÃO

Departamento Técnico da Associação de Atletismo da Guarda

AUTOR

António Alberto Moreira Fragoso

PUBLICAÇÃO

16 de Outubro de 2003

Associação de Atletismo da Guarda

Avenida do Estádio Municipal

Bancadas do Estádio

6300 - 705 Guarda

Telefone e Fax: 271 221 721

Email: aaguarda@sapo.pt

www.aag.pt

INTRODUÇÃO

À semelhança das épocas anteriores, o Departamento Técnico da Associação de Atletismo da Guarda faz publicar o seu Ranking Distrital respeitante à época de 2002/2003. 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.

Através dele 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 - referenciadas com a letra **I (Indoor)** - em Pista ao Ar Livre e em Provas de Estrada (E) (provas de Marcha, Meias-Maratonas, Milhas Urbanas) 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 (Pista Coberta e Ar Livre).

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 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 e, que são antiregulamentares.

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 pela primeira vez uma lista dos Recordes Absolutos (masculinos e femininos) da Pista de Atletismo do Estádio Municipal de Seia.

Continuamos 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 2003.

O Departamento Técnico da Associação de Atletismo da Guarda

António Alberto Moreira Fragoso

NOTAS:

E - Estrada

M - Montanha

I - Indoor (Pista Coberta)

tp - tempo passagem

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

INFANTIS

FEMININOS

40 metros

6,7	I	Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	08/02	Guarda
------------	---	---------------	------------	-----	-------------------------	-------	--------

60 metros

9,32		Solange Tomé	25.09.1990	Inf	Escola Regional Cerdeira	25/04	Covilhã
10,1		Sónia Miguel	04.10.1990	Inf	Escola Regional Cerdeira	12/03	Guarda
10,4		Catherine Coelho	20.04.1991	Inf	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda
10,5		Adriana Afonso	20.07.1990	Inf	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda
10,7	a)	Renata Hermenegildo	01.09.1992	Benj B	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda
10,9		Cláudia Job	25.02.1990	Inf	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

9,18	V +2,2	Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	15/03	Guarda
15,95	V +2,2	Gabriela Carlos	09.10.1990	Inf	Assoc. Cult. Rec Trancoso	15/03	Guarda

1 000 metros

3.23,6		Solange Tomé	25.09.1990	Inf	Escola Regional Cerdeira	29/03	Óbidos
3.43,3		Daniela Mendes	29.10.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	29/03	Óbidos
3.48,1		Cátia Valente	18.07.1990	Inf	Escola Regional Cerdeira	29/03	Óbidos
3.55,79		Sónia Miguel	04.10.1990	Inf	Escola Regional Cerdeira	15/03	Guarda
4.05,19		Gabriela Carlos	09.10.1990	Inf	Assoc. Cult. Rec Trancoso	08/06	Guarda
4.08,20		Nádia Mendes	16.12.1990	Inf	Assoc. Cult. Rec Trancoso	15/03	Guarda
4.24,2		Filipa Ribeiro	04.11.1991	Inf	Escola Regional Cerdeira	12/03	Guarda
5.11,6		Ana Canotilho	24.01.1991	Inf	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.31,23	Tomé	27/04	Abrantes	3.58,22	Valente	15/03	Guarda
3.48,52	Tomé	15/03	Guarda	4.13,3	Valente	12/03	Guarda
3.56,63	Tomé	13/04	Guarda				

40 metros Barreiras (4 Bar. ~ 0,76m)

8,1	I	Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	08/02	Guarda
9,3	I	Daniela Mendes	29.10.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	08/02	Guarda

60 metros Barreiras (0,76m)

11,58		Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	11/05	Guarda
11,98		Solange Tomé	25.09.1990	Inf	Escola Regional Cerdeira	26/04	Abrantes
13,09		Daniela Mendes	29.10.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	07/06	Guarda
13,15		Gabriela Carlos	09.10.1990	Inf	Assoc. Cult. Rec Trancoso	07/06	Guarda
13,8		Tatiana Carrondo	13.02.1990	Inf	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda
14,7		Catherine Coelho	20.04.1991	Inf	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda
14,9		Idalina Lopes	06.11.1991	Inf	Escola Regional Cerdeira	12/03	Guarda
15,8		Cláudia Job	25.02.1990	Inf	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda
17,4		Ana Rita Alves	07.07.1990	Inf	Escola Regional Cerdeira	12/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

12,79		Tomé	12/04	Guarda	14,38	Mendes	12/04	Guarda
12,82	I	B. Lopes	28/12	Espinho	14,83	Mendes	21/12	Guarda
13,02	I	B. Lopes	04/01	Braga	15,39	B. Lopes	12/04	Guarda

13,77 B. Lopes 21/12 Guarda

2 000metros Marcha

11.27 E Daniela Mendes 29.10.1990 Inf Juv. Assoc. Santa Comba 01/03 S. João Madeira

OUTRAS MARCAS:

11.48 E Mendes 22/03 Beja 12.31,87 Mendes 11/05 Guarda

12.01 E Mendes 08/12 Celorico Beira 12.49,30 Mendes 03/05 Quarteira

4x60 metros

39,2 A. Afonso/T. Carrondo/M. Leitão/C. Job Esc. Sec. C/ 3º Sabugal 12/03 Guarda

41,7 I. Lopes/A. R. Alves/S. Nunes/S. Miguel Escola Regional Cerdeira 12/03 Guarda

42,8 a) C.Coelho/N.Ferreira/D.Moura/R.Hermenegildo E.B. 2 Pinhel 12/03 Guarda

SALTO EM ALTURA

1,27m Bárbara Lopes 26.01.1990 Inf Juv. Assoc. Santa Comba 04/05 Guarda

1,21m Solange Tomé 25.09.1990 Inf Escola Regional Cerdeira 19/06 Guarda

1,18m Idalina Lopes 06.11.1991 Inf Escola Regional Cerdeira 12/03 Guarda

1,10m I Daniela Mendes 29.10.1990 Inf Juv. Assoc. Santa Comba 30/11 Caldas Rainha

0,96m Gabriela Carlos 09.10.1990 Inf Assoc. Cult. Rec Trancoso 08/06 Guarda

0,95m a) Renata Hermenegildo 01.09.1992 Benj B E.B. 2 Pinhel 12/03 Guarda

0,90m a) Filipa Pina 23.11.1992 Benj B E.B. 2 Pinhel 12/03 Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,20m B. Lopes 05/04 Guarda 1,18m Tomé 13/04 Guarda

1,20m Tomé 27/04 Abrantes 1,10m I Mendes 08/02 Guarda

SALTO EM COMPRIMENTO

4,20m Solange Tomé 25.09.1990 Inf Escola Regional Cerdeira 19/06 Guarda

3,77m Sónia Miguel 04.10.1990 Inf Escola Regional Cerdeira 12/03 Guarda

3,75m Bárbara Lopes 26.01.1990 Inf Juv. Assoc. Santa Comba 21/12 Guarda

3,39m Marlene Leitão 04.06.1990 Inf Esc. Sec. C/ 3º Sabugal 12/03 Guarda

3,47m Gabriela Carlos 09.10.1990 Inf Assoc. Cult. Rec Trancoso 05/04 Guarda

3,13m Daniela Mendes 29.10.1990 Inf Juv. Assoc. Santa Comba 21/12 Guarda

3,08m Adriana Afonso 20.07.1990 Inf Esc. Sec. C/ 3º Sabugal 12/03 Guarda

2,95m Ana Rita Alves 07.07.1990 Inf Escola Regional Cerdeira 15/03 Guarda

2,64m Dirce Moura 19.07.1991 Inf E.B. 2 Pinhel 12/03 Guarda

2,51m Susana Nunes 07.03.1990 Inf Escola Regional Cerdeira 12/03 Guarda

1,96m a) Lara Morgado 04.08.1992 Benj B E.B. 2 Pinhel 12/03 Guarda

OUTRAS MARCAS:

3,69m I Lopes 28/12 Espinho 3,22m Carlos 15/03 Guarda

3,56m Lopes 05/04 Guarda 3,01m I Lopes 04/01 Braga

LANÇAMENTO DO PESO/2kg

8,46m Bárbara Lopes 26.01.1990 Inf Juv. Assoc. Santa Comba 11/05 Guarda

7,72m Solange Tomé 25.09.1990 Inf Escola Regional Cerdeira 25/04 Covilhã

7,68m Daniela Mendes 29.10.1990 Inf Juv. Assoc. Santa Comba 07/06 Guarda

7,29m Marlene Leitão 04.06.1990 Inf Esc. Sec. C/ 3º Sabugal 12/03 Guarda

6,93m		Susana Nunes	07.03.1990	Inf	Escola Regional Cerdeira	12/03	Guarda
6,86m		Gabriela Carlos	09.10.1990	Inf	Assoc. Cult. Rec Trancoso	07/06	Guarda
6,60m		Ana Rita Alves	07.07.1990	Inf	Escola Regional Cerdeira	12/03	Guarda
5,32m		Tatiana Carrondo	13.02.1990	Inf	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda
5,07m		Neuza Ferreira	07.04.1991	Inf	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda
4,97m	a)	Filipa Pina	23.11.1992	Benj B	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda
2,84m		Jessica Faria	1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	29/12	Santa Comba

OUTRAS MARCAS:

8,28m	I	Lopes	28/12	Espinho	6,68m	Tomé	26/04	Abrantes
7,91m		Lopes	29/12	Santa Comba	6,45m	Mendes	11/05	Guarda
7,40m	I	Lopes	04/01	Braga	6,11m	Mendes	21/12	Guarda
7,17m		Lopes	21/12	Guarda	5,89m	Alves	15/03	Guarda
7,17m		Tomé	12/04	Guarda	5,67m	Mendes	29/12	Santa Comba

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

932 Pontos	I	Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	28/12	Espinho
491 Pontos		Daniela Mendes	29.10.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	21/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

770 Pontos		Lopes	21/12	Guarda
722 Pontos	I	Lopes	04/01	Braga

TETRATLO – 60m Barreiras (0,76m)/Peso (2kg)*Altura/1 000m

1 509 Pontos		Solange Tomé	25.09.1990	Inf	Escola Regional Cerdeira	26.27/04	Abrantes
946 Pontos		Gabriela Carlos	09.10.1990	Inf	Assoc. Cult Rec Trancoso	07.08/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1 243 Pontos		Tomé	12.13/04	Guarda
---------------------	--	------	----------	--------

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

INICIADOS

FEMININOS

40 metros

6,9	I	Ana Bispo	03.06.1988	Inic	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	08/02	Guarda
7,0	I	Joana Nunes	30.04.1988	Inic	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	08/02	Guarda
7,1	I	Vanda Ricardo	22.09.1988	Inic	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	08/02	Guarda

80 metros

11,43		Diana Pinto	20.04.1989	Inic	A.C.D.R. Castelo Melhor	10/05	Guarda
11,68		Inês Cabana	12.08.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	17/05	Guimarães
12,24		Filipa Monteiro	26.04.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	05/04	Viseu
12,63		Fátima Tomé	13.08.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	10/05	Guarda
12,75		Joana Nascimento	10.07.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	10/05	Guarda
12,6		Ana Rita Rito	17.03.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	12/03	Guarda
12,96		Joana Nunes	30.04.1988	Inic	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	05/04	Viseu
12,97		Andreia Rocha	14.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	05/04	Guarda
13,03		Inês Monteiro	21.03.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	15/03	Guarda
13,08		Djamilel Candé	19.12.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	10/05	Guarda
13,28		Gabriela Diogo	09.10.1990	Inf	Assoc. Cult. Rec Trancoso	05/04	Guarda
13,35		Mª Luísa Torres	16.01.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	10/05	Guarda
13,4		Ana Bispo	03.06.1988	Inic	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda
13,96		Diana Nascimento	07.09.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	15/03	Guarda
14,9		Carla Monteiro	30.11.1989	Inic	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

13,05		I. Monteiro	05/04	Viseu	13,2	I. Monteiro	12/03	Guarda
13,19		Rocha	15/03	Guarda	13,72	Torres	15/03	Guarda
13,21		Rocha	10/05	Guarda	13,6	Nunes	12/03	Guarda

300 metros

47,42		Fátima Pina	25.01.1988	Inic	Núcleo D. C. Gouveia	11/10	Guarda
52,87		Angelina Andrade	09.08.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	11/10	Guarda
56,07		Verónica Pires	27.01.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	18/05	Guimarães
56,32		Sandra Santos	23.06.1988	Inic	Individual	11/10	Guarda
57,34		Raquel Lopes	05.02.1988	Inic	Individual	11/10	Guarda
58,51		Andreia Rocha	14.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	11/10	Guarda
59,45		Célia Ramos	16.04.1988	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	05/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

53,89		Andrade	05/04	Guarda
--------------	--	---------	-------	--------

800 metros

2.25,14		Catarina Dias	06.10.1988	Inic	Assoc. C.R. SRª. Desterro	04/06	Viseu
3.03,50		Sílvia Marques	19.12.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/06	Guarda
3.08,88		Mª Luísa Torres	16.01.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/06	Guarda
3.09,52		Mª Celeste Teixeira	24.05.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/06	Guarda
3.11,55		Inês Monteiro	21.03.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	13/04	Guarda
3.12,03		Inês Cabana	12.08.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	27/04	Abrantes
3.16,71		Joana Nascimento	10.07.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	13/04	Guarda
3.16,77		Andreia Rocha	14.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	08/06	Guarda
3.31,95		Carla Silva	12.10.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/06	Guarda
3.58,51		Verónica Pires	27.01.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	13/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.27,17	Dias	19/04	Viseu	2.34,55	Dias	06/04	Guarda
2.30,04	Dias	08/06	Guarda	2.35,17	Dias	19/06	Guarda
2.31,95	Dias	18/05	Guimarães	2.35,72	I Dias	21/12	Espinho
2.33,16	Dias	13/04	Viseu	3.23,17	Rocha	13/04	Guarda
2.33,76	Dias	01/06	Guarda	3.49,73	Cabana	13/04	Guarda

1 000 metros

3.13,4	Catarina Dias	06.10.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	29/03	Óbidos
3.48,1	Sílvia Marques	19.12.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	29/03	Óbidos
3.48,4	Zita Ribeiro	16.12.1988	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	29/03	Óbidos
4.01,06	Célia Ramos	16.04.1988	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	15/03	Guarda
4.05,66	Celeste Mendonça	24.05.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	15/03	Guarda
4.13,90	Angelina Andrade	09.08.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	15/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.20,29	Dias	15/03	Guarda	3.55,76	Ribeiro	15/03	Guarda
3.20,92	Dias	11/01	Viseu	3.59,95	Marques	15/03	Guarda

1 500 metros

5.07,27	Catarina Dias	06.10.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	31/05	Guarda
6.02,15	Sílvia Marques	19.12.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	05/04	Viseu
6.33,3	M ^a Celeste Teixeira	24.05.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	10/05	Guarda
6.38,6	Cindy Madeira	17.02.1988	Inic	A.C.D.R. Castelo Melhor	10/05	Guarda
6.17,93	Celeste Mendonça	24.05.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	05/04	Viseu
7.56,29	Joana Nascimento	10.07.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	05/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5.09,28	Dias	17/05	Guimarães	5.25,44	Dias	05/04	Guarda
5.12,1	Dias	29/06	Guarda	6.30,9	Marques	10/05	Guarda
5.16,4	Dias	10/05	Guarda	6.46,8	Marques	12/03	Guarda
5.16,64	Dias	03/05	Covilhã	6.53,9	Mendonça	12/03	Guarda

40 metros Barreiras (4 Bar. - 0,76m)

9,8	I	Joana Nunes	30.04.1988	Inic	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	08/02	Guarda
10,5	I	Ana Bispo	03.06.1988	Inic	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	08/02	Guarda

60 metros Barreiras (0,76m)

11,34		Ana Sofia Tomé	15.09.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	05/04	Viseu
12,74		Inês Monteiro	21.03.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	05/04	Viseu
13,26		Vanda Ricardo	22.09.1988	Inic	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	05/04	Viseu
13,58	I	Verónica Pires	27.01.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	04/01	Braga
13,66		Joana Nunes	30.04.1988	Inic	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	05/04	Viseu

