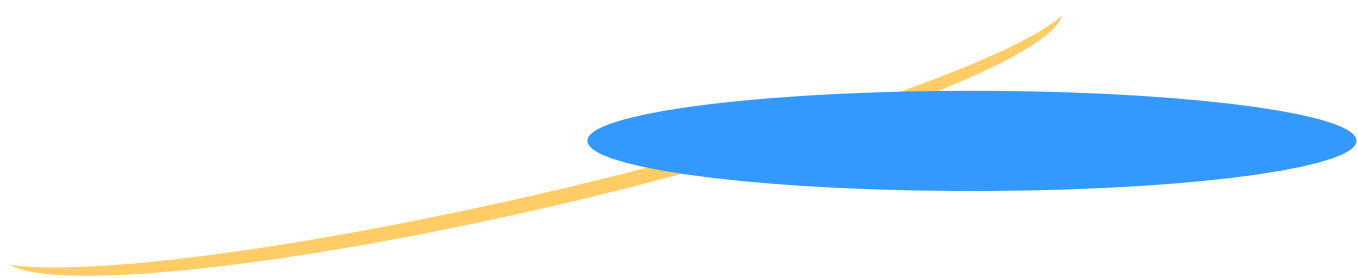


Rankings 2014/2015



PORTUGAL

Listas não oficiais da temporada de 2014/2015 elaboradas por Fernando Martins em colaboração com Arons de Carvalho



Masculinos

Época 2014/2015



100 m – 10,80 – 11,30

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
10,16	1,4	Yazaldes Nascimento		SL Benfica		17-04-86	6		Madrid - Esp	11-07	10,21-14
10,24	1,8	Yazaldes Nascimento					1	S. António	Lisboa - U	25-06	
10,26	1,3	Yazaldes Nascimento					3h		Madrid - Esp	11-07	
10,31	-0,8	Yazaldes Nascimento					1		Salamanca - Esp	06-06	
10,32	1,6	Yazaldes Nascimento					1	C. Port	Leiria	25-07	
10,34	1,1	Francis Obikwelu	Vet	Sporting CP		22-11-78	3h		Madrid - Esp	11-07	9,86-04
10,36	1,9	Yazaldes Nascimento					4rB		Clermont - Usa	16-05	
10,36	-0,1	Yazaldes Nascimento					2	TCCE	Mersin - Tur	30-05	
10,38	-0,8	Yazaldes Nascimento					2	ETC 1	Heraklion - Gre	20-06	
10,38	0,3	David Lima		Sporting CP		06-09-90	1h		Newham - Gbr	22-07	10,55-14
10,45	-2,1	Yazaldes Nascimento					1h		Salamanca - Esp	06-06	
10,45	1,3	David Lima					1		Newham - Gbr	22-07	
10,49	0,0	Ancuiam Lopes		SL Benfica		06-03-91	1		Bruay Buissiere -F	24-05	10,36-13
10,50	1,5	Francis Obikwelu	Vet				6	Odlozil	Praga - Cze	08-06	
10,50	1,8	Diogo Antunes		SL Benfica		02-11-92	2	S. António	Lisboa - U	25-06	10,38-14
10,50	1,5	Arnaldo Abrantes		SL Benfica		27-11-86	6h		Madrid - Esp	11-07	10,19-09
10,51	-0,1	David Lima					1		Liverpool - Gbr	08-08	
10,52	0,0	Francis Obikwelu	Vet				1		Rieti - Ita	01-08	
10,53	1,2	Ancuiam Lopes					1		Compiègne - Fra	10-05	
10,53	1,6	Francis Obikwelu	Vet				2	C. Port	Leiria	25-07	
10,53	0,0	David Lima					2		Rieti - Ita	01-08	
10,54	0,7	Yazaldes Nascimento					1	CNCI-1	Vagos	13-06	
10,54	1,6	Dany Gonçalves		ACD Jardim Serra		14-03-85	1		Ribeira Brava	20-06	10,39-09
10,54	0,3	Francis Obikwelu	Vet				1		Mouscron - Bel	01-07	
10,54	1,0	Francis Obikwelu	Vet				4		Bruxelas - Bel	05-07	
10,55	1,4	Diogo Antunes					1h		Maia	01-08	
10,57	1,8	José Pedro Lopes	S23	SL Benfica		23-05-95	4	S. António	Lisboa - U	25-06	10,72-13
10,57	1,0	Carlos Nascimento	S23	Esc Movimento		12-10-94	1	CN23	Pombal	27-06	10,41-12
10,57	1,4	Carlos Nascimento	S23				2h		Maia	01-08	
10,58	1,3	Ancuiam Lopes					1s		Lisboa - I	11-04	
10,58	0,0	Carlos Nascimento	S23				8	CE S23	Tallin - Est	10-07	
10,58	1,3	Edi Sousa		SC Braga		11-07-89	6h		Madrid - Esp	11-07	10,53-14
10,58	-0,6	Holder da Silva		Sporting CP	GBS	22-01-88	2ph	C. Mundo	Pequim - Chn	22-08	10,36-09
10,59	1,8	André Costa		SL Benfica		09-05-92	1		Lisboa - I	17-07	10,48-14
10,60	1,0	Victor Ricardo Santos	S23	SL Benfica		18-12-94	3rB		Tampa - Usa	11-04	
10,60	1,3	Carlos Nascimento	S23				1s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	
10,60	0,8	Yazaldes Nascimento					1h	C. Port	Leiria	25-07	
10,60	0,2	José Pedro Lopes	S23				1		Maia	01-08	
10,61	0,1	Diogo Antunes					1		Marinha Grande	30-05	
10,61	1,8	Dany Gonçalves					1		Ribeira Brava	17-06	
10,61	1,8	Edi Sousa					5	S. António	Lisboa - U	25-06	
10,61	0,2	Carlos Nascimento	S23				2		Maia	01-08	
10,62	1,6	André Costa					3	C. Port	Leiria	25-07	
10,62	1,6	David Lima					4	C. Port	Leiria	25-07	
10,63	1,0	David Lima					4rB		Tampa - Usa	11-04	
10,63	0,0	Ricardo Pereira	Jr	SL Benfica		04-03-96	1		Plasencia - Esp	24-06	10,45-14
10,63	1,0	José Pedro Lopes	S23				2	CN23	Pombal	27-06	
10,63	0,2	Ricardo Pereira	Jr				1	CN Jr	Braga	04-07	
10,63	1,8	Rafael Jorge	Jr	SL Benfica		01-03-97	3h	CE Jr	Eskilstuna - Swe	16-07	10,93-14
10,63	1,4	José Pedro Lopes	S23				3h		Maia	01-08	
10,64	-0,3	Francis Obikwelu	Vet				3h	Odlozil	Praga - Cze	08-06	
10,64	1,1	Ricardo Monteiro		SL Benfica		02-10-85	5h		Madrid - Esp	11-07	10,30-13
10,64	1,6	Carlos Nascimento	S23				5	C. Port	Leiria	25-07	
10,64	1,6	Edi Sousa					6	C. Port	Leiria	25-07	
10,64	0,0	André Costa					3		Rieti - Ita	01-08	
10,65	-0,9	Diogo Antunes					2rB		Salamanca - Esp	06-06	
10,65	0,1	Ricardo Pereira	Jr				1h		Plasencia - Esp	24-06	
10,65	-0,8	Carlos Nascimento	S23				4h	CE S23	Tallin - Est	09-07	

10,65	0,2	Edi Sousa				3		Maia	01-08	
10,66	1,7	Ricardo Pereira	Jr			1		Vendas Novas	23-05	
10,66	0,4	Francis Obikwelu	Vet			1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05	
10,66	1,0	Ricardo Ribeiro	S23	ACD Jardim Serra	21-02-95	3	CN23	Pombal	27-06	10,66-14
10,66	1,0	Ricardo Pereira	Jr			4	CN23	Pombal	27-06	
10,67	0,2	Diogo Antunes				2		Avila - Esp	19-07	
10,67	1,6	José Pedro Lopes	S23			7	C. Port	Leiria	25-07	
10,68	0,6	Rafael Jorge	Jr			1		Lisboa - MP	09-05	
10,68	1,0	Rafael Jorge	Jr			5	CN23	Pombal	27-06	
10,68	-0,7	Arnaldo Abrantes				2h		Avila - Esp	19-07	
10,68	1,4	Edi Sousa				4h		Maia	01-08	
10,68	-1,4	Holder da Silva		GBS		6h	C. Mundo	Pequim - Chn	22-08	
10,69	0,3	Ricardo Monteiro				1s		Lisboa - I	15-07	
10,69	0,8	André Costa				2h	C. Port	Leiria	25-07	
10,70	0,2	Ricardo Monteiro				4		Maia	01-08	
10,71	-0,4	Dany Gonçalves				1h		Salamanca - Esp	06-06	
10,71	-2,1	Diogo Antunes				7h		Salamanca - Esp	06-06	
10,71	1,8	Ricardo Monteiro				6	S. António	Lisboa - U	25-06	
10,71	1,7	Ricardo Pereira	Jr			4h	CE Jr	Eskilstuna - Swe	16-07	
10,71	1,8	Ricardo Monteiro				2		Lisboa - I	17-07	
10,71	1,6	Arnaldo Abrantes				8	C. Port	Leiria	25-07	
10,71	0,0	David Lima				1h	C. Port	Leiria	25-07	
10,71	-0,6	Francis Obikwelu	Vet			1h	C. Port	Leiria	25-07	
10,72	0,9	Dany Gonçalves				1		Ribeira Brava	01-03	
10,73	1,5	Rafael Jorge	Jr			1s		Lisboa - I	11-04	
10,73	-0,6	Carlos Nascimento	S23			2h	C. Port	Leiria	25-07	
10,74	1,3	Arnaldo Abrantes				2s		Lisboa - I	11-04	
10,74	0,6	Tiago Silvestre		SL Benfica	18-06-91	2		Lisboa - MP	09-05	10,63-10
10,74	1,2	Holder da Silva		GBS		7rA		Argentan - Fra	07-06	
10,74	0,2	Rafael Jorge	Jr			3	CN Jr	Braga	04-07	
10,74	-1,2	José Pedro Lopes	S23			6h	CE S23	Tallin - Est	09-07	
10,74	1,8	Tiago Silvestre				3		Lisboa - I	17-07	
10,74	0,8	André Costa				1h		Lisboa - I	17-07	
10,75	1,4	Pedro Bernardo		Juv. Vidigalense	12-05-89	1s		Lisboa - I	16-05	10,41-14
10,75	0,3	Ricardo Pereira	Jr			2		Mersin - Tur	30-05	
10,75	0,2	Diogo Antunes				5		Maia	01-08	
10,75	1,4	Tiago Silvestre				5h		Maia	01-08	
10,76	0,9	Dany Gonçalves				1h		Ribeira Brava	01-03	
10,76	-0,1	Ancuiam Lopes				1h		Tergnier - Fra	14-05	
10,76	0,7	Francis Obikwelu	Vet			2	CNCI-1	Vagos	13-06	
10,77	-2,5	Carlos Nascimento	S23			1	CNCI-2	Vagos	13-06	
10,77	-0,8	Ricardo Pereira	Jr			1h	CN Jr	Braga	04-07	
10,77	1,4	Ricardo Monteiro				6h		Maia	01-08	
10,78	1,3	Edi Sousa				3s		Lisboa - I	11-04	
10,78	1,8	Ricardo Ribeiro	S23			2		Ribeira Brava	17-06	
10,78	1,8	Ernane Silva		Sporting CP	19-09-92	4		Lisboa - I	17-07	10,88-14
10,79	1,3	André Costa				4sf		Lisboa - I	11-04	
10,79	0,0	Pedro Bernardo				1h		Lisboa - MP	09-05	
10,79	0,0	Edi Sousa				3		Palencia - Esp	21-06	
10,79	0,2	Frederico Curvelo	Jr	AA Coimbra	11-07-97	3	CN Jr	Braga	04-07	
10,80	1,5	Tiago Silvestre				2s		Lisboa - I	11-04	
10,80	-1,0	Dany Gonçalves				1		Ribeira Brava	18-04	
10,80	-2,5	Edi Sousa				2	CNCI-2	Vagos	13-06	
10,80	1,8	Dany Gonçalves				7	S. António	Lisboa - U	25-06	
10,80	0,0	Arnaldo Abrantes				2h	C. Port	Leiria	25-07	
10,81	0,6	Valter Pereira	Jr	SL Benfica	STP 31-03-96	3		Lisboa - MP	09-05	11,20-14
10,81	1,5	Claudino Tavares		Juv. Vidigalense	CPV 20-03-92	1s		Lisboa - I	16-05	
10,82	1,8	Eduardo Sá	S23	CCD Ribeirão	18-05-95	5h		Orense - Esp	20-06	10,88-14
10,82	0,2	Miguel Cabral	Jr	Gira Sol RC	27-01-97	4	CN Jr	Braga	04-07	11,00-14
10,84	0,1	João Pinto	Jr	CA Marinha Grande	12-06-97	1h	CN Jr	Braga	04-07	10,84-14
10,86	1,7	Miguel Sambé	S23	Sporting CP	20-11-95	2		Vendas Novas	23-05	11,17-13
10,88	0,0	João Gonçalves	S23	GA Fátima	31-12-93	2		Plasencia - Esp	24-06	10,82-14
10,88	-0,5	Bernardo Chambel	Jr	SL Benfica	15-05-96	1		Viseu	10-07	11,13-13

