

# Portugal

## 2013/2014



**Rankings atléticos não oficiais  
da temporada de 2013/2014.**

**Fernando Martins**  
**Colaboração. Arons de Carvalho**



# Masculinos

## 100 m – 10,80 – 11,30

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
10,21	0,7	Yazaldes Nascimento		SL Benfica		17-04-86	7		Rieti - ITA	07-09	10,37-12
10,25	1,1	Yazaldes Nascimento					2h		Salamanca	12-06	
10,26	1,9	Yazaldes Nascimento					1		Salamanca	12-06	
10,27	0,0	Yazaldes Nascimento					2h	C. Europa	Zurique - SUI	12-08	
10,30	-0,8	Yazaldes Nascimento					3sf	C. Europa	Zurique - SUI	13-08	
10,34	1,0	Yazaldes Nascimento					1h		Avila - ESP	13-07	
10,38	1,9	Diogo Antunes	S23	SL Benfica		02-11-92	4		Salamanca	12-06	10,56-12
10,39	-2,1	Yazaldes Nascimento					1	C. Port	Lisboa - U	26-07	
10,41	1,6	Pedro Bernardo		Sporting CP		12-05-89	1rB		Salamanca	12-06	10,48-13
10,41	0,0	Yazaldes Nascimento					8rB	WK	Zurique - SUI	28-08	
10,44	1,1	Arnaldo Abrantes		SL Benfica		27-11-86	5h		Salamanca	12-06	10,19-09
10,45	1,9	Ricardo Pereira	Jr	SL Benfica		04-03-96	5		Salamanca	12-06	10,72-13
10,45	1,9	Ricardo Monteiro		SL Benfica		02-10-85	6		Salamanca	12-06	10,30-13
10,46	-0,4	Yazaldes Nascimento					8	C. Europa	Zurique - SUI	13-08	
10,47	0,8	Diogo Antunes	S23				1h		Salamanca	12-06	
10,48	1,8	André Costa	S23	SL Benfica		09-05-92	1	CN23	Braga	12-07	10,70-12
10,48	1,0	Ancuiam Lopes		SL Benfica		06-03-91	2h		Avila - ESP	13-07	10,36-13
10,50	0,6	Ricardo Pereira	Jr				1h		Salamanca	12-06	
10,51	1,6	Yazaldes Nascimento					1h	INATEL	Lisboa - I	04-06	
10,51	1,9	Ancuiam Lopes					7		Salamanca	12-06	
10,51	1,1	Ricardo Monteiro					6h		Salamanca	12-06	
10,52	1,6	Arnaldo Abrantes					2h	INATEL	Lisboa - I	04-06	
10,52	0,0	Francis Obikwelu	Vet	Sporting CP		22-11-78	1		Leiria	07-06	9,86-04
10,52	1,1	Ancuiam Lopes					7h		Salamanca	12-06	
10,52	1,8	Francis Obikwelu	Vet				3		Zhukovsky - RUS	27-06	
10,52	-0,6	Francis Obikwelu	Vet				1h	C. Port	Lisboa - U	26-07	
10,53	1,8	Edi Sousa		Sporting CP		11-07-89	1		Palência - ESP	22-06	10,54-12
10,54	1,5	Holder da Silva		JOMA	GBS	22-01-88	1h		Caceres - ESP	02-07	10,36-09
10,55	0,6	Francis Obikwelu	Vet				2		Namur - BEL	28-05	
10,55	2,0	Edi Sousa					1h		Caceres - ESP	02-07	
10,55	0,6	Pedro Bernardo					1		Mataró - ESP	15-07	
10,55	0,1	David Lima		Sporting CP		06-09-90	2h		Schiffange - LUX	03-08	10,68-11
10,56	0,0	Yazaldes Nascimento					2		Leiria	07-06	
10,56	1,6	Edi Sousa					4rB		Salamanca	12-06	
10,56	1,0	Edi Sousa					3h		Avila - ESP	13-07	
10,56	-2,1	Francis Obikwelu	Vet				2	C. Port	Lisboa - U	26-07	
10,56	-2,1	Diogo Antunes	S23				3	C. Port	Lisboa - U	26-07	
10,57	1,5	David Lima					2		Loughborough	18-05	
10,57	1,9	Ancuiam Lopes					1	INATEL	Lisboa - I	04-06	
10,57	0,9	Ricardo Monteiro					1rC		La Chaux de Fond	06-07	
10,58	-2,1	Arnaldo Abrantes					4	C. Port	Lisboa - U	26-07	
10,59	1,0	Holder da Silva			GBS		1		Lisboa - I	10-06	
10,59	0,8	Edi Sousa					2h		Salamanca	12-06	
10,59	0,8	Dany Gonçalves		SL Benfica		14-03-85	3h		Salamanca	12-06	10,39-09
10,59	0,8	Pedro Bernardo					4h		Salamanca	12-06	
10,59	0,1	Francis Obikwelu	Vet				4		Dublin - IRL	11-07	
10,59	-2,1	Edi Sousa					5	C. Port	Lisboa - U	26-07	
10,60	1,6	Dany Gonçalves					6rB		Salamanca	12-06	
10,60	1,2	Edi Sousa					1	S. António	Lisboa - I	13-06	
10,60	1,8	António Brandão	S23	CCSJ. Madeira		08-09-92	2	CN23	Braga	12-07	10,57-12
10,60	-2,1	Ricardo Monteiro					6	C. Port	Lisboa - U	26-07	
10,61	0,6	Edi Sousa					1		Lisboa - I	16-07	
10,61	-2,1	Ancuiam Lopes					7	C. Port	Lisboa - U	26-07	
10,61	-0,6	Pedro Bernardo					2h	C. Port	Lisboa - U	26-07	
10,61	-0,6	Ricardo Monteiro					3h	C. Port	Lisboa - U	26-07	
10,61	-0,1	Diogo Antunes	S23				7h	C. Europa	Zurique - SUI	12-08	
10,62	0,0	Diogo Antunes	S23				3		Leiria	07-06	
10,62	1,1	Francis Obikwelu	Vet				1h		Leiria	07-06	
10,62	-0,6	Edi Sousa					4h	C. Port	Lisboa - U	26-07	

10,63	1,6	Ancuiam Lopes				3h	INATEL	Lisboa - I	04-06	
10,63	1,0	Ricardo Pereira Jr				2h		Lisboa - I	10-06	
10,63		David Lima				1		Tooting Bec - GBR	05-07	
10,63	0,1	David Lima				5		Dublin - IRL	11-07	
10,63	1,9	Carlos Nascimento	S23	Sporting CP	12-10-94	1h	CN23	Braga	12-07	10,41-12
10,63	0,3	Francis Obikwelu	Vet			1		Lisboa - I	02-08	
10,63	0,9	Pedro Bernardo				4		Schifflange - LUX	03-08	
10,64	0,4	Francis Obikwelu	Vet			2h		Namur - BEL	28-05	
10,64	1,1	Ricardo Pereira Jr				1	CN Jr	Luso	05-07	
10,64	1,8	Giziel Lima	S23	Juv. Vidigalense	11-01-92	3	CN23	Braga	12-07	10,93-13
10,64	0,3	Ricardo Monteiro				2		Lisboa - I	02-08	
10,64	0,9	David Lima				5		Schifflange - LUX	03-08	
10,65	2,0	Edi Sousa				1		Lisboa - I	24-05	
10,65	1,9	Ricardo Pereira Jr				2	INATEL	Lisboa - I	04-06	
10,66	0,0	Pedro Bernardo				4		Leiria	07-06	
10,66	2,0	Pedro Bernardo				2		Lisboa - I	24-05	
10,66	1,8	Ricardo Ribeiro Jr	Jr	ACD Jardim Serra	21-02-95	4	CN23	Braga	12-07	11,07-13
10,66	-2,5	Ancuiam Lopes				1h	C. Port	Lisboa - U	26-07	
10,66	-2,7	Yazaldes Nascimento				1h	C. Port	Lisboa - U	26-07	
10,66	-0,2	Edi Sousa				3h		Schifflange - LUX	03-08	
10,67	-0,4	Victor Ricardo Santos	S23	SL Benfica	18-12-94	1s		Tampa - USA	12-04	
10,67	0,6	Tiago Silvestre		SL Benfica	18-06-91	3h		Salamanca	12-06	10,63-10
10,67	0,8	Ricardo Pereira Jr	Jr			1h		Lisboa - I	16-07	
10,68	0,0	Edi Sousa				5		Leiria	07-06	
10,68	0,4	Edi Sousa				1h		Leiria	07-06	
10,68	0,2	Ricardo Pereira Jr	Jr			1h	CN Jr	Luso	05-07	
10,68	1,9	Samuel Remédios	S23	GA Fátima	24-02-92	Dec	T. Europa	Ribeira Brava	05-07	10,94-13
10,68	1,9	André Costa	S23			2h	CN23	Braga	12-07	
10,69	-2,3	André Costa	S23			1		Lisboa - MP	26-04	
10,69	0,4	Ricardo Pereira Jr	Jr			1		Lisboa - MP	29-06	
10,70	1,3	Carlos Nascimento	S23			1		Maia	14-05	
10,70	-0,9	Yazaldes Nascimento				3	TCCE	V. R. Sto. António	24-05	
10,70	0,0	Arnaldo Abrantes				6		Leiria	07-06	
10,70	1,1	Arnaldo Abrantes				2h		Leiria	07-06	
10,70	1,1	Yazaldes Nascimento				3h		Leiria	07-06	
10,71	-1,2	David Lima				1		Birmingham - GBR	04-05	
10,71	1,1	Diogo Antunes	S23			4h		Leiria	07-06	
10,71	1,8	Dany Gonçalves				1		Ribeira Brava	03-07	
10,71	1,4	Dany Gonçalves				1		Ribeira Brava	03-07	
10,71	0,3	Ancuiam Lopes				3		Lisboa - I	02-08	
10,71	0,3	André Costa	S23			4		Lisboa - I	02-08	
10,72		Victor Ricardo Santos	S23			3		Tooting Bec - GBR	05-07	
10,72	-0,2	Ricardo Pereira Jr	Jr			6h	CM Jr	Eugene - USA	22-07	
10,72	0,3	Holder da Silva		GBS		4h	Ibero Am	São Paulo - BRA	01-08	
10,73	1,6	Bruno Fernandes		SL Benfica	26-05-91	4h	INATEL	Lisboa - I	04-06	10,64-12
10,73	1,8	Giziel Lima	S23			5h		Bedford - GBR	21-06	
10,73	-2,1	Pedro Bernardo				8	C. Port	Lisboa - U	26-07	
10,73	-2,7	Arnaldo Abrantes				2h	C. Port	Lisboa - U	26-07	
10,73	0,9	Edi Sousa				6		Schifflange - LUX	03-08	
10,73	0,4	Pedro Bernardo				2h		Schifflange - LUX	03-08	
10,74	1,6	Tiago Silvestre				5h	INATEL	Lisboa - I	04-06	
10,75	1,1	Ancuiam Lopes				5h		Leiria	07-06	
10,75	1,1	Pedro Bernardo				6h		Leiria	07-06	
10,76	-1,7	Yazaldes Nascimento				1ex		Lisboa - U	17-05	
10,76	1,9	Tiago Silvestre				3	INATEL	Lisboa - I	04-06	
10,76	0,6	Dany Gonçalves				1s		Leiria	07-06	
10,77	0,6	Carlos Nascimento	S23			2s		Leiria	07-06	
10,77	0,8	António Brandão	S23			1h	CN23	Braga	12-07	
10,77	0,0	Edi Sousa				1h		Lisboa - I	16-07	
10,78	0,4	Tiago Silvestre				2h		Leiria	07-06	
10,78	-2,7	André Costa	S23			3h	C. Port	Lisboa - U	26-07	
10,79	-1,7	Diogo Antunes	S23			2ex		Lisboa - U	17-05	

10,81	1,8	João Barros	S23	SL Benfica	STP	25-05-93	5ex	CN23	Braga	12-07	10,95-13
10,82	1,0	João Gonçalves	S23	SL Benfica		31-12-93	3h		Lisboa - I	10-06	10,89-13
10,83	1,9	Nuno Batista		Sporting CP		10-04-91	4	INATEL	Lisboa - I	04-06	10,79-12
10,84	0,0	João Pinto	Jv	CA Marinha Grande		12-06-97	1		Pombal	21-06	11,23-13
10,84	1,8	Pedro Cabral	S23	AC Mocidade - Aç		10-03-93	5	CN23	Braga	12-07	11,12-13
10,88	-0,1	Ernane Silva	S23	França		19-09-92	3		Beaumont Sur Oise	31-05	11,07-11
10,88	1,8	João Djibo	S23	SL Benfica	GBS	10-08-94	7ex	CN23	Braga	12-07	11,19-13
10,88	0,2	Eduardo Sá	Jr	CCD Ribeirão		18-05-95	1	C. Norte	Guimarães	19-07	10,89-13
10,90	0,6	José Pedro Lopes	Jr	SL Benfica		23-05-95	5s		Leiria	07-06	10,72-13
10,91	1,1	Xavier Mendes	Jr	Sporting CP		04-02-95	3	CN Jr	Luso	05-07	10,74-13
10,92	1,7	Edivaldo Monteiro	Vet	Jambeossi SC		28-04-76	1		Lisboa - U	26-07	11,14w-10
10,93	0,4	Edgar Batista		Esc Movimento		12-07-91	2		Braga	14-06	11,03-13
10,93	0,0	Rafael Jorge	Jv	SL Benfica		01-03-97	3h	CN Jr	Luso	05-07	11,63-12
10,98	1,9	Gil Sow	S23	Individual - Lx	GBS	93	3h		Lisboa - I	16-07	
11,00	0,0	Miguel Cabral	Jv	Gira Sol RC		27-01-97	1		Luso	21-06	11,28w-13
11,03	0,9	Rafael Gonçalves	Jv	AC Vermoil		03-06-98	ex	OJ	Lisboa - U	15-06	
11,03	1,5	Sérgio Mendes	S23	GD Estreito		09-01-93	1		Ribeira Brava	18-07	10,91-12
11,04	0,4	André Leal	Jr	CP Corroios		28-11-95	4h	CN23	Braga	12-07	10,98-13
11,11	1,3	Sérgio Silva	S23	GRECAS		31-07-92	4		Maia	14-05	11,24-13
11,12	1,9	Marco Rodrigues	Jr	Juv. Vidigalense		08-04-95	5h	CN23	Braga	12-07	11,18-13
11,14	0,4	Mateus Fortunato	Jr	SL Benfica	BRA	13-06-95	1h	INATEL	Lisboa - I	04-06	11,21-12
11,14	2,0	Ricardo Garcia	S23	ACR Mealhada		25-04-93	1h		Lisboa - MP	29-06	22,67-13
11,15	1,6	Sérgio Silva	Jr	Juv. Ilha Verde		04-05-96	1		Ponta Delgada	10-05	
11,15	0,5	Muler Santos	S23	JOMA	GBS	05-11-93	1h		Caceres - ESP	02-07	
11,16	0,4	Alexandre Cardeira	S23	ACDR Arneirense		02-12-94	2h	INATEL	Lisboa - I	04-06	11,29-12
11,17	1,7	Tiago Marto		GA Fátima		05-05-86	Dec	T. Europa	Ribeira Brava	05-07	11,02-10
11,18	0,5	Rafael Martins	Jr	Gira Sol RC		31-07-96	2h	Gimnias	Brasilia - BRA	29-11	11,09-11
11,18	0,5	Diogo Maçarico	Jr	Sporting CP		23-12-95	2s		Lisboa - I	24-05	11,43-12
11,18	0,6	Gil Manuel	S23	SL Benfica		28-09-94	1s	S. António	Lisboa - I	13-06	
11,19	0,5	Francisco Cordoeiro	S23	Esc Movimento		09-05-92	Dec		Luso	10-05	11,00-13
11,19	0,0	Wilson Martins		Juv. Vidigalense	CPV	01-03-88	6h		Leiria	07-06	11,20-11
11,19	1,2	Tomás Borges	Jr	Sporting CP		23-01-95	4s	S. António	Lisboa - I	13-06	11,01-13
11,20	-2,3	Valter Pereira	Jr	SL Benfica	STP	31-03-96	2		Lisboa - MP	26-04	
11,20	0,7	David Sénica	Jv	UD Zona Alta		27-01-97	4-A	OJ	Lisboa - U	15-06	11,26-13
11,20	0,0	Pedro Ferreira	Jr	EC+S Lavra		21-02-96	Dec	CN Jr	Luso	05-07	11,18-12
11,21	1,6	Ricardo Lemos	Vet	Sporting CP		30-01-73	1h	CE Vet	Izmir - TUR	24-08	10,51-93
11,22	3,4	Juary Tavares	S23	SL Benfica	STP	09-11-94	1ex		Amadora	31-05	
11,23	1,3	Fábio Cunha	S23	JUN Ideal		23-08-94	5		Maia	14-05	11,27-13
11,23	-1,7	Ivo Vital		Sporting CP		09-08-88	6ex		Lisboa - U	17-05	10,65-09/10
11,23	0,4	Luís Ribeiro	Jr	SL Benfica		31-07-96	3h	INATEL	Lisboa - I	04-06	11,17-13
11,24	1,3	Paulo Gomes	S23	ACR Sra. Desterro		16-03-93	1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	10,89-11
11,24	-0,5	Lionel Delgado	Jr	Luxemburgo		96	3		Esch-sur-Alzette	13-07	11,24-12
11,25	1,6	Dylan Pedro	Jr	Juv. Vidigalense		04-01-95	2ex		Marinha Grande	17-05	11,16w-13
11,25	0,7	Luís Silva	S23	CC SJ. Madeira		11-07-93	4		Braga	14-06	11,10-12
11,26	0,5	João Costa	Jr	CF Belenenses		04-03-93	5s		Lisboa - I	24-05	
11,26	0,0	Joel Jesus	Jr	Gira Sol RC		08-12-95	2		Luso	21-06	11,01-13
11,28	0,7	Ivo Tavares	Jr	Maia AC		31-01-96	5		Braga	14-06	11,24-12
11,29	1,7	Filipe Almeida	Jr	AAC Caparica		23-10-95	Dec		Setúbal	29-03	
11,29	1,7	Tiago Vieira		NA Cucujães		05-11-88	2		Coimbra - ECC	28-06	11,21-10
11,30	1,5	Adam Ferreira	Jr	S Lagos Bf		10-05-96	1		Faro	19-04	
11,30	1,3	Bernardo Chambel	Jr	SL Benfica		15-05-96	4s		Lisboa - I	07-06	11,13-13

### Sem medição de vento

11,30		David Silva	Jv	CAS Manique		27-01-97	1		Setúbal	03-05	
-------	--	-------------	----	-------------	--	----------	---	--	---------	-------	--

### Com vento anti regulamentar

10,28	3,8	Francis Obikwelu	Vet	Sporting CP		22-11-78	2		Uppsala - SWE	23-08	9,86-04
10,34	3,2	Ricardo Pereira	Jr	SL Benfica		04-03-96	1ex		Amadora	31-05	10,72-13
10,39	2,5	Ancuam Lopes		SL Benfica		06-03-91	2		Avila - ESP	13-07	10,36-13
10,47	2,5	Holder da Silva		JOMA	GBS	22-01-88	1		Lisboa - I	10-06	10,36-09
10,50	5,0	David Lima		Sporting CP		06-09-90	4		Eton - GBR	10-05	10,68-11
10,55	4,4	Tiago Silvestre		SL Benfica		18-06-91	1		Lisboa - MP	10-05	10,63-10

10,60	5,0	Giziel Lima	S23	Juv. Vidigalense		11-01-92	7		Eton - GBR	10-05	10,93-13
10,65	3,5	Ricardo Ribeiro	Jr	ACD Jardim Serra		21-02-95	1	CNCI-Ap	Ribeira Brava	17-05	11,07-13
10,65	4,6	Miguel Cabral	Jv	Gira Sol RC		27-01-97	1h	CN Jv	Abrantes	28-06	11,28w-13
10,66	4,6	João Pinto	Jv	CA Marinha Grande		12-06-97	2h	CN Jv	Abrantes	28-06	11,23-13
10,67	4,4	José Pedro Lopes	Jr	SL Benfica		23-05-95	2		Lisboa - MP	10-05	10,72-13
10,72	4,6	Rafael Jorge	Jv	SL Benfica		01-03-97	3h	CN Jv	Abrantes	28-06	11,63-12
10,74	5,7	Edgar Batista		Esc Movimento		12-07-91	1	CNCI-2	Fátima	31-05	11,03-13
10,74	2,2	Nuno Batista		Sporting CP		10-04-91	4		Caceres - ESP	02-07	10,79-12
10,75	2,5	João Gonçalves	S23	SL Benfica		31-12-93	3		Lisboa - I	10-06	10,89-13
10,76	4,4	João Djibo	S23	SL Benfica	GBS	10-08-94	4		Lisboa - MP	10-05	11,19-13
10,76	3,5	Filipe Santos		GD Estreito		25-06-84	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	17-05	10,76-10
10,89	5,2	Sérgio Silva	S23	GRECAS		31-07-92	1	Cajeira	Aveiro	02-07	11,24-13
10,92	4,2	Wilson Martins		Juv. Vidigalense	CPV	01-03-88	6	CNCI-1	Fátima	31-05	11,20-11
10,92	3,7	Muler Santos	S23	JOMA	GBS	05-11-93	1s	S. António	Lisboa - I	13-06	
10,93	4,4	Valter Pereira	Jr	SL Benfica	STP	31-03-96	5		Lisboa - MP	10-05	
10,94	3,2	Tomás Borges	Jr	Sporting CP		23-01-95	4		Amadora	31-05	11,01-13
10,94	3,5	Gil Sow	S23	Individual - Lx	GBS	93	2h		Lisboa - MP	29-06	
10,95	3,2	Bernardo Chambel	Jr	SL Benfica		15-05-96	5		Amadora	31-05	11,13-13
10,98	2,9	Joel Jesus	Jr	Gira Sol RC		08-12-95	2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	11,01-13
10,98	3,5	Rafael Gonçalves	Jv	AC Vermoil		03-06-98	4	CN Jv	Abrantes	28-06	
10,99	5,7	Micael Franco	Jr	ADR Agua Pena		31-08-95	4	CNCI-2	Fátima	31-05	11,25-13
10,99	5,7	Mateus Fortunato	Jr	SL Benfica	BRA	13-06-95	1		Amadora	31-05	11,21-12
11,01	3,7	João Costa	Jr	CF Belenenses		04-03-93	3s	S. António	Lisboa - I	13-06	
11,05	3,7	Diogo Maçarico	Jr	Sporting CP		23-12-95	4s	S. António	Lisboa - I	13-06	11,43-12
11,06	5,7	Ricardo Garcia	S23	ACR Mealhada		25-04-93	2s		Amadora	31-05	22,67-13
11,06	5,7	Paulo Gomes	S23	ACR Sra. Desterro		16-03-93	5	CNCI-2	Fátima	31-05	10,89-11
11,08	5,7	Vanderlei Nascimento	Jr	ADL Apelaçõenses	ANG	16-05-95	3		Amadora	31-05	11,29-13
11,09	3,4	Alexandre Cardeira	S23	ACDR Arreirense		02-12-94	3		Marinha Grande	10-05	11,29-12
11,09	4,3	David Sénica	Jv	UD Zona Alta		27-01-97	1		Fátima	25-05	11,26-13
11,10	2,2	Marcos Caldeira		SL Benfica		27-02-88	3ex		Lisboa - I	02-07	10,83-13
11,11	5,7	André Simões	S23	GCA Donas		06-08-93	6	CNCI-2	Fátima	31-05	
11,12	2,2	Milton Hassany		CF Belenenses	ANG	90	4ex		Lisboa - I	02-07	
11,14	5,6	Ivo Martins	S23	C Bf. Faro		21-02-94	1s		Amadora	31-05	
11,19	5,7	Sergio Chiu	Jr	Sporting CP		11-05-95	4s		Amadora	31-05	
11,19	3,2	Luís Machado	Jv	SC Braga		22-02-97	2h	CN Jv	Abrantes	28-06	
11,19	3,5	Valter Pinto	S23	Sporting CP		19-01-93	4h		Lisboa - MP	29-06	11,13-12
11,21	2,8	Lionel Delgado	Jr	Luxemburgo		96	2h		Schiffange - LUX	18-05	11,24-12
11,21	3,1	Fábio Cunha	S23	JUN Ideal		23-08-94	1	Lenine	Póvoa de Varzim	24-05	11,27-13
11,22	3,2	Daniel Chagas	Ini	GD Pic-Nic		06-03-99	3h	CN Jv	Abrantes	28-06	
11,26	2,6	Paulo Neto	Jv	ACRD Escapães		11-03-97	1		Aveiro	25-05	
11,26	4,2	Herlander Almeida	Jv	SL Benfica		23-07-97	2ex		Amadora	31-05	
11,28	5,7	Tiago Vieira		NA Cucujães		05-11-88	7	CNCI-2	Fátima	31-05	11,21-10
11,29	2,5	Carlos Castro		Maia AC		20-02-97	1		Póvoa de Varzim	19-04	

## 200 m– 22,30 – 23,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
20,95	-0,2	Victor Ricardo Santos	S23	SL Benfica		18-12-94	2		Gainesville - USA	19-04	21,70-13
20,95	0,0	David Lima		Sporting CP		06-09-90	1rB		Loughborough	19-07	20,72-12
20,99	0,6	David Lima					1		Birmingham - GBR	15-06	
21,00	-0,3	Victor Ricardo Santos					4		Kortrijk - BEL	12-07	
21,03	0,0	Victor Ricardo Santos					2rB		Loughborough	19-07	
21,07	0,0	Arnaldo Abrantes		SL Benfica		27-11-86	1		Salamanca	12-06	20,48-07
21,10	0,7	Victor Ricardo Santos					1		Tampa - USA	12-04	
21,12	0,2	David Lima					3		Dublin - IRL	11-07	
21,16	0,8	Victor Ricardo Santos					1		Tooting Bec - GBR	05-07	
21,17	-0,3	Victor Ricardo Santos					1rE		Clermont - USA	26-04	
21,18	2,0	Arnaldo Abrantes					7rB	Madrid2014	Madrid	19-07	
21,19	0,3	Victor Ricardo Santos					4rD		Clermont - USA	10-05	
21,20	0,0	David Lima					1h		Birmingham - GBR	15-06	
21,20	-2,3	Yazaldes Nascimento		SL Benfica		17-04-86	1	C. Port	Lisboa - U	27-07	20,87-11
21,24	-0,8	Holder da Silva		JOMA	GBS	22-01-88	1	CNCI-3	Sobreda	01-06	21,01-09

21,25	0,6	Arnaldo Abrantes				1	INATEL	Lisboa - I	04-06	
21,25	0,4	David Lima				6h	C. Europa	Zurique - SUI	14-08	
21,26	i	David Lima				1h		Birmingham - GBR	08-02	
21,27	i	Arnaldo Abrantes				1	CNCI-1	Pombal	23-02	
21,28	-0,1	David Lima				6		Loughborough	18-05	
21,28	0,8	David Lima				3		Tooting Bec - GBR	05-07	
21,31	1,1	David Lima				2		Eton - GBR	10-05	
21,31	-1,1	David Lima				2		Lokeren - BEL	24-05	
21,31	0,2	Pedro Bernardo		Sporting CP	12-05-89	1		Avila - ESP	13-07	21,49-12
21,34	0,0	David Lima				1		Birmingham - GBR	04-05	
21,35	-2,3	Arnaldo Abrantes				2	C. Port	Lisboa - U	27-07	
21,35	-2,3	David Lima				2	C. Port	Lisboa - U	27-07	
21,37	0,8	Ricardo Pereira	Jr	SL Benfica	04-03-96	1		Lisboa - I	02-07	21,93-13
21,41	i	David Lima				2	CNCI-1	Pombal	23-02	
21,46	-0,6	David Lima				4		Huelva	12-06	
21,46	-2,3	Victor Ricardo Santos				4	C. Port	Lisboa - U	27-07	
21,48	-1,0	David Lima				1h	C. Port	Lisboa - U	27-07	
21,50	1,0	André Costa	S23	SL Benfica	09-05-92	1		Lisboa - MP	27-04	21,95-11
21,52	0,6	Diogo Antunes	S23	SL Benfica	02-11-92	2	INATEL	Lisboa - I	04-06	
21,55	-2,0	David Lima				1		Cardiff - GBR	15-07	
21,57	i	Arnaldo Abrantes				1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
21,57	i	Victor Ricardo Santos				1h		Sheffield - GBR	09-02	
21,62	i	Victor Ricardo Santos				1	C. Port	Pombal	16-02	
21,63	0,6	Arnaldo Abrantes				9	ETC - 1	Tallin - EST	22-06	
21,66	0,2	João Ferreira		Sporting CP	20-10-86	2		Avila - ESP	13-07	21,03-08
21,68	i	Arnaldo Abrantes				2	C. Port	Pombal	16-02	
21,68	-1,8	Victor Ricardo Santos				1h	C. Port	Lisboa - U	27-07	
21,71	-1,8	Arnaldo Abrantes				2h	C. Port	Lisboa - U	27-07	
21,72	-1,0	Yazaldes Nascimento				2h	C. Port	Lisboa - U	27-07	
21,75	-1,7	Yazaldes Nascimento				5	TCCE	V. R. Sto. António	25-05	
21,75	1,2	Eduardo Sá	Jr	CCD Ribeirão	18-05-95	1h	C. Norte	Guimarães	20-07	21,76-13
21,80	0,6	Bruno Fernandes		SL Benfica	26-05-91	3	INATEL	Lisboa - I	04-06	21,39-10
21,82	-2,9	Arnaldo Abrantes				2rC		La Chau de Fond	06-07	
21,84	0,1	Ricardo Ribeiro	Jr	ACD Jardim Serra	21-02-95	1	CN23	Braga	13-07	22,53-13
21,86	0,6	Luis Neves	Jr	SL Benfica	22-05-95	4	INATEL	Lisboa - I	04-06	21,47-13
21,87	-1,9	Francis Obikwelu	Vet	Sporting CP	22-11-78	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	19,84-99
21,88	0,0	Luis Neves	Jr			4		Salamanca	12-06	
21,88	-0,8	Ricardo Pereira	Jr			7h	CM Jr	Eugene - USA	24-07	
21,89	-2,3	Eduardo Sá	Jr			5	C. Port	Lisboa - U	27-07	
21,90	-1,5	Holder da Silva			GBS	4h	Ibero Am	São Paulo - BRA	02-08	
21,94	0,1	Giziel Lima	S23	Juv. Vidigalense	11-01-92	2	CN23	Braga	13-07	22,02-13
21,95	i	Carlos Nascimento	S23	Sporting CP	12-10-94	1s	C. Port	Pombal	16-02	21,32-12
21,99	0,1	Eduardo Sá	Jr			3	CN23	Braga	13-07	
22,00	0,6	Muler Santos	S23	JOMA	GBS 05-11-93	1	S. António	Lisboa - I	13-06	22,73-13
22,01	-1,0	Eduardo Sá	Jr			3h	C. Port	Lisboa - U	27-07	
22,03	-1,8	Giziel Lima	S23			1h	CN23	Braga	13-07	
22,05	1,0	Ricardo Pereira	Jr			2		Lisboa - MP	27-04	
22,11	-1,8	Eduardo Sá	Jr			2h	CN23	Braga	13-07	
22,15	0,0	Holder da Silva			GBS	1		Lisboa - MP	23-02	
22,16	0,1	Muler Santos	S23		GBS	4ex	CN23	Braga	1\3-7	22,73-13
22,18	-1,8	Eduardo Sá	Jr			1		Viana do Castelo	22-06	
22,19	i	Eduardo Sá	Jr			1	CN Jr	Pombal	09-02	
22,19	0,5	Giziel Lima	S23			3		Lee Valley - GBR	28-05	
22,20	i	Pedro Bernardo				1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
22,20	i	Dany Gonçalves		SL Benfica	14-03-85	2s	C. Port	Pombal	16-02	21,44-09
22,20	i	Sérgio Silva	S23	GRECAS	31-07-92	1s	CNCI-1	Pombal	23-02	22,34i-13
22,20	0,1	Xavier Mendes	Jr	Sporting CP	04-02-95	4	CN23	Braga	13-07	21,82-13
22,21	i	André Marques	S23	Sporting CP	20-11-92	1s	C. Port	Pombal	16-02	22,48i-13
22,21	i	João Pinto	Jv	CA Marinha Grande	12-06-97	1	CNCI-2	Pombal	23-02	
22,21	2,0	Bruno Fernandes				1		Lisboa - I	07-06	
22,21	0,8	Ricardo Garcia	S23	ACR Mealhada	25-04-93	2		Lisboa - I	02-07	22,67-13
22,22	-2,6	Ricardo Ribeiro	Jr			1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	18-05	



22,23	-1,0	Tiago Silvestre		SL Benfica		18-06-91	4h	C. Port	Lisboa - U	27-07	21,73-13
22,25	-1,2	João Pinto	Jv				4h	EYO Trials	Baku-AZE	31-05	
22,26	i	António Brandão	S23	CCSJ. Madeira		08-09-92	2s	CNCI-1	Pombal	23-02	21,48-12
22,26	-1,2	Eduardo Sá	Jr				1	C. Norte	Guimarães	20-07	
22,28	i	Joel Jesus	Jr	Gira Sol RC		08-12-95	3s	CNCI-1	Pombal	23-02	22,33-13
22,28	-2,6	Ricardo Pereira	Jr				1		Amadora	05-04	
22,28	1,5	David Sénica	Jv	UD Zona Alta		27-01-97	1		Rio Maior	20-07	22,94-13
22,29	i	Eduardo Sá	Jr				3s	C. Port	Pombal	16-02	
22,37	-1,0	Nuno Batista		Sporting CP		10-04-91	5h	C. Port	Lisboa - U	27-07	22,22-10
22,39	-0,4	Edgar Batista		Esc Movimento		12-07-91	1		Braga	02-07	22,34-10
22,41	i	José Pedro Lopes	Jr	SL Benfica		23-05-95	2s	C. Port	Pombal	16-02	22,16-12
22,41	-1,8	João Djibo	S23	SL Benfica	GBS	10-08-94	4h	CN23	Braga	13-07	22,71-13
22,42	-0,4	Rafael Jorge	Jv	SL Benfica		01-03-97	2h	CN Jr	Luso	06-07	
22,49	0,8	Alexandre Cardeira	S23	ACDR Arneirense		02-12-94	1rB	INATEL	Lisboa - I	04-06	22,88i-12
22,52	1,6	Rafael Martins	Jr	Gira Sol RC		31-07-96	4sf	Gimnasiada	Brasília - BRA	02-12	22,77i-12
22,60	0,7	Micael Franco	Jr	ADR Agua Pena		31-08-95	1		Ribeira Brava	19-01	22,06-13
22,60	-1,2	Edivaldo Monteiro	Vet	Jambeossi SC		28-04-76	1		Guarda	04-07	21,81i-00
22,61	0,8	José Carlos Tavares	S23	SL Benfica		11-02-94	3		Lisboa - I	02-07	
22,63	i	André Simões	S23	GCA Donas		06-08-93	1s	CNCI-2	Pombal	23-02	23,90i-13
22,64	1,0	Valter Pereira		SL Benfica	STP	31-03-96	4		Lisboa - MP	27-04	
22,65	0,3	Ernane Silva	S23	França		19-09-92	3		Elancourt - FRA	04-05	22,35-11
22,65	1,5	Miguel Cabral	Jv	Gira Sol RC		27-01-97	1s	CN Jv	Abrantes	29-06	
22,66	1,5	Edgar Remédios	S23	GA Fátima		05-05-94	2		Rio Maior	20-07	23,18-12
22,67	1,0	Bruno Gualberto		Juv. Vidigalense		01-08-88	1		Pombal	04-05	21,69-07
22,67	0,0	Diogo Maçarico	Jr	Sporting CP		23-12-95	1s	S. António	Lisboa - I	13-06	
22,69	1,8	Filipe Santos		GD Estreito		25-06-84	1s		Lisboa - MP	27-04	21,43-07
22,70	i	Cesar Pedreira		AA Pinhalnovense		20-08-87	2s	CNCI-2	Pombal	23-02	22,82-09
22,72	i	Dylan Pedro	Jr	Juv. Vidigalense		04-01-95	3s	CNCI-1	Pombal	23-02	23,41i-12
22,73	1,1	José Gomes		JOMA	GBS	25-04-83	1s	S. António	Lisboa - I	13-06	22,75-08
22,73	-0,4	Gil Sow	S23	Individual - Lx	GBS	93	1s		Lisboa - I	02-07	
22,78	0,6	Jorge Colaço	S23	AAC Caparica		05-04-94	2s	S. António	Lisboa - I	13-06	
22,78	0,1	Lionel Delgado	Jr	Luxemburgo		96	5s		Schiffange - LUX	03-08	23,16i-13
22,79	i	Rodrigo Belo	Jr	AA Pinhalnovense		13-06-95	3s	CN Jr	Pombal	09-02	22,61-13
22,79	0,8	Mateus Fortunato	Jr	SL Benfica	BRA	13-06-95	2rB	INATEL	Lisboa - I	04-06	23,08-12
22,79	0,0	Herlander Almeida	Jv	SL Benfica		23-07-97	1h		Lisboa - MP	22-06	
22,80	i	Gracelino Barbosa		ACR Sra. Desterro	CPV	01-02-85	4s	CNCI-1	Pombal	23-02	22,58i-11
22,82	-0,8	Milton Hassany		CF Belenenses	ANG	90	3	CNCI-3	Sobreda	01-06	
22,83	0,8	Marcos Ramos	Jr	CP Corroios		29-12-96	3rB	INATEL	Lisboa - I	04-06	22,91-13
22,86	1,6	Daniel Chagas	Ini	GD Pic-Nic		06-03-99	1s	CN Jv	Abrantes	29-06	
22,86	-0,4	Ricardo Lemos	Vet	Sporting CP		30-01-73	5	CE Vet	Izmir - TUR	30-08	21,18-94
22,91	-0,5	Tomás Borges	Jr	Sporting CP		23-01-95	1s		Lisboa - I	07-06	22,63w-13
22,92	1,3	Sérgio Mendes	S23	GD Estreito		09-01-93	2		Ribeira Brava	19-07	22,74-12
22,92	-1,2	Carlos Castro	Jv	Maia AC		20-02-97	3	C. Norte	Guimarães	20-07	
22,93	1,0	David Mateus		CRD Santaluziense		06-10-91	1		Faro	24-06	22,80-11
22,99	1,9	Fábio Cunha	S23	JUN Ideal		23-08-94	1h	C. Norte	Guimarães	20-07	22,86-13
23,00	-1,2	Braulio Monteiro	S23	Esc Movimento		94	4	C. Norte	Guimarães	20-07	

### Sem medição de vento

21,40		Holder da Silva		JOMA	GBS	22-01-88	1	Lusofonia	Goa - IND	25-01	21,01-09
21,96		Holder da Silva					1h	Lusofonia	Goa - IND	25-01	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

22,33	0,5	António Brandão	S23	CCSJ. Madeira		08-09-92	1s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05	21,48-12
22,89	0,8	André Simões	S23	GCA Donas		06-08-93	3s	CNCI-Ap	Marinha Grance	18-05	23,90i-13
22,76	0,0	Cesar Pedreira		AA Pinhalnovense		20-08-87	2s	S. António	Lisboa - I	13-06	22,82-09
22,87	1,0	Dylan Pedro	Jr	Juv. Vidigalense		04-01-95	2		Pombal	04-05	23,41i-12
22,83	0,8	Joel Jesus	Jr	Gira Sol RC		08-12-95	2s	CNCI-Ap	Marinha Grance	18-05	22,33-13
22,57	1,0	José Pedro Lopes	Jr	SL Benfica		23-05-95	3		Lisboa - MP	27-04	22,16-12
22,39	-1,1	Dany Gonçalves		SL Benfica		14-03-85	1		Ribeira Brava	08-02	21,44-09
22,91	-1,9	Rodrigo Belo	Jr	AA Pinhalnovense		13-06-95	3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	22,61-13
22,53	0,1	Sérgio Silva	S23	GRECAS		31-07-92	7	CN23	Braga	13-07	22,31-12



Com vento anti regulamentar

21,53	2,5	Eduardo Sá	Jr	CCD Ribeirão		18-05-95	1	CN Jr	Luso	06-07	21,76-13
21,56	2,4	Edi Sousa		Sporting CP		11-07-89	1		Palência - ESP	22-06	21,73-08/10
21,66	3,9	Luis Neves	Jr	SL Benfica		22-05-95	1		Lisboa - MP	11-05	21,47-13
21,68	2,4	Ricardo Ribeiro	Jr	ACD Jardim Serra		21-02-95	3	CNCI-1	Fátima	01-06	22,53-13
21,70	2,4	António Brandão	S23	CCSJ. Madeira		08-09-92	4	CNCI-1	Fátima	01-06	21,48-12
21,93	2,5	Rafael Jorge	Jv	SL Benfica		01-03-97	2	CN Jr	Luso	06-07	
22,02	4,4	André Marques	S23	Sporting CP		20-11-92	1h		Lisboa - MP	11-05	22,48i-13
22,09	2,2	João Pinto	Jv	CA Marinha Grande		12-06-97	1	CN Jv	Abrantes	29-06	
22,11	2,5	Xavier Mendes	Jr	Sporting CP		04-02-95	4	CN Jr	Luso	06-07	21,82-13
22,14	2,4	Filipe Santos		GD Estreito		25-06-84	5	CNCI-1	Fátima	01-06	21,43-07
22,18	2,2	David Sénica	Jv	UD Zona Alta		27-01-97	3	CN Jv	Abrantes	29-06	22,94-13
22,31	2,4	Dylan Pedro	Jr	Juv. Vidigalense		04-01-95	6	CNCI-1	Fátima	01-06	23,41i-12
22,34	2,1	Edgar Batista		Esc Movimento		12-07-91	2		Braga	14-06	22,34-10
22,37	3,1	André Simões	S23	GCA Donas		06-08-93	2		Abrantes	10-06	23,90i-13
22,39	3,9	João Djibo	S23	SL Benfica	GBS	10-08-94	3		Lisboa - MP	11-05	22,71-13
22,46	5,0	Valter Pereira		SL Benfica	STP	31-03-96	2h		Lisboa - MP	11-05	
22,50	3,5	Diogo Maçarico	Jr	Sporting CP		23-12-95	4h		Lisboa - MP	11-05	
22,52	2,2	Herlander Almeida	Jv	SL Benfica		23-07-97	4	CN Jv	Abrantes	29-06	
22,61	2,7	Rodrigo Belo	Jr	AA Pinhalnovense		13-06-95	1		Setúbal	11-05	22,61-13
22,62	2,1	Fábio Cunha	S23	JUN Ideal		23-08-94	3		Braga	14-06	22,86-13
22,67	3,7	Gracelino Barbosa		ACR Sra. Desterro	CPV	01-02-85	4	CNCI-2	Fátima	01-06	22,58i-11
22,69	3,0	Délcio Martins	Jr	CA Bx Banheira	ANG	11-05-95	ex		Lisboa - I	02-07	
22,75	3,1	Marco Rodrigues	Jr	Juv. Vidigalense		08-04-95	3		Abrantes	10-06	22,89-13
22,85	2,1	Francisco Évora		C+S Lavra		11-12-91	4		Braga	14-06	36,20-13
22,86	2,1	Luis Silva	S23	CC SJ. Madeira		11-07-93	5		Braga	14-06	22,84-12
22,92	3,1	André Jordão		NDC Gouveia		27-06-89	4		Abrantes	10-06	22,36-09

300 m – 37,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
34,82		David Sénica	Jv	UD Zona Alta		27-01-97	1	CN Jv	Abrantes	28-06	36,21-13
35,20		Ricardo Pereira	Jr	SL Benfica		04-03-96	1		Lisboa - MP	08-12	35,22-13
35,20		David Silva	Jv	CAS Manique		27-01-97	2-A	OJ	Lisboa - U	14-06	
35,55		Pedro Morgado	Jv	GCA Donas		02-01-97	3-A	OJ	Lisboa - U	14-06	
35,59		Herlander Almeida	Jv	SL Benfica		23-07-97	3	CN Jv	Abrantes	28-06	
35,70		André Eleutério	Jv	UD Santiago Guarda		23-09-97	1		Leiria	08-06	36,42-13
35,86		Luis Neves	Jr	SL Benfica		22-05-95	1s		Lisboa - MP	08-12	34,68-12
36,03		Sérgio Silva	S23	GRECAS		31-07-92	1		Aveiro	08-02	35,97-13
36,21		Marcos Ramos	Jr	CP Corroios		29-12-96	1		Setúbal	30-03	36,08-13
36,33		João Leal	Jv	Juv. Vidigalense		07-05-98	2		Leiria	08-06	
36,33		Frederico Curvelo	Jv	AA Coimbra		11-07-97	5-A	OJ	Lisboa - U	14-06	
36,34		Rafael Jorge	Jv	SL Benfica		01-03-97	1s		Lisboa - MP	08-12	
36,36		David Mateus		CRD Santaluziense		06-10-91	1		Faro	08-03	35,95-13
36,41		Diogo Guerra	Ini	Maia AC		29-01-99	2	CN DE	Lisboa - I	18-05	
36,41		Miguel Mascarenhas	Jv	NDET Cabreira		12-12-97	6-A	OJ	Lisboa - U	14-06	
36,41		Helder António	Jv	SL Benfica		24-07-97	1s	CN Jv	Abrantes	28-06	
36,43		Jorge Colaço	S23	AAC Caparica		05-04-94	2		Setúbal	30-03	36,57-12
36,46		Adam Ferreira	Jr	S Lagos Bf		10-05-96	2		Faro	08-03	
36,48		Rodrigo Belo	Jr	AA Pinhalnovense		13-06-95	3		Setúbal	30-03	36,55-13
36,50		João Ribeiro	Jv	UD Santiago Guarda		16-03-97	6	CN Jv	Abrantes	28-06	
36,54		Ivo Martins	S23	C Bf. Faro		21-02-94	3		Faro	08-03	36,87-13
36,56		João Marques	Jv	JOBRA		06-07-97	1		Luso	07-06	
36,58		André Sá	Jr	SL Benfica		01-06-95	2s		Lisboa - MP	08-12	
36,58		André Simões	S23	GCA Donas		06-08-93	2		Aveiro	08-02	
36,58		Bruno Marques	S23	CO Pechão		30-04-92	4		Faro	08-03	36,70-12
36,61		Diogo Pinhão	Jv	CEBI		04-04-98	2s	CN Jv	Abrantes	28-06	
36,67		Fábio Filipe	Jr	FC Castrense		16-04-96	1		Quarteira	15-12	36,44-13
36,72		Ricardo Garcia	S23	ACR Mealhada		25-04-93	1s		Lisboa - MP	08-12	36,52-12
36,74		Marcelo Gameiro	Ini	UD Zona Alta		24-02-99	2		Abrantes	07-06	
36,76		João Djibo	S23	SL Benfica	GBS	10-08-94	3s		Lisboa - MP	08-12	
36,77		Bernardo Pereira	Jv	GA Caranguejeira		26-10-97	3		Leiria	08-06	

36,79		José Pedro Lopes	Jr	SL Benfica		23-05-95	1s		Lisboa - MP	08-12	
36,87		Rafael Oliveira	Jr	AA Seixal		06-06-96	1s		Lisboa - MP	08-12	
36,87		Renan Gregório	Jr	ACD S. João Serra	BRA	10-10-96	1		Ribeira Brava	14-12	
36,89		Paulo Neto	Jv	ACRD Escapães		11-03-97	Oct	CN Jv	Abrantes	28-06	36,78-13
36,90		Ricardo Reis	Jv	Maia AC		20-07-98	7-A	OJ	Lisboa - U	14-06	
36,93		Diogo Oliveira	Jv	CA Seia		03-09-97	1-B	OJ	Lisboa - U	14-06	
36,94		Ricardo Amaral	Jv	SL Benfica		17-08-97	2s		Lisboa - MP	08-12	35,31-13

## 400 m- 49,20 – 52,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
45,74		Victor Ricardo Santos	S23	SL Benfica	RN	18-12-94	3sf	C. Europa	Zurique - SUI	13-08	46,90-13
45,81		Victor Ricardo Santos	S23		RN		2h	C. Europa	Zurique - SUI	12-08	
46,27		Victor Ricardo Santos	S23				3rB		Loughborough	19-07	
46,34		Victor Ricardo Santos	S23				2rB		Clermont - USA	26-04	
46,41		Victor Ricardo Santos	S23				1rB		Clermont - USA	10-05	
46,66		Victor Ricardo Santos	S23				2	TCCE	V. R. Sto. António	24-05	
46,68		Victor Ricardo Santos	S23				1	C. Port	Lisboa - U	26-07	
47,02		Victor Ricardo Santos	S23				1rD		Gainesville - USA	19-04	
47,37	i	Victor Ricardo Santos	S23				1	CNCl-1	Pombal	22-02	
47,66		João Ferreira		Sporting CP		20-10-86	2		Leiria	07-06	46,66-09
47,69		Sandy Martins	S23	Sporting CP		08-08-93	1		Lisboa - MP	29-06	49,72-13
47,70		Sandy Martins	S23				2	C. Port	Lisboa - U	26-07	
47,81	i	Victor Ricardo Santos	S23				1	C. Port	Pombal	15-02	
47,83		Victor Ricardo Santos	S23				1	CNCl-1	Fátima	31-05	
47,83		Sandy Martins	S23				1	CN23	Braga	12-07	
48,06	i	João Ferreira					2	CNCl-1	Pombal	22-02	
48,07	i	Victor Ricardo Santos	S23				4h		Sheffield - GBR	08-02	
48,23		João Ferreira					1		Lisboa - MP	11-01	
48,28		Mauricio Alves	S23	Sporting CP		05-01-94	2	CN23	Braga	12-07	48,61-13
48,33		António Rodrigues		SL Benfica		25-09-88	3	C. Port	Lisboa - U	26-07	47,20-09
48,38		Jorge Paula		SL Benfica		08-10-84	4		Leiria	07-06	46,89-11
48,40	i	João Ferreira					1		Sabadell - ESP	08-02	
48,40		Milton Hassany		CF Belenenses	ANG	90	1	CNCl-3	Sobreda	31-05	
48,40		António Rodrigues					5		Leiria	07-06	
48,40		Mauricio Alves	S23				8		Huelva	12-06	
48,43		Sandy Martins	S23				1s		Leiria	07-06	
48,44	i	João Ferreira					1		Pombal	02-02	
48,44		Mauricio Alves	S23				1		Lisboa - I	24-05	
48,44		Luis Neves	Jr	SL Benfica		22-05-95	2s		Leiria	07-06	48,60-13
48,50		António Rodrigues					1		Lisboa - I	16-07	
48,53		André Marques	S23	Sporting CP		20-11-92	1s	CNCl-Ap	Lisboa - U	17-05	48,18-12
48,53		António Rodrigues					1		Guarda	04-07	
48,54		Sandy Martins	S23				2		Lisboa - I	24-05	
48,60		Milton Hassany					4ex	C. Port	Lisboa - U	26-07	
48,62	i	João Ferreira					2	C. Port	Pombal	15-02	
48,65		Diogo Mestre	Jr	SL Benfica		20-05-95	3s		Leiria	07-06	49,59-13
48,67		Mauricio Alves	S23				6s		Leiria	07-06	
48,75	i	João Ferreira					1s	CNCl-Ap	Pombal	25-01	
48,77		Ricardo Pereira	Jr	SL Benfica		04-03-96	3	CN23	Braga	12-07	51,38i-13
48,78		Milton Hassany					2s	CNCl-Ap	Lisboa - U	17-05	
48,79	i	António Rodrigues					2		Pombal	02-02	
48,83		Mauricio Alves	S23				4	C. Port	Lisboa - U	26-07	
48,86		Muler Santos	S23	JOMA	GBS	05-11-93	1		Lisboa - I	10-06	49,47-13
48,86		João Ferreira					1	V.Tavares	Faro	19-07	
48,88		Diogo Mestre	Jr				1	CN Jr	Luso	05-07	
48,96	i	André Marques	S23				1ex	CNU	Pombal	02-03	
49,06	i	André Marques	S23				3		Pombal	02-02	
49,11	i	João Ferreira					1		Pombal	04-01	
49,13		Milton Hassany					4s		Leiria	07-06	
49,13		Muler Santos	S23				4ex	CN23	Braga	12-07	
49,14	i	António Rodrigues					2		Pombal	04-01	

49,15		Milton Hassany				2	V.Tavares	Faro	19-07	
49,17		Diogo Mestre	Jr			4	CN23	Braga	12-07	
49,17		Maurício Alves	S23			3	V.Tavares	Faro	19-07	
49,24		Marcos Ramos	Jr	CP Corroios	29-12-96	1s	CN23	Braga	12-07	50,46-13
49,29		Sérgio Silva	S23	GRECAS	31-07-92	1s		Leiria	07-06	49,45-13
49,32		Ricardo Lima		Sporting CP	02-01-85	5s		Leiria	07-06	48,26-13
49,47		David Sénica	Jv	UD Zona Alta	27-01-97	1		Rio Maior	19-07	
49,49		José Carlos Tavares	S23	SL Benfica	11-02-94	2s	C. Port	Lisboa - U	26-07	51,07-13
49,53		João Fonseca	Jr	Gira Sol RC	30-03-96	2	CN Jr	Luso	05-07	50,70-13
49,58		Sérgio Silva	Jr	Juv. Ilha Verde	04-05-96	3	CNCI-3	Sobreda	31-05	
49,59		João Delgado		CA Seia	08-01-90	4rB		Salamanca	12-06	49,55-12
49,59		Braulio Monteiro	S23	Esc Movimento	94	4s	C. Port	Lisboa - U	26-07	
49,66		Pedro Bernardo		Sporting CP	12-05-89	1		Elvas	19-07	
49,78		Dylan Pedro	Jr	Juv. Vidigalense	04-01-95	2s		Leiria	07-06	50,86i-13
49,89		José Gomes		CF Belenenses	GBS 25-04-83	1ex		Setúbal	21-06	48,99-08
49,90	i	Pedro Fontes		Juv. Vidigalense	08-06-88	3	CNCI-1	Pombal	22-02	48,23-13
49,90		Pedro Semedo		JOMA	GBS 23-09-86	3		Lisboa - I	10-06	49,17-08
49,92		Sérgio Mendes	S23	GD Estreito	09-01-93	3s	CN23	Braga	12-07	50,02-13
49,95		João Vidais	Jv	AEA Rui Silva	24-02-97	2		Rio Maior	19-07	51,99i-13
50,15		Gracelino Barbosa		ACR Sra. Desterro	CPV 01-02-85	1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	49,36-13
50,16		Rui Almeida	Jr	GRECAS	12-09-96	2		Luso	19-07	51,25-13
50,19		Bruno Silva	Jr	AR Luz e Vida	27-12-95	1		Póvoa de Varzim	09-07	
50,19		Cesar Pedreira		AA Pinhalnovense	20-08-87	1s		Lisboa - I	16-07	49,31-07
50,25		Pedro Martins	Jr	CDC Navais	28-06-96	2	C. Norte	Guimarães	19-07	51,81-13
50,26		David Silva	Jv	CAS Manique	27-01-97	2s		Lisboa - I	16-07	
50,26		Miguel Roque	S23	CCSJ. Madeira	19-04-92	3		Luso	19-07	49,37-12
50,29		Jorge Colaço	S23	AAC Caparica	05-04-94	3s		Lisboa - I	16-07	50,99-12
50,30	i	Edgar Remédios	S23	GA Fátima	05-05-94	1	CNU	Pombal	02-03	49,86-13
50,30		Tiago Horta	S23	SFRA Amadora	10-06-94	4		Lisboa - I	10-06	
50,31		Luís Gonçalves		CDUL	12-10-87	2	CE Def	Swansea - GBR	20-08	49,38-12
50,42		Herlander Almeida	Jv	SL Benfica	23-07-97	2		Lisboa - MP	21-06	
50,44		David Mateus		CRD Santaluziense	06-10-91	7s	C. Port	Lisboa - U	26-07	49,55-13
50,53		André Eleutério	Jv	UD Santiago Guarda	23-09-97	5s		Leiria	07-06	50,93-13
50,56		Filipe Almeida	Jr	AAC Caparica	23-10-95	1		Setúbal	11-01	51,07-13
50,58		André Sá	Jr	SL Benfica	01-06-95	4		Lisboa - I	24-05	51,06-13
50,58		Samuel Remédios	S23	GA Fátima	24-02-92	Dec	C. Port	Lisboa - U	26-07	50,00-13
50,63		Helder António	Jv	SL Benfica	24-07-97	2s	CN Jr	Luso	05-07	
50,65		Diogo Pinhão	Jv	CEBI	04-04-98	4s		Lisboa - I	16-07	
50,66		André Simões	S23	GCA Donas	06-08-93	1	CNU	Faro	03-05	53,15i-13
50,66		Hugo Gil	Jv	CDUL	25-06-97	3		Lisboa - MP	21-06	51,90-13
50,73	i	Angelo Marques	Jr	SL Benfica	23-07-95	2s	CN Jr	Pombal	08-02	50,10-13
50,81		Rodrigo Belo	Jr	AA Pinhalnovense	13-06-95	3s	CN Jr	Luso	05-07	51,74-12
50,82		Tiago Freire	S23	Juv. Vidigalense	02-02-94	ex		Lisboa - MP	29-06	50,57-13
50,85		Ivo Martins	S23	C Bf. Faro	21-02-94	2		Lagos	22-06	50,67-13
50,92		Tiago Cipriano	Jr	GRECAS	27-03-95	4		Luso	19-07	50,15-13
50,96		Manuel Cunha	Jr	SL Benfica	06-12-96	2s		Lisboa - I	16-07	
50,99	i	Joel Oliveira	Jr	Gira Sol RC	01-03-95	1s	C. Port	Pombal	15-02	51,24i-13
51,01		José Spencer	S23	SRM Trafariense	04-12-92	3		Setúbal	04-05	51,08-12
51,02		Hugo Silva		ACD Jardim Serra	04-01-91	1		Ribeira Brava	03-05	50,18-12
51,02		Luís Lopes		SRM Trafariense	30-10-91	4		Setúbal	21-06	51,31-13
51,07		Rui Matos	S23	GRECAS	09-09-92	2		Aveiro	11-01	51,01-13
51,11	i	Mário Santos Mendes		GA Fátima	28-07-88	2		Pombal	11-01	49,76-07
51,12		Pedro Abreu	Jr	ACD Jardim Serra	11-06-96	2		Ribeira Brava	18-07	51,88-13
51,23		Francisco Évora		C+S Lavra	11-12-91	3s	CNCI-Ap	Guimarães	17-05	50,61-13
51,26		Miguel Moreira		SL Benfica	04-02-91	3		Lisboa - MP	10-05	49,77-12
51,26		Roberto Nobrega	S23	ADR Agua Pena	31-05-92	3		Ribeira Brava	18-07	50,37-11
51,27		Belardino Silva	S23	GD Estreito	03-05-94	1		Ribeira Brava	11-01	51,47-12
51,27		João Pedro Ferreira	Jr	SC Braga	09-09-96	2s	CN Jr	Luso	05-07	
51,28	i	Henrique Marques	S23	Gira Sol RC	22-06-93	2		Pombal	11-01	49,71-13
51,31		Bruno Moniz		ADR Agua Pena	08-10-91	2		Ribeira Brava	03-05	
51,31		Edgar Rodrigues	Jr	CA Seia	25-04-95	5		Póvoa de Varzim	09-07	51,65i-13
51,32	i	Bruno Gualberto		Juv. Vidigalense	01-08-88	4s	CNU	Pombal	02-03	48,40-09
51,32		Gonçalo Figueiredo	S23	CF Belenenses	13-10-93	3s		Lisboa - I	16-07	