OUTRAS MARCAS:

12,5		Tomé	12/03	Guarda	13,7	Ricardo	12/03	Guarda
13,3		Monteiro	12/03	Guarda	13,9	Nunes	12/03	Guarda

80 metros Barreiras (0,76m)

15,55	Inês Cabana	12.08.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	10/05	Guarda
15,73	Stephanie Paixão	22.06.1989	Inic	A.C.D.R. Castelo Melhor	10/05	Guarda
16,4	Inês Monteiro	21.03.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	12/04	Guarda
17,3	Verónica Pires	27.01.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	12/04	Guarda
18,05	Andreia Rocha	14.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	07/06	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

14,76	V +2,1	Ana Sofia Tomé	15.09.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	17/05	Guimarães
--------------	--------	----------------	------------	------	--------------------------	-------	-----------

OUTRAS MARCAS:

16,52	Cabana	26/04	Abrantes	18,47	V +3,1	Rocha	06/04	Guarda
16,7	Cabana	12/04	Guarda	19,5		Rocha	12/04	Guarda

300 metros Barreiras (0,76m)

58,74	Inês Monteiro	21.03.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	25/04	Covilhã
--------------	---------------	------------	------	--------------------------	-------	---------

3 000m Marcha

20.04,53	Daniela Mendes	29.10.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	06/04	Guarda
-----------------	----------------	------------	-----	-------------------------	-------	--------

4x80 metros

47,61	A. S. Tomé/I. Cabana/I. Monteiro/F. Monteiro			Escola Regional Cerdeira	05/04	Viseu
50,3	A. S. Tomé/I. Cabana/I. Monteiro/A. R. Rito			Escola Regional Cerdeira	12/03	Guarda
52,0	J. Nunes/V. Ricardo/L. Alfaiate/A. Bispo			Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda

SALTO EM ALTURA

1,32m	Inês Cabana	12.08.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	26/04	Abrantes
1,30m	Ana Sofia Tomé	15.09.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	12/03	Guarda
1,25m	Vanda Ricardo	22.09.1988	Inic	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda
1,23m	Inês Monteiro	21.03.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	12/04	Guarda
1,20m	I Verónica Pires	27.01.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	30/11	Caldas Rainha
1,20m	Andreia Rocha	14.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	05/04	Guarda
1,05m	Joana Nascimento	10.07.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	12/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,30m	Tomé	05/04	Viseu	1,20m	Cabana	12/03	Guarda
1,26m	Cabana	12/04	Guarda	1,20m	Ricardo	05/04	Viseu
1,25m	Cabana	05/04	Viseu	1,14m	Pires	12/04	Guarda
1,25m	Tomé	18/05	Guimarães	1,10m	Rocha	07/06	Guarda
1,20m	I Ricardo	08/02	Guarda	1,05m	Rocha	12/04	Guarda

SALTO EM COMPRIMENTO

4,37m	Inês Cabana	12.08.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	10/05	Guarda
4,20m	Fátima Pina	25.01.1988	Inic	Núcleo D. C. Gouveia	11/10	Guarda
4,15m	Verónica Pires	27.01.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/06	Guarda
3,90m	Stephanie Paixão	22.06.1989	Inic	A.C.D.R. Castelo Melhor	10/05	Guarda

3,82m	Catarina Dias	06.10.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	19/06	Guarda
3,66m	Angelina Andrade	09.08.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	11/10	Guarda
3,64m	Diana Pinto	20.04.1989	Inic	A.C.D.R. Castelo Melhor	10/05	Guarda
3,55m	Carla Silva	12.10.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	05/04	Viseu
3,55m	Andreia Rocha	14.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	08/06	Guarda
3,44m	Fátima Tomé	13.08.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/06	Guarda
3,36m	Joana Nascimento	10.07.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	10/05	Guarda
3,31m	Luísa Alfaiate	27.05.1988	Inic	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda
3,31m	Inês Monteiro	21.03.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	15/03	Guarda
3,30m	Raquel Lopes	05.02.1988	Inic	Individual	11/10	Guarda
2,90m	Diana Nascimento	07.09.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	15/03	Guarda
2,80m	M ^a Luísa Torres	16.01.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	15/03	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

3,75m	V +2,8	Joana Nascimento	10.07.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	05/04	Guarda
3,74m	V +4,6	Célia Ramos	16.04.1988	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	05/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4,25m	Cabana	05/04	Viseu	3,50m	Rocha	15/03	Guarda	
4,18m	Cabana	27/04	Abrantes	3,49m	Rocha	13/04	Guarda	
4,02m	Cabana	17/05	Guimarães	3,40m	Silva	19/06	Guarda	
4,01m	Pires	10/05	Guarda	3,39m	Rocha	10/05	Guarda	
3,98m	Cabana	15/03	Guarda	3,38m	Tomé	10/05	Guarda	
3,96m	Cabana	11/10	Guarda	3,37m	Silva	12/03	Guarda	
3,88m	Cabana	13/04	Guarda	3,33m	Rocha	11/10	Guarda	
3,84m	Cabana	12/03	Guarda	3,25m	Monteiro	13/04	Guarda	
3,65m	V +3,7	Andrade	05/04	3,09m	I	Pires	04/01	Braga
3,65m	Pires	13/04	Guarda	3,04m	J. Nascimento	13/04	Guarda	

LANÇAMENTO DO PESO/3kg

9,95m	Filipa Andrade	09.05.1989	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	29/12	Santa Comba
8,17m	Verónica Pires	27.01.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/06	Guarda
7,45m	Inês Cabana	12.08.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	27/04	Abrantes
7,11m	Bárbara Lopes	26.01.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	06/04	Guarda
6,93m	Luísa Alfaiate	27.05.1988	Inic	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda
6,68m	Andreia Rocha	14.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	13/04	Guarda
6,62m	Djamilel Candé	19.12.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/06	Guarda
6,32m	Tânia Henriques	28.06.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	10/05	Guarda
6,12m	M ^a Luísa Torres	16.01.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	10/05	Guarda
6,01m	Cátia Sacadura	06.05.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	12/03	Guarda
5,87m	Ana Bispo	03.06.1988	Inic	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda
5,85m	Carla Monteiro	30.11.1989	Inic	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda
6,06m	Cláudia Paulino	10.05.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	05/04	Viseu
5,59m	Inês Monteiro	21.03.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	13/04	Guarda
5,42m	Elisa Mendes	13.01.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	10/05	Guarda
5,07m	Daniela Mendes	29.10.1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	06/04	Guarda
5,07m	Joana Nascimento	10.07.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	13/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

9,59m	Andrade	15/03	Guarda	6,25m	Candé	10/05	Guarda	
8,99m	Andrade	12/04	Guarda	6,19m	Henriques	19/06	Guarda	
8,81m	Andrade	17/05	Guimarães	6,11m	Rocha	08/06	Guarda	
8,54m	Andrade	06/04	Guarda	5,77m	Paulino	12/03	Guarda	
7,98m	Pires	10/05	Guarda	5,62m	I	Pires	04/01	Braga
7,33m	Pires	13/04	Guarda	5,59m	Sacadura	05/04	Viseu	
7,22m	Andrade	10/05	Guarda	5,40m	Rocha	10/05	Guarda	
6,68m	Cabana	13/04	Guarda					

LANÇAMENTO DO DARDO/400g

23,46m	Djamilel Candé	19.12.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/06	Guarda
21,07m	Andreia Rocha	14.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	07/06	Guarda
16,85m	Inês Cabana	12.08.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	26/04	Abrantes
16,52m	Tânia Henriques	28.06.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	19/06	Guarda
13,97m	Catarina Dias	06.10.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	07/06	Guarda
11,41m	Verónica Pires	27.01.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	12/04	Guarda
8,98m	Joana Nascimento	10.07.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	12/04	Guarda
7,97m	Inês Monteiro	21.03.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	12/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

22,36m	Candé	18/05	Guimarães	13,19m	Rocha	12/04	Guarda
15,18m	Cabana	12/04	Guarda				

LANÇAMENTO DO DISCO/0,750kg

19,83m	Filipa Andrade	09.05.1989	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	29/12	Santa Comba
---------------	----------------	------------	------	-------------------------	-------	-------------

OUTRAS MARCAS:

19,12m	Andrade	06/04	Guarda
---------------	---------	-------	--------

LANÇAMENTO DO MARTELO/3kg

28,31m	Filipa Andrade	09.05.1989	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	18/05	Guimarães
---------------	----------------	------------	------	-------------------------	-------	-----------

OUTRAS MARCAS:

28,13m	Andrade	05/04	Guarda
---------------	---------	-------	--------

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

560 Pontos	I	Verónica Pires	27.01.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	04/01	Braga
-------------------	---	----------------	------------	------	--------------------------	-------	-------

HEXATLO-80mBarreiras(0,76m)/Altura/Dardo(400g)*Comprimento/Peso(3kg)/800m

1 995 Pontos	Inês Cabana	12.08.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	26.27/04	Abrantes
1 495 Pontos	Andreia Rocha	14.02.1989	Inic	Assoc. Cult Rec Trancoso	07.08/06	Guarda
1 424 Pontos	Inês Monteiro	21.03.1988	Inic	Escola Regional Cerdeira	12.13/04	Guarda
1 284 Pontos	Verónica Pires	27.01.1989	Inic	Escola Regional Cerdeira	12.13/04	Guarda
870 Pontos	Catarina Dias	06.10.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	07.08/06	Guarda
821 Pontos	Joana Nascimento	10.07.1989	Inic	Assoc. Cult Rec Trancoso	12.13/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1 541 Pontos	Cabana	12.13/04	Guarda
1 169 Pontos	Rocha	12.13/04	Guarda

JUVENIS

FEMININOS

40 metros

6,6	I	Susana Mota	13.03.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	08/02	Guarda
------------	---	-------------	------------	-----	-------------------------	-------	--------

100 metros

14,58		Susana Mota	13.03.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	05/04	Guarda
15,67		Andreia Vaz	28.04.1987	Juv	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	05/04	Viseu
15,7		Ângela Ricardo	31.10.1987	Juv	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda
16,33		Andreia Rocha	14.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	31/05	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

14,51	V +2,2	Susana Mota	13.03.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	15/03	Guarda
--------------	--------	-------------	------------	-----	-------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

14,91		Mota	18/05	Guimarães	16,3	Vaz	12/03	Guarda
15,75		Mota	04/05	Guarda				

200 metros

29,70		Susana Mota	13.03.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	06/04	Guarda
30,23		Rita Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	01/06	Guarda

400 metros

67,93		Rita Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	19/06	Guarda
70,84		Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	17/05	Guimarães
71,94		Susana Mota	13.03.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	11/01	Viseu

800 metros

2.51,50		Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	27/04	Abrantes
3.16,51		Sofia Inácio	05.03.1987	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	11/10	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.09,58		Paiva	13/04	Guarda			
----------------	--	-------	-------	--------	--	--	--

1 000 metros

3.27,41		Rita Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	15/03	Guarda
3.30,9		Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	29/03	Óbidos

OUTRAS MARCAS:

3.27,8		R. Paiva	29/03	Óbidos			
---------------	--	----------	-------	--------	--	--	--

1 500 metros

5.30,12		Rita Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	07/06	Guarda
----------------	--	------------	------------	-----	--------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

5,32,56	Paiva	17/05	Guimarães	5,35,96	Paiva	31/05	Guarda
----------------	-------	-------	-----------	----------------	-------	-------	--------

3 000 metros

11,47,69	Rita Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	18/05	Guimarães
-----------------	------------	------------	-----	--------------------------	-------	-----------

OUTRAS MARCAS:

12,06,70	Paiva	25/05	Viseu	12,23,80	Paiva	04/05	Guarda
-----------------	-------	-------	-------	-----------------	-------	-------	--------

45 metros Barrreiras (4 Bar. ~ 0,76m)

8,6	I	Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	08/02	Guarda
------------	---	---------------	------------	-----	--------------------------	-------	--------

60 metros Barrreiras (0,76m) 5 Barreiras

10,72		Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/01	Viseu
11,25		Susana Mota	13.03.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	21/12	Guarda
13,04		Rita Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10,73	I	C. Paiva	28/12	Espinho	10,93	C. Paiva	21/12	Guarda
10,80	I	C. Paiva	04/01	Braga				

80 metros Barrreiras (0,76m)

17,5		Ângela Ricardo	31.10.1987	Juv	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda
-------------	--	----------------	------------	-----	-------------------------	-------	--------

100 metros Barrreiras (0,76m)

16,63		Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	31/05	Guarda
20,29		Susana Mota	13.03.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	12/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

16,76		Paiva	17/05	Guimarães	17,58	Paiva	26/04	Abrantes
16,97		Paiva	19/06	Guarda	18,34	Paiva	15/03	Guarda
17,18		Paiva	10/05	Guarda	18,48	Paiva	12/04	Guarda
17,48		Paiva	21/06	Abrantes				

400 metros Barrreiras (0,76m)

71,26		Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	24/05	Viseu
76,55		Susana Mota	13.03.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	04/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

73,46		Paiva	18/05	Guimarães	74,66	Paiva	05/04	Guarda
73,82		Paiva	07/06	Guarda	76,03	Paiva	12/07	Guarda

SALTO EM ALTURA

1,40m		Rita Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	17/05	Guimarães
1,25m	I	Sónia Tomé	12.07.1986	Juv	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	30/11	Caldas Rainha
1,20m		Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/01	Viseu
1,10m		Susana Mota	13.03.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	21/12	Guarda

1,10m	Cristina Rodrigues	17.06.1986	Juv	Escola Regional Cerdeira	10/05	Guarda		
<i>OUTRAS MARCAS:</i>								
1,38m	R. Paiva	15/03	Guarda	1,15m	I	C. Paiva	30/11	Caldas Rainha
1,33m	R. Paiva	19/06	Guarda	1,15m		C. Paiva	21/12	Guarda
1,30m	R. Paiva	31/05	Guarda	1,12m	I	C. Paiva	28/12	Espinho
1,20m	R. Paiva	21/12	Guarda	1,05m		C. Paiva	12/04	Guarda
1,19m	C. Paiva	26/04	Abrantes	1,05m		Mota	12/04	Guarda
1,16m	I	C. Paiva	04/01	Braga				

SALTO EM COMPRIMENTO

4,10m	Susana Mota	13.03.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	17/05	Guimarães
4,03m	Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	13/04	Guarda
3,62m	Andreia Vaz	28.04.1987	Juv	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda
3,09m	Cátia Cerqueira	05.07.1987	Juv	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4,03m	Mota	10/05	Guarda	3,44m	Vaz	05/04	Viseu
3,73m	Paiva	27/04	Abrantes	2,95m	Cerqueira	05/04	Viseu

TRIPLO SALTO

8,48m	Susana Mota	13.03.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	18/05	Guimarães
--------------	-------------	------------	-----	-------------------------	-------	-----------

OUTRAS MARCAS:

8,41m	Mota	04/05	Guarda
--------------	------	-------	--------

LANÇAMENTO DO PESO/3kg

7,58m	Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/12	Guarda
7,31m	Susana Mota	13.03.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	21/12	Guarda
6,76m	Cristina Rodrigues	17.06.1986	Juv	Escola Regional Cerdeira	10/05	Guarda
6,15m	Cátia Cerqueira	05.07.1987	Juv	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda
5,55m	Rita Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

7,49m	C. Paiva	26/04	Abrantes	6,67m	Mota	29/12	Santa Comba	
7,21m	C. Paiva	12/04	Guarda	6,11m	Mota	12/04	Guarda	
7,06m	I	C. Paiva	04/01	Braga	5,92m	Cerqueira	05/04	Viseu
6,97m	I	C. Paiva	28/12	Espinho	5,57m	Rodrigues	17/05	Guimarães
6,80m	Mota	08/02	Guarda					