10,93	1,0	João Barros	S23	SL Benfica	STP	25-05-93	6	CN23	Pombal	27-06	10,81-14
10,94	-0,4	Pedro Cabral	S23	AC Mocidade - Aç		10-03-93	1		Angra do Heroísmo	11-07	10,84-14
10,96	0,6	João Djibo	S23	SL Benfica	GBS	10-08-94	7		Lisboa - MP	09-05	10,88-14
10,98	1,3	António Brandão		CCSJ. Madeira		08-09-92	3s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	10,57-12
10,99	1,9	Edgar Batista		Esc Movimento		12-07-91	1		Póvoa de Varzim	27-05	10,93-14
10,99	-0,4	Sérgio Silva	Jr	Juv. Ilha Verde		04-05-96	2		Angra do Heroísmo	11-07	11,15-14
11,01	0,9	Samuel Remédios		SL Benfica		24-02-92	Dec	ECp - 2	Inowroklaw - Pol	04-07	10,68-14
11,05	1,8	Rafael Oliveira	Jr	AA Seixal		06-06-96	2s	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	15,34-13
11,06	1,7	João Costa	S23	SL Benfica		04-03-93	3		Vendas Novas	23-05	11,26-14
11,06	0,7	João Esteves	Jv	SL Benfica		18-09-98	1	Inter Ass	Lisboa - U	08-07	
11,08	1,4	Dylan Pedro	S23	Juv. Vidigalense		04-01-95	2s		Lisboa - I	16-05	11,25-14
11,09	0,1	Micael Franco	S23	ADR Agua Pena		31-08-95	4h		Lisboa - MP	09-05	11,25-13
11,09	0,2	Mauro Pereira	Jv	Gira Sol RC		27-03-98	7	CN Jr	Braga	04-07	
11,10	0,2	Miguel Alves	Jv	AC Mocidade - Aç		23-02-98	8	CN Jr	Braga	04-07	
11,10	0,2	André Marques		CA Seia		20-11-92	ex		Leiria	18-07	11,14-11
11,11	1,9	Wilson Martins		Juv. Vidigalense	CPV	01-03-88	2		Abrantes	23-05	11,19-14
11,11	1,7	Valter Pinto	S23	Sporting CP		19-01-93	4		Vendas Novas	23-05	11,13-12
11,12	0,7	Luís Machado	Jr	SC Braga		22-02-97	1		Braga	11-07	11,19w-14
11,12	1,8	Fábio Martins	Jr	CLAC		11-01-97	3s	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	11,30w-13
11,13	1,7	Diogo Maçarico	S23	Sporting CP		23-12-95	2h		Lisboa - MP	06-06	11,18-14
11,13	0,7	João Patrício	Jv	Vitória FC		13-01-99	2	Inter Ass	Lisboa - U	08-07	
11,14	0,9	Ivo Tavares	Jr	Maia AC		31-01-96	4	C. Norte	Guimarães	18-07	11,24-12
11,15	0,4	André Leal	S23	CP Corroios		28-11-95	2s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05	10,98-13
11,15	0,8	Miguel Pereira	Jv	Maia AC		06-01-98	1	OJ1	Braga	07-06	
11,15	0,8	Carlos Pinheiro		AD Novas Luzes		24-03-88	2h		Maia	01-08	10,94-10
11,17	0,9	Carlos Castro	Jr	Maia AC		20-02-97	5	C. Norte	Guimarães	18-07	11,29w-14
11,17	-0,6	Edgar Remédios	S23	GA Fátima		05-05-94	6h	C. Port	Leiria	25-07	11,25-12
11,19	1,9	Marco Rodrigues	S23	Juv. Vidigalense		08-04-95	3		Abrantes	23-05	11,12-14
11,20	1,4	Flávio Pereira	Jr	JUN Ideal		21-03-97	1		Braga	10-05	
11,20	1,2	Daniel Chagas	Jv	GD Pic-Nic		06-03-99	1h	Fisec	Marsa - Mlt	10-07	11,22w-14
11,21	1,6	Sérgio Mendes	S23	GD Estreito		09-01-93	3		Ribeira Brava	20-06	10,91-12
11,21	1,1	Pedro Fernando	Jr	ACDR Arreirense		20-03-97	1h		Maia	01-08	
11,22	1,5	Juary Tavares	S23	ACDE Almeida	STP	09-11-94	ex		Lisboa - MP	06-06	11,22-14
11,23	0,0	Vanderlei Nascimento	S23	SL Benfica	ANG	16-05-95	4h		Lisboa - MP	09-05	11,29-13
11,24	1,6	Ricardo Ribeiro	Jv	CA Marinha Grande		28-02-99	1		Pombal	17-05	
11,24	0,4	Ronaldinho Oliveira	Jr	JOMA	CPV	29-09-97	3h		Lisboa - I	17-07	
11,25	1,9	Alexandre Cardeira	S23	ACDR Arreirense		02-12-94	4		Abrantes	23-05	11,16-14
11,25	0,9	Francisco Cordoeiro		Esc Movimento		09-05-92	6h	C. Norte	Guimarães	18-07	11,00-13
11,27	1,3	Pedro Razori	Jr	Greca	BRA	17-07-97	4s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	
11,27	2,0	Diogo Guerra	Jv	Maia AC		29-01-99	Dec	CN Jv	Fátima	20-06	
11,27	1,9	José Ferreira	Jr	GD Airão		30-07-97	1h	C. Norte	Guimarães	18-07	
11,28	-0,8	André Prazeres	Jv	EMD. Saraiva		99	4	CN Jr	Braga	04-07	
11,29	2,0	Tiago Tavares	Jv	GD Cavadas		20-07-98	Dec	CN Jv	Fátima	20-06	
11,29	-0,9	Rafael Correia	S23	ACDR Arreirense		31-12-93	2h		Leiria	18-07	
11,30	1,5	Fábio Cunha	S23	JUN Ideal		23-08-94	2		Guimarães	23-05	11,23-14
11,30	1,7	Sergio Chiu	S23	Sporting CP		11-05-95	5		Vendas Novas	23-05	11,19w-14
11,30	0,5	José Miguel Salgado	S23	CCD Ribeirão		20-10-94	6s		Vigo - Esp	03-06	
11,30	1,9	Renan Gregório	Jr	GD Estreito	BRA	10-10-96	1		Ribeira Brava	17-06	
11,30	0,1	Daniel Gamboias	Jr	FC Castrense		01-09-97	5h	CN Jr	Braga	04-07	

Sem medição de vento

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
11,25		Eusébio Cá		Grã Bretanha		24-09-91	1		Battersea - Gbr	01-07	

Com vento anti regulamentar

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
10,33	3,0	Diogo Antunes		SL Benfica		02-11-92	8		Clermont - Usa	16-05	10,38-14
10,42	2,3	Carlos Nascimento	S23	Esc Movimento		12-10-94	4sf	CE S23	Tallin - Est	10-07	10,41-12
10,44	2,4	Arnaldo Abrantes		SL Benfica		27-11-86	4h		Clermont - Usa	16-05	10,19-09
10,45	2,2	Ricardo Monteiro		SL Benfica		02-10-85	1		Lisboa - I	16-05	10,30-13
10,48	3,1	André Costa		SL Benfica		09-05-92	1h	V.Tavares	Faro	11-07	10,48-14
10,53	4,4	Rafael Jorge	Jr	SL Benfica		01-03-97	1h	CN23	Pombal	27-06	10,93-14
10,56	2,2	Ricardo Pereira	Jr	SL Benfica		04-03-96	2		Lisboa - I	16-05	10,45-14

10,63	2,4	Pedro Bernardo		Juv. Vidigalense		12-05-89	2		Lisboa - MP	09-05	10,41-14
10,66	2,4	João Pinto	Jr	CA Marinha Grande		12-06-97	1	F. Alves	Marinha Grande	09-05	10,84-14
10,67	4,4	Frederico Curvelo	Jr	AA Coimbra		11-07-97	2h	CN23	Pombal	27-06	
10,76	2,6	Miguel Sambé	S23	Sporting CP		20-11-95	3h	CN23	Pombal	27-06	11,17-13
10,77	3,6	Miguel Cabral	Jr	Gira Sol RC		27-01-97	1	CN DE	Lisboa - I	16-05	11,00-14
10,78	4,4	André Leal	S23	CP Corroios		28-11-95	3h	CN23	Pombal	27-06	10,98-13
10,79	2,2	Valter Pereira	Jr	SL Benfica	STP	31-03-96	5s		Lisboa - I	16-05	11,20-14
10,80	2,4	Dylan Pedro	S23	Juv. Vidigalense		04-01-95	2	F. Alves	Marinha Grande	09-05	11,25-14
10,85	4,4	Pedro Cabral	S23	AC Mocidade - Aç		10-03-93	4h	CN23	Pombal	27-06	10,84-14
10,87	3,1	João Djibo	S23	SL Benfica	GBS	10-08-94	2h	V.Tavares	Faro	11-07	10,88-14
10,88	4,5	Sérgio Silva	Jr	Juv. Ilha Verde		04-05-96	6h	S. António	Lisboa - U	25-06	11,15-14
10,89	4,2	António Brandão		CCSJ. Madeira		08-09-92	1		Avila - Esp	16-05	10,57-12
10,90	3,6	Miguel Pereira	Jv	Maia AC		06-01-98	1	CN Jv	Fátima	20-06	
10,90	2,4	Edgar Remédios	S23	GA Fátima		05-05-94	2	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	11,25-12
10,91	5,2	Fábio Martins	Jr	CLAC		11-01-97	1h		Abrantes	11-07	11,30w-13
10,92	3,1	Edgar Batista		Esc Movimento		12-07-91	2		Matosinhos	20-06	10,93-14
10,97	2,4	Sérgio Mendes	S23	GD Estreito		09-01-93	2		Ribeira Brava	11-07	10,91-12
10,98	2,4	Wilson Martins		Juv. Vidigalense	CPV	01-03-88	3	F. Alves	Marinha Grande	09-05	11,19-14
10,98	2,6	Filipe Santos		GD Estreito		25-06-84	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	23-05	10,76-10
10,98	2,6	Micael Franco	S23	ADR Agua Pena		31-08-95	3s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	23-05	11,25-13
10,98	3,6	João Esteves	Jv	SL Benfica		18-09-98	2	CN Jv	Fátima	20-06	
10,99	2,6	Diogo Maçarico	S23	Sporting CP		23-12-95	4h	CN23	Pombal	27-06	11,18-14
10,99	5,2	Ronaldinho Oliveira	Jr	JOMA	CPV	29-09-97	1h		Lisboa - MP	11-07	
11,00	2,6	Luís Machado	Jr	SC Braga		22-02-97	5h	CN23	Pombal	27-06	11,19w-14
11,00	3,6	Hildeberto Almeida	Vet	SL Benfica		08-08-78	1	CN Vet	Óbidos	18-07	10,56-99
11,01	4,6	João Costa	S23	SL Benfica		04-03-93	5		Lisboa - MP	06-06	11,26-14
11,01	5,4	Ricardo Ribeiro	Jv	CA Marinha Grande		28-02-99	1h	CN Jv	Fátima	20-06	
11,02	3,9	Bernardo Vedor	Jv	Sporting CP		25-04-99	1h	CN Jv	Fátima	20-06	
11,02	5,4	André Prazeres	Jv	EMD. Saraiva		99	2h	CN Jv	Fátima	20-06	
11,02	3,8	Ricardo Lemos	Vet	Sporting CP		30-01-73	1		Óbidos	18-07	10,51-93
11,03	2,9	João Pinto	S23	Inglese FC		28-02-93	3h		Lisboa - MP	06-06	11,35-12
11,03	4,8	Marco Rodrigues	S23	Juv. Vidigalense		08-04-95	1h		Abrantes	11-07	11,12-14
11,04	5,4	Carlos Veríssimo	Jv	SUO Vais		29-03-99	3h	CN Jv	Fátima	20-06	
11,05	4,9	João Patrício	Jv	Vitória FC		13-01-99	1h	CN Jv	Fátima	20-06	
11,05	3,9	Rodrigo Ramos	Jv	ACD Jardim Serra		02-07-98	2h	CN Jv	Fátima	20-06	
11,07	2,4	Alexandre Cardeira	S23	ACDR Arneirense		02-12-94	3s	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	11,16-14
11,08	5,4	Miguel Alves	Jv	AC Mocidade - Aç		23-02-98	4h	CN Jv	Fátima	20-06	
11,08	2,7	Muler Santos	S23	CCSJ. Madeira	GBS	05-11-93	1		Vagos	18-07	11,15-14
11,09	2,9	Pedro Trindade	Jv	SRM Trafarense		07-01-99	3h	CN Jv	Fátima	20-06	
11,09	3,9	Tomás Casimiro	Jv	JUN Ideal		28-04-99	3h	CN Jv	Fátima	20-06	
11,10	3,6	Miguel Marta	Jv	GRECAS		12-02-98	1		Aveiro	30-05	
11,13	2,6	José Carlos Pinto	Jr	ACR Sra. Desterro		03-05-97	1		Guarda	16-05	
11,14	3,1	Joaquim Cabral		CO Pechão		17-04-88	3h	V.Tavares	Faro	11-07	11,08-09
11,15	2,4	Rafael Correia	S23	ACDR Arneirense		31-12-93	4	F. Alves	Marinha Grande	09-05	
11,15	4,2	Pedro Razori	Jr	Grecas	BRA	17-07-97	2		Aveiro	16-05	
11,16	3,1	Daniel Gamboias	Jr	FC Castrense		01-09-97	1	C. Alent	Vendas Novas	09-05	
11,17	2,9	Ricardo Garcia	S23	ACR Mealhada		25-04-93	4h		Lisboa - MP	06-06	11,14-14
11,18	3,6	Daniel Chagas	Jv	GD Pic-Nic		06-03-99	3	CN DE	Lisboa - I	16-05	11,22w-14
11,19	2,4	Sergio Chiu	S23	Sporting CP		11-05-95	3		Lisboa - MP	09-05	11,19w-14
11,19	6,0	Anderson Santos	Jr	A 20Km Almeirim		16-10-97	1		Fátima	30-05	
11,19	3,1	Joel Oliveira	S23	NA Cucujães		01-03-95	1h		Vagos	18-07	
11,20	4,2	Pedro Fernando	Jr	ACDR Arneirense		20-03-97	2		Fátima	30-05	
11,20	-0,5	Hélio Vaz		CA Seia		01-05-91	2		Viseu	10-07	
11,23	4,0	Tiago Santos	Jr	ACR Mealhada		01-10-96	2		Lisboa - MP	11-07	
11,24	4,8	Rafael Ferreira	Jv	A 20Km Almeirim		21-10-99	2		Abrantes	11-07	
11,26	3,1	Yaroslav Kolodiy	Jv	CE Natação		02-01-99	2	C. Alent	Vendas Novas	09-05	
11,27	2,4	Lucas Dias	Jv	AC Vermoil		06-01-99	1s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	
11,27	2,6	Renan Gregório	Jr	GD Estreito	BRA	10-10-96	3		Ribeira Brava	27-06	
11,27	3,2	José Fernandes	S23	ACD Jardim Serra		06-01-93	1h		Ribeira Brava	11-07	11,27-12
11,27	2,7	João Fontela		CCSJ. Madeira		07-08-91	4		Vagos	18-07	11,20w-12
11,28	5,4	Rodrigo Duarte	Jv	Juv. Vidigalense		19-01-98	6h	CN Jv	Fátima	20-06	
11,30	4,4	Joel Conceição	Jr	ADRE Palhaça		23-02-96	1h		Aveiro	30-05	
11,30	2,7	Tiago Boucela		GRECAS		09-02-92	Dec		Pombal	30-05	