51,39		Fábio Filipe	Jr	FC Castrense		16-04-96	1s	CNCI-Ap	Faro	17-05	51,08-13
51,39		Gonçalo Rodrigo	Jr	UFC Tomar		16-09-96	4s		Lisboa - I	16-07	
51,44		Pedro Morgado	Jv	GCA Donas		02-01-97	5	CNCI-2	Fátima	31-05	
51,46	i	Miguel Figueira	Jr	Gira Sol RC		26-07-95	2s	CN Jr	Pombal	08-02	51,57-12
51,50		Celso Pinto		Individual - Lx		22-10-84	3ex		Setúbal	21-06	50,84-13
51,58		Paulo Lima	S23	ACD Jardim Serra		01-05-93	3s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	17-05	50,07-13
51,58		Bruno Marques	S23	CO Pechão		30-04-92	3		Lagos	22-06	51,10-10
51,62		Isnaba Quintunda	S23	JOMA	GBS	09-01-93	5		Lisboa - I	10-06	
51,63		Eustáquio Sá		CF Belenenses		03-12-90	1s		Lisboa - I	07-06	
51,69		David Fernandes	Jv	EBPG Sampaio		01-02-97	1		Braga	02-07	
51,71		João Cancela	Jr	GA Fátima		16-10-95	1		Abrantes	03-05	
51,75		Pedro Braz Correia		PN Descobertas		17-09-86	4		Lagos	22-06	
51,81	i	Duarte Ponte		SE Alhandrense		11-11-73	1	CN Vet	Pombal	08-03	47,87-00
51,83		Cristiano Silva		SL Benfica		10-05-85	2		Faro	07-06	50,76-09
51,83		Pedro A. Freitas	Jr	GD Estreito		08-02-96	3		Ribeira Brava	03-07	
51,83		Daniel Silva	S23	CCSJ. Madeira		03-07-93	6		Luso	19-07	51,42-12
51,84		Fernando Anselmo	Jr	SL Benfica		14-01-96	1s		Lisboa - MP	29-06	
51,85		Davide Teixeira	S23	ACD Jardim Serra		22-11-92	3		Ribeira Brava	21-06	51,99-13
51,90		Wilson Barros	S23	ACD Jardim Serra		14-09-94	3		Ribeira Brava	11-01	51,77-11
51,94		Pedro Vila Verde	S23	Sporting CP		21-12-94	3s		Amadora	08-03	
51,95	i	João Maciel	Jr	CA Mazarefes		17-05-95	3s	CNU	Pombal	02-03	50,80-13
51,96		João Cruz	S23	SL Benfica		12-04-94	5ex	C. Norte	Guimarães	19-07	
51,97		José Fidalgo	S23	Sporting CP	ESP	05-09-94	2s		Lisboa - I	07-06	
51,99		João Leal	Jv	Juv. Vidigalense		07-05-98	6s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	
52,00		Erico Mvemba	Jr	AA Pinhalnovense	GBS	23-12-95	1s		Setúbal	11-01	
52,00		Oswald Freitas	Jr	CN Rio Maior		08-02-96	3		Rio Maior	19-07	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

51,35		Angelo Marques	Jr	SL Benfica		23-07-95	4ex		Setúbal	04-05	50,10-13
50,51		Edgar Remédios	S23	GA Fátima		05-05-94	3s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	49,86-13
51,62		Mário Santos Mendes		GA Fátima		28-07-88	2s		Leiria	07-06	

### 800 m – 1.53,0 – 1.57,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
1.47,74		Sandy Martins	S23	Sporting CP		08-08-93	1		Lisboa - I	16-07	1.54,98-13
1.47,96		Miguel Moreira		SL Benfica		04-02-91	2		Lisboa - I	16-07	1.49,09-12
1.48,08		Miguel Moreira					3	TCCE	V. R. Sto. António	25-05	
1.48,20		Miguel Moreira					6		Regensburg - ALE	07-06	
1.48,50		Miguel Moreira					1		Lisboa - MP	26-04	
1.48,74		Sandy Martins	S23				1	C. Port	Lisboa - U	27-07	
1.48,76		Miguel Moreira					1		Lisboa - I	02-07	
1.48,99		Miguel Moreira					2	C. Port	Lisboa - U	27-07	
1.49,19		Miguel Moreira					1	V.Tavares	Faro	19-07	
1.49,28		Miguel Moreira					5	ETC - 1	Tallin - EST	22-06	
1.49,41		Sandy Martins	S23				1		Lisboa - I	10-06	
1.49,42		Sandy Martins	S23				2		Schiffange - LUX	03-08	
1.49,50		Sandy Martins	S23				1	CN23	Braga	13-07	
1.49,51	i	Miguel Moreira					1	CNU	Pombal	02-03	
1.49,51		Sandy Martins	S23				7h	C. Europa	Zurique - SUI	12-08	
1.49,52		Sandy Martins	S23				1	S. António	Lisboa - I	13-06	
1.49,69		Miguel Moreira					6		Castres - FRA	30-07	
1.49,89		Sandy Martins	S23				1		Caceres - ESP	02-07	
1.49,97		Miguel Moreira					1rB		Gotemburgo-SWE	14-06	
1.50,13		Fernando Silva		JOMA		23-08-82	3	C. Port	Lisboa - U	27-07	1.49,89-12
1.50,47		Mauricio Alves	S23	Sporting CP		05-01-94	2		Lisboa - I	10-06	1.50,68-13
1.50,80		Guilherme Pinto	S23	Sporting CP		10-02-94	3		Lisboa - I	10-06	1.50,45-12
1.50,84		Mário Santos Mendes		GA Fátima		28-07-88	3		Lisboa - I	16-07	1.50,58-12
1.50,87		Fernando Silva					5		Mataró - ESP	15-07	
1.50,87		Emanuel Rolim	S23	SL Benfica		03-01-93	4	C. Port	Lisboa - U	27-07	1.49,68-13
1.51,03		Emanuel Rolim	S23				4		Lisboa - I	10-06	
1.51,05	i	Miguel Moreira					1	CNCI-1	Pombal	23-02	

1.51,25		António Rodrigues		SL Benfica		25-09-88	2		Caceres - ESP	02-07	1.49,52-11
1.51,33		Miguel Moreira					1	CNCI-1	Fátima	01-06	
1.51,50		João Brás		Sporting CP		13-08-89	5	C. Port	Lisboa - U	27-07	1.50,28-12/13
1.51,80		Fernando Silva					2	S. António	Lisboa - I	13-06	
1.51,81		Maurício Alves	S23				1		Lisboa - I	02-07	
1.51,96	i	João Brás					1	C. Port	Pombal	16-02	
1.51,98		João Brás					2	V.Tavares	Faro	19-07	
1.52,11		Maurício Alves	S23				2	CNCI-1	Fátima	01-06	
1.52,18		Mário Santos Mendes					3	V.Tavares	Faro	19-07	
1.52,20	i	Miguel Moreira					2	C. Port	Pombal	16-02	
1.52,31	i	Guilherme Pinto	S23				2ex	CNU	Pombal	02-03	
1.52,36	i	António Rodrigues					3	C. Port	Pombal	16-02	
1.52,38	i	Guilherme Pinto	S23				4	C. Port	Pombal	16-02	
1.52,39	i	António Rodrigues					1	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
1.52,40		Ricardo Paixão		CF Belenenses		01-04-86	4	V.Tavares	Faro	19-07	1.50,07-12
1.52,49	i	Emanuel Rolim	S23				1		Pombal	02-02	
1.52,52		Ricardo Paixão					6	C. Port	Lisboa - U	27-07	
1.52,54	i	João Brás					1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
1.52,55		Samuel Freire		JOMA	CPV	28-08-90	1s	C. Port	Lisboa - U	27-07	1.53,35-13
1.52,57		Celso Pinto		Individual - Lx		22-10-84	5		Lisboa - I	10-06	1.52,00-08
1.52,67		Mário Santos Mendes					4		Caceres - ESP	02-07	
1.52,72		Fernando Silva					1ex		Leiria	20-07	
1.52,77	i	João Brás					2	CNCI-1	Pombal	23-02	
1.52,78		Paulo Rosário	S23	Maratona CP		21-04-94	1ex	C. Norte	Guimarães	20-07	
1.52,80		Maurício Alves	S23				3	S. António	Lisboa - I	13-06	
1.52,83		Sandy Martins	S23				2		Lisboa - MP	26-04	
1.52,84		João Brás					4		Lisboa - I	16-07	
1.52,85		Mário Santos Mendes					7s	C. Port	Lisboa - U	27-07	
1.52,90		Tiago Freire	S23	Juv. Vidigalense		02-02-94	6		Lisboa - I	10-06	1.53,35-13
1.52,9		Hugo Coutinho	S23	Sporting CP		12-03-93	1		Coventry - GBR	02-07	1.53,52-11
1.52,93		Ricardo A. Fernandes		CA Marinha Grande		04-07-91	2s	C. Port	Lisboa - U	27-07	1.53,01-12
1.52,97		Maurício Alves	S23		CPV		1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	
1.53,14		João Fonseca	Jr	Gira Sol RC		30-03-96	3	CNCI-1	Fátima	01-06	1.55,73-13
1.53,16		Hugo Gil	Jv	CDUL		25-06-97	8		Lisboa - I	10-06	1.54,37-13
1.53,45		Rui Almeida	Jr	GRECAS		12-09-96	3s	C. Port	Lisboa - U	27-07	1.54,30-13
1.53,57		Pedro Alexandre Santos	Jr	SL Benfica		12-04-95	4	S. António	Lisboa - I	13-06	1.52,61-13
1.53,60		Edgar Rodrigues	Jr	CA Seia		25-04-95	4	CNCI-1	Fátima	01-06	1.54,84-13
1.53,68		Bruno Moniz		ADR Agua Pena		08-10-91	1		Ribeira Brava	12-04	1.54,27-13
1.53,80		Bruno Silva	Jr	AR Luz e Vida		27-12-95	1	CN Jr	Luso	06-07	1.56,86-13
1.53,86		Francisco Rodrigues	Jr	SC Braga		24-05-95	1	C. Norte	Guimarães	20-07	1.54,07-13
1.53,90		Oswald Freitas	Jr	CN Rio Maior		08-02-96	2s		Lisboa - I	16-07	1.53,99-13
1.53,90		Pedro Martins	Jr	CDC Navais		28-06-96	4s	C. Port	Lisboa - U	27-07	
1.53,92		Wilson Conriot	S23	AC Vermoil		05-11-93	5	CN23	Braga	13-07	1.55,79i-13
1.53,98		Fernando Anselmo	Jr	SL Benfica		14-01-96	3s		Lisboa - I	16-07	1.55,59-13
1.54,05		Luis Silva	S23	Inglese FC		17-10-94	5s		Lisboa - I	16-07	
1.54,31		Nuno Paulo	S23	GD Estreito		24-07-93	3		Ribeira Brava	12-04	1.54,53-12
1.54,45		Cristiano Silva		SL Benfica		10-05-85	5	V.Tavares	Faro	19-07	1.51,99-12
1.54,81		José Spencer	S23	SRM Trafariense		04-12-92	13		Lisboa - I	10-06	1.55,64-13
1.54,97		Paulo Antunes	S23	SL Benfica		06-01-92	6s		Lisboa - I	16-07	1.53,62-12
1.55,10		Nuno Lopes		CA Seia		11-08-87	1		Guarda	04-07	1.54,64-13
1.55,11	i	João Cruz	S23	SL Benfica		12-04-94	2	CNU	Pombal	02-03	1.56,38-12
1.55,88		João Delgado		CA Seia		08-01-90	8	INATEL	Lisboa - I	04-06	1.51,76-13
1.55,96		Pedro Silva	Jr	Maratona CP		28-02-96	3		Póvoa de Varzim	11-06	1.56,59-13
1.56,10		Mussa Djau	Jr	Beja AC	GBS	03-05-95	1s	CN Jr	Luso	06-07	
1.56,15		Cristian Scutaru	Jr	Maratona CP	MDA	24-02-96	2		Lisboa - I	02-07	
1.56,37		Rafael Rucha	Jr	Maratona CP		28-03-95	10s	C. Port	Lisboa - U	27-07	1.55,91-13
1.56,55		Tony Calvo		Esc Movimento		07-06-81	1		Braga	14-06	
1.56,63	i	João Bernardo	S23	Gira Sol RC		06-09-93	4	CNU	Pombal	02-03	1.56,63-11
1.56,76		Pedro Braz Correia		PN Descobertas		17-09-86	2		Faro	04-06	1.56,37-11
1.56,89		Gonçalo Casimiro	Jr	Maratona CP		24-03-95	4		Lisboa - I	02-07	
1.56,94		David Fernandes	Jv	EBPG Sampaio		01-02-97	1		Braga	25-06	
1.57,00	i	Hugo Almeida		CCSJ. Madeira		01-09-88	2s	CNCI-Ap	Braga	25-01	1.56,10-13



## 1000 m – 2.39,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
2.30,38		Hugo Coutinho	S23	Sporting CP		12-03-93	1		Lisboa - MP	08-12	2.32,15-10
2.31,00		Ricardo Paixão		CF Belenenses		01-04-86	2		Lisboa - MP	08-12	2.29,35-12
2.32,21		Celso Pinto		Individual - Lx		22-10-84	3		Lisboa - MP	08-12	2.31,13-07
2.33,35		Fernando Anselmo	Jr	SL Benfica		14-01-96	1s		Lisboa - MP	08-12	2.35,20-13
2.33,35		Ruben Parreira	Jr	SL Benfica		11-04-95	2s		Lisboa - MP	08-12	2.38,70-12
2.33,48		Rodrigo Carrera		JOMA		31-07-86	4s		Lisboa - MP	08-12	2.38,45-07
2.33,66		Hugo Gil	Jv	CDUL		25-06-97	1	Mega	Lagoa	29-03	
2.35,39		Rafael Rucha	Jr	Maratona CP		28-03-95	3s		Lisboa - MP	08-12	2.32,24-13
2.35,65		João Vidais	Jv	AEA Rui Silva		24-02-97	1		Leiria	12-04	2.37,06-13
2.36,04		Cláudio Ribeiro	Jv	MGBOOS		13-03-97	2	Mega	Lagoa	29-03	
2.36,39		Luis Silva	S23	Inglese FC		17-10-94	1		Lisboa - MP	19-01	
2.36,43		Fábio Gomes	Jv	UD Varzea		20-05-97	1		Póvoa de Varzim	19-04	2.35,49-13
2.36,52		Pedro Braz Correia		PN Descobertas		17-09-86	1		Quarteira	08-12	2.33,84-11
2.37,44		Alvaro Carvalho	Jr	GD Unidos Cano		04-10-95	1		Braga	26-04	
2.37,65		Gonçalo Claudio	Jr	CRD Arrudense		20-02-95	4s		Lisboa - MP	08-12	2.35,27-13
2.38,30		António Moura	Ini	SFRA Amadora		15-04-99	1-A	OJ	Lisboa - U	15-06	
2.38,83		José Barbosa	Jv	IPS Bustos		09-09-98	1	CN DE	Lisboa - I	18-05	
2.38,84		Cesar Soares	Jv	CDA Alpiarça		08-03-98	4	Mega	Lagoa	29-03	
2.38,87		Romeu Gomes	Jv	CCSJ. Madeira		05-09-98	2	CN DE	Lisboa - I	18-05	

## 1500 m – 3.50,0 – 4.00,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
3.38,66		Emanuel Rolim	S23	SL Benfica		03-01-93	2		Mataró - ESP	15-07	3.43,33-13
3.40,81		Helio Gomes		SL Benfica		27-12-84	11		Huelva	12-06	3.37,50-13
3.42,22		Emanuel Rolim	S23				11h	C. Europa	Zurique - SUI	15-08	
3.42,81		Emanuel Rolim	S23				11		Bilbao - ESP	21-06	
3.44,29		Emanuel Rolim	S23				4rB		Huelva	12-06	
3.44,75		Emanuel Rolim	S23				7rB	Madrid2014	Madrid	19-07	
3.44,94		Emanuel Rolim	S23				9		Bellizona - SUI	03-06	
3.45,42	i	João Brás		Sporting CP		13-08-89	1	CNCl-1	Pombal	22-02	3.44,66-13
3.45,75		Helio Gomes					1		Lisboa - I	02-08	
3.46,62		Guilherme Pinto	S23	Sporting CP		10-02-94	1		Leiria	07-06	3.46,51-13
3.47,12		Emanuel Rolim	S23				2		Leiria	07-06	
3.47,13		João Brás					8rB		Huelva	12-06	
3.47,22	i	Helio Gomes					10		Sabadell - ESP	15-02	
3.47,85		Paulo Rosário	S23	Maratona CP		21-04-94	1		Braga	02-07	4.00,34i-13
3.48,04		João Cruz	S23	SL Benfica		12-04-94	3		Leiria	07-06	3.51,48-12
3.48,37		Paulo Pinheiro		SL Benfica		09-07-89	4		Leiria	07-06	3.46,68-12
3.48,43		Paulo Pinheiro					1		Lisboa - I	16-07	
3.48,5		Guilherme Pinto	S23				1		Lisboa - I	24-05	
3.48,56		Samuel Freire		JOMA	CPV	28-08-90	2		Lisboa - I	16-07	3.49,54-13
3.48,9		Paulo Pinheiro					2		Lisboa - I	24-05	
3.48,92		Hugo Almeida		CCSJ. Madeira		01-09-88	5		Leiria	07-06	3.48,37-13
3.49,31		Helio Gomes					4	TCCE	V. R. Sto. António	24-05	
3.49,54		Paulo Pinheiro					1		Lisboa - I	02-07	
3.49,56	i	Paulo Pinheiro					1		Cardiff -GBR	02-02	
3.49,58		João Brás					2		Lisboa - I	02-07	
3.49,62		Guilherme Pinto	S23				1	S. António	Lisboa - I	13-06	
3.49,69		Ricardo A. Fernandes		CA Marinha Grande		04-07-91	2		Lisboa - I	02-08	3.49,98-12
3.49,83	i	João Brás					1		Pombal	02-02	
3.49,85		Luis Miguel Pinto		Sporting CP		05-01-83	3		Lisboa - I	16-07	3.46,54-02
3.49,99		Ricardo A. Fernandes					4		Lisboa - I	16-07	
3.50,93		Ruben Silva	S23	Juv. Vidigalense		16-05-93	3		Lisboa - I	02-08	3.54,45i-13
3.51,20		Samuel Barata	S23	SL Benfica		19-07-93	1s		Leiria	07-06	3.57,11-13
3.51,20		Nuno Lopes		CA Seia		11-08-87	2s		Leiria	07-06	3.52,25-13
3.51,36		Francisco Rodrigues	Jr	SC Braga		24-05-95	1		Braga	14-06	3.52,38-13
3.52,46		Miguel Moreira		SL Benfica		04-02-91	1	C. Port	Lisboa - U	26-07	3.46,46-10

3.52,59		Ricardo Paixão		CF Belenenses		01-04-86	5		Lisboa - I	02-08	3.47,04-10
3.52,67		Hugo Correia		Sporting CP		17-11-91	3ex		Leiria	19-07	3.52,36i-13
3.52,96		Luís Miguel Borges	S23	SL Benfica		04-10-94	5		Braga	02-07	3.54,16-13
3.54,35	i	Ricardo Pereira		ACD Jardim Serra		12-08-90	2s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	3.53,77-13
3.54,67		Fernando Silva		França		07-12-88	3		Grenoble	11-06	3.45,31-12
3.54,96		Nuno Paulo	S23	GD Estreito		24-07-93	1		Ribeira Brava	11-01	3.53,50-12
3.55,20		Fernando Silva		JOMA		23-08-82	5	C. Port	Lisboa - U	26-07	3.47,16-11
3.55,36	i	Adrião Rodrigues	S23	SL Benfica		16-10-93	5		Pombal	02-02	3.55,20-11
3.56,04		Fernando Serrão	S23	ACR Sra. Desterro		03-04-93	1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	3.58,78-12
3.56,33		Wilson Coniot	S23	AC Vermoil		05-11-93	4		Leiria	07-06	
3.57,15		Luís Fernandes	S23	Maratona CP		01-12-93	5		Lisboa - I	16-07	3.57,61-13
3.57,21		Mário Santos Mendes		GA Fátima		28-07-88	2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	
3.57,29		Bruno Moniz		ADR Agua Pena		08-10-91	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	17-05	3.55,13-13
3.57,58		Ricardo Mateus		Sporting CP		05-01-88	9		Caceres - ESP	02-07	3.50,41-10
3.57,78		Fábio Gomes	Jv	UD Varzea		20-05-97	2	CN Jr	Luso	05-07	3.58,46-13
3.58,14		Fernando Lemos		UD Varzea		03-11-83	5		Leiria	07-06	3.57,31-13
3.58,70		Cristiano Pereira	Jr	CP Mangualde		02-05-96	2	INAS	Bergen op Zoom	13-06	
3.58,94		Igor Valente	Jr	Maratona CP		25-01-96	3	CN Jr	Luso	05-07	3.48,75-13
3.59,2		Rafael Rucha	Jr	Maratona CP		28-03-95	4		Lisboa - I	24-05	3.59,47-13
3.59,54		Oswald Freitas	Jr	CN Rio Maior		08-02-96	4	CN Jr	Luso	05-07	1.53,99-13
3.59,6		Gonçalo Claudio	Jr	CRD Arrudense		20-02-95	5		Lisboa - I	24-05	
3.59,80		João Bernardo	S23	Gira Sol RC		06-09-93	5	CNCI-1	Fátima	31-05	3.56,73-13

### 3000 m – 8.15,0 – 8.35,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
8.14,32		Rui Pinto	S23	SL Benfica		18-11-92	2	TCCE	V. R. Sto. António	25-05	8.07,73-13
8.14,99		Rui Pinto	S23				1	CNCI-1	Fátima	01-06	
8.15,37	i	Emanuel Rolim	S23	SL Benfica		03-01-93	1	CNCI-1	Pombal	23-02	8.18,23i-10
8.16,50		Hugo Correia		Sporting CP		17-11-91	2		Lisboa - MP	10-05	8.18,37i-13
8.16,98	i	Hugo Almeida		CCSJ. Madeira		01-09-88	1	C. Port	Pombal	16-02	8.11,41-13
8.17,42		Alberto Paulo		SL Benfica		03-10-85	1		Ribeira Brava	26-04	8.04,48-11
8.20,14		Bruno Albuquerque		GD The Cleans		10-01-89	1		Muttenz - SUI	21-05	8.08,37i-12
8.21,84	i	Ricardo Mateus		Sporting CP		05-01-88	3	CNCI-1	Pombal	23-02	8.14,02-10
8.22,75	i	João Cruz	S23	SL Benfica		12-04-94	3	C. Port	Pombal	16-02	8.29,74i-13
8.23,50		Paulo Pinheiro		SL Benfica		09-07-89	3		Lisboa - MP	10-05	8.05,06i-13
8.24,40	i	Fernando Serrão	S23	ACR Sra. Desterro		03-04-93	4	C. Port	Pombal	16-02	8.36,16i-12
8.27,36	i	Luís Miguel Borges	S23	SL Benfica		04-10-94	5	C. Port	Pombal	16-02	8.34,6-13
8.27,67		Pedro Cruz		GD Cruz e Irmãos		15-08-82	1		Vigo	25-06	8.16,28i-07
8.27,96		Luís Miguel Pinto		Sporting CP		05-01-83	1		Lisboa - I	13-06	8.09,83i-11
8.30,28	i	Hugo Daniel Santos		C Xistarca		25-07-90	6	C. Port	Pombal	16-02	8.27,55i-13
8.31,41		Nuno Lopes		CA Seia		11-08-87	4	CNCI-1	Fátima	01-06	
8.32,14	i	Nelson Oliveira		AA Coimbra		26-08-81	7	C. Port	Pombal	16-02	8.28,60i-09
8.32,62	i	Avelino Eusébio		AC Povia		19-04-91	1	C. Norte	Braga	12-01	8.43,09i-13
8.32,84	i	Ricardo Pereira		ACD Jardim Serra		12-08-90	ex	C. Norte	Braga	12-01	8.23,73i-13

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

8.16,28		Emanuel Rolim	S23	SL Benfica		03-01-93	1		Lisboa - MP	10-05	8.18,23i-10
8.31,37		Hugo Almeida		CCSJ. Madeira		01-09-88	3	CNCI-1	Fátima	01-06	8.11,41-13

### 5000 m – 14.30,0 – 15.10,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
13.57,69		Bruno Albuquerque		SL Benfica		10-01-89	7		Huelva	12-06	13.52,66-12
13.59,48		Rui Pinto	S23	SL Benfica		18-11-92	1		Lisboa - I	16-07	14.08,2-13
14.01,19		Licínio Pimentel	Vet	Sporting CP		12-04-77	1		Lisboa - I	10-06	13.51,75-06
14.03,25		Tiago Costa		SC Braga		03-03-88	1		Maia	14-05	14.07,29-11
14.06,53		Rui Pinto	S23				2		Maia	14-05	
14.11,58		Rui Pinto	S23				1	J. Med	Aubagne - FRA	15-06	
14.13,28		Tiago Costa					4	TCCE	V. R. Sto. António	24-05	
14.18,97		Bruno Albuquerque					5	ETC - 1	Tallin - EST	21-06	
14.21,32		Rui Pinto	S23				1	CN23	Braga	12-07	



14.22,71		Rui Pinto	S23				1	C. Port	Lisboa - U	26-07	
14.27,21		Bruno Albuquerque					2	C. Port	Lisboa - U	26-07	
14.27,78	António Silva			Sporting CP	26-03-87		13		Watford - GBR	17-05	14.17,74-07
14.27,86	Hugo Correia			Sporting CP	17-11-91		2		Lisboa - I	10-06	14.19,69-12
14.28,22		Hugo Correia					2		Lisboa - I	16-07	
14.28,32	Ricardo Mateus			Sporting CP	05-01-88		3	C. Port	Lisboa - U	26-07	14.07,66-13
14.28,89	Luís Miguel Borges		S23	SL Benfica	04-10-94		3		Lisboa - I	16-07	14.57,49-12
14.29,12		Ricardo Mateus					1		Lisboa - MP	21-06	
14.29,91	Euclides Varela			GDR Conforlimpa	CPV 04-06-82		2	Lusofonia	Goa - IND	24-01	14.26,37-04
14.32,96		Luís Miguel Borges	S23				3		Maia	14-05	
14.32,96	Hugo Daniel Santos			C Xistarca	25-07-90		4		Maia	14-05	
14.34,01	Samuel Barata		S23	SL Benfica	19-07-93		2		Lisboa - MP	21-06	
14.39,46	Pedro Cruz			GD Cruz e Irmãos	15-08-82		4	C. Port	Lisboa - U	26-07	14.33,66-13
14.40,05	Fernando Silva			França	07-12-88		10		Decines Charpieu	07-06	14.23,97-12
14.46,12	André Pereira		Jr	SL Benfica	10-08-95		5		Maia	14-05	
14.46,16	Nelson Cruz			Pedro Pessoa EA	31-12-77		6	C. Port	Lisboa - U	26-07	14.16,01-04
14.47,25	Rui Pedro Silva			SL Benfica	06-05-81		1	CNCI-1	Fátima	31-05	13.44,23-04
14.48,92	Bruno Henriques			JOBRA	20-04-86		2		Luso	19-07	14.35,12-08
14.52,21	Miguel Ribeiro			CAO Vianense	06-06-87		2		Vigo	19-07	14.44,10-11
14.54,78	Adrião Rodrigues		S23	SL Benfica	16-10-93		6		Maia	14-05	14.54,43-12
14.55,72	Jorge Robalo Varela			CDA S. João	02-01-80		1		Faro	02-07	14.10,37-02
14.57,43	Miguel Marques		Jr	SL Benfica	10-01-95		1ex		Setúbal	08-06	
14.58,05	Bruno Silva			Maia AC	01-10-81		1	C. Norte	Guimarães	19-07	14.00,99-04
15.01,61	Fernando Serrão		S23	ACR Sra. Desterro	03-04-93		1		Braga	02-07	
15.02,11	Daniel Pinheiro			Maia AC	09-08-83		2	C. Norte	Guimarães	19-07	14.29,7-13
15.03,97	Ricardo Vale			SC Braga	09-06-88		3	C. Norte	Guimarães	19-07	14.56,59-12
15.05,44	Luís Mendes			ACR Sra. Desterro	10-06-90		1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	14.38,76-10
15.06,95	Fábio Silva			ACD Vila Cesari	11-11-91		1		Leiria	07-06	14.51,13-12
15.07,61	Nuno Carraça			URC Abrunheira	17-08-89		2		Leiria	07-06	
15.08,05	Ricardo Ribas			SL Benfica	08-10-77		8		Maia	14-05	13.39,88-06
15.08,55	Filipe Ferreira			ACR Vale Cambra	02-04-89		3		Luso	19-07	15.00,76-10
15.08,57	André Silva		S23	EA Rosa Oliveira	31-05-92		9		Maia	14-05	
15.09,72	Nuno Lopes			CA Seia	11-08-87		2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	9.20,60-13

### 10.000 m – 30.00,0 – 33.00,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
28.50,70		Manuel Damião	Vet	Sporting CP		04-07-78	1	C. Port	Lisboa - I	29-03	
28.53,24		Ricardo Ribas	Vet	SL Benfica		08-10-77	2	C. Port	Lisboa - I	29-03	28.47,16-12
29.06,35		Tiago Costa		SC Braga		03-03-88	3	C. Port	Lisboa - I	29-03	28.52,11-11
29.09,47		Ricardo Ribas	Vet				12	C. Europa	Zurique - SUI	13-08	
29.21,63		José Moreira		SL Benfica		05-05-80	4	C. Port	Lisboa - I	29-03	29.22,64-13
29.23,47		Rui Pedro Silva		SL Benfica		06-05-81	10	T. Europa	Skopje - MKD	07-06	28.01,63-09
29.36,98		Pedro Ribeiro		Maia AC		25-03-81	5	C. Port	Lisboa - I	29-03	
29.47,14		Ricardo Ribas	Vet				17	T. Europa	Skopje - MKD	07-06	
30.23,50		Miguel Marques	Jr	SL Benfica		10-01-95	14	CM Jr	Eugene - USA	22-07	
30.25,23		Hugo Almeida		CCSJ. Madeira		01-09-88	6	C. Port	Lisboa - I	29-03	
30.39,90		Tiago Silva		ADR Agua Pena		31-05-86	1		Ribeira Brava	08-02	30.53,86-13
30.53,06		Johan Caldeira	S23	CCSJ. Madeira		08-03-93	11s	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	30.34,9-06
30.53,77		Bruno Henriques		JOBRA		20-04-86	2s	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	32.28,89-11
31.14,28		Pedro Cruz		GD Cruz e Irmãos		15-08-82	1		Luso	19-04	30.31,83-09
31.14,53		João Valente	S23	CAF Zezere		26-09-93	16s	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	
31.22,42		Sérgio Rodrigues		GRECAS		28-03-85	2		Luso	19-04	31.30,74-12
31.24,45		Nuno Carraça		URC Abrunheira		17-08-89	3s	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	31.43,35-13
31.27,23		António Fernandes	Vet	ACR Vale Cambra		17-06-67	3		Luso	19-04	31.02,04-04
31.27,96		Filipe Ferreira		ACR Vale Cambra		02-04-89	4		Luso	19-04	15.00,76-10
31.38,41		André Pereira	Jr	SL Benfica		10-08-95	22s	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	31.22,91-13
31.56,17		José Manuel Gomes	S23	ADR Agua Pena		09-04-94	2		Ribeira Brava	08-02	
32.00,91		João Lopes	Jr	Dragões V Vizela		23-08-96	24s	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	
32.03,00		Davide Silva	Jr	CCSJ. Madeira		07-03-95	25s	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	
32.05,64		Paulo Mendes	S23	CA Seia		24-01-92	26s	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	
32.09,59		Daniel Peixoto		CCSJ. Madeira		16-04-82	6		Luso	19-04	32.10,09-11

32.09,69	Manuel Ferreira	Vet	GDC Guilhovai		08-11-67	1Vet	CN Vet	Lisboa - I	29-03	30.52,71-06
32.23,36	Fernando Lemos		UD Varzea		03-11-83	1		Maia	09-03	32.02,60-13
32.25,74	Marco Teixeira	S23	AA Pinhalnovense		19-03-92	27s	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	
32.26,24	José Pires		Dragões V Vizela		10-11-87	3s	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	
32.41,14	Ivo Mota	S23	CA Bx Banheira		04-11-94	28S	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	
32.46,70	Paulo Macedo	S23	ADR Agua Pena		09-03-93	3		Ribeira Brava	08-02	
32.51,24	Luís Barbosa		CO Pechão		17-04-83	1		Quarteira	12-04	32.03,90-11
32.51,44	Bruno Vieira	Jr	GDC Castelo Paiva		01-11-95	7		Luso	19-04	31.58,13-13
32.56,89	Armando Monteiro	Vet	CRD Arrudense		20-04-74	2Vet	CN Vet	Lisboa - I	29-03	
32.58,27	Ricardo Abreu		Pedro Pessoa EA		12-08-79	1		Seixal	16-03	30.45,75-08

## Maratona – 2:35.00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
2.13,11		Rui Pedro Silva		SL Benfica		06-05-81	3		Porto	03-11	2.12,15-12
2.14,37		Ricardo Ribas		SL Benfica		08-10-77	11	Haspa	Hamburgo - ALE	04-05	2.14,14-12
2.15,43		Ricardo Ribas					10	C. Europa	Zurique - SUI	17-08	
2.16,19		José Moreira		SL Benfica		05-05-80	5		Porto	03-11	2.13,37-10
2.19,31		Tiago Silva		ADR Agua Pena		31-05-86	22		Berlim - ALE	28-09	
2.21,16		Paulo Gomes	Vet	CUA Benaventense		15-05-73	7		Porto	03-11	2.12,51-07
2.23,58		Bruno Fraga		GDR Reboleira		14-05-77	1		Badajoz - ESP	23-03	2.23,03-12
2.24,17		Daniel Peixoto		CCSJ. Madeira		16-04-82	3		La Corunha-ESP	27-04	2.23,18-11
2.24,23		José Moreira					39	C. Europa	Zurique - SUI	17-08	
2.24,35		Luís Silva	Vet	ADERCUS		04-10-75	2		Badajoz - ESP	23-03	2.19,58-09
2.24,59		Bruno Fraga					12		Macau	01-12	
2.26,23		Alberto Chaíça	Vet	Inglês FC		17-09-73	19		Sevilha - ESP	23-02	2.09,25-03
2.28,27		Duarte Marques		CD Ag. Alpiarça		03-12-83	28		Sevilha - ESP	23-02	
2.28,40		Gil Ferreira	Vet	ADERCUS		04-09-71	3		Badajoz - ESP	23-03	2.26,06-09
2.28,42		Telmo Silva		AM Atibé		03-10-78	27		Paris - FRA	06-04	2.24,26-10
2.29,22		Mihail Lalev		GD Airão	BUL	01-04-82	5		Badajoz - ESP	23-03	
2.29,26		Tiago Silva					6		Lisboa	06-10	
2.31,32		Paulo Pereira		NA Cucujães		12-12-76	9		Porto	03-11	2.33,13-11
2.31,47		Nuno Carpinteiro		Kainágua		27-09-82	35		Sevilha - ESP	23-02	
2.31,52		Jorge Oliveira				26-08-80	82		Berlim - ALE	28-09	
2.32,36		Carlos Mendes	Vet	Mundo da Corrida		28-05-68	39		Sevilha - ESP	23-02	
2.32,39		Luís Feiteira	Vet	Sporting CP		21-04-73	34		Valência - ESP	17-11	2.11,57-09
2.32,40		Armando Monteiro	Vet	CRD Arrudense		24-09-71	10		Genebra - SUI	03-05	
2.32,44		Paulo Marques		Pr. Armada		89	35		Valência - ESP	17-11	
2.34,20		Pedro Gomes		Boavista do Pico			7		Lisboa	06-10	
2.34,23		Ulisses Lopes	Vet	Individual		64	10		Porto	03-11	2.19,21-08
2.34,25		Igor Timbalari	Vet	CA S. João	MOL	06-11-74	44		Sevilha - ESP	23-02	
2.34,26		Jorge Aires	Vet	CA Barreira		29-04-74	8		Badajoz - ESP	23-03	
2.34,31		Marco Mello		ADERCUS		27-06-83	49		Paris - FRA	06-04	
2.34,54		Miguel Angelo	Vet	CA Barreira		19-09-71	9		Badajoz - ESP	23-03	2.30,43-08

## 3000 m Obst. – 9.05,0 – 10.00,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
8.42,32		Alberto Paulo		SL Benfica		03-10-85	1ex		Ribeira Brava	19-07	8.22,41-11
8.46,85		Alberto Paulo					1		Ribeira Brava	03-05	
8.47,18		Alberto Paulo					13h	C. Europa	Zurique - SUI	12-08	
8.49,91		Alberto Paulo					4	TCCE	V. R. Sto. António	25-05	
8.50,58		Alberto Paulo					1	C. Port	Lisboa - U	27-07	
8.50,72		Alberto Paulo					1	CNCl-1	Fátima	01-06	
8.51,01		Pedro Ribeiro		Maia AC		25-03-81	15		Huelva	12-06	8.32,20-06
8.52,54		Fernando Serrão	S23	ACR Sra. Desterro		03-04-93	1		Leiria	07-06	9.24,94-11
8.53,31		Alberto Paulo					8	ETC - 1	Tallin - EST	22-06	
8.56,51		Luís Miguel Borges	S23	SL Benfica		04-10-94	3		Leiria	07-06	9.05,60-13
8.57,41		Ruben Silva	S23	Juv. Vidigalense		16-05-93	2	C. Port	Lisboa - U	27-07	9.10,59-12
9.00,73		Nuno Paulo	S23	GD Estreito		24-07-93	1		Ribeira Brava	07-06	8.55,84-13
9.01,79		André Pereira	Jr	SL Benfica		10-08-95	4		Leiria	07-06	9.08,19-13
9.03,35		Luís Miguel Borges	S23				3	C. Port	Lisboa - U	27-07	

9.06,86	Daniel Gregório		CA Seia		07-09-89	4	C. Port	Lisboa - U	27-07	8.52,26-12
9.13,93	Adrião Rodrigues	S23	SL Benfica		16-10-93	9		Leiria	07-06	9.11,59-13
9.19,91	João Valente	S23	CAF Zezere		26-09-93	5	C. Port	Lisboa - U	27-07	9.25,56-13
9.22,45	Manuel Fernandes	S23	GD Estreito		16-03-92	1		Ribeira Brava	03-07	9.04,93-11
9.24,14	Luís Miguel Pinto		Sporting CP		05-01-83	1	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	8.49,95-10
9.31,38	Fernando Lemos		UD Varzea		03-11-83	1	C. Norte	Guimarães	20-07	9.44,86-12
9.32,75	Ricardo Barbosa	Jr	SL Benfica		09-12-95	2	CN Jr	Luso	06-07	9.54,71-13
9.35,47	Filipe Rosa		GA Fátima		14-07-84	2	CNCI-2	Fátima	01-06	9.10,65-11
9.35,91	Filipe Ferreira		França		21-03-81	4		Montbeliard	18-05	9.16,18-12
9.36,35	André Miranda	Jr	CD Feirense		95	1		Póvoa de Varzim	11-06	
9.36,89	Américo Moreira		CD Póvoa		05-04-89	2		Póvoa de Varzim	11-06	9.29,05-11
9.40,24	João Bernardo	S23	Gira Sol RC		06-09-93	5	CNCI-1	Fátima	01-06	9.27,91-11
9.41,19	Jorge Santa Cruz		SC Braga		20-07-89	3	C. Norte	Guimarães	20-07	8.55,39-09
9.42,98	Davide Silva	Jr	CCSJ. Madeira		07-03-95	2s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05	9.55,62-13
9.43,54	Bruno Silva		ACD Jardim Serra		10-02-89	2		Ribeira Brava	19-07	9.30,17-12
9.45,26	Ivo Mota	S23	CA Bx Banheira		04-11-94	10		Leiria	07-06	9.36,64-13
9.47,45	Adalberto Furtado		França		31-08-90	1		Tremblay - FRA	21-06	
9.48,56	Vítor Amorim		França		29-06-87	9		Sotteville	04-05	9.24,69-09
9.51,2	Danilo Nobrega	S23	ACD Jardim Serra		16-06-94	9	CN23	Braga	13-07	
9.51,94	José Manuel Gomes	S23	ADR Agua Pena		09-04-94	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	18-05	9.31,50-13
9.54,13	Rui Soares	S23	GD Diana		14-07-93	1s	CNCI-Ap	Faro	18-05	
9.54,99	Tiago Baguinho	S23	CO Pechão		05-07-94	1		Faro	02-07	
9.55,24	Adelino Oliveira		ACR Cambra		03-05-91	4		Póvoa de Varzim	11-06	9.48,13-13
9.56,23	Ruben Reis	S23	ADRE Palhaça		22-08-94	2ex		Luso	22-06	9.47,95-13
9.56,87	Ricardo Vale		SC Braga		09-06-88	3s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05	
9.57,37	Angelo Araújo	Vet	NA Cucujães		12-05-76	2		Luso	20-07	
9.57,60	Tiago Silva	Jr	CL Pedro Pessoa EA		14-02-96	1		Setúbal	04-05	
9.59,11	Nuno Carraça		URC Abrunheira		17-08-89	2ex		Lisboa - I	02-07	
9.59,39	Vítor Pleno		AA Coimbra		08-10-83	1	INAS	Bergen op Zoom	14-06	
9.59,51	Tiago Silva	Jr	EBPG Sampaio		18-04-95	3		Braga	10-05	

## 110 m B – 15,00 – 17,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
13,58	0,4	João Almeida		Sporting CP		05-04-88	5h	C. Europa	Zurique - SUI	13-08	13,47-12
13,86	-0,4	João Almeida					4	ETC - 1	Tallin - EST	22-06	
13,91	-2,3	João Almeida					1	C. Port	Lisboa - U	27-07	
13,92	1,4	João Almeida					1		Leiria	07-06	
14,04	2,0	João Almeida					1	CNCI-1	Fátima	01-06	
14,12	1,3	João Almeida					6rB	Madrid2014	Madrid	19-07	
14,13	2,0	André Costa	S23	SL Benfica		09-05-92	2	CNCI-1	Fátima	01-06	14,61-13
14,19	1,7	João Almeida					1h	INATEL	Lisboa - I	04-06	
14,25	0,3	André Costa	S23				1	INATEL	Lisboa - I	04-06	
14,29	-1,8	André Costa	S23				1h		Leiria	07-06	
14,31	0,2	André Costa	S23				6	J. Med	Aubagne - FRA	15-06	
14,32	1,4	Samuel Remédios	S23	GA Fátima		24-02-92	3		Leiria	07-06	14,23-13
14,35	-1,8	João Almeida					3h		Leiria	07-06	
14,37	-1,5	Samuel Remédios	S23				Dec	T. Europa	Ribeira Brava	06-07	
14,38	1,4	André Costa	S23				4		Leiria	07-06	
14,40	-2,4	André Costa	S23				2	TCCE	V. R. Sto. António	25-05	
14,46	1,0	Samuel Remédios	S23				1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	
14,47	1,1	Hélio Vaz		CA Seia		01-05-91	6		Salamanca	12-06	14,80-13
14,49	1,7	André Costa	S23				2h	INATEL	Lisboa - I	04-06	
14,52	1,2	Hélio Vaz					5		Caceres - ESP	02-07	
14,53	-1,0	André Costa	S23				1	CNU	Faro	03-05	
14,53	0,2	Samuel Remédios	S23				Dec	C. Port	Lisboa - U	27-07	
14,54	-3,2	João Almeida					1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	
14,54	0,2	André Costa	S23				1	CN23	Braga	13-07	
14,56	1,5	Tiago Marto		GA Fátima		05-05-86	Dec	T. Europa	Ribeira Brava	06-07	14,62-13
14,57	-2,3	André Costa	S23				2	C. Port	Lisboa - U	27-07	
14,59	-2,9	João Almeida					1h	C. Port	Lisboa - U	27-07	
14,63	2,0	Hélio Vaz					3	CNCI-1	Fátima	01-06	

14,68	-1,8	Samuel Remédios	S23			4h		Leiria	07-06	
14,70	-1,8	Hélio Vaz				5h		Leiria	07-06	
14,70	1,3	Hélio Vaz				1		Póvoa de Varzim	09-07	
14,74	-2,3	Hélio Vaz				3	C. Port	Lisboa - U	27-07	
14,77	0,2	Hugo Espírito Santo	S23	Sporting CP	30-05-93	2	CN23	Braga	13-07	14,74-13
14,78	-2,3	João Fontela		Sporting CP	07-08-91	4	C. Port	Lisboa - U	27-07	14,24-12
14,81	1,1	Fernando Semedo		CA Bx Banheira	02-10-90	1h	INATEL	Lisboa - I	04-06	15,46-07
14,87	-1,9	João Fontela				1h	C. Port	Lisboa - U	27-07	
14,91	1,7	Samuel Remédios	S23			3h	INATEL	Lisboa - I	04-06	
14,92	1,0	Hélio Vaz				2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	
14,95	1,1	Fernando Semedo				1	CNCI-3	Sobreda	01-06	
14,95	1,4	Hélio Vaz				5		Leiria	07-06	
14,96	2,0	Hugo Espírito Santo	S23			3h		Caceres - ESP	02-07	
14,96	2,0	Hugo Espírito Santo	S23			2	CN23	Braga	13-07	
14,96	0,1	Paulo Neto	Jv	ACRD Escapães	11-03-97	1		Luso	20-07	
14,97	0,2	Fernando Semedo				1		Lisboa - I	16-07	
14,97	0,2	Hugo Espírito Santo	S23			2		Lisboa - I	16-07	
15,09	2,0	Luís Fernandes		Gira Sol RC	31-05-82	4	CNCI-1	Fátima	01-06	14,43-05
15,10	0,2	Rafael Correia	S23	ACDR Arneirense	31-12-93	3	CN23	Braga	13-07	15,54-13
15,10	0,2	Brandon Silvestre	Jr	SL Benfica	28-03-95	4	CN23	Braga	13-07	15,71-13
15,26	1,3	Tiago Boucela	S23	Sporting CP	09-02-92	2		Póvoa de Varzim	09-07	16,49-09
15,29	1,1	Carlos Lopes		Jambeossi SC	13-03-83	2	CNCI-3	Sobreda	01-06	15,68-13
15,29	1,1	Ivan Santos	S23	ADL Apelaçenenses	12-04-94	3h	INATEL	Lisboa - I	04-06	16,08-13
15,34	0,2	José Gomes		CF Belenenses	GBS 25-04-83	3		Lisboa - I	16-07	15,27-13
15,52	0,2	António Gomes	Jr	CA Seia	04-11-95	5	CN23	Braga	13-07	16,35-13
15,56	0,1	Jorge Santos		NA Cucujães	25-03-85	2		Luso	20-07	14,95-09
15,68	-0,9	Carlos Santos		CP Alcanena	10-05-86	Dec		Lisboa - I	08-06	15,10-12
15,70	2,0	Ricardo Mendes	S23	Juv. Vidigalense	30-05-94	5	CNCI-1	Fátima	01-06	16,12-11
15,75	0,8	Isaac Lopes		CCSJ. Madeira	08-02-90	Dec		Luso	11-05	4,78i-12
15,75	0,2	Pedro Santos		CP Alcanena	01-01-88	Dec	C. Port	Lisboa - U	27-07	15,03-12
15,83	2,0	João Bento	S23	CCSJ. Madeira	28-08-92	6	CNCI-1	Fátima	01-06	16,08-13
15,83	1,5	Pedro Ferreira	Jr	EC+S Lavra	21-02-96	1	C. Norte	Guimarães	20-07	
15,85	1,5	Pedro Vilacova	Jr	EC+S Lavra	18-04-96	2	C. Norte	Guimarães	20-07	16,11-13
15,93	2,0	Hugo Silva		ACD Jardim Serra	04-01-91	7	CNCI-1	Fátima	01-06	15,72-09
15,95	2,0	David Anselmo		GDA Donas	26-05-89	5h		Caceres - ESP	02-07	
16,02	0,1	Carlos Resende	S23	CCSJ. Madeira	10-09-92	3		Luso	20-07	16,11-12
16,06	-0,8	Gonçalo Lopes		CA Seia	14-03-88	Dec	C. Port	Lisboa - U	27-07	16,36-13
16,09	-3,7	Pedro Gomes		Jambeossi SC	13-11-90	2		Setúbal	21-06	15,96-10
16,10	2,0	Paulo Ornelas	S23	GD Estreito	31-05-93	8	CNCI-1	Fátima	01-06	16,51-13
16,16	1,3	Diogo Oliveira	Jv	CA Seia	03-09-97	4		Póvoa de Varzim	09-07	16,60-13
16,26	0,0	Alexandre Sousa		CA Marinha Grande	13-11-87	1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	15,73-09
16,31	1,1	Bruno Pinto	S23	Sporting CP	20-09-93	4h	INATEL	Lisboa - I	04-06	16,35-13
16,38	1,4	Luís Miguel Santos	S23	OC Lagos	06-07-93	Dec		Lagos	27-04	16,74-13
16,47	1,3	Joaquim Moreira	S23	CD Póvoa	30-01-93	6		Póvoa de Varzim	09-07	16,42-12
16,56	-1,3	Rodrigo Dionisio		GD Estreito	25-06-85	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	18-05	14,56-09
16,63	0,1	Eduardo Lima	Jr	JOMA	20-08-96	1s	CNCI-3	Sobreda	01-06	
16,83	1,1	André Garcia	S23	Juv. Ilha Verde	05-09-94	3s	CNCI-3	Sobreda	01-06	16,20-13

**Com vento anti regulamentar**

14,29	2,8	Samuel Remédios	S23	GA Fátima	24-02-92	1	CNCI-2	Fátima	01-06	14,23-13
14,94	3,6	Hugo Espírito Santo	S23	Sporting CP	30-05-93	1		Lisboa - MP	29-06	14,74-13
15,32	2,1	José Gomes		CF Belenenses	GBS 25-04-83	3		Lisboa - MP	11-05	15,27-13
15,51	2,4	Pedro Santos		CP Alcanena	01-01-88	1		Rio Maior	20-07	15,03-12
15,67	2,8	Alexandre Sousa		CA Marinha Grande	13-11-87	2	CNCI-2	Fátima	01-06	15,73-09
15,79	2,1	Hugo Silva		ACD Jardim Serra	04-01-91	1		Ribeira Brava	19-07	15,72-09
15,82	2,1	Bruno Pinto	S23	Sporting CP	20-09-93	4		Lisboa - MP	11-05	16,35-13
15,82	3,6	Ruben Conchinho	Jr	Sporting CP	01-05-95	2		Lisboa - MP	29-06	16,45-13
15,87	2,1	Alberto Fraga		ADR Agua Pena	29-02-80	2		Ribeira Brava	19-07	15,37-09
16,21	3,1	Luís Miguel Santos	S23	OC Lagos	06-07-93	1		Faro	24-06	16,74-13
16,58	2,8	Diogo Costa	S23	Esc Movimento	12-01-93	5	CNCI-2	Fátima	01-06	
16,62	2,1	José Décio Faria		ACD Jardim Serra	23-07-91	4		Ribeira Brava	19-07	16,66-13
16,76	2,8	Luís Silva		ACR Sra. Desterro	26-05-80	6	CNCI-2	Fátima	01-06	15,94-07

16,77	2,8	Miguel Marta	Jv	GRECAS		12-02-98	7	CNCI-2	Fátima	01-06	
16,98	3,1	André Silva		N Sp. Faro		27-01-91	2		Faro	24-06	

### 110 m B (1,00 m) – 15,00 – 17,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
14,68	0,0	Brandon Silvestre	Jr	SL Benfica		28-03-95	1	CN Jr	Luso	06-07	15,15-13
14,71	0,0	António Gomes	Jr	CA Seia		04-11-95	2	CN Jr	Luso	06-07	15,75-13
14,74	1,4	António Gomes	Jr				2		Caceres - ESP	02-07	
14,88	0,0	Paulo Neto	Jv	ACRD Escapães		11-03-97	3	CN Jr	Luso	06-07	15,39-13
14,98	0,0	Diogo Oliveira	Jv	CA Seia		03-09-97	4	CN Jr	Luso	06-07	16,72-13
14,99	1,4	António Gomes	Jr				3h		Caceres - ESP	02-07	
15,21	1,1	Pedro Ferreira	Jr	EC+S Lavra		21-02-96	Dec		Luso	10-05	15,73-13
15,38	1,1	Pedro Vilacova	Jr	EC+S Lavra		18-04-96	Dec		Luso	10-05	15,47-13
15,52	-3,8	Victor Korst	Jr	AA Pinhalnovense		21-10-96	Dec		Setúbal	30-03	
15,63	0,2	Ruben Conchinho	Jr	Sporting CP		01-05-95	2	INATEL	Lisboa - I	04-06	15,90-13
16,06	0,2	Miguel Barrigana	Jr	SL Benfica		03-07-96	3	INATEL	Lisboa - I	04-06	16,20-12
16,08	1,1	Pedro Longo	Jr	Desp. C. Branco		25-02-96	Dec		Luso	11-05	
16,24	1,9	Miguel Mascarenhas	Jv	NDET Cabreira		12-12-97	1		Faro	24-06	
16,29	0,0	Eduardo Valério	Jr	Juv. Vidigalense		07-02-96	1		Pombal	22-06	16,34-13
16,50	-0,1	Telmo Sousa	Jv	I Pedro Hispano		97	1		Luso	22-06	
16,70	0,0	Manuel M Fernandes	Jr	SC Braga		24-07-96	1		Braga	25-06	
16,71	-1,4	Eduardo Lima	Jr	JOMA		20-08-96	3		Lisboa - MP	22-06	16,37-13
16,92	-0,1	Miguel Marta	Jv	GRECAS		12-02-98	2		Luso	22-06	

### Com vento anti regulamentar

14,52	2,9	António Gomes	Jr	CA Seia		04-11-95	5		Salamanca	12-06	15,75-13
14,84	2,9	Diogo Oliveira	Jv	CA Seia		03-09-97	6		Salamanca	12-06	16,72-13

### 400 m B/H – 53,00 – 60,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
51,05		Jorge Paula		SL Benfica		08-10-84	2	TCCE	V. R. Sto. António	24-05	49,72-11
51,07		Ricardo Lima		Sporting CP		02-01-85	1rC		Chambery - FRA	06-07	50,44-07
51,32		João Ferreira		Sporting CP		20-10-86	1	C. Port	Lisboa - U	27-07	49,63-11
51,47		Jorge Paula					1	CNCI-1	Fátima	01-06	
51,57		João Ferreira					1		Avila - ESP	13-07	
51,67		Ricardo Lima					4		Tarare - FRA	05-07	
51,68		Ricardo Lima					1		Lisboa - I	02-08	
51,70		Ricardo Lima					2		Avila - ESP	13-07	
51,83		João Ferreira					2		Lisboa - I	02-08	
51,88		Ricardo Lima					4		Huelva	12-06	
52,03		João Ferreira					1	V. Tavares	Faro	19-07	
52,06		Ricardo Lima					2	C. Port	Lisboa - U	27-07	
52,19		Jorge Paula					1		Lisboa - MP	10-05	
52,20		Ricardo Lima					1	S. António	Lisboa - I	13-06	
52,20		João Ferreira					1rC		Tarare - FRA	05-07	
53,09		Ricardo Lima					1	INATEL	Lisboa - I	04-06	
53,14		Diogo Mestre	Jr	SL Benfica		20-05-95	1	CN Jr	Luso	06-07	53,58-13
53,51		António Rodrigues		SL Benfica		25-09-88	1rB		Salamanca	12-06	52,09-06
53,56		André Sá	Jr	SL Benfica		01-06-95	3	C. Port	Lisboa - U	27-07	56,14-13
54,33		Edgar Remédios	S23	GA Fátima		05-05-94	4		Lisboa - I	02-08	54,86-13
54,96		Hugo Silva		ACD Jardim Serra		04-01-91	2		Ribeira Brava	26-04	53,58-10
54,97		Pedro Semedo		JOMA	GBS	23-09-86	1	CNCI-3	Sobreda	01-06	53,17-10
55,27		José Gomes		JOMA	GBS	25-04-83	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	55,04-13
55,63		Pedro Longo	Jr	Desp. C. Branco		25-02-96	3	CN Jr	Luso	06-07	
55,69		André Lima		CA Seia		19-04-91	2s	S. António	Lisboa - I	13-06	55,10-12
55,97		Paulo Neto	Jv	ACRD Escapães		11-03-97	1		Luso	22-06	56,36-13
55,97		Sérgio Silva	Jv	Juv. Ilha Verde		04-05-96	1		Ponta Delgada	02-07	58,90-13
56,01		Bruno Gualberto		Juv. Vidigalense		01-08-88	3	CNCI-1	Fátima	01-06	51,14-09
56,13		Tiago Cipriano	Jr	GRECAS		27-03-95	1s	CN23	Braga	12-07	55,05-13
56,15		Francisco Évora		C+S Lavra		11-12-91	1		Póvoa de Varzim	11-06	55,43-12



56,56	Ivo Martins	S23	C Bf. Faro		21-02-94	1		Lagos	22-06	56,24-13
56,66	Daniel Reis	Jr	SL Benfica		03-01-95	1s	CN Jr	Luso	06-07	56,77-13
57,02	Edivaldo Monteiro	Vet	Jambeossi SC		28-04-76	ex		Lisboa - I	02-07	49,10-04
57,09	Miguel Figueira	Jr	Gira Sol RC		26-07-95	4	CNCI-1	Fátima	01-06	58,03-13
57,18	Tomás Batista	S23	Esc Movimento		21-12-92	1s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05	57,59-12
57,22	Gonçalo Rodrigo	Jr	UFC Tomar		16-09-96	1		Rio Maior	19-07	
57,28	Pedro Santos		CP Alcanena		01-01-88	2		Rio Maior	19-07	57,03-06
57,59	Belarmino Silva	S23	GD Estreito		03-05-94	5	CNCI-1	Fátima	01-06	58,20-11
58,10	José Fidalgo	S23	Sporting CP	ESP	05-09-94	3s	S. António	Lisboa - I	13-06	
58,17	Miguel Mascarenhas	Jv	NDET Cabreira		12-12-97	2		Lagos	22-06	
58,26	Tiago Horta	S23	SFRA Amadora		10-06-94	1s		Lisboa - MP	11-05	58,33-13
58,32	Paulo Ornelas	S23	GD Estreito		31-05-93	3		Ribeira Brava	26-04	57,33-13
58,47	Joaquim Moreira	S23	CD Póvoa		30-01-93	2s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05	57,04-13
58,69	Rodrigo Serra	Jr	Jambeossi SC		08-04-96	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	
59,11	Rafael Rodrigues	Jr	CA Bx Banheira		29-05-95	1		Setúbal	11-05	58,92-13
59,12	Joel Pereira	Jr	GA Fátima		14-02-95	1		Abrantes	04-05	56,16-13
59,29	João Moniz	S23	Juv. Vidigalense		17-11-94	1		Leiria	20-07	56,01-13
59,35	Alexandre Sousa		CA Marinha Grande		13-11-87	3	CNCI-2	Fátima	01-06	54,97-09
59,64	Eduardo Lima	Jv	JOMA		20-08-96	2		Lisboa - MP	04-05	59,48-13
59,88	Micael Seixeiro	Jr	ACR Sra. Desterro		20-07-95	1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	6,88i-13
59,95	Marco Moreira	Jv	CDC Navais		16-07-97	1		Viana do Castelo	21-06	