LANÇAMENTO DO DARDO/600g

17,90m	Andreia Rocha	14.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	31/05	Guarda
17,43m	Cristina Rodrigues	17.06.1986	Juv	Escola Regional Cerdeira	10/05	Guarda
16,36m	Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	27/04	Abrantes
15,80m	Susana Mota	13.03.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	10/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

14,77m	Mota	29/12	Santa Comba	11,48m	Paiva	13/04	Guarda
---------------	------	-------	-------------	---------------	-------	-------	--------

LANÇAMENTO DO DISCO/1kg

15,00m	Cristina Rodrigues	17.06.1986	Juv	Escola Regional Cerdeira	17/05	Guimarães
13,39m	Andreia Rocha	14.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	01/06	Guarda

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

1 186 Pontos	Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/12	Guarda
1 073 Pontos	Susana Mota	13.03.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	21/12	Guarda
805 Pontos	Rita Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1 184 Pontos	I C. Paiva	04/01	Braga
1 154 Pontos	I C. Paiva	28/12	Espinho

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

2 119 Pontos	Cláudia Paiva	17.10.1986	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	26.27/04	Abrantes
---------------------	---------------	------------	-----	--------------------------	----------	----------

OUTRAS MARCAS:

1 698 Pontos	Paiva	12.13/04	Guarda
---------------------	-------	----------	--------

ABSOLUTOS

FEMININOS

200 metros

29,94 Cátia Farias 14.10.1985 Jun Centro D.C.S.S. Pinheiro 11/01 Viseu

400 metros

67,43 Andreia Jesus 06.03.1985 Jun Assoc. C.R. SR^a. Desterro 08/06 Guarda

800 metros

2.23,13 Andreia Jesus 06.03.1985 Jun Assoc. C.R. SR^a. Desterro 04/06 Viseu

1 500 metros

4.55,23 I Andreia Jesus 06.03.1985 Jun Assoc. C.R. SR^a. Desterro 15/02 Espinho

5 000 metros

18.19,97 M^a Lurdes Monteiro 02.02.1967 Sen Centro D.C.S.S. Pinheiro 24/05 Viseu

MEIA-MARATONA (21 097metros)

1:29.34 E M^a Lurdes Monteiro 02.02.1967 Sen Centro D.C.S.S. Pinheiro 05/10 Ovar

OUTRAS MARCAS:

1:32.16 E Monteiro 23/02 Fundão/Covilhã **1:36.17** E Monteiro 24/11 Manteigas

1:33.33 E Monteiro 10/11 Penamacor

100 metros Barreiras (0,84m)

17,18 Cláudia Paiva 17.10.1986 Juv Centro D.C.S.S. Pinheiro 25/05 Viseu

SALTO EM ALTURA

1,35m Cátia Farias 14.10.1985 Jun Centro D.C.S.S. Pinheiro 11/01 Viseu

LANÇAMENTO DO PESO/4kg

7,80m Sandra Mendes 17.02.1985 Jun Juv. Assoc. Santa Comba 29/12 Santa Comba

LANÇAMENTO DO DARDO/600g

11,80m Isabel Gomes 20.03.1981 Sen Núcleo D. C. Gouveia 15/03 Guarda

LANÇAMENTO DO MARTELO/4Kg

INFANTIS
MASCULINOS

Salto em Comprimento a pés juntos

1,66m	Fábio Silva	02.09.1992	Benj B	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	06/04	Guarda
1,65m	Nuno Mota	24.03.1992	Benj B	Juv. Assoc. Santa Comba	06/04	Guarda

Salto em Comprimento sem tábua

3,61m	Nuno Mota	24.03.1992	Benj B	Juv. Assoc. Santa Comba	06/04	Guarda
3,12m	Fábio Silva	02.09.1992	Benj B	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	06/04	Guarda

40 metros

6,3	I	Eduardo Baltazar	01.03.1990	Inf	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	08/02	Guarda
6,5	I	João Nunes	24.06.1990	Inf	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	08/02	Guarda

60 metros

8,87		Diogo Júlio	13.08.1990	Inf	Assoc. Cult. Rec Trancoso	25/04	Covilhã
9,3		Eduardo Baltazar	01.03.1990	Inf	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda
9,96		João Costa	13.03.1990	Inf	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	19/04	Viseu
10,4		Paulo Monteiro	24.01.1991	Inf	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda
10,6		João Silva	18.01.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	12/03	Guarda
11,0	a)	João Silva	07.01.1992	Benj B	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda
11,2		Jorge Ribeiro	25.12.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	12/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10,32		Costa	26/04	Guarda
--------------	--	-------	-------	--------

1 000 metros

3.13,23		Diogo Júlio	13.08.1990	Inf	Assoc. Cult. Rec Trancoso	27/04	Abrantes
3.28,78		Carlos Sérgio	02.05.1990	Inf	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	15/03	Guarda
3.40,7		João Costa	13.03.1990	Inf	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	29/03	Óbidos
3.51,36		Eduardo Baltazar	01.03.1990	Inf	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	13/04	Guarda
3.55,9		Nuno Albuquerque	30.06.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	12/03	Guarda
4.03,5		Luís Tenreiro	10.06.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	12/03	Guarda
4.08,13		João Nogueira	26.06.1991	Inf	Centro Atletismo Seia	15/03	Guarda
4.10,2		Márcio Teixeira	24.11.1991	Inf	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda
4.27,7	a)	Miguel Santos	13.09.1992	Benj B	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.14,5		Júlio	29/03	Óbidos	3.33,04	Júlio	13/04	Guarda
3.15,38		Júlio	08/06	Guarda	3.40,86	Sério	19/06	Guarda
3.22,3		Júlio	29/06	Guarda	3.43,20	Sério	25/04	Covilhã
3.29,7		Sério	29/03	Óbidos	3.51,89	Costa	13/04	Guarda
3.30,15		Sério	19/04	Viseu	3.54,21	Costa	01/05	Viseu
3.30,69		Sério	11/10	Guarda	3.57,42	Costa	08/06	Guarda
3.30,80		Júlio	15/03	Guarda	4.01,03	Costa	15/03	Guarda

40 metros Barrreiras (4 Bar. - 0,76m)

9,3	I	João Nunes	24.06.1990	Inf	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	08/02	Guarda
60 metros Barrreiras (0,76m)							
11,29		Diogo Júlio	13.08.1990	Inf	Assoc. Cult. Rec Trancoso	26/04	Abrantes
12,11		Eduardo Baltazar	01.03.1990	Inf	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	07/06	Guarda
12,9		Fábio Rodrigues	12.09.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	12/03	Guarda
13,6		João Nunes	24.06.1990	Inf	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda
14,11		João Costa	13.03.1990	Inf	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	07/06	Guarda
14,0		Pedro Guerra	13.12.1991	Inf	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda
15,8	a)	João Silva	07.01.1992	Benj B	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

11,62		Júlio	07/06	Guarda	12,56	Júlio	12/04	Guarda
11,87		Júlio	11/05	Guarda	13,46	Baltazar	12/04	Guarda
12,3		Baltazar	25/04	Covilhã	15,18	Costa	12/04	Guarda

4x60 metros

40,8	a)	P. Monteiro/J. Silva/B. Sequeira/P. Guerra			E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda
-------------	----	--	--	--	---------------	-------	--------

SALTO EM ALTURA

1,35m		Eduardo Baltazar	01.03.1990	Inf	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda
1,28m	I	Carlos Rebelo	16.06.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	30/11	Caldas Rainha
1,21m		Diogo Júlio	13.08.1990	Inf	Assoc. Cult. Rec Trancoso	07/06	Guarda
1,10m		Leónido Silva	22.04.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	12/03	Guarda
1,09m		João Costa	13.03.1990	Inf	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	07/06	Guarda
1,05m		Paulo Monteiro	24.01.1991	Inf	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda
0,95m		João Silva	18.01.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	12/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,25m	I	Baltazar	08/02	Guarda	1,16m	Baltazar	12/04	Guarda
1,24m		Baltazar	07/06	Guarda	1,10m	Júlio	12/04	Guarda
1,20m		Júlio	05/04	Guarda	1,10m	Baltazar	25/04	Covilhã
1,20m		Júlio	26/04	Abrantes				

SALTO EM COMPRIMENTO

3,99m		João Nunes	24.06.1990	Inf	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda
3,98m		Eduardo Baltazar	01.03.1990	Inf	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	10/05	Guarda
3,85m		Fábio Rodrigues	12.09.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	12/03	Guarda
3,26m		Leónido Silva	22.04.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	12/03	Guarda
3,05m		Bruno Sequeira	07.05.1991	Inf	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda
2,76m	a)	André Pinheiro	22.08.1992	Benj B	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda

LANÇAMENTO DO PESO/2kg

4,80m		Nuno Mota	24.03.1992	Benj B	Juv. Assoc. Santa Comba	29/12	Santa Comba
3,99m		Daniel Cunha	06.04.1993	Benj B	Juv. Assoc. Santa Comba	29/12	Santa Comba

LANÇAMENTO DO PESO/3kg

8,58m	Diogo Júlio	13.08.1990	Inf	Assoc. Cult. Rec Trancoso	08/06	Guarda
8,05m	João Costa	13.03.1990	Inf	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	08/06	Guarda
6,87m	Eduardo Baltazar	01.03.1990	Inf	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	13/04	Guarda
6,60m	Jorge Ribeiro	25.12.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	12/03	Guarda
6,22m	João Ribeiro	25.06.1990	Inf	E.B.2,3/S Fornos Algodres	12/03	Guarda
6,01m	Bruno Sequeira	07.05.1991	Inf	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda
5,83m	Miguel Andrade	1990	Inf	Juv. Assoc. Santa Comba	29/12	Santa Comba
5,58m	Carlos Sérgio	02.05.1990	Inf	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	19/06	Guarda
3,78m	a) André Pinheiro	22.08.1992	Benj B	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

7,52m	Júlio	11/05	Guarda	7,13m	Costa	13/04	Guarda
7,32m	Júlio	13/04	Guarda	7,10m	Júlio	25/04	Covilhã
7,23m	Costa	26/04	Guarda	6,95m	Júlio	27/04	Abrantes

TETRATLO - 60m Barreiras (0,76m)/Altura*Peso (3kg)/1 000m

1 393 Pontos	Diogo Júlio	13.08.1990	Inf	Assoc. Cult. Rec. Trancoso	07.08/06	Guarda
796 Pontos	Eduardo Baltazar	01.03.1990	Inf	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12.13/04	Guarda
747 Pontos	João Costa	13.03.1990	Inf	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	07.08/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1 356 Pontos	Júlio	26.27/04	Abrantes
997 Pontos	Júlio	12.13/04	Guarda
565 Pontos	Costa	12.13/04	Guarda

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

INICIADOS
MASCULINOS

40 metros

6,2	I	Rui Cunha	01.04.1988	Inic	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	08/02	Guarda
------------	---	-----------	------------	------	-------------------------	-------	--------

80 metros

9,97		António Rodrigues	25.09.1988	Inic	Assoc. C.R. SRª. Desterro	10/05	Guarda
10,00		André Jordão	27.06.1989	Inic	Núcleo D. C. Gouveia	10/05	Guarda
10,19		Rafael Pinto	27.12.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	10/05	Guarda
10,39		Cláudio Silva	17.09.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	10/05	Guarda
10,42		Gabriel Peixoto	16.09.1989	Inic	A.C.D.R. Castelo Melhor	10/05	Guarda
10,59		Davide Anselmo	26.05.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	26/04	Guarda
11,30		Daniel Palos	21.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	15/03	Guarda
11,1		Serafim Coelho	07.02.1988	Inic	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda
11,48		Eduardo Baltazar	01.03.1990	Inf	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	10/05	Guarda
11,55		Diogo Júlio	13.08.1990	Inf	Assoc. Cult. Rec Trancoso	05/04	Guarda
11,5		Nuno Santos	03.05.1988	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	12/03	Guarda
11,92		Fábio Pinto	21.03.1989	Inic	Assoc. C.R. SRª. Desterro	10/05	Guarda
12,79		Carlos Sérgio	02.05.1990	Inf	Assoc. C.R. SRª. Desterro	10/05	Guarda
13,19		João Costa	13.03.1990	Inf	Assoc. C.R. SRª. Desterro	05/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10,09		Jordão	17/05	Guimarães	11,8	Palos	12/03	Guarda
10,78		Anselmo	15/03	Guarda	12,03	F. Pinto	26/04	Guarda
11,48		Coelho	05/04	Viseu	12,17	F. Pinto	19/04	Viseu

300 metros

38,91		António Rodrigues	25.09.1988	Inic	Assoc. C.R. SRª. Desterro	29/06	Viseu
39,13		André Jordão	27.06.1989	Inic	Núcleo D. C. Gouveia	18/05	Guimarães
42,75		Cláudio Silva	17.09.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	05/04	Guarda
45,72		Nuno Figueiredo	29.12.1989	Inic	Assoc. C.R. SRª. Desterro	05/04	Guarda
49,69		Fábio Pinto	21.03.1989	Inic	Assoc. C.R. SRª. Desterro	04/05	Guarda

OUTRAS MARCAS:

38,93		Rodrigues	05/04	Guarda	40,74	Jordão	15/03	Guarda
39,01		Rodrigues	04/05	Guarda	49,73	Pinto	27/04	Guarda
39,60		Jordão	04/05	Guarda	50,10	Pinto	05/04	Guarda

800 metros

2.05,42		António Rodrigues	25.09.1988	Inic	Assoc. C.R. SRª. Desterro	03/05	Covilhã
2.09,43		André Jordão	27.06.1989	Inic	Núcleo D. C. Gouveia	01/06	Guarda
2.16,39		Rafael Pinto	27.12.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	01/06	Guarda
2.24,64		Nuno Figueiredo	29.12.1989	Inic	Assoc. C.R. SRª. Desterro	06/04	Guarda
2.31,34		Ricardo Branquinho	17.07.1988	Inic	Assoc. C.R. SRª. Desterro	06/04	Guarda
2.43,58		Fábio Pinto	21.03.1989	Inic	Assoc. C.R. SRª. Desterro	06/04	Guarda
2.54,71		Manuel Paredes	18.10.1988	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	01/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.04,88		Rodrigues	04/06	Viseu	2.12,88	Jordão	06/04	Guarda
2.05,85		Rodrigues	19/04	Viseu	2.24,99	Figueiredo	19/04	Viseu
2.09,74		Rodrigues	18/05	Guimarães	2.25,84	Figueiredo	04/05	Guarda
2.10,15		Jordão	11/10	Guarda	2.28,94	Figueiredo	01/06	Guarda

2.10,79	Jordão	19/04	Viseu	2.31,38	Branquinho	19/06	Guarda
2.11,29	Jordão	04/06	Viseu	2.38,42	Branquinho	04/05	Guarda
2.11,91	I Rodrigues	21/12	Espinho	2.45,08	F. Pinto	11/10	Guarda
2.12,11	Rodrigues	06/04	Guarda				

1 000 metros

2.44,1	António Rodrigues	25.09.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	29/03	Óbidos
2.52,1	Rafael Pinto	27.12.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	29/03	Óbidos
2.56,4	André Jordão	27.06.1989	Inic	Núcleo D. C. Gouveia	29/03	Óbidos
3.00,03	Cláudio Silva	17.09.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	15/03	Guarda
3.00,42	Nuno Figueiredo	29.12.1989	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	15/03	Guarda
3.05,95	Hélder Cardoso	07.11.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	15/03	Guarda
3.10,58	Ricardo Branquinho	17.07.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	15/03	Guarda
3.18,99	Fábio Pinto	21.03.1989	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	01/05	Viseu
3.23,31	Valter Gomes	10.08.1988	Inic	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/01	Viseu
3.25,21	Manuel Paredes	18.10.1988	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	15/03	Guarda
3.32,44	Daniel Palos	21.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	13/04	Guarda
3.40,11	Davide Anselmo	26.05.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	08/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.52,77	Rodrigues	27/04	Abrantes	3.12,53	Figueiredo	08/06	Guarda
2.52,85	Rodrigues	11/01	Viseu	3.14,11	Figueiredo	11/01	Viseu
2.56,80	Rodrigues	15/03	Guarda	3.14,22	Branquinho	08/06	Guarda
2.57,14	R. Pinto	11/01	Viseu	3.14,23	Cardoso	11/01	Viseu
2.58,45	R. Pinto	15/03	Guarda	3.17,73	Branquinho	01/05	Viseu
2.59,73	Jordão	08/06	Guarda	3.20,26	Figueiredo	13/04	Guarda
3.02,06	Jordão	11/01	Viseu	3.26,92	Branquinho	13/04	Guarda
3.06,9	Figueiredo	29/03	Óbidos	3.27,80	F. Pinto	15/03	Guarda
3.07,80	Figueiredo	01/05	Viseu	3.27,95	Cardoso	13/04	Guarda
3.09,0	Silva	29/03	Óbidos	3.32,51	F. Pinto	08/06	Guarda
3.09,3	Cardoso	29/03	Óbidos	3.39,77	F. Pinto	13/04	Guarda
3.10,18	Rodrigues	13/04	Guarda	3.56,11	Anselmo	13/04	Guarda
3.11,23	Silva	11/01	Viseu				