200 m– 22,30 – 23,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
20,82	-2,2	Yazaldes Nascimento		SL Benfica		17-04-86	1		Salamanca - Esp	06-06	20,87-11
20,83	-0,3	David Lima		Sporting CP		06-09-90	1		Newham - Gbr	22-07	20,72-12
20,87	0,6	Arnaldo Abrantes		SL Benfica		27-11-86	1		Avila - Esp	19-07	20,48-07
20,90	2,0	Yazaldes Nascimento					1		Lisboa - I	19-07	
20,92	0,5	David Lima					1		Bedford - Gbr	31-05	
20,92	-0,2	David Lima					2		Rieti - Ita	01-08	
20,93	1,5	David Lima					2		Eton - Gbr	09-05	
21,01	-0,4	David Lima					5sf	CM Univ	Gwangju - Kor	10-07	
21,02	0,0	Yazaldes Nascimento					3	TCCE	Mersin - Tur	31-05	
21,03	-0,6	Yazaldes Nascimento					5	ETC 1	Heraklion - Gre	21-06	
21,04	1,6	David Lima					2h	CM Univ	Gwangju - Kor	09-07	
21,04	1,3	Victor Ricardo Santos	S23	SL Benfica		18-12-94	1	C. Port	Leiria	26-07	20,95-14
21,04	-0,2	Arnaldo Abrantes					3		Rieti - Ita	01-08	
21,05	1,4	David Lima					1		Liverpool - Gbr	08-08	
21,06	-0,6	David Lima					4qf	CM Univ	Gwangju - Kor	09-07	
21,08	0,1	David Lima					2rC		Gainesville - Usa	24-04	
21,10	1,3	David Lima					2	C. Port	Leiria	26-07	
21,15	1,6	David Lima					2rB		Loughborough -Gbr	17-05	
21,15	-0,7	Arnaldo Abrantes					3s		La Chaux-de-Fonds	05-07	
21,27	0,0	David Lima					1h	C. Port	Leiria	26-07	
21,31	1,1	Victor Ricardo Santos	S23				7		Loughborough -Gbr	18-07	
21,39	1,0	Ricardo Ribeiro	S23	ACD Jardim Serra		21-02-95	1	CN23	Pombal	28-06	21,84-14
21,39	1,3	Arnaldo Abrantes					3	C. Port	Leiria	26-07	
21,41	-0,5	Victor Ricardo Santos	S23				1h	C. Port	Leiria	26-07	
21,44	i	Arnaldo Abrantes					1	CNCI-1	Pombal	22-02	
21,51	2,0	Ernane Silva		Sporting CP		19-09-92	2		Lisboa - I	19-07	22,35-11
21,55	i	David Lima					2	CNCI-1	Pombal	22-02	
21,59	1,3	Ricardo Ribeiro	S23				4	C. Port	Leiria	26-07	
21,62	1,1	Holder da Silva		Sporting CP	GBS	22-01-88	2		Lillebonne - Fra	13-06	21,01-09
21,65	1,7	Ricardo Ribeiro	S23				7h	CE S23	Tallin - Est	10-07	
21,65	2,0	Miguel Sambé	S23	Sporting CP		20-11-95	3		Lisboa - I	19-07	22,85-13
21,68	i	Carlos Nascimento	S23	Esc Movimento		12-10-94	1	CNCI-2	Pombal	22-02	21,32-12
21,68	1,9	Ricardo Ribeiro	S23				1h	CN23	Pombal	28-06	
21,73	0,0	Eduardo Sá	S23	CCD Ribeirão		18-05-95	2		Orense - Esp	20-06	21,75-14
21,73	0,4	Rafael Jorge	Jr	SL Benfica		01-03-97	1	CN Jr	Braga	05-07	22,42-14
21,73	0,2	Ernane Silva					1h		Lisboa - I	19-07	
21,74	0,2	Ernane Silva					1s		Lisboa - I	15-07	
21,75	0,1	Rafael Jorge	Jr				1		Lisboa - MP	10-05	
21,76	0,2	Holder da Silva			GBS		1		Bondoufle - Fra	24-05	
21,76	0,3	Arnaldo Abrantes					1h	C. Port	Leiria	26-07	
21,76	0,2	Ricardo Ribeiro	S23				1		Maia	01-08	
21,77	i	Dany Gonçalves		ACD Jardim Serra		14-03-85	1s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	21,44-09
21,77	-0,9	Edi Sousa		SC Braga		11-07-89	3		Palencia - Esp	21-06	21,73-08/10
21,78	2,0	Yazaldes Nascimento					1h		Lisboa - I	19-07	
21,78	0,3	Ricardo Ribeiro	S23				2h	C. Port	Leiria	26-07	
21,79	1,0	Miguel Sambé	S23				2	CN23	Pombal	28-06	
21,81	1,0	João Pinto	Jr	CA Marinha Grande		12-06-97	3	CN23	Pombal	28-06	22,21i-14
21,83	0,4	Ricardo Pereira	Jr	SL Benfica		04-03-96	2	CN Jr	Braga	05-07	21,37-14
21,83	0,3	Francis Obikwelu	Vet	Sporting CP		22-11-78	3h	C. Port	Leiria	26-07	19,84-99
21,88	i	Carlos Nascimento	S23				1	C. Port	Pombal	15-02	
21,90	0,2	Edi Sousa					ex		Lisboa - I	19-07	
21,91	i	Dany Gonçalves					1s	C. Port	Pombal	15-02	
21,91	-0,7	Ernane Silva					1ex		Lisboa - MP	12-07	
21,93	0,1	Miguel Sambé	S23				2		Lisboa - MP	10-05	
21,93	0,4	João Pinto	Jr				3	CN Jr	Braga	05-07	
21,95	i	Edi Sousa					1s	CNCI-1	Pombal	22-02	
21,95	1,3	Dany Gonçalves					5	C. Port	Leiria	26-07	
21,95	-0,5	Miguel Sambé	S23				2h	C. Port	Leiria	26-07	
21,97	-2,2	Luis Neves	S23	SL Benfica		22-05-95	7		Salamanca - Esp	06-06	21,47-13
21,98	1,0	Eduardo Sá	S23				4	CN23	Pombal	28-06	

21,99	1,8	Miguel Sambé	S23				2s		Lisboa - I	15-07	
22,00	i	Diogo Antunes		SL Benfica		02-11-92	2s	C. Port	Pombal	15-02	21,52-14
22,00	-2,7	Ricardo Ribeiro	S23				1		Ribeira Brava	21-06	
22,01	-0,6	André Marques		CA Seia		20-11-92	1s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	21,91-12/14
22,02	-0,6	Pedro Bernardo		Juv. Vidigalense		12-05-89	2s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	21,31-14
22,04	-0,3	Eduardo Sá	S23				1	C. Norte	Guimarães	19-07	
22,05	-0,3	Ricardo Ribeiro	S23				1		Ribeira Brava	27-05	
22,05	1,3	Miguel Sambé	S23				6	C. Port	Leiria	26-07	
22,05	0,0	Dany Gonçalves					2h	C. Port	Leiria	26-07	
22,06	1,3	Ricardo Pereira	Jr				1		Lisboa - MP	18-01	
22,06	2,0	Carlos Nascimento	S23				1s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	
22,11	0,0	Miguel Sambé	S23				1h		Lisboa - MP	10-05	
22,11	-0,1	João Pinto	Jr				1h	CN Jr	Braga	05-07	
22,12	0,3	Ernane Silva					1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	
22,13	0,2	Eduardo Sá	S23				2		Maia	01-08	
22,13	0,2	Jorge Paula		SL Benfica		08-10-84	3		Maia	01-08	21,98-04
22,13	1,3	André Marques					7	C. Port	Leiria	26-07	
22,14	i	Xavier Mendes	S23	Sporting CP		04-02-95	2s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	21,82-13
22,16	0,8	Miguel Sambé	S23				1		Lisboa - MP	07-06	
22,16	0,0	André Marques					3h	C. Port	Leiria	26-07	
22,18	i	Ricardo Ribeiro	S23				3s	C. Port	Pombal	15-02	
22,18	-0,6	João Pinto	Jr				3s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	
22,18	2,0	Ricardo Garcia	S23	ACR Mealhada		25-04-93	4		Lisboa - I	19-07	22,21-14
22,19	i	Miguel Sambé	S23				1s	C. Port	Pombal	15-02	
22,19	0,9	Miguel Sambé	S23				1		Guarda	03-07	
22,19	0,7	Muler Santos	S23	CCSJ. Madeira	GBS	05-11-93	1		Vagos	19-07	22,00-14
22,20	1,1	Sérgio Silva	Jr	Juv. Ilha Verde		04-05-96	1		Ponta Delgada	07-03	
22,20	1,5	Ricardo Pereira	Jr				1		Sobreda	17-05	
22,20	1,0	Carlos Nascimento	S23				5	CN23	Pombal	28-06	
22,21	0,4	Ricardo Pereira	Jr				1h	CN Jr	Braga	05-07	
22,21	0,0	Diogo Maçarico	S23	Sporting CP		23-12-95	1rB		Lisboa - I	19-07	22,67-14
22,22	i	João Pinto	Jr				2s	C. Port	Pombal	15-02	
22,23	1,3	Miguel Sambé	S23				2		Lisboa - MP	18-01	
22,23	i	Eduardo Sá	S23				2	CNCI-2	Pombal	22-02	
22,23	1,9	Rafael Jorge	Jr				2h	CN23	Pombal	28-06	
22,23	0,4	Mauro Pereira	Jv	Gira Sol RC		27-03-98	4	CN Jr	Braga	05-07	
22,24	i	Ricardo Pereira	Jr				1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
22,24	-1,8	Dany Gonçalves					1		Ribeira Brava	12-07	
22,24	-0,5	Ernane Silva					3h	C. Port	Leiria	26-07	
22,25	2,0	Edi Sousa					2s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	
22,25	0,0	João Pinto	Jr				1	CNCI-3	Pombal	14-06	
22,26	-0,6	Miguel Cabral	Jr	Gira Sol RC		27-01-97	4s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	22,65-14
22,26	0,1	Rafael Jorge	Jr				1h	CN Jr	Braga	05-07	
22,26	-0,7	Muler Santos	S23		GBS		2ex		Lisboa - MP	12-07	
22,27	0,9	Tiago Silvestre		SL Benfica		18-06-91	2		Guarda	03-07	21,73-13
22,27	1,3	Dylan Pedro	S23	Juv. Vidigalense		04-01-95	1		Leiria	19-07	22,72i-14
22,28	0,9	Eduardo Sá	S23				1		Braga	10-05	
22,28	0,4	Ronaldinho Oliveira	Jr	JOMA	CPV	29-09-97	5	CN Jr	Braga	05-07	
22,29	0,1	Mauro Pereira	Jv				2h	CN Jr	Braga	05-07	
22,29	0,8	Ronaldinho Oliveira	Jr		CPV		1		Lisboa - MP	12-07	
22,30	-0,3	Ricardo Ribeiro	S23				1		Lisboa - MP	20-12	
22,30	0,3	João Pinto	Jr				4h	C. Port	Leiria	26-07	
22,32	0,3	Milton Hassany		CF Belenenses	ANG	01-04-90	2s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	22,82-14
22,33	i	Bruno Gualberto		Juv. Vidigalense		01-08-88	2s	CNCI-1	Pombal	22-02	21,69-07
22,35	0,0	José Pedro Lopes	S23	SL Benfica		23-05-95	1h		Lisboa - MP	10-05	22,16-12
22,37	-0,6	Frederico Curvelo	Jr	AA Coimbra		11-07-97	5s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	
22,39	0,4	Daniel Chagas	Jv	GD Pic-Nic		06-03-99	6	CN Jr	Braga	05-07	22,86-14
22,44	2,0	José Carlos Tavares	S23	SL Benfica		11-02-94	5		Lisboa - I	19-07	22,61-14
22,45	i	David Sénica	Jr	UD Zona Alta		27-01-97	1		Pombal	01-02	22,28-14
22,42	0,2	João Djibo	S23	SL Benfica	GBS	10-08-94	2s		Lisboa - I	15-07	22,41-14
22,51	0,8	Bernardo Chambel	Jr	SL Benfica		15-05-96	1		Viseu	10-07	
22,52	1,7	Ancuiam Lopes		SL Benfica		06-03-91	5		Tergnier - Fra	14-05	21,69-13
22,54	1,0	José Carlos Pinto	Jr	ACR Sra. Desterro		03-05-97	1		Guarda	12-07	