### Altura / High Jump – 2.00 –1,83

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
2,20		Paulo Conceição	S23	SL Benfica	RN23	29-12-93	1		Lisboa - I	16-07	2,19-13
2,17		Tiago Pereira	S23	SL Benfica		19-09-93	2		Lisboa - I	16-07	2,15-13
2,16	i	Paulo Conceição	S23		RNi23		1	C. Port	Pombal	16-02	
2,16		Paulo Conceição					1		Lisboa - MP	11-05	
2,16		Paulo Conceição					1	CNCI-1	Fátima	01-06	
2,16		Victor Korst	Jr	AA Pinhalnovense		21-10-96	1		Setúbal	21-06	2,08-13
2,15		Paulo Conceição					2	J. Med	Aubagne - FRA	15-06	
2,15		Paulo Conceição					5	ETC - 1	Tallin - EST	21-06	
2,15		Paulo Conceição					1		Lisboa - I	02-07	
2,14		Victor Korst	Jr				1	S. António	Lisboa - I	13-06	
2,14		Paulo Conceição					1	CN23	Braga	13-07	
2,13		Paulo Conceição					1		Lisboa - MP	11-01	
2,13		Roman Guliy		Sporting CP		07-04-79	2		Lisboa - MP	11-05	2,21-99
2,13		Roman Guliy					2	CNCI-1	Fátima	01-06	
2,12	i	Roman Guliy					1		Lisboa - CAR	21-01	
2,12	i	Paulo Conceição					2		Lisboa - CAR	21-01	
2,12	i	Tiago Boucela	S23	Sporting CP		09-02-92	2	C. Port	Pombal	16-02	2,08-13
2,12		Roman Guliy					1		Leiria	07-06	
2,12		Tiago Pereira	S23				2		Leiria	07-06	
2,12		Tiago Pereira	S23				2		Lisboa - I	02-07	
2,11		Roman Guliy					1		Lisboa - MP	14-12	
2,11		Roman Guliy					2		Lisboa - MP	11-05	
2,11		Paulo Conceição					1	C. Port	Lisboa - U	27-07	
2,10	i	Tiago Pereira	S23				3	C. Port	Pombal	16-02	
2,10	i	Roman Guliy					1	CNCI-1	Pombal	23-02	
2,10	i	Paulo Conceição					2	CNCI-1	Pombal	23-02	
2,10		Paulo Conceição					1	CNU	Faro	03-05	
2,10		Tiago Pereira	S23				3		Lisboa - MP	11-05	
2,10		Tiago Boucela					1		Póvoa de Varzim	11-06	
2,10		Tiago Pereira	S23				2	CN23	Braga	13-07	
2,10		Tiago Costa	S23	CCD Ribeirão		08-05-94	3	CN23	Braga	13-07	2,07-13
2,10		Victor Korst	Jr				15q	CM Jr	Eugene - USA	23-07	
2,10		Paulo Conceição					7	Ibero Am	São Paulo - BRA	03-08	
2,09	i	Tiago Pereira	S23				3		Lisboa - CAR	21-01	
2,09	i	Paulo Conceição					1	CNU	Pombal	02-03	
2,09		Paulo Conceição					5	TCCE	V. R. Sto. António	24-05	
2,09		Victor Korst	Jr				3		Leiria	07-06	

2,09		Roman Guliy				1		Abrantes	10-06		
2,09		Rafael Gonçalves		Individual - Av		12-05-77	1	CN Vet	Pombal	13-07	2,23-07
2,09		Tiago Costa	S23				1	C. Norte	Guimarães	19-07	
2,08	i	Roman Guliy					1	Taça FPA	Alpiarça	05-01	
2,08	i	Paulo Conceição					2	Taça FPA	Alpiarça	05-01	
2,08	i	Ricardo Mendes		Juv. Vidigalense		30-05-94	1		Pombal	12-01	2,02i-12/13
2,08	i	Roman Guliy					1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
2,08		Roman Guliy					4		Caceres - ESP	02-07	
2,08		Rafael Gonçalves					1		Luso	20-07	
2,08		Tiago Boucela					1ex		Luso	20-07	
2,07	i	Tiago Boucela					Hep	C. Norte	Braga	01-02	
2,07	i	Roman Guliy					4	C. Port	Pombal	16-02	
2,07		Tiago Boucela					1		Maia	14-05	
2,07		Victor Korst	Jr				1	CNCI-3	Sobreda	01-06	
2,07		Tiago Boucela					4	CN23	Braga	13-07	
2,06		Tiago Costa	S23				3	Lusofonia	Goa - IND	25-01	
2,06	i	Ricardo Mendes					2	CNU	Pombal	02-03	
2,06		Tiago Boucela					4		Lisboa - MP	11-05	
2,06		Tiago Boucela					2		Abrantes	10-06	
2,06		Francisco Barreto	Jr	CAS Manique		31-08-96	2	S. António	Lisboa - I	13-06	1,94-13
2,06		Tiago Boucela					1		Braga	02-07	
2,06		Victor Korst	Jr				1	CN Jr	Luso	06-07	
2,06		Tiago Boucela					2ex	C. Norte	Guimarães	19-07	
2,05		Tiago Pereira	S23				2		Lisboa - MP	11-01	
2,05		Stephane Varela		Sporting CP	CPV	30-09-90	3		Lisboa - MP	11-01	2,03-11/13
2,05	i	Tiago Boucela					1ex	C. Norte	Braga	11-01	
2,05	i	Wilson Vieira		CA Bx Banheira		15-05-91	1	CNCI-Ap	Pombal	26-01	2,01-13
2,05	i	Ricardo Mendes					2	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
2,05	i	Victor Korst	Jr				1	CNCI-2	Pombal	23-02	
2,05	i	Rafael Gonçalves					1	CN Vet	Pombal	08-03	
2,05		Victor Korst	Jr				1		Setúbal	04-05	
2,04		Roman Guliy					1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	
2,04		Tiago Costa	S23				1s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05	
2,04		Wilson Vieira					2	CNCI-3	Sobreda	01-06	
2,04		Diogo Espinha		GD Estreito		08-10-87	3	CNCI-1	Fátima	01-06	2,03-09
2,04		Tiago Boucela					2	C. Port	Lisboa - U	27-07	
2,04		Tiago Pereira	S23				3	C. Port	Lisboa - U	27-07	
2,03	i	Tiago Boucela					1		Braga	28-12	
2,03	i	Ricardo Mendes					3	CNCI-1	Pombal	23-02	
2,03		Cláudio Freixo		CAS Manique		04-07-91	3	S. António	Lisboa - I	13-06	2,01-11/12
2,03		Francisco Barreto	Jr				2	CN Jr	Luso	06-07	
2,02	i	Tiago Pereira	S23				3	Taça FPA	Alpiarça	05-01	
2,02		Wilson Vieira					2		Setúbal	04-05	
2,02		Francisco Barreto	Jr				5		Lisboa - MP	11-05	
2,02		Francisco Barreto	Jr				3		Lisboa - I	16-07	
2,02		Filipe Guerreiro	Jv	CF Belenenses		06-02-97	4		Lisboa - I	16-07	1,94-13
2,01	i	Ricardo Mendes					1		Pombal	28-12	
2,01		Francisco Barreto	Jr				4		Lisboa - MP	11-01	
2,01		Oscar Vilaça	S23	Esc Movimento		08-02-92	2s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05	2,01-11/12
2,01		Victor Korst	Jr				2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	
2,01		Wilson Vieira					3s	CNCI-Ap	Lisboa U	18-05	
2,01		Paulo Neto	Jv	ACRD Escapães		11-03-97	1		Aveiro	25-05	2,00i-13
2,01		Tiago Boucela					1	Piramides	Aveiro	25-05	
2,01		Ricardo Araújo	S23	GRECAS		25-10-93	1	CNCI-2	Fátima	01-06	2,02-13
2,01		Oscar Vilaça	S23				2	CNCI-2	Fátima	01-06	
2,00	i	Tiago Costa	S23				5	C. Port	Pombal	16-02	
2,00	i	Ricardo Mendes					6	C. Port	Pombal	16-02	
2,00		Tiago Boucela					1		Braga	14-06	
2,00		Tiago Costa	S23				2		Braga	14-06	
2,00		Francisco Barreto	Jr				1		Lisboa - MP	22-06	
2,00		Rafael Gonçalves					1		Aveiro	29-06	
2,00		Tiago Boucela					1		Coimbra - ECC	29-06	



2,00		Marcos Maio	Jv	AD Affense		07-01-97	2	C. Norte	Guimarães	19-07	1,95-13
2,00		Francisco Barreto	Jr				4	C. Port	Lisboa - U	27-07	
1,99	i	Fábio Martins	Jv	CLAC		11-01-97	TT		Pombal	04-01	2,01-13
1,98		Samuel Remédios		GA Fátima		24-02-92	6		Lisboa - I	16-07	1,97i-12
1,95	i	Denys Vatamanyuk	Jr	NDET Cabreira		15-10-96	1		V. R. Sto. António	19-01	1,96-13
1,95	i	Francisco Cordoeiro	S23	Esc Movimento		09-05-92	3	CNU	Pombal	02-03	1,90i-12
1,95		João Bento	S23	CCSJ. Madeira		28-08-92	3s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05	1,93-13
1,94	i	Alexandre Lucas		CA Marinha Grande		09-02-95	5	CNCI-Ap	Pombal	26-01	1,90i-13
1,93	i	Carlos Gomes	Jv	CLAC		17-03-97	TT		Pombal	04-01	1,93-13
1,93		Pedro Fernandes	Jr	JOMA		03-10-96	3ex		Setúbal	04-05	1,85-13
1,93		André F. Santos		OC Lagos		04-04-91	Dec		Lisboa - I	07-06	1,92i-11
1,93		Ivan Santos	S23	ADL Apelaçõenses		12-04-94	Dec		Lisboa - I	07-06	1,90-12/13
1,92	i	Miguel Marques	Jr	Juv. Vidigalense		23-05-95	4	CN Jr	Pombal	09-02	1,89-13
1,92	i	Henrique Marques	S23	Gira Sol RC		22-06-93	8	C. Port	Pombal	16-02	1,90-11/13
1,92		Tiago Martins	Jv	ACR Valdágua		05-03-97	Oct		Luso	11-05	1,86-13
1,92		Luís Miguel Santos	S23	OC Lagos		06-07-93	Dec	C. Port	Lisboa - U	26-07	1,93-13
1,90	i	Joel Pereira	Jr	GA Fátima		14-02-95	6	CNCI-Ap	Pombal	26-01	1,88i-11/13
1,90		Sérgio Cruz	Jv	SUO Vais		26-03-97	1		Coimbra - ECC	12-03	1,93i-13
1,90		Rui Silva		Universitário		90	3	CNU	Faro	03-05	
1,90		Carlos Santos		CP Alcanena		10-05-86	Dec		Lisboa - I	07-06	1,96-11
1,90		Miguel Barrigana	Jr	SL Benfica		03-07-96	2		Lisboa - MP	22-06	1,86-12/13
1,90		Daniel Silva	Jv	SC Braga		10-05-97	4		Braga	02-07	
1,89		Nelson Pinto	Jv	SUO Vais		24-12-98	1		Febres	25-05	
1,89		Tiago Marto		GA Fátima		05-05-86	Dec	T. Europa	Ribeira Brava	05-07	,98i-09/10/12/13
1,88		Filipe Grilate		CF Belenenses		28-12-91	2		Lisboa - MP	14-12	1,96-12
1,88	i	Rafael Vilas Boas		SC Braga		01-02-95	5	C. Norte	Braga	11-01	2,02-12/13
1,87		Davidson Borges	Jr	SL Benfica		31-05-95	Dec	CN Jr	Luso	05-07	1,95-12
1,86	i	Sérgio Silva		ACR Sra. Desterro		22-11-85	Hep	Taça FPA	Braga	04-01	1,95i-09
1,86		Pedro Ferreira	Jr	EC+S Lavra		21-02-96	Dec		Luso	10-05	1,91-13
1,86		Bryan Rodrigues	Jv	AC Vermoil		16-03-98	1		Pombal	25-05	
1,86		Erico Mvemba	Jr	AA Pinhalnovense	GBS	23-12-95	7	CN Jr	Luso	06-07	1,91-13
1,85	i	Pedro Costa		CCSJ. Madeira		11-05-92	Hep		Pombal	28-12	1,85-12
1,85		Edmir Varela	S23	SL Benfica	STP	16-01-94	6		Lisboa - MP	11-01	1,95-13
1,85	i	Miguel Pinheiro	Jr	Juv. Vidigalense		21-07-96	1		Pombal	18-01	1,86-12
1,85	i	Alexandre Almeida	S23	GCA Donas		17-08-93	7	CNCI-Ap	Pombal	26-01	1,85i-12
1,85	i	Luís Silva		ACR Sra. Desterro		26-05-80	6=	CNCI-1	Pombal	23-02	2,00i-07
1,85		Ruben Fernandes		S Lagos Bf		08-12-89	1		Faro	08-03	1,90-10/11
1,85		Antonio Chaves	Jv	CE Armamar		07-01-98	2		Guimarães	03-05	
1,85	?	José Daniel Silva	Jv	SC Braga		10-05-97	3		Guimarães	03-05	
1,85		Rodrigo Dionisio		GD Estreito		25-06-85	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	18-05	2,07i-04/10
1,85		Pedro Gomes		Jambeossi SC		13-11-90	5s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	1,96-11
1,85		Fábio Almeida	Jr	Gira Sol RC		27-09-96	1		Luso	01-06	1,90-13
1,85		Fábio Teixeira	Jr	ACR Sra. Desterro		22-02-95	3	CNCI-2	Fátima	01-06	1,88-12
1,85		Eduardo Valério	Jr	Juv. Vidigalense		07-02-96	5		Abrantes	10-06	1,83-11
1,84		André Matos		GRECAS		18-03-86	7		Luso	20-07	1,92i-11
1,83		Rafael Silva	Jr	Gira Sol RC		20-04-96	2		Febre	25-05	
1,83		Carlos Serrano	Jv	CD Faro XXI		18-09-97	1		Faro	08-06	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

1,83		Alexandre Almeida	S23	GCA Donas		17-08-93	1		Covilhã	14-12	1,85i-12
1,93		Carlos Gomes	Jv	CLAC		17-03-97	2	CN DE	Lisboa - I	17-05	1,93-13
1,94		Denys Vatamanyuk	Jr	NDET Cabreira		15-10-96	8	Gimnasiada	Brasília - Bra	02-12	1,96-13
1,94		Fábio Martins	Jv	CLAC		11-01-97	1		Setúbal	03-05	2,01-13
1,95		Francisco Cordoeiro	S23	Esc Movimento		09-05-92	2	CNU	Faro	03-05	1,90i-12
1,90		Henrique Marques	S23	Gira Sol RC		22-06-93	6	CNCI-1	Fátima	01-06	1,90-11/13
1,88		Rafael Vilas Boas		SC Braga		01-02-95	4	C. Norte	Guimarães	19-07	2,02-12/13
1,98		Ricardo Mendes		Juv. Vidigalense		30-05-94	Dec		Rio Maior	10-05	2,02i-12/13

### Vara / Pole Vault – 4,70 – 3,50

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
5,70	i	Edi Maia		Sporting CP	RNi	10-11-87	3		Orleans - FRA	18-01	5,70-13

5,67		Diogo Ferreira		SL Benfica		30-07-90	1	C. Port	Lisboa - U	26-07	5,41-12
5,65		Diogo Ferreira					1		Avila - ESP	13-07	
5,60		Edi Maia					1		Herouville - FRA	12-06	
5,60		Edi Maia					8	C. Europa	Zurique - SUI	16-08	
5,58		Edi Maia					3		Innsbruck - AUT	07-06	
5,55	i	Edi Maia					1	CNCI-1	Pombal	22-02	
5,55		Edi Maia					2		Avila - ESP	13-07	
5,52		Edi Maia					1		Lisboa - MP	11-01	
5,52	i	Edi Maia					1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
5,52		Diogo Ferreira					1	CNCI-1	Fátima	31-05	
5,52		Edi Maia					2	CNCI-1	Fátima	31-05	
5,50	i	Edi Maia					1		Pombal	28-12	
5,50	i	Edi Maia					1		Lisboa - CAR	21-01	
5,50		Edi Maia					4		Szczecin - POL	03-08	
5,50		Diogo Ferreira					11q	C. Europa	Zurique - SUI	14-08	
5,50		Edi Maia					14q	C. Europa	Zurique - SUI	14-08	
5,48	i	Edi Maia					1		Mondeville-FRA	01-02	
5,45		Edi Maia					2	C. Port	Lisboa - U	26-07	
5,44	i	Edi Maia					7		Nice	08-02	
5,44	i	Diogo Ferreira					7		Bad Oeynhausen-AL	01-03	
5,42		Edi Maia					2	ETC - 1	Tallin - EST	22-06	
5,40	i	Diogo Ferreira					2		Pombal	28-12	
5,40		Edi Maia					1		Szekesfehervar-H	08-07	
5,40		Edi Maia					1	V.Tavares	Faro	19-07	
5,37		Diogo Ferreira					1	TCCE	V. R. Sto. António	25-05	
5,35	i	Edi Maia					1	Taça FPA	Alpiarça	05-01	
5,35	i	Diogo Ferreira					1	C. Port	Pombal	15-02	
5,35		Edi Maia					1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05	
5,31	i	Edi Maia					7		Villerbanne - FRA	14-12	
5,31	i	Edi Maia					13	Stars	Donetsk - UCR	15-02	
5,30	i	Diogo Ferreira					1		Lisboa - CAR	24-02	
5,25	i	Diogo Ferreira					2	Taça FPA	Alpiarça	05-01	
5,25	i	Diogo Ferreira					1	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
5,25	i	Diogo Ferreira					2	CNCI-1	Pombal	22-02	
5,20	i	Ruben Miranda	S23	SL Benfica		10-06-93	1		Pombal	02-02	5,45-13
5,20		Diogo Ferreira					ex	CNU	Faro	03-05	
5,20		Diogo Ferreira					1		Leiria	07-06	
5,20		Diogo Ferreira					2		Huelva	12-06	
5,16	i	Diogo Ferreira					1s		Villerbanne - FRA	14-12	
5,15	i	Ruben Miranda					3	Taça FPA	Alpiarça	05-01	
5,15		Ruben Miranda					2		Lisboa - MP	11-01	
5,15	i	Diogo Ferreira					2		Lisboa - CAR	21-01	
5,15	i	Ruben Miranda					2		Lisboa - CAR	05-02	
5,15	i	Ruben Miranda					2		Lisboa - CAR	24-02	
5,15	i	Edi Maia					3		Lisboa - CAR	24-02	
5,15	i	Icaro Miranda	S23	SL Benfica		13-12-94	3		Lisboa - CAR	24-02	5,15-13
5,15		Ruben Miranda					3		Lisboa - U	26-07	
5,10	i	Ruben Miranda					1ex	CNU	Pombal	02-03	
5,10		Ruben Miranda					1		Lisboa - MP	10-05	
5,05	i	Ruben Miranda					3		Lisboa - CAR	21-01	
5,05		Ruben Miranda					1		Lisboa - I	16-07	
5,00	i	Ruben Miranda					3		Pombal	28-12	
5,00		Ruben Miranda					1		Lisboa - N2	09-07	
5,00		Icaro Miranda					2		Lisboa - N2	09-07	
5,00		Ruben Miranda					2	V.Tavares	Faro	19-07	
5,00		Ruben Miranda					2		Schiffange	03-08	
4,95	i	Ruben Miranda					2	C. Port	Pombal	15-02	
4,95	i	Samuel Remédios	S23	GA Fátima		24-02-92	Hep	C. Port	Pombal	16-02	4,70-13
4,95		Icaro Miranda					4	C. Port	Lisboa - U	26-07	
4,85	i	Icaro Miranda					3	C. Port	Pombal	15-02	
4,85		Icaro Miranda					1		Lisboa - I	10-06	
4,85		José Décio Faria		ACD Jardim Serra		23-07-91	1		Ribeira Brava	03-07	5,10-13
4,80		José Décio Faria					3	CNCI-1	Fátima	31-05	

4,80		Icaro Miranda				1	INATEL	Lisboa - I	04-06	
4,80		Icaro Miranda				1	CN23	Braga	12-07	
4,80		José Décio Faria				1		Ribeira Brava	18-07	
4,70	i	Samuel Remédios				Hep	Taça FPA	Braga	05-01	
4,70	i	Icaro Miranda				3		Lisboa - CAR	05-02	
4,70	i	Samuel Remédios				4		Lisboa - CAR	05-02	
4,70		José Décio Faria				1		Ribeira Brava	03-05	
4,70		José Décio Faria				1		Ribeira Brava	21-06	
4,70		Icaro Miranda				2		Lisboa - I	16-07	
4,65	i	Tiago Marto		GA Fátima	05-05-86	3	CNCI-1	Pombal	22-02	4,76-13
4,60	i	Pedro Soares	S23	CA Marinha Grande	19-06-93	2ex	CNU	Pombal	02-03	4,68-13
4,52		Helder Fernandes	Vet	ACD Jardim Serra	02-03-77	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	17-05	5,00-01
4,50		Andreas Gjasdal	Jr	Noruega	22-11-95	1	CN Jr	Luso	05-07	4,30-13
4,50		Gonçalo Lopes		CA Seia	14-03-88	Dec	C. Port	Lisboa - U	27-07	4,55i-12
4,46		Diogo Costa	S23	Esc Movimento	12-01-93	3	CNCI-2	Fátima	31-05	4,24-11
4,40		André Silva		N Sp. Faro	27-01-91	1	CNU	Faro	03-05	4,40-12
4,36		Filipe Corceiro	Juv	Sporting CP	10-05-98	1	CN Jv	Abrantes	28-06	4,10-13
4,35	i	Tiago Vicente	S23	Juv. Vidigalense	08-11-94	4	CNCI-1	Pombal	22-02	4,19-13
4,35		Stelvio Lemos	Jr	Grã Bretanha	03-07-95	1		Harrow	27-07	4,10-11
4,30	i	Alexandre Gameiro	S23	GCA Donas	04-05-92	4	CNCI-Ap	Pombal	26-01	4,20-13
4,30		José Rosa		Sporting CP	12-01-90	1ex		Setúbal	22-06	4,85-12
4,20	i	Luís Silva		ACR Sra. Desterro	26-05-80	5	CNCI-1	Pombal	22-02	4,70-00
4,20		João Alexandre		Juv. Vidigalense	01-09-90	2	INATEL	Lisboa - I	04-06	2,04i-10
4,20		Emerson Évora	S23	CA Bx Banheira	GBS 30-04-93	3ex		Lisboa - I	16-07	3,80-13
4,15	i	António Magro		GDI Setubal	13-01-96	6	Taça FPA	Alpiarça	05-01	4,25-13
4,15	i	Samuel Leal	S23	NA Cucujães	12-09-92	3	CNCI-2	Pombal	22-02	3,95i-12/13
4,15	i	Filipe Lara Ramos	Vet	CF Belenenses	10-09-78	1	CN Vet	Pombal	08-03	5,00-98
4,15		Gonçalo Uva	Jv	Sporting CP	30-04-98	2		Lisboa - N2	09-07	3,60-13
4,10	i	Gonçalo Pacheco	Vet	Gira Sol RC	17-02-78	2	CN Vet	Pombal	09-03	4,60-05
4,10		Renato Araújo	S23	GD Estreito	08-09-93	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	17-05	4,41-12
4,05	i	João Almeida	Jv	Sporting CP	20-03-98	6		Lisboa - CAR	05-02	3,65i-12
4,05	i	Pedro Santos		CP Alcanena	01-01-88	Hep	C. Port	Pombal	16-02	4,25-12
4,00	i	Fábio Dias	Jv	AC Vermoil	03-05-97	2		Pombal	28-12	4,14-13
4,00		Alberto Fraga		ADR Agua Pena	29-02-80	2		Ribeira Brava	18-01	4,30-01/03/04
4,00	i	Tomas Marreiros	Jv	AC Vermoil	20-04-98	3	CN Jr	Pombal	08-02	3,50-13
4,00		Miguel Lopes	Jv	Juv. Vidigalense	19-03-97	3	CN Jv	Abrantes	28-06	
3,95	i	André F. Santos		OC Lagos	04-04-91	Hep	C. Port	Pombal	16-02	4,20i-11
3,90	i	George Silva	Vet	Juv. Vidigalense	05-01-76	3	CN Vet	Pombal	08-03	4,30-99
3,90		Daniel Coelho	Jr	GD Cavadas	30-09-96	Dec		Rio Maior	11-05	3,60-13
3,90		Ivan Santos	S23	ADL Apelaçonenses	12-04-94	Dec		Rio Maior	11-05	4,10i-13
3,90		Celso Almeida	S23	GRECAS	21-11-93	1		Luso	19-07	4,00i-12
3,90		Tiago F. Silva	S23	AA Pinhalnovense	31-05-94	1		Sobreda	19-07	3,90-13
3,80		Denys Vatamanyuk	Jr	NDET Cabreira	15-10-96	6	Gimnasiada	Brasília - BRA	30-11	3,90-13
3,80	i	Miguel Barrigana	Jr	SL Benfica	03-07-96	Hep	CN Jr	Pombal	09-02	
3,80		Luís Miguel Santos		OC Lagos	06-07-93	Dec		Lagos	27-04	4,10i-13
3,80		Francisco Cordoeiro	S23	Esc Movimento	09-05-92	Dec		Luso	11-05	3,50-11
3,80		António Castro	S23	GD Estreito	18-12-94	1		Ribeira Brava	17-05	4,35-12
3,80		Vítor Hugo Pereira	Ini	Luxemburgo	99	5		Esch-sur-Alzette	12-07	
3,70		Rui Marques	Jv	GAU Bajouca	16-01-98	6	CN Jr	Luso	05-07	
3,65	i	Joel Pereira	Jr	GA Fátima	14-02-95	Hep	C. Port	Pombal	16-02	
3,60		Hugo Valente		CCSJ. Madeira	13-12-82	1		Aveiro	12-01	4,20-10
3,60	i	Miguel Monteiro	Jr	CP Alcanena	21-08-96	1		Pombal	19-01	3,65-13
3,60	i	Carlos Ferreira		AC Vermoil	30-04-84	8	CNCI-Ap	Pombal	26-01	4,00-09
3,60	i	André Carvalho		Esc Movimento	05-09-88	5	CNU	Pombal	02-03	4,44-07
3,60		André Pedralva		Jambeossi SC	23-08-90	5s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05	3,60-13
3,60		Ruben Ventura		Juv. Ilha Verde	28-12-89	3	CNCI-3	Sobreda	31-05	3,50-13
3,60		João Costa	Jr	EC+S Lavra	08-05-96	1		Viana do Castelo	22-06	
3,60		João Guerreiro	Jv	GDI Setúbal	96	4		Setúbal	22-06	
3,55	i	Carlos Santos		CP Alcanena	10-05-86	Hep	C. Port	Pombal	16-02	3,60i-12
3,55		David Camara	Jr	ACD Jardim Serra	21-03-95	1		Ribeira Brava	21-06	3,75-12
3,50	i	Luís Ferreira	S23	Juv. Vidigalense	27-01-92	6	CNU	Pombal	02-03	4,26i-10
3,50		Christophe Capitão	S23	CA Marinha Grande	15-10-93	7	CNU	Pombal	02-03	3,60i-13

3,50	Eduardo Valério	Jr	Juv. Vidigalense	07-02-96	Dec	Rio Maior	11-05
------	-----------------	----	------------------	----------	-----	-----------	-------

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4,10	Alexandre Gameiro	S23	GCA Donas	04-05-92	3	CNU	Faro	03-05	4,20-13
3,50	André Carvalho		Esc Movimento	05-09-88	4	CNU	Faro	03-05	4,44-07
3,90	André F. Santos		OC Lagos	04-04-91	Dec		Lisboa - N2	08-06	4,20i-11
3,90	António Magro		GDI Setubal	13-01-96	2		Setúbal	04-05	4,25-13
3,50	Carlos Santos		CP Alcanena	10-05-86	Dec		Rio Maior	11-05	3,60i-12
4,00	Fábio Dias	Jv	AC Vermoil	03-05-97	3	CN Jv	Abrantes	28-06	4,14-13
4,10	Filipe Lara Ramos	Vet	CF Belenenses	10-09-78	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05	5,00-98
4,00	Gonçalo Pacheco	Vet	Gira Sol RC	17-02-78	5	CNCI-1	Fátima	31-05	4,60-05
3,80	João Almeida	Jv	Sporting CP	20-03-98	2		Lisboa - MP	10-05	3,65i-12
4,12	Luís Silva		ACR Sra. Desterro	26-05-80	4	CNCI-2	Fátima	31-05	4,70-00
3,90	Pedro Santos		CP Alcanena	01-01-88	Dec		Rio Maior	11-05	4,25-12
4,56	Pedro Soares	S23	CA Marinha Grande	19-06-93	1	CNCI-2	Fátima	31-05	4,68-13
3,70	Samuel Leal	S23	NA Cucujães	12-09-92	6	CNCI-2	Fátima	31-05	3,95i-12/13
4,60	Samuel Remédios	S23	GA Fátima	24-02-92	Dec	T. Europa	Ribeira Brava	06-07	4,70-13
4,46	Tiago Marto		GA Fátima	05-05-86	2	CNCI-2	Fátima	31-05	4,76-13
4,20	Tiago Vicente	S23	Juv. Vidigalense	08-11-94	4	CNCI-1	Fátima	31-05	4,19-13
3,95	Tomas Marreiros	Jv	AC Vermoil	20-04-98	3s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	3,50-13

### Marcas Irregulares

5,59	Irre	Diogo Ferreira		SL Benfica	30-07-90	1		Pombal (rua)	08-06	5,41-12
5,10	Irre	Icaro Miranda				3		Pombal (rua)	08-06	
4,70	Irre	Pedro Soares	S23	CA Marinha Grande	19-06-93	4		Pombal (rua)	08-06	4,68-13
3,90	Irre	Rui Marques	Jv	GAU Bajouca	16-01-98	3s		Pombal (rua)	08-06	
3,70	Irre	Carlos Ferreira		AC Vermoil	30-04-84	8s		Pombal (rua)	08-06	4,00-09
3,50	Irre	Duarte Eusébio	Jv	Juv. Vidigalense	06-08-97	5s		Pombal (rua)	08-06	

### Comprimento / Long Jump – 7,20 – 6,50

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
8,07	1,7	Marcos Chuva		SL Benfica		08-08-89	1		Salamanca	12-06	8,34-11
7,96	i	Marcos Chuva					1	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
7,94	0,4	Marcos Chuva					2		Szczecin - POL	07-06	
7,93	i	Marcos Chuva					2		Moscovo - RUS	02-02	
7,83	i	Marcos Chuva					1	CNCI-1	Pombal	22-02	
7,79	2,0	Marcos Chuva					1	TCCE	V. R. Sto. António	24-05	
7,71	i	Bruno Costa	S23	SL Benfica		03-05-92	1	C. Port	Pombal	15-02	7,42-13
7,70	0,0	Marcos Chuva					1		Copenhaga-DEN	06-08	
7,63	i	Marcos Chuva					1	Taça FPA	Alpiarça	05-01	
7,58	i	Marcos Chuva					2		Lisboa - CAR	24-02	
7,51	i	Marcos Chuva					2	C. Port	Pombal	15-02	
7,49	i	Marcos Caldeira		SL Benfica		27-02-88	1		Pombal	02-02	7,83-12
7,48	i	Marcos Caldeira					3	C. Port	Pombal	15-02	
7,42	0,2	Samuel Remédios	S23	GA Fátima		24-02-92	1	CN23	Braga	12-07	7,18i-13
7,41	-1,7	Marcos Chuva					1		Lisboa - I	02-08	
7,40	i	Bruno Costa					4		Lisboa - CAR	24-02	
7,39	i	Bruno Costa					2		Pombal	02-02	
7,36	0,5	Marcos Caldeira					1		Lisboa - I	16-07	
7,35	0,5	Bruno Costa					1	S. António	Lisboa - I	13-06	
7,32	-0,9	Marcos Chuva					1	C. Port	Lisboa - U	26-07	
7,29	0,2	Samuel Remédios	S23				Dec	T. Europa	Ribeira Brava	05-07	
7,29	2,0	Ricardo Jaquité		Sporting CP		17-08-89	3	C. Port	Lisboa - U	26-07	7,24i-13
7,24	1,1	Tiago Pereira	S23	SL Benfica		19-09-93	1		Lisboa - MP	14-12	6,92i-13
7,23	i	Ricardo Jaquité					2	CNCI-1	Pombal	22-02	
7,23	0,0	André Luz	S23	SL Benfica		21-01-93	2		Lisboa - I	16-07	6,57-13
7,22	i	Samuel Remédios	S23				3		Pombal	02-02	
7,22	1,3	Eusébio Cá		Grã Bretanha		24-09-91	5	C. Port	Lisboa - U	26-07	7,26-13
7,20	i	Miguel Marques	Jr	Juv. Vidigalense		23-05-95	1		Lisboa - CAR	21-01	7,28i-13
7,18	1,5	Francisco Cordoeiro	S23	Esc Movimento		09-05-92	2	CNU	Faro	03-05	7,25i-13
7,17	i	Victor Korst	Jr	AA Pinhalnovense		21-10-96	1	CN Jr	Pombal	08-02	7,14-13

7,15	0,3	Hildeberto Almeida	Vet	Espanha		08-08-78	2		Lisboa - I	02-08	7,87-07
7,11	i	Ivan Martins		Sporting CP	ANG	29-10-91	2	Taça FPA	Alpiarça	05-01	7,22-13
7,11	0,4	Gaspar Araújo		Jambeossi SC		17-12-81	2		Leiria	07-06	8,10-04
7,10	i	João Dias		Gira Sol RC		01-06-84	3	CNCI-Ap	Pombal	26-01	7,25i-12
7,10	i	Carlos Nascimento		Sporting CP		12-10-94	4	C. Port	Pombal	15-02	6,74i-11
7,06	1,3	Gui Boissy		JOMA	SEN	22-02-89	3		Leiria	07-06	7,69-11
7,03	i	Isaac Lopes		CCSJ. Madeira		08-02-90	6	C. Port	Pombal	15-02	6,99-13
7,00	1,8	Sérgio Silva		ACR Sra. Desterro		22-11-85	1		Vigo	09-07	7,22-12
6,97	0,2	Gil Manuel	S23	SL Benfica		28-09-94	5	CN23	Braga	12-07	
6,96	1,9	Mauro Rodrigues	S23	CRD Santaluziense		02-10-93	4	CNU	Faro	03-05	6,85-11
6,94	i	Miguel Barrigana	Jr	SL Benfica		03-07-96	Hep	CN Jr	Pombal	08-02	6,87-12
6,93	1,0	Fábio Martins	Jv	CLAC		11-01-97	8	Gimasiada	Brasilia - BRA	29-11	6,75-13
6,92	0,3	Ricardo Mendes		Juv. Vidigalense		30-05-94	1		Leiria	19-07	6,78i-12
6,88	i	Oleksandr Lyashchenko	Jv	CA Marinha Grande	UKR	18-01-97	3	CN Jr	Pombal	08-02	6,67-13
<b>6,84</b>	<b>1,2</b>	<b>Oleksandr Lyashchenko</b>	<b>Jv</b>	<b>CA Marinha Grande</b>	<b>POR</b>	<b>18-01-97</b>	<b>2</b>	<b>CN Jr</b>	<b>Luso</b>	<b>05-07</b>	<b>6,67-13</b>
6,88	i	Dylan Pedro	Jr	Juv. Vidigalense		04-01-95	12	C. Port	Pombal	15-02	
6,87	i	Pedro Santos		CP Alcanena		01-01-88	2		Pombal	12-01	7,45i-08
6,83	1,6	Valter Pinto	S23	Sporting CP		19-01-93	5		Lisboa - I	16-07	7,12-12
6,82	1,8	Carlos Santos		CP Alcanena		10-05-86	2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	7,22-09
6,81	-2,7	Joaquim Cabral		S Lagos Bf		17-04-88	1s	CNCI-Ap	Faro	17-05	6,93-12
6,80	1,9	Tomás Militão	Jr	Juv. Ilha Verde		25-03-96	1		Ponta Delgada	15-03	
6,77	1,1	Paulo Neto	Jv	ACRD Escapães		11-03-97	1-A	OJ	Lisboa - U	14-06	6,51-13
6,76	0,4	Moisés Pedro	Jv	SL Benfica	ANG	97	6		Lisboa - I	16-07	
6,74	-1,4	Ricardo Araújo	S23	GRECAS		25-10-93	1		Luso	19-07	6,59-13
6,73	0,2	Vitor Viveiros		ACD Jardim Serra		18-03-84	1		Ribeira Brava	26-04	7,02i-13
6,73	-0,6	João Pinto	Jv	CA Marinha Grande		12-06-97	1		Pombal	21-06	
6,71	i	André Silva	S23	Esc Movimento		18-07-94	2	C. Norte	Braga	12-01	7,32-13
6,71	1,4	Diogo Espinha		GD Estreito		08-10-87	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	17-05	7,41-08
6,70	i	Adam Ferreira		S Lagos Bf		10-05-96	2		V. R. Sto. António	18-01	6,65-13
6,70	i	Joel Pereira		GA Fátima		14-02-95	6		Lisboa - CAR	21-01	
6,70	1,3	Pedro Machado		AC F. Ribeiro		14-11-91	5	CNU	Faro	03-05	7,02-10
6,70	1,9	Hugo Espirito Santo	S23	Sporting CP		30-05-93	5		Caceres - ESP	02-07	6,74i-09
6,69	1,4	Lenine Cunha		CDC VN Gaia		04-12-82	2	CM Def	Swansea - GBR	22-08	7,16-05
6,68	0,0	Danilo Almeida	Jr	SL Benfica		02-12-96	4	S. António	Lisboa - I	13-06	
6,67	i	Micael Seixeiro	Jr	ACR Sra. Desterro		20-07-95	5	CN Jr	Pombal	08-02	6,88i-13
6,66	-0,2	Tiago Boucela	S23	Sporting CP		09-02-92	3		Guarda	04-07	6,68-12
6,63	1,6	João Pereira	Jv	ACRA Seixas		10-02-97	1-B	OJ	Lisboa - U	14-06	
6,62	i	Rafael Vilas Boas		SC Braga		01-02-95	4	CNCI-2	Pombal	22-02	6,51-12
6,62	1,0	Yaroslav Kolodiy	Ini	CE Natação		02-01-99	1		Castelo de Vide	31-05	
6,61	1,4	Jorge Abreu	S23	ACD Jardim Serra		29-10-93	1		Ribeira Brava	18-01	6,51-13
6,60	-2,0	Ivan Santos	S23	ADL Apelaçenenses		12-04-94	Dec		Lisboa - U	26-07	6,59-13
6,57	1,8	Pedro Ferreira	Jr	EC+S Lavra		21-02-96	Dec	CN Jr	Luso	05-07	6,25-12
6,55	1,9	Carlos Lopes		Jambeossi SC		13-03-83	2		Setúbal	15-12	7,01-00
6,52	i	Eduardo Ribeiro	S23	NA Cucujães		14-09-93	5	CNCI-2	Pombal	22-02	6,49i-12
6,52	-0,9	Pedro Fernandes	Jr	JOMA		03-10-96	1		Lisboa - MP	21-06	
6,51	-0,3	Pedro Vilacova	Jr	EC+S Lavra		18-04-96	2	CN Jr	Luso	05-07	15,47-13
6,51	0,3	João Oliveira	S23	CN Rio Maior		17-12-94	2		Rio Maior	19-07	6,57-12
6,50	1,8	Carlos Prino	Jv	GA Fátima		13-06-97	1		Abrantes	07-06	

### Sem medição de vento

6,73		Hugo Espirito Santo	S23	Sporting CP		30-05-93	4		Lisboa - MP	11-01	6,74i-09
6,56		David Silva	Jv	CAS Manique		27-01-97	1		Setúbal	03-05	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

7,17	1,3	Victor Korst	Jr	AA Pinhalnovense		21-10-96	1	CNCI-3	Sobreda	31-05	7,14-13
7,01	1,0	Ivan Martins		Sporting CP	ANG	29-10-91	4ex		Lisboa - MP	29-06	7,22-13
6,98	0,9	Miguel Marques	Jr	Juv. Vidigalense		23-05-95	5		Leiria	07-06	7,28i-13
6,85	0,0	Isaac Lopes		CCSJ. Madeira		08-02-90	Dec		Luso	10-05	6,99-13
6,84	1,2	Oleksandr Lyashchenko	Jv	CA Marinha Grande	UKR	18-01-97	2	CN Jr	Luso	05-07	6,67-13
6,75	1,3	Pedro Santos		CP Alcanena		01-01-88	Dec		Lisboa - I	07-06	7,45i-08
6,74	0,0	Dylan Pedro	Jr	Juv. Vidigalense		04-01-95	9	CN23	Braga	12-07	
6,66	0,0	Adam Ferreira		S Lagos Bf		10-05-96	3	CN Jr	Luso	05-07	6,65-13



6,58	1,6	Miguel Barrigana	Jr	SL Benfica		03-07-96	4		Lisboa - MP	04-05	6,87-12
------	-----	------------------	----	------------	--	----------	---	--	-------------	-------	---------

### Com vento anti regulamentar

7,55	4,1	Marcos Caldeira		SL Benfica		27-02-88	2	C. Port	Lisboa - U	26-07	7,83-12
7,52	3,9	Ricardo Jaquité		Sporting CP		17-08-89	2	CNCI-1	Fátima	31-05	7,24i-13
7,39	3,6	Victor Korst	Jr	AA Pinhalnovense		21-10-96	1	CNCI-3	Sobreda	31-05	7,14-13
7,39	3,0	Hildeberto Almeida	Vet	Espanha		08-08-78	2		Pontevedra	15-06	7,87-07
7,35	3,7	Carlos Veiga		Sporting CP		22-02-89	3		Lisboa - MP	29-06	7,39-10
7,32	4,6	Tiago Pereira	S23	SL Benfica		19-09-93	1		Lisboa - MP	29-06	6,92i-13
7,28	4,1	Francisco Cordoeiro	S23	Esc Movimento		09-05-92	4	C. Port	Lisboa - U	26-07	7,25i-13
7,27	2,5	Gaspar Araújo		Jambeossi SC		17-12-81	2	CNCI-3	Sobreda	31-05	8,10-04
7,21	3,3	Miguel Marques	Jr	Juv. Vidigalense		23-05-95	3	CNCI-1	Fátima	31-05	7,28i-13
7,02	7,5	Gil Manuel	S23	SL Benfica		28-09-94	4		Lisboa - MP	10-05	
7,02	4,0	Ivan Santos	S23	ADL Apelaçõenses		12-04-94	1		Lisboa - I	24-05	6,59-13
6,93	4,2	Oleksandr Lyashchenko	Jv	CA Marinha Grande		18-01-97	1	CN Jv	Abrantes	28-06	6,67-13
6,91	4,4	Carlos Santos		CP Alcanena		10-05-86	2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	7,22-09
6,86	4,9	Paulo Conceição	S23	SL Benfica		29-12-93	2		Lisboa - MP	29-06	6,61i-11
6,82	2,2	Adam Ferreira		S Lagos Bf		10-05-96	1		Faro	04-06	6,65-13
6,82	2,7	Joaquim Cabral		S Lagos Bf		17-04-88	Dec		Quarteira	26-04	6,93-12
6,80	4,1	Danilo Almeida	Jr	SL Benfica		02-12-96	6		Lisboa - MP	10-05	
6,80	2,5	Moisés Pedro	Jv	SL Benfica	ANG	97	6		Lisboa - I	16-07	
6,79	4,4	João Pinto	Jv	CA Marinha Grande		12-06-97	2	CN Jv	Abrantes	28-06	
6,68	4,8	Juary Tavares	S23	SL Benfica	STP	09-11-94	8		Lisboa - MP	10-05	
6,67	3,2	Gonçalo Manteigas	S23	Estrela FC		28-07-94	1	C. Alent	Elvas	10-05	7,06-12
6,67	2,6	Pedro Fernandes	Jr	JOMA		03-10-96	5		Lisboa - MP	29-06	
6,63	2,9	Miguel Morais	Jr	CA Marinha Grande		05-03-95	3		Marinha Grande	10-05	
6,61	3,4	Pedro Clara	Jr	Individual - Al		29-12-96	1		Faro	04-06	
6,60	5,5	Bruno Pinto	S23	Sporting CP		20-09-93	10		Lisboa - MP	10-05	
6,59	4,1	Alexandre Cardeira	S23	ACDR Arneirense		02-12-94	4		Marinha Grande	10-05	6,55i-13
6,58	3,5	João Almeida	Jv	Sporting CP		20-03-98	1		Lisboa - MP	24-05	
6,55	2,3	José Miguel Pereira		CA Seia		22-07-91	4s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	7,08i-09
6,52	4,1	João Oliveira	S23	CN Rio Maior		17-12-94	5s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	6,57-12
6,52	4,7	Ricardo Maia	Jv	GCA Donas		22-04-98	3	CNCI-2	Fátima	31-05	
6,51	3,2	Angelo Santos	Jr	CA Marinha Grande		13-04-96	6		Marinha Grande	10-05	

### Triplo / Triple Jump – 14,70 – 13,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
16,97	0,0	Nelson Évora		SL Benfica		20-04-84	4	Areva	Saint-Denis - FRA	05-07	17,74-07
16,95	1,2	Nelson Évora					3		Tomblaine - FRA	27-06	
16,91	1,8	Nelson Évora					1		Avila - ESP	13-07	
16,82	-0,3	Nelson Évora					3q	C. Europa	Zurique - SUI	12-08	
16,78	0,4	Nelson Évora					6	C. Europa	Zurique - SUI	14-08	
16,62	0,4	Nelson Évora					2		Marraquexe - MAR	08-06	
16,41	0,9	Nelson Évora					1	C. Port	Lisboa - U	27-07	
16,32	-1,3	Carlos Veiga		Sporting CP		22-02-89	2		Avila - ESP	13-07	15,84-11
16,07	-0,4	Nelson Évora					4	ETC - 1	Tallin - EST	22-06	
16,05	0,0	Tiago Pereira	S23	SL Benfica		19-09-93	4	J. Med	Aubagne - FRA	15-06	15,24-13
15,98	-0,1	Carlos Veiga					1	V.Tavares	Faro	19-07	
15,90	0,6	Carlos Veiga					2	C. Port	Lisboa - U	27-07	
15,86	1,4	Carlos Veiga					5	Ibero Am	São Paulo - BRA	03-08	
15,82	1,6	Tiago Pereira	S23				2		Leiria	07-06	
15,79	0,7	Carlos Veiga					1		Leiria	07-06	
15,76	0,6	Carlos Veiga					1ex		Setúbal	22-06	
15,61	1,6	Marcos Caldeira		SL Benfica		27-02-88	5	TCCE	V. R. Sto. António	25-05	16,44-12
15,61	1,4	Gui Boissy		JOMA	SEN	22-02-89	3ex	C. Port	Lisboa - U	27-07	15,91-11
15,60	i	Marcos Caldeira					1	C. Port	Pombal	16-02	
15,60	i	Marcos Caldeira					1	CNCI-1	Pombal	23-02	
15,57	i	Ricardo Jaquité		Sporting CP		17-08-89	2	C. Port	Pombal	16-02	15,94i-13
15,53	1,5	Marcos Caldeira					3		Leiria	07-06	
15,51	i	Tiago Pereira	S23				3	C. Port	Pombal	16-02	
15,49	i	Ricardo Jaquité					2	CNCI-1	Pombal	23-02	

15,45	1,2	Gui Boissy				4		Leiria	07-06	
15,44	i	Marcos Caldeira				1	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
15,43	0,8	Marcos Caldeira				3	C. Port	Lisboa - U	27-07	
15,42	0,2	Tiago Pereira	S23			1		Lisboa - I	02-07	
15,37	0,7	Tiago Pereira	S23			1	CN23	Braga	13-07	
15,33	0,1	Tiago Pereira	S23			4	C. Port	Lisboa - U	27-07	
15,25	i	João Alexandre		Juv. Vidigalense	01-09-90	3	CNCI-1	Pombal	23-02	15,26i-13
15,19	i	João Alexandre				4	C. Port	Pombal	16-02	
15,18	i	João Alexandre				1		Pombal	11-01	
15,18	-1,7	Carlos Veiga				1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	
15,15	1,9	João Alexandre				5	C. Port	Lisboa - U	27-07	
15,14	i	Ricardo Mendes	S23	Juv. Vidigalense	30-05-94	2		Pombal	11-01	14,75i-12
15,14	0,0	Gil Manuel	S23	SL Benfica	28-09-94	2	CN23	Braga	13-07	14,32-13
15,11	i	Ricardo Jaquité				1	Taça FPA	Alpiarça	05-01	
15,11	0,3	Gui Boissy				1		Lisboa - I	10-06	
15,10	i	Marcos Caldeira				2	Taça FPA	Alpiarça	05-01	
15,00	0,9	Carlos Veiga				2		Lisboa - MP	11-05	
14,95	i	João Alexandre				2	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
14,95	1,5	João Alexandre				1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	
14,94	i	Iuri Santos		CA Bx Banheira	11-04-85	5	C. Port	Pombal	16-02	15,60-12
14,91	0,0	Ricardo Mendes				3	CN23	Braga	13-07	
14,89	i	João Dias		Gira Sol RC	01-06-84	3	CNCI-Ap	Pombal	26-01	15,71i-10
14,89	i	Iuri Santos				1		Lisboa - CAR	05-02	
14,88	0,1	Gil Manuel	S23			8	C. Port	Lisboa - U	27-07	
14,84	i	Gui Boissy				3	Taça FPA	Alpiarça	05-01	
14,78	1,6	Iuri Santos				6	C. Port	Lisboa - U	27-07	
14,77	1,7	Iuri Santos				1		Castelo de Vide	08-06	
14,76	i	João Dias				4	CNCI-1	Pombal	23-02	
14,75	i	Ricardo Mendes				6	C. Port	Pombal	16-02	
14,74	-1,1	Rafael Vilas Boas	Jr	SC Braga	01-02-95	1	CNCI-3	Sobreda	01-06	14,58-12
14,70	i	Iuri Santos				4	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
14,69	1,3	António Gomes	S23	Sporting CP	13-04-92	4	CN23	Braga	13-07	14,61i-13
14,56	i	Miguel Marques		Juv. Vidigalense	23-05-95	2		Lisboa - CAR	05-02	14,33-10
14,50	i	Isaac Lopes		CCSJ. Madeira	08-02-90	1s	CNCI-Ap	Braga	25-01	14,50i-13
14,44	0,7	Oleksandr Lyashchenko	Jv	CA Marinha Grande	18-01-97	1-A	OJ	Lisboa - U	15-06	14,64-13
14,40	i	Ricardo Araújo		GRECAS	25-10-93	8	C. Port	Pombal	16-02	14,22-12
14,37	i	Bruno Costa	S23	SL Benfica	03-05-92	3		Lisboa - CAR	05-02	14,69-11
14,37	i	Francisco Cordoeiro	S23	Esc Movimento	09-05-92	2	CNCI-2	Pombal	23-02	13,52-10
14,30	-1,6	Diogo Espinha		GD Estreito	08-10-87	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	18-05	15,39-08
14,26	i	Bruno Pinto	S23	Sporting CP	20-09-93	11	C. Port	Pombal	16-02	13,83-13
14,24	i	André Luz	S23	SL Benfica	21-01-93	4		Lisboa - CAR	05-02	14,66-12
14,16	1,7	Tomás Militão	Jr	Juv. Ilha Verde	25-03-96	1		Ponta Delgada	21-12	13,80-13
14,14	1,1	José Décio Faria		ACD Jardim Serra	23-07-91	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	18-05	14,34-13
14,14	0,0	Pedro Fernandes	Jr	JOMA	03-10-96	2		Lisboa - I	10-06	13,10-13
14,12	1,0	Vitor Viveiros		ACD Jardim Serra	18-03-84	1		Ribeira Brava	19-07	14,32-12
14,11	0,4	Joel Pereira	Jr	GA Fátima	14-02-95	4s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	13,92i-13
14,04	i	Sérgio Silva		ACR Sra. Desterro	22-11-85	6	CNCI-1	Pombal	23-02	14,50-09
13,98	1,8	Gaspar Araújo		Jambeossi SC	17-12-81	2	CNU	Faro	03-05	16,04i-03
13,97	0,0	Angelo Santos	Jr	CA Marinha Grande	13-04-96	4	CN Jr	Luso	06-07	13,23-13
13,91	i	José Miguel Pereira		CA Seia	22-07-91	4	CNCI-2	Pombal	23-02	14,80i-10
13,89	0,0	Adam Ferreira	Jr	S Lagos Bf	10-05-96	5	CN Jr	Luso	06-07	13,24-12
13,86	0,5	Pedro Gomes		Jambeossi SC	13-11-90	2		Setúbal	04-05	13,94-10
13,81	2,0	Mauro Rodrigues		CRD Santaluziense	02-10-93	3	CNU	Faro	03-05	13,67-11
13,61	-2,4	Ruben Ventura		Juv. Ilha Verde	28-12-89	2		Ponta Delgada	25-01	13,51-08
13,60	i	Carlos Santos		CP Alcanena	10-05-86	2		Pombal	11-01	14,35-12
13,51	1,9	Lenine Cunha		CDC VN Gaia	04-12-82	2	INAS	Bergen op Zoom	15-06	14,61-09
13,51	0,3	Tiago Costa	S23	CCD Ribeirão	08-05-94	2	C. Norte	Guimarães	20-07	
13,49	i	Miguel Morais		CA Marinha Grande	05-03-95	3		Pombal	11-01	13,18i-13
13,46	1,4	Renato Araújo	S23	GD Estreito	08-09-93	1		Ribeira Brava	17-05	14,43-12
13,46	-1,6	Danilo Almeida	Jr	SL Benfica	02-12-96	2		Lisboa - MP	22-06	13,57-13
13,43	i	Dylan Pedro	Jr	Juv. Vidigalense	04-01-95	4		Pombal	11-01	13,24i-12
13,43	-0,7	Pedro Machado		AC F. Ribeiro	14-11-91	4	CNU	Faro	03-05	13,26-10



13,42	0,7	Jorge Santos		NA Cucujães		25-03-85	2		Luso	20-07	14,26-10
13,40	0,2	Alexandre Gameiro	S23	GCA Donas		04-05-92	7s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	
13,39	0,9	André Silva	S23	Esc Movimento		18-07-94	3	C. Norte	Guimarães	20-07	13,54i-13
13,30	0,9	João Marto	Jv	GA Fátima		13-03-97	1		Rio Maior	20-07	13,29-13
13,26	i	Pedro Pinheiro		NDET Cabreira		29-03-98	2		V. R. Sto. António	19-01	13,40-13
13,23	i	Luís Miguel Santos	S23	OC Lagos		06-07-93	5s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
13,22	0,0	Pedro Costa		CCSJ. Madeira		11-05-92	4ex		Setúbal	04-05	13,87-11
13,17	i	Fábio Almeida	Jr	Gira Sol RC		27-09-96	1		Pombal	11-01	
13,17	1,7	Carlos Prino	Jv	GA Fátima		13-06-97	2		Rio Maior	20-07	
13,13	-3,3	Bryan Rodrigues	Jv	AC Vermoil		16-03-98	2		Pombal	25-05	
13,12	1,2	Joaquim Moreira	S23	CD Póvoa		30-01-93	4	C. Norte	Guimarães	20-07	
13,11	i	Diogo Costa		Esc Movimento		12-01-93	2	C. Norte	Braga	11-01	13,96-12
13,11	0,1	José Miguel Salgado	S23	CCD Ribeirão		20-10-94	2		Braga	10-05	
13,08	0,2	Eduardo Ribeiro	S23	NA Cucujães		14-09-93	4s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05	13,63-12
13,02	i	Gabriel Brito	Jr	CA Marinha Grande		12-10-95	22	C. Port	Pombal	16-02	13,80i-13
13,01	1,0	João Marques	Jr	GUA Bajouca		07-07-95	9s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	13,39w-13
13,00	1,5	Helder Coutinho		CA Mazarefes		05-06-90	1		Viana do Castelo	10-06	13,01w-09

### Sem medição de vento

13,12		João Almeida	Jv	Sporting CP		20-03-98	1		Lisboa - MP	17-05	
13,01		Filipe Corceiro	Juv	Sporting CP		10-05-98	2		Lisboa - MP	17-05	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

14,00	0,8	Bruno Pinto	S23	Sporting CP		20-09-93	4	V.Tavares	Faro	19-07	13,83-13
13,11	1,8	Carlos Santos		CP Alcanena		10-05-86	3		Rio Maior	20-07	14,35-12
13,16	-1,2	Fábio Almeida	Jr	Gira Sol RC		27-09-96	1		Luso	22-06	
13,85	1,5	Francisco Cordoeiro	S23	Esc Movimento		09-05-92	4	CNCI-2	Fátima	01-06	13,52-10
13,02	1,8	Gabriel Brito	Jr	CA Marinha Grande		12-10-95	6	CNU	Faro	03-05	13,80i-13
14,47	0,0	Isaac Lopes		CCSJ. Madeira		08-02-90	2s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05	14,50i-13
13,24	0,2	José Miguel Pereira		CA Seia		22-07-91	8s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	14,80i-10
14,34	0,0	Ricardo Araújo		GRECAS		25-10-93	1		Luso	20-07	14,22-12
14,37	0,0	Ricardo Jaquité		Sporting CP		17-08-89	1		Lisboa - MP	12-01	15,94i-13
14,61	1,9	Ricardo Mendes	S23	Juv. Vidigalense		30-05-94	8		Leiria	07-06	14,75i-12
13,91	0,0	Sérgio Silva		ACR Sra. Desterro		22-11-85	5s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	14,50-09

### Com vento anti regulamentar

16,67	2,6	Carlos Veiga		Sporting CP		22-02-89	2		Avila - ESP	13-07	15,84-11
15,94	5,5	Marcos Caldeira		SL Benfica		27-02-88	1		Lisboa - MP	11-05	16,44-12
15,68	2,9	Gui Boissy		JOMA	SEN	22-02-89	3ex	C. Port	Lisboa - U	27-07	15,91-11
15,44	3,7	João Alexandre		Juv. Vidigalense		01-09-90	3	CNCI-1	Fátima	01-06	15,26i-13
15,24	3,9	Gil Manuel	S23	SL Benfica		28-09-94	5		Lisboa - MP	11-05	14,32-13
15,07	2,7	Iuri Santos		CA Bx Banheira		11-04-85	6	C. Port	Lisboa - U	27-07	15,60-12
14,52	3,4	Diogo Espinha		GD Estreito		08-10-87	4	CNCI-1	Fátima	01-06	15,39-08
14,49	5,1	Bruno Pinto	S23	Sporting CP		20-09-93	6		Lisboa - MP	11-05	13,83-13
14,04	3,3	José Miguel Pereira		CA Seia		22-07-91	5	CNCI-1	Fátima	01-06	14,80i-10
13,93	5,0	Danilo Almeida	Jr	SL Benfica		02-12-96	7		Lisboa - MP	11-05	13,57-13
13,77	2,7	Pedro Pinheiro		NDET Cabreira		29-03-98	2	CN Jv	Abrantes	29-06	13,40-13
13,63	3,0	João Marto	Jv	GA Fátima		13-03-97	3	CN Jv	Abrantes	29-06	13,29-13
13,31	4,7	Fábio Dias	Jv	AC Vermoil		03-05-97	4	CN Jv	Abrantes	29-06	
13,28	3,4	Juary Tavares	S23	SL Benfica	STP	09-11-94	9		Lisboa - MP	11-05	13,12-13
13,27	2,5	Pedro Costa		CCSJ. Madeira		11-05-92	ex		Lisboa - MP	11-05	13,87-11
13,23	2,4	Eduardo Valério	Jr	Juv. Vidigalense		07-02-96	6	CNCI-2	Fátima	01-06	13,44-13
13,19	2,4	Filipe Corceiro	Juv	Sporting CP		10-05-98	5	CN Jv	Abrantes	29-06	
13,17	2,6	Gonçalo Uva	Jv	Sporting CP		30-04-98	6	CN Jv	Abrantes	29-06	
13,12	3,5	Pedro Nicolau	S23	SL Benfica		28-05-94	10		Lisboa - MP	11-05	13,24-13
13,00	4,6	Carlos Gomes	Jv	CLAC		17-03-97	1		Fátima	25-05	13,18-13