1 500 metros

4.42,69	Rafael Pinto	27.12.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	17/05	Guimarães
4.56,0	André Jordão	27.06.1989	Inic	Núcleo D. C. Gouveia	29/06	Guarda
5.00,52	Nuno Figueiredo	29.12.1989	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	11/10	Guarda
5.04,64	Ricardo Branquinho	17.07.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	11/10	Guarda
5.25,6	José Afonso	16.02.1989	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	12/03	Guarda
5.26,6	Manuel Paredes	18.10.1988	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	12/03	Guarda
5.26,8	Filipe Gabriel	12.08.1988	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	12/03	Guarda
5.33,0	Fábio Pinto	21.03.1989	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	29/06	Guarda
5.34,2	Rui Cunha	01.04.1988	Inic	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	12/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5.06,27	Figueiredo	10/05	Guarda	5.11,0	Figueiredo	29/06	Guarda
5.10,11	Branquinho	31/05	Guarda	5.11,3	Branquinho	29/06	Guarda
5.10,83	Branquinho	10/05	Guarda				

45 metros Barreiras (4 Bar. - 0,84m)

9,8	I	Rui Cunha	01.04.1988	Inic	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	08/02	Guarda
------------	---	-----------	------------	------	-------------------------	-------	--------

80 metros Barreiras (0,84m)

15,30	Davide Anselmo	26.05.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	05/04	Viseu
15,4	Ricardo Branquinho	17.07.1988	Inic	Assoc. C.R. SRª. Desterro	12/03	Guarda
16,4	Gilberto Santos	17.01.1988	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	12/03	Guarda
16,74	Serafim Coelho	07.02.1988	Inic	E.B. 2 Pinhel	05/04	Viseu

OUTRAS MARCAS:

16,7	Coelho	12/03	Guarda
-------------	--------	-------	--------

100 metros Barreiras (0,84m)

15,64	André Jordão	27.06.1989	Inic	Núcleo D. C. Gouveia	17/05	Guimarães
15,98	António Rodrigues	25.09.1988	Inic	Assoc. C.R. SRª. Desterro	26/04	Abrantes
17,31	Hélder Cardoso	07.11.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	10/05	Guarda
18,54	Davide Anselmo	26.05.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	06/04	Guarda
18,90	Daniel Palos	21.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	06/04	Guarda
19,49	Cláudio Silva	17.09.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	10/05	Guarda
20,20	Fábio Pinto	21.03.1989	Inic	Assoc. C.R. SRª. Desterro	07/06	Guarda
20,86	Nuno Figueiredo	29.12.1989	Inic	Assoc. C.R. SRª. Desterro	07/06	Guarda
21,97	Ricardo Branquinho	17.07.1988	Inic	Assoc. C.R. SRª. Desterro	07/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

15,79	Jordão	07/06	Guarda	19,24	Anselmo	12/04	Guarda
16,49	Jordão	10/05	Guarda	19,51	Palos	12/04	Guarda
17,42	Jordão	12/04	Guarda	19,69	Cardoso	12/04	Guarda
17,87	Rodrigues	12/04	Guarda	21,24	Pinto	12/04	Guarda
18,60	Anselmo	07/06	Guarda	21,71	Figueiredo	12/04	Guarda
18,91	Cardoso	06/04	Guarda	22,89	Branquinho	12/04	Guarda

300 metros Barreiras (0,76m)

46,90	André Jordão	27.06.1989	Inic	Núcleo D. C. Gouveia	05/04	Guarda
48,18	Hélder Cardoso	07.11.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	05/04	Guarda
53,47	Ricardo Branquinho	17.07.1988	Inic	Assoc. C.R. SRª. Desterro	05/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

48,36	Jordão	25/04	Covilhã
--------------	--------	-------	---------

4x80 metros

43,2	D. Anselmo/G. Santos/P. Fonseca/D. Palos	E.B. 2,3 Trancoso	12/03	Guarda
-------------	--	-------------------	-------	--------

SALTO EM ALTURA

1,76m	António Rodrigues	25.09.1988	Inic	Assoc. C.R. SRª. Desterro	27/04	Abrantes
1,57m	Davide Anselmo	26.05.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	10/05	Guarda
1,50m	Pedro Fonseca	09.07.1988	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	12/03	Guarda
1,40m	André Jordão	27.06.1989	Inic	Núcleo D. C. Gouveia	05/04	Guarda
1,40m	Hélder Cardoso	07.11.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	13/04	Guarda
1,35m	Nuno Coelho	16.04.1988	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	12/03	Guarda

1,34m	Ricardo Branquinho	17.07.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	08/06	Guarda
1,34m	Nuno Figueiredo	29.12.1989	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	08/06	Guarda
1,28m	Daniel Palos	21.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	13/04	Guarda
1,28m	Fábio Pinto	21.03.1989	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	08/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,71m	Rodrigues	17/05	Guimarães	1,45m	Fonseca	05/04	Viseu
1,69m	Rodrigues	10/05	Guarda	1,40m	Anselmo	11/10	Guarda
1,68m	Rodrigues	28/06	Viseu	1,37m	Anselmo	13/04	Guarda
1,61m	Rodrigues	13/04	Guarda	1,31m	Jordão	08/06	Guarda
1,60m	Rodrigues	05/04	Guarda	1,26m	Pinto	01/06	Guarda
1,52m	Anselmo	08/06	Guarda	1,25m	Figueiredo	13/04	Guarda
1,50m	Anselmo	01/06	Guarda	1,25m	Branquinho	13/04	Guarda
1,45m	I Anselmo	30/11	Caldas Rainha	1,22m	Pinto	13/04	Guarda

SALTO EM COMPRIMENTO

5,59m	Davide Anselmo	26.05.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	31/05	Guarda
5,23m	António Rodrigues	25.09.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	26/04	Abrantes
5,20m	André Jordão	27.06.1989	Inic	Núcleo D. C. Gouveia	07/06	Guarda
5,11m	Rafael Pinto	27.12.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	10/05	Guarda
5,05m	Gabriel Peixoto	16.09.1989	Inic	A.C.D.R. Castelo Melhor	10/05	Guarda
4,85m	Daniel Palos	21.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	11/10	Guarda
4,45m	Hélder Cardoso	07.11.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	12/04	Guarda
4,34m	Nuno Figueiredo	29.12.1989	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	19/06	Guarda
4,09m	Ricardo Branquinho	17.07.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	05/04	Guarda
3,68m	Fábio Pinto	21.03.1989	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	12/04	Guarda
3,50m	I Pedro Pinto	18.06.1989	Inic	Juv. Assoc. Santa Comba	28/12	Espinho

OUTRAS MARCAS:

5,54m	Anselmo	05/04	Viseu	4,41m	Palos	12/03	Guarda
5,30m	Anselmo	10/05	Guarda	4,27m	V +2,2 Figueiredo	05/04	Guarda
5,30m	Anselmo	07/06	Guarda	4,22m	Palos	15/03	Guarda
5,26m	Anselmo	26/04	Guarda	4,16m	Figueiredo	07/06	Guarda
5,18m	Jordão	11/10	Guarda	4,03m	Figueiredo	31/05	Guarda
4,98m	Rodrigues	12/04	Guarda	3,96m	Palos	12/04	Guarda
4,90m	Anselmo	17/05	Guimarães	3,80m	Figueiredo	10/05	Guarda
4,82m	Anselmo	12/04	Guarda	3,80m	Branquinho	07/06	Guarda
4,82m	Anselmo	12/03	Guarda	3,76m	Figueiredo	12/04	Guarda
4,77m	Anselmo	15/03	Guarda	3,54m	Pinto	07/06	Guarda
4,65m	Jordão	12/04	Guarda	3,49m	Branquinho	12/04	Guarda

TRIPLO SALTO

11,34m	Davide Anselmo	26.05.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	06/04	Guarda
10,99m	André Jordão	27.06.1989	Inic	Núcleo D. C. Gouveia	01/06	Guarda
9,93m	Daniel Palos	21.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	01/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10,38m	Anselmo	25/04	Covilhã	9,91m	Palos	06/04	Guarda
---------------	---------	-------	---------	--------------	-------	-------	--------

SALTO COM VARA

2,40m	Daniel Palos	21.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	31/05	Guarda
--------------	--------------	------------	------	---------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

2,20m	Palos	10/05	Guarda	2,20m	Palos	17/05	Guimarães
--------------	-------	-------	--------	--------------	-------	-------	-----------

LANÇAMENTO DO PESO/4kg

11,03m	Pedro Fonseca	09.07.1988	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	12/03	Guarda
10,12m	Davide Anselmo	26.05.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	08/06	Guarda
9,93m	Paulo Costa	16.05.1988	Inic	E.B. 2,3 Trancoso	12/03	Guarda
9,12m	André Jordão	27.06.1989	Inic	Núcleo D. C. Gouveia	08/06	Guarda
8,23m	Daniel Palos	21.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	13/04	Guarda
8,00m	António Rodrigues	25.09.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	13/04	Guarda
7,24m	Hélder Cardoso	07.11.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	05/04	Guarda
6,71m	João Costa	13.03.1990	Inf	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	04/05	Guarda
6,44m	Cláudio Silva	17.09.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	05/04	Guarda
6,31m	Nuno Figueiredo	29.12.1989	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	08/06	Guarda
5,78m	Ricardo Branquinho	17.07.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	08/06	Guarda
5,76m	Fábio Pinto	21.03.1989	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	08/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10,92m	Fonseca	05/04	Viseu	5,75m	Figueiredo	13/04	Guarda
9,54m	Anselmo	13/04	Guarda	5,52m	Branquinho	13/04	Guarda
9,17m	Anselmo	18/05	Guimarães	5,35m	Pinto	04/05	Guarda
7,81m	Rodrigues	27/04	Abrantes	5,08m	Pinto	13/04	Guarda
7,10m	Cardoso	13/04	Guarda				

LANÇAMENTO DO DARDO/400g

34,30m	António Rodrigues	25.09.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	17/05	Guimarães
28,10m	André Jordão	27.06.1989	Inic	Núcleo D. C. Gouveia	07/06	Guarda
23,32m	Davide Anselmo	26.05.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	07/06	Guarda
22,67m	Ricardo Branquinho	17.07.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	12/04	Guarda
21,63m	Nuno Figueiredo	29.12.1989	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	07/06	Guarda
19,78m	João Costa	13.03.1990	Inf	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	10/05	Guarda
19,60m	Hélder Cardoso	07.11.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	12/04	Guarda
13,52m	Daniel Palos	21.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	12/04	Guarda
13,41m	Fábio Pinto	21.03.1989	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	07/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

32,46m	Rodrigues	26/04	Abrantes	20,32m	Jordão	12/04	Guarda
21,69m	Rodrigues	12/04	Guarda	16,34m	Anselmo	12/04	Guarda
20,40m	Branquinho	07/06	Guarda	8,04m	Pinto	12/04	Guarda
20,37m	Figueiredo	10/05	Guarda				

LANÇAMENTO DO DISCO/1kg

20,96m	Nuno Figueiredo	29.12.1989	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	19/06	Guarda
20,90m	Davide Anselmo	26.05.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	25/04	Covilhã
15,92m	Ricardo Branquinho	17.07.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	19/06	Guarda

LANÇAMENTO DO MARTELO/4kg

11,90m	Ricardo Branquinho	17.07.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	04/05	Guarda
---------------	--------------------	------------	------	--	-------	--------

HEXATLO-100mBarreiras(0,84m)/Comprimento/Dardo (400g)*Altura/Peso (4kg)/1 000m

2 948 Pontos	António Rodrigues	25.09.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	26.27/04	Abrantes
---------------------	-------------------	------------	------	--	----------	----------

2 567 Pontos	André Jordão	27.06.1989	Inic	Núcleo D. C. Gouveia	07.08/06	Guarda
2 188 Pontos	Davide Anselmo	26.05.1989	Inic	Assoc. Cult Rec Trancoso	07.08/06	Guarda
1 719 Pontos	Hélder Cardoso	07.11.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	12.13/04	Guarda
1 659 Pontos	Nuno Figueiredo	29.12.1989	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	07.08/06	Guarda
1 524 Pontos	Daniel Palos	21.02.1989	Inic	Assoc. Cult Rec Trancoso	12.13/04	Guarda
1 439 Pontos	Ricardo Branquinho	17.07.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	07.08/06	Guarda
1 274 Pontos	Fábio Pinto	21.03.1989	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	07.08/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2 337 Pontos	Rodrigues	12.13/04		Guarda
1 710 Pontos	Anselmo	12.13/04		Guarda
1 191 Pontos	Branquinho	12.13/04		Guarda
1 178 Pontos	Figueiredo	12.13/04		Guarda
1 011 Pontos	Pinto	12.13/04		Guarda

JUVENIS

MASCULINOS

40 metros

5,4	I	Cláudio Garcia	11.02.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	08/02	Guarda
5,6	I	Roberto Graça	07.10.1986	Inic	Individual	08/02	Guarda
5,6	I	Joaquim Pina	25.01.1987	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	08/02	Guarda
6,1	I	Sérgio Santos	05.03.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	08/02	Guarda
6,1	I	Tiago Silva	20.09.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	08/02	Guarda
6,3	I	Emanuel Dias	22.04.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	08/02	Guarda

60 metros

7,93		Filipe Costa	11.03.1987	Juv	Centro Atletismo Seia	11/01	Viseu
------	--	--------------	------------	-----	-----------------------	-------	-------

100 metros

11,91		Cláudio Garcia	11.02.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	05/04	Guarda
12,02		Filipe Costa	11.03.1987	Juv	Centro Atletismo Seia	31/05	Guarda
12,19		Joaquim Pina	25.01.1987	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	31/05	Guarda
12,41		José Silva	30.01.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	14/06	Viseu
12,46		Davide Anselmo	26.05.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	31/05	Guarda
12,53		Rafael Pinto	27.12.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	31/05	Guarda
12,58		Stefan Saraiva	21.01.1986	Juv	Núcleo D. C. Gouveia	31/05	Guarda
12,65		Roberto Graça	07.10.1986	Juv	Individual	31/05	Guarda
13,18		Cláudio Silva	17.09.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	31/05	Guarda
13,24		Gonçalo Borges	22.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	12/04	Guarda
13,29		Hélder Cardoso	07.11.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	31/05	Guarda
13,39		Marco Amaral	04.02.1986	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	12/04	Guarda
13,4		Secundino Nascimento	12.06.1986	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	12/03	Guarda
13,6		Ricardo Varão	04.04.1987	Juv	Escola Secundária Seia	12/03	Guarda
13,6		Luís Pinto	12.02.1987	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	12/03	Guarda
14,54		Fábio Pinto	21.03.1989	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	31/05	Guarda
14,59		Emanuel Dias	22.04.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	12/04	Guarda
14,4		Mário Ribeiro	16.08.1986	Juv	Escola Secundária Seia	12/03	Guarda
14,6		Bruno Paulos	15.05.1986	Juv	Esc. Sec. C/ 3º Trancoso	12/03	Guarda
15,12		Marco Monteiro	10.07.1987	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	12/04	Guarda
15,7		Rui Xavier	22.08.1987	Juv	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda
17,5		Rui Almeida	22.11.1987	Juv	Esc. Sec. C/ 3º Trancoso	12/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