22,55	0,9	Wilson Martins		Juv. Vidigalense	CPV	01-03-88	3		Guarda	03-07	22,71-11
22,56	0,4	Ivo Tavares	Jr	Maia AC		31-01-96	7	CN Jr	Braga	05-07	
22,56	0,2	João Esteves	Jv	SL Benfica		18-09-98	3h		Lisboa - I	19-07	
22,57	2,0	Pedro Razori	Jr	Greca	BRA	17-07-97	1s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	
22,58	0,7	Carlos Castro	Jr	Maia AC		20-02-97	1		Braga	28-06	22,92-14
22,58	0,8	António Rodrigues		SL Benfica		25-09-88	2		Viseu	10-07	22,19-07/09
22,61	1,9	João Gonçalves	S23	GA Fátima		31-12-93	1s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	23,61i-11
22,61	2,0	Sergio Chiu	S23	Sporting CP		11-05-95	3h		Lisboa - I	19-07	
22,62	0,0	Micael Franco	S23	ADR Agua Pena		31-08-95	ex		Lisboa - MP	10-05	22,06-13
22,64	1,4	Edgar Batista		Esc Movimento		12-07-91	1		Póvoa de Varzim	13-05	22,34-10
22,64	0	Jorge Colaço	S23	AAC Caparica		05-04-94	5h	C. Port	Leiria	26-07	22,78-14
22,65	-1,9	Carlos Pinheiro		AD Novas Luzes		24-03-88	1		Faro	20-06	21,95-10
22,66	0,7	Tiago Gonçalves	Jv	AA Seixal		11-12-98	1ex		Lisboa - MP	12-07	
22,51	1,8	Rodrigo Belo	S23	AA Pinhalnovense		13-06-95	3s		Lisboa - I	15-07	22,61-13
22,69	1,0	Hélio Vaz		CA Seia		01-05-91	1s		Guarda	03-07	
22,72	i	Edgar Remédios	S23	GA Fátima		05-05-94	1s	C. Port	Pombal	15-02	22,66-14
22,72	0,7	Fábio Cunha	S23	JUN Ideal		23-08-94	2		Braga	28-06	22,86-13
22,73	1,2	André Leal	S23	CP Corroios		28-11-95	1		Seixal	20-12	21,95-13
22,76	0,8	André Simões	S23	CA Seia		06-08-93	2		Luso	10-05	22,63i-14
22,76	0,4	Luís Machado	Jr	SC Braga		22-02-97	2		Guimarães	12-07	
22,78	0,9	Flávio Pereira	Jr	JUN Ideal		21-03-97	2		Braga	10-05	
22,79	0,0	Angelo Marques	S23	SL Benfica		23-07-95	3rB		Lisboa - I	19-07	
22,89	1,6	António Brandão		CCSJ. Madeira		08-09-92	1		Aveiro	04-01	21,48-12
22,89	0,9	João Pedro Ferreira	Jr	SC Braga		09-09-96	3		Braga	10-05	
22,90	i	João Ribeiro	Jr	UD Santiago Guarda		16-03-97	2s	C. Port	Pombal	15-02	23,27i-14
22,90	-1,2	Pedro Trindade	Jv	SRM Trafarense		07-01-99	3s	CN Jv	Fátima	21-06	
22,91	1,5	Fábio Filipe	Jr	FC Castrense		16-04-96	1	C. Alent	Vendas Novas	09-05	
22,92	1,2	Miguel Tapadas	Jv	Sporting CP		23-04-98	2		Lisboa - MP	04-01	
22,92	0,7	Miguel Pereira	Jv	Maia AC		06-01-98	1		Póvoa de Varzim	31-05	
22,95	1,9	Pedro Cabral	S23	AC Mocidade - Aç		10-03-93	5h	CN23	Pombal	28-06	22,79-12
22,97	0,8	João Costa	S23	SL Benfica		04-03-93	4s		Lisboa - MP	07-06	
22,98	1,9	Tiago Jesus	Jr	Juv. Ilha Verde		18-07-96	2s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	
22,98	1,9	Lucas Dias	Jv	AC Vermoil		06-01-99	3s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	
22,98	0,7	Manuel M Fernandes	Jr	SC Braga		24-07-96	3		Braga	27-06	
22,98	1,0	Gracelino Barbosa		ACR Sra. Desterro	CPV	01-02-85	2		Guarda	12-07	22,58i-11
22,99	i	Rafael Gonçalves	Jv	AC Vermoil		03-06-98	3s	CNCI-2	Pombal	22-02	23,35i-14

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
22,81	0,0	David Sénica	Jr	UD Zona Alta		27-01-97	7h	C. Port	Leiria	26-07	22,28-14

Com vento anti regulamentar

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
20,93	2,1	Victor Ricardo Santos	S23	SL Benfica		18-12-94	6		Tampa - Usa	11-04	20,95-14
21,38	2,1	Ricardo Ribeiro	S23	ACD Jardim Serra		21-02-95	1rC		Salamanca - Esp	06-06	21,84-14
21,68	2,6	João Pinto	Jr	CA Marinha Grande		12-06-97	1h	CN23	Pombal	28-06	22,21i-14
21,73	3,5	Claudino Tavares		Juv. Vidigalense	CPV	20-03-92	1		Abrantes	06-06	
21,84	2,2	Luis Neves	S23	SL Benfica		22-05-95	6	S. António	Lisboa - U	25-06	21,47-13
22,00	2,2	André Marques		CA Seia		20-11-92	4	CNCI-1	Vagos	14-06	21,91-12/14
22,08	3,5	Dylan Pedro	S23	Juv. Vidigalense		04-01-95	3		Abrantes	06-06	22,72i-14
22,12	3,8	Sérgio Silva	Jr	Juv. Ilha Verde		04-05-96	1		Ponta Delgada	16-05	
22,13	2,2	Ronaldinho Oliveira	Jr	JOMA	CPV	29-09-97	1s		Lisboa - I	15-07	
22,19	4,4	José Pedro Lopes	S23	SL Benfica		23-05-95	3h	CN23	Pombal	28-06	22,16-12
22,20	2,5	David Sénica	Jr	UD Zona Alta		27-01-97	1		Abrantes	12-07	22,28-14
22,22	3,0	Mauro Pereira	Jv	Gira Sol RC		27-03-98	1		Pombal	31-05	
22,21	2,2	Rafael Oliveira	Jr	AA Seixal		06-06-96	2s		Lisboa - I	15-07	
22,33	2,5	Edgar Remédios	S23	GA Fátima		05-05-94	2		Abrantes	12-07	22,66-14
22,45	4,9	Jorge Colaço	S23	AAC Caparica		05-04-94	ex		Lisboa - MP	07-06	22,78-14
22,54	3,3	Micael Franco	S23	ADR Agua Pena		31-08-95	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	22,06-13
22,61	4,9	Angelo Marques	S23	SL Benfica		23-07-95	2s		Lisboa - MP	07-06	
22,69	3,3	Sérgio Mendes	S23	GD Estreito		09-01-93	3		Ribeira Brava	01-02	22,74-12
22,73	2,5	Fábio Martins	Jr	CLAC		11-01-97	3		Abrantes	12-07	2,01-13

300 m – 37,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
33,85		Arnaldo Abrantes		SL Benfica		27-11-86	1		Lisboa - I	11-04	33,70i-13
34,91		Mauro Pereira	Jv	Gira Sol RC		27-03-98	1	OJ1	Braga	06-06	
34,94		Daniel Chagas	Jv	GD Pic-Nic		06-03-99	2	OJ1	Braga	06-06	
35,22		Diogo Mestre	S23	SL Benfica		20-05-95	2		Lisboa - I	11-04	35,79-12
35,25		Sandy Martins	S23	AD Novas Luzes		08-08-93	1		Lisboa - I	07-12	
35,29		Milton Hassany		CF Belenenses	ANG	01-04-90	1s		Lisboa - I	07-12	
35,43		Diogo Pinhão	Jv	CEBI		04-04-98	1		Lisboa - I	08-07	36,61-14
35,54		Jorge Colaço	S23	AAC Caparica		05-04-94	2s		Lisboa - I	07-12	36,43-14
35,95		João Leal	Jv	Juv. Vidigalense		07-05-98	4	OJ1	Braga	06-06	36,33-14
35,95		Tiago Gonçalves	Jv	AA Seixal		11-12-98	5	OJ1	Braga	06-06	
35,96		Ricardo Reis	Jv	Maia AC		20-07-98	6	OJ1	Braga	06-06	36,90-14
36,01		Ricardo Garcia	S23	ACR Mealhada		25-04-93	1s		Lisboa - I	07-12	36,52-12
36,17	i	David Sénica	Jr	UD Zona Alta		27-01-97	1		Pombal	20-12	34,82-14
36,18	i	João Vidais	Jr	AEA Rui Silva		24-02-97	1s		Pombal	20-12	37,02i-13
36,19		Miguel Alves	Jv	AC Mocidade - Aç		23-02-98	1	OJ2	Braga	06-06	
36,22		José Carlos Tavares	S23	SL Benfica		11-02-94	3		Lisboa - I	11-04	
36,23		Tomás Gonçalves	Ini	AAC Caparica		02-02-01	1s	CN Jv	Fátima	20-06	
36,29	i	Pedro Morgado	Jr	GCA Donas		02-01-97	2s		Pombal	20-12	35,55-14
36,29		João Esteves	Jv	SL Benfica		18-09-98	Oct		Lisboa - MP	02-05	
36,32		João Delgado		CA Seia		08-01-90	1		Viseu	31-05	36,57-13
36,36		David Silva	Jr	CAS Manique		27-01-97	2s		Lisboa - I	07-12	35,20-14
36,50		Edgar Rodrigues	S23	CA Seia		25-04-95	2		Viseu	31-05	
36,51		Sérgio Silva		GRECAS		31-07-92	1		Aveiro	20-12	35,97-13
36,51		Ivan Reves	Jv	FC Castrense		20-01-99	2	OJ2	Braga	06-06	
36,57		Frederico Costa	Jv	Sporting CP		03-03-98	3s	CN Jv	Fátima	20-06	
36,58	i	Frederico Curvelo	Jr	AA Coimbra		11-07-97	3s		Pombal	20-12	36,33-14
36,66		Yaroslav Kolodiy	Jv	CE Natação		02-01-99	3s	OJ2	Braga	06-06	
36,69		Tiago Horta	S23	AD Novas Luzes		10-06-94	2s		Lisboa - I	07-12	
36,76		Ricardo Maia	Jv	GCA Donas		22-04-98	4	OJ2	Braga	06-06	
36,82	i	André Eleutério	Jr	UD Santiago Guarda		23-09-97	4s		Pombal	20-12	35,70-14
36,87	i	João Ribeiro	Jr	UD Santiago Guarda		16-03-97	2s		Pombal	20-12	36,50-14
36,87		Reinaldo Moniz	Jv	Juv. Ilha Verde		26-03-98	1		Ponta Delgada	21-03	
36,87		Miguel Tapadas	Jv	Sporting CP		23-04-98	3		Lisboa - MP	23-05	
36,88		Renan Gregório	Jr	GD Estreito	BRA	10-10-96	1		Ribeira Brava	10-01	36,87-14
36,90		Muler Santos	S23	CCSJ. Madeira	GBS	05-11-93	3s		Lisboa - I	07-12	
36,94		Alexandre Ildefonso	Jv	CDUL		19-01-98	1s	CN Jv	Fátima	20-06	