### Peso / Shot Put- 15,00 – 11,50

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
21,01		Marco Fortes		SL Benfica		26-09-82	2	TE Lanç	Leiria - CNL	16-03	21,02-12
20,62		Marco Fortes					1	C. Port	Lisboa - U	26-07	

20,43		Marco Fortes					1	TCCE	V. R. Sto. António	25-05	
20,41	i	Marco Fortes					1	C. Port	Pombal	16-02	
20,35		Marco Fortes					7	C. Europa	Zurique - SUI	12-08	
20,12	i	Marco Fortes					11q	WIC	Sopot - POL	07-03	
20,03	i	Marco Fortes					10q	C. Europa	Zurique - SUI	12-08	
19,94	i	Marco Fortes					1	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
19,80		Marco Fortes					4		Plock - POL	04-06	
19,75	i	Marco Fortes					7	Areva	Saint-Denis - FRA	05-07	
19,74	i	Marco Fortes					1	CNCI-1	Pombal	23-02	
19,57		Marco Fortes					2		Caceres - ESP	02-07	
19,53	i	Marco Fortes					6		Karlsruhe - GER	01-02	
19,50		Marco Fortes					3	ETC - 1	Tallin - EST	21-06	
19,45		Marco Fortes					6		Szczecin - POL	07-06	
19,37		Marco Fortes					1		Pombal (rua)	08-06	
19,36		Marco Fortes					1		Leiria - CNL	03-08	
19,26		Marco Fortes					1		Lisboa - MP	11-05	
19,17		Marco Fortes					6	AnnivG	Londres- GBR	20-07	
18,80		Tsanko Amaudov	S23	SL Benfica	RN23	14-03-92	1	V.Tavares	Faro	19-07	18,05i-13
18,75		Marco Fortes					8	Madrid2014	Madrid	19-07	
18,66		Tsanko Amaudov	S23				2	C. Port	Lisboa - U	26-07	
18,58		Tsanko Amaudov	S23				1		Lisboa - MP	29-06	
18,45		Tsanko Amaudov	S23				2		Leiria - CNL	02-08	
18,41		Tsanko Amaudov	S23				3		Caceres - ESP	02-07	
18,36	i	Marco Fortes					6	PSD Bank	Dusseldorf - GER	30-01	
18,24		Marco Fortes					1	CNCI-1	Fátima	31-05	
18,11		Tsanko Amaudov	S23				1		Castelo de Vide	08-06	
17,97		Tsanko Amaudov	S23				1	INATEL	Lisboa - I	04-06	
17,84		Tsanko Amaudov	S23				1		Lisboa - I	24-05	
17,82		Tsanko Amaudov	S23				1	CN23	Braga	12-07	
17,81		Tsanko Amaudov	S23				5	J. Med	Aubagne - FRA	14-06	
17,77	i	Tsanko Amaudov	S23				1		Pombal	02-02	
17,68		Francisco Belo		Sporting CP		27-03-91	3		Leiria - CNL	02-08	18,64i-12
17,63	i	Francisco Belo					2	C. Port	Pombal	16-02	
17,57		Tsanko Amaudov	S23				2		Lisboa - MP	11-05	
17,56	i	Francisco Belo					1	CNU	Pombal	02-03	
17,52	i	Francisco Belo					2	CNCI-1	Pombal	23-02	
17,29		Francisco Belo					3		Leiria - CNL	03-08	
17,25		Tsanko Amaudov	S23				1		Lisboa - MP	11-01	
17,25		Francisco Belo					3	C. Port	Lisboa - U	26-07	
17,08		Tsanko Amaudov	S23				1ex		Setúbal	22-06	
17,07		Francisco Belo					24	TE Lanç	Leiria - CNL	16-03	
17,04		Francisco Belo					2	V.Tavares	Faro	19-07	
17,03		Francisco Belo					3		Lisboa - MP	11-05	
16,96		Francisco Belo					1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05	
16,93		António Vital e Silva		SL Benfica		23-01-88	1		Quinta do Anjo	09-03	18,48-10
16,88		Tsanko Amaudov	S23				1		Quinta do Anjo	08-03	
16,80		Francisco Belo					2	CNCI-1	Fátima	31-05	
16,57	i	Tsanko Amaudov	S23				3	C. Port	Pombal	16-02	
16,44		Vítor Rodrigues		CA Seia		25-02-84	3	CNCI-1	Fátima	31-05	16,07-09
16,32		Tsanko Amaudov	S23				2		Quinta do Anjo	09-03	
16,26		Vítor Rodrigues					1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	
16,18		Tsanko Amaudov	S23				14u23	TE Lanç	Leiria - CNL	16-03	
16,02		Filipe Vital e Silva		Espanha		27-01-83	1		Leiria - CNL	16-07	16,88-09
15,99		Filipe Vital e Silva					1		Braga	14-06	
15,73	i	Adriano Lopes		Juv. Vidigalense		22-10-91	3	CNCI-1	Pombal	23-02	16,00-13
15,71	i	Luís Melo		Juv. Ilha Verde		18-01-87	4	C. Port	Pombal	16-02	15,80-13
15,44	i	Adriano Lopes					1		Braga	08-02	
15,38		Filipe Vital e Silva					4	C.Esp. CI	Pamplona	17-05	
15,36		José Pinho	Jr	NA Cucujães		20-03-95	1		Aveiro	12-01	14,48-13
15,34	i	Adriano Lopes					2	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
15,30	i	Adriano Lopes					1		Braga	28-12	
15,25	i	Vítor Rodrigues					1	CNCI-2	Pombal	23-02	

15,18		Herédio Costa	Vet	Sporting CP		30-10-71	1		Elvas	19-07	17,44-98
15,16		Adriano Lopes					4	CNCI-1	Fátima	31-05	
15,10	i	Francisco Belo					1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
15,09	i	Adriano Lopes					5	C. Port	Pombal	16-02	
15,08		José Pinho	Jr				2	CN23	Braga	12-07	
15,08		Herédio Costa	Vet				4	C. Port	Lisboa - U	26-07	
15,07	i	Adriano Lopes					1ex	C. Norte	Braga	01-02	
15,05		Adriano Lopes					1		Braga	25-06	
15,04		Marçal Rodrigues		GD Estreito		10-07-90	1		Funchal	18-01	16,04-10
15,02		Adriano Lopes					2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	
15,01		Adriano Lopes					1		Braga	10-05	
14,77	i	Pedro Veloso		SC Braga		03-10-77	2		Braga	08-02	14,41i-01
14,64		André Vital e Silva		CCSJ. Madeira		13-02-80	5	CNCI-1	Fátima	31-05	16,12i-05
14,66		Bruno Abel Martins		Gira Sol RC		09-01-82	1		Luso	19-07	14,25-13
14,11		Ricardo Freitas	S23	GRECAS		14-11-93	3	CN23	Braga	12-07	13,75-13
14,02		Rui Costa	Jr	SC Braga		10-04-95	4	CN23	Braga	12-07	11,65i-13
14,00		Paulo Gonçalves		ACD Jardim Serra		27-09-88	2		Funchal	18-01	14,85i-09
13,96		Nuno Serra	Vet	AA Coimbra		27-06-74	1		Coimbra - ECC	05-07	16,77-97
13,92		Tiago Marto		GA Fátima		05-05-86	Dec	T. Europa	Ribeira Brava	05-07	14,23i-13
13,53		Jorge Grave		SL Benfica		05-09-82	3		Castelo de Vide	08-06	15,51-11
13,48		André Gonçalves		ADR Agua Pena		14-04-86	3		Funchal	18-01	15,69-11
13,42	i	Bernardo Lopes		CA Marinha Grande		26-01-93	4	CNCI-2	Pombal	23-02	13,52i-12
13,39		Fábio Silva		SL Benfica		18-04-95	5	CN23	Braga	12-07	13,80-13
13,36		Miguel Carreira	Jr	Juv. Vidigalense		12-03-96	2		Pombal (rua)	08-06	
13,33		Paulo Pereira		CCSJ. Madeira		12-02-84	2		Luso	19-07	15,25i-06
13,30		João Moreira	S23	AA Pinhalnovense		24-06-93	4		Quinta do Anjo	09-03	13,09-13
12,96		João Ferreira	S23	ACR Sra. Desterro		12-04-94	1		Viana do Castelo	07-12	12,37-13
12,93	i	Alexandre Almeida		GCA Donas		17-08-93	10	C. Port	Pombal	16-02	12,73i-13
12,73		Miguel Pinto		GD Estreito		17-06-84	2		Funchal	19-07	13,73-09
12,64	i	Alessandro Gonçalves		GA Fátima		28-02-94	1		Alpiarça	01-02	12,66-13
12,64		Ricardo Marques	Vet	AA Coimbra		31-07-78	1	INAS	Bergen op Zoom	12-06	12,03-02
12,57		José Gonçalves	Jr	CCSJ. Madeira		27-09-95	1	CNU	Faro	03-05	
12,38		Natã Lé	Jr	CAS Manique	GBS	29-02-96	5		Lisboa - MP	11-05	
12,28		Luís Assunção	Vet	NA Cucujães		03-09-78	4		Aveiro	12-01	13,01i-06
12,24		David Rocha	S23	ACD Jardim Serra		27-02-94	5		Funchal	18-01	12,23-13
12,15		Eduardo Sanca	Vet	AA Pinhalnovense		13-11-78	8	C. Port	Lisboa - U	26-07	12,54-13
12,06		José Silva	Vet	CDC Navais		14-10-78	3	C. Norte	Guimarães	20-07	12,33-12
12,05	i	Pedro Santos		CP Alcanena		01-01-88	5s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	12,28-12
12,02	i	Renato Gomes	Vet	CA Bx Banheira		30-01-76	6	CNCI-2	Pombal	23-02	13,67-10
12,39		Samuel Remédios	S23	GA Fátima		24-02-92	Dec	C. Port	Lisboa - U	26-07	
11,90		Remi Lima	S23	CA Mazarefes		26-11-92	4	C. Norte	Guimarães	20-07	
11,89	i	Rui Fernandes		Gira Sol RC		08-05-80	2		Pombal	12-01	13,69-08
11,88		Marco Jesus	S23	AC Mocidade - Aç		01-03-92	1		Ponta Delgada	21-12	12,36-13
11,88	i	Miguel Carvalho	Vet	Esc Movimento		09-12-69	7	CNCI-2	Pombal	23-02	14,10i-96
11,83	i	Daniel Santiago		Gira Sol RC		03-01-96	3		Pombal	12-01	
11,83		Ivan Santos	S23	ADL Apelaçonenses		12-04-94	Dec		Lisboa - I	07-06	
11,72	i	Renato Costa		GRECAS		24-11-91	8	CNCI-1	Pombal	23-02	13,71i-09
11,70		Braulio Silva	Vet	CA Seia		20-09-71	1		Faro	10-05	14,73-02
11,67		Gonçalo Pimenta	S23	SC Braga		21-12-93	3		Braga	25-06	
11,63		Francisco Fernandes	Jr	Sporting CP		96	6		Leiria - CNL	03-08	
11,61	i	Carlos Santos		CP Alcanena		10-05-86	Hep	Taça FPA	Braga	04-01	11,65-12
11,61		Gonçalo Lopes		CA Seia		16-03-88	3	CNU	Faro	03-05	
11,55		Gonçalo Cruz	S23	ACR Zona Azul		07-02-94	1		Castro Verde	18-01	11,69-13
11,55	i	Miguel Angelo Almeida	Jr	GCA Donas		30-10-95	8	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
11,49		Bruno Melo		N Sp. S. Miguel		03-09-91	2		Ponta Delgada	21-06	11,85-10

**Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor**

12,56		Alexandre Almeida		GCA Donas		17-08-93	2	CNU	Faro	03-05	12,73i-13
12,24		Bernardo Lopes		CA Marinha Grande		26-01-93	3		Pombal (rua)	08-06	13,52i-12
11,83		Daniel Santiago		Gira Sol RC		03-01-96	1		Luso	19-07	
14,97		Luís Melo		Juv. Ilha Verde		18-01-87	1		Ponta Delgada	21-06	15,80-13
12,28		Miguel Carreira	Jr	Juv. Vidigalense		12-03-96	8	CN23	Braga	12-07	

11,81		Pedro Santos		CP Alcanena		01-01-88	Dec		Rio Maior	10-05	12,28-12
14,22		Pedro Veloso		SC Braga		03-10-77	2		Braga	10-05	14,41i-01
12,02		Renato Gomes	Vet	CA Bx Banheira		30-01-76	4	CNCI-3	Sobreda	31-05	13,67-10
11,55		Rui Fernandes		Gira Sol RC		08-05-80	2		Luso	27-04	13,69-08

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

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
16,58		José Pinho	Jr	NA Cucujães		20-03-95	1	CN Jr	Luso	05-07	16,07-13
16,07		José Pinho	Jr				1	Moliceiro	Aveiro	04-05	
15,75		José Pinho	Jr				1	S. Joana	Aveiro	10-06	
15,56	i	José Pinho	Jr				1	CN Jr	Pombal	09-02	
15,45		Otoniel Badjana	Jv	Sporting CP	GBS	18-12-98	1		Leiria - CNL	02-08	
15,35		Rui Costa	Jr	SC Braga		10-04-95	2	CN Jr	Luso	05-07	13,63i-13
15,29		José Pinho	Jr				1		Luso	21-06	
15,13		Otoniel Badjana	Jv		GBS		3	CN Jr	Luso	05-07	
14,63		Fábio Silva	Jr	SL Benfica		18-04-95	4	CN Jr	Luso	05-07	14,25-13
14,46		Natã Lé	Jr	CAS Manique	GBS	29-02-96	5ex	CN Jr	Luso	05-07	12,25-13
14,36	i	Miguel Carreira	Jr	Juv. Vidigalense		12-03-96	1		Pombal	19-01	13,92-12
13,97		João Ferreira	Jr	ACR Sra. Desterro		12-04-94	2		Lovelhe	14-12	14,58-13
13,56	i	Daniel Santiago	Jr	Gira Sol RC		03-01-96	5	CN Jr	Pombal	09-02	11,63-13
13,43		Décio Andrade	Jv	GD Estreito		25-01-97	1		Funchal	21-06	13,92-13
13,35	i	Francisco Costa	Jv	Esc Movimento		25-02-97	7	CN Jr	Pombal	09-02	12,18-13
13,22		Edujosé Lima	Jr	SL Benfica	STP	02-03-96	8ex	CN Jr	Luso	05-07	12,63-13
13,10		João Dias	Jv	SUO Vais		28-01-97	1		Luso	21-06	
13,04	i	Luís Pereira	Jv	GA Fátima		13-11-97	1		Pombal	19-01	12,06-13
13,04		João Dias	Jr	ADC Lovelhe		27-09-96	1		Viana do Castelo	31-05	12,80-13
13,02		Francisco Fernandes	Jr	Sporting CP		96	2		Leiria - CNL	02-08	
12,92		Nuno Botelho	Jv	GRECAS		04-01-97	2		Luso	21-06	11,97-13
12,65		José Gonçalves	Jr	CCSJ. Madeira		27-09-95	Hep		Aveiro	28-12	
12,56	i	João Ferreira	Jv	ACDR Arneirense		29-08-97	2		Pombal	19-01	
12,26		João Matias	Jv	SL Benfica		30-07-97	3		Leiria - CNL	02-08	
12,25	i	Rui Silva	Jr	ACR Sra. Desterro		27-02-95	1ex	ANDDI	Braga	08-02	12,51-13
12,25		Diogo Esteves	Jr	SL Benfica		27-04-96	4		Lisboa - MP	22-06	
12,22		Pedro Ferreira	Jr	EC+S Lavra		21-02-96	Dec		Luso	10-05	
11,93		Ricardo Santos	Jr	Desp. C. Branco		07-09-95	1		Covilhã	21-06	
11,86		João Pereira	Jr	Maia AC		12-11-96	3		Viana do Castelo	21-06	
11,85		Bernardo Brasil	Jr	Juv. Vidigalense		19-02-95	2		Pombal	21-06	
11,85		Tiago Ferrão	Jv	SUO Vais		18-04-98	3		Luso	21-06	
11,69	i	Filipe Velosa	Jr	Juv. Vidigalense		30-05-95	11	CN Jr	Pombal	09-02	12,70i-13
11,60		João Tiago Henriques	Jr	CS Marítimo		05-07-96	1		Funchal	03-05	
11,54		Samuel Ribeiro	Jr	OC Lagos		10-07-96	1		Faro	15-03	11,80-13
11,46		Miguel Angelo Almeida	Jr	GCA Donas		30-10-95	2		Porto - I	08-02	12,72-13

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

13,52		Daniel Santiago	Jr	Gira Sol RC		03-01-96	7	CN Jr	Luso	05-07	11,63-13
13,28		Francisco Costa	Jv	Esc Movimento		25-02-97	2		Viana do Castelo	21-06	12,18-13
13,02		Luís Pereira	Jv	GA Fátima		13-11-97	1		Fátima	21-06	12,06-13
13,61		Miguel Carreira	Jr	Juv. Vidigalense		12-03-96	6	CN Jr	Luso	05-07	13,92-12

## Disco / Discus – 50,00 – 34,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
59,93		Jorge Grave		SL Benfica		05-09-82	1		Leiria - CNL	01-07	61,00-13
59,06		Filipe Vital e Silva		Espanha		27-01-83	1	S. Joana	Aveiro	10-06	58,67-12
58,37		Filipe Vital e Silva					4		Leiria - CNL	02-08	
58,25		Jorge Grave					1		Castelo de Vide	08-06	
58,09		Jorge Grave					1		Setúbal	11-05	
58,08		Jorge Grave					1	CNCI-1	Fátima	01-06	
57,98		Filipe Vital e Silva					2		Leiria - CNL	01-07	
57,82		Jorge Grave					1	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	
57,58		Filipe Vital e Silva					1		Lovelhe	23-07	

57,50		Filipe Vital e Silva				1		Leiria - CNL	16-07	
57,32		Jorge Grave				1ex		Lisboa - N2	28-06	
56,81		Jorge Grave				6	Ibero Am	São Paulo	02-08	
56,65		Filipe Vital e Silva				1	C. Port	Lisboa - U	27-07	
56,62		Jorge Grave				1		Faro	10-05	
56,55		Filipe Vital e Silva				3	C. Esp. Cl	Zaragoza - ESP	28-06	
56,33		Jorge Grave				2	C. Port	Lisboa - U	27-07	
56,21		Jorge Grave				4	TCCE	V. R. Sto. António	25-05	
56,17		Filipe Vital e Silva				17	TE Lanç	Leiria - CNL	15-03	
56,03		Filipe Vital e Silva				1	Cajeira	Aveiro	02-07	
56,00		Jorge Grave				2		Leiria - CNL	25-06	
55,97		Filipe Vital e Silva				2		Lovelhe	18-06	
55,79		Filipe Vital e Silva				1		Lovelhe	03-07	
55,61		Filipe Vital e Silva				6		Leiria - CNL	03-08	
55,34		Filipe Vital e Silva				2	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	
55,12		Filipe Vital e Silva				1		Póvoa de Varzim	24-05	
55,12		Filipe Vital e Silva				2	C. Esp. Cl	San Sebastian	07-06	
55,05		Jorge Grave				1		Quinta do Anjo	08-03	
54,66		Jorge Grave				1ex		Sobreda	19-07	
54,29		Filipe Vital e Silva				1	C. Esp. Cl	Pamplona	17-05	
53,76		Filipe Vital e Silva				1		Quinta do Anjo	09-03	
53,53		Filipe Vital e Silva				2		Quinta do Anjo	08-03	
53,35		Jorge Grave				2		Quinta do Anjo	09-03	
52,78		Filipe Vital e Silva				1		Póvoa de Varzim	11-06	
52,40	Francisco Belo		Sporting CP		27-03-91	7		Leiria - CNL	03-08	54,98-12
51,99		Filipe Vital e Silva				1		Lovelhe	22-02	
51,95	Marco Fortes		SL Benfica		26-09-82	1		Lisboa - N2	03-05	58,32-09
51,78	Tsanko Amaudov	S23	SL Benfica		14-03-92	1		Lisboa - N2	10-05	50,04-12
51,39		Tsanko Amaudov	S23			3	C. Port	Lisboa - U	27-07	
50,91		Francisco Belo				9		Leiria - CNL	02-08	
50,63		Tsanko Amaudov	S23			1		Lisboa - N2	28-06	
50,53	Vitor Rodrigues		CA Seia		25-02-84	1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	52,15-13
48,00	Ricardo Freitas	S23	GRECAS		14-11-93	5	C. Port	Lisboa - U	27-07	48,60-13
46,71	José Pinho	Jr	NA Cucujães		20-03-95	16u23	TE Lanç	Leiria - CNL	15-03	45,81-13
46,00	Herédio Costa	Vet	Sporting CP		30-10-71	1vet		Leiria - CNL	02-08	55,46-00
45,48	Edujosé Lima	Jr	SL Benfica	STP	02-03-96	2	CN23	Braga	13-07	
44,75	Pedro Faria	S23	CCSJ. Madeira		29-01-94	4	CNCI-1	Fátima	01-06	46,00-13
44,67	Adriano Lopes		Juv. Vidigalense		22-10-91	5	CNCI-1	Fátima	01-06	45,10-11
43,80	Tiago Marto		GA Fátima		05-05-86	3s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	43,50-13
43,48	Paulo Pereira		CCSJ. Madeira		12-02-84	1	Moliceiro	Aveiro	03-05	48,36-08
43,35	Braulio Silva	Vet	CA Seia		20-09-71	1ex		Beja	29-06	51,64-01
43,31	Fábio Silva	Jr	SL Benfica		18-04-95	3		Lisboa - N2	28-06	40,89-13
42,10	Luís Melo		Juv. Ilha Verde		18-01-87	8	C. Port	Lisboa - U	27-07	44,20-13
41,87	Bernardo Lopes	S23	CA Marinha Grande		26-01-93	1		Leiria - CNL	08-02	44,47-13
41,85	Miguel Pinto		GD Estreito		17-06-84	6	CNCI-1	Fátima	01-06	49,07-08
41,16	Marçal Rodrigues		GD Estreito		10-07-90	1		Funchal	18-01	43,78-10
40,58	Alexandre Almeida	S23	GCA Donas		17-08-93	2	CNCI-2	Fátima	01-06	40,66-13
40,40	Bruno Abel Martins		Gira Sol RC		09-01-82	1		Luso	27-04	37,50-13
40,24	Ivan Santos	S23	ADL Apelaçoneses		12-04-94	Dec		Lisboa - N2	08-06	40,12-13
40,19	Diogo Esteves	Jr	SL Benfica		27-04-96	4		Lisboa - N2	28-06	
39,76	Samuel Remédios	S23	GA Fátima		24-02-92	Dec		Rio Maior	11-05	36,53-13
38,69	Renato Costa		GRECAS		24-11-91	5		Luso	20-07	43,81-12
38,27	Pedro Veloso	Vet	SC Braga		03-10-77	3s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05	38,59-13
38,26	Remi Lima	S23	CA Mazarefes		26-11-92	1	C. Norte	Guimarães	19-07	35,45-12
37,91	Rui Fernandes		Gira Sol RC		08-05-80	2		Aveiro	03-05	41,82-10
37,89	Daniel Santiago	Jr	Gira Sol RC		03-01-96	2		Luso	19-04	
37,56	Décio Andrade	Jv	GD Estreito		25-01-97	2		Funchal	19-07	35,67-13
37,55	Miguel Carreira	Jr	Juv. Vidigalense		12-03-96	1		Leiria - CNL	20-07	
37,54	Daniel Dias	S23	Juv. Vidigalense		11-11-92	3s		Leiria - CNL	03-08	35,69-13
37,47	Rafael Nunes	Jr	GD Cavadas		13-08-96	ex		Lisboa - N2	28-06	
37,37	Luís Fernandes		Juv. Vidigalense		26-12-88	4s		Leiria - CNL	03-08	44,40-09
37,19	João Moreira	S23	AA Pinhalnovense		24-06-93	5s		Leiria - CNL	03-08	38,84-13



37,12		Pedro Capela		CA Bx Banheira		08-05-91	2	CNCI-3	Sobreda	01-06	42,01-12
37,10		Tiago Ferrão	Jv	SUO Vais		18-04-98	1		Luso	20-07	
36,62		Rui Silva	Jr	ACR Sra. Desterro		27-02-95	7s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	34,43-13
36,60		Rafael Venade	S23	CCD Ribeirão		12-09-92	2	C. Norte	Guimarães	19-07	40,08-11
36,40		João Espinhosa	Jv	Maia AC		29-10-97	5s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05	34,03-13
36,24		Pedro Santos		CP Alcanena		01-01-88	4		Leiria - CNL	01-07	37,99-11
35,75		Carlos Santos		CP Alcanena		10-05-86	Dec		Lisboa - N2	08-06	37,59-12
35,71		Miguel Carvalho	Vet	Esc. Movimento		09-12-69	1		Porto - I	24-11	43,66-93
35,61		Micael Nobrega		JD Neves		28-04-87	1	C. Alent	Elvas	10-05	39,01-09
35,39		André Gonçalves		ADR Agua Pena		14-04-86	3		Ribeira Brava	18-05	40,03-07
35,37		Rui Mauricio		S Lagos Bf		06-03-82	4		Faro	10-05	
35,17		Paulo Gonçalves		ACD Jardim Serra		27-09-88	4		Funchal	18-01	40,06-09
35,14		João Dias	Jv	SUO Vais		28-01-97	5		Luso	20-07	
35,05		Miguel Angelo Almeida	Jr	GCA Donas		30-10-95	2		Porto - I	08-02	
34,59		Vyacheslav Smirnov	Vet	CN Rio Maior	MDA	25-09-76	1		Rio Maior	08-02	35,19-11
34,46		Pedro Santos	S23	NDJ Laranjeiro		25-12-94	1		Sobreda	16-02	38,59-12
34,38		João Mauricio	Vet	S Lagos Bf		30-07-79	1		Lagos	22-06	34,84-13
34,25		Luís Pereira	Jv	GA Fátima		13-11-97	5	CNCI-2	Fátima	01-06	
34,07		João Matias	Jv	SL Benfica		30-07-97	3	V.Tavares	Faro	19-07	

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

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
52,54		José Pinho	Jr	NA Cucujães		20-03-95	1	Cajeira	Aveiro	02-07	52,26-13
52,52		José Pinho	Jr				1		Lovelhe	18-06	
52,46		José Pinho	Jr				1	S. Joana	Aveiro	10-06	
52,27		José Pinho	Jr				1	Moliceiro	Aveiro	03-05	
51,95		José Pinho	Jr				1		Leiria - CNL	01-07	
51,94		José Pinho	Jr				1		Lovelhe	11-05	
51,70		José Pinho	Jr				1		Leiria - CNL	16-07	
51,37		José Pinho	Jr				1		Guimarães	18-01	
51,36		José Pinho	Jr				1		Lovelhe	03-07	
50,35		José Pinho	Jr				1	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	
49,47		Edujosé Lima	Jr	SL Benfica	STP	02-03-96	1		Leiria - CNL	02-08	42,07-13
45,91		Fábio Silva	Jr	SL Benfica		18-04-95	3	CN Jr	Luso	06-07	40,97-13
43,22		Miguel Carreira	Jr	Juv. Vidigalense		12-03-96	1		Leiria - CNL	08-02	44,17-13
42,59		Diogo Esteves	Jr	SL Benfica		27-04-96	2		Leiria - CNL	02-08	
41,45		Rafael Nunes	Jr	GD Cavadas		13-08-96	2		Leiria - CNL	01-07	35,64-12
41,35		Daniel Santiago	Jr	Gira Sol RC		03-01-96	1		Febres	25-05	37,65-13
41,08		Mike Azevedo	Jr	CD S. João		11-07-96	1		Ponta Delgada	21-06	36,00-12
41,01		João Dias	Jr	ADC Lovelhe		27-09-96	2		Lovelhe	22-02	37,35-13
40,60		Rui Silva	Jr	ACR Sra. Desterro		27-02-95	6	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	41,75-13
40,51		Décio Andrade	Jv	GD Estreito		25-01-97	5	CN Jr	Luso	06-07	44,55-13
39,73		João Espinhosa	Jv	Maia AC		29-10-97	1		Viana do Castelo	22-06	39,97-13
39,16		João Pereira	Jr	Maia AC		12-11-96	2		Lovelhe	03-07	38,38-13
38,93		Tiago Ferrão	Jv	SUO Vais		18-04-98	1		Luso	22-06	
38,53		Luís Pereira	Jv	GA Fátima		13-11-97	3		Leiria - CNL	01-07	
38,37		Elvis Matias	Jr	GRECAS		30-05-95	7	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	36,92-12
37,53		Rui Costa	Jr	SC Braga		10-04-95	3		Viana do Castelo	22-06	
37,01		João Matias	Jv	SL Benfica		30-07-97	3		Leiria - CNL	02-08	
35,50		Delio Macedo	Jr	CDEL Pico		30-09-95	1		Ponta Delgada	21-06	
35,43		João Dias	Jv	SUO Vais		28-01-97	3		Luso	22-06	
34,74		Leandro Gonçalves	Jr	NA Cucujães		08-11-96	3	S. Joana	Aveiro	10-06	
34,46		Otoniel Badjana	Jv	Sporting CP	GBS	18-12-98	4		Leiria - CNL	02-08	
34,22		Nuno Botelho	Jv	GRECAS		04-01-97	3		Luso	22-06	

### Martelo / Hammer – 60,00 – 33,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
70,25		Dário Manso		Sporting CP		01-07-82	1	C. Port	Lisboa - U	27-07	74,98-07
69,66		Dário Manso					1		Castelo de Vide	08-06	
69,37		Dário Manso					3	Ibero Am	São Paulo - BRA	01-08	



68,85		Dário Manso				1		Elvas	19-07	
68,65		Dário Manso				1		Viana do Castelo	10-06	
68,37		Dário Manso				1		Lisboa - N2	03-05	
68,32		Dário Manso				2		Caceres - ESP	02-07	
67,87		Dário Manso				1		Lisboa - N2	10-05	
67,76	António Vital e Silva		SL Benfica		23-01-88	1		Leiria - CNL	16-07	67,43-10
67,74		Dário Manso				2		Leiria - CNL	16-07	
67,66	António Vital e Silva					17	TE Lanç	Leiria - CNL	15-03	
67,56		Dário Manso				1	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	
67,26	António Vital e Silva					2		Lovelhe	03-07	
67,17		Dário Manso				1	CNCI-1	Fátima	01-06	
66,96	António Vital e Silva					2		Lovelhe	18-06	
66,54		Dário Manso				1ex		Seixal	22-02	
66,38	António Vital e Silva					2	C. Port	Lisboa - U	27-07	
66,04	António Vital e Silva					2		Lovelhe	23-07	
65,89		Dário Manso				19	TE Lanç	Leiria - CNL	15-03	
65,86		Dário Manso				1	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	
65,86	António Vital e Silva					1		Maia	05-07	
65,82		Dário Manso				7	ETC - 1	Tallin - EST	21-06	
65,69	António Vital e Silva					2		Viana do Castelo	10-06	
65,64	António Vital e Silva					1		Quinta do Anjo	08-03	
65,18	António Vital e Silva					2		Leiria - CNL	02-08	
64,51	António Vital e Silva					1		Porto - I	01-05	
64,29	António Vital e Silva					1		Quinta do Anjo	09-03	
64,26	António Vital e Silva					1		Leiria - CNL	01-07	
64,18	António Vital e Silva					1		Lovelhe	17-04	
64,12	António Vital e Silva					2		Leiria - CNL	03-08	
63,76	António Vital e Silva					6	TCCE	V.R. Sto. António	24-05	
63,75	António Vital e Silva					2	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	
62,72	André Vital e Silva		CCSJ. Madeira		13-02-80	4		Lovelhe	18-06	67,17-06
62,16	António Vital e Silva					3		Leiria	07-06	
61,97	André Vital e Silva					3		Viana do Castelo	10-06	
61,94	António Vital e Silva					2	CNCI-1	Fátima	01-06	
61,93	André Vital e Silva					3		Leiria - CNL	16-07	
61,61	António Vital e Silva					3		Vigo	25-06	
61,08	André Vital e Silva					2		Maia	05-07	
60,98	André Vital e Silva					2		Leiria - CNL	01-07	
60,65	João Venade		Sporting CP		25-01-88	4		Lovelhe	22-02	62,11-13
60,60	André Vital e Silva					3	C. Port	Lisboa - U	27-07	
60,20	Pedro Capela		CA Bx Banheira		08-05-91	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	61,83-13
55,82	Miguel Carreira	Jr	Juv. Vidigalense		12-03-96	3		Quinta do Anjo	09-03	
54,68	Michael Fonseca	S23	Juv. Vidigalense		15-01-93	5		Lovelhe	22-02	50,52-13
51,58	Bruno Abel Martins		Gira Sol RC		09-01-82	1	J. Manta	Coimbra - ECC	14-06	49,02-13
51,26	Pedro Santos	S23	NDJ Laranjeiro		25-12-94	6	C. Port	Lisboa - U	27-07	49,76-13
50,39	Vitor Tiago		GCA Donas		16-09-90	8	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	55,82-10
49,74	Sérgio Coelho		AA Pinhalnovense		20-01-81	4		Quinta do Anjo	08-03	61,64-00
49,48	Rodrigo Costa Santos		GRECAS		04-07-90	1	CNCI-2	Fátima	01-06	51,01-10
47,75	Bernardo Lopes	S23	CA Marinha Grande		26-01-93	1s		Leiria - CNL	03-08	49,94-12
46,90	Luís Cardoso	Jr	CA Seia		11-02-95	3	CN23	Braga	13-07	48,11-13
46,80	Daniel Filipe Costa	S23	AAC Caparica		16-08-92	3		Sobreda	15-02	48,28-13
46,71	André Oliveira		Esc Movimento		18-07-91	8		Lovelhe	18-06	44,39-13
46,58	João Almeida		ADR Agua Pena		24-03-86	1s	CNCI-Ap	Funchal	18-05	53,94-06
46,56	Luís Assunção	Vet	NA Cucujães		03-09-78	1		Coimbra - U	27-09	48,13-05
46,49	Bruno Gomes	S23	CCD Ribeirão		22-01-92	2		Lovelhe	14-12	50,72-12
45,99	Jorge Grave		SL Benfica		05-09-82	1		Faro	10-05	51,57-12
44,60	Firuz Akilov	S23	Juv. Vidigalense	UZB	25-01-94	10	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	48,24-13
44,60	Alessandro Gonçalves	S23	GA Fátima		28-02-94	1		Rio Maior	19-07	46,00-13
43,10	Leandro Gonçalves	Jr	NA Cucujães		08-11-96	4		Luso	20-07	
42,21	Tiago R. Pereira	S23	C Bf. Faro		07-01-93	7	CN23	Braga	13-07	40,96-13
41,43	Pedro Faria	S23	CCSJ. Madeira		29-01-94	5		Luso	20-07	36,32-12
41,41	Augusto Cavaleiro	Vet	AA Coimbra		10-02-61	5		Leiria - CNL	02-08	51,30-85
40,79	Helder Serrão		CDRC Amarense		04-01-84	2	C. Norte	Guimarães	19-07	48,88-04

40,56	José Pinho	Jr	NA Cucujães		20-03-95	6		Luso	20-07	38,88-13
39,39	António Fernandes		ACD Jardim Serra		28-01-88	2s	CNCI-Ap	Funchal	18-05	42,74-10
39,31	Aristides Pestana	Vet	CF Belenenses		12-09-71	2		Lisboa - N2	10-05	47,56-10
39,18	Sérgio Silva	Vet	ACR Sra. Desterro		09-07-77	ex		Aveiro	08-02	40,37-11
38,92	Bernardo Brasil	Jr	Juv. Vidigalense		19-02-95	3		Leiria - CNL	19-07	38,89-13
38,45	Sérgio Carvalho	S23	CDC Navais		30-09-93	6		Porto - I	01-05	38,02-13
37,05	Pedro Aguiar	Jr	AC Mocidade - Aç		10-01-95	9	CN23	Braga	13-07	38,73-13
35,96	José Henrique Silva	S23	Maia AC		27-02-93	5s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05	41,77-12
35,83	Renato Costa		GRECAS		24-11-91	7		Luso	20-07	38,02-13
35,10	Daniel André Costa	S23	SC Braga		18-08-94	9		Lovelhe	11-05	35,85-12
34,90	Paulo Henriques		GD Estreito		04-05-82	3s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	18-05	40,45-03
34,81	Tiago Senico		CP Corroios		28-07-87	4		Sobreda	15-02	36,60-10
34,68	Daniel Leandro		A20Km Almeirim		04-07-84	2		Rio Maior	08-02	38,59-13
34,47	Manuel Pereira	Vet	ACR Valdagua		14-06-73	8		Luso	20-07	44,38-04
33,84	Gabriel Ventura		Jambeossi SC		25-04-86	5s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	
33,67	Miguel Jorge	Vet	OC Lagos		02-08-76	1		Faro	24-06	40,87-10
33,64	Tiago Delgado		JOMA		21-07-85	3		Lisboa - N2	10-05	37,36-13
33,53	João Coelho	Vet	GD Cavadas		03-07-65	3		Setúbal	21-06	33,79-13
33,46	Mário Marques	S23	CCSJ. Madeira		19-06-93	9		Luso	20-07	

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

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
63,52		Miguel Carreira	Jr	Juv. Vidigalense		12-03-96	1		Leiria - CNL	02-08	55,30-13
62,03		Miguel Carreira	Jr				1		Lovelhe	03-07	
61,95		Miguel Carreira	Jr				1		Lovelhe	22-02	
60,94		Miguel Carreira	Jr				1		Leiria - CNL	01-07	
60,72		Miguel Carreira	Jr				1		Leiria - CNL	16-07	
60,20		Miguel Carreira	Jr				8		Halle - ALE	17-05	
59,86	Décio Andrade	Jv	GD Estreito		25-01-97	1		Funchal	21-06	57,84-13	
52,39	Luís Cardoso	Jr	CA Seia		11-02-95	2		Leiria - CNL	02-08	55,50-13	
51,87	Leandro Gonçalves	Jr	NA Cucujães		08-11-96	1		Luso	22-06	45,08-13	
47,37	Bernardo Brasil	Jr	Juv. Vidigalense		19-02-95	5	CN Jr	Luso	05-07	44,78-12	
44,02	José Mário Mendes	Jv	GD Estreito		01-09-97	1		Funchal	21-06		
42,59	Pedro Aguiar	Jr	AC Mocidade - Aç		10-01-95	1		Ponta Delgada	21-06	47,00-13	
42,33	Francisco Costa	Jv	Esc Movimento		25-02-97	1		Viana do Castelo	21-06	33,92-13	
42,18	João Pereira	Jr	Maia AC		12-11-96	3		Lovelhe	03-07	38,73-12	
41,12	Ricardo Mateus	Jr	A20Km Almeirim		20-08-95	1		Rio Maior	08-02	43,83-13	
40,95	José Pinho	Jr	NA Cucujães		20-03-95	2		Luso	22-06	45,75-12	
39,60	Jorge Madeira	Jr	FC Castrense		06-07-95	1		Castro Verde	25-04	35,29-13	
38,29	Rafael Teixeira	Jv	Juv. Vidigalense		04-03-98	4		Leiria - CNL	02-08		
38,21	Tomás Gonçalves	Jv	JD Almansor		28-10-97	1		Fátima	22-06		
37,04	André Picanço	Jv	AC Mocidade - Aç		30-11-97	2		Ponta Delgada	21-06		
37,00	Filipe Canastra	Jv	Quintanjense FC		26-07-97	5		Leiria - CNL	02-08		
36,33	Mike Guerra	Jv	SUO Vais		03-08-98	1		Luso	22-06		
35,90	Valentyn Zavadskyy	Jr	ACDR Arneirense		27-08-96	3		Ponta Delgada	21-06	36,10-13	
35,48	Samuel Ribeiro	Jr	OC Lagos		10-07-96	1		Faro	24-06	38,26-12	
35,05	João Dias	Jv	SUO Vais		28-01-97	2		Luso	22-06		
33,94	Diogo Esteves	Jr	SL Benfica		27-04-96	1		Lisboa - N2	03-05		
33,66	João Dias	Jr	ADC Lovelhe		27-09-96	1		Viana do Castelo	10-06	35,03-13	

### Dardo / Javelin – 55,00 – 45,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
75,48		Tiago Aperta	S23	SL Benfica		15-01-92	1		Lisboa - N2	18-06	75,55-12
72,53		Tiago Aperta	S23				1		Lisboa - N2	25-06	
71,67	Helder Pestana			GD Estreito		11-02-87	1	CNCI-1	Fátima	31-05	68,41-07
70,80		Tiago Aperta	S23				1		Leiria - CNL	03-08	
70,46		Tiago Aperta	S23				2	CNCI-1	Fátima	31-05	
69,57		Helder Pestana					1		Ribeira Brava	12-06	
69,36		Tiago Aperta	S23				1	C. Port	Lisboa - U	26-07	
68,83		Tiago Aperta	S23				1		Abrantes	10-06	

68,64	Luís Almeida		Sporting CP		28-03-84	2	C. Port	Lisboa - U	26-07	72,42-13
68,59	Luís Almeida					3	CNCl-1	Fátima	31-05	
68,58	Tiago Aperta	S23				3		Leiria - CNL	02-08	
68,48	Luís Almeida					1		Lisboa - MP	03-05	
67,99	Helder Pestana					9	ETC - 1	Tallin - EST	22-06	
67,55	Tiago Aperta	S23				1		Leiria - CNL	16-07	
67,16	Tiago Aperta	S23				4	J. Med	Aubagne - FRA	14-06	
66,25	Tiago Aperta	S23				1		Leiria	07-06	
66,22	João Fernandes		SL Benfica		03-03-91	1		Elvas	19-07	69,22-13
66,17	Helder Pestana					17	TE Lanç	Leiria	16-03	
66,06	Tiago Aperta	S23				1	CN23	Braga	12-07	
65,81	Helder Pestana					2		Leiria	07-06	
65,54	Egner Tavares	S23	Sporting CP	CPV	30-01-93	1		Lisboa - MP	01-02	62,35-13
65,51	João Fernandes					2		Leiria - CNL	16-07	
65,14	Luís Almeida					1		Lisboa - MP	11-05	
65,00	João Fernandes					2		Lisboa - N2	18-06	
64,91	João Fernandes					3	C. Port	Lisboa - U	26-07	
64,75	Luís Almeida					1s	CNCl-Ap	Lisboa - U	17-05	
64,41	Luís Almeida					3		Lisboa - MP	01-02	
63,94	Helder Pestana					1		Ribeira Brava	18-07	
63,89	Helder Pestana					4	C. Port	Lisboa - U	26-07	
63,66	Luís Almeida					3		Leiria	07-06	
63,28	Bruno Mineiro	S23	Sporting CP		16-05-92	2		Elvas	19-07	58,87-13
63,16	João Fernandes					3		Leiria - CNL	03-08	
62,70	Helder Pestana					1s	CNCl-Ap	Ribeira Brava	17-05	
62,35	Ruben Ventura		Juv. Ilha Verde		28-12-89	1		Ponta Delgada	25-01	59,41-13
62,29	João Fernandes					2		Lisboa - N2	25-06	
62,27	Tiago Aperta	S23				13u23	TE Lanç	Leiria	16-03	
61,99	Tiago Aperta	S23				8	TCCE	V. R. Sto. António	24-05	
61,49	João Fernandes					4		Leiria	07-06	
61,19	João Fernandes					5		Leiria - CNL	02-08	
61,02	Carlos Tribuna		Gira Sol RC		26-06-80	1	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	67,80-08
60,98	Carlos Tribuna					19	TE Lanç	Leiria	16-03	
60,71	Helder Pestana					1		Faro	10-05	
60,53	Mário Marques	S23	CCSJ. Madeira		19-06-93	4	CNCl-1	Fátima	31-05	57,74-13
60,52	Ruben Ventura					2s	CNCl-Ap	Lisboa - U	17-05	
60,43	Ruben Ventura					5	C. Port	Lisboa - U	26-07	
59,55	Ruben Ventura					1		Ponta Delgada	21-12	
59,00	Bruno Mineiro	S23				1		Castelo de Vide	08-06	
58,84	Mário Marques	S23				1		Luso	19-07	
58,78	Bruno Mineiro	S23				2	CN23	Braga	12-07	
58,75	Egner Tavares	S23		CPV		6	C. Port	Lisboa - U	26-07	
58,63	Helder Pestana					2	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	
58,51	Egner Tavares	S23		CPV		2		Lisboa - MP	11-05	
58,46	Egner Tavares	S23		CPV		2		Lisboa - MP	03-05	
58,41	Tiago Aperta	S23				2		Faro	10-05	
58,32	Mário Marques	S23				5		Leiria	07-06	
58,30	João Fernandes					ex		Lisboa - MP	29-06	
58,29	Mário Marques	S23				1		Aveiro	08-02	
58,20	Mário Marques	S23				3	CN23	Braga	12-07	
57,95	João Fernandes					2		Abrantes	10-06	
57,76	Ruben Ventura					1		Ponta Delgada	11-01	
57,23	Bruno Mineiro	S23				3		Lisboa - N2	18-06	
56,85	João Fernandes					3		Lisboa - MP	11-05	
56,52	Bruno Mineiro	S23				1	CNU	Faro	03-05	
55,70	Egner Tavares	S23		CPV		1ex		Sobreda	15-02	
55,53	Mário Marques	S23				7	C. Port	Lisboa - U	26-07	
55,34	Bruno Mineiro	S23				1		Lisboa - MP	29-06	
55,17	Bruno Mineiro	S23				1ex		Setúbal	04-05	
55,14	Bruno Mineiro	S23				8	C. Port	Lisboa - U	26-07	
55,13	Bruno Mineiro	S23				1		Lisboa - MP	23-02	
55,01	Mário Marques	S23				1		Póvoa de Varzim	09-07	

54,38	Renato Costa		GRECAS		24-11-91	3	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	57,26-13
53,93	José Gonçalves	Jr	CCSJ. Madeira		27-09-95	1	CN Jr	Luso	05-07	50,17-13
53,79	Oleksandr Lyashchenko	Jv	CA Marinha Grande		18-01-97	1	CNCI-2	Fátima	31-05	54,74-13
53,60	Ivan Santos	S23	ADL Apelaçnenses		12-04-94	Dec	C. Port	Lisboa - U	27-07	49,02-12
53,58	Kevin Pedro	S23	Juv. Vidigalense		18-03-93	1		Leiria	19-07	50,34-11
53,53	Luís Miguel Santos	S23	OC Lagos		06-07-93	1		Faro	19-04	51,75-13
52,50	Herédio Costa	Vet	Sporting CP		30-10-71	3		Elvas	19-07	65,52-97
52,31	Rui Sá		Maia AC		07-04-91	2		Maia	14-05	54,75-10
52,23	Hugo Silva		CCD Ribeirão		09-01-90	1s	CNCI-Ap	Guimarães	17-05	55,39-11
51,90	Tiago Pires	Jv	Juv. Vidigalense		28-02-98	3	CN Jr	Luso	05-07	
51,75	Davidson Borges	Jr	SL Benfica		31-05-95	1		Lisboa - MP	22-06	53,68-12
51,61	Tiago Marto		GA Fátima		05-05-86	Dec	T. Europa	Ribeira Brava	06-07	61,09-11
51,52	Paulo Cesar Silva	S23	CDRC Amarense		08-05-94	4	CN23	Braga	12-07	57,60-13
51,40	Filipe Medeiros	S23	Juv. Ilha Verde		24-05-94	2		Ponta Delgada	11-01	49,21-13
48,76	Diogo Correia		Juv. Vidigalense		27-02-89	2		Leiria	25-06	52,91-12
48,64	Xavier Fernandes	Jr	AEA Rui Silva		28-03-96	4	CN Jr	Luso	05-07	
48,54	Miguel Lavrador	Jr	Juv. Vidigalense		13-07-95	6	CNCI-1	Fátima	31-05	54,42-13
48,29	Rui Santos	Jr	Maia AC		24-10-96	1Jr		Lovelhe	11-05	48,91-13
48,22	Daniel Coelho	Jr	GD Cavadas		30-09-96	5	CN Jr	Luso	05-07	
47,79	Décio Andrade	Jv	GD Estreito		25-01-97	2		Ribeira Brava	18-07	
47,73	Micael Nobrega		JD Neves		28-04-87	4		Elvas	19-07	57,15-09
47,66	Carlos Santos		CP Alcanena		10-05-86	Dec		Lisboa - N2	08-06	48,49-13
47,58	Armindo Pestana	Vet	CF Belenenses		12-09-71	5		Lisboa - MP	11-05	53,34-04
47,54	Francisco Fernandes	Jr	Sporting CP		96	1		Leiria - CNL	02-08	
47,52	Pedro Santos		CP Alcanena		01-01-88	3		Abrantes	10-06	54,92-11
47,52	Tiago Gamelas		Juv. Vidigalense		01-11-90	4		Leiria - CNL	03-08	48,54-08
47,42	Ricardo Lopes		Luxemburgo		15-07-84	3		Schifflange - LUX	18-05	50,86-13
47,33	Nuno Carvalho	Jr	Juv. Vidigalense		12-12-96	2		Leiria - CNL	02-08	
47,14	Carlos Cunha	Vet	NA Cucujães		28-01-62	3s	CNCI-Ap	Guimarães	17-05	70,46-92
47,05	Daniel Roleira	Jr	ADC Lovelhe		15-12-95	2Jr		Lovelhe	11-05	48,26-12
46,75	Ruben Fernandes		S Lagos Bf		08-12-89	1		Quarteira	15-12	52,72-11
46,75	José Silva		ADEC Tunes	CPV	01-02-81	5		Faro	10-05	49,88-00
46,62	Bruno Costa		CA Seia		17-03-80	7	CNCI-1	Fátima	31-05	50,84-05
46,34	Bernardo Lopes	S23	CA Marinha Grande		26-01-93	1		Marinha Grande	10-05	51,36-13
46,17	Daniel Correia	S23	CP Alcanena		28-09-93	6		Leiria - CNL	16-07	46,55-12
46,16	João Dias	Jv	SUO Vais		28-01-97	7	CN Jr	Luso	05-07	
46,06	Cláudio Bento	Jv	ACD São João		17-06-98	1		Ribeira Brava	22-06	
46,02	Luís Pereira	Jv	GA Fátima		13-11-97	2		Rio Maior	19-07	
45,82	Hugo Batista	Vet	CAS Manique		05-07-73	4s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05	50,21-07
45,81	Eduardo Encarnação	Jv	CLAC		02-03-98	2		Fátima	21-06	
45,67	André F. Santos		OC Lagos		04-04-91	Dec		Lagos	27-04	48,88-10
45,25	Miguel Angelo Almeida	Jr	GCA Donas		30-10-95	4s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	53,68-13
45,02	Nuno Cardoso		Sporting CP		26-10-91	6		Lisboa - MP	11-05	53,44-11

## Decatlo – 5000 - 4000

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
7.369		Samuel Remédios	S23	GA Fátima		24-02-92	17	T. Europa	Ribeira Brava	06-07	7146-13
7.285		Tiago Marto		GA Fátima		05-05-86	19	T. Europa	Ribeira Brava	06-07	7624-10
6.595		Ivan Santos	S23	ADL Apelaçnenses		12-04-94	1		Lisboa - I/N2	08-06	6260-13
6.499		Carlos Santos		CP Alcanena		10-05-86	2		Lisboa - I/N2	08-06	6421-13
6.330		Ivan Santos	S23				1	C. Port	Lisboa - U	27-07	6260-13
6.258		Gonçalo Lopes		CA Seia		14-03-88	2	C. Port	Lisboa - U	27-07	6159-13
6.123		Pedro Santos		CP Alcanena		01-01-88	3	C. Port	Lisboa - U	27-07	6973-11
5.901		Francisco Cordoeiro	S23	Esc Movimento		09-05-92	1		Luso	11-05	
5.876		Carlos Santos					28	T. Europa	Ribeira Brava	06-07	
5.860		Luís Miguel Santos	S23	OC Lagos		06-07-93	1		Quarteira/Lagos	27-04	5398-13
5.853		Isaac Lopes		CCSJ. Madeira		08-02-90	1		Luso	11-05	
5.839		Luís Miguel Santos	S23				4	C. Port	Lisboa - U	27-07	
5.760		Luís Miguel Santos	S23				3		Lisboa - I/N2	08-06	
5.588		Pedro Ferreira	Jr	EC+S Lavra		21-02-96	5	C. Port	Lisboa - U	27-07	
5.570		Pedro Vilacova	Jr	EC+S Lavra		18-04-96	6	C. Port	Lisboa - U	27-07	

5.489		André F. Santos		OC Lagos		04-04-91	4		Lisboa - I/N2	08-06	5657-11
5.284		André F. Santos					2		Quarteira/Lagos	27-04	
5.256		André Silva		N Sp. Faro		27-01-91	3		Quarteira/Lagos	27-04	4817-11
5.214		Carlos Santos					7	C. Port	Lisboa - U	27-07	
5.190		Joaquim Moreira	S23	CD Póvoa		30-01-93	8	C. Port	Lisboa - U	27-07	4869-13
5.156		Joaquim Moreira	S23				2		Luso	11-05	
4.931		Carlos Resende	S23	CCSJ. Madeira		10-09-92	2		Luso	11-05	4150h-12
4.562		Bruno Coelho	S23	Juv. Vidigalense		21-04-93	3		Rio Maior	11-05	4069w-13
4.454		João Bento	S23	CCSJ. Madeira		28-08-92	3		Luso	11-05	4456h-12
4.340		Pedro Costa	S23	CCSJ. Madeira		11-05-92	ex		Quarteira/Lagos	27-04	4258-13

**Com vento anti regulamentar (soma de ventos superior a 6m/s)**

6.587	w	Samuel Remédios	S23	GA Fátima		24-02-92	1		Rio Maior	11-05	7146-13
5.953	w	Pedro Santos		CP Alcanena		01-01-88	3		Rio Maior	11-05	6973-11
5.399	w	Ricardo Mendes	S23	Juv. Vidigalense		30-05-94	1		Rio Maior	11-05	
4.974	w	Tiago Gamelas		Juv. Vidigalense		01-11-90	2		Rio Maior	11-05	

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

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
6.107		Pedro Ferreira	Jr	EC+S Lavra		21-02-96	1	CN Jr	Luso	06-07	
5.896		Davidson Borges	Jr	SL Benfica		31-05-95	2	CN Jr	Luso	06-07	5166-13
5.687		Eduardo Valério	Jr	Juv. Vidigalense		07-02-96	1		Rio Maior	11-05	
5.589		Pedro Vilacova	Jr	EC+S Lavra		18-04-96	2		Luso	11-05	
5.561		Pedro Vilacova	Jr				3	CN Jr	Luso	06-07	
5.441		Eduardo Valério	Jr				4	CN Jr	Luso	06-07	
5.320		Miguel Barrigana	Jr	SL Benfica		03-07-96	1ex		Rio Maior	11-05	
5.180		Pedro Longo	Jr	Desp. C. Branco		25-02-96	1ex		Luso	11-05	
5.075		Adam Ferreira	Jr	S Lagos Bf		10-05-96	1		Quarteira/Lagos	27-04	
4.997		Daniel Coelho	Jr	GD Cavadas		30-09-96	2ex		Rio Maior	11-05	
4.764		João Costa	Jr	EC+S Lavra		08-05-96	3		Luso	11-05	
4.561		Victor Korst	Jr	AA Pinhalnovense		21-10-96	1		Setúbal	30-03	
4.527		Filipe Almeida	Jr	AAC Caparica		23-10-95	2		Setúbal	30-03	
4.363		Miguel Monteiro	Jr	CP Alcanena		21-08-96	1		Rio Maior	11-05	
4.277		Miguel Ferreira	Jr	CD Póvoa		22-03-96	4		Luso	11-05	
4.017		Jorge Madeira	Jr	FC Castrense		06-07-95	1		Beja	04-05	

**5000 m M – 25.00,0**

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
19.21,07	i	João Vieira		Sporting CP		20-02-76	1	C. Port	Pombal	15-02	18.33,16-99
19.24,59	i	Sérgio Vieira	Vet	SL Benfica		20-02-76	2	C. Port	Pombal	15-02	19.01,8
20.00,59	i	Pedro Isidro		SL Benfica		17-07-85	3	C. Port	Pombal	15-02	20.11,7-13
20.45,51	i	Miguel Carvalho	S23	CN Rio Maior		02-09-94	4	C. Port	Pombal	15-02	20.42,04i-13
21.13,54	i	Augusto Cardoso	Vet	ACR Sra. Desterro		13-12-70	2	CNCl-Ap	Pombal	26-01	19.40,72-99
21.15,36		António Pereira	Vet	CCSJ. Madeira		10-07-75	1		Aveiro	11-01	20.23,37i-10
21.16,56	i	Bruno Pedro		GA Casais Vento		11-10-93	1		Pombal	11-01	21.35,9i-13
21.21,34	i	Rui Coelho		CA Seia		26-09-94	5	C. Port	Pombal	15-02	21.32,68i-13
21.31,54	i	Pedro Martins	Vet	CA Seia		12-01-68	2s	CNCl-Ap	Pombal	25-01	20.45,47i-99
21.36,31	i	Luís Silva	Vet	Juv. Vidigalense		26-08-70	5	CNCl-1	Pombal	22-02	20.42,49-06
21.38,57		Pedro Marcelo Santos		CA Seia		25-04-86	7		Caceres - ESP	02-07	21.39,73i-07
21.45,83	i	Cristiano António		AC Vermoil		15-10-88	3	CNCl-Ap	Pombal	26-01	21.23,16i-13
21.48,46	i	Miguel Rodrigues	Jr	CN Rio Maior		01-11-96	2		Pombal	11-01	22.50,73-13
21.52,70	i	Dionísio Ventura		CIA Ilha Azul		13-12-79	7	C. Port	Pombal	15-02	20.30,34i-13
22.16,68		Helder Santos Leitão	Jr	Gira Sol RC		07-03-96	5s	CNCl-Ap	Marinha Grande	17-05	22.18,5-13
22.17,05		Elias Couto	Vet	França		10-07-71	2		Montbeliard	18-05	22.53,08-13
22.21,39	i	Samuel Pereira	S23	CA Seia		25-11-93	2s	C. Port	Pombal	15-02	21.18,29-12
22.29,81		Christian Curopos Costa	S23	Espanha		06-08-94	2		Caceres - ESP	18-05	22.35,40-13
22.40,40		Fábio Conceição	S23	CO Pechão		05-07-93	1		Lagos	22-06	24.34-13
22.54,26		Luís Gil	Vet	GD Estreito		06-04-75	6	CNCl-1	Fátima	31-05	21.14,65-11
22.57,86		Amaro Teixeira		GCA Donas		08-07-89	10		Caceres - ESP	02-07	23.59,96-13
23.08,70	i	José Silva		NA Cucujães		16-01-85	3s	C. Port	Pombal	15-02	22.41,04i-13
23.18,85		Marco Amaral	S23	N Sp. S. Miguel		16-07-93	1		Ponta Delgada	25-01	23.41,48-12