12,03		Costa	28/05	Maia	12,52	J. Silva	07/06	Guarda
12,08	V +2,1	Garcia	15/03	Guarda	12,55	J. Silva	19/06	Guarda
12,09		Costa	26/04	Abrantes	12,63	Pina	18/05	Guimarães
12,10	V +3,5	Costa	07/06	Maia	12,67	Silva	04/06	Viseu
12,10		Costa	02/07	Maia	12,71	V +2,1 Pina	15/03	Guarda
12,13		Costa	18/06	Maia	12,83	Garcia	12/04	Guarda
12,14		Costa	04/06	Viseu	12,96	Costa	12/04	Guarda
12,19		Costa	05/04	Guarda	13,09	Pina	12/04	Guarda
12,22		Costa	24/05	Viseu	13,49	Amaral	07/06	Guarda
12,28		Pina	24/05	Viseu	13,3	Graça	12/03	Guarda
12,38		Pina	05/04	Guarda	14,57	Graça	12/04	Guarda
12,45		Costa	21/06	Guarda				

200 metros

24,92	Filipe Costa	11.03.1987	Juv	Centro Atletismo Seia	18/06	Maia
24,96	Joaquim Pina	25.01.1987	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	06/04	Guarda
25,94	José Silva	30.01.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	01/06	Guarda
26,06	Daniel Palos	21.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	11/10	Guarda
26,21	Davide Anselmo	26.05.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	11/10	Guarda
27,06	Hélder Cardoso	07.11.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	01/06	Guarda
27,22	Cláudio Silva	17.09.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	01/06	Guarda
27,73	Marco Amaral	04.02.1986	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	01/06	Guarda
28,03	Emanuel Dias	22.04.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	11/10	Guarda

OUTRAS MARCAS:

24,97	Costa	28/05	Maia	25,16	Costa	01/06	Guarda
25,12	Pina	01/06	Guarda	25,78	Costa	11/01	Viseu
25,14	Costa	22/06	Guarda	26,26	Pina	11/01	Viseu

400 metros

54,52	António Rodrigues	25.09.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	31/05	Guarda
54,88	André Jordão	27.06.1989	Inic	Núcleo D. C. Gouveia	31/05	Guarda
55,35	José Rodrigues	26.05.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	19/06	Guarda
55,62	Joaquim Pina	25.01.1987	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	10/05	Guarda
55,63	Gonçalo Borges	22.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	21/06	Guarda
57,29	Marco Pinto	11.10.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	31/05	Guarda
57,56	Filipe Costa	11.03.1987	Juv	Centro Atletismo Seia	02/07	Maia
58,18	Rafael Pinto	27.12.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	31/05	Guarda
61,80	José Silva	30.01.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	31/05	Guarda
64,32	Cláudio Silva	17.09.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	31/05	Guarda
64,87	Marco Amaral	04.02.1986	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	08/06	Guarda
65,09	Roberto Graça	07.10.1986	Juv	Individual	10/05	Guarda
69,7	Marco Monteiro	10.07.1987	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	12/04	Guarda
71,1	Emanuel Dias	22.04.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	12/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

55,65	J. Rodrigues	02/07	Maia	61,70	Borges	10/05	Guarda
55,97	Pina	31/05	Guarda	62,2	Costa	12/04	Guarda
56,45	Borges	31/05	Guarda	63,36	Costa	26/04	Abrantes
56,88	J. Rodrigues	29/06	Viseu	65,3	Graça	12/04	Guarda
59,44	Costa	21/06	Guarda	68,03	Graça	31/05	Guarda
59,63	Pina	17/05	Guimarães	73,2	Amaral	12/04	Guarda
59,7	Pina	12/04	Guarda				

800 metros

2.03,11	José Rodrigues	26.05.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	06/04	Guarda
2.04,09	Gonçalo Borges	22.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	06/04	Guarda
2.07,00	Marco Pinto	11.10.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	04/06	Viseu
2.10,28	Luís Abrantes	27.04.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	13/07	Guarda
2.11,94	Adelino Sousa	08.10.1987	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	25/05	Viseu

OUTRAS MARCAS:

2.04,47	Rodrigues	04/06	Viseu	2.08,35	Pinto	01/06	Guarda
2.04,68	Rodrigues	03/05	Covilhã	2.08,56	Borges	04/06	Viseu
2.04,83	Rodrigues	28/05	Maia	2.09,42	Rodrigues	28/06	Viseu
2.06,40	Borges	18/06	Maia	2.10,10	Borges	22/06	Guarda

2.06,87	Borges	02/07	Maia	2.11,75	Borges	11/01	Viseu
2.06,90	Borges	01/06	Guarda	2.15,37	Sousa	22/06	Guarda

1 000 metros

2.40,3	Luís Abrantes	27.04.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	29/03	Óbidos
2.41,0	José Rodrigues	26.05.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	15/03	Guarda
2.44,1	Gonçalo Borges	22.06.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	15/03	Guarda
2.45,3	Marco Pinto	11.10.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	15/03	Guarda
2.54,9	Adelino Sousa	08.10.1987	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	15/03	Guarda
3.08,8	Joaquim Pina	25.01.1987	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	15/03	Guarda
3.09,11	Filipe Costa	11.03.1987	Juv	Centro Atletismo Seia	27/04	Abrantes
3.15,2	Marco Monteiro	10.07.1987	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	15/03	Guarda
3.26,5	Carlos Lourenço	30.09.1986	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	15/03	Guarda
3.30,42	Roberto Graça	07.10.1986	Juv	Individual	13/04	Guarda
3.34,93	Emanuel Dias	22.04.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	13/04	Guarda
3.38,6	Ricardo Almeida	22.10.1986	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	15/03	Guarda
3.43,5	Ademar Dinis	19.11.1987	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	15/03	Guarda
3.43,90	Marco Amaral	04.02.1986	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	13/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

2.41,4	Abrantes	15/03	Guarda	2.56,6	Sousa	29/03	Óbidos
2.45,3	Pinto	29/03	Óbidos	3.17,93	Pina	13/04	Guarda
2.48,2	Borges	29/03	Óbidos	3.19,78	Costa	13/04	Guarda
2.51,9	Rodrigues	29/03	Óbidos	3.24,2	Costa	15/03	Guarda

1 500 metros

4.07,86	Luís Abrantes	27.04.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	02/07	Maia
4.10,73	Marco Pinto	11.10.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	28/05	Maia
4.18,81	José Rodrigues	26.05.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	25/05	Guimarães
4.29,49	Adelino Sousa	08.10.1987	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	10/05	Guarda
5.15,7	Bruno Gomes	25.01.1986	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	12/03	Guarda
5.15,56	Paulo Nunes	22.06.1987	Juv	Escola Secundária Seia	05/04	Viseu

OUTRAS MARCAS:

4.10,21	Abrantes	28/05	Maia	4.28,95	Rodrigues	12/04	Viseu
4.10,33	Abrantes	17/05	Guimarães	4.29,70	Rodrigues	11/01	Viseu
4.12,80	Abrantes	14/06	Viseu	4.32,9	Rodrigues	12/03	Guarda
4.13,56	Pinto	02/07	Maia	4.33,87	Rodrigues	19/04	Viseu
4.16,01	Abrantes	03/05	Covilhã	4.34,50	Sousa	19/06	Guarda
4.16,26	Abrantes	19/07	Viseu	4.36,64	Sousa	31/05	Guarda
4.17,63	Pinto	03/05	Covilhã	4.36,81	Rodrigues	05/04	Viseu
4.19,02	Abrantes	10/05	Guarda	4.38,7	Pinto	29/06	Guarda
4.19,39	Abrantes	31/05	Guarda	4.41,15	Sousa	11/01	Viseu
4.20,52	Pinto	05/04	Guarda	4.44,34	Rodrigues	07/06	Guarda
4.20,60	Pinto	10/05	Guarda	4.46,31	Rodrigues	14/06	Viseu
4.23,06	Abrantes	07/06	Guarda	5.31,8	Nunes	12/03	Guarda
4.25,02	Rodrigues	10/05	Guarda				

3 000 metros

9.00,57	Luís Abrantes	27.04.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	22/06	Abrantes
9.12,23	Marco Pinto	11.10.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	18/05	Guimarães
9.47,58	José Rodrigues	26.05.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	13/04	Viseu
9.49,59	Adelino Sousa	08.10.1987	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	01/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

9.01,71		Abrantes	04/06	Viseu	9.28,19	I	Abrantes	21/12	Espinho
9.16,25	I	Abrantes	05/01	Espinho	9.31,82		Abrantes	01/06	Guarda
9.16,46		Abrantes	13/04	Viseu	9.41,52		Pinto	11/01	Viseu
9.16,6		Pinto	18/06	Maia	9.55,44		Sousa	04/05	Guarda

MILHA (1 609m)

4.37,68		Marco Pinto	11.10.1986	Juv	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
----------------	--	-------------	------------	-----	-----------------------	-------	-------

45 metros Barreiras (4 Bar. - 0,914m)

8,8	I	Roberto Graça	07.10.1986	Inic	Individual	08/02	Guarda
------------	---	---------------	------------	------	------------	-------	--------

60 metros Barreiras (0,914m) 5 Barreiras

10,16	I	Filipe Costa	11.03.1987	Juv	Centro Atletismo Seia	04/01	Braga
12,16		Tiago Silva	20.09.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	21/12	Guarda
12,38		Emanuel Dias	22.04.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	21/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

10,73	I	Costa	28/12	Espinho	12,57	Dias	07/12	Viseu
--------------	---	-------	-------	---------	--------------	------	-------	-------

100 metros Barreiras (0,914m)

16,7		Carlos Augusto	28.05.1987	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	12/03	Guarda
17,06		José Silva	30.01.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	05/04	Viseu
18,9		Bruno Paulos	15.05.1986	Juv	Esc. Sec. C/ 3º Trancoso	12/03	Guarda
20,2		Luís Barreiras	08.02.1987	Juv	Escola Secundária Seia	12/03	Guarda
23,7		Ademar Dinis	19.11.1987	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	12/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

17,23		Silva	25/05	Guimarães	20,48	Paulos	05/04	Viseu
--------------	--	-------	-------	-----------	--------------	--------	-------	-------

110 metros Barreiras (0,914m)

18,28		Filipe Costa	11.03.1987	Juv	Centro Atletismo Seia	10/05	Guarda
19,87		Hélder Cardoso	07.11.1988	Inic	Centro Atletismo Seia	31/05	Guarda
22,0		Joaquim Pina	25.01.1987	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	13/04	Guarda
22,8		Roberto Graça	07.10.1986	Juv	Individual	13/04	Guarda
27,4		Marco Amaral	04.02.1986	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	13/04	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

21,83	V +2,7	Emanuel Dias	22.04.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	06/04	Guarda
--------------	--------	--------------	------------	-----	--	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

18,28		Costa	31/05	Guarda	19,8	Costa	13/04	Guarda
18,78		Costa	27/04	Abrantes	21,20	Costa	17/05	Guimarães

400 metros Barreiras (0,84m)

66,42	José Rodrigues	26.05.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	18/05	Guimarães
71,91	Roberto Graça	07.10.1986	Juv	Individual	07/06	Guarda
72,10	Daniel Palos	21.02.1989	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	01/06	Guarda
76,64	Emanuel Dias	22.04.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	04/05	Guarda

2 000 metros Obstáculos

6.57,74	José Rodrigues	26.05.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	31/05	Guarda
7.10,72	Adelino Sousa	08.10.1987	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	17/05	Guimarães

3 000 metros Marcha

14.03,42	Pedro Santos	25.04.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	01/05	Viseu
-----------------	--------------	------------	-----	--	-------	-------

5 000 metros Marcha

23.20	E Pedro Santos	25.04.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	23/11	Lisboa
--------------	----------------	------------	-----	--	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

24.01,73	Santos	17/05	Guimarães	24.45,99	Santos	19/07	Viseu
24.10,33	Santos	09/03	Alcanena	25.05,80	Santos	31/05	Guarda
24.13,94	Santos	21/06	Abrantes	25.18,96	Santos	11/01	Viseu
24.15,48	I Santos	04/01	Espinho	25.23	E – tp Santos	01/03	S. João Madeira
24.21,17	Santos	10/05	Guarda	25.55	E Santos	08/12	Celorico Beira
24.26	E Santos	05/04	Rio Maior				

10 Km Marcha

51.03,56	Pedro Santos	25.04.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	12/07	Guimarães
-----------------	--------------	------------	-----	--	-------	-----------

OUTRAS MARCAS:

51.04	E Santos	01/03	S. João Madeira
--------------	----------	-------	-----------------

4x100 metros

50,01	R. Graça/J. Rodrigues/M. Amaral/J. Pina	Seleção Distrital	17/05	Guimarães
52,9	R. Coelho/C. Augusto/L. Pinto/S. Nascimento	E.B. 2,3 Trancoso	12/03	Guarda
53,02	A. Rodrigues/F. Pinto/N. Figueiredo/J. Silva	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	31/05	Guarda
53,89	S. Santos/M. Ribeiro/L. Barreiras/J. Silva	Escola Secundária Seia	05/04	Viseu
54,3	L. Barreiras/R. Varão/M. Ribeiro/J. Teixeira	Escola Secundária Seia	12/03	Guarda

SALTO EM ALTURA

1,50m	I Cláudio Garcia	11.02.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	30/11	Caldas Rainha
1,50m	I Filipe Costa	11.03.1987	Juv	Centro Atletismo Seia	28/12	Espinho
1,50m	Mário Ribeiro	16.08.1986	Juv	Escola Secundária Seia	05/04	Viseu
1,40m	Renato Coelho	12.10.1987	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	12/03	Guarda
1,38m	I Sérgio Santos	05.03.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	28/12	Espinho
1,35m	Tiago Silva	20.09.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	21/12	Guarda
1,35m	Roberto Graça	07.10.1986	Juv	Individual	12/03	Guarda
1,35m	Ademar Dinis	19.11.1987	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	12/03	Guarda

1,34m	Joaquim Pina	25.01.1987	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	13/04	Guarda
1,25m	Emanuel Dias	22.04.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	21/12	Guarda
1,13m	Marco Amaral	04.02.1986	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	13/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,50m	I	Costa	04/01	Braga	1,35m	Graça	01/06	Guarda
1,50m		Garcia	15/03	Guarda	1,30m	Santos	21/12	Guarda
1,46m		Costa	13/04	Guarda	1,22m	Graça	13/04	Guarda
1,45m	I	Garcia	08/02	Guarda	1,20m	Dias	07/12	Viseu
1,45m		Costa	17/05	Guimarães	1,20m	Graça	10/05	Guarda
1,40m		Costa	27/04	Abrantes	1,16m	Dias	13/04	Guarda

SALTO EM COMPRIMENTO

5,74m	Filipe Costa	11.03.1987	Juv	Centro Atletismo Seia	10/05	Guarda
5,70m	Joaquim Pina	25.01.1987	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	05/04	Guarda
5,26m	Cláudio Garcia	11.02.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	05/04	Guarda
5,22m	José Silva	30.01.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	05/04	Viseu
4,77m	Secundino Nascimento	12.06.1986	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	05/04	Viseu
4,61m	André Ramos	27.04.1986	Juv	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	05/04	Viseu
4,54m	Pedro Santos	25.04.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	19/06	Guarda
4,42m	Marco Amaral	04.02.1986	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	07/06	Guarda
4,38m	Luís Barreiras	08.02.1987	Juv	Escola Secundária Seia	12/03	Guarda
4,17m	Roberto Graça	07.10.1986	Juv	Individual	12/04	Guarda
4,15m	Luís Pinto	12.02.1987	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	12/03	Guarda
3,89m	Emanuel Dias	22.04.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	12/04	Guarda
3,88m	Marco Monteiro	10.07.1987	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	12/04	Guarda
3,45m	Rui Almeida	22.11.1987	Juv	Esc. Sec. C/ 3º Trancoso	12/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