400 m – 49,20 – 52,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
46,26		Victor Ricardo Santos	S23	SL Benfica		18-12-94	2		Clermont - Usa	18-04	45,74-14
46,31		Victor Ricardo Santos	S23				2rC		Gainesville - Usa	24-04	
46,51		Victor Ricardo Santos	S23				3h	CE S23	Tallin - Est	09-07	
46,69		Victor Ricardo Santos	S23				5		Loughborough - Gbr	18-07	
47,05		Victor Ricardo Santos	S23				1	C. Port	Leiria	25-07	
47,85		Sandy Martins	S23	AD Novas Luzes		08-08-93	1ex		Sobreda	30-05	47,69-14
47,87		Sandy Martins	S23				1		Lisboa - I	17-07	
47,90		Victor Ricardo Santos	S23				7	TCCE	Mersin - Tur	30-05	
48,02		André Marques		CA Seia		20-11-92	4rB		Salamanca - Esp	06-06	48,18-12
48,06		Victor Ricardo Santos	S23				8	ETC 1	Heraklion - Gre	20-06	
48,17		André Marques					1	V.Tavares	Faro	11-07	
48,19		Sandy Martins	S23				2	C. Port	Leiria	25-07	
48,25		Sandy Martins	S23				1	CN23	Pombal	27-06	
48,29		André Marques					5rB	Ibero	Huelva - Esp	10-06	
48,30		António Rodrigues		SL Benfica		25-09-88	6s		Salamanca - Esp	06-06	47,20-09
48,30		André Marques					1ex		Leiria	18-07	
48,33		Sérgio Silva	Jr	Juv. Ilha Verde		04-05-96	1	CN Jr	Braga	04-07	49,58-14
48,45		António Rodrigues					3		Avila - Esp	19-07	
48,48		Diogo Mestre	S23	SL Benfica		20-05-95	2		Lisboa - I	17-07	48,65-14
48,52		André Marques					1s	CNCl-Ap	Abrantes	23-05	

48,58		André Marques				3	C. Port	Leiria	25-07	
48,59	i	Sandy Martins	S23			1	C. Port	Pombal	14-02	
48,61		António Rodrigues				1		Guarda	27-06	
48,65		António Rodrigues				4	C. Port	Leiria	25-07	
48,66		André Marques				1	CNCI-1	Vagos	13-06	
48,78		João Fonseca	Jr	Gira Sol RC	30-03-96	2	CN Jr	Braga	04-07	49,53-14
48,83		Jorge Colaço	S23	AAC Caparica	05-04-94	2		Sobreda	30-05	50,29-14
48,85		André Marques				1		Lisboa - I	16-05	
48,86		Tiago Horta	S23	AD Novas Luzes	10-06-94	1s		Schiffange - Lux	02-08	50,30-14
48,87	i	António Rodrigues				2	C. Port	Pombal	14-02	
48,88	i	António Rodrigues				1		Pombal	08-02	
48,90		Tiago Horta	S23			3		Lisboa - I	17-07	
48,90		Diogo Mestre	S23			5	C. Port	Leiria	25-07	
48,91	i	Victor Ricardo Santos	S23			6		Moscovo - RUS	01-02	
48,94		Sérgio Silva	Jr			2s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	
48,94		Sérgio Silva	Jr			2	CN23	Pombal	27-06	
48,95	i	António Rodrigues				1	CNCI-1	Pombal	21-02	
48,96		Ricardo Ribeiro	S23	ACD Jardim Serra	21-02-95	2	CNCI-1	Vagos	13-06	51,23-13
48,97	i	João Fonseca	Jr			2	CNCI-1	Pombal	21-02	
49,03	i	Diogo Mestre	S23			2		Pombal	08-02	
49,04	i	António Rodrigues				1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
49,05		Tiago Freire	S23	Juv. Vidigalense	02-02-94	1ex		Sobreda	18-07	50,57-13
49,06		António Rodrigues				3	CNCI-1	Vagos	13-06	
49,12		João Fonseca	Jr			4	CNCI-1	Vagos	13-06	
49,13		Diogo Mestre	S23			1		Lisboa - MP	02-05	
49,14		José Carlos Tavares	S23	SL Benfica	11-02-94	1s	C. Port	Leiria	25-07	49,49-14
49,17		José Carlos Pinto	Jr	ACR Sra. Desterro	03-05-97	3	CN Jr	Braga	04-07	
49,19		João Fonseca	Jr			3s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	
49,19		Angelo Marques	S23	SL Benfica	23-07-95	4		Lisboa - I	17-07	50,10-13
49,20		Angelo Marques	S23			1	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	
49,21		David Sénica	Jr	UD Zona Alta	27-01-97	6rB		Salamanca - Esp	06-06	49,47-14
49,26		Milton Hassany		CF Belenenses	ANG 01-04-90	2		Lisboa - MP	02-05	48,40-14
49,29		Muler Santos	S23	CCSJ. Madeira	GBS 05-11-93	3ex		Sobreda	30-05	48,86-14
49,41		Ricardo Lima		SC Braga	02-01-85	4ex		Sobreda	30-05	48,26-13
49,42		Edgar Remédios	S23	GA Fátima	05-05-94	2	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	49,86-13
49,54		Dylan Pedro	S23	Juv. Vidigalense	04-01-95	1rC		Namur - Bel	27-05	49,78-14
49,58	i	Eduardo Sá	S23	CCD Ribeirão	18-05-95	1s		Pombal	08-02	
49,63		Marcos Ramos	Jr	Juv. Vidigalense	29-12-96	2rC		Namur - Bel	27-05	49,24-14
49,64		Luis Neves	S23	SL Benfica	22-05-95	2		Lisboa - MP	09-05	48,44-14
49,66		Isnaba Quintunda	S23	Sporting CP	GBS 09-01-93	2s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05	51,62-14
49,71		João Delgado		CA Seia	08-01-90	2		Guarda	27-06	49,55-12
49,83		Jorge Paula		SL Benfica	08-10-84	5s	V.Tavares	Faro	11-07	46,89-11
49,90		Rodrigo Belo	S23	AA Pinhalnovense	13-06-95	1		Sobreda	18-07	50,81-14
50,05		Diogo Pinhão	Jv	CEBI	04-04-98	1		Lisboa - MP	11-07	50,65-14
50,10		David Silva	Jr	CAS Manique	27-01-97	1s	CN Jr	Braga	04-07	50,26-14
50,10		André Sá	S23	SL Benfica	01-06-95	1ex		Lisboa - I	15-07	50,58-14
50,11		Ricardo Garcia	S23	ACR Mealhada	25-04-93	1ex		Lisboa - I	15-07	51,83-12
50,12		Hugo Gil	Jr	Inglese FC	25-06-97	2s	CN Jr	Braga	04-07	50,66-14
50,16		João Vidais	Jr	AEA Rui Silva	24-02-97	5s	CN Jr	Braga	04-07	49,95-14
50,19		Luís Gonçalves		CDUL	12-10-87	1s	C. Port	Leiria	25-07	49,38-12
50,21		David Mateus		CRD Santaluziense	06-10-91	8s	V.Tavares	Faro	11-07	49,55-13
50,24		Fábio Filipe	Jr	FC Castrense	16-04-96	1s	CN Jr	Braga	04-07	51,08-13
50,24		Bruno Silva	S23	AR Luz e Vida	27-12-95	1	C. Norte	Guimarães	18-07	50,19-14
50,25		João Pedro Ferreira	Jr	SC Braga	09-09-96	3s	CN Jr	Braga	04-07	51,27-14
50,29		Sérgio Mendes	S23	GD Estreito	09-01-93	1		Ribeira Brava	31-01	49,92-14
50,32		Roberto Nobrega		ADR Agua Pena	31-05-92	1		Ribeira Brava	09-05	50,37-11
50,32		Daniel Reis	S23	Maia AC	03-01-95	1		Braga	08-07	49,72-12
50,33		Ricardo Pereira	Jr	SL Benfica	04-03-96	6	TCCE-Jr	Istanbul - Tur	19-09	48,77-14
50,40		Joel Oliveira	S23	NA Cucujães	01-03-95	2s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	50,99i-14
50,44		Bruno Gualberto		Juv. Vidigalense	01-08-88	2	F. Alves	Marinha Grande	09-05	48,40-09
50,48		José Spencer Fortes		AA Pinhalnovense	04-12-92	3		Sobreda	18-07	51,01-14
50,52		Ronaldinho Oliveira	Jr	JOMA	CPV 29-09-97	4s	CN Jr	Braga	04-07	
50,56		Bernardo Pereira	Jr	GA Caranguejeira	26-10-97	1		Fátima	30-05	

50,59		Cesar Pedreira		AA Pinhalnovense		20-08-87	3s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05	49,31-07
50,59		Manuel Cunha	Jr	SL Benfica		06-12-96	4ex		Lisboa - I	15-07	50,96-14
50,59		Tiago Cipriano	S23	GRECAS		27-03-95	2		Vagos	18-07	50,15-13
50,61		André Lima		CA Seia		19-04-91	2ex		Sobreda	18-07	51,88-12
50,68		Rui Matos		GRECAS		09-09-92	3		Vagos	18-07	51,01-13
50,69		Carlos Nascimento	S23	Esc Movimento		12-10-94	2		Póvoa de Varzim	27-05	
50,71		Pedro Morgado	Jr	GCA Donas		02-01-97	2s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	51,44-14
50,74		Pedro A. Freitas	Jr	GD Estreito		08-02-96	2		Ribeira Brava	09-05	51,83-14
50,74		Frederico Costa	Jv	Sporting CP		03-03-98	3s	CN Jr	Braga	04-07	
50,75		Tomás Batista		Esc Movimento		21-12-92	2s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	51,36-12
50,85		Roberto Faria		ACD Jardim Serra		19-12-91	2		Ribeira Brava	11-07	
50,86		Daniel Chagas	Jv	GD Pic-Nic		06-03-99	1	Fisec	Marsa - Mlt	11-07	
50,91		Gonçalo Rodrigo	Jr	UFC Tomar		16-09-96	1		Abrantes	06-06	51,39-14
50,94		Hugo Silva		ACD Jardim Serra		04-01-91	2		Ribeira Brava	31-01	50,18-12
50,94		João Leal	Jv	Juv. Vidigalense		07-05-98	2		Fátima	30-05	51,99-14
50,99		Eustáquio Sá		CF Belenenses		03-12-90	1s		Lisboa - I	16-05	51,63-14
51,02		David Silva	Jr	CAS Manique		27-01-97	2		Lisboa - MP	11-07	35,20-14
51,04		Helder António	Jr	CC Almeida		24-07-97	1s		Lisboa - MP	02-05	50,63-14
51,07		Tiago Pecixe	Jr	SFRA Amadora		12-03-96	2s		Lisboa - MP	02-05	
51,07		Edgar Rodrigues	S23	CA Seia		25-04-95	4		Póvoa de Varzim	27-05	51,31-14
51,08		Pedro Braz Correia		PN Descobertas		17-09-86	2		Lagoa	27-06	51,75-14
51,08		Francisco Cordoeiro		Esc Movimento		09-05-92	2ex		Braga	08-07	51,26-13
51,17	i	Miguel Roque		CCSJ. Madeira		19-04-92	2	CNU	Pombal	28-02	49,37-12
51,20	2,0	Diogo Guerra	Jv	Maia AC		29-01-99	Dec	CN Jv	Fátima	20-06	
51,22		António Moura	Jv	SFRA Amadora		15-04-99	1s		Lisboa - I	17-07	
51,25	i	Miguel Figueira	S23	Gira Sol RC		26-07-95	3s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	51,46i-14
51,27		Elmano Tavares		CF Belenenses	GBS	20-02-87	2s		Lisboa - I	17-07	51,67-12
51,27		Rui Almeida	Jr	GRECAS		12-09-96	4		Vagos	18-07	50,16-14
51,34		Ricardo Reis	Jv	Maia AC		20-07-98	4	CM DE	Wuhan - Chn	29-06	
51,35		Tiago Boucela		GRECAS		09-02-92	Dec		Pombal	30-05	51,90-13
51,40	i	André Simões	S23	CA Seia		06-08-93	4	CNU	Pombal	28-02	50,66-14
51,44		Paulo Lima	S23	ACD Jardim Serra		01-05-93	4		Ribeira Brava	31-01	50,07-13
51,44		Gracelino Barbosa		ACR Sra. Desterro	CPV	01-02-85	3h	CM INAS	Guaranda - Ecu	22-09	49,36-13
51,45		Paulo Pinto		C Bf. Faro		13-05-91	2		Faro	30-05	48,43-10
51,46		João Moreira	Jr	ES Serafim Leite		13-01-96	2		Braga	27-06	
51,47		Délcio Martins	S23	SL Benfica	ANG	11-05-95	3s		Lisboa - MP	02-05	
51,47		Paulino Caroné	Jr	AA Pinhalnovense		11-10-96	5s	CN Jr	Braga	04-07	
51,47		José Barbosa	Jv	ADRE Palhaça		09-09-98	1s		Vagos	18-07	
51,50	i	André Eleutério	Jr	UD Santiago Guarda		23-09-97	1		Pombal	31-01	50,53-14
51,58		Bruno Andrade		França		28-02-92	1		Meru - Fra	24-05	49,48-11
51,60		Pedro Vila Verde	S23	Sporting CP		21-12-94	6s		Lisboa - MP	02-05	51,94-14
51,62	i	Pedro Martins	Jr	CDC Navais		28-06-96	3s	C. Port	Pombal	14-02	50,25-14
51,62		Tony Calvo		Esc Movimento		07-06-81	3	C. Norte	Guimarães	18-07	51,37-10
51,63		Samuel Remédios		SL Benfica		24-02-92	Dec	ECp - 2	Inowroklaw - Pol	04-07	50,00-13
51,70		Renan Gregório	Jr	GD Estreito	BRA	10-10-96	4		Ribeira Brava	11-07	
51,74	i	Braulio Monteiro	S23	Esc Movimento		06-06-94	3s	C. Port	Pombal	14-02	49,59-14
51,84		Carlos Castro	Jr	Maia AC		20-02-97	2		Braga	11-07	
51,92		Wilson Conniot	S23	AC Vermoil		05-11-93	1		Leiria	18-07	
51,94		Bernardo Silveira	Jr	SL Benfica		22-03-97	3s		Lisboa - I	16-05	
51,97	i	Miguel Sambé	S23	Sporting CP		20-11-95	3s	CNCI-1	Pombal	21-02	
52,00		Davide Teixeira		ACD Jardim Serra		22-11-92	5		Ribeira Brava	11-07	51,85-14