23.22,77		João Martins	Jr	CAF Zezere		20-03-95	2		Fátima	21-06	22.41,00-12
23.33,35		Pedro Miguel Santos	S23	SL Benfica		15-11-92	4		Abrantes	10-06	22.43,08-12
23.33,98	i	Nuno Santos		Sporting CP		29-11-88	3s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	22.05,24-10
23.37,57		Vasco Santos	Jv	CA Marinha Grande		20-07-98	3	CNCI-2	Fátima	31-05	
23.47,24	i	Jaime Santos	Vet	CCSJ. Madeira		22-05-72	1	CNCI-Ap	Braga	25-01	22.32,33i-05
24.01,66		Francisco Reis	Vet	Grã-Bretanha		14-08-60	8	CN GB	Birmingham	29-06	20.47,9-86
24.02,88		Luis Pássaro	S23	GCA Donas		15-11-94	11		Caceres - ESP	02-07	
24.12,44	i	Marco Graça	Jr	CA Casais Vento		01-11-96	4	CN Jr	Pombal	08-02	24.06,91-13
24.26,46		Xavier Sousa	Jr	ACD Jardim Serra		20-10-96	1		Ribeira Brava	07-06	23.42,63-13
24.35,33		André Pagaiame	S23	CF Belenenses		25-12-93	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05	24.53,27-13
24.40,59		Eduardo Cardoso		CCD Ribeirão		09-03-92	1		Póvoa de Varzim	09-07	23.12,93-10
24.44,54	i	Grigore Navin	Jr	NDET Cabreira		18-01-95	4s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	23.07,08-12
24.52,95	i	Cláudio Cotrim		CP Alcanena		26-04-96	4		Pombal	11-01	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

21.16,66		Augusto Cardoso	Vet	ACR Sra. Desterro		13-12-70	2		Aveiro	11-01	19.40,72-99
24.36		Bruno Pedro	S23	GA Casais Vento		11-10-93	tp		Rio Maior	04-01	21.35,9i-13
22.37,28		Cristiano António		AC Vermoil		15-10-88	6s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	21.23,16i-13
22.36,72		Dionisio Ventura		CIA Ilha Azul		13-12-79	1		Faro	08-03	20.30,34i-13
24.58		Grigore Navin	Jr	NDET Cabreira		18-01-95	1jr		Quarteira	11-01	23.07,08-12
24.16,44		Jaime Santos	Vet	CCSJ. Madeira		22-05-72	3		Aveiro	11-01	22.32,33i-05
21.12,51		João Vieira		Sporting CP		20-02-76	2	CNCI-1	Fátima	31-05	18.33,16-99
24.06,40		José Silva		NA Cucujães		16-01-85	1s	CNCI-Ap	Guimarães	17-05	22.41,47i-13
21.59,76		Luís Silva	Vet	Juv. Vidigalense		26-08-70	4s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	20.42,49-06
21.00,88		Miguel Carvalho	S23	CN Rio Maior		02-09-94	1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	20.42,04i-13
22.25,84		Miguel Rodrigues	Jr	CN Rio Maior		01-11-96	1		Fátima	21-06	22.50,73-13
24.32,30		Nuno Santos		Sporting CP		29-11-88	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05	22.05,24-10
20.29,89		Pedro Isidro		SL Benfica		17-07-85	1	INAS	Bergen op Zoom	14-06	20.11,7-13
21.34,18		Pedro Martins	Vet	CA Seia		12-01-68	6		Caceres - ESP	02-07	20.45,47i-99
21.55,57		Rui Coelho	S23	CA Seia		26-09-94	8		Caceres - ESP	02-07	21.32,68i-13
24.40		Samuel Pereira	S23	CA Seia		25-11-93	tp		Rio Maior	04-01	21.18,29-12
20.41,31		Sérgio Vieira	Vet	SL Benfica		20-02-76	1	CNCI-1	Fátima	31-05	19.01,8-99

### 10 Km M – 50:00.0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
40.48		Sérgio Vieira	Vet	SL Benfica		20-02-76	tp	T. Mundo	Taicang - CHN	04-05	40.02,93-13
41.46		João Vieira	Vet	Sporting CP		20-02-76	1		Lisboa - U	04-01	39.06-10
41.50,68		Pedro Isidro		SL Benfica		17-07-85	2	C. Port	Lisboa - U	26-07	41.40,75-13
42.16,58		Miguel Carvalho	S23	CN Rio Maior		02-09-94	2	Taça FPA	Cartaxo	22-03	42.47,89-13
44.25,85		Helder Santos Leitão	Jr	Gira Sol RC		07-03-96	1	CN Jr	Luso	05-07	46.20-13
44.30		Miguel Rodrigues	Jr	CN Rio Maior		01-11-96	22jr	T. Mundo	Taicang - CHN	03-05	47.24-13
44.42,45		Pedro Martins	Vet	CA Seia		12-01-68	1		Guarda	25-05	42.31,0-04
44.43,10		Luís Silva	Vet	Juv. Vidigalense		26-08-70	2	WMACi	Budapeste - HUN	29-03	43.59-06
44.48,82		Pedro Marcelo Santos		CA Seia		25-04-86	2		Guarda	25-05	44.42,21-10
45.14,05		Cristiano António		AC Vermoil		15-10-88	3	Taça FPA	Cartaxo	22-03	44.47,80-10
46.06,26		Rui Coelho	S23	CA Seia		26-09-94	6	C. Port	Lisboa - U	26-07	45.14-13
46.13,45		Amaro Teixeira		GCA Donas		08-07-89	7	C. Port	Lisboa - U	26-07	
46.17,5		Luís Correia	Vet	Suiça		09-10-78	1		Lausana - SUI	06-09	46.16-09
46.20		António Pereira	Vet	CCSJ. Madeira		10-07-75	1		Felgueiras	14-12	41.36,72-08
46.21		Augusto Cardoso	Vet	ACR Sra. Desterro		13-12-70	2		Felgueiras	14-12	41.26,8-99
46.22,05		Samuel Pereira	S23	CA Seia		25-11-93	8	C. Port	Lisboa - U	26-07	44.07,84-12
46.31		Fábio Conceição	S23	CO Pechão		05-07-93	3		Corunha - ESP	31-05	
46.41,43		Christian Curopos Costa	S23	Espanha		06-08-94	8	CEsp S23	Durango - ESP	06-07	45.46-13
46.49		Dionisio Ventura		CIA Ilha Azul		13-12-79	tp		Quarteira	11-01	42.22-07
46.59		Pedro Miguel Santos	S23	SL Benfica		15-11-92	5	Taça FPA	Cartaxo	22-03	47.48,8-11
47.11		João Martins	Jr	CAF Zezere		20-03-95	7	IAAF	Rio Maior	05-04	46.29-12
47.53,20		Vasco Santos	Jv	CA Marinha Grande		20-07-98	4	CN Jr	Luso	05-07	
48.20,64		Xavier Sousa	Jr	ACD Jardim Serra		20-10-96	5	CN Jr	Luso	05-07	
48.33		Bruno Pedro	S23	GA Casais Vento		11-10-93	tp		Rio Maior	04-01	45.22-12
49.48		Francisco Reis	Vet	Grã-Bretanha		14-08-60	4	WMACi	Budapeste - HUN	29-03	49.58,44-13
49.49,32		José Silva		NA Cucujães		07-10-85	2		Luso	19-04	48.10,42-12



## 20 Km M – 1:30,00 - 2:00,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
1.23,20		João Vieira	Vet	Sporting CP		20-02-76	2	IAAF	Rio Maior	05-04	1.20,09-06
1.24,13		Sérgio Vieira	Vet	SL Benfica		20-02-76	60	T. Mundo	Taicang - CHN	04-05	1.20,58-97
1.24,15		Sérgio Vieira	Vet				3	IAAF	Rio Maior	05-04	
1.25,53		Pedro Isidro		SL Benfica		17-07-85	6	IAAF	Rio Maior	05-04	1.25,22-08
1.26,02		João Vieira					1	CN	Quarteira	01-02	
1.27,26		Sérgio Vieira					2	CN	Quarteira	01-02	
1.27,59		Pedro Isidro					3	CN	Quarteira	01-02	
1.28,41		Miguel Carvalho	S23	CN Rio Maior		02-09-94	83	T. Mundo	Taicang - CHN	04-05	1.30,10-13
1.29,23		Sérgio Vieira					1		Rio Maior	04-01	
1.30,39		Pedro Martins	Vet	CA Seia		12-01-68	2		Rio Maior	04-01	1.26,31-97
1.31,33		Cristiano António		AC Vermoil		15-10-88	3		Rio Maior	04-01	1.32,12-10
1.33,20		Pedro Marcelo Santos		CA Seia		25-04-86	5		Rio Maior	04-01	1.31,49,1-06
1.33,59		Augusto Cardoso	Vet	ACR Sra. Desterro		13-12-70	1		Felgueiras	14-12	1.22,40-99
1.34,11		Fábio Conceição	S23	CO Pechão		05-07-93	12	IAAF	Rio Maior	05-04	
1.36,37		Rui Coelho	S23	CA Seia		26-09-94	6	CN	Quarteira	01-02	
1.36,52		Bruno Pedro	S23	GA Casais Vento		11-10-93	8	CN	Quarteira	01-02	1.39,32-12
1.37,59		Samuel Pereira	S23	CA Seia		25-11-93	6		Rio Maior	04-01	1.31,34-13
1.38,12		Christian Curopos Costa	S23	Espanha		06-08-94	18		Granada - ESP	09-03	
1.39.14,80		Amaro Teixeira		GCA Donas		08-07-89	1		Cartaxo	22-03	1.48,42-13
1.39,34		Luís Gil	Vet	GD Estreito		06-04-75	tp	CN	Quarteira	01-02	1.30,46,2-12
1.41,57		Pedro Miguel Santos	S23	SL Benfica		15-11-92	9	CN	Quarteira	01-02	1.42,37-12
1.44,27		Nuno Santos		Sporting CP		29-11-88	11	CN	Quarteira	01-02	1.39,49-11
1.49,43		Francisco Reis	Vet	Grã-Bretanha		14-08-60	5		Sheffield - GBR	05-04	1.28,49-85

## 50 Km M – 5:10.0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
3.56,15		Pedro Isidro		SL Benfica		17-07-85	22	T. Mundo	Taicang - CHN	03-05	3.57,09-13
4.07,44		Pedro Isidro					25	C. Europa	Zurique - SUI	15-08	
4.11,40		Luís Gil	Vet	GD Estreito		06-04-75	1	CN	Quarteira	01-02	4.07,46-12
4.15,11		Pedro Martins	Vet	CA Seia		12-01-68	2	CN	Quarteira	01-02	3.55,29-04
4.29,58		Pedro Marcelo Santos		CA Seia		25-04-86	25		Dudince - SVK	22-03	4.28,20-10
4.40,28		Cristiano António		AC Vermoil		15-10-88	3	CN	Quarteira	01-02	
5.11,01		Amaro Teixeira		GCA Donas		08-07-89	4	CN	Quarteira	01-02	

## 4 x 100 m – 43,50 – 45,00

Marca	V	Clube	Esc	Atletas	Obs	Cl	Prova	Local	Data
38,79		Seleção Nacional		D. Antunes, F. Obikwelu, A. Abrantes, Y. Nascimento		5h	C. Europa	Zurique - SUI	16-08
39,60		Seleção Nacional		P. Bernardo, F. Obikwelu, A. Abrantes, Y. Nascimento		1	ETC - 1	Tallin - EST	21-06
39,76		Equipa Nacional		D. Antunes, F. Obikwelu, A. Abrantes, Y. Nascimento		1		Lisboa - I	02-08
40,58		SL Benfica		D. Antunes, A. Costa, A. Abrantes, A. Lopes		1	CNCI-1	Fátima	31-05
40,81		SL Benfica		A. Lopes, A. Abrantes, D. Antunes, Y. Nascimento		5	TCCE	V. R. Sto. António	24-05
40,83		SL Benfica		J. Gonçalves, R. Monteiro, A. Costa, A. Lopes		2		Lisboa - I	02-08
40,89		SL Benfica		D. Antunes, R. Monteiro, M. Heitor, T. Silvestre		1		Lisboa - MP	10-05
40,94		Sporting CP		C. Nascimento, D. Lima, E. Sousa, F. Obikwelu		2	CNCI-1	Fátima	31-05
41,07		Sporting CP		X. Mendes, P. Bernardo, E. Sousa, C. Nascimento		1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05
41,93		Sporting CP		N. Batista, X. Mendes, T. Borges, D. Maçarico		1	C. Port	Lisboa - U	26-07
42,35		Juventude Vidigalense	S23	M. Rodrigues, D. Pedro, E. Valério, G. Lima		1	CN23	Braga	12-07
42,60		Sporting CP	S23	V. Pinto, T. Borges, H. Santo, X. Mendes		2	CN23	Braga	12-07
42,72		Juventude Vidigalense		M. Rodrigues, D. Pedro, E. Valério, W. Martins		1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05
42,72		Seleção Lisboa	Jv	H. Almeida, D. Silva, R. Jorge, F. Cordeiro		1-A	OJ	Lisboa - U	15-06
42,89		Sporting CP	Jr	S. Chiu, X. Mendes, T. Borges, D. Maçarico		1	CN Jr	Luso	05-07
42,94		Juventude Vidigalense		M. Rodrigues, W. Martins, E. Valério, D. Pedro		3	CNCI-1	Fátima	31-05
43,05		ACD Jardim Serra		P. Abreu, H. Silva, R. Faria, R. Ribeiro		1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	17-05
43,13		GD Estreito		P. Freitas, F. Santos, P. Ornelas, F. Almeida		2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	17-05
43,26		Escola do Movimento		J. Fernandes, E. Baptista, O. Vilaça, F. Cordoeiro		2	C. Port	Lisboa - U	26-07
43,28		Gira Sol - RC		L. Fernandes, H. Pinto, H. Marques, M. Cabral		4	CNCI-1	Fátima	31-05
43,32		GD Estreito		P. Freitas, S. Mendes, P. Ornelas, F. Almeida		3	CN23	Braga	12-07
43,35		Seleção Coimbra	Jv	T. Sousa, F. Curvelo, M. Pereira, M. Cabral		2-A	OJ	Lisboa - U	15-06
43,36		Gira Sol - RC		L. Fernandes, J. Jesus, H. Pinto, R. Martins		2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05
43,63		CC S. João da Madeira		D. Carvalho, L. Silva, M. Roque, A. Brandão		1s	CNCI-Ap	Guimarães	17-05
43,66		GA Fátima		E. Remédios, J. Cancela, C. Prino, S. Remédios		1	CNCI-2	Fátima	31-05
43,67		Seleção Leiria	Jv	D. Eusébio, D. Pedro, J. Ribeiro, J. Pinto		3-A	OJ	Lisboa - U	15-06
43,75		Jambeossi SC		S. Alves, E. Monteiro, D. Mendes, C. Lopes		1	CNCI-3	Sobreda	31-05
43,88		JOMA		I. Quintunda, E. Lima, M. Santos, H. Silva	*	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05
43,95		Maia AC	Jr	C. Castro, R. Simões, R. Reis, I. Tavares		3	CN Jr	Luso	05-07
43,96		CA Seia		A. Gomes, H. Vaz, D. Oliveira, A. Lima		6	CNCI-1	Fátima	31-05
44,06		CCD Ribeirão		V. Zombori, R. Veloso, J. Salgado, E. Sá		2	CNCI-3	Sobreda	31-05
44,09		AA Pinhalnovense		R. Belo, E. Mvemba, T. Silva, C. Pedreira	*	1		Sobreda	19-07
44,12		ANA Veteranos	Vet	A. Santos, R. Lemos, E. Monteiro, R. Duarte		4	C. Port	Lisboa - U	26-07
44,16		Seleção Setúbal	Jv	S. Alves, P. Cunha, T. Silva, T. Tavares		4-A	OJ	Lisboa - U	15-06
44,37		ACR Sra. Desterro		S. Silva, G. Barbosa, F. Teixeira, P. Gomes	*	3s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05
44,37		Seleção Aveiro	Jv	M. Marta, P. Neto, S. Barri, J. Marques		5-A	OJ	Lisboa - U	15-06
44,69		Juventude Ilha Verde		T. Jesus, R. Toste, A. Rodrigues, P. Oliveira		2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05
44,83		CA Baixa da Banheira		D. Martins, F. Semedo, E. Brandão, R. Rodrigues		3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05
44,86		CF Belenenses		J. Costa, R. Duarte, G. Figueiredo, A. Brito		5	CNCI-3	Sobreda	31-05
44,90		Equipa Nacional Vet	Vet	H. Almeida, R. Lemos, R. Duarte, W. Loque	*	3		Lisboa - I	02-08
44,97		GRECAS		M. Marta, S. Silva, R. Matos, I. Pais		2		Luso	19-04
45,01		NA Cucujães		D. Magalhães, E. Ribeiro, T. Vieira, J. Santos		4	CNCI-2	Fátima	31-05

(\*) com atletas estrangeiros

## 4 x 400 m – 3.25,0 – 3.35,0

Marca	V	Clube	Esc	Atletas	Obs	Cl	Prova	Local	Data
3.09,90		Seleção Nacional		J. Ferreira, J. Paula, R. Santos, A. Rodrigues		7	ETC - 1	Tallin - EST	22-06
3.11,23		SL Benfica		A. Abrantes, A. Rodrigues, J. Paula, V. Santos		1	TCCE	V. R. Sto. António	25-05
3.15,55		SL Benfica		L. Neves, A. Rodrigues, B. Fernandes, A. Abrantes		1	CNCI-1	Fátima	01-06
3.16,31		Sporting CP		R. Lima, J. Ferreira, A. Marques, S. Martins		2	CNCI-1	Fátima	01-06
3.16,60	i	SL Benfica		A. Abrantes, D. Mestre, A. Rodrigues, V. Santos		1	CNCI-1	Pombal	23-02
3.18,95	i	Sporting CP		D. Lima, A. Marques, M. Alves, J. Ferreira		2	CNCI-1	Pombal	23-02
3.18,96		Sporting CP	S23	M. Alves, V. Pinto, T. Boucela, S. Martins		1	CN23	Braga	13-07
3.20,35		GRECAS	S23	R. Matos, T. Cipriano, R. Almeida, S. Silva		1	C. Port	Lisboa - U	27-07
3.20,42		GRECAS	S23	R. Matos, T. Cipriano, R. Almeida, S. Silva		2	CN23	Braga	13-07
3.20,78		Sporting CP		R. Lima, M. Alves, S. Martins, J. Brás		1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05

3.22,09		Juventude Vidigalense		T. Freire, D. Pedro, B. Gualberto, P. Fontes	3	CNCI-1	Fátima	01-06
3.22,75		SL Benfica	S23	A. Sá, P. Santos, F. Anselmo, J. Tavares	3	CN23	Braga	13-07
3.22,88	i	SL Benfica		D. Mestre, M. Moreira, R. Pereira, A. Rodrigues	1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01
3.23,78		SL Benfica		A.Sá, P. Afonso, A. Marques, B. Fernandes	1		Lisboa - MP	11-05
3.24,13	i	Gira Sol - RC		H. Marques, J. Oliveira, M. Figueira, J. Fonseca	3	CNCI-1	Pombal	23-02
3.24,19		CF Belenenses		G. Figueiredo, J. Gomes, E. Sá, M. Hassany	*	2	Lisboa - MP	11-05
3.24,23		Juventude Vidigalense	S23	B. Coelho, T. Freire, J. Moniz, D. Pedro	2	C. Port	Lisboa - U	27-07
3.24,37		GRECAS	S23	R. Matos, R. Almeida, T. Cipriano, S. Silva	1	CNCI-2	Fátima	01-06
3.24,46	i	Juventude Vidigalense		D. Pedro, B. Gualberto, T. Freire, P. Fontes	4	CNCI-1	Pombal	23-02
3.25,05	i	Sporting CP		A. Marques, S. Martins, J. Ferreira, J. Brás	1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01
3.25,49		ACD Jardim Serra		R. Faria, D.Teixeira, P. Abreu, P. Lima	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	18-05
3.25,86		GD Estreito	S23	P. Freitas, S. Mendes, P. Oliveira, B. Silva	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	18-05
3.25,93		Escola do Movimento		E. Batista, T. Calvo, J. Fernandes, F. Cordoeiro	3	C. Port	Lisboa - U	27-07
3.27,49	i	GA Fátima		E. Remédios, J. Cancela, M. Mendes, S. Remedios	2s	CNCI-1	Pombal	23-02
3.27,78		GDA Donas		A. Borges, A. Gameiro, P. Morgado, A. Simões	2	CNCI-2	Fátima	01-06
3.28,02		AA Pinhalnovense		T. Silva, C. Pedreira, A. Pereira, R. Belo	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05
3.28,02		JO Monte Abrão		I. Quintunda, S. Freire, R. Lopes, M. Santos	*	3s	CNCI-Ap	Lisboa - U
3.28,43		ADR Água Pena		R. Nobrega, G. Oliveira, M. Gomes, B. Moniz	1		19-01	18-05
3.29,73		CA Seia		J. Delgado, E. Rodrigues, A. Gomes, A. Lima	3s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05
3.29,80		SC Braga	Jr	M. Fernandes, P. Meireles, F. Rodrigues, J. Ferreira	6	CN23	Braga	13-07
3.32,41		Juventude Ilha Verde	Jr	T. Jesus, A. Rodrigues, R. Toste, S. Silva	4	CNCI-3	Sobreda	01-06
3.32,68		CC S. João Madeira		R. Leite, R. Gomes, D. Silva, M. Roque	7	CNCI-1	Fátima	01-06
3.33,37		NA Cucujães		D. Magalhães, J. Santos, T. Silva, S. Teixeira	2s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05
3.33,77		CD C+S Lavra		A. Marques, T. Ribeiro, P. Vila Cova, F. Evora	3s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05

(\*) com atletas estrangeiros

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

3.31,84		GA Fátima	Jr	C. Primo, G. Almeida, F. Pereira, J. Cancela	3	CN Jr	Luso	06-07
3.25,13		Gira Sol - RC		H. Marques, M. Figueira, J. Oliveira, J. Fonseca	1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05



Femininos

100 m – 12,30 - 13,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
11,48	0,6	Carla Tavares		Sporting CP		22-05-82	1h		Avila - ESP	13-07	11,52-09
11,48	1,6	Carla Tavares					3h		Castres - FRA	30-07	
11,49	-0,4	Carla Tavares					1		Salamanca	12-06	
11,54	1,3	Carla Tavares					1		Caceres - ESP	02-07	
11,60	1,3	Carla Tavares					1h		Caceres - ESP	02-07	
11,71	0,3	Carla Tavares					1	C. Port	Lisboa - U	26-07	
11,72	-0,2	Teresa Carvalho	Jr	SL Benfica		03-01-95	1	INATEL	Lisboa - I	04-06	12,15-13
11,72	1,1	Carla Tavares					5		Castres - FRA	30-07	
11,73	0,4	Teresa Carvalho	Jr				1h	INATEL	Lisboa - I	04-06	
11,78	-0,6	Carla Tavares					6h	C. Europa	Zurique - SUI	12-08	
11,79	0,3	Lorene Dorcas Bazolo		JOMA	CGO	04-05-83	2ex	C. Port	Lisboa - U	26-07	11,72-12
11,83	-1,4	Carla Tavares					1h		Schiffange - LUX	03-08	
11,89	1,0	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1h		Caceres - ESP	02-07	
11,90	2,0	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1h		Lisboa - I	10-06	
11,90	0,8	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1		Lisboa - I	16-07	
11,90	0,5	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1h		Lisboa - I	16-07	
11,93	0,0	Teresa Carvalho	Jr				1	CN Jr	Luso	05-07	
11,93	0,4	Carla Tavares					2		Avila - ESP	13-07	
11,94	0,4	Carla Tavares					2h	INATEL	Lisboa - I	04-06	
11,94	1,3	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		2		Caceres - ESP	02-07	
11,94	-1,2	Carla Tavares					2		Schiffange - LUX	03-08	
11,96	1,9	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1		Lisboa - I	10-06	
11,96	1,4	Olimpia Barbosa	Jr	Sporting CP	STP	28-02-95	1ex	CN23	Braga	12-07	12,19-13
12,01	0,8	Filipa Martins	S23	Sporting CP		13-11-92	2		Lisboa - I	16-07	12,13-08
12,02	-2,2	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1h	C. Port	Lisboa - U	26-07	
12,03	0,3	Susana Santos		SL Benfica		20-09-90	2	C. Port	Lisboa - U	26-07	11,99-13
12,04	1,1	Susana Santos					1rB		Salamanca	12-06	
12,04	0,9	Olimpia Barbosa	Jr		STP		1h	CN23	Braga	12-07	
12,05	-2,0	Carla Tavares					3	TCCE	V. R. Sto. António	24-05	
12,05	-0,4	Carla Gama		SL Benfica		24-11-90	5		Salamanca	12-06	12,45-10
12,07	-0,2	Carla Tavares					2	INATEL	Lisboa - I	04-06	
12,09	0,6	Filipa Martins	S23				1h		Lisboa - I	16-07	
12,09	-2,1	Susana Santos					1h	C. Port	Lisboa - U	26-07	
12,11	-2,2	Sónia Tavares		SC Beira Mar		21-03-86	1ex		Lisboa - U	17-05	11,39-09
12,11	1,4	Joana Vitorino	S23	CAS Manique		30-05-92	1	CN23	Braga	12-07	12,03-13
12,11	0,6	Susana Santos					2h		Lisboa - I	16-07	
12,12	0,4	Carla Gama					1h		Leiria	07-06	
12,12	2,0	Joana Vitorino	S23				1	S. António	Lisboa - I	13-06	
12,12	1,3	Andreia Felisberto		Sporting CP		22-06-86	3		Caceres - ESP	02-07	11,87-12
12,13	1,9	Tânia Duarte		SL Benfica		15-07-90	2h		Lisboa - I	10-06	11,84-13
12,13	2,0	Tânia Duarte					2		Lisboa - I	10-06	
12,13	2,0	Tânia Duarte					2	S. António	Lisboa - I	13-06	
12,13	0,5	Olimpia Barbosa	Jr		STP		1h	CN Jr	Luso	05-07	
12,13	0,6	Teresa Carvalho	Jr				1h	CN Jr	Luso	05-07	
12,13	0,8	Susana Santos					3		Lisboa - I	16-07	
12,13	0,3	Carla Gama					3	C. Port	Lisboa - U	26-07	
12,14	1,3	Carla Gama					4		Caceres - ESP	02-07	
12,14	1,7	Carla Gama					1h		Caceres - ESP	02-07	
12,14	0,0	Olimpia Barbosa	Jr		STP		2ex	CN Jr	Luso	05-07	
12,14	-3,3	Carla Tavares					1h	C. Port	Lisboa - U	26-07	
12,15	1,9	Olimpia Barbosa	Jr		STP		3		Lisboa - I	10-06	
12,15	0,6	Andreia Felisberto					7h		Avila - ESP	13-07	
12,15	0,5	Andreia Felisberto					2h		Lisboa - I	16-07	
12,17	-1,7	Sónia Tavares					1	CNU	Faro	03-05	
12,17	-0,2	Carla Gama					3	INATEL	Lisboa - I	04-06	
12,17	0,4	Susana Santos					3h	INATEL	Lisboa - I	04-06	
12,17	0,4	Susana Santos					2h		Leiria	07-06	
12,17	0,0	Olimpia Barbosa	Jr		STP		1ex		Lisboa - I	02-07	
12,17	0,4	Andreia Felisberto					4		Avila - ESP	13-07	
12,17	0,3	Olimpia Barbosa	Jr		STP		5ex	C. Port	Lisboa - U	26-07	

12,18	2,0	Joana Vitorino	S23					1		Lisboa - MP	29-06	
12,18	0,8	Andreia Felisberto						4		Lisboa - I	16-07	
12,19	0,5	Carla Gama						3h		Lisboa - I	16-07	
12,20	-0,2	Susana Santos						4	INATEL	Lisboa - I	04-06	
12,21	0,4	Lorene Dorcas Bazolo			CGO			3h		Leiria	07-06	
12,21	2,0	Olimpia Barbosa	Jr		STP			3		Lisboa - I	10-06	
12,21	0,4	Susana Santos						1ex		Lisboa - I	02-07	
12,21	1,4	Daniela França	Jr	Maia AC		02-08-95		3	CN23	Braga	12-07	12,01-12
12,21	1,6	Joana Vitorino	S23					1h	CN23	Braga	12-07	
12,21	0,3	Rute Limpo		JOMA		23-12-90		4	C. Port	Lisboa - U	26-07	12,08-13
12,22	0,3	Adriana Alves	Jr	SL Benfica	ANG	13-09-95		7ex	C. Port	Lisboa - U	26-07	12,55-11
12,23	-0,2	Olimpia Barbosa	Jr		STP			5	INATEL	Lisboa - I	04-06	
12,23	0,0	Susana Santos						1		Leiria	07-06	
12,23	0,9	Joana Vitorino	S23					1h		Lisboa - MP	29-06	
12,24	-0,8	Olimpia Barbosa	Jr		STP			1	V.Tavares	Faro	19-07	
12,25	2,0	Olimpia Barbosa	Jr		STP			3	S. António	Lisboa - I	13-06	
12,25	1,7	Andreia Felisberto						2h		Caceres - ESP	02-07	
12,25	-2,2	Olimpia Barbosa	Jr		STP			2h	C. Port	Lisboa - U	26-07	
12,26	1,4	Adriana Alves	Jr					4	CN23	Braga	12-07	
12,26	1,1	Daniela França	Jr					1	C. Norte	Guimarães	19-07	
12,28	-3,5	Olimpia Barbosa	Jr		STP			1h	V.Tavares	Faro	19-07	
12,29	1,4	Catarina Costa	Jr	ACR Sra. Desterro		25-05-96		3	CN23	Braga	12-07	
12,30	-2,5	Eva Vital	S23	SL Benfica		08-07-92		1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05	11,83-13
12,30	0,4	Olimpia Barbosa	Jr		STP			4h	INATEL	Lisboa - I	04-06	
12,34	1,1	Inês Aires	Jv	Maia AC		19-04-97		2	C. Norte	Guimarães	19-07	
12,37	1,2	Sofia Duarte	Jr	AEA Rui Silva		07-11-96		1h	CN Jr	Luso	05-07	12,08-13
12,40	1,0	Debora Clemente	S23	Sporting CP		09-11-94		2h		Caceres - ESP	02-07	12,11-10
12,41	1,6	Margarida Monteiro	Jv	Vitória FC		30-11-97		1		Setúbal	25-05	12,54-13
12,46	1,9	Rosalina Santos	Jv	ACD S. João	RSA	18-02-98		1		Ribeira Brava	18-07	
12,49	-1,4	Marisa Carvalho	Ini	SL Benfica		15-11-99		1		Lisboa - MP	07-06	12,73-13
12,50	0,2	Witney Barata		Sporting CP		31-01-88		2s		Palência - ESP	22-06	
12,51	-0,8	Joana Carlos	Ini	Juv. Vidigalense		25-03-99		1	CPLP	Luanda - ANG	27-07	12,42-13
12,54	1,3	Tatiana Rosário	S23	SL Benfica		05-04-94		2ex		Setúbal	04-05	12,27-11
12,54	1,6	Mariana António	Jv	SC Abrantes		09-06-98		1		Fátima	25-05	12,97-12
12,60	2,0	Ana Moreira	Jv	GR Qt. Lomba		27-06-98		6	S. António	Lisboa - I	13-06	12,53-13
12,61	1,1	Iara Carvalho	Jr	CF Belenenses		24-08-96		3rB		Lisboa - I	16-07	
12,61	1,3	Ilizandra Lopes	S23	CP Alcanena		28-02-92		2		Rio Maior	19-07	12,45-10
12,63	2,0	Vania Fernandes	S23	JOMA	CPV	92		5		Lisboa - I	10-06	
12,63	0,7	Catarina Silva		GCA Donas		03-04-90		1		Braga	14-06	12,64-13
12,63	1,2	Ludmila Nascimento	Jr	Sporting CP		01-11-96		3h	CN Jr	Luso	05-07	12,69-13
12,63	1,1	Sofia Rocha	Jr	Esc. Movimento		04-02-96		3	C. Norte	Guimarães	19-07	12,71-13
12,65	1,4	Rita Parreira	Jv	SL Benfica		11-05-98		2	CN D. Esc	Lisboa - I	17-05	12,97-13
12,65	1,7	Liliana Neto	Jv	SL Benfica		29-01-97		3-A	OJ	Lisboa - U	15-06	12,61-12
12,66	0,0	Inês Matos Luís	Jr	Esc. Movimento		14-11-96		3h	C. Norte	Guimarães	19-07	12,71-13
12,68	1,6	Rafaela Nogueira	S23	Sporting CP		16-04-94		5h	CN23	Braga	12-07	12,57-13
12,68	-2,3	Josefina Djata		CF Belenenses	GBS	18-08-86		2s		Elvas	19-07	12,74-13
12,69	1,3	Sílvia Correia	Jv	GD Estreito		18-06-97		1		Ribeira Brava	12-04	12,69-12
12,72	0,6	Marta Brandão	Jr	Sporting CP		12-07-95		3h	CN Jr	Luso	05-07	12,83-13
12,77	1,7	Cláudia Rodrigues		ACR Sra. Desterro		11-11-89		1		Vigo	28-05	12,81-08
12,81	0,5	Carina Vanessa Pereira	Jv	SL Benfica		01-06-98		4h	CN Jr	Luso	05-07	
12,82	1,1	Julia Saraiva	Jv	CTM VP Aguiar		15-06-97		1		V. P. Aguiar	12-07	
12,84	2,0	Nicole Santos	S23	SCU Torreense		19-04-94		6		Lisboa - I	10-06	12,88-13
12,84	0,6	Djanira Costa	Jr	Grã Bretanha		20-03-96		5		Birmingham - GBR	07-09	12,95w-11
12,85	-0,5	Khristina Resler	Jr	SL Benfica		30-06-96		3		Lisboa - MP	26-04	12,49-12
12,85	0,0	Carla Ratão		França		06-06-82		8		Aix-les-Bains	18-05	12,03-07
12,89	0,0	Beatriz Dinis	Jr	CA Mar. Grande		19-10-96		1		Pombal	21-06	12,94-12
12,90	-1,4	Patrícia Rodrigues	Ini	SL Benfica		24-02-99		3		Lisboa - MP	07-06	12,82-13
12,91	1,2	Diana Almeida	Jv	JOMA		97		4s	S. António	Lisboa - I	13-06	
12,91	1,0	Bruna Varela	Jv	SL Benfica		15-04-97		4h		Caceres - ESP	02-07	12,82-13
12,92	0,9	Angela Monteiro	S23	CF Belenenses		15-08-94		5h		Lisboa - MP	29-06	
12,93	-0,5	Elisabete Silva	Jv	Gira Sol RC		10-12-98		1		Coimbra - ECC	09-03	
12,94	1,3	Susana Fernandes	S23	SC Braga		03-12-94		1	CNCI-Ap	Guimarães	17-05	
12,95	-3,4	Patrícia Alminhas	Ini	Vitória FC		04-02-00		3		Setúbal	07-06	
12,95	0,0	Liliana Manhente		Esc Movimento		30-03-85		5h	C. Norte	Guimarães	19-07	12,90-12



12,97	1,4	Sara Neves	Jr	GRECAS	07-07-95	3		Maia	14-05	13,00-13
12,98	0,1	Diana Oliveira	Jv	Maia AC	25-08-97	1h		Braga	25-05	12,79-13
12,99	0,1	Fátima Coutinho	Ini	CA Mazarefes	01-04-99	1		Viana do Castelo	10-05	
12,99	0,7	Vera Lima		GCA Donas	08-12-89	2		Braga	14-06	12,64-11
13,00	1,3	Catarina Amorim	S23	JA Mozelense	03-05-92	3s	CNCI-Ap	Guimarães	17-05	12,71-09

### Com vento anti regulamentar

11,80	2,6	Sónia Tavares		SC Beira Mar	21-03-86	1ex		Lisboa - MP	10-05	11,39-09
11,89	2,1	Carla Gama		SL Benfica	24-11-90	6h		Salamanca	12-06	12,45-10
11,90	6,1	Susana Santos		SL Benfica	20-09-90	1		Lisboa - MP	10-05	11,99-13
11,92	3,5	Joana Carlos	Ini	Juv. Vidigalense	25-03-99	1	CN Jv	Abrantes	28-06	12,42-13
11,96	6,1	Joana Vitorino	S23	CAS Manique	30-05-92	4		Lisboa - MP	10-05	12,03-13
12,15	3,8	Sofia Duarte	Jr	AEA Rui Silva	07-11-96	1ex		Pombal	25-05	12,08-13
12,18	3,1	Rute Limpo		JOMA	23-12-90	3	CNCI-1	Fátima	31-05	12,08-13
12,24	5,0	Rosalina Santos	Jv	ACD S. João	RSA 18-02-98	1h		Ribeira Brava	07-06	
12,25	4,5	Inês Aires	Jv	Maia AC	19-04-97	1h	CN Jv	Abrantes	28-06	
12,26	4,5	Ana Moreira	Jv	GR Qt. Lomba	27-06-98	2h	CN Jv	Abrantes	28-06	12,53-13
12,27	4,4	Margarida Monteiro	Jv	Vitória FC	30-11-97	1h	CN Jv	Abrantes	28-06	12,54-13
12,37	3,0	Liliana Neto	Jv	SL Benfica	29-01-97	1		Amadora	31-05	12,61-12
12,38	2,2	Cátia Garcia Santos	S23	SL Benfica	13-05-94	3h	INATEL	Lisboa - I	04-06	12,47-11
12,39	4,4	Patrícia Rodrigues	Ini	SL Benfica	24-02-99	2h	CN Jv	Abrantes	28-06	12,82-13
12,41	3,1	Catarina Silva		GCA Donas	03-04-90	4	CNCI-1	Fátima	31-05	12,64-13
12,47	2,5	Inês Matos Luís	Jr	Esc. Movimento	14-11-96	1		Guimarães	17-05	12,71-13
12,48	5,5	Marta Brandão	Jr	Sporting CP	12-07-95	3h		Lisboa - MP	10-05	12,83-13
12,57	3,2	Ilizandra Lopes	S23	CP Alcanena	28-02-92	1		Marinha Grande	17-05	12,45-10
12,57	4,5	Márcia Cardoso	S23	ADRE Palhaça	04-04-94	1		Febres	24-05	12,94-11
12,57	5,5	Vera Lima		GCA Donas	08-12-89	1	Piramides	Aveiro	24-05	12,64-11
12,59	3,1	Daniela Ferreira		Juv. Vidigalense	22-06-89	5	CNCI-1	Fátima	31-05	12,73-13
12,64	3,1	Jessica Neto	Ini	CD Marco	12-05-99	3h	CN Jv	Abrantes	28-06	
12,65	3,8	Patrícia Silva	S23	ACDR Arreirense	07-04-94	2ex		Pombal	25-05	12,78-13
12,65	3,1	Patrícia Alminhas	Ini	Vitória FC	04-02-00	4h	CN Jv	Abrantes	28-06	
12,66	3,0	Nicole Santos	S23	SCU Torreense	19-04-94	2		Amadora	31-05	12,88-13
12,66	5,1	Sara Neves	Jr	GRECAS	07-07-95	1	S. Joana	Aveiro	10-06	13,00-13
12,69	3,0	Candida Bairrada		CS Marítimo	31-12-84	4	CNCI-2	Fátima	31-05	12,45-09
12,70	5,5	Lisandra Lopes		ACR Sra. Desterro	07-04-88	2	Piramides	Aveiro	24-05	12,42-13
12,72	4,4	Jessica Conceição	Jv	SL Benfica	23-06-97	3h	CN Jv	Abrantes	28-06	13,43-12
12,73	3,9	Nidia Encarnação		GD Estreito	13-05-91	1ex		Ribeira Brava	07-06	12,85-08
12,74	4,4	Cláudia Freire	Jv	AC Vermoil	98	4h	CN Jv	Abrantes	28-06	
12,79	3,1	Patrícia Vieira	Vet	GD Estreito	18-04-79	7	CNCI-1	Fátima	31-05	12,01-05
12,82	4,2	Diana Oliveira	Jv	Maia AC	25-08-97	1		Póvoa de Varzim	19-04	12,79-13
12,82	2,5	Érica Gangeia	Ini	Gira Sol RC	15-08-00	2h	CN Jv	Abrantes	28-06	
12,82	4,5	Irina Vitorino	Ini	JOMA	07-03-99	4h	CN Jv	Abrantes	28-06	
12,83	3,3	Teresa Mestre	S23	GD Diana	18-07-92	1	C. Alent	Elvas	10-05	
12,83	5,1	Liliana Manhente		Esc Movimento	30-03-85	1	S. Joana	Aveiro	10-06	12,90-12
12,84	5,5	Joana Lopes		JOMA	13-10-91	5h		Lisboa - MP	10-05	12,52-09/11
12,86	3,0	Susana Fernandes	S23	SC Braga	03-12-94	6	CNCI-2	Fátima	31-05	
12,87	4,4	Mariana Rodrigues	Jv	SC Abrantes	11-12-97	1		Abrantes	07-06	12,90-13
12,88	3,0	Beatriz Dinis	Jr	CA Mar. Grande	19-10-96	7	CNCI-2	Fátima	31-05	12,94-12
12,88	5,1	Cátia Oliveira	Jv	ACR Valdágua	09-10-97	3	S. Joana	Aveiro	10-06	
12,89	3,1	Rita Pinheiro	Jv	SL Benfica	04-03-98	5h	CN Jv	Abrantes	28-06	12,92w-13
12,90	4,4	Fátima Coutinho	Ini	CA Mazarefes	01-04-99	6h	CN Jv	Abrantes	28-06	
12,96	3,2	Maria João Silva	Jv	CD Marco	25-03-98	1mf		Póvoa de Varzim	22-03	12,81w-13
12,97	3,5	Tânia Carvalho	Jv	SL Benfica	18-10-97	1s		Lisboa - MP	10-05	
12,98	5,5	Jennifer Gomes	Jr	ACR Sra. Desterro	21-03-95	4	Piramides	Aveiro	24-05	13,00-12
12,99	3,5	Sara Ribeiro	Jv	GA Fátima	21-03-98	1s		Fátima	25-05	

### Sem medição de vento

12,50		Carina Vanessa Pereira	Jv	SL Benfica	01-06-98	1		Setúbal	03-05	
12,74		Rita Parreira	Jv	SL Benfica	11-05-98	2		Setúbal	03-05	12,97-13
12,88		Irina Vitorino	Ini	JOMA	07-03-99	3		Setúbal	03-05	
12,97		Scarlett Saleiro	Jv	CA Mazarefes	27-05-98	1h		Guimarães	03-05	13,25-12

## 200 m– 25,50 – 27,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
23,48	0,5	Carla Tavares		Sporting CP		22-05-82	1		Avila - ESP	13-07	23,76-09
23,66	1,0	Carla Tavares					1		Schiffange - LUX	03-08	
23,68	0,3	Carla Tavares					1		Salamanca	12-06	
23,84	0,0	Cátia Azevedo	S23	Sporting CP		09-03-94	1	CN23	Braga	13-07	25,18-12
23,90	-0,4	Carla Tavares					6h	C. Europa	Zurique - SUI	14-08	
24,25	-0,7	Carla Tavares					7	ETC - 1	Tallin - EST	22-06	
24,25	-1,0	Cátia Azevedo	S23				1h	CN23	Braga	13-07	
24,35	i	Carla Tavares					1	CNCI-1	Pombal	23-02	
24,53	-2,2	Carla Tavares					4	TCCE	V. R. Sto. António	25-05	
24,63	0,0	Filipa Martins	S23	Sporting CP		13-11-92	5	J. Med	Aubagne - FRA	15-06	24,66-08/13
24,78	0,3	Filipa Martins	S23				1		Lisboa - I	02-07	
24,80	-2,0	Filipa Martins	S23				1	C. Port	Lisboa - U	27-07	
24,95	-1,0	Filipa Martins	S23				1h	CN23	Braga	13-07	
24,99	i	Tânia Duarte		SL Benfica		15-07-90	1	C. Port	Pombal	16-02	23,34-13
25,00	-1,2	Filipa Martins	S23				1h	C. Port	Lisboa - U	27-07	
25,02	0,0	Miriam Tavares		SL Benfica		14-05-91	1rB		Salamanca	12-06	25,36-12
25,03	i	Leslie Delgado		Grã Bretanha		25-06-89	3		Lee Valley - GBR	18-01	25,94i-12
25,06	i	Tânia Duarte					2	CNCI-1	Pombal	23-02	
25,10	i	Andreia Crespo	S23	ACR Sra. Desterro		16-10-93	1s	CNCI-1	Pombal	23-02	25,26-10
25,11	0,0	Filipa Martins	S23				2	CN23	Braga	13-07	
25,11	1,4	Daniela França	Jr	Maia AC		02-08-95	1	C. Norte	Guimarães	20-07	24,81-12
25,14	i	Sofia Duarte	Jr	AEA Rui Silva		07-11-96	1		Pombal	12-01	25,18-13
25,15	i	Filipa Martins	S23				2	C. Port	Pombal	16-02	
25,17	i	Tânia Duarte					3		Sabadell - ESP	09-02	
25,17	0,0	Daniela França	Jr			02-08-95	3	CN23	Braga	13-07	
25,18	0,0	Cátia Garcia Santos	S23	SL Benfica		13-05-94	4	CN23	Braga	13-07	26,99-10
25,19	i	Andreia Crespo					1s	C. Port	Pombal	16-02	
25,23	-0,1	Marisa Carvalho	Ini	SL Benfica		15-11-99	1	CPLP	Luanda - ANG	27-07	12,73-13
25,23	-2,0	Miriam Tavares					2	C. Port	Lisboa - U	27-07	
25,25	-2,0	Tânia Duarte					3	C. Port	Lisboa - U	27-07	
25,26	0,3	Cátia Garcia Santos	S23				2		Lisboa - I	02-07	
25,28	-1,2	Miriam Tavares					2h	C. Port	Lisboa - U	27-07	
25,29	1,4	Inês Aires	Jv	Maia AC		19-04-97	2	C. Norte	Guimarães	20-07	26,61i-13
25,30	-1,6	Lecabela Quaresma		França		26-12-89	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	05-07	26,70-08
25,30	-1,0	Cátia Garcia Santos	S23				2h	CN23	Braga	13-07	
25,33	i	Leslie Delgado					2h		Lee Valley - GBR	18-01	
25,33	i	Andreia Crespo					1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
25,33	-0,9	Lecabela Quaresma					Hep	Ibero Am	São Paulo - BRA	02-08	
25,36	-2,0	Susana Santos		SL Benfica		20-09-90	4	C. Port	Lisboa - U	27-07	25,31-13
25,37	i	Tânia Duarte					1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
25,41	i	Dorothe Évora		SL Benfica		28-05-91	3s	C. Port	Pombal	16-02	24,97-10
25,46	0,0	Joana Vitorino	S23	CAS Manique		30-05-92	5	CN23	Braga	13-07	25,23-13
25,48	0,8	Carla Gama		SL Benfica		24-11-90	1		Lisboa - MP	27-04	26,23-08
25,49	i	Riviniida Mentai	S23	SL Benfica		01-04-94	4s	C. Port	Pombal	16-02	24,67-13
25,52	0,0	Márcia Cardoso	S23	ADRE Palhaça		04-04-94	1ex		Braga	02-07	25,32-13
25,53	1,5	Patrícia Lopes		Sporting CP		11-07-82	1s		Amadora	09-07	24,34i-09
25,60	-1,0	Adriana Alves	Jr	SL Benfica	ANG	13-09-95	4h	CN23	Braga	13-07	25,96-10
25,66	-1,0	Beatriz Garcia	Jr	Sporting CP		16-02-96	5h	CN23	Braga	13-07	26,89-13
25,68	-1,3	Lorene Dorcas Bazolo		JOMA	CGO	04-05-83	2		Lisboa - MP	12-01	23,95-12
25,68	0,8	Salomé Afonso	Jv	Sporting CP		19-11-97	2		Lisboa - MP	27-04	26,27-13
25,79	0,6	Margarida Monteiro	Jv	Vitória FC		30-11-97	2	CN Jr	Luso	06-07	25,81-13
25,81	-1,1	Milca Francisco	Jr	SL Benfica	ANG	14-06-96	1		Lisboa - I	07-06	26,80-12
25,81	0,6	Silvia Correia	Jv	GD Estreito		18-06-97	3	CN Jr	Luso	06-07	25,93-13
25,86	-0,6	Joana Carlos	Ini	Juv. Vidigalense		25-03-99	3	CPLP	Luanda - ANG	27-07	25,76-13
25,92	i	Susana Estriga	Vet	JOMA		16-07-75	1	CN Vet	Pombal	08-03	25,48-10
25,95	i	Jessica Viegas	S23	Juv. Vidigalense		16-08-94	2s	CNCI-1	Pombal	23-02	25,17-13
26,00	-1,1	Neuza Reis	Jr	SL Benfica	CPV	19-01-95	2		Lisboa - I	07-06	25,92i-13
26,01	1,2	Ana Margarida Oliveira	Jr	GA Fátima		18-07-95	Hep	C. Port	Lisboa - U	26-07	26,22-13
26,06	1,8	Evelise Veiga	Jr	Juv. Vidigalense		03-03-96	1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	26,20-13
26,10	-1,0	Catarina Costa	Jr	ACR Sra. Desterro		25-05-96	4h	CN23	Braga	13-07	27,64i-13
26,11	-1,5	Rafaela Vitorino	Jr	SL Benfica		18-08-95	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	05-07	25,94-13

26,11	-1,0	Debora Clemente	S23	Sporting CP		09-11-94	5h	CN23	Braga	13-07	25,39-10
26,11	-1,9	Rute Limpo		JOMA		23-12-90	1ex		Sobreda	19-07	25,06-13
26,13	-3,9	Olimpia Barbosa	Jr	Sporting CP	STP	28-02-95	1ex		Setúbal	08-06	25,28-13
26,13	-1,0	Cláudia Rodrigues		ACR Sra. Desterro		11-11-89	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	05-07	26,18-13
26,14	1,6	Josefina Djata		CF Belenenses	GBS	18-08-86	1		Castelo de Vide	08-06	26,78-13
26,16	0,8	Vera Lima		GCA Donas		08-12-89	1		Braga	14-06	25,99-13
26,28	0,8	Tatiana Rosário	S23	SL Benfica		05-04-94	4		Lisboa - MP	27-04	25,20i-13
26,29	1,4	Sofia Rocha	Jr	Esc. Movimento		04-02-96	3	C. Norte	Guimarães	20-07	26,65-13
26,32	-1,9	Ana Moreira	Jv	GR Qt. Lomba		27-06-98	1		Sobreda	19-07	26,76-13
26,34	-0,5	Jessica Barreira	Jv	Sporting CP		29-01-97	1		Lisboa - MP	26-04	26,91-12
26,35	i	Ilizandra Lopes	S23	CP Alcanena		28-02-92	1s	C. Port	Pombal	16-02	26,32-09
26,35	-0,6	Carina Vanessa Pereira	Jv	SL Benfica		01-06-98	1	CN DE	Lisboa - I	18-05	26,51-13
26,37	0,9	Bruna Varela	Jv	SL Benfica		15-04-97	3s		Lisboa - MP	23-02	26,18-13
26,37	i	Catarina Silva		GCA Donas		03-04-90	3s	CNCI-1	Pombal	23-02	25,96i-13
26,37	1,1	Sónia Santos		Grã Bretanha		13-09-91	3		Hull - GBR	31-08	26,03-11
26,40	0,4	Inês Matos Luís	Jr	Esc. Movimento		14-11-96	1s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05	
26,50	1,2	Carla Ratão		Sporting CP		06-06-82	Hep	C. Port	Lisboa - U	26-07	24,56-07
26,51	0,1	Jalma Teixeira		JOMA		16-11-89	4s		Lisboa - MP	23-02	26,57i-11
26,55	0,6	Elisabete Silva	Jv	Gira Sol RC		10-12-98	1		Luso	26-04	
26,57	i	Daniela Cruz	S23	SC Braga		11-06-93	4s	CNCI-1	Pombal	23-02	25,90-11
26,57	0,1	Alicia Bonfim	Jr	UA Povoense	BRA	22-06-96	5s		Lisboa - MP	23-02	
26,58	i	Diana Almeida	Jv	JOMA		97	1s	CN Jr	Pombal	09-02	
26,61	-1,1	Nicole Santos	S23	SCU Torreense		19-04-94	3		Lisboa - I	07-06	25,94w-12
26,66	2,0	Liliana Neto	Jv	SL Benfica		29-01-97	4h		Lisboa - MP	11-05	
26,68	0,1	Marta Brandão	Jr	Sporting CP		12-07-95	6s		Lisboa - MP	23-02	
26,72	1,4	Ana Rita Santos	Jv	C Spiridon Gaia		15-02-98	5	C. Norte	Guimarães	20-07	
26,74	-1,1	Fatoumata Diallo	Ini	CO Pechão		06-04-00	1		Faro	08-06	
26,76	i	Sofia Gomes	Jv	AC Vermoil		30-09-97	1ex		Pombal	29-12	26,88-13
26,79	0,0	Beatriz Dinis	Jr	CA Mar. Grande		19-10-96	1		Pombal	22-06	26,89-12/13
26,89	-4,9	Patrícia Alminhas	Ini	Vitória FC		04-02-00	1		Setúbal	08-06	
26,89	0,9	Liliana Manhente		Esc Movimento		30-03-85	2		Póvoa de Varzim	11-06	
26,93	0,9	Khristina Resler	Jr	SL Benfica		30-06-96	5s		Lisboa - MP	23-02	26,38-13
26,96	0,1	Iara Carvalho	Jr	CF Belenenses		24-08-96	4s	S. António	Lisboa - I	13-06	
27,00	0,7	Sara Neves	Jr	GRECAS		07-07-95	2		Luso	10-05	27,00-13
27,00	-2,4	Patrícia Rodrigues	Ini	SL Benfica		24-02-99	3		Lisboa - MP	08-06	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

26,48	1,8	Catarina Silva		GCA Donas		03-04-90	2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	25,96i-13
26,71	1,4	Daniela Cruz	S23	SC Braga		11-06-93	4	C. Norte	Guimarães	20-07	25,90-11
26,85	0,1	Diana Almeida	Jv	JOMA		97	3s	S. António	Lisboa - I	13-06	
26,70	1,8	Ilizandra Lopes	S23	CP Alcanena		28-02-92	3s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	26,32-09
26,17	-1,2	Leslie Delgado		Grã Bretanha		25-06-89	1s		Mile End - GBR	07-07	25,94i-12
25,67	-2,0	Sofia Duarte	Jr	AEA Rui Silva		07-11-96	5	C. Port	Lisboa - U	27-07	25,18-13

### Sem medição de vento

25,77		Joceline Monteiro		Sporting CP		10-05-90	1		Croydon - GBR	12-07	24,82-09
26,43		Carina Vanessa Pereira	Jv	SL Benfica		01-06-98	3		Lisboa - MP	22-06	26,51-13

### Com vento anti regulamentar

24,88	3,1	Olimpia Barbosa	Jr	Sporting CP	STP	28-02-95	1		Amadora	09-07	25,28-13
25,02	2,8	Carla Gama		SL Benfica		24-11-90	1h		Lisboa - MP	11-05	26,23-08
25,07	2,5	Cátia Garcia Santos	S23	SL Benfica		13-05-94	2	S. António	Lisboa - I	13-06	26,99-10
25,15	3,4	Joana Carlos	Ini	Juv. Vidigalense		25-03-99	1	CN Jv	Abrantes	29-06	25,76-13
25,45	2,8	Joana Vitorino	S23	CAS Manique		30-05-92	2h		Lisboa - MP	11-05	25,23-13
25,57	4,2	Jessica Viegas	S23	Juv. Vidigalense		16-08-94	3	CNCI-1	Fátima	01-06	25,17-13
25,61	2,8	Margarida Monteiro	Jv	Vitória FC		30-11-97	1		Setúbal	11-05	25,81-13
25,61	4,2	Rute Limpo		JOMA		23-12-90	4	CNCI-1	Fátima	01-06	25,06-13
25,78	3,6	Mariana António	Jv	SC Abrantes		09-06-98	4		Abrantes	10-06	26,50-13
25,82	4,2	Silvia Correia	Jv	GD Estreito		18-06-97	5	CNCI-1	Fátima	01-06	25,93-13
26,01	2,3	Inês Matos Luís	Jr	Esc. Movimento		14-11-96	3	CNCI-2	Fátima	01-06	
26,17	3,0	Patrícia Rodrigues	Ini	SL Benfica		24-02-99	1s	CN Jv	Abrantes	29-06	
26,19	4,0	Fatoumata Diallo	Ini	CO Pechão		06-04-00	1s	CN Jv	Abrantes	29-06	
26,21	4,2	Catarina Silva		GCA Donas		03-04-90	6	CNCI-1	Fátima	01-06	25,96i-13
26,27	4,0	Patrícia Alminhas	Ini	Vitória FC		04-02-00	2s	CN Jv	Abrantes	29-06	

26,34	3,4	Carina Vanessa Pereira	Jv	SL Benfica		01-06-98	5s	CN Jv	Abrantes	29-06	26,51-13
26,39	4,7	Margarida Cavaca	Jr	Desp. C. Branco		04-07-96	1		Guarda	31-05	
26,42	2,3	Sara Neves	Jr	GRECAS		07-07-95	4	CNCI-2	Fátima	01-06	27,00-13
26,52	4,0	Liliana Neto	Jv	SL Benfica		29-01-97	3s	CN Jv	Abrantes	29-06	
26,53	2,5	Nicole Santos	S23	SCU Torreense		19-04-94	4s	S. António	Lisboa - I	13-06	25,94w-12
26,53	3,1	Catarina Fernandes	Jv	Sporting CP		16-02-98	4s		Amadora	09-07	
26,83	3,6	Mariana Rodrigues	Jv	SC Abrantes		11-12-97	6		Abrantes	10-06	26,68-13
26,93	3,0	Luisa Pereira	Jv	CARDES		13-09-97	2s	CN Jv	Abrantes	29-06	
26,94	4,0	Diana Oliveira	Jv	Maia AC		25-08-97	6s	CN Jv	Abrantes	29-06	26,51-13
26,98	3,0	Rita Pinheiro	Jv	SL Benfica		04-03-98	4s	CN Jv	Abrantes	29-06	
27,00	3,0	Camila Santos	Jv	SFRA Amadora		19-01-98	3s		Amadora	09-07	