5,50m	Costa	05/04	Guarda	5,00m	Pina	24/05	Viseu
5,44m	Pina	10/05	Guarda	4,95m	Pina	12/04	Guarda
5,19m	Costa	17/05	Guimarães	4,88m	V +2,6 Silva	24/05	Guimarães
5,17m	Silva	19/06	Guarda	4,87m	Costa	12/04	Guarda
5,10m	Silva	12/03	Guarda	4,55m	Ramos	12/03	Guarda
5,07m	Costa	26/04	Abrantes	4,28m	Nascimento	12/03	Guarda
5,03m	Silva	04/06	Viseu	3,77m	Amaral	12/04	Guarda

TRIPLO SALTO

11,26m	José Rodrigues	26.05.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	04/05	Guarda
---------------	----------------	------------	-----	--	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

10,48m	Rodrigues	18/05	Guimarães
---------------	-----------	-------	-----------

LANÇAMENTO DO PESO/5kg

13,86m	Sérgio Santos	05.03.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	26/04	Guarda
10,39m	Ricardo Saraiva	25.12.1987	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	12/03	Guarda
10,38m	Filipe Costa	11.03.1987	Juv	Centro Atletismo Seia	26/04	Abrantes
10,25m	André Ramos	27.04.1986	Juv	Esc. Sec. C/ 3º Sabugal	05/04	Viseu
9,33m	José Rodrigues	26.05.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	19/06	Guarda
9,20m	José Silva	30.01.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	12/03	Guarda
8,83m	Marco Amaral	04.02.1986	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	31/05	Guarda
8,65m	António Silvano	27.01.1987	Juv	E.B. 2,3 Trancoso	12/03	Guarda

8,40m	Cláudio Garcia	11.02.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	29/12	Santa Comba
8,25m	Emanuel Dias	22.04.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	19/06	Guarda
7,70m	Joaquim Pina	25.01.1987	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/04	Guarda
7,17m	Tiago Silva	20.09.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	08/02	Guarda
6,94m	Marco Monteiro	10.07.1987	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	12/04	Guarda
6,47m	Roberto Graça	07.10.1986	Juv	Individual	12/04	Guarda
5,94m	Rui Xavier	22.08.1987	Juv	E.B. 2 Pinhel	12/03	Guarda

OUTRAS MARCAS:

13,59m	Santos	22/06	Abrantes	12,52m	Santos	29/12	Santa Comba
13,59m	Santos	12/07	Guarda	12,33m	Santos	21/12	Guarda
13,56m	Santos	18/05	Guimarães	12,30m	Santos	07/12	Viseu
13,35m	Santos	31/05	Guarda	10,13m	I Costa	28/12	Espinho
13,34m	Santos	25/05	Guimarães	9,92m	Costa	12/04	Guarda
13,30m	Santos	02/03	Maia	9,74m	I Costa	04/01	Braga
13,28m	Santos	04/05	Guarda	9,41m	Ramos	12/03	Guarda
13,20m	Santos	05/04	Viseu	8,76m	Amaral	11/10	Guarda
13,16m	Santos	15/03	Lisboa (U)	8,27m	Amaral	12/04	Guarda
13,10m	Santos	12/03	Guarda	7,95m	Dias	26/04	Guarda
12,99m	Santos	13/04	Viseu	7,24m	Dias	12/04	Guarda
12,94m	Santos	19/06	Guarda	7,19m	Dias	08/02	Guarda
12,79m	Santos	26/01	Porto (I)	6,60m	T. Silva	21/12	Guarda
12,56m	Santos	08/02	Guarda	6,51m	Dias	07/12	Viseu
12,52m	I Santos	28/12	Espinho	6,12m	Dias	21/12	Guarda

LANÇAMENTO DO DARDO/700g

32,91m	Pedro Santos	25.04.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	01/06	Guarda
31,36m	Filipe Costa	11.03.1987	Juv	Centro Atletismo Seia	13/04	Guarda
30,84m	Emanuel Dias	22.04.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	10/05	Guarda
29,38m	Cláudio Garcia	11.02.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	29/12	Santa Comba
28,89m	João Rodrigues	23.06.1987	Juv	Individual	01/06	Guarda
25,80m	António Rodrigues	25.09.1988	Inic	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	01/06	Guarda
24,87m	Marco Amaral	04.02.1986	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	10/05	Guarda
21,36m	Joel Ramos	28.07.1987	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	10/05	Guarda
9,69m	Roberto Graça	07.10.1986	Juv	Individual	13/04	Guarda
9,46m	Joaquim Pina	25.01.1987	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	13/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

30,62m	Dias	22/02	Viseu	25,87m	Costa	27/04	Abrantes
29,45m	Dias	11/10	Guarda	23,32m	Dias	13/04	Guarda
29,20m	Dias	15/03	Guarda	22,42m	Amaral	01/06	Guarda
28,89m	Dias	27/04	Guarda	21,08m	Amaral	11/10	Guarda
27,33m	Dias	01/06	Guarda	13,48m	Amaral	13/04	Guarda
26,60m	Dias	17/05	Guimarães				

LANÇAMENTO DO DISCO/1,5kg

37,74m	Sérgio Santos	05.03.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	17/05	Guimarães
21,73m	Marco Amaral	04.02.1986	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	10/05	Guarda
21,67m	Pedro Santos	25.04.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	01/06	Guarda
20,63m	Emanuel Dias	22.04.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	19/04	Viseu
20,62m	Joel Ramos	28.07.1987	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	10/05	Guarda
18,32m	Cláudio Garcia	11.02.1987	Juv	Juv. Assoc. Santa Comba	29/12	Santa Comba
11,61m	Manuel Paredes	18.10.1988	Inic	Assoc. Cult. Rec Trancoso	01/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

36,95m	S. Santos	10/05	Guarda	32,53m	S. Santos	01/06	Guarda
35,82m	S. Santos	24/05	Guimarães	19,18m	Dias	10/05	Guarda
34,41m	S. Santos	21/06	Abrantes	18,70m	Dias	01/06	Guarda
34,16m	S. Santos	19/04	Viseu				

LANÇAMENTO DO MARTELO/5kg

39,60m	Sérgio Santos	05.03.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	15/03	Lisboa (U)
---------------	---------------	------------	-----	--	-------	------------

OUTRAS MARCAS:

28,82m	Santos	31/05	Guarda
---------------	--------	-------	--------

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

1 370 Pontos	I	Filipe Costa	11.03.1987	Juv	Centro Atletismo Seia	04/01	Braga
941 Pontos	I	Sérgio Santos	05.03.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	28/12	Espinho
774 Pontos		Tiago Silva	20.09.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	21/12	Guarda
658 Pontos		Emanuel Dias	22.04.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	21/12	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1 293 Pontos	I	Costa	28/12	Espinho
879 Pontos		Santos	21/12	Guarda
628 Pontos		Dias	07/12	Viseu

OCTATLO ~ 100m/Comprimento/Peso (5kg)/400m*110m Barreiras (0,914m)/Altura /Dardo (700g)/1 000m

3 432 Pontos		Filipe Costa	11.03.1987	Juv	Centro Atletismo Seia	26.27/04	Abrantes
2 590 Pontos		Joaquim Pina	25.01.1987	Juv	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12.13/04	Guarda
1 768 Pontos		Roberto Graça	07.10.1986	Juv	Individual	12.13/04	Guarda
1 591 Pontos		Emanuel Dias	22.04.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	12.13/04	Guarda
1 560 Pontos		Marco Amaral	04.02.1986	Juv	Assoc. Cult Rec Trancoso	12.13/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3 159 Pontos		Costa	12.13/04	Guarda
---------------------	--	-------	----------	--------

ABSOLUTOS
MASCULINOS

40 metros

5,4	I	Marco Sérgio	18.02.1985	Jun	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	08/02	Guarda
5,7	I	Carlos Silva	03.11.1981	Sen	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	08/02	Guarda

60 metros

7,05	I	Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	22/02	Espinho
7,20	I	Pedro Oliveira	22.07.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	09/02	Espinho
7,34	I	Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	04/01	Espinho
7,44	I	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	04/01	Espinho
7,59		Adriano Ferreira	30.09.1983	Sen	Centro Atletismo Seia	11/01	Viseu
7,61	I	Miguel Bico	26.05.1982	Sen	Centro Atletismo Seia	09/02	Espinho
7,65	I	Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	22/02	Espinho
7,71	I	Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	09/02	Espinho

OUTRAS MARCAS:

7,06	I	Durão	09/02	Espinho	7,32	I	P. Oliveira	11/01	Espinho
7,09	I	Durão	09/02	Espinho	7,40	I	P. Oliveira	04/01	Espinho
7,13	I	Durão	19/01	Espinho	7,46		Costa	11/01	Viseu
7,15	I	Durão	01/02	Espinho	7,56		Cardoso	11/01	Viseu
7,18	I	Durão	04/01	Espinho	7,70	I	Bico	19/01	Espinho
7,24		Durão	11/01	Viseu	7,72		Bico	11/01	Viseu

100 metros

10,75		Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	02/08	Seia
11,00		Pedro Oliveira	22.07.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	16/08	Viseu
11,44		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	19/07	Viseu
11,51		Adriano Ferreira	30.09.1983	Sen	Centro Atletismo Seia	28/05	Maia
11,82		Marco Sérgio	18.02.1985	Jun	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	28/05	Maia
11,82		Miguel Bico	26.05.1982	Sen	Centro Atletismo Seia	18/06	Maia
11,84		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	26/07	Marinha Grande
12,00		Ricardo Prates	25.10.1979	Sen	Individual	15/03	Guarda
12,04		Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	31/05	Braga
12,42		Carlos Silva	03.11.1981	Sen	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	02/07	Maia
12,54		Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	07/06	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

11,37	V +3,4	Adriano Ferreira	30.09.1983	Sen	Centro Atletismo Seia	10/05	Aveiro
11,37	V +6,2	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	10/05	Aveiro
11,45	V +6,2	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	10/05	Aveiro
11,69	V +4,6	Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	10/05	Aveiro

OUTRAS MARCAS:

10,78		Durão	19/07	Viseu	12,00		Sério	26/04	Guarda
10,81	V +4,0	Durão	07/06	Maia	12,08		Prates	26/04	Guarda
10,96	V +2,1	Durão	02/07	Maia	12,10		Bico	04/06	Viseu
11,01		Durão	18/06	Maia	12,12		Bico	19/06	Guarda
11,05		Durão	24/05	Viseu	12,16		Sério	15/03	Guarda
11,15		Durão	03/05	Covilhã	12,33		Bico	12/07	Guarda
11,18		Durão	04/06	Viseu	12,47		Sério	04/06	Viseu
11,24		Oliveira	28/05	Lisboa (I)	12,56		Domingues	24/05	Viseu
11,24		Durão	12/07	Maia	12,60		Silva	07/06	Guarda
11,35		Durão	21/06	Guarda	12,63		Silva	19/06	Guarda

11,45		Oliveira	03/05	Amadora	12,65	Silva	15/03	Guarda
11,55		Durão	25/04	Caldas Rainha	12,68	Domingues	19/06	Guarda
11,58		Ferreira	19/07	Viseu	12,79	Domingues	26/04	Guarda
11,61		Ferreira	18/06	Maia	12,80	Silva	26/04	Guarda
11,82	V +3,5	Bico	07/06	Maia	12,81	Domingues	12/07	Guarda
11,84		Bico	24/05	Viseu	12,82	Sousa	25/04	Caldas Rainha
11,84		Bico	19/07	Viseu	12,83	Domingues	15/03	Guarda
11,99		Bico	02/07	Maia	12,84	Domingues	05/04	Guarda

150 metros

16,83		Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
17,93		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
18,08		Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
18,19		Ricardo Ferreira	19.03.1982	Sen	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
18,44		Marco Sérgio	18.02.1985	Jun	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	01/05	Viseu
18,68		Adriano Ferreira	30.09.1983	Sen	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
19,66		Carlos Silva	03.11.1981	Sen	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	01/05	Viseu

200 metros

21,92		Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	03/08	Seia
23,33	I	Adriano Ferreira	30.09.1983	Sen	Centro Atletismo Seia	05/01	Espinho
23,40		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	18/06	Maia
23,63		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	28/05	Maia
23,64	I	Ricardo Ferreira	19.03.1982	Sen	Centro Atletismo Seia	05/01	Espinho
23,77	I	Rui Nobre	20.05.1977	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	05/01	Espinho
24,15		Miguel Bico	26.05.1982	Sen	Centro Atletismo Seia	18/06	Maia
25,08		Marco Sérgio	18.02.1985	Jun	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	11/10	Guarda
25,92		Carlos Silva	03.11.1981	Sen	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	13/07	Guarda
26,03		Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	13/07	Guarda
27,61		Ricardo Santos	22.07.1984	Jun	Individual	11/10	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

23,23	V +2,8	Rui Nobre	20.05.1977	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	25/05	Viseu
--------------	--------	-----------	------------	-----	--------------------------	-------	-------

OUTRAS MARCAS:

22,09	I	Durão	02/02	Espinho	24,27	Costa	22/06	Guarda
22,22	I	Durão	23/02	Espinho	24,54	I Sousa	09/02	Espinho
22,33	V +3,7	Durão	08/06	Maia	24,65	I Sousa	05/01	Espinho
22,47	I	Durão	19/01	Espinho	24,65	Sousa	22/06	Guarda
22,60	I	Durão	05/01	Espinho	24,68	Bico	13/07	Guarda
22,67		Durão	25/05	Viseu	24,78	Bico	22/06	Guarda
22,96		Durão	11/01	Viseu	25,16	I Sérgio	21/12	Espinho
23,14		Durão	22/06	Guarda	25,73	Sérgio	27/04	Guarda
22,9		Durão	29/06	Guarda	25,85	Bico	11/01	Viseu
23,47		A. Ferreira	28/05	Maia	26,16	Domingues	22/06	Guarda
23,59		A. Ferreira	22/06	Guarda	27,11	I Silva	21/12	Espinho
23,62	I	A. Ferreira	09/02	Espinho	27,56	Silva	27/04	Guarda
23,86		A. Ferreira	11/01	Viseu	27,88	Silva	11/10	Guarda
23,90		Costa	28/05	Maia				

300 metros

36,51	Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
37,45	Adriano Ferreira	30.09.1983	Sen	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
37,56	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
37,61	Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu

400 metros

49,70	Rui Nobre	20.05.1977	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	29/06	Guarda
50,51	David Soares	13.05.1982	Sen	Centro Atletismo Seia	19/07	Viseu
50,70	Rui Durão	09.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	02/07	Maia
51,22	I Adriano Ferreira	30.09.1983	Sen	Centro Atletismo Seia	01/02	Espinho
52,64	Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	18/06	Maia
53,61	I Ricardo Ferreira	19.03.1982	Sen	Centro Atletismo Seia	04/01	Espinho
54,01	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	11/01	Viseu
54,95	Miguel Bico	26.05.1982	Sen	Centro Atletismo Seia	21/06	Guarda
56,90	Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	31/05	Braga
59,27	Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	08/06	Guarda
59,91	André Branquinho	31.07.1983	Sen	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	08/06	Guarda
61,38	Carlos Silva	03.11.1981	Sen	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	08/06	Guarda
62,03	Ricardo Prates	25.10.1979	Sen	Individual	26/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