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
50,80		André Sá	S23	SL Benfica		01-06-95	3s		Lisboa - I	16-05	50,58-14
49,91		Eduardo Sá	S23	CCD Ribeirão		18-05-95	1	CNCI-3	Pombal	13-06	
51,80		Pedro Martins	Jr	CDC Navais		28-06-96	6s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	50,25-14

500 m – 1.07,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
1.02,00		Sandy Martins	S23	AD Novas Luzes		08-08-93	1		Lisboa - MP	14-12	
1.04,91		Milton Hassany		CF Belenenses	ANG	01-04-90	2		Lisboa - MP	14-12	

1.05,22	Angelo Marques	S23	SL Benfica		23-07-95	3		Lisboa - MP	14-12	
1.06,6	José Spencer Fortes		AA Pinhalnovense		04-12-92	1s		Lisboa - MP	14-12	

800 m – 1.53,0 – 1.57,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
1.48,32		Miguel Moreira		SL Benfica		04-02-91	5	TCCE	Mersin - Tur	31-05	1.47,96-14
1.49,05		Miguel Moreira					2sf	CM Univ	Gwangju - Kor	11-07	
1.49,20	i	Sandy Martins	S23	AD Novas Luzes		08-08-93	1		Pombal	08-02	1.47,74-14
1.49,34	i	Sandy Martins	S23				1	A.Monteiro	Pombal	18-02	
1.49,44	i	Miguel Moreira					2		Pombal	08-02	
1.49,67	i	Sandy Martins	S23				1ex		Pombal	01-02	
1.49,67		Sandy Martins	S23				3	S. António	Lisboa - U	25-06	
1.49,86	i	Miguel Moreira					1	CNCI-1	Pombal	22-02	
1.49,87		Sandy Martins	S23				1		Leiria	06-06	
1.49,95	i	João Fonseca	Jr	Gira Sol RC		30-03-96	2	CNCI-1	Pombal	22-02	1.53,14-14
1.50,06	i	Sandy Martins	S23				3		Sabadell - ESP	24-01	
1.50,10		Sandy Martins	S23				2		Schiffange - Lux	02-08	
1.50,11		Emanuel Rolim	S23	SL Benfica		03-01-93	2		Leiria	06-06	1.49,68-13
1.50,26		Miguel Moreira					4	CM Univ	Gwangju - Kor	12-07	
1.50,35		António Rodrigues		SL Benfica		25-09-88	1		Plasencia - Esp	24-06	1.49,52-11
1.50,40		Sandy Martins	S23				10		Leiden - Hol	13-06	
1.50,43		Sandy Martins	S23				5h	CE S23	Tallin - Est	10-07	
1.50,48		Hugo Gil	Jr	Inglese FC		25-06-97	4	S. António	Lisboa - U	25-06	1.53,16-14
1.50,51		Miguel Moreira					8	ETC 1	Heraklion - Gre	21-06	
1.50,89		Miguel Moreira					1h	CM Univ	Gwangju - Kor	10-07	
1.50,92		Sandy Martins	S23				1	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	
1.51,25		João Fonseca	Jr				5	S. António	Lisboa - U	25-06	
1.51,45		Miguel Moreira					1		Lisboa - MP	10-05	
1.51,47		Tiago Freire	S23	Juv. Vidigalense		02-02-94	1ex		Sobreda	19-07	1.52,90-14
1.51,58		Sandy Martins	S23				1	C. Port	Leiria	26-07	
1.51,96		Miguel Moreira					1	CNCI-1	Vagos	14-06	
1.52,06		Paulo Rosário	S23	Maratona CP		21-04-94	2	C. Port	Leiria	26-07	1.52,78-14
1.52,26	i	João Brás		Sporting CP		13-08-89	3	CNCI-1	Pombal	22-02	1.50,28-12/13
1.52,37		Sandy Martins	S23				1	CN23	Pombal	28-06	
1.52,38		Hugo Gil	Jr				3		Leiria	06-06	
1.52,55		Tiago Freire	S23				1ex		Lisboa - MP	07-06	
1.52,56		Tiago Freire	S23				1s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	
1.52,58		João Delgado		CA Seia		08-01-90	6		Plasencia - Esp	24-06	1.51,76-13
1.52,64		Paulo Rosário	S23				2	CN23	Pombal	28-06	
1.52,65		João Fonseca	Jr				2s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	
1.52,66		Bruno Moniz		ADR Agua Pena		08-10-91	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	1.53,68-14
1.52,71		Paulo Rosário	S23				1		Braga	10-05	
1.52,81	i	Mário Santos Mendes		GA Fátima		28-07-88	4	CNCI-1	Pombal	22-02	1.50,58-12
1.52,86		João Cruz	S23	SL Benfica		12-04-94	2		Braga	10-05	1.55,11i-14
1.52,90		Hugo Gil	Jr				2		Lisboa - MP	10-05	
1.52,91		João Delgado					1		Guarda	12-07	
1.52,94	i	Ricardo Paixão		SL Benfica		01-04-86	3		Pombal	08-02	1.50,07-12
1.52,94		Tiago Freire	S23				1		Sobreda	06-06	
1.53,00		Emanuel Rolim	S23				3	CN23	Pombal	28-06	
1.53,04		Celso Pinto		Individual - Lx		22-10-84	3	C. Port	Leiria	26-07	1.52,00-08
1.53,15		Ricardo A. Fernandes		GA Fátima		04-07-91	5	C. Port	Leiria	26-07	1.52,93-14
1.53,44	i	Bruno Oliveira	S23	CCSJ. Madeira		30-10-94	1		Eaubonne - FRA	21-02	
1.53,51		Wilson Conniot	S23	AC Vermoil		05-11-93	7		Plasencia - Esp	24-06	1.53,92-14
1.53,52		Samuel Freire		Sporting CP	CPV	28-08-90	3		Lisboa - MP	10-05	1.52,55-14
1.53,69		Nuno Lopes		CA Seia		11-08-87	1		Guarda	03-07	1.54,64-13
1.53,79		Fernando Silva		Sporting CP		23-08-82	6	C. Port	Leiria	26-07	1.49,89-12
1.54,0		Guilherme Pinto	S23	AD Novas Luzes		10-02-94	1		Lisboa - I	10-06	1.50,45-12
1.54,1		Hugo Rocha	Jr	SL Benfica		27-06-97	1		Lisboa - I	19-07	
1.54,27		Francisco Rodrigues	S23	SC Braga		24-05-95	1	C. Norte	Guimarães	19-07	1.53,86-14
1.54,3		Frederico Costa	Jv	Sporting CP		03-03-98	2		Lisboa - I	10-06	
1.54,33		Nuno Paulo	S23	GD Estreito		24-07-93	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	1.54,31-14
1.54,55		Edgar Rodrigues	S23	CA Seia		25-04-95	8		Plasencia - Esp	24-06	1.53,60-14
1.54,58		Rui Almeida	Jr	GRECAS		12-09-96	1		Vagos	19-07	1.53,45-14

1.54,96		José Barbosa	Jv	ADRE Palhaça		09-09-98	4		Thun - Sui	24-06	
1.54,99		Fernando Serrão	S23	Maratona CP		03-04-93	3		Braga	10-05	
1.55,15		Oswald Freitas	Jr	CN Rio Maior		08-02-96	8		Leiria	06-06	1.53,90-14
1.55,24		Cristian Scutaru	Jr	Maratona CP	MDA	24-02-96	2s	CN23	Pombal	28-06	1.56,15-14
1.55,29		Cláudio Ribeiro	Jr	SL Benfica		13-03-97	4		Lisboa - MP	10-05	
1.55,30		Pedro Vila Verde	S23	Sporting CP		21-12-94	5		Lisboa - MP	10-05	
1.55,33		Rui Matos		GRECAS		09-09-92	2		Vagos	19-07	1.55,20-12
1.55,39	i	José Spencer Fortes		AA Pinhalnovense		04-12-92	1	CNCI-2	Pombal	22-02	1.54,81-14
1.55,41		Tiago Vieira	Jr	UD Santiago Guarda		24-09-96	1		Leiria	19-07	
1.55,44		Tony Calvo		Esc Movimento		07-06-81	2	C. Norte	Guimarães	19-07	1.56,55-14
1.55,51		Marco Tavares		CDR Ribeirinho		01-08-92	1	V.Tavares	Faro	11-07	
1.55,54		Diogo Pinhão	Jv	CEBI		04-04-98	2	CN Jv	Fátima	21-06	
1.55,66		Bruno Silva	S23	AR Luz e Vida		27-12-95	3	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	1.53,80-14
1.55,7		Humberto Francês	S23	Maratona CP		31-08-94	3		Lisboa - I	10-06	
1.55,71		Hugo Ganchas	Jr	SL Benfica		05-07-96	1		Lisboa - MP	12-07	
1.55,74	i	Tiago Silva	S23	NA Cucujães		07-05-94	6	CNCI-1	Pombal	22-02	1.58,30i-14
1.55,78	i	Sérgio Teixeira	S23	NA Cucujães		24-02-94	2s	C. Port	Pombal	15-02	1.55,64-12
1.55,88		Helder António	Jr	CC Almeida		24-07-97	6		Lisboa - MP	10-05	
1.55,99		Rafael Rucha	S23	Maratona CP		28-03-95	3s	CN23	Pombal	28-06	1.55,91-13
1.56,08		Pedro Silva	Jr	Maratona CP		28-02-96	3ex	C. Norte	Guimarães	19-07	1.55,96-14
1.56,17		Pedro Braz Correia		PN Descobertas		17-09-86	2	V.Tavares	Faro	11-07	1.56,37-11
1.56,32		Luis Silva	S23	Inglese FC		17-10-94	7		Lisboa - MP	10-05	1.54,05-14
1.56,32		Davide Teixeira		ACD Jardim Serra		22-11-92	3s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	1.56,76-13
1.56,36	i	André Morais	S23	ACR Sra. Desterro		11-08-94	7	CNCI-1	Pombal	22-02	1.58,55i-13
1.56,5		Rodrigo Carrera		JOMA		31-07-86	5		Lisboa - I	19-07	1.56,00-13
1.56,54		Hugo Almeida		CCSJ. Madeira		01-09-88	4		Guarda	03-07	1.56,10-13
1.56,58		David Fortes	Jr	AA Pinhalnovense		16-03-97	3		Sobreda	06-06	
1.56,62	i	Pedro Martins	Jr	CDC Navais		28-06-96	2	C. Norte	Braga	11-01	1.53,90-14
1.56,75		André Oliveira	Jr	Maratona CP		06-06-97	2		Lisboa - MP	12-07	
1.56,91		Cesar Soares	Jv	CDA Alpiarça		08-03-98	2	OJ1	Braga	07-06	
1.56,93	i	Artur Paulino		N Sp. S. Miguel		06-06-85	3s		Pombal	08-02	1.53,48-06

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
1.55,50		José Spencer Fortes		AA Pinhalnovense		04-12-92	1s	C. Port	Leiria	26-07	1.54,81-14
1.57,07		Pedro Martins	Jr	CDC Navais		28-06-96	3		Braga	10-05	1.53,90-14
1.53,97		Ricardo Paixão		SL Benfica		01-04-86	8	C. Port	Leiria	26-07	1.50,07-12
1.55,86		Sérgio Teixeira	S23	NA Cucujães		24-02-94	3	CNCI-2	Vagos	14-06	1.55,64-12