### 300 m – 44,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
40,30		Salomé Afonso	Jv	Sporting CP		19-11-97	1		Lisboa - MP	17-05	41,24-13
40,46		Silvia Correia	Jv	GD Estreito		18-06-97	1		Ribeira Brava	07-06	42,16-13
41,22		Margarida Monteiro	Jv	Vitória FC		30-11-97	1-A	OJ	Lisboa - U	14-06	42,97-13
41,46		Fatoumata Diallo	Ini	CO Pechão		06-04-00	2	CN Jv	Abrantes	28-06	
41,72		Cátia Garcia Santos	S23	SL Benfica		13-05-94	1		Lisboa - MP	08-12	42,73-11
41,73		Carina Vanessa Pereira	Jv	SL Benfica		01-06-98	3	CN Jv	Abrantes	28-06	
42,01		Inês Aires	Jv	Maia AC		19-04-97	2-A	OJ	Lisboa - U	14-06	
42,04		Leslie Delgado		Grã Bretanha		25-06-89	2		Mile End - GBR	14-04	41,73-09
42,34		Jessica Viegas	S23	Juv. Vidigalense		16-08-94	1		Setúbal	30-03	40,48-11
42,38		Elisabete Silva	Jv	Gira Sol RC		10-12-98	3-A	OJ	Lisboa - U	14-06	
42,39		Diana Almeida	Jv	JOMA		97	2		Lisboa - MP	07-06	
42,44		Milca Francisco	Jr	SL Benfica	ANG	14-06-96	1s		Lisboa - MP	08-12	42,59-13
42,45		Beatriz Garcia	Jr	Sporting CP		16-02-96	2s		Lisboa - MP	08-12	43,49-13
42,53		Ana Rita Santos	Jv	C Spiridon Gaia		15-02-98	1		Maia	07-06	43,90-13
42,62		Lara Glória	Jv	CP Corroios		18-09-98	1s	CN Jv	Abrantes	28-06	
42,71		Juliana Dias	Jv	CAA Valdevez		04-05-97	1		Viana do Castelo	08-06	
42,88		Mariana Rodrigues	Jv	SC Abrantes		11-12-97	5s	CN Jv	Abrantes	28-06	42,36-13
42,95		Catarina Karas	Ini	Sporting CP		23-05-00	7s	CN Jv	Abrantes	28-06	
43,07		Sara Ribeiro	Jv	GA Fátima		21-03-98	1		Fátima	24-05	
43,12		Luisa Pereira	Jv	CARDES		13-09-97	2s	CN Jv	Abrantes	28-06	43,75-13
43,19		Patrícia Silva	Ini	AEA Rui Silva		09-12-99	1		Abrantes	07-06	
43,26		Rita Pinheiro	Jv	SL Benfica		04-03-98	ex	OJ	Lisboa - U	14-06	12,92w-13
43,32		Bruna Varela	Jv	SL Benfica		15-04-97	1s		Lisboa - MP	24-05	42,54-13
43,37		Marta Antunes	Jv	CDUL		04-10-98	2		Lisboa - MP	17-04	
43,41		Irina Vitorino	Ini	JOMA		07-03-99	1s		Lisboa - MP	07-06	
43,42		Joana Moreto	Jv	Gira Sol RC		17-03-98	4s	CN Jv	Abrantes	28-06	43,56-13
43,45		Sara Monteiro	Ini	NucleOeiras		31-05-99	3		Lisboa - MP	07-06	43,22-13
43,54		Daniela Afonso	Jv	OC Lagos		31-12-98	6-A	OJ	Lisboa - U	14-06	
43,76		Cátia Oliveira	Jv	ACR Valdágua		09-10-97	7-A	OJ	Lisboa - U	14-06	43,96-13
43,89		Fátima Coutinho	Ini	CA Mazarefes		01-04-99	2		Viana do Castelo	08-06	
43,90		Ana Sofia Ribeiro	Jv	Maia AC		11-03-97	2		Maia	07-06	
43,93		Luana Crisostomo	Ini	GCA Donas		2000	1s	CN Jv	Abrantes	28-06	
43,94		Maria Matos	Jv	CED EB Arrifes		21-05-98	8-A	OJ	Lisboa - U	14-06	
43,95		Camila Santos	Jv	SFRA Amadora		19-01-98	8s	CN Jv	Abrantes	28-06	43,15-13

### 400 m– 57,00 - 61,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
52,61		Cátia Azevedo	S23	Sporting CP	RN23	09-03-94	1	TCCE	V. R. Sto. António	24-05	52,76-13
52,81		Cátia Azevedo	S23				5		Bellizona - Sui	03-06	
52,86		Cátia Azevedo	S23				1	CN23	Braga	12-07	
52,87		Cátia Azevedo	S23				5h	C. Europa	Zurique - SUI	12-08	
53,07		Cátia Azevedo	S23				1		Valladolid - ESP	10-05	
53,14		Cátia Azevedo	S23				2	J. Med	Aubagne - FRA	14-06	
53,42		Cátia Azevedo	S23				7	Madrid2014	Madrid	19-07	
53,72		Vera Barbosa		Sporting CP		13-01-89	1	C. Port	Lisboa - U	26-07	53,08-12
53,95		Cátia Azevedo	S23				1	CNCI-1	Fátima	31-05	
53,98		Cátia Azevedo	S23				4	ETC - 1	Tallin - EST	21-06	
54,43		Dorothe Évora		SL Benfica		28-05-91	2	C. Port	Lisboa - U	26-07	55,11-13

54,50	i	Cátia Azevedo	S23				2		Sabadell - ESP	08-02	
54,52	i	Vera Barbosa					3rC		Bordeus - FRA	26-01	
54,53	i	Cátia Azevedo	S23				2		Athlone - IRL	26-02	
54,62		Filipa Martins	S23	Sporting CP		13-11-92	1		Leiria	07-06	55,41-13
54,64	i	Cátia Azevedo	S23				1	CNCI-1	Pombal	22-02	
54,70		Andreia Crespo	S23	ACR Sra. Desterro		16-10-93	2		Leiria	07-06	56,58-13
54,75	i	Cátia Azevedo	S23				1		Pombal	02-02	
54,77		Filipa Martins	S23				1	V.Tavares	Faro	19-07	
54,79		Miriam Tavares		SL Benfica		14-05-91	3		Leiria	07-06	55,73-12
54,87	i	Cátia Azevedo	S23				1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
54,97	i	Cátia Azevedo	S23				1	CNU	Pombal	02-03	
54,99		Filipa Martins	S23				2		Valladolid - ESP	10-05	
55,00		Filipa Martins	S23				1		Lisboa - I	02-08	
55,03		Miriam Tavares					3	C. Port	Lisboa - U	26-07	
55,20		Filipa Martins	S23				4	C. Port	Lisboa - U	26-07	
55,21	i	Vera Barbosa					4		Sabadell - ESP	08-02	
55,23	i	Cátia Azevedo	S23				1ex		Pombal	04-01	
55,28		Dorothe Évora					1		Lisboa - I	16-07	
55,31	i	Miriam Tavares					2	CNCI-1	Pombal	22-02	
55,34	i	Vera Barbosa					2		Pombal	04-01	
55,34	i	Vera Barbosa					2		Pombal	02-02	
55,37		Andreia Crespo	S23				2		Lisboa - I	02-08	
55,48		Filipa Martins	S23				2	CN23	Braga	12-07	
55,54		Dorothe Évora					4rC		Geneve - SUI	14-06	
55,60		Miriam Tavares					2	CNCI-1	Fátima	31-05	
55,73		Andreia Crespo	S23				3	CN23	Braga	12-07	
55,77		Miriam Tavares					2	V.Tavares	Faro	19-07	
55,78	i	Filipa Martins	S23				2ex	CNU	Pombal	02-03	
55,90		Miriam Tavares					3		Lisboa - I	02-08	
55,91		Miriam Tavares					4		Salamanca	12-06	
55,96	i	Miriam Tavares					1	C. Port	Pombal	15-02	
55,96		Dorothe Évora					1	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05	
55,98		Salomé Afonso	Jv	Sporting CP		19-11-97	1s		Lisboa - I	16-07	58,27-13
56,05		Andreia Crespo	S23				1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	
56,13	i	Miriam Tavares					3ex	CNU	Pombal	02-03	
56,14		Andreia Crespo	S23				1		Lisboa - I	24-05	
56,15	i	Miriam Tavares					3		Pombal	02-02	
56,18		Andreia Crespo	S23				3	CNCI-1	Fátima	31-05	
56,21	i	Andreia Crespo	S23				1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
56,26	i	Dorothe Évora					2s	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
56,27	i	Dorothe Évora					2	C. Port	Pombal	15-02	
56,29	i	Márcia Cardoso		ADRE Palhaça		04-04-94	2	CNU	Pombal	02-03	56,97-13
56,31	i	Andreia Crespo	S23				3	C. Port	Pombal	15-02	
56,34		Filipa Martins	S23				1ex		V.R. Sto. António	24-05	
56,38		Márcia Cardoso					4		Leiria	07-06	
56,41	i	Andreia Crespo	S23				3	CNCI-1	Pombal	22-02	
56,43		Dorothe Évora					3	V.Tavares	Faro	19-07	
56,52		Patrícia Lopes		Sporting CP		11-07-82	2s		Lisboa - I	16-07	53,05-09
56,70	i	Filipa Martins	S23				4	C. Port	Pombal	15-02	
56,77	i	Filipa Martins	S23				4		Pombal	02-02	
56,83		Neuza Reis	Jr	SL Benfica	CPV	19-01-95	3s		Lisboa - I	16-07	56,61-13
56,93	i	Andreia Crespo	S23				5		Pombal	02-02	
56,96		Beatriz Garcia	Jr	Sporting CP		16-02-96	5	C. Port	Lisboa - U	26-07	
57,00		Salomé Afonso	Jv				1		Amadora	08-03	
57,01	i	Andreia Crespo	S23				3ex		Pombal	04-01	
57,30		Leslie Delgado		Grã Bretanha		25-06-89	2		Newham - GBR	17-08	55,76-12
57,54		Silvia Correia	Jv	GD Estreito		18-06-97	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	17-05	59,87-13
57,64		Cátia Garcia Santos	S23	SL Benfica		13-05-94	4	V.Tavares	Faro	19-07	
57,89		Jessica Viegas	S23	Juv. Vidigalense		16-08-94	1s		Leiria	07-06	57,69-11
57,90		Milca Francisco		SL Benfica	ANG	14-06-96	1		Lisboa - MP	29-06	59,74-13
58,22	i	Nádia Gaspar		SL Benfica		07-10-90	1ex		Pombal	18-01	56,29i-13
58,28		Sara Martins		Juv. Vidigalense		13-11-91	6	C. Port	Lisboa - U	26-07	58,16-13
58,41		Vera Lima		GCA Donas		08-12-89	5s		Leiria	07-06	58,15-13
58,47		Graciela Martins		JOMA	GBS	05-04-87	4	Lusofonia	Goa - IND	24-01	57,25-13



58,83		Sónia Santos		Grã Bretanha	13-09-91	4h		Sportcity - GBR	14-06	57,98-11
58,84	i	Susana Estriga	Vet	JOMA	16-07-75	1s		Pombal	02-02	57,15-06
59,52		Carolina Duarte		CS Marítimo	08-01-90	7	C. Port	Lisboa - U	26-07	54,47-12
59,74		Neide Dias		JOMA	11-08-87	4		Lisboa - MP	10-05	58,08-07
59,86		Elsa Maia	Jr	Ginásio Trofa	10-03-96	1	C. Norte	Guimarães	19-07	57,28-12
60,07	i	Sofia Duarte	Jr	AEA Rui Silva	07-11-96	2ex		Pombal	28-12	60,60i-12
60,09	i	Cláudia Oliveira	Jr	ACR Sra. Desterro	24-04-95	1s	CNU	Pombal	02-03	60,95-12
60,67		Debora Silva		ADR Água Pena	31-07-89	3s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	17-05	
60,71		Alicia Bonfim	Jr	SL Benfica	BRA 22-06-96	3		Amadora	08-03	
60,81		Daniela Cruz	S23	SC Braga	11-06-93	1s	CNCI-Ap	Guimarães	17-05	60,16-13
60,93		Daniela França	Jr	Maia AC	02-08-95	1s	CNCI-Ap	Guimarães	17-05	
60,99	i	Camila Santos	Jv	SFRA Amadora	19-01-98	3s		Pombal	02-02	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

60,39		Cláudia Oliveira	Jr	ACR Sra. Desterro	24-04-95	2		Maia	14-05	60,95-12
57,50		Miriam Tavares		SL Benfica	14-05-91	1		Lisboa - MP	10-05	55,73-12
58,59		Nádia Gaspar		SL Benfica	07-10-90	2		Lisboa - MP	11-01	56,29i-13
59,21		Susana Estriga	Vet	JOMA	16-07-75	6	CNCI-1	Fátima	31-05	57,15-06

### 800m - 2.13,0 - 2.25,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
2.03,42		Marta Pen Freitas	S23	SL Benfica		31-07-93	2		Roche sur Yvon	23-07	2.05,45-12
2.05,18		Marta Pen Freitas	S23				3	Ibero Am	São Paulo - BRA	02-08	
2.05,74		Marta Pen Freitas	S23				4	ETC - 1	Tallin - EST	21-06	
2.06,67	i	Marta Pen Freitas	S23				1	CNCI-1	Pombal	23-02	
2.06,89		Marta Pen Freitas	S23				1	CN23	Braga	13-07	
2.06,90		Marta Pen Freitas	S23				1		Lisboa - I	16-07	
2.07,01		Neide Dias		JOMA		11-08-87	7		Bilbao - ESP	21-06	2.09,66-07
2.07,14		Marta Pen Freitas	S23				1	J. Med	Aubagne - FRA	14-06	
2.07,21		Joceline Monteiro		Sporting CP		10-05-90	6		Eltham - GBR	23-07	2.08,35-12
2.07,23		Joceline Monteiro					4		Watford - GBR	16-07	
2.07,45		Neide Dias					6		Mataró - ESP	15-07	
2.07,59	i	Marta Pen Freitas	S23				1	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
2.07,76	i	Marta Pen Freitas	S23				1	C. Port	Pombal	16-02	
2.07,98		Neide Dias					1		Lisboa - I	10-06	
2.08,37		Micaela Lopes	S23	Juv. Vidigalense		08-05-92	2	CN23	Braga	13-07	2.07,46-12
2.08,46		Joceline Monteiro					1		Croydon - GBR	12-07	
2.09,35	i	Neide Dias					2	CNCI-1	Pombal	23-02	
2.09,50		Salomé Afonso	Jv	Sporting CP		19-11-97	5	TCCE	V. R. Sto. António	24-05	2.17,82-13
2.09,56		Salomé Afonso	Jv				1	CN Jr	Luso	06-07	
2.09,58		Salomé Afonso	Jv				1	V.Tavares	Faro	19-07	
2.09,80		Neide Dias					1		Caceres - ESP	02-07	
2.09,82		Salomé Afonso	Jv				1	CNCI-1	Fátima	01-06	
2.09,91		Neide Dias					1		Leiria	07-06	
2.10,03		Neide Dias					1		Salamanca	12-06	
2.10,13		Joceline Monteiro					2		Leiria	07-06	
2.10,2		Joceline Monteiro					1		Southampton	21-06	
2.10,37		Micaela Lopes	S23				1		Guarda	04-07	
2.10,48		Micaela Lopes	S23				3		Geneve - SUI	14-06	
2.10,63		Micaela Lopes	S23				3		Caceres - ESP	02-07	
2.10,9		Salomé Afonso	Jv				1		Amadora	05-04	
2.11,09		Micaela Lopes	S23				1	C. Port	Lisboa - U	27-07	
2.11,11		Joceline Monteiro					12		Tooting Bec	26-07	
2.11,14		Neide Dias					2	C. Port	Lisboa - U	27-07	
2.11,60		Neide Dias					2	CNCI-1	Fátima	01-06	
2.12,15	i	Micaela Lopes	S23				3	CNCI-1	Pombal	23-02	
2.12,23	i	Patrícia Lopes		Sporting CP		11-07-82	4	CNCI-1	Pombal	23-02	2.11,03-12
2.12,71		Salomé Afonso	Jv				1		Lisboa - MP	11-05	
2.12,96		Miriam Tavares		SL Benfica		14-05-91	3	CNCI-1	Fátima	01-06	2.11,36-12
2.13,06		Ana Beatriz Fernandes	Jr	ACDR Arneirense		01-12-95	3	CN23	Braga	13-07	2.13,22-13
2.13,09		Joceline Monteiro					3		Watford - GBR	21-05	
2.13,68		Juliana Dias	Jv	CDC Codessos		04-05-97	2	CN Jr	Luso	06-07	2.19,22i-12
2.14,12		Carla Mendes	S23	SL Benfica		09-11-94	4		Leiria	07-06	2.14,42-13



2.14,37		Joana Soares	S23	ACD Jardim Serra		08-09-93	4	C. Port	Lisboa - U	27-07	2.21,05-11
2.15,58		Lecabela Quaresma		França		26-12-89	Hep	Ibero Am	São Paulo - BRA	03-08	2.21,43-07
2.15,60		Ana Lopes		Esc. Movimento		21-03-91	5		Leiria	07-06	2.24,46-13
2.15,93		Amélia Vitorino	S23	Sporting CP		30-04-94	2		Lisboa - I	10-06	2.15,94-13
2.16,12		Debora Silva		ADR Água Pena		31-07-89	6	C. Port	Lisboa - U	27-07	
2.16,23		Cátia Leitão	S23	GD Estreito		09-10-92	5	CNCI-1	Fátima	01-06	2.18,06-11
2.16,39	i	Vanda Ribeiro	Vet	GRECAS		02-04-75	5	CNCI-1	Pombal	23-02	2.06,90-98
2.17,08		Elsa Maia	Jr	Ginásio Trofa		10-03-96	2	C. Norte	Guimarães	20-07	2.15,22-12
2.17,63		Tânia Silva		Liberdade FC		24-05-88	3	C. Norte	Guimarães	20-07	2.15,07i-09
2.17,83		Sofia Teixeira	Jv	UD Varzea		26-02-97	2-A	OJ	Lisboa - U	15-06	2.17,21-13
2.17,88		Rita Ribeiro	Jv	Vitória FC		13-02-98	3-A	OJ	Lisboa - U	15-06	
2.17,92		Ana Catarina Fernandes	Jr	SL Benfica		22-05-95	2		Braga	25-06	2.17,7-12
2.18,17		Sara Oliveira	Jv	EA Rosa Oliveira		24-10-97	4-A	OJ	Lisboa - U	15-06	2.21,30-13
2.18,18		Carlota Spínola	Jv	CS Marítimo		18-05-97	1-B	OJ	Lisboa - U	15-06	
2.18,19	i	Filipa Eutiquio	Jr	Juv. Vidigalense		22-03-96	2	CN Jr	Pombal	09-02	2.20,51-11
2.18,5		Ana Raquel Pereira	Jv	NucleOeiras		01-10-98	2		Amadora	05-04	2.21,69-13
2.19,03	i	Manuela Bernardo		GCA Donas		05-10-87	6	CNCI-1	Pombal	23-02	2.13,16-11
2.19,03		Mariana Quaresma	Jv	GD Diana		23-06-97	5	CN Jr	Luso	06-07	
2.19,47		Márcia Martins	S23	JOMA		15-01-92	5	CN23	Braga	13-07	2.19,61i-13
2.19,50		Patrícia Caldas	S23	SC Braga		31-10-94	3		Braga	25-06	2.13,93i-11
2.20,29		Elsa Gomes	Jr	SC Braga		27-01-96	1	CNCI-2	Fátima	01-06	2.13,62-12
2.20,38		Laura Silva Regalado	Jv	ACR Valdágua		03-01-98	5-A	OJ	Lisboa - U	15-06	
2.20,5	i	Liliana Paredes		GD Diana		12-05-89	2	CNU	Pombal	02-03	
2.20,55		Beatriz Rodrigues	Ini	ADERCUS		22-04-99	1		Luso	22-06	
2.20,62		Andreia Rodrigues	Jr	G. Trofa		14-06-96	6	C. Norte	Guimarães	20-07	2.16,14-13
2.21,03		Andreia Silva		Gira Sol RC		21-10-88	1		Coimbra - ECC	29-06	2.23,75-05
2.21,09	i	Beatriz Pinto	Jr	CAS Manique		12-09-95	9	C. Port	Pombal	16-02	2.23,64-13
2.21,38	i	Isabel Sousa		Esc. Movimento		14-05-84	10	C. Port	Pombal	16-02	2.14,23-06
2.21,51		Rafaela Vitorino	Jr	SL Benfica		18-08-95	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	06-07	2.16,07-13
2.21,68		Nádia Gaspar		SL Benfica		07-10-90	2	V.Tavares	Faro	19-07	56,29i-13
2.21,70		Patrícia Silva	Ini	AEA Rui Silva		09-12-99	1s	CN Jv	Abrantes	29-06	2.21,10-13
2.21,79		Ana Sofia Ribeiro	Jv	Maia AC		11-03-97	2	CNCI-2	Fátima	01-06	2.33,50i-13
2.21,88		Andreia Jesus		ACR Sra. Desterro		06-03-85	6	CNCI-1	Fátima	01-06	2.16,39-07
2.22,17	i	Daniela Lopes		AA Coimbra		02-03-91	3	CNCI-Ap	Pombal	25-01	2.22,17i-10
2.22,37		Joana Monteiro	S23	Espanha		15-11-93	1		Oviedo - ESP	10-05	
2.22,64		Sofia Makiasse	Ini	JOMA		10-06-00	1		Lisboa - MP	21-06	
2.22,71		Francisca Martins	Jv	JOBRA		08-10-98	2		Luso	22-06	
2.22,82	i	Carla Reis	Jv	ADRE Palhaça		20-01-97	4	CNCI-Ap	Pombal	26-01	2.23,54-13
2.22,90		Marta Pereira		GA Fátima		04-05-98	2s	CN Jv	Abrantes	29-06	
2.22,94		Jessica Matos	S23	SL Benfica		15-04-94	1	Marnoto	Aveiro	18-05	2.22,54-10
2.22,99		Matilde Rodrigues	Jv	CA Seia		16-09-98	2-B	OJ	Lisboa - U	15-06	
2.23,2		Cassandra Có	Ini	NucleOeiras		18-09-99	1s		Amadora	05-04	
2.23,27	i	Esther Madueke	Jv	ACDR Arneirense	BEL	98	1s	A. Monteiro	Pombal	09-03	
2.23,41		Ana Margarida Oliveira	Jr	GA Fátima		18-07-95	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	06-07	2.24,87-13
2.23,51		Cláudia Rodrigues		ACR Sra. Desterro		11-11-89	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	06-07	2.21,87-13
2.23,72		Carla Ratão		França		06-06-82	1		Aix-les-Bains	26-04	2.20,21-13
2.23,73		Ana Sousa	Ini	Cyclones AC		03-03-99	2		Viana do Castelo	10-06	
2.23,78		Daria Melnyk	Ini	Juv. Vidigalense	UKR	27-09-00	1		Marinha Grande	10-05	
2.23,79	i	Patrícia Rosado		ACDR Arneirense		18-07-88	2	A. Monteiro	Pombal	09-03	
2.23,80		Ana Marta Pinto		GRECAS		23-10-91	1	Cajeira	Aveiro	02-07	2.20,21-11
2.23,9		Sara Duarte	Ini	UD Varzea		25-05-99	4		Viana do Castelo	10-05	
2.24,05		Leticia Costa	Jv	Cyclones AC		13-06-98	3s	CN Jv	Abrantes	29-06	2.22,03-13
2.24,06	i	Julia Russo	Jr	Gira Sol RC		14-07-96	3	CNCI-2	Pombal	23-02	2.42,85i-13
2.24,19		Cláudia Faria	Jr	ADR Água Pena		29-10-95	4s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	18-05	2.21,30-12
2.24,40		Daniela Fernandes	Ini	SCU Torreense		12-12-00	1		Lisboa - MP	03-05	
2.24,49		Leslie Delgado		Grã Bretanha		25-06-89	1		Mile End - GBR	14-04	
2.24,6		Francisca Borges	Jv	Maia AC		09-11-98	6		Viana do Castelo	10-05	2.22,91-12
2.24,60		Rute Simões	Jr	GRECAS		14-02-95	1	Piramides	Aveiro	25-05	
2.24,66		Marcia Reis	Ini	SL Benfica		15-10-99	2		Lisboa - MP	08-06	
2.24,82		Inês Santos	Jv	SFRA Amadora		24-05-97	8-A	OJ	Lisboa - U	15-06	2.20,30-13
2.24,9	i	Joana Correia	S23	GCA Donas		19-06-93	3	CNU	Pombal	02-03	2.21,05-11
2.24,97		Inês Cunha	Ini	CN Rio Maior		05-12-99	2		Abrantes	08-06	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

2.25,01	Beatriz Pinto	Jr	CAS Manique		12-09-95	3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	2.23,64-13
2.23,29	Esther Madueke	Jv	ACDR Arneirense	BEL	98	6-A	OJ	Lisboa - U	15-06	
2.24,16	Filipa Eutiquio	Jr	Juv. Vidigalense		22-03-96	7		Leiria	07-06	2.20,51-11
2.24,56	Isabel Sousa		Esc. Movimento		14-05-84	3s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05	2.14,23-06
2.21,28	Liliana Paredes		GD Diana		12-05-89	1	CNCI-3	Sobreda	01-06	
2.22,76	Manuela Bernardo		GCA Donas		05-10-87	3s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	2.13,16-11
2.22,12	Vanda Ribeiro	Vet	GRECAS		02-04-75	2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	2.06,90-98

## 1500 m – 4.30,0 - 4.50,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
4.16,68		Marta Pen Freitas	S23	SL Benfica		31-07-93	1	C. Port	Lisboa - U	26-07	4.20,95-12
4.18,49	i	Marta Pen Freitas	S23				1	CNCI-1	Pombal	22-02	
4.18,61		Marta Pen Freitas	S23				4	J. Med	Aubagne - FRA	15-06	
4.19,37		Marta Pen Freitas	S23				1	CN23	Braga	12-07	
4.20,00		Marta Pen Freitas	S23				4	Ibero Am	São Paulo - BRA	03-08	
4.20,44		Sara Catarina Ribeiro		Sporting CP		31-05-90	2	TCCE	V. R. Sto. António	25-05	4.22,58-13
4.20,51		Sara Catarina Ribeiro					10	ETC - 1	Tallin - EST	22-06	
4.21,37	i	Carla Salomé Rocha		Sporting CP		25-04-90	2	CNCI-1	Pombal	22-02	4.23,18i-12
4.25,34	i	Marta Pen Freitas	S23				1	C. Port	Pombal	15-02	
4.28,94		Marta Pen Freitas	S23				1		Lisboa - MP	11-01	
4.32,36		Neide Dias		JOMA		11-08-87	2	C. Port	Lisboa - U	26-07	4.36,74-10
4.32,71	i	Micaela Lopes	S23	Juv. Vidigalense		08-05-92	2	CN23	Braga	12-07	4.30,74-12
4.33,91		Susana Godinho	S23	SL Benfica		05-07-92	3	CN23	Braga	12-07	4.27,72-11
4.35,04		Patrícia Caldas	S23	SC Braga		31-10-94	4	CN23	Braga	12-07	4.33,30i-12
4.36,18		Marta Martins	S23	ACR Sra. Desterro		15-01-92	5	CN23	Braga	12-07	4.38,97-12
4.36,29	i	Andreia Santos		JOMA		17-05-85	4	CNCI-1	Pombal	22-02	4.27,62i-11
4.37,05		Ana Cabecinha		CO Pechão		29-04-84	1s	CNCI-Ap	Faro	17-05	4.31,73-07
4.37,12	i	Patrícia Pereira		ACR Sra. Desterro		14-12-81	5	CNCI-1	Pombal	22-02	4.25,52-00
4.38,0		Susana Francisco		Sporting CP		10-05-91	1		Lisboa - I	13-06	4.39,92-12
4.38,42		Catarina Carvalho	S23	GCA Donas		01-03-92	1		Marinha Grande	10-05	4.42,09-11
4.38,50		Andreia Rodrigues	Jr	G. Trofa		14-06-96	1	C. Norte	Guimarães	19-07	4.33,3-13
4.39,53		Cátia Leitão	S23	GD Estreito		09-10-92	5	CNCI-1	Fátima	31-05	4.43,69i-13
4.40,06		Sofia Teixeira	Jv	UD Varzea		26-02-97	1	CN Jr	Luso	05-07	4.43,25-13
4.40,25		Ana Beatriz Fernandes	Jr	ACDR Arneirense		01-12-95	2		Marinha Grande	10-05	4.48,13-13
4.40,54		Joana Ferreira	Jv	ADR Mata		04-06-97	1		Leiria	08-06	4.47,42i-13
4.40,86	i	Carla Mendes		SL Benfica		09-11-94	4	C. Port	Pombal	15-02	4.42,85-13
4.41,02		Sara Carvalho		ADERCUS		24-12-88	1	CNU	Faro	03-05	4.38,97-13
4.41,02		Ana Lopes		Esc. Movimento		21-03-91	2	C. Norte	Guimarães	19-07	
4.41,03	i	Vanda Ribeiro		GRECAS		02-04-75	6	CNCI-1	Pombal	22-02	4.16,66-98
4.41,65	i	Filipa Eutiquio	Jr	Juv. Vidigalense		22-03-96	2	CNCI-Ap	Pombal	26-01	4.48,12-13
4.41,9		Amélia Vitorino		Sporting CP		30-04-94	2		Lisboa - I	13-06	4.40,11-13
4.42,05		Ana Catarina Fernandes	Jr	SL Benfica		22-05-95	2	CN Jr	Luso	05-07	4.42,7-13
4.42,81		Sónia Ferreira	Jr	UD Varzea		08-07-95	3	CN Jr	Luso	05-07	4.42,13-12
4.43,14		Joana Soares	S23	ACD Jardim Serra		08-09-93	1		Ribeira Brava	18-07	
4.43,27	i	Tânia Silva		Liberdade FC		24-05-88	1		Braga	28-12	4.30,73i-09
4.44,70		Helena Alves	Jv	UD Varzea		15-06-97	5	CN Jr	Luso	05-07	4.47,72-13
4.44,72		Jessica Matos	S23	SL Benfica		15-04-94	1		Luso	10-05	4.40,16i-13
4.44,79		Laura Silva Regalado	Jv	ACR Valdágua		03-01-98	6	CN Jr	Luso	05-07	
4.45,82	i	Maria Rosário Martins	Jr	Sporting CP	STP	14-06-95	3	CN Jr	Pombal	08-02	
4.45,90		Raquel Trabuco		CE Natação		15-06-86	1	C. Alent	Elvas	10-05	4.37,77-11
4.46,33		Daniela Sousa	S23	ADR Água Pena		14-09-93	6	CN23	Braga	12-07	4.47,52-13
4.48,1		Margarida Dionisio		CO Oeiras		09-03-87	1		Lisboa - I	24-05	4.48,96-13
4.48,60	i	Barbara Ferreira		SC Braga		09-12-91	7	CNCI-1	Pombal	22-02	4.32,55i-12
4.49,13		Rita Ribeiro	Jv	Vitória FC		13-02-98	ex		Lisboa - MP	10-05	
4.49,99		Ana Raquel Pereira	Jv	NucleOeiras		01-10-98	2		Lisboa - MP	03-05	4.48,54-13

## Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4.44,76		Carla Mendes		SL Benfica		09-11-94	2		Lisboa - MP	10-05	4.42,85-13
4.49,35		Filipa Eutiquio	Jr	Juv. Vidigalense		22-03-96	3		Marinha Grande	10-05	4.48,12-13
4.48,40		Helena Alves	Jv	UD Varzea		15-06-97	2	CN Jv	Abrantes	28-06	4.47,72-13
4.48,12		Maria Rosário Martins	Jr	Sporting CP	STP	14-06-95	3		Lisboa - MP	10-05	
4.38,0		Susana Francisco		Sporting CP		10-05-91	1	S. António	Lisboa - I	13-06	4.39,92-12
4.49,22		Tânia Silva		Liberdade FC		24-05-88	2		Braga	14-06	4.30,73i-09

4.46,58		Vanda Ribeiro		GRECAS		02-04-75	3	CE Vet	Izmir - TUR	31-08	4.16,66-98
---------	--	---------------	--	--------	--	----------	---	--------	-------------	-------	------------

### 3000 m – 9.50,0 - 11.00,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
9.04,10		Sara Moreira		Maratona CP		17-10-85	6	Madrid2014	Madrid	19-07	8.42,69-10
9.07,14		Sara Moreira					1	ETC - 1	Tallin - EST	21-06	
9.14,08		Sara Catarina Ribeiro		Sporting CP		31-05-90	1	TCCE	V. R. Sto. António	24-05	9.16,87i-12
9.25,28	i	Sara Catarina Ribeiro					1	CNCI-1	Pombal	23-02	
9.25,56		Cláudia Pereira	Vet	JOMA		20-02-76	4	Ibero Am	São Paulo - BRA	01-08	9.08,15-01
9.28,49		Carla Salomé Rocha		Sporting CP		25-04-90	1	CNCI-1	Fátima	01-06	9.10,86i-13
9.31,01	i	Sara Catarina Ribeiro					1	C. Port	Pombal	16-02	
9.33,44	i	Ana Mafalda Ferreira		GD Estreito		22-04-88	2	C. Port	Pombal	16-02	9.28,68-12
9.36,68		Filomena Costa		ACD Jardim Serra		22-02-85	2	CNCI-1	Fátima	01-06	9.51,79-09
9.39,16		Ana Mafalda Ferreira					3	CNCI-1	Fátima	01-06	
9.39,74		Ana Mafalda Ferreira					1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	18-05	
9.41,60		Silvana Dias	S23	UD Varzea		05-06-94	1		Maia	14-05	9.38,90-11
9.43,70		Sónia Fernandes		SL Benfica		03-05-83	2		Maia	14-05	9.24,14-02
9.43,88	i	Cláudia Pereira	Vet				2	CNCI-1	Pombal	23-02	
9.44,81	i	Susana Godinho	S23	SL Benfica		05-07-92	3	C. Port	Pombal	16-02	9.40,71i-11
9.45,56		Susana Godinho	S23				1	CN23	Braga	13-07	
9.46,04	i	Catarina Carvalho	S23	GCA Donas		01-03-92	3	CNCI-1	Pombal	23-02	9.58,85i-11
9.46,78		Filomena Costa					2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	18-05	
9.46,87		Marta Martins		ACR Sra. Desterro		15-01-92	1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	9.46,11i-13
9.47,36		Cátia Leitão	S23	GD Estreito		09-10-92	2	CN23	Braga	13-07	10.00,25i-13
9.47,98	i	Ana Mafalda Ferreira					1	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
9.54,10		Ana Cabecinha		CO Pechão		29-04-84	1s	CNCI-Ap	Faro	18-05	9.46,08-13
9.57,25		Andreia Santos		JOMA		17-05-85	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	9.42,15i-12
10.03,40		Andreia Rodrigues	Jr	G. Trofa		14-06-96	3		Maia	14-05	10.07,06-13
10.04,40		Lúisa Oliveira	Vet	Paredes Avent.		25-04-76	4		Maia	14-05	10.33,26-10
10.06,29	i	Susana Francisco		Sporting CP		10-05-91	3	CNCI-Ap	Pombal	25-01	9.56,14i-13
10.06,66		Margarida Dionísio		CO Oeiras		09-03-87	1		Lisboa - MP	26-04	10.40,2-11
10.07,72		Daniela Sousa	S23	ADR Água Pena		14-09-93	4	CN23	Braga	13-07	10.18,42i-13
10.08,32	i	Raquel Trabuço		CE Natação		15-06-86	5	C. Port	Pombal	16-02	
10.10,68	i	Joana Ferreira	Jv	ADR Mata		04-06-97	1	CN Jr	Pombal	09-02	10.18,34-13
10.10,65		Susana Cunha		Linda Pastora SC		04-09-88	ex		Lisboa - I	02-07	
10.14,15		Diana S. Ribeiro	Jr	Dragões Vizela		19-01-96	2	CN Jr	Luso	06-07	10.22,41-13
10.14,17	i	Filipa Almeida		Juv. Vidigalense		22-08-88	1		Pombal	12-01	10.03,87-06
10.14,96	i	Jessica Matos	S23	SL Benfica		15-04-94	6	C. Port	Pombal	16-02	10.05,13i-13
10.18,42		Ana Lopes		Esc. Movimento		21-03-91	1s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05	10.47,90i-13
10.18,95	i	Maria Rosário Martins	Jr	Sporting CP	STP	14-06-95	2	CN Jr	Pombal	09-02	10.21,68-11
10.19,10		Joana Soares	S23	ACD Jardim Serra		08-09-93	1		Ribeira Brava	19-07	
10.21,21	i	Sara Carvalho		ADERCUS		24-12-88	1	CNU	Pombal	02-03	9.56,59i-13
10.22,95	i	Sónia Ferreira	Jr	UD Varzea		08-07-95	3	CN Jr	Pombal	09-02	10.06,93i-13
10.27,94	i	Joana Monteiro	S23	Espanha		15-11-93	3		Oviedo	15-02	10.29,69i-12
10.28,19	i	Vanda Ribeiro	Vet	GRECAS		02-04-75	4	CNCI-Ap	Pombal	25-01	9.22,80-98
10.29,30		Ana Catarina Fernandes	Jr	SL Benfica		22-05-95	5		Maia	14-05	10.20,70-13
10.30,54		Silvia Oliveira	Jr	EA Rosa Oliveira		30-03-96	4	CN Jr	Luso	06-07	10.42,70i-13
10.30,95	i	Jessica Lopes	Jr	Liberdade FC		10-11-95	4	CN Jr	Pombal	09-02	10.28,71-12
10.32,20		Sueli Gomes	S23	UD Varzea		31-10-94	6		Maia	14-05	10.04,56i-13
10.33,77		Carla Mendes	S23	SL Benfica		09-11-94	3		Lisboa - MP	26-04	10.33,54-13
10.34,29		Bruna Costa	Jv	Bairro Anjos		29-11-98	1		Leiria	10-06	
10.34,41		Helena Alves	Jv	UD Varzea		15-06-97	2	CN Jv	Abrantes	29-06	
10.34,62		Ana Marta Pinto		GRECAS		23-10-91	1		Luso	20-07	10.17,57-11
10.34,75	i	Liliana Alexandre		CO Oeiras		30-12-90	2	CNU	Pombal	02-03	10.13,00-10
10.35,50		Eduarda Barbosa	Jv	C Bf Paredes		02-05-98	5	CN Jr	Luso	06-07	
10.38,15		Ana Dias	Vet	GMC CRS António		15-01-74	1	V.Tavares	Faro	19-07	8.58,52i-02
10.39,64	i	Ana Sofia Ribeiro	Jv	Maia AC		11-03-97	2	C. Norte	Braga	12-01	10.36,62i-13
10.39,79	i	Andreia Silva		Gira Sol RC		21-10-88	1	CNCI-2	Pombal	23-02	10.30,52i-13
10.40,86		Barbara Ferreira		SC Braga		09-12-91	2	CNCI-2	Fátima	01-06	9.51,33i-12
10.41,27		Vera Fernandes		AA Belavista		16-11-85	2		Faro	24-06	
10.41,80	i	Mara Martinho	S23	CRD Arrudense		28-08-94	3ex	CNU	Pombal	02-03	10.45,67-13
10.43,27	i	Melanie Santos		Juv. Vidigalense		12-07-95	7	CN Jr	Pombal	09-02	10.49,23i-11
10.45,19		Ana Raquel Pereira	Jv	NucleOeiras		01-10-98	2-A	OJ	Lisboa - U	15-06	

10.47,96		Rute Simões	Jr	GRECAS	14-02-95	2		Luso	20-07	
10.48,62		Maria João Baptista	Jv	ADERCUS	06-11-97	3		Luso	20-07	
10.49,22		Filipa Eutiquio	Jr	Juv. Vidigalense	22-03-96	7	CNCI-1	Fátima	01-06	
10.51,30		Rita Pereira	Jv	UD Varzea	24-01-98	10		Maia	14-05	
10.51,8		Ana Catarina Dias	S23	NDC Odemira	12-06-94	1		Odemira	11-01	10.32,83i-13
10.52,80	i	Joana Fernandes	S23	SC Braga	11-09-92	7	CNCI-1	Pombal	23-02	10.20,54i-13
10.54,35	i	Milene Santos	S23	CS Marítimo	29-08-92	3	CNU	Pombal	02-03	11.26,51i-13
10.55,56	i	Patrícia Rosado		ACDR Arneirense	18-07-88	3		Pombal	12-01	10.52,78i-12
10.55,80		Raquel Cabaço		GD Diana	07-04-87	3	CNCI-3	Sobreda	01-06	10.55,94-13
10.56,91	i	Inês Marques	S23	GR Qt. Lomba	10-04-93	2	CNCI-2	Pombal	23-02	10.35,47i-13
10.56,95		Sara Augusto	Jr	CA Seia	24-02-96	4s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	10.50,32-12
10.57,47		Vanessa Silva	Jv	SL Benfica	10-10-97	2		Lisboa - MP	25-05	10.50,97-13
10.58,34		Fátima Silva	Vet	CD Póvoa	06-05-70	2s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05	9.21,30i-95
10.58,42	i	Inês Santos	Jr	AC Vermoil	08-07-96	4		Pombal	12-01	11.18,78i-13
10.59,33		Patrícia Oliveira	S23	GRECAS	28-06-94	4		Luso	20-07	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

10.48,47		Ana Sofia Ribeiro	Jv	Maia AC	11-03-97	3	CN Jv	Abrantes	29-06	10.36,62i-13
10.39,81		Andreia Silva		Gira Sol RC	21-10-88	2	CNCI-3	Sobreda	01-06	10.30,52i-13
10.00,01		Catarina Carvalho	S23	GCA Donas	01-03-92	2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	9.58,85i-11
10.55,26		Jessica Lopes	Jr	Liberdade FC	10-11-95	1		Braga	25-06	10.28,71-12
10.17,49		Jessica Matos	S23	SL Benfica	15-04-94	6	CN23	Braga	13-07	10.05,13i-13
10.19,12		Joana Ferreira	Jv	ADR Mata	04-06-97	3	CN Jr	Luso	06-07	10.18,34-13
10.35,49		Joana Monteiro	S23	Espanha	15-11-93	2	C. Esp. CI	Alcorcon-ESP	08-06	10.29,69i-12
10.54,3		Mara Martinho	S23	CRD Arrudense	28-08-94	3		Lisboa - MP	12-01	10.45,67-13
10.37,30		Maria Rosário Martins	Jr	Sporting CP	14-06-95	6	CN Jr	Luso	06-07	10.21,68-11
10.56,22		Milene Santos	S23	CS Marítimo	29-08-92	ex		Lisboa - I	02-07	11.26,51i-13
10.10,8		Susana Francisco		Sporting CP	10-05-91	1		Lisboa - MP	12-01	9.56,14i-13

### 5000 m – 17.00,0 - 20.00,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
15.20,01		Sara Moreira		Maratona CP		17-10-85	2		Huelva	12-06	14.54,71-10
15.21,32		Ana Dulce Felix		SL Benfica		23-10-82	1	ETC - 1	Tallin - EST	22-06	15.08,02-09
15.27,13		Ana Dulce Felix					4	Spitzen	Lucerna - SUI	15-07	
15.31,11		Sara Moreira					1	C. Port	Lisboa - U	27-07	14.54,71-10
15.38,13		Sara Moreira					6	C. Europa	Zurique - SUI	16-08	14.54,71-10
15.38,62		Ana Dulce Felix					2	C. Port	Lisboa - U	27-07	
15.52,17		Carla Salomé Rocha		Sporting CP		25-04-90	3	C. Port	Lisboa - U	27-07	16.04,40-12
15.52,31		Ana Dulce Felix					1	CNCI-1	Fátima	31-05	
15.57,83		Sara Catarina Ribeiro		Sporting CP		31-05-90	2	CNCI-1	Fátima	31-05	16.16,57-11
15.58,79		Carla Salomé Rocha					2	TCCE	V. R. Sto. António	25-05	
16.05,45		Sara Catarina Ribeiro					3	Ibero Am	São Paulo - BRA	03-08	
16.12,26		Sara Catarina Ribeiro					4	C. Port	Lisboa - U	27-07	
16.14,46		Filomena Costa		ACD Jardim Serra		22-02-85	3	CNCI-1	Fátima	31-05	17.42,50-07
16.24,26		Ana Mafalda Ferreira		GD Estreito		22-04-88	4	CNCI-1	Fátima	31-05	16.03,23-12
16.27,41		Silvana Dias	S23	UD Varzea		05-06-94	1		Leiria	07-06	
16.29,69		Filomena Costa					1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	17-05	
16.30,34		Ana Mafalda Ferreira					2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	17-05	
16.32,48		Cláudia Pereira	Vet	JOMA		20-02-76	5	CNCI-1	Fátima	31-05	15.40,58-01
16.33,15		Ana Mafalda Ferreira					5	C. Port	Lisboa - U	27-07	
16.41,37		Marta Martins	S23	ACR Sra. Desterro		15-01-92	6	CNCI-1	Fátima	31-05	16.54,86-13
16.43,89		Susana Godinho	S23	SL Benfica		05-07-92	6	C. Port	Lisboa - U	27-07	17.08,95-13
16.58,79		Cláudia Pereira	Vet				1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05	
17.03,44		Cátia Leitão	S23	GD Estreito		09-10-92	7	C. Port	Lisboa - U	27-07	18.09,43-13
17.05,97		Sónia Fernandes		SL Benfica		03-05-83	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05	16.43,43-03
17.24,29		Carla Martinho	Vet	ADERCUS		04-11-76	1		Aveiro	28-06	16.39,12-08
17.24,73		Joana Nunes		ADERCUS		09-05-85	1		Luso	19-07	17.09,86-13
17.27,53		Daniela Cunha		UD Varzea		30-04-90	2		Leiria	07-06	
17.28,93		Sónia Ferreira	Jr	UD Varzea		08-07-95	3		Leiria	07-06	17.47,13-13
17.29,27		Susana Francisco		Sporting CP		10-05-91	8	C. Port	Lisboa - U	27-07	17.51,44-13
17.50,77		Margarida Dionísio		CO Oeiras		09-03-87	4		Leiria	07-06	
17.51,00		Daniela Sousa	S23	ADR Água Pena		14-09-93	1		Ribeira Brava	21-06	18.25,5-13
18.09,93		Patrícia Pereira		ACR Sra. Desterro		14-12-81	1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	16.35,40-00

18.11,65		Susana Cunha		Linda Pastora SC	04-09-88	10	C. Port	Lisboa - U	27-07	
18.21,51		Vera Fernandes		AA Belavista	16-11-85	1		Lagos	22-06	19.14,02-13
18.30,90		Andreia Rodrigues	Jr	G. Trofa	14-06-96	1		Póvoa de Varzim	11-06	
18.31,13		Sueli Gomes	S23	UD Varzea	31-10-94	5		Leiria	07-06	18.15,19-13
18.32,83		Sara Carvalho		ADERCUS	24-12-88	2	CNU	Faro	03-05	17.23,5-12
18.49,48		Silvia Oliveira	Jr	EA Rosa Oliveira	30-03-96	1	C. Norte	Guimarães	20-07	
18.56,41		Andreia Silva		Gira Sol RC	21-10-88	1		Luso	19-07	18.31,17-13
18.56,95		Raquel Cabaço		GD Diana	07-04-87	1	CNCI-3	Sobreda	31-05	
19.02,12		Melanie Santos	Jr	Juv. Vidigalense	12-07-95	7	CNCI-1	Fátima	31-05	
19.02,72		Vanessa Agulha	Jr	NucleOeiras	17-12-96	3		Lisboa - I	23-03	
19.05,01		Fátima Silva	Vet	CD Póvoa	06-05-70	1s	CNCI-Ap	Guimarães	17-05	9.21,30i-95
19.08,07		Fátima Pinho	Vet	GRECAS	22-02-63	1	CNCI-2	Fátima	31-05	18.34,85-12
19.14,03		Patrícia Oliveira	S23	GRECAS	28-06-94	2		Póvoa de Varzim	11-06	
19.16,32		Ana Catarina Dias	S23	NDC Odemira	12-06-94	1ex		Beja	29-06	
19.16,6	tp	Joana Soares	S23	ACD Jardim Serra	08-09-93	tp		Ribeira Brava	08-02	19.10,9-13
19.21,98		Joana Fernandes	S23	SC Braga	11-09-92	2	CNCI-2	Fátima	31-05	18.05,56-13
19.23,27		Milene Santos	S23	CS Marítimo	29-08-92	3	CNCI-2	Fátima	31-05	
18.56,41		Andreia Silva		Gira Sol RC	21-10-88	1		Luso	19-07	18.31,17-13
19.27,57		Barbara Oliveira	Jr	CD Feirense	30-10-96	3		Póvoa de Varzim	11-06	
19.28,84		Alexandra Oliveira	S23	UD Zona Alta	18-10-93	1		Fátima	26-04	
19.31,30		Rosa Oliveira	Vet	EA Rosa Oliveira	25-07-66	2	C. Norte	Guimarães	20-07	16.08,80-99
19.36,68		Liliana Martins		GCA Donas	20-07-90	4s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	
19.36,76		Catarina Alves	Jr	NucleOeiras	26-03-96	4		Lisboa - I	23-03	
19.42,52		Cátia Costa		Maia AC	04-09-89	4		Póvoa de Varzim	11-06	19.49,06-13
19.44,98		Nadine Laranjeira	Jr	CD Póvoa	12-04-96	5		Póvoa de Varzim	11-06	
19.45,45		Filipa Ferreira	S23	CO Pechão	05-11-94	3	CNCI-3	Sobreda	31-05	
19.48,40		Deolinda Oliveira	Vet	AC Bougadense	30-04-68	3	C. Norte	Guimarães	20-07	
19.52,0	tp	Cristina Nascimento		CA Funchal	23-10-79	tp		Ribeira Brava	08-02	19.14,1-13
19.59,33		Catia Almeida		CP Mangualde	01-08-91	2	INAS	Bergen op Zoom	15-06	

## 10.000 m – 45.00,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
31.55,56		Jessica Augusto		Individual-Br		08-11-81	2	T. Europa	Skopje - MKD	07-06	31.19,16-10
31.57,02		Jessica Augusto					1	C. Port	Lisboa - I	29-03	
32.01,42		Sara Moreira		Maratona CP		17-10-85	3	T. Europa	Skopje - MKD	07-06	31.16,44-12
32.19,98		Carla Salomé Rocha		Sporting CP		25-04-90	2	C. Port	Lisboa - I	29-03	32.40,03-13
32.30,12		Sara Moreira					5	C. Europa	Zurique - SUI	12-08	
32.35,90		Ana Dulce Félix		Maratona CP		23-10-82	12	C. Europa	Zurique - SUI	12-08	31.33,42-11
32.54,60		Sara Catarina Ribeiro		Sporting CP		31-05-90	3	C. Port	Lisboa - I	29-03	34.00,30-13
32.56,45		Sara Catarina Ribeiro					7	T. Europa	Skopje - MKD	07-06	
33.05,49		Carla Salomé Rocha					16	C. Europa	Zurique - SUI	12-08	
33.10,12		Cláudia Pereira	Vet	JOMA		20-02-76	4	C. Port	Lisboa - I	29-03	
33.27,46		Carla Salomé Rocha					11	T. Europa	Skopje - MKD	07-06	
34.13,59		Marisa Barros		Individual - P		25-02-80	17	T. Europa	Skopje - MKD	07-06	33.04,58-09
34.17,07		Ercilia Machado		Sporting CP		24-12-86	5	C. Port	Lisboa - I	29-03	
34.25,23		Cláudia Pereira	Vet				18	T. Europa	Skopje - MKD	07-06	
34.28,31		Ana Mafalda Ferreira		GD Estreito		22-04-88	6	C. Port	Lisboa - I	29-03	33.36,08-12
34.36,60		Susana Godinho	S23	SL Benfica		05-07-92	7	C. Port	Lisboa - I	29-03	35.40,82-13
34.38,37		Cátia Leitão	S23	GD Estreito		09-10-92	8	C. Port	Lisboa - I	29-03	36.24,71-13
34.39,59		Marta Martins	S23	ACR Sra. Desterro		15-01-92	9	C. Port	Lisboa - I	29-03	34.17,64-13
34.41,86		Carla Martinho	Vet	ADERCUS		04-11-76	10	C. Port	Lisboa - I	29-03	37.08,76-12
34.55,00		Marta Martins	S23				4	J. Med	Aubagne - FRA	15-06	
35.05,17		Catarina Gonçalves	S23	UD Varzea		11-09-93	11	C. Port	Lisboa - I	29-03	35.29,97-13
35.25,37		Cátia Leitão	S23				7	J. Med	Aubagne - FRA	15-06	36.24,71-13
35.31,74		Vera Nunes		SL Benfica		27-01-80	12	C. Port	Lisboa - I	29-03	
36.00,60		Susana Francisco		Sporting CP		10-05-91	13	C. Port	Lisboa - I	29-03	
37.08,62		Margarida Dionisio		CO Oeiras		09-03-87	2s	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	38.15,11-11
37.32,38		Daniela Sousa	S23	ADR Água Pena		14-09-93	3s	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	38.02,57-13
38.53,09		Daniela Sousa					1		Ribeira Brava	08-02	
38.57,07		Mónica Simões		ADERCUS		01-01-89	1		Luso	19-04	
39.15,57		Mara Martinho	S23	CRD Arrudense		28-08-94	5s	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	
39.35,31		Rosa Soares		UD Varzea		18-12-89	1		Maia	09-03	38.02,57-13
39.35,42		Fátima Pinho	Vet	GRECAS		22-02-63	2		Luso	19-04	37.32,74-04



39.36,47		Patrícia Monteiro		GJP Bemposta		14-01-89	6s	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	40.48,67-09
39.40,85		Andreia Silva		Gira Sol RC		21-10-88	1		Luso	19-04	
40.16,81		Cristina Nascimento		CA Funchal		23-10-79	2		Ribeira Brava	08-02	39.00,39-13
40.24,01		Joana Soares	S23	ACD Jardim Serra		08-09-93	3		Ribeira Brava	08-02	40.01,90-13
40.43,40		Alexandra Oliveira	S23	UD Zona Alta		18-10-93	8s	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	43.12,49-13
41.26,37		Patrícia Rosado		ACDR Arneirense		18-07-88	9s	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	
41.30,71		Deolinda Oliveira	Vet	AC Bougadense		30-04-68	2		Maia	09-03	
42.34,37		Liliana Bastos	Jr	CD Campinho		24-05-95	3		Luso	19-04	39.44,04-13
42.35,13		Maria Laurinda Ferreira	Vet	CP Mangualde		06-03-71	11s	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	
43.00,00		Helena Mourão	Vet	GDC Castelo Paiva		15-08-60	4		Luso	19-04	44.27,60-13
43.07,91		Liliana Verissimo		OC Lagos		86	1		Quarteira	12-04	
43.30,94		Cátia Costa		Maia AC		04-09-89	3		Maia	09-03	
43.31,01		Lurdes Monteiro	Vet	CP Mangualde		02-02-67	12s	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	41.22,43-13
43.42,16		Cecília Andrade	Vet	CA Funchal		02-09-65	4		Ribeira Brava	08-02	
43.44,03		Vera Marqueiro		JD Almansor		21-01-83	13s	T. Iberico	Lisboa - I	29-03	
43.58,97		Susana Marina Ribeiro	Jr	NA Cucujães		11-11-95	5		Luso	19-04	
44.02,51		Catarina Dinis		DR Ambiente		21-12-87	5		Ribeira Brava	08-02	
44.17,07		Cláudia Faria	Jr	ADR Água Pena		29-10-95	6		Ribeira Brava	08-02	
44.30,18		Carla Figueira		CA Funchal		28-12-84	7		Ribeira Brava	08-02	
44.53,22		Anabela Moreira	Vet	CO Pechão		19-08-70	2		Quarteira	12-04	41.37,54-11

### Maratona – 3:30.00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
2.24,25		Jessica Augusto		Individual-Br		08-11-81	6	Virgin	Londres - GBR	13-04	2.24,33-11
2.25,41		Jessica Augusto					3	C. Europa	Zurique - SUI	16-08	
2.26,46		Ana Dulce Felix		SL Benfica		23-10-82	8	Virgin	Londres - GBR	13-04	2.26,30-11
2.29,11		Jessica Augusto					3		Yokohama - JPN	17-11	
2.31,08		Filomena Costa		ACD Jardim Serra		22-02-85	6	Haspa	Hamburgo	04-05	2.33,34-11
2.32,50		Filomena Costa					15	C. Europa	Zurique - SUI	16-08	2.33,34-11
2.34,35		Marisa Barros		Individual - P		25-02-80	20	C. Europa	Zurique - SUI	16-08	2.25,04-11
2.36,51		Doroiteia Peixoto		Maratona CP		07-04-83	10	Haspa	Hamburgo	04-05	
2.39,30		Vera Nunes		SL Benfica		27-01-80	2		Pádua - ITA	27-04	
2.41,05		Vera Nunes					17	ING	Nova Iorque	03-11	
2.41,43		Mónica Silva		Maratona CP		25-11-83	2		Turim - ITA	17-11	
2.43,14		Rosa Madureira	Vet	FC Penafiel		12-04-77	4		Porto	03-11	2.58,55-12
2.49,24		Patrícia Serafim		Pr. Armada		23-11-83	2		Badajoz - ESP	23-03	
2.49,52		Cláudia Pereira	Vet	JOMA		20-02-76	24	ING	Nova Iorque	03-11	
2.56,39		Lucia Pereira		FC Vizela		02-03-86	37	ING	Nova Iorque	03-11	
2.56,52		Marlene Lopes		GD Airão		16-02-83	5		Porto	03-11	3.07,16-13
2.59,56		Lidia Santos Pereira	Vet	CP Mangualde		07-04-67	6		Porto	03-11	2.54,41-13
3.02,01		Raquel Carvalho		Offtel Runners			8		Barcelona - ESP	16-03	
3.05,11		Chantal Xhervelle	Vet	AM Casal Figueira	BEL	12-02-68	3		Badajoz - ESP	23-03	3.02,16-09
3.05,20		Alice Basilio	Vet	AA Mafra		18-04-70	27		Valência - ESP	17-11	3.08,17-11
3.05,21		Sara Brito	Vet	CA Barreira		17-03-70	4		Badajoz - ESP	23-03	
3.05,53		Dulcineia Silva		CD Ag. Alpiarça		03-12-83	5		Badajoz - ESP	23-03	
3.08,59		Conceição Grare	Vet	Porto Runners		19-07-53	33		Valência - ESP	17-11	3.09,16-11
3.12,55		Maria Pinto					210	Virgin	Londres - GBR	13-04	
3.13,38		Raquel Guimarães	Vet	CAR Marisqueiro		22-07-72	9		Porto	03-11	3.20,51-11
3.14,14		Isabel Carvalho	Vet	Lobos do Monte		17-05-70	10		Porto	03-11	
3.14,26		Lucinda Sousa	Vet	Individual		01-11-71	11		Porto	03-11	3.21,18-12
2.19,01		Carina Matias		CA Barreira		27-10-84	11		Badajoz - ESP	23-03	
3.19,39		Ester Alves		Desnivel Pos.		22-07-81	13		Porto	03-11	3.15,46-11
3.19,52		Cristina Ponte	Vet	Cliniponte		24-12-72	31		Sevilha - ESP	23-02	3.03,54-06

### 3000 Obs / St - 11.00,00 - 13.00,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
9.55,79		Carla Salomé Rocha		Sporting CP		25-04-90	5	ETC - 1	Tallin - EST	21-06	9.51,91-12
9.59,95		Carla Salomé Rocha					2	TCCE	V. R. Sto. António	24-05	
10.09,48		Carla Salomé Rocha					1	CNCI-1	Fátima	31-05	
10.16,47		Catarina Carvalho	S23	GCA Donas		01-03-92	1	CN23	Braga	12-07	10.32,69-11
10.17,83		Catarina Carvalho	S23				4	J. Med	Aubagne - FRA	15-06	
10.22,74		Catarina Carvalho	S23				1	C. Port	Lisboa - U	26-07	