49,84	Nobre	19/07	Viseu	52,82	Sousa	19/07	Viseu
50,08	Nobre	19/06	Beja	52,91	Sousa	26/07	Marinha Grande
50,67	Nobre	24/05	Viseu	53,00	A. Ferreira	11/01	Viseu
50,81	I Nobre	22/02	Espinho	53,13	Sousa	10/05	Aveiro
51,05	Soares	02/07	Maia	53,31	A. Ferreira	10/05	Aveiro
51,07	I Nobre	04/01	Espinho	53,67	Durão	21/06	Guarda
51,48	A. Ferreira	24/05	Viseu	54,07	Costa	10/05	Aveiro
51,56	A. Ferreira	07/06	Maia	54,51	I Sousa	09/02	Espinho
51,63	A. Ferreira	29/06	Guarda	54,81	I R. Ferreira	09/02	Espinho
51,66	I Soares	04/01	Espinho	54,86	Sousa	11/01	Viseu
51,67	A. Ferreira	12/07	Maia	54,89	I Sousa	04/01	Espinho
51,77	A. Ferreira	21/06	Guarda	55,41	Bico	02/07	Maia
51,85	A. Ferreira	18/06	Maia	55,52	Sousa	25/04	Caldas Rainha
51,89	A. Ferreira	19/07	Viseu	61,44	Domingues	12/07	Guarda
52,27	I A. Ferreira	04/01	Espinho	62,04	Domingues	26/04	Guarda
52,34	I A. Ferreira	19/01	Espinho				

800 metros

1.52,36	I David Soares	13.05.1982	Sen	Centro Atletismo Seia	23/02	Espinho
1.55,89	Alexandre Silva	05.04.1984	Jun	Núcleo D. C. Gouveia	18/06	Maia
1.58,39	I Amândio Figueiredo	12.11.1985	Jun	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	05/01	Espinho
2.02,02	Lúis Ramos	19.07.1973	Sen	Centro Atletismo Seia	04/06	Viseu
2.06,40	André Branquinho	31.07.1983	Sen	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	19/04	Viseu
2.21,69	Sérgio Nunes	13.09.1985	Jun	Assoc. Cult. Rec Trancoso	06/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1.54,76	I Soares	19/01	Espinho	1.58,98	Soares	28/05	Maia
1.55,36	I Soares	02/02	Espinho	1.59,39	I Figueiredo	16/02	Espinho
1.55,73	I Soares	05/01	Espinho	1.59,73	Soares	25/05	Viseu
1.56,11	Soares	29/06	Guarda	2.00,30	I Figueiredo	21/12	Espinho
1.58,16	Silva	11/10	Guarda	2.02,55	Ramos	06/04	Guarda
1.58,87	Soares	08/06	Maia	2.15,25	Branquinho	13/07	Guarda

1 500 metros

3.52,92		Alexandre Silva	05.04.1984	Jun	Núcleo D. C. Gouveia	14/06	Elvas
4.00,62	I	Nuno Dias	24.04.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	19/01	Espinho
4.06,88	I	Amândio Figueiredo	12.11.1985	Jun	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	04/01	Espinho
4.08,20	I	José Morgado	01.07.1975	Sen	Centro Atletismo Seia	04/01	Espinho
4.09,41	I	David Soares	13.05.1982	Sen	Centro Atletismo Seia	01/02	Espinho
4.09,85		Paulo Gonçalves	18.06.1971	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	24/05	Viseu
4.11,71		Luís Ramos	19.07.1973	Sen	Centro Atletismo Seia	24/05	Viseu
4.18,06		Rui Dias	02.04.1982	Sen	Centro Atletismo Seia	11/01	Viseu
4.39,51		André Branquinho	31.07.1983	Sen	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	19/06	Guarda
4.55,35		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	11/05	Aveiro
5.12,62		Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	01/06	Braga
5.16,34		Eugénio Custódio	19.07.1972	Sen	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	11/10	Guarda
5.16,40		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	11/05	Aveiro
5.42,44		Pedro Bento	1983	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	15/03	Guarda
5.43,09		Ricardo Prates	25.10.1979	Sen	Individual	27/04	Guarda
5.43,22		Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	27/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.57,28		Silva	12/07	Guimarães	4.07,52	I	Figueiredo	15/02	Espinho
4.00,09		Silva	02/08	Seia	4.08,24		Silva	11/01	Viseu
4.00,24	I	Silva	15/02	Espinho	4.10,22		N. Dias	11/01	Viseu
4.02,76		N. Dias	07/06	Maia	4.16,22	I	Ramos	04/01	Espinho
4.05,46	I	N. Dias	04/01	Espinho	4.40,82		Gonçalves	11/01	Viseu

3 000 metros

8.31,53	I	Américo Simão	30.01.1975	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	05/01	Espinho
8.35,04	I	José Morgado	01.07.1975	Sen	Centro Atletismo Seia	19/01	Espinho
8.37,32	I	Alexandre Silva	05.04.1984	Jun	Núcleo D. C. Gouveia	16/02	Espinho
8.41,36	I	Nuno Dias	24.04.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	02/02	Espinho
8.59,26		Paulo Gonçalves	18.06.1971	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	11/01	Viseu
9.19,78		Luís Ramos	19.07.1973	Sen	Centro Atletismo Seia	11/01	Viseu
9.41,64		André Branquinho	31.07.1983	Sen	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	04/06	Viseu
10.07,56		Carlos Moreira	02.11.1968	Sen	Centro Atletismo Seia	04/06	Viseu

OUTRAS MARCAS:

8.48,82	I	Dias	05/01	Espinho	9.20,42		Morgado	25/05	Viseu
8.50,91		Simão	25/05	Viseu					

5 000 metros

14.56,8		Américo Simão	30.01.1975	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	24/05	Viseu
15.22,0		Nuno Dias	24.04.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	24/05	Viseu
15.26,93		Alexandre Silva	05.04.1984	Jun	Núcleo D. C. Gouveia	17/05	Lisboa (U)
16.19,69		José Morgado	01.07.1975	Sen	Centro Atletismo Seia	07/06	Maia
16.59,49		André Branquinho	31.07.1983	Sen	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	02/07	Maia

9 600 metros

35.10,9		Eugénio Custódio	19.07.1972	Sen	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	29/03	Óbidos
----------------	--	------------------	------------	-----	--	-------	--------

10 000 metros

30.40,8		Américo Simão	30.01.1975	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	29/03	Óbidos
----------------	--	---------------	------------	-----	--------------------------	-------	--------

36.12,5

André Branquinho

31.07.1983 Sen

Assoc. C.R. SR^a. Desterro

29/03

Óbidos

MILHA (1 609m)

4.36,42

Luís Ramos

19.07.1973 Sen

Centro Atletismo Seia

01/05

Viseu

MEIA-MARATONA (21 097metros)

1:08.27	E	Paulo Gonçalves	18.06.1971	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	10/11	Penamacor
1:09.20	E	António Morgado	01.07.1975	Sen	Individual	01/12	Lisboa
1:10.51	E	José Morgado	01.07.1975	Sen	Centro Atletismo Seia	10/11	Penamacor
1:11.05	E	Américo Simão	30.01.1975	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	05/10	Ovar
1:11.16	E	Evaristo Batista	13.03.1957	Vet	Centro D.C.S.S. Pinheiro	05/10	Ovar
1:16.41	E	Luís Mendonça	11.09.1960	Vet	Centro D.C.S.S. Pinheiro	05/10	Ovar
1:17.09	E	José Lopes	17.05.1982	Sen	Grupo Desportivo Sameiro	24/11	Manteigas
1:18.30	E	João Marques	21.07.1953	Vet	Centro Atletismo Seia	28/09	Babilafuente-Esp
1:19.09	E	Carlos Moreira	02.11.1968	Sen	Centro Atletismo Seia	14/06	C. Rodrigo-Esp
1:19.45	E	Eduardo Pinto	10.12.1956	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	23/02	Fundão/Covilhã
1:23.39	E	António Moreira	25.11.1972	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	16/03	Lisboa
1:25.04	E	Pedro Martins	12.01.1968	Sen	Centro Atletismo Seia	05/10	Ovar
1:25.58	E	João Gomes		Vet	Centro Cult. D. Valhelhas	24/11	Manteigas
1:31.00	E	Fernando Santos	04.08.1959	Vet	Centro D.C.S.S. Pinheiro	05/10	Ovar
1:36.11	E	Manuel Ribeiro	10.12.1952	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	23/02	Fundão/Covilhã
1:37.02	E	António Janela	03.06.1949	Vet	Grupo D. B.C.P. Sabugal	14/09	Viseu
1:38.56	E	António Garcia	16.01.1959	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	23/02	Fundão/Covilhã
1:40.58	E	Luís Gomes		Sen	Centro Cult. D. Valhelhas	24/11	Manteigas
1:42.17	E	António Pessegueiro	24.09.1957	Vet	Centro D.C.S.S. Pinheiro	10/11	Penamacor
1:43.57	E	José Garcia	25.03.1953	Vet	Centro Desp. Rec. Quintela	23/02	Fundão/Covilhã
1:44.17	E	Paulo Guedes		Vet	Centro Cult. D. Valhelhas	24/11	Manteigas
2:03.46	E	Jorge Andrade			Grupo Desportivo Sameiro	24/11	Manteigas

OUTRAS MARCAS:

1:10.12	M	Gonçalves	01/12	V.Jarandilla Esp	1:25.07	E	C. Moreira	28/09	Babilafuente-Esp
1:10.42	E	Gonçalves	28/09	Babilafuente-Esp	1:26.08	E	Mendonça	15/06	Covilhã
1:10.52	E	Gonçalves	06/04	Portalegre	1:26.09	E	Gonçalves	15/06	Covilhã
1:11.02	E	Gonçalves	05/10	Ovar	1:26.34	E	Pinto	15/06	Covilhã
1:11.18	E	Gonçalves	23/02	Fundão/Covilhã	1:27.32	E	Lopes	14/09	Viseu
1:12.39	E	Gonçalves	27/07	Pombal	1:28.24	E	Mendonça	24/11	Manteigas
1:12.39	E	Batista	27/07	Pombal	1:28.51	E	A. Moreira	10/11	Penamacor
1:13.20	E	Gonçalves	14/06	C. Rodrigo-Esp	1:29.09	E	A. Moreira	23/02	Fundão/Covilhã
1:13.40	E	Batista	10/11	Penamacor	1:30.15	E	A. Moreira	05/10	Ovar
1:13.58	E	A. Morgado	23/02	Fundão/Covilhã	1:31.21	E	A. Moreira	28/09	Babilafuente-Esp
1:14.49	E	Batista	06/04	Portalegre	1:33.52	E	A. Moreira	14/06	C. Rodrigo-Esp
1:14.50	E	Gonçalves	24/11	Manteigas	1:39.21	E	Ribeiro	15/06	Covilhã
1:15.09	E	Batista	23/02	Fundão/Covilhã	1:40.36	E	Santos	23/02	Fundão/Covilhã
1:16.02	E	Simão	14/06	C. Rodrigo-Esp	1:41.23	E	Janela	23/02	Fundão/Covilhã
1:17.15	E	Batista	24/11	Manteigas	1:42.40	E	Janela	10/11	Penamacor
1:17.51	E	Mendonça	28/09	Babilafuente-Esp	1:43.44	E	Santos	24/11	Manteigas
1:18.09	E	Batista	15/06	Covilhã	1:44.32	E	A. Garcia	24/11	Manteigas
1:18.27	E	Mendonça	01/12	Lisboa	1:45.03	E	A.Pessegueiro	14/06	C. Rodrigo-Esp
1:20.14	E	Mendonça	10/11	Penamacor	1:45.09	E	Janela	24/11	Manteigas
1:22.28	E	Pinto	24/11	Manteigas	1:50.23	E	Ribeiro	24/11	Manteigas
1:23.41	E	Mendonça	23/02	Fundão/Covilhã	1:52.13	E	J. Garcia	24/11	Manteigas
1:23.54	E	Marques	14/09	Viseu					

25 Km

1:26.51	E	António Morgado	01.07.1975	Sen	Individual	27/10	Cascais-Lisboa
1:48.59	E	António Moreira	25.11.1972	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	27/10	Cascais-Lisboa

MARATONA (42 195metros)

3:03.57	E	António Moreira	25.11.1972	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	01/12	Lisboa
----------------	---	-----------------	------------	-----	--------------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

3:25.32	E	Moreira	27/04	Madrid-ESPANHA
----------------	---	---------	-------	----------------

60 metros Barreiras (1,067m)

8,43	I	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	23/02	Espinho
8,69	I	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	05/01	Espinho
9,87	I	Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	28/12	Espinho
9,95		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	11/01	Viseu

OUTRAS MARCAS:

8,56	I	Costa	09/02	Espinho	8,75		Cardoso	11/01	Viseu
8,57	I	Costa	01/02	Espinho	8,83	I	Costa	28/12	Espinho
8,58	I	Costa	19/01	Espinho	8,92	I	Cardoso	19/01	Espinho
8,66	I	Costa	05/01	Espinho	9,91	I	Pacheco	23/02	Espinho
8,73	I	Cardoso	28/12	Espinho	9,98	I	Sousa	09/02	Espinho

110 metros Barreiras (1,067m)

15,26		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	02/08	Seia
16,91		Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	11/05	Aveiro
17,10		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	04/06	Viseu
18,92		Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	01/06	Braga

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

15,22	V +4,0	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	02/08	Seia
--------------	--------	-------------	------------	-----	-----------------------	-------	------

OUTRAS MARCAS:

15,31		Costa	02/07	Maia	15,88	V +2,2	Costa	25/05	Viseu
15,51		Costa	08/06	Maia	16,91		Costa	22/06	Guarda
15,56		Costa	12/07	Maia	17,28		Sousa	28/05	Maia
15,58		Costa	28/05	Maia	18,05		Costa	04/06	Viseu
15,63	V +2,1	Costa	18/06	Maia	18,10		Sousa	22/06	Guarda
15,81		Costa	11/05	Aveiro	18,41	V +2,3	Sousa	11/05	Aveiro

200 metros Barreiras (0,914m)

26,25		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
26,56		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu

400 metros Barreiras (0,914m)

55,16		Rui Nobre	20.05.1977	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	19/07	Viseu
56,21		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	12/07	Guimarães

OUTRAS MARCAS:

55,78		Nobre	17/05	Lisboa (U)	57,47		Sousa	03/05	Covilhã
55,80		Nobre	14/06	Elvas	57,52		Sousa	24/05	Viseu
56,27		Sousa	21/06	Guarda	57,74		Sousa	29/06	Guarda
56,60		Sousa	19/07	Viseu	57,75		Sousa	31/05	Aveiro

57,06	Sousa	05/07	Guarda	58,09	Sousa	12/07	Maia
57,27	Sousa	07/06	Maia				

3 000 metros Obstáculos

9.33,28	Nuno Dias	24.04.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	08/06	Maia
----------------	-----------	------------	-----	-----------------------	-------	------

OUTRAS MARCAS:

9.43,49	Dias	25/05	Viseu
----------------	------	-------	-------

4 800 metros Marcha

22.06,74	I	Ricardo Madeira	06.07.1985	Jun	Juv. Assoc. Santa Comba	04/01	Espinho
-----------------	---	-----------------	------------	-----	-------------------------	-------	---------

5 000 metros Marcha

20.58,26	I	Pedro Martins	12.01.1968	Sen	Centro Atletismo Seia	04/01	Espinho
22.08,85	I	Ricardo Madeira	06.07.1985	Jun	Juv. Assoc. Santa Comba	15/02	Espinho

OUTRAS MARCAS:

21.11,51		Martins	24/05	Viseu	23.21	E - tp	Martins	01/03	S. João Madeira
21.32,68	I	Martins	22/02	Espinho	23.37	E - tp	Martins	27/08	Paris-França
21.38	E	Martins	30/11	Lousã	23.39	E - tp	Martins	25/01	Grândola
21.41	E	Martins	01/02	Baixa Banheira	23.49	E - tp	Martins	08/12	Celorico Beira
22.06,40		Martins	07/06	Maia	23.55	E - tp	Martins	11/01	Benavente
22.24,8		Martins	02/08	Seia	24.11	E - tp	Madeira	28/12	Avintes
22.30	E - tp	Martins	28/12	Avintes	24.32	E	Madeira	30/11	Lousã
22.34	E - tp	Martins	05/04	Rio Maior	25.54	E - tp	Madeira	08/12	Celorico Beira
23.20	E	Madeira	05/04	Rio Maior					

10 Km Marcha

42.54,27	tp	Pedro Martins	12.01.1968	Sen	Centro Atletismo Seia	03/05	Quarteira
49.29	E	Ricardo Madeira	06.07.1985	Jun	Juv. Assoc. Santa Comba	28/12	Avintes