1000 m – 2.39,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
2.32,81		Bruno Moniz		ADR Agua Pena		08-10-91	1		Ribeira Brava	18-04	
2.33,27		José Barbosa	Jv	ADRE Palhaça		09-09-98	3s		Langenthal - Sui	14-05	2.38,83-14
2.33,48		Tiago Freire	S23	Juv. Vidigalense		02-02-94	1		Lisboa - MP	14-12	
2.33,81		José Magalhães	Jv	ES Lixa		99	1	CN DE	Lisboa - I	17-05	
2.34,12		Bruno Silva		ACD Jardim Serra		10-02-89	1		Ribeira Brava	21-06	
2.34,5		Humberto Francês	S23	Maratona CP	CPV	31-08-94	1		Lisboa - I	28-03	2.34,71-13
2.34,54		Pedro Oliveira	Jv	SL Benfica		30-11-98	2	CN DE	Lisboa - I	17-05	
2.35,2		André Oliveira	Jr	Maratona CP		06-06-97	2		Lisboa - I	28-03	2.38,21-13
2.35,33		Wilson Coniot	S23	AC Vermoil		05-11-93	1		Leiria	19-04	2.31,53-11
2.35,79		Alvaro Carvalho	S23	GD Unidos Cano		04-10-95	1		Braga	26-04	2.37,44-14
2.36,05		Tomas Silva	Jv	ACR Valdagua		20-09-98	3	CN DE	Lisboa - I	17-05	
2.36,5		Filipe Nascimento	Jv	AA Seixal		25-07-99	1		Lisboa - MP	29-11	
2.37,1		Helder António	Jr	CC Almeida		24-07-97	3		Lisboa - I	28-03	
2.37,4		Tiago Pecixe	Jr	SFRA Amadora		12-03-96	4		Lisboa - I	28-03	
2.37,5		Gonçalo Figueiredo	S23	CF Belenenses		13-10-93	1s		Lisboa - I	28-03	
2.37,99		Samuel Santos	Jv	Juv. Vidigalense		15-01-99	1		Leiria	19-04	
2.38,08		Pedro Oliveira	S23	GD Estreito		28-04-94	2		Ribeira Brava	18-04	
2.38,12		Rafael Silva	Jr	EA Rosa Oliveira		14-04-97	2		Braga	26-04	
2.38,2		Luís Fernandes	S23	Maratona CP		01-12-93	5		Lisboa - I	28-03	2.34,77-12
2.38,8		Frederico Costa	Jv	Sporting CP		03-03-98	1		Lisboa - I	28-03	
2.38,87		Davide Teixeira		ACD Jardim Serra		22-11-92	3		Ribeira Brava	18-04	

1500 m – 3.50,0 – 4.00,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
3.37,75		Helio Gomes		SL Benfica		27-12-84	4		Mataró - Esp	18-07	3.37,50-13
3.41,30		Helio Gomes					5	IFAM	Oordegem - Bel	23-05	
3.41,46		Helio Gomes					2rB		Kortrijk - Bel	11-07	
3.41,69		Emanuel Rolim	S23	SL Benfica		03-01-93	7	IFAM	Oordegem - Bel	23-05	3.38,66-14
3.41,79		Helio Gomes					16		Ninove - Bel	01-08	
3.41,83		Emanuel Rolim	S23				3	TCCE	Mersin - Tur	30-05	
3.41,84		Paulo Rosário	S23	Maratona CP		21-04-94	2rB	Ibero	Huelva - Esp	10-06	3.47,85-14
3.41,86		Helio Gomes					3		Pavia - Ita	03-05	
3.42,80		Paulo Rosário	S23				2rB	IFAM	Oordegem - Bel	23-05	
3.43,75		Emanuel Rolim	S23				7	ETC 1	Heraklion - Gre	20-06	
3.44,20		Emanuel Rolim	S23				6h	CE S23	Tallin - Est	09-07	
3.44,40	i	Emanuel Rolim	S23				2s	Flanders	Gent - Bel	07-02	
3.44,60		Rui Pinto		SL Benfica		18-11-92	5		Bruxelas - Bel	05-07	3.45,32-11
3.45,38	i	Paulo Rosário	S23				1	C. Port	Pombal	14-02	
3.45,57	i	Emanuel Rolim	S23				2	C. Port	Pombal	14-02	
3.45,82		Miguel Moreira		SL Benfica		04-02-91	1ex		Sobreda	18-07	3.46,46-10
3.45,95	i	Paulo Rosário	S23				7h	CE S23	Tallin - Est	09-07	
3.46,32		Helio Gomes					13h	C. Mundo	Pequim - Chn	27-08	
3.46,86		Emanuel Rolim	S23				10	CE S23	Tallin - Est	11-07	
3.46,99	i	Helio Gomes					3	C. Port	Pombal	14-02	
3.47,19		João Cruz	S23	SL Benfica		12-04-94	2rC	Ibero	Huelva - Esp	10-06	3.48,04-14
3.47,19		Paulo Rosário	S23				1		Maia	01-08	
3.47,52		Rui Pinto					1		Plasencia - Esp	24-06	
3.49,28		Miguel Moreira					1		Lisboa - I	07-12	
3.49,97		Hugo Almeida		CCSJ. Madeira		01-09-88	1		Braga	08-07	3.48,37-13
3.50,56		Francisco Rodrigues	S23	SC Braga		24-05-95	2		Maia	01-08	3.51,36-14
3.50,56	i	Ruben Silva	S23	Juv. Vidigalense		16-05-93	1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	3.50,93-14
3.50,61		Samuel Barata	S23	SL Benfica		19-07-93	1		Lisboa - I	17-07	3.51,20-14
3.51,14	i	Ricardo Paixão		SL Benfica		01-04-86	4	C. Port	Pombal	14-02	3.47,04-10
3.51,27		Nuno Lopes		CA Seia		11-08-87	3		Plasencia - Esp	24-06	3.51,20-14
3.51,72		Paulo Pinheiro		SL Benfica		09-07-89	3		Maia	01-08	3.46,68-12
3.51,78		Ricardo Pereira		ACD Jardim Serra		12-08-90	1		Viseu	10-07	3.53,77-13
3.52,38		Bruno Moniz		ADR Agua Pena		08-10-91	1		Ribeira Brava	03-05	3.55,13-13
3.53,1		Hugo Rocha	Jr	SL Benfica		27-06-97	1		Amadora	01-07	
3.53,70	i	Luís Miguel Borges	S23	SL Benfica		04-10-94	6	C. Port	Pombal	14-02	3.52,96-14
3.54,38	i	João Brás		Sporting CP		13-08-89	2	CNCI-1	Pombal	21-02	3.44,66-13
3.54,5		Hugo Correia		Juv. Vidigalense		17-11-91	2		Amadora	01-07	3.52,36i-13
3.55,06		Samuel Freire		Sporting CP	CPV	28-08-90	1		Lisboa - MP	09-05	3.48,56-14
3.55,3		Eduardo Mbengani		Sporting CP		08-01-85	3		Amadora	01-07	3.47,00-09
3.55,59	i	Sérgio Teixeira	S23	NA Cucujães		24-02-94	2s	CNCI-Ap	Braga	24-01	4.01,50-14
3.56,26		Luís Miguel Pinto		Sporting CP		05-01-83	3		Lisboa - I	17-07	3.46,54-02
3.56,28		Adrião Rodrigues	S23	NA Cucujães		16-10-93	2s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	3.55,20-11
3.56,74		Celso Pinto		Individual - Lx		22-10-84	5		Lisboa - I	17-07	3.54,08-10
3.56,84		Rafael Rucha	S23	Maratona CP		28-03-95	3		Lisboa - I	07-12	3.59,2-14
3.57,03		Ricardo Barbosa	S23	SL Benfica		09-12-95	1		Póvoa de Varzim	27-05	
3.57,20	i	Fernando Serrão	S23	Maratona CP		03-04-93	2		Braga	31-01	3.56,04-14
3.57,24		Johan Caldeira	S23	CCSJ. Madeira		08-03-93	2		Póvoa de Varzim	27-05	
3.57,68		Fábio Silva		AR Casaense		11-11-91	2		Vagos	29-07	3.55,27-13
3.58,01		Bruno Henriques		JOBRA		20-04-86	3		Vagos	29-07	3.59,39-08
3.58,16		Cristiano Pereira	Jr	CP Mangualde		02-05-96	4		Maia	01-08	3.58,70-14
3.58,20	i	Helder Santos		Maia AC		06-10-83	3s	CNCI-Ap	Braga	24-01	3.53,03-10
3.58,25		André Pereira	S23	SL Benfica		10-08-95	4		Póvoa de Varzim	27-05	
3.58,35		Humberto Francês	S23	Maratona CP		31-08-94	1		Lisboa - MP	06-06	
3.58,36	i	Ricardo A. Fernandes		GA Fátima		04-07-91	7	C. Port	Pombal	14-02	3.49,69-14
3.58,54		Manuel Fernandes		GD Estreito		16-03-92	2		Ribeira Brava	11-07	4.00,02-12
3.58,58		Ruben Pessoa	S23	SL Benfica		11-09-94	7		Lisboa - I	17-07	
3.58,88		Nuno Paulo	S23	GD Estreito		24-07-93	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	23-05	3.53,50-12
3.58,91		Oswald Freitas	Jr	CN Rio Maior		08-02-96	2	CN Jr	Braga	04-07	3.59,54-14
3.59,12		Bruno Silva		ACD Jardim Serra		10-02-89	3		Ribeira Brava	11-07	
3.59,18	i	Wilson Conniot	S23	AC Vermoil		05-11-93	3s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	4.04,30i-11

3.59,49		Hugo Ganchas	Jr	SL Benfica		05-07-96	8		Lisboa - I	17-07	
3.59,54	i	Bruno Oliveira	S23	CCSJ. Madeira		30-10-94	1		Eaubonne - FRA	22-02	
3.59,68		Luís Mendes		ACR Sra. Desterro		10-06-90	3s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	3.55,06-09
3.59,82		Cristian Scutaru	Jr	Maratona CP	MDA	24-02-96	3ex	CN Jr	Braga	04-07	
3.59,99	i	Fábio Gomes	Jr	UD Varzea		20-05-97	5		Braga	27-12	3.57,78-14

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
3.58,44		Helder Santos		Maia AC		06-10-83	3	CNCI-2	Vagos	13-06	3.53,03-10
3.59,48		Ricardo A. Fernandes		GA Fátima		04-07-91	6	C. Port	Leiria	25-07	3.49,69-14
3.54,34		Ricardo Paixão		SL Benfica		01-04-86	2		Lisboa - I	17-07	3.47,04-10
3.57,73		Ruben Silva	S23	Juv. Vidigalense		16-05-93	1		Lisboa - I	11-04	3.50,93-14
3.58,74		Sérgio Teixeira	S23	NA Cucujães		24-02-94	1		Aveiro	17-01	4.01,50-14