10.25,71		Catarina Carvalho	S23				1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	
10.29,37		Joana Soares	S23	ACD Jardim Serra		08-09-93	1		Ribeira Brava	07-06	11.10,21-13
10.34,22		Joana Soares	S23				7	J. Med	Aubagne - FRA	15-06	
10.35,63		Catarina Carvalho	S23				2	CNCI-1	Fátima	31-05	
10.44,20		Joana Soares	S23				2	CN23	Braga	12-07	
10.51,80		Jessica Matos	S23	SL Benfica		15-04-94	3	CN23	Braga	12-07	10.33,33-13
10.52,14		Diana S. Ribeiro	Jr	Dragões Vizela		19-01-96	1	CN Jr	Luso	05-07	
10.54,50		Joana Soares	S23				2	C. Port	Lisboa - U	26-07	
10.54,66		Joana Soares	S23				3	CNCI-1	Fátima	31-05	
10.57,27		Vanda Ribeiro	Vet	GRECAS		02-04-75	3	C. Port	Lisboa - U	26-07	11.03,80-04
10.57,34		Joana Soares	S23				1		Ribeira Brava	03-05	
10.57,52		Jessica Matos	S23				4	C. Port	Lisboa - U	26-07	
11.03,37		Andreia Rodrigues	Jr	G. Trofa		14-06-96	2	CN Jr	Luso	05-07	
11.15,86		Liliana Paredes		GD Diana		12-05-89	5	C. Port	Lisboa - U	26-07	
11.16,36		Filipa Eutiquio	Jr	Juv. Vidigalense		22-03-96	5	CNCI-1	Fátima	31-05	
11.19,54		Inês Marques	S23	GR Qt. Lomba		10-04-93	6	C. Port	Lisboa - U	26-07	11.36,59-13
11.22,29		Andreia Santos		JOMA		17-05-85	6	CNCI-1	Fátima	31-05	10.52,67-04
11.28,09		Barbara Ferreira		SC Braga		09-12-91	1s	CNCI-Ap	Guimarães	17-05	10.59,30-11
11.29,76		Maria Rosário Martins	Jr	Sporting CP		14-06-95	3	CN Jr	Luso	05-07	11.22,21-13
11.37,24		Andreia Mendes	Jr	GD Diana		15-09-95	7	C. Port	Lisboa - U	26-07	12.34,72-13
11.42,37		Andreia Silva		Gira Sol RC		21-10-88	8	C. Port	Lisboa - U	26-07	11.30,19-13
11.53,16		Milene Santos	S23	CS Marítimo		29-08-92	1	CNU	Faro	03-05	12.03,43-13
12.18,21		Raquel Cabaço		GD Diana		07-04-87	4ex		Sobreda	19-07	
12.18,97		Inês Santos	Jr	AC Vermoil		08-07-96	3	CNCI-3	Sobreda	31-05	
12.19,57		Nadine Laranjeira	Jr	CD Póvoa		12-04-96	1	C. Norte	Guimarães	19-07	
12.20,67		Otilia Ratão		França		23-03-89	15		Decines Charpie	07-06	12.12,73-13
12.29,91		Cátia Guerreiro		CO Pechão		12-04-86	4	CNCI-3	Sobreda	31-05	12.11,33-13
12.33,95		Soraia Inácio	S23	AA Belavista		16-12-94	1		Faro	24-06	12.52,10-13
12.56,69		Sandra Ferreira	Jr	CA Mazarefes		30-12-95	2	C. Norte	Guimarães	19-07	

## 100 m B – 15,00 - 17,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
13,33	0,9	Eva Vital	S23	SL Benfica		08-07-92	1	CNCI-1	Fátima	01-06	13,29-13
13,58	1,3	Eva Vital	S23				3h		Montgeron-FRA	11-05	
13,68	-1,2	Eva Vital	S23				1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	
13,72	1,2	Eva Vital	S23				6		Montgeron-FRA	11-05	
13,86	1,7	Lecabela Quaresma		França		26-12-89	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	05-07	14,10-13
13,96	0,5	Lecabela Quaresma					Hep	Ibero Am	São Paulo - BRA	02-08	
13,97	0,0	Olimpia Barbosa	Jr	Sporting CP	STP	28-02-95	1ex	CN23	Braga	13-07	14,69-12
14,07	-1,2	Witiney Barata		Sporting CP		31-01-88	1		Leiria	07-06	14,01-12
14,13	1,4	Witiney Barata					2		Corrales Buelna-E	24-05	
14,15	0,7	Lecabela Quaresma					Hep		Lisboa - I	07-06	
14,19	0,2	Witiney Barata					4		Avila - ESP	13-07	
14,21	0,9	Andreia Felisberto		Sporting CP		22-06-86	2	CNCI-1	Fátima	01-06	13,42-12
14,22	-1,6	Lecabela Quaresma					3rB		Aix les Bains-FRA	18-05	
14,23	-2,0	Witiney Barata					1h		Leiria	07-06	
14,23	1,6	Andreia Felisberto					3		Salamanca	12-06	
14,25	-2,0	Vera Fernandes	S23	SL Benfica		24-02-94	2h		Leiria	07-06	13,83-13
14,28	-0,3	Olimpia Barbosa	Jr		STP		1ex	CN Jr	Luso	06-07	
14,30	-1,8	Lecabela Quaresma					1	C. Port	Lisboa - U	27-07	
14,34	0,0	Larissa Vieira	Jr	Juv. Vidigalense		14-11-95	1	CN23	Braga	13-07	14,44-13
14,36	-0,1	Lecabela Quaresma					1	INATEL	Lisboa - I	04-06	
14,39	1,9	Olimpia Barbosa	Jr		STP		1		Lisboa - I	10-06	
14,40	0,4	Witiney Barata					3		Palência - ESP	22-06	
14,42	0,9	Larissa Vieira	Jr				3	CNCI-1	Fátima	01-06	
14,42	-1,0	Lecabela Quaresma					1h	C. Port	Lisboa - U	27-07	
14,47	-1,2	Vera Fernandes	S23				2		Leiria	07-06	
14,53	-1,8	Witiney Barata					2	C. Port	Lisboa - U	27-07	
14,53	-1,8	Olimpia Barbosa	Jr		STP		2ex	C. Port	Lisboa - U	27-07	
14,55	0,6	Andreia Felisberto					3h		Salamanca	12-06	
14,57	-1,0	Larissa Vieira	Jr				2h	C. Port	Lisboa - U	27-07	
14,61	-0,3	Larissa Vieira	Jr				1	CN Jr	Luso	06-07	
14,61	1,1	Cláudia Rodrigues		ACR Sra. Desterro		11-11-89	1		Póvoa de Varzin	09-07	14,87-13

14,62	-0,1	Ludmila Nascimento	Jr	Sporting CP	01-11-96	2	INATEL	Lisboa - I	04-06	14,46-13
14,63	1,9	Witiney Barata				2		Lisboa - I	10-06	
14,63	-1,8	Eva Vital	S23			1h	C. Port	Lisboa - U	27-07	
14,69	0,9	Susana Estriga	Vet	JOMA	16-07-75	4	CNCI-1	Fátima	01-06	14,20-13
14,69	1,9	Ana Margarida Oliveira	Jr	GA Fátima	18-07-95	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	05-07	15,05-13
14,69	-1,8	Larissa Vieira	Jr			3	C. Port	Lisboa - U	27-07	
14,69	-1,8	Witiney Barata				2h	C. Port	Lisboa - U	27-07	
14,70	0,7	Ana Margarida Oliveira	Jr			Hep		Lisboa - I	07-06	
14,70	2,0	Rafaela Vitorino	Jr	SL Benfica	18-08-95	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	05-07	14,36-13
14,70	-0,3	Ludmila Nascimento	Jr			2	CN Jr	Luso	06-07	
14,73	2,0	Ludmila Nascimento	Jr			1		Lisboa - MP	04-05	
14,73	1,1	Anabela Neto		Sporting CP	25-03-91	2		Póvoa de Varzin	09-07	15,57-12
14,76	1,9	Ludmila Nascimento	Jr			3		Lisboa - I	10-06	
14,79	-1,0	Olimpia Barbosa	Jr	STP		3h	C. Port	Lisboa - U	27-07	
14,81	-1,0	Ludmila Nascimento	Jr			4h	C. Port	Lisboa - U	27-07	
14,83	-0,3	Mariana António	Jv	SC Abrantes	09-06-98	3	CN Jr	Luso	06-07	
14,86	-0,8	Olimpia Barbosa	Jr	STP		1h	CN Jr	Luso	06-07	
14,88	0,9	Cristiana Cunha		GDA Donas	17-07-91	5	CNCI-1	Fátima	01-06	14,61-10
14,91	-0,1	Olimpia Barbosa	Jr	STP		1s	INATEL	Lisboa - i	04-06	
14,92	-0,9	Ludmila Nascimento	Jr			1h	CN Jr	Luso	06-07	
14,93	0,0	Valdenia Carvalho	S23	GR Qt. Lomba	06-07-93	2	CN23	Braga	13-07	14,70-13
14,93	1,2	Ana Margarida Oliveira	Jr			Hep	C. Port	Lisboa - U	26-07	
14,97	1,2	Cláudia Rodrigues				Hep	C. Port	Lisboa - U	26-07	
14,98	-1,8	Ludmila Nascimento	Jr			4	C. Port	Lisboa - U	27-07	
15,03	1,4	Djanira Costa	Jr	Grã-Bretanha	20-03-96	2		Bromley - GBR	01-06	
15,14	1,9	Catarina Fernandes	Jv	Sporting CP	16-02-98	1s		Lisboa - I	16-07	
15,22	-0,3	Raquel Lourenço	Jr	CP Corroios	11-10-96	4	CN Jr	Luso	06-07	15,00-13
15,27	0,0	Teresa Mestre	S23	GD Diana	18-07-92	6	CN23	Braga	13-07	15,36-13
15,38	1,0	Rosalina Santos	Jv	ACD S. João	RSA 18-02-98	1		Ribeira Brava	19-07	
15,61	1,3	Susana Guerra	Jr	AEA Rui Silva	28-06-96	1		Rio Maior	20-07	
15,67	-0,3	Catarina Queirós	Jv	EC+S Lavra	23-01-98	5	CN Jr	Luso	06-07	
15,67	1,1	Sónia Santos		Grã Bretanha	13-09-91	3		Hull - GBR	31-08	15,5-13
15,85	1,1	Mariana Conde	Jv	ACR Valdágua	01-04-97	4		Póvoa de Varzin	09-07	16,14-13
15,90	1,2	Elsa Cruz		CCD Ribeirão	10-01-97	Hep	CN Jr	Luso	05-07	
15,92	-0,3	Maria Matos	Jv	CED EB Arrifes	21-05-98	6	CN Jr	Luso	06-07	
15,94	0,4	Vera Castro	S23	SC Braga	23-10-92	2	CNCI-2	Fátima	01-06	16,08-10
15,99	-0,4	Elisabete Silva	Jv	Gira Sol RC	10-12-98	1		Luso	22-06	
16,07	0,4	Inês Dias	Jv	Maia AC	06-11-97	3	CNCI-2	Fátima	01-06	16,01-13
16,13	0,9	Sofia Santos	S23	ACD Jardim Serra	02-06-94	7	CNCI-1	Fátima	01-06	15,95-12
16,16	0,8	Angela Monteiro	S23	CF Belenenses	15-08-94	1		Castelo de Vide	08-06	
16,25	1,2	Sónia Machado	Jv	Juv. Vidigalense	13-06-98	Hep	CN Jr	Luso	05-07	
16,35	0,4	Tânia Caires		CS Maritimo	03-12-87	4	CNCI-2	Fátima	01-06	15,01-09
16,40	1,1	Daniela Ferreira		Juv. Vidigalense	22-06-89	2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	16,21-13
16,48	0,7	Jennifer Gomes	Jr	ACR Sra. Desterro	21-03-95	Hep		Lisboa - I	07-06	
16,53	1,1	Diana Morgado		AC Vermoil	16-11-89	3s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	16,26-13
16,48	1,2	Carla Ratão		Sporting CP	06-06-82	Hep	C. Port	Lisboa - U	26-07	17,63-13
16,69	-2,8	Leslie Delgado		Grã Bretanha	25-06-89			Lee Valley - GBR	05-04	14,76-11
16,83	0,0	Fabiana Ferreira	Jr	GRECAS	29-03-95	Hep		Luso	10-05	
16,95	0,0	Ana Carina Sousa	Jr	NDC Gouveia	03-03-96	Hep		Luso	10-05	
16,97	1,4	Inês Matos Luís	Jr	Esc. Movimento	14-11-96	3		Maia	14-05	
16,99	0,4	Stephanie Simões	S23	GRECAS	08-10-94	6	CNCI-2	Fátima	01-06	15,76-11
16,99	-0,2	Raquel Valente	Jr	EC+S Lavra	21-10-96	3	C. Norte	Guimarães	20-07	16,86-13

### Com vento anti regulamentar

13,71	2,4	Lecabela Quaresma		França	26-12-89	2h	INATEL	Lisboa - I	04-06	14,10-13
14,02	2,4	Andreia Felisberto		Sporting CP	22-06-86	3h	INATEL	Lisboa - I	04-06	13,42-12
14,61	3,5	Ludmila Nascimento	Jr	Sporting CP	01-11-96	2		Lisboa - MP	29-06	14,46-13
14,96	2,8	Djanira Costa	Jr	Grã-Bretanha	20-03-96	2		Mill End - GBR	13-07	
15,61	3,5	Angela Monteiro	S23	CF Belenenses	15-08-94	3		Lisboa - MP	29-06	
16,27	2,2	Diana Morgado		AC Vermoil	16-11-89	2	CNCI-3	Sobreda	01-06	16,26-13
16,72	3,5	Ariana Barros	Jr	SL Benfica	95	4		Lisboa - MP	29-06	

400 m B/H – 63,00 – 70,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
55,37		Vera Barbosa		Sporting CP		13-01-89	1		Geneve - SUI	14-06	55,22-12
55,62		Vera Barbosa					3		Huelva	12-06	
55,85		Vera Barbosa					1h	C. Europa	Zurique - SUI	13-08	
56,24		Vera Barbosa					6		Lucerna - SUI	15-07	
56,26		Vera Barbosa					5	Sainsbury	Glasgow-GBR	11-07	
56,33		Vera Barbosa					5sf	C. Europa	Zurique - SUI	14-08	
56,43		Vera Barbosa					2		Chambery - FRA	06-07	
56,44		Vera Barbosa					5	Madrid2014	Madrid	19-07	
56,60		Vera Barbosa					1		Tarare - FRA	05-07	
56,75		Vera Barbosa					1	CNCI-1	Fátima	01-06	
56,99		Vera Barbosa					4		Namur - BEL	28-05	
57,01		Vera Barbosa					1	C. Port	Lisboa - U	27-07	
57,04		Vera Barbosa					2	ETC - 1	Tallin - EST	21-06	
57,26		Vera Barbosa					6		Marraquexe - MAR	08-06	
57,38		Vera Barbosa					2	TCCE	V.R. Sto. António	24-05	
57,86		Vera Barbosa					1		Valladolid - ESP	10-05	
58,14		Andreia Crespo	S23	ACR Sra. Desterro		16-10-93	1	V.Tavares	Faro	19-07	59,77-13
58,45		Andreia Crespo	S23				1rC		Chambery - FRA	06-07	
58,79		Andreia Crespo	S23				3rB		Namur - BEL	28-05	
58,88		Andreia Crespo	S23				2	C. Port	Lisboa - U	27-07	
59,00		Andreia Crespo	S23				2rB		Tarare - FRA	05-07	
59,70		Patrícia Lopes		Sporting CP		11-07-82	2	V.Tavares	Faro	19-07	56,78-10
60,03		Andreia Crespo	S23				2	CNCI-1	Fátima	01-06	
60,17		Patrícia Lopes					1		Lisboa - I	02-07	
60,23		Nádia Gaspar		SL Benfica		07-10-90	3		Salamanca	12-06	59,58-13
60,28		Patrícia Lopes					3	C. Port	Lisboa - U	27-07	
60,31		Andreia Crespo	S23				7	J. Med	Aubagne - FRA	15-06	
60,41		Andreia Crespo	S23				4h	J. Med	Aubagne - FRA	14-06	
60,49		Nádia Gaspar					7rB		Namur - BEL	28-05	
60,52		Andreia Crespo	S23				2		Valladolid - ESP	10-05	
60,81		Andreia Crespo	S23				1	CN23	Braga	13-07	
60,83		Nádia Gaspar					1		Lisboa - MP	11-05	
61,03		Andreia Crespo	S23				1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	
61,31		Leslie Delgado		Grã Bretanha		25-06-89	4		Loughborough	18-05	59,13-12
61,33		Leslie Delgado					2s		Loughborough	19-07	59,13-12
61,55		Nádia Gaspar					3	CNCI-1	Fátima	01-06	
61,85		Nádia Gaspar					3	V.Tavares	Faro	19-07	
61,87		Nádia Gaspar					1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	
61,95		Leslie Delgado					4s		Geneva - SUI	14-06	59,13-12
62,09		Graciela Martins		JOMA	GBS	05-04-87	2	Lusofonia	Goa - IND	25-01	62,43-13
62,20		Leslie Delgado					3		Bedford - GBR	24-05	59,13-12
62,53		Leslie Delgado					4		Bedford - GBR	24-08	59,13-12
62,55		Nádia Gaspar					2	INATEL	Lisboa - I	04-06	
62,97		Tânia Freitas		GD Estreito		17-06-80	4	CNCI-1	Fátima	01-06	59,47-00
63,45		Cristiana Cunha		GDA Donas		17-07-91	5	CNCI-1	Fátima	01-06	62,08-10
63,71		Sara Martins		Juv. Vidigalense		13-11-91	2		Guarda	04-07	62,36-13
63,76		Milca Francisco	Jr	SL Benfica	ANG	14-06-96	1		Lisboa - MP	22-06	66,14-13
63,91		Neuza Reis	Jr	SL Benfica	CPV	19-01-95	2		Lisboa - MP	22-06	61,19-13
64,26		Susana Estriga	Vet	JOMA		16-07-75	1	CN Vet	Pombal	13-07	61,18-06
64,92		Vera Lima		GCA Donas		08-12-89	2		Póvoa de Varzim	11-06	64,36-13
65,07		Joana Soares	S23	ACD Jardim Serra		08-09-93	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	18-05	66,30-12
66,15		Vera Castro	S23	SC Braga		23-10-92	1s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05	65,67-10
66,59		Carlota Spínola	Jv	CS Marítimo		18-05-97	2		Ribeira Brava	19-07	
67,14		Ana Patricia Ricardo	Jr	Maia AC		04-02-96	1		Viana do Castelo	21-06	68,28-13
67,98		Inês Dias	Jv	Maia AC		06-11-97	2		Viana do Castelo	21-06	
68,18		Raquel Valente	Jr	EC+S Lavra		21-10-96	4	CN Jr	Luso	06-07	66,93-13
68,54		Carolina Duarte		CS Marítimo		08-01-90	2	CNCI-2	Fátima	01-06	60,97-13
68,79		Vanda Ribeiro	Vet	GRECAS		02-04-75	3	CNCI-2	Fátima	01-06	65,27-99
69,28		Jessica Serra	Jr	CD Póvoa		06-01-95	4	C. Norte	Guimarães	19-07	68,17-12
69,34		Ana Correia		GR Qt. Lomba		29-12-90	4	CNCI-2	Fátima	01-06	69,25-08
69,54		Bruna Varela	Jv	SL Benfica		15-04-97	2	S. António	Lisboa - I	13-06	42,54-13

## Altura / High Jump – 1,65 - 1,50

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
1,82		Anabela Neto		Sporting CP		25-03-91	1	C. Port	Lisboa - I	26-07	1,77-12
1,81		Ana Margarida Oliveira	Jr	GA Fátima		18-07-95	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	05-07	1,75-13
1,80		Anabela Neto					1ex		Luso	19-07	
1,79		Ana Margarida Oliveira	Jr				Hep		Rio Maior	10-05	
1,79		Ana Margarida Oliveira	Jr				Hep		Lisboa - I	07-06	
1,77		Liliana Viana		SL Benfica		24-08-85	2	C. Port	Lisboa - U	26-07	1,83-13
1,76		Liliana Viana					1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05	
1,76		Liliana Viana					Hep		Lisboa - I	07-06	
1,76		Anabela Neto					1		Póvoa de Varzim	11-06	
1,76		Liliana Viana					1ex		Leiria	19-07	
1,75		Anabela Neto					4	TCCE	V. R. Sto. António	25-05	
1,75		Anabela Neto					1	CNCI-1	Fátima	31-05	
1,75		Anabela Neto					1		Guarda	04-07	
1,75		Jennifer Gomes	Jr	ACR Sra. Desterro		21-03-95	1	CN Jr	Luso	05-07	1,71-13
1,75		Ana Monjane	S23	Sporting CP		13-05-93	1	CN23	Braga	12-07	1,78-12
1,75		Liliana Viana					2		Avila - ESP	13-07	
1,75		Ana Margarida Oliveira	Jr				Hep	C. Port	Lisboa - U	26-07	
1,74	i	Liliana Viana					1	C. Port	Pombal	15-02	
1,74	i	Cláudia Rodrigues		ACR Sra. Desterro		11-11-89	2	C. Port	Pombal	15-02	1,77-12
1,74	i	Liliana Viana					1	CNCI-1	Pombal	22-02	
1,74		Anabela Neto					Hep		Luso	10-05	
1,74		Jennifer Gomes	Jr				2ex		Luso	19-07	
1,73	i	Cláudia Rodrigues					1	Taça FPA	Alpiarça	05-01	
1,73	i	Anabela Neto					2	Taça FPA	Alpiarça	05-01	
1,73		Anabela Neto					Hep		Lisboa - I	07-06	
1,73		Anabela Neto					1		Coimbra - ECC	29-06	
1,72	i	Ana Margarida Oliveira	Jr				Pen	Taça FPA	Braga	05-01	
1,72	i	Anabela Neto					1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
1,72	i	Liliana Viana					1	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
1,72		Ana Monjane	S23				1	CNU	Faro	03-05	
1,72		Liliana Viana					2	CNCI-1	Fátima	31-05	
1,72		Cláudia Rodrigues					Hep	T. Europa	Ribeira Brava	05-07	
1,72		Lecabela Quaresma		França	STP	26-12-89	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	05-07	1,67-09
1,72		Ana Margarida Oliveira	Jr				2	CN23	Braga	12-07	
1,72		Jennifer Gomes	Jr				3	CN23	Braga	12-07	
1,72		Cláudia Rodrigues					Hep	C. Port	Lisboa - U	26-07	
1,71	i	Anabela Neto					Pen	C. Norte	Braga	02-02	
1,71	i	Anabela Neto					3	C. Port	Pombal	15-02	
1,71	i	Ana Monjane	S23				4	C. Port	Pombal	15-02	
1,71	i	Anabela Neto					2	CNCI-1	Pombal	22-02	
1,71		Anabela Neto					1		Braga	25-06	
1,70	i	Ana Margarida Oliveira	Jr				Pen		Pombal	28-12	
1,70		Anabela Neto					1		Maia	14-05	
1,70		Catarina Queirós	Jv	EC+S Lavra		23-01-98	1	CN D.Esc	Lisboa - I	17-05	1,64-13
1,70		Anabela Neto					1		Braga	14-06	
1,70		Ana Margarida Oliveira	Jr				12	ETC - 1	Tallin - EST	22-06	
1,70		Jennifer Gomes	Jr				2ex		Coimbra - ECC	29-06	
1,70		Liliana Viana					2		Guarda	04-07	
1,70		Liliana Viana					1		Guarda	05-07	
1,70		Ana Margarida Oliveira	Jr				1		Rio Maior	20-07	
1,69	i	Cláudia Rodrigues					1ex	C. Norte	Braga	12-01	
1,69	i	Anabela Neto					2ex	C. Norte	Braga	12-01	
1,69	i	Cláudia Rodrigues					Pen	C. Port	Pombal	16-02	
1,69	i	Ana Monjane	S23				1	CNU	Pombal	02-03	
1,69	i	Cláudia Rodrigues					2	CNU	Pombal	02-03	
1,69		Jennifer Gomes	Jr				3	CNCI-1	Fátima	31-05	
1,69		Rafaela Vitorino	Jr	SL Benfica		18-08-95	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	05-07	1,77-13
1,68	i	Cláudia Rodrigues					Pen	C. Norte	Braga	02-02	
1,68	i	Jennifer Gomes	Jr				5	C. Port	Pombal	15-02	
1,68	i	Ana Margarida Oliveira	Jr				6	C. Port	Pombal	15-02	
1,68	i	Jennifer Gomes	Jr				3	CNCI-1	Pombal	22-02	

1,68	i	Lecabela Quaresma			STP		4	CNCI-1	Pombal	22-02	
1,68		Cláudia Rodrigues					Hep		Luso	10-05	
1,68		Cláudia Rodrigues					2		Braga	25-06	
1,68		Catarina Fernandes	Jv	Sporting CP		16-02-98	1		Amadora	09-07	1,67-12
1,68		Jennifer Gomes	Jr				3	C. Port	Lisboa - U	26-07	
1,67	i	Jennifer Gomes	Jr				1	CN Jr	Pombal	08-02	
1,67	i	Ana Margarida Oliveira	Jr				Pen	CN Jr	Pombal	09-02	
1,67		Jennifer Gomes	Jr				1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	
1,67		Valeriya Semenikhina	Ini	SL Benfica		19-05-99	2	CN D.Esc	Lisboa - I	17-05	1,65-13
1,67		Cláudia Rodrigues					Hep		Lisboa - I	07-06	
1,67		Lecabela Quaresma					Hep		Lisboa - I	07-06	
1,66		Anabela Neto					1		Maia	23-11	
1,66	i	Anabela Neto					1		Braga	28-12	
1,66	i	Cláudia Rodrigues					Pen		Pombal	28-12	
1,66		Cláudia Rodrigues					1		Lourosa	25-04	
1,66		Cláudia Rodrigues					2	CNU	Faro	03-05	
1,66		Ana Sofia Silva	Jr	Maia AC		31-05-96	2	CN Jr	Luso	05-07	1,66-11
1,66		Nádia Sena	Jr	SL Benfica		06-09-95	3	CN Jr	Luso	05-07	1,67-13
1,65		Valeriya Semenikhina	Ini				1		Lisboa - MP	14-12	
1,65		Ana Monjane	S23				1		Braga	10-05	
1,65		Jennifer Gomes	Jr				Hep		Luso	10-05	
1,65		Jennifer Gomes	Jr				2		Braga	14-06	
1,65		Jennifer Gomes	Jr				3		Braga	25-06	
1,65		Nádia Sena	Jr				1		Lisboa - MP	29-06	
1,64	i	Beatriz Domingues	Jv	CA Mar. Grande		27-07-98	2	CNCI-Ap	Pombal	26-01	1,61-13
1,63		Jessica Barreira	Jv	Sporting CP		29-01-97	1		Lisboa - I	23-03	1,65-13
1,63		Carolina Pandeirada	S23	GRECAS		21-10-93	3	CNU	Faro	03-05	1,66-13
1,60		Marisa Vaz Carvalho	Ini	SL Benfica		15-11-99	2		Lisboa - MP	14-12	
1,60	i	Daniela Ferreira		Juv. Vidigalense		22-06-89	Pen	C. Port	Pombal	16-02	1,60-11
1,60		Sandra Helena Tavares		França		29-05-82	6		Gagny	04-05	1,78-00
1,60		Andreia Nicolau		CA Seia		01-02-91	2		Guarda	05-07	1,56-13
1,59		Margarida Cavaca	Jr	Desp. C. Branco		04-07-96	Hep	CN Jr	Luso	05-07	1,54-13
1,57		Diana Spencer	Jv	NDJ Laranjeiro		29-06-98	1		Setúbal	22-06	1,57-13
1,57		Andreia Gomes	Jv	AA Coimbra		27-06-98	6	CN Jr	Luso	05-07	1,52-13
1,56	i	Suzana Cruz	Jv	CA Mar. Grande		12-11-98	TT		Pombal	04-01	1,54-13
1,56	i	Joana Vitorino	S23	CAS Manique		30-05-92	4	Taça FPA	Alpiarça	05-01	1,67-13
1,56		Carla Ratão		Sporting CP		06-06-82	Hep		Venissieux - FRA	10-05	1,52-13
1,56		Cecilia Costa	Jv	CD Póvoa		11-01-98	4	CN jv	Abrantes	28-06	
1,55	i	Rita Ferraz	S23	Esc. Movimento		20-12-94	4	CNU	Pombal	02-03	1,57-13
1,55		Sónia Machado	Jv	Juv. Vidigalense		13-06-98	Hep	CN jv	Abrantes	28-06	1,52-13
1,53		Mariana Conde	Jv	ACR Valdágua		01-04-97	1	CNCI-2	Sobreda	31-05	1,51-13
1,53		Camila Soares	Jv	Juv. Vidigalense		11-02-97	4	CNCI-1	Fátima	31-05	1,53i-12
1,53		Camila Lucena	S23	GD Estreito		07-08-94	5	CNCI-1	Fátima	31-05	1,60-09
1,53		Sara Mota	Jv	Juv. Vidigalense		30-07-97	1		Pombal	21-06	1,51-13
1,53		Khristina Resler	Jr	SL Benfica		30-06-96	Hep	CN Jr	Luso	05-07	1,62-13
1,52		Kidline Gomes	Jv	GR Qt. Lomba	CPV	18-01-98	4	CNCI-2	Fátima	31-01	
1,52	i	Barbara Andrade	Jv	Juv. Vidigalense		04-01-98	3		Pombal	09-03	1,51-13
1,52		Stenia Betuncal	S23	CAS Manique		25-11-92	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05	
1,52		Vitória Monteiro	Ini	AA Pinhalnovense		24-05-99	2		Seixal	07-06	1,58-13
1,51		Sara Miranda	Jr	CP Corroios		06-06-96	1		Setúbal	15-12	
1,51	i	Cláudia Oliveira	Jr	ACR Sra. Desterro		24-04-95	Pen	C. Port	Pombal	16-02	1,65-12
1,51		Bárbara Gama	Ini	Castelo Branco		99	1		Cantanhede	01-05	
1,51		Sandra Simões	Jv	UFC Tomar		31-10-98	1		Fátima	25-05	
1,51		Barbara Silva	Ini	EC+S Lavra		25-02-99	1-A	OJ	Lisboa - U	14-06	1,54-13
1,50	i	Ana Sofia	Jr	NA Cucujães		96	1		Braga	29-12	
1,50	i	Andreia Grácio	Jr	CP Alcanena		17-09-96	2		Pombal	19-01	1,51-13
1,50	i	Mariana Bento	Jv	CA Mar. Grande		09-08-98	4		Pombal	19-01	1,58-13
1,50	i	Elsa Cruz		CCD Ribeirão		10-01-97	TT		Braga	19-01	1,53i-13
1,50	i	Karoline Souza	Jr	Esc. Movimento		24-10-95	Pen	C. Norte	Braga	02-02	1,44i-13
1,50	i	Elsa Gomes		SC Braga		27-01-96	7	CNCI-1	Pombal	22-02	1,53-12/13
1,50	i	Filipa Silva		JA Mozelense		28-11-94	6	CNU	Pombal	02-03	1,55-11
1,50		Carolina Glória	Jv	CD Faro XXI		10-07-98	1		Faro	08-03	
1,50		Sofia Guedes	Inf	CD Quarteira		04-03-01	1		Faro	10-05	
1,50		Mariana Novo	Ini	AC Póvoa		18-05-00	2		Maia	07-06	

1,50	Inês Marques	Jr	ACR Sra. Desterro	19-08-96	5	Guarda	04-07	1,60-12
------	--------------	----	-------------------	----------	---	--------	-------	---------

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

1,64	Catarina Queirós	Jv	EC+S Lavra	23-01-98	Hep	CN jv	Luso	28-06	1,64-13
1,58	Beatriz Domingues	Jv	CA Mar. Grande	27-07-98	Hep		Pombal	03-05	1,61-13
1,55	Rita Ferraz	S23	Esc. Movimento	20-12-94	4	CNU	Faro	03-05	1,57-13
1,52	Suzana Cruz	Jv	CA Mar. Grande	12-11-98	Hep		Pombal	03-05	1,54-13
1,50	Andreia Grácio	Jr	CP Alcanena	17-09-96	3	CNCI-3	Fátima	31-05	1,51-13
1,50	Barbara Andrade	Jv	Juv. Vidigalense	04-01-98	2		Pombal	25-05	1,51-13
1,50	Mariana Bento	Jv	CA Mar. Grande	09-08-98	4		Pombal	25-05	1,58-13
1,50	Karoline Souza	Jr	Esc. Movimento	24-10-95	5	CNU	Faro	03-05	1,44i-13

### Vara / Pole Vault – 3,80 - 2,50

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
4,44	i	Eleonor Tavares		França	RNi	24-09-85	1	C. Port	Pombal	16-02	4,50-11
4,43	i	Eleonor Tavares			RNi		3		Aulnay-sous-Bois	21-12	
4,36	i	Eleonor Tavares					6		Rouen	25-01	
4,36	i	Eleonor Tavares					3	CN Fra	Bordeus - FRA	22-02	
4,35		Marta Onofre		Sporting CP		28-01-91	1		Avila - ESP	13-07	4,22-13
4,35		Cátia Pereira		JOMA		05-07-89	1	V.Tavares	Faro	19-07	4,05-13
4,34	i	Eleonor Tavares					5		Aubiere	11-01	
4,32	i	Eleonor Tavares					5		Nice	08-02	
4,31	i	Eleonor Tavares					3		Villerbanne	14-12	
4,30		Marta Onofre					1		Lisboa - I	10-06	
4,25		Marta Onofre					1		Filothei - GRE	28-05	
4,25		Eleonor Tavares					3		Blois	02-07	
4,25		Cátia Pereira					1		Lisboa - I	16-07	
4,23	i	Marta Onofre					1	CNCI-1	Pombal	23-02	
4,23		Eleonor Tavares					1	C. Port	Lisboa - U	27-07	
4,21	i	Eleonor Tavares					7	Val D'Oise	Eaubonne	11-02	
4,21	i	Eleonor Tavares					1	Ile France	Eaubonne	02-03	
4,21		Eleonor Tavares					7		Montreuil - FRA	07-07	
4,20		Cátia Pereira					1ex		Setúbal	21-06	
4,16		Marta Onofre					1	CNCI-1	Fátima	01-06	
4,15	i	Cátia Pereira					1		Lisboa - CAR	21-01	
4,15		Cátia Pereira					2		Avila - ESP	13-07	
4,15		Marta Onofre					4	Madrid2014	Madrid	19-07	
4,15		Marta Onofre					24q	C. Europa	Zurique - SUI	12-08	
4,11	i	Marta Onofre					7		Villerbanne - FRA	14-12	
4,10	i	Marta Onofre					1		Pombal	28-12	
4,10	i	Cátia Pereira					2		Pombal	28-12	
4,10	i	Eleonor Tavares					8		Orleans	18-01	
4,10	i	Marta Onofre					1ex	CNU	Pombal	02-03	
4,10	i	Eleonor Tavares					4		Aulnay-sous-Bois	19-01	
4,10		Marta Onofre					2	TCCE	V. R. Sto. António	24-05	
4,10		Cátia Pereira					1	INATEL	Lisboa - I	04-06	
4,10		Cátia Pereira					2		Lisboa - I	10-06	
4,10		Cátia Pereira					1ex		Setúbal	21-06	
4,10		Eleonor Tavares					1		Nogent sur Marne	22-06	
4,09		Cátia Pereira					2	C. Port	Lisboa - U	27-07	
4,08		Cátia Pereira					2	CNCI-1	Fátima	01-06	
4,05	i	Cátia Pereira					1	Taça FPA	Alpiarça	05-01	
4,05	i	Cátia Pereira					1	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
4,05		Eleonor Tavares					1		Nogent sur Marne	19-06	
4,05		Sandra Helena Tavares		França		29-05-82	2		Nogent sur Marne	22-06	4,35-08/09
4,05		Cátia Pereira					ex		Lisboa - MP	29-06	
4,05		Sandra Helena Tavares					9		Reims	12-07	
4,02		Marta Onofre					3	C. Port	Lisboa - U	27-07	
4,00	i	Cátia Pereira					2ex	CNU	Pombal	02-03	
4,00	i	Sandra Helena Tavares					1		Nantes	15-03	
4,00		Cátia Pereira					1ex		Setúbal	04-05	
4,00		Cátia Pereira					1		Lisboa - MP	11-05	
4,00		Marta Onofre					2		Lisboa - MP	11-05	



4,00		Cátia Pereira				25q	C. Europa	Zurique - SUI	12-08		
4,00		Eleonor Tavares				25q	C. Europa	Zurique - SUI	12-08		
3,95	i	Marta Onofre				2	CNCI-Ap	Pombal	25-01		
3,91		Sandra Helena Tavares				1		Aulnay-sous-Bois	08-06		
3,90		Cátia Pereira				1		Lisboa - MP	11-01		
3,90		Eleonor Tavares				1		Albi	29-06		
3,86	i	Sandra Helena Tavares				1		Aulnay-sous-Bois	29-01		
3,85	i	Cátia Pereira				1		Lisboa - CAR	05-02		
3,85		Sandra Helena Tavares				2		Albi	29-06		
3,83	i	Sandra Helena Tavares				1s		Aulnay-sous-Bois	20-12		
3,81		Eleonor Tavares				4		St Denis Reunion	19-04		
3,81		Sandra Helena Tavares				4		St Denis Reunion	19-04		
3,80		Marta Onofre				8	ETC - 1	Tallin - EST	21-06		
3,65		Januária Silva Pereira	Vet	ACD Jardim Serra	10-04-79	1		Ribeira Brava	24-05	3,95-05	
3,60		Filipa Choon	Jr	SL Benfica	22-11-95	2	V.Tavares	Faro	19-07	3,45-13	
3,56	i	Elisabete Tavares-Ansel		França	07-03-80	6		Aulnay-sous-Bois	29-01	4,40i-08	
3,45		Ana Vasconcelos	S23	ACR Sra. Desterro	18-07-92	3		Lisboa - I	10-06	3,50i-13	
3,35	i	Vera Lavrador		Juv. Vidigalense	03-10-88	1	CNCI-Ap	Pombal	26-01	3,81-10	
3,35	i	Lidia Nicole Alberto	S23	Juv Vidigalense	ANG	15-02-93	2	CNCI-1	Pombal	23-02	3,16-12
3,30		Sara Sousa	S23	CS Marítimo	14-08-93	5	C. Port	Lisboa - U	27-07	3,45-13	
3,15		Diana Spencer	Jv	NDJ Laranjeiro	29-06-98	1		Lisboa - N2	09-07		
3,15		Andreia Grácio	Jr	CP Alcanena	17-09-96	1		Rio Maior	19-07	3,12-13	
3,15		Camila Lucena	S23	GD Estreito	07-08-94	2		Ribeira Brava	19-07	3,30-12/13	
3,10	i	Ana Patrícia Silva	S23	CA Mar. Grande	28-11-93	2		Pombal	12-01	3,12-12	
3,10		Tânia António		GRECAS	29-12-87	3s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	3,55-07	
3,02		Sara Mota	Jv	Juv. Vidigalense	30-07-97	1	CN Jv	Abrantes	29-06	3,00-13	
2,90		Carla Macedo		GD Estreito	22-10-90	2		Ribeira Brava	19-01	3,20-11	
2,90		Maiara Silva	Jv	Bairro Anjos	BRA	23-06-98	4	CN Jr	Luso	06-07	
2,84		Bárbara Mota	Ini	AC Vermoil	04-04-00	3	CN Jv	Abrantes	29-06		
2,80	i	Liliana Manhente		Esc Movimento	30-03-85	2	CNCI-2	Pombal	23-02	2,80i-08/12	
2,75	i	Mónica Mota	Jv	AC Vermoil	04-06-97	1		Pombal	18-01	3,00-13	
2,70		Carolina Sarabando	Jv	GRECAS	03-07-97	1		Aveiro	19-01	2,62-13	
2,70		Joana Pinto	Jr	ACD Jardim Serra	09-04-95	1		Ribeira Brava	22-06	2,80-12	
2,65	i	Leonor Tavares	Jv	A20km Almeirim	26-08-97	3		Alpiarça	21-12	2,62-13	
2,60	i	Barbara Andrade	Jv	Juv. Vidigalense	04-01-98	6		Pombal	12-01		
2,60	i	Carolina Pandeirada	S23	GRECAS	21-10-93	2	CNU	Pombal	02-03	2,94i-11	
2,60		Catarina Rosa	Jv	CS Marítimo	03-07-98	2		Ribeira Brava	22-06		
2,55		Rafaela Moutinho	Jv	AC F. Ribeiro	02-01-97	1		Maia	08-06		
2,50	i	Beatriz Moniz	Jv	Juv. Vidigalense	27-06-97	9	CN Jr	Pombal	09-02	2,60-13	
2,50		Mariana Pandeirada		GRECAS	10-06-90	4	CNU	Faro	03-05	3,04-10	
2,50		Sofia Carneiro	Jv	Maia AC	12-03-98	2	C. Norte	Guimarães	19-07		

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

3,51		Elisabete Tavares-Ansel		França	07-03-80	5		Aulnay-sous-Bois	08-06	4,40i-08	
3,35		Lidia Nicole Alberto	S23	Juv Vidigalense	ANG	15-02-93	2	CN23	Braga	13-07	3,16-12
2,79		Liliana Manhente		Esc Movimento	30-03-85	2	CNCI-2	Fátima	01-06	2,80i-08/12	
2,66		Ana Patrícia Silva	S23	CA Mar. Grande	28-11-93	3	CNCI-2	Fátima	01-06	3,12-12	
2,50		Mónica Mota	Jv	AC Vermoil	04-06-97	2		Leiria	12-04	3,00-13	
2,50		Leonor Tavares	Jv	A20km Almeirim	26-08-97	3		Pombal	26-04	2,62-13	
2,50		Barbara Andrade	Jv	Juv. Vidigalense	04-01-98	4		Pombal	22-06		
2,50		Carolina Pandeirada	S23	GRECAS	21-10-93	1		Luso	20-07	2,94i-11	

### Comprimento / Long Jump – 5,80 - 5,10

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
6,52	0,8	Teresa Carvalho	Jr	SL Benfica	RNJ	03-01-95	1	J. Med	Aubagne - FRA	15-06	6,35-13
6,40	i	Shaina Anthony Mags	S23	Sporting CP	RN23	11-04-92	1	CNCI-1	Pombal	22-02	6,19i-12
6,26	i	Shaina Anthony Mags					1	C. Port	Pombal	15-02	
6,21	0,3	Teresa Carvalho	Jr				4	ETC - 1	Tallin - EST	22-06	
6,21	0,0	Teresa Carvalho	Jr				3		Copenhaga-DEN	06-08	
6,20	i	Teresa Carvalho	Jr		RNJi		2	CNCI-1	Pombal	22-02	
6,20	0,5	Ana Margarida Oliveira	Jr	GA Fátima		18-07-95	1	CN23	Braga	12-07	6,07-13
6,17	i	Teresa Carvalho	Jr		RNJi		1	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
6,15	i	Teresa Carvalho	Jr				2	C. Port	Pombal	15-02	

6,12	-3,1	Teresa Carvalho	Jr				1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05	
6,12	1,0	Lucinda Gomes	Jr	Sporting CP		16-04-95	1		Lisboa - MP	29-06	5,88-13
6,11	1,2	Teresa Carvalho	Jr				1		Leiria	07-06	
6,10	1,0	Jessica Barreira	Jv	Sporting CP		29-01-97	1	V.Tavares	Faro	19-07	5,86-13
6,09	0,0	Ana Margarida Oliveira	Jr				Hep	C. Port	Lisboa - U	27-07	
6,06	i	Teresa Carvalho	Jr				1	CN Jr	Pombal	08-02	
6,03	0,3	Teresa Carvalho	Jr				1	CN Jr	Luso	05-07	
6,01	1,8	Ana Margarida Oliveira	Jr				1		Abrantes	10-06	
6,00	i	Shaina Anthony Mags					1		Lisboa - CAR	05-02	
5,99	1,2	Lucinda Gomes	Jr				1	S. António	Lisboa - I	13-06	
5,98	1,2	Carla Gama		SL Benfica		24-11-90	1		Lisboa - I	16-07	5,75-11
5,98	1,0	Lecabela Quaresma		França	POR	26-12-89	Hep	Ibero Am	São Paulo - BRA	03-08	5,73-10/13
5,97	-1,3	Teresa Carvalho	Jr				16q	CM Jr	Eugene - USA	22-07	
5,95	1,1	Lecabela Quaresma			POR		Hep	T. Europa	Ribeira Brava	06-07	
5,93	i	Shaina Anthony Mags					1	Taça FPA	Alpiarça	05-01	
5,93	0,3	Lucinda Gomes	Jr				2	CN Jr	Luso	05-07	
5,92	1,6	Ana Margarida Oliveira	Jr				Hep	T. Europa	Ribeira Brava	06-07	
5,89	i	Jessica Barreira	Jv				2	CN Jr	Pombal	08-02	
5,88	i	Jessica Barreira	Jv				2		Lisboa - CAR	05-02	
5,86	1,5	Lucinda Gomes	Jr				1		Lisboa - MP	14-12	
5,86	-0,2	Jessica Barreira	Jv				11q	EYO Trials	Baku - AZE	31-05	
5,85	i	Lucinda Gomes	Jr				3	CN Jr	Pombal	08-02	
5,85	0,2	Jessica Barreira	Jv				9	EYO Trials	Baku - AZE	01-06	
5,84	i	Ana Margarida Oliveira	Jr				Pen	Taça FPA	Braga	05-01	
5,84	0,0	Lecabela Quaresma			POR		2	S. António	Lisboa - I	13-06	
5,84	1,0	Lucinda Gomes	Jr				2	CN23	Braga	12-07	
5,83	i	Lucinda Gomes	Jr				3		Lisboa - CAR	05-02	
5,83	i	Evelise Veiga	Jr	Juv. Vidigalense		03-03-96	4	CN Jr	Pombal	08-02	5,98i-13
5,82	1,2	Evelise Veiga	Jr				1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	5,98i-13
5,82	-1,3	Ana Margarida Oliveira	Jr				Hep		Lisboa - I	08-06	
5,82	-0,8	Cláudia Rodrigues		ACR Sra. Desterro		11-11-89	1ex		Coimbra - ECC	28-06	5,90-13
5,82	-0,5	Lecabela Quaresma			POR		1	C. Port	Lisboa - U	26-07	
5,81	i	Lecabela Quaresma			STP		Pen	C. Port	Pombal	16-02	
5,80	i	Lucinda Gomes	Jr				1	CNU	Pombal	02-03	
5,80	1,9	Ludmila Nascimento	Jr	Sporting CP		01-11-96	4		Lisboa - MP	10-05	5,81i-13
5,80	0,0	Cláudia Rodrigues					Hep	C. Port	Lisboa - U	27-07	
5,64	1,5	Tânia Carvalho	Jv	SL Benfica		18-10-97	2	CN Jv	Abrantes	28-06	5,21w-13
5,63	i	Vanessa Rocha		JOMA		02-01-90	4	CNCI-1	Pombal	22-02	5,78-12
5,61	0,4	Andreia Gomes	Jv	AA Coimbra		27-06-98	2-A	OJ	Lisboa - U	14-06	5,31-13
5,60	1,5	Rositinay Mata	Ini	GD Cavadas	STP	29-01-99	1-A	OJ	Lisboa - U	15-06	
5,60	0,7	Catarina Fernandes	Jv	Sporting CP		16-02-98	3		Lisboa - I	16-07	5,43-12
5,58	1,2	Januária Silva Pereira	Vet	ACD Jardim Serra		10-04-79	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	17-05	5,88-08
5,56	0,1	Anabela Neto		Sporting CP		25-03-91	2		Guarda	04-07	5,54i-11
5,55	1,8	Valeriya Semenikhina	Ini	SL Benfica		19-05-99	TT		Lisboa - MP	01-02	5,55-13
5,52	i	Daniela Ferreira		Juv. Vidigalense		22-06-89	Pen	C. Port	Pombal	16-02	5,19-08
5,52	0,7	Marisa Vaz Carvalho	Ini	SL Benfica		15-11-99	1		Lisboa - MP	27-04	5,31-13
5,50	0,9	Rafaela Vitorino	Jr	SL Benfica		18-08-95	Hep		Lisboa - I	08-06	5,66-13
5,49	-0,9	Sara Ribeiro	Jv	GA Fátima		21-03-98	1		Abrantes	08-06	
5,49	1,8	Patrícia Rodrigues	Ini	SL Benfica		24-02-99	2-A	OJ	Lisboa - U	15-06	5,32-13
5,48	0,5	Mariana António	Jv	SC Abrantes		09-06-98	3-A	OJ	Lisboa - U	14-06	5,52-13
5,46	i	Khristina Resler	Jr	SL Benfica		30-06-96	5	CN Jr	Pombal	08-02	5,42-13
5,46	i	Vera Lima		GCA Donas		08-12-89	5	CNCI-1	Pombal	22-02	5,50i-13
5,46	0,5	Rosalina Santos	Jv	ACD S. João	RSA	18-02-98	1		Ribeira Brava	18-07	
5,40	0,5	Andreia Nicolau		CA Seia		01-02-91	3		Guarda	04-07	5,40-09
5,39	i	Lidia Nicole Alberto	S23	Juv Vidigalense	ANG	15-02-93	4ex	C. Port	Pombal	15-02	5,13-12
5,37	1,9	Josefina Djata		CF Belenenses	GBS	18-08-86	1		Elvas	19-07	5,46-13
5,36	0,6	Rute Limpo		JOMA		23-12-90	1		Setúbal	15-12	5,54-11
5,35	i	Lisandra Lopes		ACR Sra. Desterro		07-04-88	4	Taça FPA	Alpiarça	05-01	5,84i-13
5,35	-0,1	Suzana Cruz	Jv	CA Mar. Grande		12-11-98	1		Pombal	21-06	5,20-13
5,35	1,2	Rafaela Moutinho	Jv	AC F. Ribeiro		02-01-97	1		Viana do Castelo	22-06	5,19i-13
5,32	-2,7	Catarina Rodrigues	Jv	Sporting CP		98	1		Lisboa - MP	30-03	
5,32	0,2	Soraya Bentucal	Jr	CAS Manique		23-12-95	3	CN23	Braga	12-07	5,21-13
5,31	1,4	Sónia Machado	Jv	Juv. Vidigalense		13-06-98	Hep	CN Jv	Abrantes	29-06	5,19-13
5,29	1,9	Nicol Agostinho	Jv	GCA Donas	ANG	11-07-98	1		Covilhã	07-06	

5,28	1,4	Jennifer Gomes	Jr	ACR Sra. Desterro		21-03-95	3		Vigo	28-05	5,35-12
5,28	0,1	Nidia Encarnação		GD Estreito		13-05-91	3		Ribeira Brava	18-07	
5,27	i	Elizandra Alberto	Jv	SL Benfica	ANG	15-12-97	7	CN Jr	Pombal	08-02	5,48-13
5,26	i	Sónia Marques		SC Braga		06-07-86	7	CNCI-1	Pombal	22-02	5,77-05
5,23	-0,2	Carla Ratão		França		06-06-82	Hep		Venissieux - FRA	11-05	4,99-13
5,21	1,2	Teresa Paulo	S23	ACR Valdágua		21-07-92	1	CNCI-3	Sobreda	31-05	5,14w-13
5,20	-0,2	Sandra Moreira	S23	SL Benfica		19-02-93	5	CN23	Braga	12-07	5,36i-12
5,19	i	Scarlett Saleiro	Jv	CA Mazarefes		27-05-98	2	CNCI-Ap	Braga	25-01	5,32i-13
5,19	-1,8	Carolina Pandeirada	S23	GRECAS		21-10-93	3		Leiria	07-06	5,39-13
5,16	-3,5	Raquel Marques	Ini	SL Benfica		09-06-99	2		Lisboa - MP	07-06	
5,16	3,5	Andreia Grácio	Jr	CP Alcanena		17-09-96	1		Rio Maior	20-07	5,11w-13
5,14	1,9	Fabiana Ferreira	Jr	GRECAS		29-03-95	1		Aveiro	18-01	
5,14	i	Yolanda Xavier	S23	Juv. Vidigalense	UKR	21-01-94	8	C. Port	Pombal	15-02	5,29i-13
5,13	i	Flavia Lopes	Jv	SC Braga		15-07-98	8	CN Jr	Pombal	08-02	5,11i-13
5,11	-0,7	Carolina Glória	Jv	CD Faro XXI		10-07-98	1		Faro	10-05	
5,11	-1,6	Joana Lopes		JOMA		13-10-91	4s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05	5,24-11
5,10	1,2	Ana Urgueira	Jv	AAC Caparica		18-09-97	5-A	OJ	Lisboa - U	14-06	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

5,23	0,5	Daniela Ferreira		Juv. Vidigalense		22-06-89	5		Caceres - ESP	02-07	5,19-08
5,38	0,2	Khristina Resler	Jv	SL Benfica		30-06-96	3		Lisboa - MP	04-05	5,42-13
5,17	-0,6	Scarlett Saleiro	Jv	CA Mazarefes		27-05-98	9	CN Jr	Luso	05-07	5,32i-13
5,19	0,5	Sónia Marques		SC Braga		06-07-86	1s	CNCI-Ap	Guimarães	17-05	5,77-05

### Com vento anti regulamentar

6,16	5,4	Jessica Barreira	Jv	Sporting CP		29-01-97	1		Lisboa - MP	10-05	5,86-13
5,96	2,2	Evelise Veiga	Jv	Juv. Vidigalense		03-03-96	1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	5,98i-13
5,76	6,8	Valeriya Semenikhina	Ini	SL Benfica		19-05-99	TT		Lisboa - MP	01-02	5,55-13
5,71	2,5	Catarina Fernandes	Jv	Sporting CP		16-02-98	2	V.Tavares	Faro	19-07	5,43-12
5,68	3,2	Tânia Carvalho	Jv	SL Benfica		18-10-97	2	CN Jv	Abrantes	28-06	5,21w-13
5,62	5,2	Januária Silva Pereira	Vet	ACD Jardim Serra		10-04-79	4	CNCI-1	Fátima	31-05	5,88-08
5,61	3,2	Marisa Vaz Carvalho	Ini	SL Benfica		15-11-99	1		Lisboa - MP	27-04	5,31-13
5,55	5,5	Lisandra Lopes		ACR Sra. Desterro		07-04-88	5	CNCI-1	Fátima	31-05	5,84i-13
5,54	4,9	Khristina Resler	Jv	SL Benfica		30-06-96	6		Lisboa - MP	10-05	5,42-13
5,52	2,4	Mariana António	Jv	SC Abrantes		09-06-98	3-A	OJ	Lisboa - U	14-06	5,52-13
5,50	2,6	Rafaela Moutinho	Jv	AC F. Ribeiro		02-01-97	4	CN Jv	Abrantes	28-06	5,19i-13
5,35	4,0	Soraya Bentugal	Jr	CAS Manique		23-12-95	1	CNCI-2	Fátima	31-05	5,21-13
5,33	2,2	Nádia Sena	Jr	SL Benfica		06-09-95	2		Lisboa - MP	29-06	5,16w-11
5,31	3,7	Sónia Marques		SC Braga		06-07-86	2	CNCI-2	Fátima	31-05	5,77-05
5,31	3,4	Érica Gangeia	Ini	Gira Sol RC		15-08-00	3-A	OJ	Lisboa - U	15-06	
5,31	2,8	Sandra Moreira	S23	SL Benfica		19-02-93	3		Lisboa - MP	29-06	5,36i-12
5,30	1,1	Bruna Varela	Jv	SL Benfica		15-04-97	2	CN D.Esc	Lisboa - I	17-05	
5,28	3,4	Joana Lopes		JOMA		13-10-91	8		Lisboa - MP	10-05	5,24-11
5,26	4,9	Margarida Mascarenha	Ini	NDET Cabreira		07-01-00	1		Faro	02-07	
5,24	5,0	Fabiana Ferreira	Jr	GRECAS		29-03-95	1		Aveiro	18-01	
5,23	2,7	Ana Urgueira	Jv	AAC Caparica		18-09-97	1		Setúbal	08-06	
5,22	2,1	Bruna Varela	Jv	SL Benfica		15-04-97	Hep	CN Jv	Abrantes	29-06	
5,21	2,5	Valdénia Carvalho	S23	GR Qt. Lomba		06-07-93	1		Setúbal	22-06	5,48-09
5,20	4,5	Catarina Queirós	Jv	EC+S Lavra		23-01-98	Hep	CN Jv	Abrantes	29-06	5,10-13
5,18	4,0	Jessica Conceição	Jv	SL Benfica		23-06-97	9		Lisboa - MP	10-05	5,14w-13
5,17	2,6	Iara Carvalho	Jr	CF Belenenses		24-08-96	2		Elvas	19-07	
5,16	3,2	Flavia Lopes	Jv	SC Braga		15-07-98	2		Viana do Castelo	22-06	5,11i-13
5,15	2,3	Juliana Brites	Ini	Juv. Vidigalense		22-04-00	Hep	CN Jv	Abrantes	29-06	
5,14	5,4	Catarina Karas	Ini	Sporting CP		23-05-00	2		Lisboa - MP	03-05	
5,13	0,7	Joana Pedreiras	Jv	Gira Sol RC		29-03-97	3	CN D.Esc	Lisboa - I	17-05	5,12i-13
5,10	-0,9	Jessica Conceição	Jv	SL Benfica		23-06-97	5	CN D.Esc	Lisboa - I	17-05	5,14w-13

### Sem medição de vento

5,86		Evelise Veiga	Jv	Juv. Vidigalense		03-03-96	1	Lusofonia	Goa - IND	24-01	5,98i-13
6,19		Marisa Vaz Carvalho	Ini	SL Benfica		15-11-99	1	CPLP	Luanda - ANG	28-07	5,31-13
5,41		Rafaela Moutinho	Jv	AC F. Ribeiro		02-01-97	2		Póvoa de Varzim	11-06	5,19i-13