OUTRAS MARCAS:

44.49	E	Martins	31/05	Corroios	46.46	E - tp	Martins	01/03	S. João Madeira
44.52	E - tp	Martins	05/04	Rio Maior	47.06	E - tp	Martins	11/01	Benavente
44.54,7		Martins	02/08	Seia	47.11	E - tp	Martins	27/08	Paris-França
44.57	E - tp	Martins	28/12	Avintes	47.43	E - tp	Martins	18/05	Cheboksary- Rússia
45.32	E	Martins	08/02	Olhão	52.24	E - tp	Madeira	08/12	Celorico Beira
46.21	E - tp	Martins	08/12	Celorico Beira	52.24	E - tp	Madeira	08/12	Celorico Beira
46.29	E - tp	Martins	25/01	Grândola					

15 Km Marcha

1:07.08	E-tp	Pedro Martins	12.01.1968	Sen	Centro Atletismo Seia	05/04	Rio Maior
1:09.22	E	Ricardo Madeira	06.07.1985	Jun	Juv. Assoc. Santa Comba	08/12	Celorico Beira

OUTRAS MARCAS:

1:07.12	E-tp	Martins	28/12	Avintes	1:10.01	E - tp	Martins	11/01	Benavente
1:07.57,9		Martins	02/08	Seia	1:10.10	E - tp	Martins	01/03	S. João Madeira
1:08.37	E-tp	Martins	25/01	Grândola	1:10.39	E - tp	Martins	27/08	Paris-França

1:08.51 E Martins 08/12 Celorico Beira

20 Km Marcha

1:29.30 E Pedro Martins 12.01.1968 Sen Centro Atletismo Seia 05/04 Rio Maior

OUTRAS MARCAS:

1:29.42	E	Martins	28/12	Avintes	1:33.30	E - tp	Martins	01/03	S. João Madeira
1:30.33	E	Martins	25/01	Grândola	1:33.54	E - tp	Martins	27/08	Paris-França
1:31.27,3		Martins	02/08	Seia	1:35.30	E - tp	Martins	18/05	Cheboksary-Rússia
1:32.48	E-tp	Martins	11/01	Benavente					

30 Km Marcha

2:18.27 E Pedro Martins 12.01.1968 Sen Centro Atletismo Seia 11/01 Benavente

OUTRAS MARCAS:

2:20.19	E - tp	Martins	01/03	S. João Madeira	2:21.25	E - tp	Martins	18/05	Cheboksary-Rússia
2:20.56	E - tp	Martins	27/08	Paris-França					

50 Km Marcha

3:57.42 E Pedro Martins 12.01.1968 Sen Centro Atletismo Seia 01/03 S. João Madeira

OUTRAS MARCAS:

3:58.07	E	Martins	18/05	Cheboksary-Rússia
3:58.10	E	Martins	27/08	Paris (Saint-Denis)-França

1 HORA Marcha

13 937m Pedro Martins 12.01.1968 Sen Centro Atletismo Seia 03/05 Quarteira

4x100 metros

43,67	B. Costa/A. Ferreira/C. Oliveira/R. Durão	Centro Atletismo Seia	07/06	Maia
43,69	A. Ferreira/B. Costa/C. Oliveira/R. Durão	Centro Atletismo Seia	24/05	Viseu
45,39	F. Costa/A. Ferreira/M. Bico/R. Durão	Centro Atletismo Seia	04/06	Viseu

4x400 metros

3.27,28	I A. Ferreira/R. Ferreira/B. Costa/R. Durão	Centro Atletismo Seia	02/02	Espinho
3.27,79	I A. Ferreira/B. Costa/D. Soares/R. Durão	Centro Atletismo Seia	09/02	Espinho
3.28,19	P. Sousa/A. Ferreira/M. Bico/D. Soares	Centro Atletismo Seia	06/07	Guarda
3.28,8	I A. Ferreira/D. Soares/R. Ferreira/R. Durão	Centro Atletismo Seia	05/01	Espinho
3.28,86	P. Sousa/B. Costa/A. Ferreira/D. Soares	Centro Atletismo Seia	25/05	Viseu
3.29,49	I A. Ferreira/R. Ferreira/B. Costa/D. Soares	Centro Atletismo Seia	19/01	Espinho
3.56,99	C. Silva/J Rodrigues/L Abrantes/A Branquinho	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	19/06	Guarda

OUTRAS MARCAS:

3.30,03	P. Sousa/B. Costa/A. Ferreira/D. Soares	08/06	Maia
----------------	---	-------	------

SALTO EM ALTURA

1,89m	I	Pedro Oliveira	22.07.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	19/01	Espinho
1,78m		Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	31/05	Braga
1,74m		Adriano Ferreira	30.09.1983	Sen	Centro Atletismo Seia	10/05	Aveiro
1,65m		Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	10/05	Aveiro
1,59m		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	10/05	Aveiro
1,54m		Ricardo Prates	25.10.1979	Sen	Individual	26/04	Guarda
1,51m		Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	26/04	Guarda
1,50m		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	10/05	Aveiro
1,40m	I	Carlos Silva	03.11.1981	Sen	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	08/02	Guarda

OUTRAS MARCAS:

1,89m	I	Oliveira	01/02	Espinho	1,50m	Prates	15/03	Guarda
1,85m		Oliveira	24/05	Viseu	1,50m	Domingues	13/07	Guarda
1,85m		Oliveira	07/06	Maia	1,40m	Domingues	15/03	Guarda
1,80m	I	Oliveira	11/01	Espinho	1,40m	Sousa	26/07	Marinha Grande
1,75m	I	Pacheco	22/02	Espinho				

SALTO EM COMPRIMENTO

7,46m		Pedro Oliveira	22.07.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	26/07	Funchal
6,96m		Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	29/06	Guarda
6,45m		Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	19/07	Viseu
6,18m	I	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	28/12	Espinho
5,99m		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	26/07	Marinha Grande
5,97m	I	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	28/12	Espinho
5,69m		Ricardo Prates	25.10.1979	Sen	Individual	12/07	Guarda
5,49m		Carlos Silva	03.11.1981	Sen	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	19/06	Guarda
5,32m		Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	21/06	Guarda

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

5,27m	V +3,5	Adriano Ferreira	30.09.1983	Sen	Centro Atletismo Seia	10/05	Aveiro
--------------	--------	------------------	------------	-----	-----------------------	-------	--------

OUTRAS MARCAS:

7,36m		P. Oliveira	19/07	Viseu	6,74m	I	P. Oliveira	05/01	Espinho
7,35m		P. Oliveira	16/08	Viseu	6,63m		P. Oliveira	24/05	Viseu
7,29m	V +3,1	P. Oliveira	07/06	Maia	6,63m		C. Oliveira	12/07	Maia
7,28m	V +3,1	P. Oliveira	02/08	Seia	6,59m		P. Oliveira	25/04	Caldas Rainha
7,25m	V +2,4	P. Oliveira	17/05	Lisboa (U)	6,48m	I	C. Oliveira	05/01	Espinho
7,23m		P. Oliveira	08/03	Lisboa (U)	6,21m		Pacheco	31/05	Braga
7,22m		P. Oliveira	12/07	Maia	6,15m	I	Pacheco	28/12	Espinho
7,15m	I	P. Oliveira	01/02	Espinho	6,13m	I	Pacheco	22/02	Espinho
7,11m		P. Oliveira	20/07	Lisboa (I)	5,97m	V +3,0	Sousa	10/05	Aveiro
6,87m		C. Oliveira	19/06	Beja	5,94m	V +3,4	Cardoso	10/05	Aveiro
6,86m	V +3,8	P. Oliveira	09/07	Lisboa (Restelo)	5,87m		Cardoso	11/01	Viseu
6,84m		C. Oliveira	19/07	Viseu	5,70m	V +5,4	Costa	10/05	Aveiro
6,79m	I	P. Oliveira	19/01	Espinho	5,64m		Prates	26/04	Guarda
6,77m	I	P. Oliveira	12/01	Espinho	5,22m		Domingues	07/06	Guarda
6,76m	I	P. Oliveira	01/03	Alpiarça	5,11m		Domingues	26/04	Guarda
6,75m	I	P. Oliveira	23/02	Espinho	5,08m		Domingues	12/07	Guarda
6,75m		P. Oliveira	19/06	Beja	4,98m		Domingues	05/04	Guarda

TRIPLO SALTO

13,77m		Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	25/05	Viseu
12,38m	I	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	19/01	Espinho

11,24m	I	Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	02/02	Espinho
---------------	---	-----------------	------------	-----	-----------------------	-------	---------

COM VENTO ANTIREGULAMENTAR:

13,80m	V +2,5	Carlos Oliveira	24.05.1979	Sen	Centro Atletismo Seia	08/06	Maia
---------------	--------	-----------------	------------	-----	-----------------------	-------	------

SALTO COM VARA

4,30m		Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	21/06	Funchal
3,70m	I	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	05/01	Espinho
2,90m		Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/07	Guarda
2,60m		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	11/05	Aveiro
2,40m		Ricardo Prates	25.10.1979	Sen	Individual	12/07	Guarda

OUTRAS MARCAS:

4,15m		Pacheco	25/05	Viseu	3,70m	Pacheco	26/04	Funchal
4,10m	I	Pacheco	19/01	Espinho	2,80m	Domingues	27/04	Guarda
4,00m		Pacheco	08/06	Maia	2,80m	Domingues	21/06	Guarda
3,90m		Pacheco	01/06	Braga	2,75m	Domingues	25/05	Viseu
3,85m	I	Pacheco	05/01	Espinho	2,00m	Prates	27/04	Guarda
3,75m	I	Pacheco	02/02	Espinho				

LANÇAMENTO DO PESO/6kg

JUNIORES

12,72m		Sérgio Santos	05.03.1986	Juv	Assoc. C.R. SRª. Desterro	06/04	Guarda
11,22m		Pedro Gomes	30.05.1985	Jun	Juv. Assoc. Santa Comba	08/02	Guarda
9,84m		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	10/05	Aveiro
7,75m		Marco Amaral	04.02.1986	Juv	Assoc. Cult. Rec Trancoso	06/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

11,40m		Santos	27/04	Guarda
---------------	--	--------	-------	--------

LANÇAMENTO DO PESO/7,260kg

14,23m	I	Bráulio Silva	20.09.1971	Sen	Centro Atletismo Seia	05/01	Espinho
13,58m	I	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	28/12	Espinho
10,62m	I	Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	28/12	Espinho
10,23m	I	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	28/12	Espinho
9,90m		Pedro Gomes	30.05.1985	Jun	Juv. Assoc. Santa Comba	11/01	Viseu
8,76m		Ricardo Prates	25.10.1979	Sen	Individual	26/04	Guarda
7,75m		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	26/07	Marinha Grande
7,25m		Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	26/04	Guarda
5,84m		Adriano Ferreira	30.09.1983	Sen	Centro Atletismo Seia	10/05	Aveiro

OUTRAS MARCAS:

14,19m	I	Silva	15/12	Braga	13,38m	I	Silva	09/02	Braga
14,08m	I	Silva	19/01	Espinho	13,29m		Cardoso	24/05	Viseu
14,04m	I	Silva	22/12	Braga	13,17m		Cardoso	10/05	Aveiro
14,03m	I	Silva	12/01	Braga	13,16m		Cardoso	11/01	Viseu
13,99m	I	Silva	05/01	Braga	10,33m		Pacheco	31/05	Braga
13,96m	I	Silva	02/02	Espinho	10,30m	I	Pacheco	22/02	Espinho
13,95m	I	Silva	29/12	Braga	9,23m		Costa	10/05	Aveiro
13,75m		Silva	03/05	Braga	6,66m		Domingues	13/07	Guarda
13,43m		Cardoso	07/06	Maia					

LANÇAMENTO DO DARDO/800g

51,49m	Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	24/05	Viseu
42,72m	Rui Venâncio	03.04.1976	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	13/07	Guarda
38,65m	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	11/05	Aveiro
37,78m	Ricardo Prates	25.10.1979	Sen	Individual	27/04	Guarda
29,49m	Pedro Santos	25.04.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	19/06	Guarda
28,53m	Emanuel Dias	22.04.1987	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	14/06	Viseu
25,58m	Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	11/05	Aveiro
18,34m	Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	27/04	Guarda

OUTRAS MARCAS:

49,48m	Pacheco	26/04	Madeira	46,84m	Pacheco	01/06	Braga
49,33m	Pacheco	07/06	Maia	25,98m	Dias	04/06	Viseu
48,08m	Pacheco	21/06	Madeira	25,97m	Dias	19/06	Guarda

LANÇAMENTO DO DISCO/1,750Kg

JUNIORES

32,86m	Sérgio Santos	05.03.1986	Juv	Assoc. C.R. SR ^a . Desterro	29/06	Viseu
31,47m	Pedro Gomes	30.05.1985	Jun	Juv. Assoc. Santa Comba	29/12	Santa Comba
20,71m	Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	11/05	Aveiro

OUTRAS MARCAS:

32,29m	Santos	27/04	Guarda	31,91m	Santos	19/06	Guarda
---------------	--------	-------	--------	---------------	--------	-------	--------

LANÇAMENTO DO DISCO/2Kg

46,93m	Bráulio Silva	20.09.1971	Sen	Centro Atletismo Seia	10/05	Viana Castelo
43,17m	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	01/05	Viseu
30,55m	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	11/05	Aveiro
30,34m	Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	01/06	Braga
25,87m	Ricardo Prates	25.10.1979	Sen	Individual	27/04	Guarda
18,29m	Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	12/07	Guarda

OUTRAS MARCAS:

46,74m	Silva	25/05	Viseu	39,53m	Cardoso	11/05	Aveiro
45,86m	Silva	12/07	Viana Castelo	24,70m	Prates	12/07	Guarda
45,52m	Silva	08/06	Maia	14,15m	Domingues	27/04	Guarda

LANÇAMENTO DO MARTELO/6kg

JUNIORES

47,41m	Pedro Gomes	30.05.1985	Jun	Juv. Assoc. Santa Comba	29/12	Santa Comba
---------------	-------------	------------	-----	-------------------------	-------	-------------

OUTRAS MARCAS:

43,52m	Gomes	04/05	Guarda
---------------	-------	-------	--------

LANÇAMENTO DO MARTELO/7,260kg

51,80m	Bráulio Silva	20.09.1971	Sen	Centro Atletismo Seia	25/06	Viana Castelo	
50,79m	Silva	12/07	Viana Castelo	48,70m	Silva	20/06	Viana Castelo
50,70m	Silva	25/05	Viseu	48,03m	Silva	20/07	Marinha Grande
50,64m	Silva	18/07	Viana Castelo	46,80m	Silva	26/01	Porto (I)
50,19m	Silva	03/08	Seia	46,35m	Silva	23/11	Viana Castelo

49,18m	Silva	04/05	Braga	46,17m	Silva	04/01	Viana Castelo
48,97m	Silva	08/06	Maia	45,76m	Silva	09/03	Porto (I)
48,86m	Silva	10/05	Viana Castelo				

TRIATLO TÉCNICO - 60m Barreiras (1,067m)/Peso (7,260kg)/Comprimento

2 135 Pontos	I	Ivo Cardoso	04.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	28/12	Espinho
1 863 Pontos	I	Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	28/12	Espinho
1 708 Pontos	I	Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	28/12	Espinho

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

5 446 Pontos		Gonçalo Pacheco	17.02.1978	Sen	Centro Atletismo Seia	31/05.01/06	Braga
5 236 Pontos		Bruno Costa	17.03.1980	Sen	Centro Atletismo Seia	10.11/05	Aveiro
4 430 Pontos		Pedro Sousa	09.05.1984	Jun	Centro Atletismo Seia	10.11/05	Aveiro
3 593 Pontos		Ricardo Prates	25.10.1979	Sen	Individual	26.27/04	Guarda
2 922 Pontos		Daniel Domingues	14.12.1980	Sen	Centro D.C.S.S. Pinheiro	26.27/04	Guarda