**Triplo / Triple Jump – 12,00 - 10,80**

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
14,36	i	Patrícia Mamona		Sporting CP	RNi	21-11-88	1	CNCI-1	Pombal	23-02	14,52-12
14,36	-0,2	Patrícia Mamona					3	Atletissima	Lausanne-SUI	03-07	
14,34	1,6	Patrícia Mamona					5	Hercules	Monaco	18-07	
14,26	i	Patrícia Mamona					4	WIC	Sopot - POL	08-03	
14,11	-0,7	Susana Costa		SL Benfica		22-09-84	5	FBKG	Hengelo - HOL	08-06	14,19-12
14,08	1,0	Patrícia Mamona					1	ETC - 1	Tallin - EST	21-06	
14,05	1,0	Patrícia Mamona					1	C. Port	Lisboa - U	27-07	
14,00	0,4	Susana Costa					2	C. Port	Lisboa - U	27-07	
13,98	0,8	Susana Costa					2	Spike	Ostrava - CZE	17-06	
13,96	-0,5	Patrícia Mamona					5	IAAF DL	Doha - QAT	09-05	
13,94	i	Patrícia Mamona					1	C. Port	Pombal	16-02	
13,92	i	Patrícia Mamona					2	Val D'Oise	Eaubonne - FRA	11-02	
13,92	1,6	Patrícia Mamona					1	TCCE	V. R. Sto. António	24-05	
13,92	-1,1	Patrícia Mamona					6	GGala	Roma - ITA	05-06	
13,83	i	Patrícia Mamona					7q	WIC	Sopot - POL	07-03	
13,80	i	Patrícia Mamona					1		Lisboa - CAR	21-01	
13,78	-1,0	Susana Costa					8	C. Europa	Zurique - SUI	16-08	
13,77	0,5	Susana Costa					3		Avila - ESP	13-07	
13,76	i	Patrícia Mamona					1		Pombal	02-02	
13,76	i	Susana Costa					2	CNCI-1	Pombal	23-02	
13,76	0,8	Susana Costa					9q	C. Europa	Zurique - SUI	13-08	
13,73	1,1	Susana Costa					2		Bilbao - ESP	21-06	
13,71	-1,1	Susana Costa					1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	
13,69	i	Susana Costa					2	C. Port	Pombal	16-02	
13,64	i	Patrícia Mamona					1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
13,62	0,8	Patrícia Mamona					13q	C. Europa	Zurique - SUI	13-08	
13,53	i	Susana Costa					2		Pombal	02-02	
13,39	0,4	Patrícia Mamona					1	CNCI-1	Fátima	01-06	
13,29	i	Susana Costa					1	CNCI-Ap	Pombal	26-01	
13,22	i	Susana Costa					1	Taça FPA	Alpiarça	05-01	
13,14	0,0	Lecabela Quaresma		França		26-12-89	2	Fr Cl	Aix Les Bains-FRA	18-05	13,31-11
12,95	1,0	Anabela Neto		Sporting CP		25-03-91	1		Coimbra - ECC	28-06	12,87-12
12,78	i	Shaina Anthony Mags		Sporting CP		11-04-92	3	C. Port	Pombal	16-02	13,10i-12
12,74	-0,3	Anabela Neto					1		Póvoa de Varzim	09-07	
12,70	1,8	Anabela Neto					1		Lourosa	25-04	
12,67	-1,1	Jessica Barreira	Jv	Sporting CP		29-01-97	6q	EYO Trials	Baku - AZE	30-05	12,76-13
12,67	0,7	Anabela Neto					3	C. Port	Lisboa - U	27-07	
12,62	0,2	Lucinda Gomes	Jr	Sporting CP		16-04-95	1		Lisboa - I	10-06	12,65-13
12,61	-0,3	Jessica Barreira	Jv	Sporting CP		29-01-97	1	CN Jr	Luso	06-07	12,76-13
12,58	i	Shaina Anthony Mags					2		Lisboa - CAR	21-01	
12,58	0,0	Jessica Barreira	Jv	Sporting CP		29-01-97	1-A	OJ	Lisboa - U	15-06	12,76-13
12,54	0,0	Jessica Barreira	Jv	Sporting CP		29-01-97	1		Lisboa - MP	11-01	12,76-13
12,52	i	Lucinda Gomes	Jr				1	CN Jr	Pombal	09-02	
12,51	-0,3	Lucinda Gomes	Jr				2	CN Jr	Luso	06-07	
12,49	1,1	Isabel Mendes	Jr	Espanha		19-10-95	8	CN Esp	Alcobendas - ESP	26-07	
12,39	-1,0	Jessica Barreira	Jv				1		Amadora	15-03	
12,38	i	Shaina Anthony Mags					3		Pombal	02-02	
12,38	0,7	Jessica Barreira	Jv				8	EYO Trials	Baku - AZE	31-05	
12,38	1,2	Lucinda Gomes	Jr				1		Lisboa - I	02-07	
12,36	0,0	Lucinda Gomes	Jr				1		Lisboa - MP	28-12	
12,36	1,9	Isabel Mendes	Jr				1		Majadahonda-ESP	23-05	
12,36	-2,7	Lucinda Gomes	Jr				1		Lisboa - MP	22-06	
12,35	i	Vanessa Rocha		JOMA		02-01-90	4	C. Port	Pombal	16-02	12,98-12
12,35	1,5	Jessica Barreira	Jv				1	CN Jv	Abrantes	29-06	
12,31	i	Anabela Neto					5	C. Port	Pombal	16-02	
12,30	i	Cláudia Rodrigues		ACR Sra. Desterro		11-11-89	2	CNCI-Ap	Pombal	26-01	12,39-13
12,29	i	Lucinda Gomes	Jr				6	C. Port	Pombal	16-02	
12,28	i	Anabela Neto					2	Taça FPA	Alpiarça	05-01	
12,25	i	Lucinda Gomes	Jr				3		Lisboa - CAR	21-01	
12,24	i	Yolanda Xavier	Jr	Juv. Vidigalense	UKR	21-01-94	7ex	C. Port	Pombal	16-02	12,15-13
12,24	i	Vanessa Rocha					3	CNCI-1	Pombal	23-02	
12,20	i	Yolanda Xavier					4	CNCI-1	Pombal	23-02	
12,13	0,0	Lucinda Gomes	Jr				1	CN23	Braga	13-07	

12,11	0,8	Cláudia Rodrigues				1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	
12,04	1,8	Lucinda Gomes	Jr			1	INATEL	Lisboa - I	04-06	
12,01	i	Jessica Barreira	Jv			2	CN Jr	Pombal	09-02	
11,83	0,0	Carolina Pandeirada	S23	GRECAS	21-10-93	3	CN23	Braga	13-07	12,20-13
11,79	1,1	Sandra Sofia Tavares		França	09-02-84	2		Antony	14-06	13,13-06
11,79	0,3	Soraya Bentugal	Jr	CAS Manique	23-12-95	4	CN23	Braga	13-07	
11,68	i	Ana Monjane	S23	Sporting CP	13-05-93	8	C. Port	Pombal	16-02	12,15-13
11,68	i	Valdénia Carvalho	S23	GR Qt. Lomba	06-07-93	1	CNCI-2	Pombal	23-02	11,69-13
11,65	-1,2	Nidia Encarnação		GD Estreito	13-05-91	1		Ribeira Brava	22-06	11,66-09
11,63	i	Jennifer Gomes		ACR Sra. Desterro	21-03-95	5	CNCI-1	Pombal	23-02	11,71-13
11,62	i	Sónia Marques		SC Braga	06-07-86	6	CNCI-1	Pombal	23-02	12,20i-12
11,60	1,8	Catarina Fernandes	Jv	Sporting CP	16-02-98	1		Lisboa - MP	08-06	11,89-12
11,50	1,6	Tânia Carvalho	Jv	SL Benfica	18-10-97	3	CN Jv	Abrantes	29-06	
11,31	i	Stenia Betuncal		CAS Manique	25-11-92	2	CNCI-2	Pombal	23-02	11,74i-11
11,23	i	Elizandra Alberto		SL Benfica	ANG 15-12-97	4	CN Jr	Pombal	09-02	11,46-12
11,22	i	Ana Patrícia Silva	S23	CA Mar. Grande	28-11-93	3	CNCI-2	Pombal	23-02	11,90-12
11,19	0,2	Sandra Moreira		SL Benfica	19-02-93	6	CN23	Braga	13-07	11,77i-12
11,16	1,5	Rafaela Moutinho	Jv	AC F. Ribeiro	02-01-97	1		Maia	07-06	
11,16	-1,2	Catarina Queirós	Jv	EC+S Lavra	23-01-98	2		Póvoa de Varzim	09-07	
11,13	0,8	Helena Gomes	S23	JOMA	11-07-92	2		Lisboa - MP	10-06	11,06-13
11,13	-2,8	Nádia Sena	Jr	SL Benfica	06-09-95	5		Lisboa - MP	22-06	
11,13	0,0	Susana Guerra	Jv	AEA Rui Silva	28-06-96	1		Rio Maior	19-07	11,81-13
11,08	-0,2	Suzana Cruz	Jv	CA Mar. Grande	12-11-98	1		Pombal	22-06	10,83-13
11,04	-0,6	Candida Bairrada		CS Marítimo	31-12-84	3	CNCI-2	Fátima	01-06	11,30-09
11,02	1,1	Ilizandra Lopes	S23	CP Alcanena	28-02-92	4s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	10,93-12
11,02	0,6	Cláudia Fernandes	Jv	ACD Jardim Serra	27-03-97	1		Ribeira Brava	22-06	
10,89	-0,3	Beatriz Andrade	Jv	UA Povoense	28-02-97	1		Leiria	10-06	11,09-11
10,80	0,6	Beatriz Ferreira	Jr	GR Qt. Lomba	29-11-96	2		Setúbal	04-05	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

11,19	0,0	Jennifer Gomes		ACR Sra. Desterro	21-03-95	7	C. Port	Lisboa - U	27-07	11,71-13
11,16	-1,1	Sónia Marques		SC Braga	06-07-86	1s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05	12,20i-12
11,56	0,0	Valdénia Carvalho	S23	GR Qt. Lomba	06-07-93	5	CN23	Braga	13-07	11,69-13
11,70	-1,9	Vanessa Rocha		JOMA	02-01-90	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	12,98-12
11,98	0,6	Yolanda Xavier	Jr	Juv. Vidigalense	UKR 21-01-94	2	CN23	Braga	13-07	12,15-13

### Com vento anti regulamentar

14,49	2,6	Patrícia Mamona		Sporting CP	21-11-88	3	Atletissima	Lausanne-SUI	03-07	14,52-12
13,02	6,3	Lucinda Gomes	Jr	Sporting CP	16-04-95	1		Lisboa - MP	11-05	12,65-13
11,89	5,4	Catarina Fernandes	Jv	Sporting CP	16-02-98	2	CN Jv	Abrantes	29-06	11,89-12
11,81	4,3	Ludmila Nascimento	Jv	Sporting CP	01-11-96	3		Lisboa - MP	11-05	12,35-12
11,69	3,6	Tânia Carvalho	Jv	SL Benfica	18-10-97	3	CN Jv	Abrantes	29-06	
11,36	3,2	Sandra Moreira		SL Benfica	19-02-93	4		Lisboa - MP	11-05	11,77i-12
11,26	4,4	Suzana Cruz	Jv	CA Mar. Grande	12-11-98	4	CN Jv	Abrantes	29-06	10,83-13
11,25	5,8	Helena Gomes	S23	JOMA	11-07-92	5		Lisboa - MP	11-05	11,06-13
11,09	3,9	Beatriz Ferreira	Jr	GR Qt. Lomba	29-11-96	1		Setúbal	21-06	
10,82	2,9	Bruna Varela	Jv	SL Benfica	15-04-97	3		Lisboa - MP	25-05	10,90-12
10,82	2,7	Nicol Agostinho	Jv	GCA Donas	ANG 11-07-98	8	CNCI-1	Fátima	01-06	

### Sem medição de vento

10,84		Djanira Costa	Jr	Grã-Bretanha	20-03-96	2		St. Ives - GBR	12-07	
-------	--	---------------	----	--------------	----------	---	--	----------------	-------	--

## Peso / Shot Put – 14,00 – 10,50

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
15,00		Irina Rodrigues		Sporting CP		05-02-91	1	CNCI-1	Fátima	01-06	15,03i-12
14,81	i	Irina Rodrigues					1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
14,81	i	Irina Rodrigues					1	C. Port	Pombal	15-02	
14,76	i	Irina Rodrigues					1	CNCI-1	Pombal	22-02	
14,66		Jessica Incluye	Jr	Sporting CP	GBS	25-03-96	1jr		Leiria - CNL	02-08	12,30-13
14,56		Irina Rodrigues					1		Pombal (rua)	08-06	
14,37		Irina Rodrigues					3	TCCE	V. R. Sto. António	24-05	
14,36		Silvia Cruz		Sporting CP		29-12-80	1		Lisboa - I	16-07	15,36-07
14,27		Silvia Cruz					1		Lisboa - MP	11-05	



14,23		Vanda Rodrigues		SL Benfica		17-10-84	2	CNCI-1	Fátima	01-06	15,15i-09
14,09		Silvia Cruz					1	C. Port	Lisboa - U	27-07	
14,08		Silvia Cruz					1		Elvas	19-07	
14,06		Vanda Rodrigues					1		Lisboa - MP	14-12	
13,69		Carolina Henriques	S23	JOMA		17-01-94	2		Lisboa - I	16-07	11,53-13
12,75		Francislaine Serra	S23	AA Coimbra	BRA	10-01-94	4		Leiria - CNL	03-08	
12,67		Lecabela Quaresma		França		26-12-89	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	05-07	12,15-09
12,63		Diana Hernandez	S23	ACR Sra. Desterro		28-04-93	3	CNCI-1	Fátima	01-06	12,78-10
12,41		Fátima Ribeiro		GD Estreito		28-05-91	1		Funchal	19-07	12,25-13
12,40	i	Juliana Pereira	Jr	Juv. Vidigalense		03-01-95	2		Pombal	02-02	12,60i-12
12,37		Sónia Borges		França		26-08-85	3		Montgeron	14-06	13,96-06
12,33	i	Cristiana Campos		Gira Sol RC		16-01-95	1	CN Jr	Pombal	08-02	12,44i-13
12,33		Cláudia Rodrigues		ACR Sra. Desterro		11-11-89	Hep		Lisboa - I	07-06	11,50-07
12,27	i	Nicole Magalhães	S23	GR Qt. Lomba		22-06-94	5	C. Port	Pombal	15-02	11,88-13
12,00	i	Cristiana Oliveira		JOMA		30-06-84	4	CNCI-1	Pombal	22-02	14,50-07
11,64	i	Fernanda Angélica Martins	Vet	GDA Donas		02-04-75	6	CNCI-1	Pombal	22-02	13,08-10
11,63		Inês Fernandes		ADC Lovelhe		28-06-88	2	INAS	Bergen op Zoom	12-06	12,32-09
11,56	i	Teresa Silva		SC Braga		20-08-97	1s	CNCI-Ap	Braga	25-01	10,51-13
11,44	i	Purificação Fernandes		CA Mazarefes		17-07-83	2s	CNCI-Ap	Braga	25-01	13,36-03
11,42		Ana Patrícia Garrido		ACR Váldagua		03-12-91	1	S. Joana	Aveiro	10-06	11,14i-13
11,40		Daniela Carvalho	Vet	Esc. Movimento		06-01-74	2	CNCI-2	Fátima	01-06	12,53-93
11,39		Elisa Pacheco	Jr	CED EB Arrifes		06-05-96	1		Ponta Delgada	21-06	9,29i-13
11,25		Rafaela Vitorino	Jr	SL Benfica		18-08-95	Hep		Lisboa - I	07-06	10,80-13
11,06		Cristina Ferreira		ACD Jardim Serra		22-11-79	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	18-05	13,10-99
11,00		Mariana Cerejo	Jv	Juv. Vidigalense		17-08-97	2jr		Leiria - CNL	02-08	
10,98		Rosário Silva	Jr	ACR Valdágua		03-06-96	5	CN23	Braga	13-07	
10,84	i	Ana Teresa Coelho		ACR Valdágua		04-02-93	3	CNU	Pombal	02-03	10,84-11
10,81		Catarina Abreu	Jr	JD Neves		29-03-96	1		Beja	02-02	
10,76	i	Soraia Ruas		ADRE Palhaça		07-01-92	4	CNCI-2	Pombal	22-02	13,33i-10
10,73		Yara Dorsch	Jv	Individual - AI		14-02-97	2		Faro	10-05	
10,66		Anabela Neto		Sporting CP		25-03-91	Hep		Luso	10-05	
10,60	i	Margarida Ferreira	S23	ACR Sra. Desterro		27-10-94	1	ANDDI	Braga	08-02	11,44-13
10,60		Diana Pina	Jr	CA Obidos		18-11-96	2		Pombal	22-06	
10,54		Maria Céu Cunha	Vet	CV Coimbra		13-12-62	2		Luso	20-07	12,30-06
10,52		Elsa Cruz	Jv	CCD Ribeirão		10-01-97	2		Viana do Castelo	22-06	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

12,01		Cristiana Campos		Gira Sol RC		16-01-95	3	CN23	Braga	13-07	12,44i-13
11,08		Fernanda Angélica Martins	Vet	GDA Donas		02-04-75	7	CNCI-1	Fátima	01-06	13,08-10
11,60		Juliana Pereira	Jr	Juv. Vidigalense		03-01-95	5	CNCI-1	Fátima	01-06	12,60i-12
12,01		Nicole Magalhães	S23	GR Qt. Lomba		22-06-94	3		Quinta do Anjo	09-03	11,88-13
10,75		Purificação Fernandes		CA Mazarefes		17-07-83	2		Lovelhe	03-07	13,36-03
11,00		Teresa Silva		SC Braga		20-08-97	2	C. Norte	Guimarães	19-07	10,51-13

### Disco/Discus – 50,00 – 31,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
62,23		Irina Rodrigues		Sporting CP		05-02-91	1		Leiria - CNL	25-06	62,91-12
61,36		Irina Rodrigues					1		Leiria - CNL	02-08	
60,53		Irina Rodrigues					1	C. Port	Lisboa - U	26-07	
60,20		Irina Rodrigues					1	CNCI-1	Fátima	31-05	
58,81		Irina Rodrigues					7	Sainsbury	Glasgow - GBR	11-07	
58,49		Irina Rodrigues					1		Leiria - CNL	03-08	
58,20		Irina Rodrigues					1		Leiria - CNL	16-07	
57,87		Irina Rodrigues					6		Halle - ALE	17-05	
57,79		Irina Rodrigues					6	TE Lanç	Leiria - CNL	16-03	
57,21		Irina Rodrigues					1		Leiria - CNL	08-02	
57,13		Irina Rodrigues					1		Leiria	07-06	
56,80		Irina Rodrigues					1	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	
56,72		Irina Rodrigues					1	TCCE	V. R. Sto. António	25-05	
56,50		Irina Rodrigues					4		Montgeron-FRA	11-05	
56,26		Irina Rodrigues					2	ETC - 1	Tallin - EST	21-06	
55,59		Irina Rodrigues					5	Madrid2014	Madrid	19-07	
53,84		Irina Rodrigues					1		Quinta do Anjo	09-03	

53,67		Irina Rodrigues				1		Quinta do Anjo	08-03	
52,53		Irina Rodrigues				14q	C. Europa	Zurique - SUI	15-08	
48,61	Juliana Pereira	Jr	Juv. Vidigalense		03-01-95	1		Lovelhe	11-05	47,96-12
46,99	Diana Hernandez	S23	ACR Sra. Desterro		28-04-93	2	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	47,56-11
44,51	Jessica Include	Jr	Sporting CP	GBS	25-03-96	6		Leiria - CNL	03-08	
42,67	Fernanda Angélica Martins	Vet	GDA Donas		02-04-75	1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	47,28-05
41,56	Sónia Borges		França		26-08-85	2		Montgeron-FRA	15-06	49,81-06
41,49	Teresa Silva	Jv	SC Braga		20-08-97	1		Lovelhe	03-07	39,80-13
38,86	Cristiana Campos	Jr	Gira Sol RC		16-01-95	2	CN23	Braga	12-07	38,60-13
38,26	Tatiana Fernandes		Juv. Vidigalense		26-04-81	1		Leiria	19-07	50,25-99
38,16	Jorgina Costa	S23	SL Benfica		20-10-93	1		Lisboa - N2	10-05	36,47-13
37,74	Daniela Carvalho	Vet	Esc. Movimento		06-01-74	3	C. Port	Lisboa - U	26-07	40,86-92
36,78	Inês Fernandes		ADC Lovelhe		28-06-88	5		Leiria - CNL	02-08	37,89-09
36,66	Fátima Ribeiro		GD Estreito		28-05-91	1		Funchal	19-07	33,52-13
35,31	Carla Gonçalves	Jr	EC+S Lavra		17-10-95	5	CN Jr	Luso	05-07	31,13-12
35,26	Mariana Bento	Jv	CA Mar. Grande		09-08-98	4s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	33,16-13
35,25	Mónica Silva		ACD Jardim Serra		27-06-91	1		Ribeira Brava	24-05	36,08-13
34,90	Margarida Ferreira	S23	ACR Sra. Desterro		27-10-94	4	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	40,66-13
34,80	Susana Botequilha	S23	GD PicNic		12-03-93	2		Faro	10-05	36,75-13
34,46	Vanessa Pedrosa	S23	C Spiridon Gaia		05-04-92	1		Póvoa de Varzim	11-06	32,26-12
33,89	Micaela Sereno	Ini	Juv. Vidigalense		14-04-00	1jv		Leiria - CNL	01-07	
33,75	Maria Céu Cunha	Vet	CV Coimbra		13-12-62	1	CN Vet	Pombal	13-07	32,61-08
33,66	Cláudia Campos	Jv	Maia AC		26-02-97	3	CN Jv	Abrantes	28-06	32,79-13
33,31	Vanda Rodrigues		SL Benfica		17-10-84	3		Faro	10-05	33,90-07
33,10	Elsa Cruz	Jv	CCD Ribeirão		10-01-97	5	Gimnasiada	Brasília - BRA	30-11	
32,06	Cecília Rebocho	Ini	GR Qt. Lomba		20-06-99	1		Setúbal	08-06	
31,66	Alda Fernandes	S23	ACR Sra. Desterro		28-05-93	6	CN23	Braga	12-07	42,23-12
31,53	Purificação Fernandes		CA Mazarefes		17-07-83	2		Viana do Castelo	23-11	38,61-04
31,40	Rosário Silva	Jr	ACR Valdágua		03-06-96	2		Lovelhe	11-05	
31,39	Sónia Grácio	Vet	AA Coimbra		26-03-74	3		Luso	19-07	50,41-01
31,26	Joana Rosa	S23	GR Qt. Lomba		07-07-94	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05	33,03-13
31,20	Ana Teresa Coelho	S23	ACR Valdágua		04-02-93	1		Luso	19-07	

## Martelo / Hammer – 55,00 – 35,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
66,93		Vânia Silva		Sporting CP		08-06-80	1		Quinta do Anjo	08-03	69,55-11
66,80		Vânia Silva					1		Quinta do Anjo	09-03	
65,69		Vânia Silva					1		Leiria - CNL	16-07	
65,21		Vânia Silva					3	TCCE	V. R. Sto. António	25-05	
65,14		Vânia Silva					1		Leiria - CNL	01-07	
65,13		Vânia Silva					1		Leiria - CNL	08-02	
64,76		Vânia Silva					1	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	
64,24		Vânia Silva					1		Abrantes	10-06	
64,18		Vânia Silva					2		Nivelles - BEL	28-06	
64,14		Vânia Silva					1		Leiria	07-06	
63,64		Vânia Silva					7	ETC - 1	Tallin - EST	22-06	
63,46		Vânia Silva					1		Lovelhe	11-05	
63,46		Vânia Silva					1		Leiria - CNL	03-08	
63,24		Vânia Silva					20	TE Lanç	Leiria - CNL	16-03	
62,71		Vânia Silva					1		Caceres - ESP	02-07	
62,63		Vânia Silva					1		Leiria - CNL	25-06	
61,81		Vânia Silva					1	CNCI-1	Fátima	31-05	
60,44		Vânia Silva					1	C. Port	Lisboa - U	26-07	
60,05	Sónia Alves			SL Benfica		30-06-79	2		Quinta do Anjo	08-03	67,14-04
58,76		Sónia Alves					2		Quinta do Anjo	09-03	
58,21		Sónia Alves					2	CNCI-1	Fátima	31-05	
58,18		Sónia Alves					2	C. Port	Lisboa - U	26-07	
57,72	Jorgina Costa		S23	SL Benfica		20-10-93	3		Quinta do Anjo	09-03	51,92-12
56,27		Sónia Alves					2		Leiria	07-06	
55,98		Jorgina Costa	S23				1	CN23	Braga	12-07	
55,56	Daniela Paço		Jr	ADC Lovelhe		26-08-96	1		Lovelhe	22-02	54,95-13
55,30		Sónia Alves					1		Castelo de Vide	08-06	
53,48	Irina Sustelo			Belgica		25-02-83	3		Nivelles - BEL	28-06	57,91-12

49,51	Mafuta Maketa		Juv. Vidigalense	ANG	27-03-89	2		Leiria - CNL	16-07	52,55-11
49,23	Nicole Magalhães	S23	GR Qt. Lomba		22-06-94	4		Quinta do Anjo	09-03	46,60-13
48,74	Andreia Venade	S23	ADC Lovelhe		16-03-92	1		Lovelhe	18-06	54,33-11
48,03	Patrícia Penteado	S23	SL Benfica		14-09-92	5	C. Port	Lisboa - U	26-07	49,84-13
47,51	Catarina Abreu	Jr	JD Neves		29-03-96	2	CN Jr	Luso	05-07	43,33-13
46,70	Maria João Rodrigues	Jr	ADC Lovelhe		01-07-96	2		Lovelhe	11-05	50,86-12
46,20	Maria Inês Domingos	Jr	CA Mar. Grande		26-03-95	2		Leiria - CNL	19-07	45,00-13
45,73	Jessica Galvão	Jr	SL Benfica		18-03-95	3	CN Jr	Luso	05-07	50,18-11
43,78	Alda Fernandes	S23	ACR Sra. Desterro		28-05-93	4		Lovelhe	11-05	52,70-12
43,60	Ana Filipa Fernandes	Jv	ADC Lovelhe		31-01-98	2	C. Norte	Guimarães	20-07	
43,35	Rafaela Moutinho	Jv	AC F. Ribeiro		02-01-97	3	C. Norte	Guimarães	20-07	41,08-13
43,23	Sandra Santos		AA Coimbra		10-04-84	1		Coimbra	22-02	47,42-11
42,84	Filipa Vasconcelos		CS Marítimo		21-10-91	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	17-05	48,83-09
42,04	Mariana Pinto	S23	Esc. Movimento		21-05-94	8	CN23	Braga	12-07	40,42-12
40,09	Inês Fernandes		ADC Lovelhe		28-06-88	1	INAS	Bergen op Zoom	14-06	41,72-08
39,08	Ana Luisa Ernesto	S23	Maia AC		26-04-94	1		Faro	24-06	39,55-13
38,93	Joana Silva		CD Póvoa		09-03-84	2		Porto - I	01-05	47,95-03
38,89	Daniela Teixeira		GD Estreito		14-07-91	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	17-05	45,71-09
38,41	Viviana Gonçalves		ACD Jardim Serra		25-06-91	1		Funchal	24-05	39,55-13
38,38	Sónia Grácio	Vet	AA Coimbra		26-03-74	2		Coimbra - U	27-09	54,73-99
37,14	Fabiana Domingos	S23	CA Mar. Grande		05-04-93	4		Leiria - CNL	01-07	43,34-10
36,67	Cláudia Nobrega		GD Estreito		03-09-90	1		Funchal	18-01	52,34-09
36,31	Gabriela Venade		CA Mazarefes		04-07-91	4s	CNCI-Ap	Guimarães	17-05	46,03-08
36,10	Carla Gonçalves	Jr	EC+S Lavra		17-10-95	1Jr		Porto - I	01-05	
35,97	Ana Patrícia Garrido		ACR Váldagua		03-12-91	1		Luso	19-07	37,21-12
35,39	Fernanda Silva		GDA Donas		18-11-81	3		Porto - I	01-05	47,02-03
35,22	Vanessa Pedrosa	S23	C Spiridon Gaia		05-04-92	3		Porto - I	16-03	37,92-12

## Dardo / Javelin – 45,00 - 32,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
55,19		Silvia Cruz		Sporting CP		29-12-80	1	C. Port	Lisboa - U	27-07	59,76-08
55,02		Silvia Cruz					1		Mokpo - KOR	05-08	
52,06		Silvia Cruz					1		Elvas	19-07	
51,89		Silvia Cruz					1		Lisboa - MP	11-05	
50,58		Silvia Cruz					2	TCCE	V. R. Sto. António	24-05	
50,56		Silvia Cruz					1		Lisboa - MP	29-06	
49,85		Silvia Cruz					1	CNCI-1	Fátima	01-06	
48,70		Silvia Cruz					1ex		Setúbal	21-06	
44,13		Carla Ratão		França		06-06-82	Hep	C. Port	Lisboa - U	27-07	52,29-07
43,44		Cristina Ferreira		ACD Jardim Serra		22-11-79	2	CNCI-1	Fátima	01-06	52,52-03
42,84		Claudia Ferreira	Jv	Cyclones AC		03-10-98	1jv		Leiria - CNL	02-08	
42,37		Sara Fernandes		CF Belenenses		10-05-85	1	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	42,10-13
42,19		Marta Mendes	Jr	Juv. Vidigalense		03-06-95	1jr	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	46,00-13
40,70		Beatriz Resendes	S23	N Sp S. Miguel		30-05-94	1		Ponta Delgada	15-03	39,48-13
40,67		Marlene Araujo	S23	SL Benfica		19-02-93	2	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	36,46-11
39,12		Lara Clochet	Jr	SL Benfica	BEL	09-12-96	2	CN23	Braga	13-07	36,50-13
38,61		Teresa Ribeiro		AC F. Ribeiro		23-08-88	4	C. Port	Lisboa - U	27-07	43,55-08
38,24		Marisela Silva		GD Estreito		21-05-85	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	52,96-07
37,54		Lara Almeida		Gira Sol RC		14-05-80	2ex		Setúbal	21-06	40,12-03
37,16		Rita Sebastião	Jr	GA Fátima		19-11-96	3jr	CN Lanç	Leiria - CNL	01-03	38,09-13
37,07		Nanci Sousa		JOMA		28-09-90	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05	42,32-10
36,80		Lecabela Quaresma		França		26-12-89	Hep	T. Europa	Ribeira Brava	06-07	35,54-08
36,38		Cláudia Rodrigues		ACR Sra. Desterro		11-11-89	1		Braga	25-06	36,17-08
36,15		Benvinda Costa		Monte Kapa ED		29-12-89	2		Sobreda	16-02	43,64-10
35,69		Mariana Bento	Jv	CA Mar. Grande		09-08-98	4	CN Jr	Luso	05-07	
35,48		Sara Firmino	Jv	SL Benfica		28-08-98	2jv		Leiria - CNL	02-08	
35,25		Liliana Manhente		Esc Movimento		30-03-85	2		Braga	25-06	35,98-10
35,05		Cláudia Campos	Jv	Maia AC		26-02-97	1	CNCI-2	Fátima	01-06	33,28-13
35,03		Sónia Rodrigues		ACR Valdágua		28-06-82	1	CNCI-3	Sobreda	01-06	39,42-07
34,63		Filipa Freitas		CS Marítimo		11-02-84	3s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	18-05	40,81-03
34,61		Juliana Pereira	Jr	Juv. Vidigalense		03-01-95	5	CN23	Braga	13-07	34,81-12
33,90		Jennifer Gomes	Jr	ACR Sra. Desterro		21-03-95	2		Luso	20-07	
33,86		Cheila Miranda		GR Qt. Lomba		11-04-90	2	CNCI-2	Fátima	01-06	36,26-13

33,75		Flavia Costa	S23	Gira Sol RC		15-06-94	2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05	41,39-12
33,66		Maria Céu Cunha	Vet	CV Coimbra		13-12-62	1		Luso	20-07	41,49-04
33,11		Sónia Bica		C Spiridon Gaia		12-01-97	2	C. Norte	Guimarães	19-07	

## Heptatlo - 4000 - 3000

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
5.744		Lecabela Quaresma		França		26-12-89	7	T. Europa	Ribeira Brava	06-07	
5.574		Lecabela Quaresma					3	Ibero Am	São Paulo - BRA	03-08	
5.396		Laura Santos		Sporting CP		08-05-84	1		Lisboa - I/CAR	08-06	4045-02
5.218		Ana Margarida Oliveira	Jr	GA Fátima		18-07-95	20	T. Europa	Ribeira Brava	06-07	4956-13
5.194		Cláudia Rodrigues		ACR Sra. Desterro		11-11-89	22	T. Europa	Ribeira Brava	06-07	5125-13
5.127		Cláudia Rodrigues					1	C. Port	Lisboa - U	27-07	
5.102		Ana Margarida Oliveira	Jr				2	C. Port	Lisboa - U	27-07	
5.070		Ana Margarida Oliveira	Jr				2		Lisboa - I/CAR	08-06	
5.028		Cláudia Rodrigues					3		Lisboa - I/CAR	08-06	
5.002		Rafaela Vitorino	Jr	SL Benfica		18-08-95	29	T. Europa	Ribeira Brava	06-07	5278-13
4.986		Cláudia Rodrigues					1ex		Luso	11-05	
4.815		Rafaela Vitorino	Jr				4		Lisboa - I/CAR	08-06	
4.662		Anabela Neto		Sporting CP		25-03-91	2ex		Luso	11-05	3972-10
4.556		Carla Ratão		França		06-06-82	2		Venissieux - FRA	11-05	4167-13
4.535		Carla Ratão					3	C. Port	Lisboa - U	27-07	
4.354		Carla Ratão					7		Saint Louis - FRA	29-06	
4.130		Margarida Cavaca	Jr	Desp. C. Branco		04-07-96	1	CN Jr	Luso	06-07	
3.981		Sónia Machado	Jv	Juv. Vidigalense		13-06-98	2	CN Jr	Luso	06-07	
3.947		Jennifer Gomes	Jr	ACR Sra. Desterro		21-03-95	4ex		Luso	11-05	3819-13
3.945		Elsa Cruz	Jv	CCD Ribeirão		10-01-97	3	CN Jr	Luso	06-07	
3.816		Andreia Nicolau		CA Seia		01-02-91	5	C. Port	Lisboa - U	27-07	3554-13
3.744		Fabiana Ferreira	Jr	GRECAS		29-03-95	4	CN Jr	Luso	06-07	3369-13
3.614		Vera Castro	S23	SC Braga		23-10-92	1		Braga	04-05	3971-10
3.575		Jessica Serra	Jr	CD Póvoa		06-01-95	6	C. Port	Lisboa - U	27-07	
3.333		Inês Gloria	Jr	CD Faro XXI		06-04-96	1Jr		Quarteira/Lagos	27-04	
3.209		Sara Miranda	Jr	CP Corroios		06-06-96	7	C. Port	Lisboa - U	27-07	
3.199		Ana Carina Sousa	Jr	NDC Gouveia		03-03-96	6ex		Luso	11-05	
3.171		Bruna Silva	Jr	Juv. Vidigalense		14-11-94	8	C. Port	Lisboa - U	27-07	
3.164		Khristina Resler	Jr	SL Benfica		30-06-96	7	CN Jr	Luso	06-07	
3.141		Carolyn Musse		AA Coimbra	GER	1991	1		Luso	11-05	

## Com vento anti regulamentar

3.486	w	Susana Guerra	Jr	AEA Rui Silva		28-06-96	2Jr		Rio Maior	11-05	
3.227	w	Maria Mestrinho	S23	ASJ Cortiçadas		27-09-92	2ex		Rio Maior	11-05	
3.071	w	Bruna Silva	S23	Juv. Vidigalense		14-11-94	1		Rio Maior	11-05	3281-13

## 3 000m M - 16.00,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
12.17,50		Ana Cabecinha		CO Pechão		29-04-84	2		Huelva	12-06	12.21,56i-13
12.37,01	i	Vera Santos		Sporting CP		03-12-81	2	C. Port	Pombal	15-02	12.17,59-10
13.24,09	i	Daniela Cardoso		Leiria Marcha		15-12-91	1	CNU	Pombal	02-03	13.37,18i-13
13.34,11		Filipa Ferreira	S23	CO Pechão		05-11-94	1s	CNCI-Ap	Faro	17-05	13.41,97-13
13.38,04		Nádia Cancela	S23	SL Benfica		24-04-93	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05	13.43,79-13
13.51,45	i	Sandra Silva	Vet	GRECAS		21-09-75	2	CNCI-Ap	Pombal	25-01	13.51,77i-12
13.55,98	i	Vitória Oliveira	S23	Juv. Vidigalense		30-08-92	2	CNCI-1	Pombal	22-02	14.50,57i-13
13.56,23		Vitória Oliveira	S23	Juv. Vidigalense		30-08-92	3	CNCI-1	Fátima	31-05	14.50,57i-13
13.58,62	i	Mariana Mota	Jr	SL Benfica		27-05-95	1	CN Jr	Pombal	08-02	14.38,64i-13
14.04,99	i	Edna Barros	Jr	CO Pechão		18-12-96	2	CN Jr	Pombal	08-02	14.13,29i-13
14.09,88	i	Alexandra Lamas	Vet	CA Galinheiras		19-06-72	7	C. Port	Pombal	15-02	14.41,2-92
14.12,12	i	Liliana Martins		GCA Donas		20-07-90	2	CNCI-Ap	Pombal	26-01	14.09,46i-13
14.20,87	i	Mara Ribeiro	Jr	CN Rio Maior		11-05-95	1		Pombal	18-01	14.11,48i-13
14.55,99	i	Laura Leal	Jr	CO Pechão		22-05-96	3	CN Jr	Pombal	08-02	15.22-13
15.02,37		Catarina Marques	Jr	CD Quarteira		11-09-96	6		Huelva	12-06	15.42,24-12
15.06,37		Carolina Costa	Jv	CO Pechão		12-03-98	7		Huelva	12-06	15.24-13
15.13,59		Maribel Gonçalves	Vet	GD Estreito		01-04-78	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	17-05	12.37,89-08
15.14,18	i	Rita Ribeiro	Jr	CN Rio Maior		31-05-96	2		Pombal	18-01	15.43,99i-13

15.16,65	i	Sandra Vieira Leitão	Vet	ADRE Palhaça		01-11-75	3	CNCI-Ap	Pombal	26-01	13.38,54i-04
15.22,30	i	Ana Raquel Marques		ACR Sra. Desterro		21-09-83	6	CNCI-1	Pombal	22-02	14.51,81i-06
15.32,82	i	Liandra Gonçalves	Jr	CO Pechão		10-06-96	12	C. Port	Pombal	15-02	15.41-13
15.33,52	i	Salomé Santos	Jv	CN Rio Maior		16-10-97	5	CN Jr	Pombal	08-02	15.24,84i-13
15.33,91	i	Elisabete Pinho	Jr	C Spiridon Gaia		10-09-95	6	CN Jr	Braga	08-02	15.28,76i-13
15.36,32	i	Marisa Soares Pereira		Juv. Vidigalense		16-09-80	4	CNCI-Ap	Pombal	26-01	14.37,39i-08
15.36,56	i	Ana Leonor	Jv	AEAF Mariano		25-01-98	7	CN Jr	Pombal	08-02	
15.37,41		Andreia Freitas		ACD Jardim Serra		02-04-83	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	17-05	14.17,74i-09
15.59,09	i	Mafalda Marques	Jv	CP Corroios		27-11-97	8	CN Jr	Pombal	08-02	

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

14.33,21		Alexandra Lamas	Vet	CA Galinheiras		19-06-72	2		Lisboa - I	24-05	14.41,2-92
15.44,76		Ana Leonor	Jv	AEAF Mariano		25-01-98	1		Setúbal	11-01	
15.34,55		Ana Raquel Marques		ACR Sra. Desterro		21-09-83	6	CNCI-1	Fátima	31-05	14.51,81i-06
14.28,72		Edna Barros	Jr	CO Pechão		18-12-96	5		Huelva	12-06	14.13,29i-13
15.40,85		Laura Leal	Jr	CO Pechão		22-05-96	9		Huelva	12-06	15.22-13
14.52,67		Liliana Martins		GCA Donas		20-07-90	3	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	14.09,46i-13
14.20,47		Mariana Mota	Jr	SL Benfica		27-05-95	1		Lisboa - MP	10-05	14.38,64i-13
13.53,17		Sandra Silva	Vet	GRECAS		21-09-75	1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05	13.51,77i-12
15.32,17		Sandra Vieira Leitão	Vet	ADRE Palhaça		01-11-75	2		Aveiro	11-01	13.38,54i-04
13.06,31		Vera Santos		Sporting CP		03-12-81	1	CNCI-1	Fátima	31-05	12.17,59-10

### 5 Km M - 28.00,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
21.31,06		Ana Cabecinha		CO Pechão		29-04-84	1		Faro	08-03	21.21-12
21.32,08		Inês Henriques		CN Rio Maior		01-05-80	1		Abrantes	10-06	21.38,05-10
24.01,40		Daniela Cardoso		Leiria Marcha		15-12-91	2		Abrantes	10-06	24.11,53-12
24.08,00		Filipa Ferreira	S23	CO Pechão		05-11-94	2		Faro	08-03	23.56,75-13
24.11,80		Sandra Silva	Vet	GRECAS		21-09-75	1		Póvoa de Varzim	09-07	24.25-12
24.29,28		Mara Ribeiro	Jr	CN Rio Maior		11-05-95	3		Abrantes	10-06	24.08,26-13
24.35,11		Mariana Mota	Jr	SL Benfica		27-05-95	4		Abrantes	10-06	26.09-13
25.00		Edna Barros	Jr	CO Pechão		18-12-96	1jr		Quarteira	11-01	24.53-13
25.12		Alexandra Lamas	Vet	CA Galinheiras		19-06-72	1vt	CN	Quarteira	01-02	25.24,1-92
25.21,90		Carolina Costa	Jv	CO Pechão		12-03-98	1	CN Jv	Abrantes	28-06	26.44,73-13
26.08,32		Ana Leonor	Jv	AEAF Mariano		25-01-98	2	CN Jv	Abrantes	28-06	27.06,21-13
26.21,94		Catarina Marques	Jr	Individual - Al		11-09-96	3		Lagos	22-06	27.14,39-11
26.33,29		Salomé Santos	Jv	CN Rio Maior		16-10-97	3	CN Jv	Abrantes	28-06	26.00,69-13
26.35		Vitória Oliveira	S23	Juv. Vidigalense		30-08-92	tp		Rio Maior	04-01	26.00-13
26.35,34		Liandra Gonçalves	Jr	CO Pechão		10-06-96	2jr		Faro	08-03	27.48,58-13
26.42		Sandra Vieira Leitão		ADRE Palhaça		01-11-75	2vt	CN	Quarteira	01-02	24.01,74-04
26.51,23		Andreia Freitas		ACD Jardim Serra		02-04-83	1		Ribeira Brava	07-06	24.44,89-09
26.55,31		Rita Ribeiro	Jr	CN Rio Maior		31-05-96	6		Abrantes	10-06	26.45,24-13
26.58,33		Inês Reis	Ini	GDA Donas		17-07-99	4	CN Jv	Abrantes	28-06	
27.04		Liliana Martins		GCA Donas		20-07-90	tp	C. Amaral	Celorico da Beira	07-12	24.47,33-13
27.17		Sofia Avoila		CF Belenenses		30-07-76	3vt	CN	Quarteira	01-02	22.13,23-95
27.19		Laura Leal	Jr	CO Pechão		22-05-96	tp	IAAF	Rio Maior	05-04	25.41-13
27.25		Nádia Cancela	S23	SL Benfica		24-04-93	tp		Rio Maior	04-01	25.23,29-11
27.29,20		Rita Vazão	Ini	GD Pedreiras		13-06-99	5	CN Jv	Abrantes	28-06	
27.45		Catarina Anastácio	Jv	AEAF Mariano		26-08-97	10	GPI	Rio Maior	05-04	
27.47,09		Elisabete Pinho	Jr	C Spiridon Gaia		10-09-95	3	C. Norte	Guimarães	20-07	27.08-13

### 10 Km Marcha - 60:00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
43.47,84		Ana Cabecinha		CO Pechão		29-04-84	1	. Port	Lisboa - U	26-07	43.08,17-08
44.11,18		Inês Henriques		CN Rio Maior		01-05-80	2	C. Port	Lisboa - U	26-07	43.09-10
44.15,45		Susana Feitor	Vet	Individual - S		28-01-75	4	Ibero Am	São Paulo - BRA	01-08	42.39-01
47.48,33		Mara Ribeiro	Jr	CN Rio Maior		11-05-95	16	CM Jr	Eugene - USA	23-07	48.07,88-13
48.19,65		Daniela Cardoso		Leiria Marcha		15-12-91	1	CNU	Faro	03-05	49.42,22-12
49.01,17		Filipa Ferreira	S23	CO Pechão		05-11-94	5	J. Med	Aubagne - FRA	14-06	49.08-13
49.01,22		Vitória Oliveira	S23	Juv. Vidigalense		30-08-92	4	C. Port	Lisboa - U	26-07	49.42,16-13
49.07,82		Mariana Mota	Jr	SL Benfica		27-05-95	23	CM Jr	Eugene - USA	23-07	52.31,40-13
49.48,03		Sandra Silva	Vet	GRECAS		21-09-75	1		Luso	19-04	49.15-12



50.06,27	Nádia Cancela	S23	SL Benfica		24-04-93	7	J. Med	Aubagne - FRA	14-06	51.19,60-13
50.17,81	Edna Barros	Jr	CO Pechão		18-12-96	3	CN Jr	Luso	05-07	52.50-13
51.38,7	Liliana Martins		GCA Donas		20-07-90	1		Covilhã	08-03	52.52,52-09
52.08,08	Alexandra Lamas	Vet	CA Galinheiras		19-06-72	7	C. Port	Lisboa - U	26-07	51.59-12
53.53,00	Carolina Costa	Jv	CO Pechão		12-03-98	4	CN Jr	Luso	05-07	
54.08	Rita Ribeiro	Jr	CN Rio Maior		31-05-96	5		Rio Maior	04-01	56.03,64-13
54.56,37	Salomé Santos	Jv	CN Rio Maior		16-10-97	5	CN Jr	Luso	05-07	56.00,11-13
55.10,27	Elisabete Pinho	Jr	C Spiridon Gaia		10-09-95	6	CN Jr	Luso	05-07	57.24,85-12
55.21	Liandra Gonçalves	Jr	CO Pechão		10-06-96	4jr	CN	Quarteira	01-02	54.31,85-13
55.37	Maribel Gonçalves	Vet	GD Estreito		01-04-78	3		Felgueiras	14-12	43.59,27-08
55.39,82	Laura Leal	Jr	CO Pechão		22-05-96	7	CN Jr	Luso	05-07	53.50,37-13
56.23,20	Ana Leonor	Jv	AEOF Mariano		25-01-98	8	CN Jr	Luso	05-07	
56.33,81	Catarina Marques	Jr	Individual - Al		11-09-96	9	CN Jr	Luso	05-07	58.10,48-12
57.11	Ana Raquel Marques		ACR Sra. Desterro		21-09-83	1ex		Lisboa - U (rua)	04-01	52.26,02-05
59.23,51	Andreia Freitas		ACD Jardim Serra		02-04-83	2		Ribeira Brava	19-07	51.54,57-09

## 20 Km M - 1:40.00 - 2:00.00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
1.27,49		Ana Cabecinha		CO Pechão		29-04-84	7	T. Mundo	Taicang - CHN	03-05	1.27,46-08
1.28,02		Vera Santos		Sporting CP		03-12-81	11	T. Mundo	Taicang - CHN	03-05	1.28-14-08
1.28,40		Ana Cabecinha					6	C. Europa	Zurique - SUI	14-08	
1.28,51		Susana Feitor	Vet	Individual - S		28-01-75	17	T. Mundo	Taicang - CHN	03-05	1.27,55-01
1.29,33		Inês Henriques		CN Rio Maior		01-05-80	22	T. Mundo	Taicang - CHN	03-05	1.29,30-13
1.30,12		Ana Cabecinha					4		Corunha - ESP	31-05	
1.30,36		Ana Cabecinha					1	CN	Quarteira	01-02	
1.30,49		Inês Henriques					5		Corunha - ESP	31-05	
1.31,14		Vera Santos					1	IAAF	Rio Maior	05-04	
1.31,29		Vera Santos					2	CN	Quarteira	01-02	
1.31,32		Inês Henriques					13	C. Europa	Zurique - SUI	14-08	
1.32,03		Inês Henriques					3	IAAF	Rio Maior	05-04	
1.32,10		Inês Henriques					3	CN	Quarteira	01-02	
1.33,29		Ana Cabecinha					2	IAAF	Chihuahua - MEX	22-02	
1.34,02		Inês Henriques					4	IAAF	Chihuahua - MEX	22-02	
1.34,03		Susana Feitor	Vet				4	CN	Quarteira	01-02	
1.36,14		Susana Feitor	Vet				6	IAAF	Chihuahua - MEX	22-02	
1.37,57		Daniela Cardoso		Leiria Marcha		15-12-91	18		Corunha - ESP	31-05	1.40,41-13
1.39,46		Daniela Cardoso					9	IAAF	Rio Maior	05-04	
1.42,09		Sandra Silva	Vet	GRECAS		21-09-75	5	CN	Quarteira	01-02	1.44,47-12
1.43,50		Filipa Ferreira	S23	CO Pechão		05-11-94	6	CN	Quarteira	01-02	
1.46,05		Mara Ribeiro	Jr	CN Rio Maior		11-05-95	2		Rio Maior	04-01	
1.46,18		Vitória Oliveira	S23	Juv. Vidigalense		30-08-92	11	IAAF	Rio Maior	05-04	1.46,19-13
1.47,46		Alexandra Lamas	Vet	CA Galinheiras		19-06-72	12	IAAF	Rio Maior	05-04	51.59-12
1.56,23		Liliana Martins		GCA Donas		20-07-90	8	CN	Quarteira	01-02	1.51,11-11
1.58,36		Márcia Silva		Juv. Vidigalense		16-05-87	9	CN	Quarteira	01-02	1.49,49-07
1.59,35		Marisa Soares Pereira		Juv. Vidigalense		16-09-80	10	CN	Quarteira	01-02	1.48,22-08

## 4 x 100 m – 50,00 – 53,00

Marca	V	Clube	Esc	Atletas	Obs	Cl	Prova	Local	Data
45,81		Seleção Nacional		C. Gama, C. Tavares, S. Santos, T. Carvalho		12	ETC - 1	Tallin - EST	21-06
46,00		Sporting CP		O. Barbosa, A. Felisberto, B. Andrade, C. Tavares	*	1	CNCI-1	Fátima	31-05
46,26		SL Benfica		T. Carvalho, T. Duarte, S. Santos, E. Vital		2	CNCI-1	Fátima	31-05
46,65		SL Benfica		T. Carvalho, T. Duarte, C. Gama, S. Santos		1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05
47,26		Sporting CP	S23	R. Nogueira, L. Nascimento, O. Barbosa, D. Clemente	*	1	CN23	Braga	12-07
48,01		SL Benfica		S. Santos, T. Duarte, L. Neto, C. Gama		1		Lisboa - MP	10-05
48,44		Sporting CP	Jr	M. Brandão, L. Gomes, J. Barreira, O. Barbosa	*	1	CN Jr	Luso	05-07
48,65		Sporting CP		R. Nogueira, L. Nascimento, O. Barbosa, D. Clemente	*	1		Lisboa - MP	29-06
48,65		SL Benfica	S23	A. Alves, C. Santos, S. Moreira, M. Francisco	*	2	CN23	Braga	12-07
48,90		Seleção Lisboa	Jv	L. Neto, C. Vanessa, R. Parreira, J. Barreira		1-A	OJ	Lisboa - U	15-06
49,28		Maia AC	Jr	A. Abreu, D. Oliveira, I. Aires, D. França		2	CN Jr	Luso	05-07
49,29		CA Sal. Manique	S23	St. Bentucal, So. Bentucal, M. Luz, J. Vitorino		2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05
49,71		EB2,3 MD Saraiva	Jv	T. Carvalho, C. Pereira, R. Pinheiro, R. Parreira		1	CN DE	Lisboa - I	17-05
49,77		Juventude Vidigalense		J. Viegas, D. Relvas, D. Ferreira, E. Veiga		3	CNCI-1	Fátima	31-05
49,78		SL Benfica	Jr	L. Neto, C. Vanessa, R. Pinheiro, R. Parreira		3	CN Jr	Luso	05-07
50,14		ACR Sra. Desterro		C. Costa, L. Lopes, C. Oliveira, C. Rodrigues		1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05
50,14		Seleção Setúbal	Jv	D. Spencer, M. Laranjeira, A. Moreira, M. Monteiro		2-A	OJ	Lisboa - U	15-06
50,31		JO Monte Abraão		A. Borges, V. Fernandes, J. Lopes, R. Limpo		3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05
50,32		Seleção Desporto Escolar	Jv	T. Carvalho, I. Dias, R. Pinheiro, B. Varela		ex	OJ	Lisboa - U	15-06
50,34		Escola Sec. Maia	Jv	A. Abreu, I. Dias, I. Aires, D. Oliveira		2	CN DE	Lisboa - I	17-05
50,45		Seleção Coimbra	Jv	J. Pedreiras, J. Moreto, A. Gomes, E. Silva		3-A	OJ	Lisboa - U	15-06
50,51		Seleção Madeira	Jv	V. Sousa, S. Correia, M. Santos, R. Santos	*	1-B	OJ	Lisboa - U	15-06
50,59		CF Belenenses		A. Monteiro, I. Carvalho, A. Quintino, J. Djata		4s		Lisboa - U	17-05
50,70		GR Qta. da Lomba	S23	V. Carvalho, B. Reis, J. Villar, B. Ferreira		5s	CNCI-Ap	Lisboa - U	17-05
50,70		GD Estreito		N. Encarnação, C. Lucena, T. Freitas, P. Vieira		5	CNCI-1	Fátima	31-05
50,84		Escola do Movimento	S23	M. Rodrigues, S. Rocha, A. Baptista, I. Luís		2	CNCI-2	Fátima	31-05
51,03		GCA Donas		M. Vieira, C. Cunha, N. Agostinho, C. Silva		6	CNCI-1	Fátima	31-05
51,18		Seleção Porto	Jv	N. Almeida, R. Moutinho, C. Queiros, I. Aires		4-A	OJ	Lisboa - U	15-06
51,19		Seleção Santarem	Jv	M. Rodrigues, S. Simões, R. Vasco, M. António		5-A	OJ	Lisboa - U	15-06
51,67		IPS Bustos	Jv	J. Pedreiras, J. Moreto, J. Santos, E. Grangeia		3	CN DE	Lisboa - I	17-05
51,82		GRECAS	Jr	S. Neves, C. Sarabando, F. Ferreira, S. Simões		3s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05
51,84		SC Braga		C. Costa, S. Fernandes, S. Marques, F. Lopes		3	CNCI-2	Fátima	31-05
51,86		Gira Sol RC	Jv	J. Pedreiras, J. Moreto, I. Arada, E. Silva		4	CN Jv	Abrantes	28-06
51,90		Seleção Leiria	Jv	C. Freire, B. Duarte, S. Cruz, S. Machado		6-A	OJ	Lisboa - U	15-06
52,16		ACD Jardim Serra		D. Pereira, C. Soares, C. João, J. Pinto		7	CNCI-1	Fátima	31-05
52,22		Seleção D. Esc. Lisboa	Jv	M. Gil, M. Rodrigues, I. Vitorino, B. Varela		4	CN DE	Lisboa - I	17-05
52,31		GD Diana		A. Barroco, C. Esteves, L. Paredes, T. Mestre		1	CNCI-3	Sobreda	31-05
52,34		CA Marinha Grande		A. Monteiro, B. Dinis, AP Silva, A. Pinto		2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	17-05
52,46		SC Abrantes	Jv	A. Batista, C. Chambel, B. Poupino, M. António		1		Abrantes	07-06
52,54		CA Arcos Valdevez	Jr	T. Rocha, T. Anis, J. Dias, R. Araujo		1		Viana do Castelo	16-07
52,55		Seleção Aveiro	Jv	C. Sarabando, C. Reis, A. Inacio, C. Oliveira		1	S. Joana	Aveiro	10-06
52,60		AC Vermoil	Jv	C. Freire, B. Duarte, B. Mota, M. Martins		1s	CN Jv	Abrantes	28-06
52,69		CS Marítimo		T. Caires, C. Bairrada, N. Nobrega, V. Sousa		2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	17-05
52,81		AA Pinhalvovense	Jv	C. Coelho, F. Cardoso, M. Oliveira, V. Monteiro		1		Setúbal	07-06

(\*) com atletas estrangeiros

## 4 x 400 m – 4.05,0 – 4.30,0

Marca	V	Clube	Esc	Atletas	Obs	Cl	Prova	Local	Data
3.35,41		Seleção Nacional		F. Martins, V. Barbosa, D. Évora, C. Azevedo		6h	C. Europa	Zurique - SUI	16-08
3.36,88		Seleção Nacional		A. Crespo, V. Barbosa, F. Martins, C. Azevedo		6	ETC - 1	Tallin - EST	22-06
3.39,35		Sporting CP		F. Martins, P. Lopes, V. Barbosa, C. Azevedo		1	TCCE	V. R. Sto. António	25-05
3.39,69		Seleção Nacional	S23	M. Cardoso, F. Martins, A. Crespo, C. Azevedo		2	C. Med	Aubagne - FRA	15-06
3.42,13		Sporting CP		P. Lopes, V. Barbosa, C. Azevedo, F. Martins		1	CNCI-1	Fátima	01-06
3.45,72	i	Sporting CP		C. Tavares, F. Martins, S. Afonso, C. Azevedo		1	CNCI-1	Pombal	23-02
3.46,75	i	Sport Lisboa e Benfica		N. Reis, N. Gaspar, D. Évora, M. Tavares	*	2	CNCI-1	Pombal	23-02
3.51,68	i	Sport Lisboa e Benfica		N. Gaspar, N. Reis, M. Tavares, R. Mental	*	1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01
3.57,06		Sport Lisboa e Benfica		R. Vitorino, C. Mendes, N. Reis, N. Gaspar	*	2	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05

3.57,29	i	Sporting CP		P. Lopes, B. Garcia, S. Afonso, F. Martins		1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01
3.58,10	i	JO Monte Abraão		G. Martins, N. Dias, M. Martins, S. Estriga	*	1s	CNCI-1	Pombal	23-02
3.58,12		Sport Lisboa e Benfica		R. Vitorino, N. Reis, M. Tavares, S. Santos	*	1	CNCI-1	Fátima	01-06
3.59,63	i	ACR Sra. Desterro		C. Oliveira, A. Jesus, C. Rodrigues, A. Crespo		3s	CNCI-1	Pombal	23-02
4.00,73	i	Juventude Vidigalense		J. Viegas, M. Lopes, F. Eutiquio, S. Martins		4s	CNCI-1	Pombal	23-02
4.01,54		JO Monte Abraão		D. Almeida, M. Martins, N. Dias, S. Estriga	*	3	CNCI-1	Fátima	01-06
4.02,34		Maia AC	Jr	A. Ribeiro, I. Dias, I. Aires, D. França		1	CN Jr	Luso	06-07
4.03,32		Juventude Vidigalense		N. Reis, S. Martins, J. Viegas, M. Lopes		1	C. Port	Lisboa - U	27-07
4.03,48		Sport Lisboa e Benfica		C. Vanessa, R. Pinheiro, T. Carvalho, M. Francisco	*	2	CN Jr	Luso	06-07
4.04,72		Juventude Vidigalense		N. Reis, M. Lopes, S. Martins, J. Viegas		4	CNCI-1	Fátima	01-06
4.05,47	i	GCA Donas		C. Cunha, M. Vieira, M. Bernardo, V. Lima		2s	CNCI-1	Pombal	23-02
4.05,64		GD Estreito		T. Freitas, J. Gouveia, AM Ferreira, C. Santos		1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	18-05
4.10,22	i	SC Braga		V. Castro, E. Gomes, S. Fernandes, D. Cruz		3s	CNCI-1	Pombal	23-02
4.11,28		Escola do Movimento		S. Rocha, I. Sousa, A. Lopes, A. Fernandes		1s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05
4.12,30		ACD Jardim Serra		C. João, L. Soares, C. Faria, J. Soares		2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	18-05
4.15,06		GR Quinta da Lomba		V. Carvalho, J. Villar, A. Correia, J. Neves		2	CNCI-2	Fátima	01-06
4.18,21		CS Maritimo		N. Nobrega, V. Sousa, F. Freitas, C. Duarte		3	CNCI-2	Fátima	01-06
4.18,54	i	CA Salesianos Manique	S23	J. Vitorino, S. Bentugal, R. Gomes, B. Pinto		1s	CNCI-2	Pombal	23-02
4.19,11		GRECAS	Jr	C. Sarabando, R. Simões, MJ Batista, S. Neves		3	CN Jr	Luso	06-07
4.20,73		CD Póvoa	Jr	C. Oliveira, N. Laranjeira, C. Costa, J. Serra		1	C. Norte	Guimarães	20-07
4.23,83		GD Diana		C. Tecedeiro, R. Cabaço, M. Quaresma, A. Mendes		1	CNCI-3	Sobreda	01-06
4.25,11		CA Arcos Valdevez	Jr	R. Araujo, T. Rocha, T. Anis, J. Dias		1		Viana do Castelo	16-07
4.26,56	i	Gira Sol RC		M. Morgado, I. Pereira, A. Silva, J. Russo		2s	CNCI-2	Pombal	23-02
4.28,09	i	ADRE Palhaça		S. Ruas, M. Cardoso, E. Silva, D. Urbano		1s	CNCI-Ap	Pombal	26-01
4.28,81		C Spiridon Gaia		A. Cunha, J. Fortuna, N. Almeida, A. Costa		4s	CNCI-Ap	Guimarães	18-05

(\*) com atletas estrangeiros

### Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

4.05,12		ACR Sra. Desterro		C. Oliveira, A. Jesus, L. Lopes, A. Crespo		1s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05
4.26,56		CA Salesianos Manique	S23	M. Luz, B. Undonque, R. Gomes, B. Pinto		4s	CNCI-Ap	Lisboa - U	18-05
4.07,34		GCA Donas		M. Vieira, M. Bernardo, C. Carvalho, V. Lima		2s	CNCI-Ap	Marinha Grande	18-05
4.11,65		SC Braga	S23	J. Silva, S. Fernandes, E. Gomes, D. Cruz		1	CNCI-2	Fátima	01-06