3000 m – 8.15,0 – 8.35,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
8.01,34		Eduardo Mbengani		Sporting CP		08-01-85	3	S. António	Lisboa - U	25-06	8.07,7-10
8.03,52		Samuel Barata	S23	SL Benfica		19-07-93	4	S. António	Lisboa - U	25-06	8.29,77i-13
8.07,72	i	Helio Gomes		SL Benfica		27-12-84	1	C. Port	Pombal	15-02	
8.08,72	i	Emanuel Rolim	S23	SL Benfica		03-01-93	2	C. Port	Pombal	15-02	8.15,37i-14
8.08,78		Emanuel Rolim	S23				1	CNCI-1	Vagos	14-06	
8.09,81	i	João Cruz	S23	SL Benfica		12-04-94	1		Pombal	08-02	8.22,75i-14
8.09,90		Manuel Damião	Vet	Sporting CP		04-07-78	1		Pezenas - Fra	30-05	7.55,93-03
8.10,48	i	Luís Miguel Borges	S23	SL Benfica		04-10-94	2		Pombal	08-02	8.27,36i-14
8.10,64		Eduardo Mbengani					2	CNCI-1	Vagos	14-06	
8.10,89		Hugo Correia		Juv. Vidigalense		17-11-91	5	S. António	Lisboa - U	25-06	8.16,50-14
8.11,67		Hugo Almeida		CCSJ. Madeira		01-09-88	3	CNCI-1	Vagos	14-06	8.11,41-13
8.11,70		Hugo Almeida					6	S. António	Lisboa - U	25-06	
8.11,74	i	Hugo Almeida					3	C. Port	Pombal	15-02	
8.11,94		Ricardo Pereira		ACD Jardim Serra		12-08-90	1		Maia	01-08	8.23,73i-13
8.12,88		Helio Gomes					4	ETC 1	Heraklion - Gre	21-06	
8.14,23	i	Luís Miguel Borges	S23				4	C. Port	Pombal	15-02	
8.14,96		Helio Gomes					2	TCCE	Mersin - Tur	31-05	
8.15,04	i	Hugo Almeida					3		Pombal	08-02	
8.17,07	i	Bruno Albuquerque		SL Benfica		10-01-89	1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	8.08,37i-12
8.18,40		Luís Miguel Pinto		Sporting CP		05-01-83	7	S. António	Lisboa - U	25-06	8.09,83i-11
8.18,75		António Silva		Sporting CP		26-03-87	1		Crawley - Gbr	09-05	8.12,65-08
8.19,77		Bruno Henriques		JOBRA		20-04-86	9	S. António	Lisboa - U	25-06	8.31,28-10
8.22,04		Fernando Serrão	S23	Maratona CP		03-04-93	1		Póvoa de Varzim	13-05	8.24,40i-14
8.22,12		Ricardo Mateus		Sporting CP		05-01-88	1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	8.14,02-10
8.23,18		Fábio Gomes	Jr	UD Varzea		20-05-97	4		Póvoa de Varzim	13-05	8.30,10-13
8.24,17		Paulo Pinheiro		SL Benfica		09-07-89	10	S. António	Lisboa - U	25-06	8.05,06i-13
8.24,78		Nuno Lopes		CA Seia		11-08-87	5		Póvoa de Varzim	13-05	8.31,41-14
8.25,02		Gonçalo Jesus		Sporting CP		04-01-92	6		Póvoa de Varzim	13-05	8.32,15i-13
8.25,66	i	Bruno Silva		Maia AC		21-04-83	2	CNCI-2	Pombal	22-02	8.15,08-03
8.28,11	i	João Valente	S23	CAF Zezere		26-09-93	1s	C. Port	Pombal	15-02	8.38,75i-14
8.29,99		André Pereira	S23	SL Benfica		10-08-95	4		Maia	01-08	
8.30,0		Nuno Paulo	S23	GD Estreito		24-07-93	1		Ribeira Brava	14-12	8.30,45i-13
8.30,14	i	Ruben Silva	S23	Juv. Vidigalense		16-05-93	2s	C. Port	Pombal	15-02	8.33,88-13
8.30,19		Marco Pinto		ACR Sra. Desterro		11-10-86	3s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	8.18,32i-11
8.30,37		Roberto Prioste		GD Estreito		15-07-83	1		Ribeira Brava	01-02	
8.30,67		Rui Teixeira		Maia AC		08-05-82	2s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	
8.30,79		Hugo Daniel Santos		ACD S. João Serra		25-07-90	7		Póvoa de Varzim	13-05	8.27,55i-13
8.31,81		Samuel Freire		Sporting CP	CPV	28-08-90	2		Lisboa - I	19-07	
8.32,09		Bruno Moniz		ADR Agua Pena		08-10-91	2		Ribeira Brava	01-02	
8.32,35		Ricardo Paixão		SL Benfica		01-04-86	1		Lisboa - MP	01-02	8.23,13-12
8.32,81	i	Adrião Rodrigues	S23	NA Cucujães		16-10-93	2s	CNCI-Ap	Braga	24-01	8.31,99i-11
8.33,50		Artur Rodrigues	Vet	NA Cucujães		23-06-75	5		Maia	01-08	8.24,18i-08
8.33,63		Rui Pedro Silva		SL Benfica		06-05-81	8		Póvoa de Varzim	13-05	8.02,37-05
8.33,66	i	José Azevedo		Montakit		20-10-88	4s	C. Port	Pombal	15-02	8.36,45i-12
8.34,70	i	Miguel Marques	S23	SL Benfica		10-01-95	5s	C. Port	Pombal	15-02	
8.35,03		Johan Caldeira	S23	CCSJ. Madeira		08-03-93	9		Póvoa de Varzim	13-05	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
8.28,24		Bruno Silva		Maia AC		21-04-83	1	CNCI-2	Vagos	14-06	8.15,08-03
8.18,57		Luís Miguel Borges	S23	SL Benfica		04-10-94	2		Maia	01-08	8.27,36i-14
8.33,44		Ruben Silva	S23	Juv. Vidigalense		16-05-93	1		Lisboa - MP	03-05	8.33,88-13

5000 m – 14.30,0 – 15.10,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
13.49,66		Manuel Damião	Vet	Sporting CP		04-07-78	9	Ibero	Huelva - Esp	10-06	13.35,90-09
13.49,99		Eduardo Mbengani		Sporting CP		08-01-85	22rA	IFAM	Oordegem - Bel	23-05	13.35,29-10
14.04,53		Eduardo Mbengani					14	Ibero	Huelva - Esp	10-06	
14.14,17		Samuel Barata	S23	SL Benfica		19-07-93	17	Ibero	Huelva - Esp	10-06	14.34,01-14
14.16,04		Samuel Barata	S23				1rC	IFAM	Oordegem - Bel	23-05	
14.17,09		Rui Pinto		SL Benfica		18-11-92	8		Mataró - Esp	18-07	13.59,48-14
14.17,31		Rui Pinto					4	TCCE	Mersin - Tur	30-05	
14.17,80		Rui Pinto					1	C. Port	Leiria	25-07	
14.17,92		Samuel Barata	S23				2	C. Port	Leiria	25-07	
14.18,66		Hugo Correia		Juv. Vidigalense		17-11-91	3	C. Port	Leiria	25-07	14.19,69-12
14.19,28		Ricardo Pereira		ACD Jardim Serra		12-08-90	4	C. Port	Leiria	25-07	14.36,47-13
14.31,2		António Silva		Sporting CP		26-03-87	1		Colchester - Gbr	25-04	14.17,74-07
14.33,10		Paulo Pinheiro		SL Benfica		09-07-89	5	C. Port	Leiria	25-07	14.04,08-12
14.34,48		Ruben Pessoa	S23	SL Benfica		11-09-94	6	C. Port	Leiria	25-07	
14.36,31		Bruno Henriques		JOBRA		20-04-86	7	C. Port	Leiria	25-07	14.35,12-08
14.36,31		Bruno Silva		Maia AC		21-04-83	1s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	14.00,99-04
14.37,59		Fábio Gomes	Jr	UD Varzea		20-05-97	2		Póvoa de Varzim	27-05	
14.39,34		Nelson Cruz	Vet	Pedro Pessoa EA		31-12-77	8	C. Port	Leiria	25-07	14.16,01-04
14.40,0		Andralino Furtado		SL Benfica		02-10-92	2		Lisboa - I	10-06	
14.41,91		Luís Miguel Borges	S23	SL Benfica		04-10-94	2	CN23	Pombal	27-06	14.28,89-14
14.42,09		António Rocha		Gira Sol RC		04-08-92	3		Póvoa de Varzim	27-05	
14.45,30		Miguel Ribeiro		CAO Vianense		06-06-87	1	C. Norte	Guimarães	18-07	14.44,10-11
14.46,49		Gonçalo Jesus		Sporting CP		04-01-92	5		Póvoa de Varzim	27-05	14.43,20-13
14.49,45		Marco Pinto		ACR Sra. Desterro		11-10-86	1	CNCI-2	Vagos	13-06	14.23,29-06
14.51,94		Daniel Pinheiro		Maia AC		09-08-83	2	CNCI-2	Vagos	13-06	14.29,7-13
14.52,72		Roberto Prioste		GD Estreito		15-07-83	6	CNCI-1	Vagos	13-06	
14.53,6		Nuno Carraça		URC Abrunheira		17-08-89	4		Lisboa - I	10-06	15.07,61-14
14.53,93		Artur Rodrigues	Vet	NA Cucujães		23-06-75	2		Vagos	18-07	14.46,50-10
14.56,02		Fernando Lemos		GRECAS		03-11-83	4	CNCI-2	Vagos	13-06	
14.56,09		Nuno Lopes		CA Seia		11-08-87	6		Póvoa de Varzim	27-05	15.09,72-14
14.57,92		Miguel Marques	S23	SL Benfica		10-01-95	9	C. Port	Leiria	25-07	14.57,43-14
14.58,92		Johan Caldeira	S23	CCSJ. Madeira		08-03-93	7	CNCI-1	Vagos	13-06	
14.59,48		Samuel Freire		Sporting CP	CPV	28-08-90	1		Lisboa - I	15-07	
15.01,17		Davide Silva	S23	França		07-03-95	2		St. Maur de Fosse	01-07	
15.02,23		Paulo Barbosa	S23	CRDC Santiago		04-06-94	7		Póvoa de Varzim	27-05	
15.03,16		Filipe Ferreira		ACR Vale Cambra		02-04-89	3		Vagos	18-07	15.00,76-10
15.03,17		Manuel Fernandes		GD Estreito		16-03-92	1		Ribeira Brava	17-06	15.02,78-12
15.03,45		João Bértolo	S23	NucleOeiras		10-02-94	2		Lisboa - I	15-07	
15.06,65		João Pereira		SL Benfica		28-12-87	8		Póvoa de Varzim	27-05	

10.000 m – 30.00,0 – 33.00,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
29.09,45		António Silva		Sporting CP		26-03-87	6		Londres - Gbr	16-05	29.37,57-13
29.26,96		Samuel Barata	S23	SL Benfica		19-07-93	9/1	T.Ib/CPort	Huelva - Esp	11-04	30.42,86-12
29.29,88		Hermano Ferreira		Sporting CP		16-11-82	12/2	T.Ib/CPort	Huelva - Esp	11-04	29.03,38-07
30.00,73		Daniel Pinheiro		Maia AC		09-08-83	19/3	T.Ib/CPort	Huelva - Esp	11-04	29.32,98-11
30.26,88		André Pereira	S23	SL Benfica		10-08-95	26/4	T.Ib/CPort	Huelva - Esp	11-04	31.22,91-13
30.31,30		Ruben Pessoa	S23	SL Benfica		11-09-94	1		Leiria	06-06	
30.40,54		Nelson Cruz	Vet	Pedro Pessoa EA		31-12-77	2		Faro	20-06	29.09,51-08
30.40,57		Gonçalo Jesus		Sporting CP		04-01-92	2		Leiria	06-06	
30.43,55		Pedro Cruz		GD Cruz e Irmãos		15-08-82	1		Luso	04-04	30.31,83-09
30.48,39		Ricardo Pereira		ACD Jardim Serra		12-08-90	28/5	T.Ib/CPort	Huelva - Esp	11-04	30.28,52-13
30.49,35		Hugo Almeida		CCSJ. Madeira		01-09-88	29/6	T.Ib/CPort	Huelva - Esp	11-04	30.25,23-14

30.54,88		Nuno Carraça		URC Abrunheira		17-08-89	3		Leiria	06-06	31.24,45-14
31.00,96		João Pereira	Jr	SL Benfica		26-02-96	3		Faro	20-06	
31.17,05		Artur Rodrigues	Vet	NA Cucujães		23-06-75	2		Luso	04-04	30.16,17-13
31.21,05		António Fernandes	Vet	ACR Vale Cambra		17-06-67	3		Luso	04-04	31.02,04-04
31.24,91		André Cunha	Jr	SL Benfica		05-04-97	1	CN Jr	Huelva - Esp	11-04	
31.43,58		Jorge Moreira	Jr	SL Benfica		23-05-97	2	CN Jr	Huelva - Esp	11-04	
31.48,96		Bruno Moniz		ADR Agua Pena		08-10-91	1		Machico	21-03	
31.50,09		Fernando Lemos		GRECAS		03-11-83	4		Luso	04-04	32.02,60-13
31.50,88		Roberto Prioste		GD Estreito		15-07-83	2		Machico	21-03	32.45,40-13
31.55,76		Filipe Ferreira		ACR Vale Cambra		02-04-89	5		Luso	04-04	31.27,96-14
32.06,34		Manuel Ferraz	Vet	AC Sambrasense		09-12-75	4		Faro	20-06	29.43,90-06
32.06,90		Paulo Soares	Vet	CDA S. João		04-01-75	5		Faro	20-06	31.43,48-04
32.12,13		André Aniceto Marques		ACR Vale Cambra		16-06-86	6		Luso	04-04	31.32,39-12
32.16,87		Paulo Macedo	S23	ADR Agua Pena		09-03-93	3		Machico	21-03	32.46,70-14
32.33,74		Daniel Moreira	Jr	SL Benfica		01-12-96	6		Leiria	06-06	
32.36,09		Adelino Oliveira		ACR Cambra		03-05-91	10	C. Port	Huelva - Esp	11-04	31.45,55-13
32.36,93		Fábio Silva		AR Casaense		11-11-91	1		Luso	04-04	31.54,32-12
32.40,41		Davide Silva	S23	CCSJ. Madeira		07-03-95	7		Luso	04-04	32.03,00-14
32.41,36		Gil Ferreira	Vet	ADERCUS		04-09-71	8		Luso	04-04	32.35,06-08
32.57,24		Tony Calvo		Esc Movimento		07-06-81	1		Leça da Palmeira	21-03	

Maratona – 2:35.00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
2.13,54		Rui Pedro Silva		SL Benfica		06-05-81	2	EDP	Porto	02-11	2.12,15-12
2.14,21		Rui Pedro Silva					15	Haspa	Hamburgo - Ale	26-04	
2.15,53		Hermano Ferreira		Sporting CP		16-11-82	16	Virgin	Londres - Gbr	26-04	2.13,28-10
2.17,46		José Moreira		SL Benfica		05-05-80	13		Praga - Cze	03-05	2.13,37-10
2.20,19		Tiago Silva		ADR Agua Pena		31-05-86	27	Haspa	Hamburgo - Ale	26-04	2.19,31-14
2.23,41		Carlos Costa		CD Salv. Caetano		03-02-86	6	EDP	Porto	02-11	
2.23,53		Miguel Quaresma		Ingleses FC		10-06-83	31	Schneider	Paris	12-04	
2.24,02		Carlos Freitas		RC Travel		17-01-84	31	Haspa	Hamburgo - Ale	26-04	2.31,03-12
2.24,21		Bruno Fraga	Vet	GDR Reboleira		14-05-77	1		Badajoz - Esp	22-03	2.23,03-12
2.24,29		Carlos Silva		GDR Reboleira		09-03-83	6		Lisboa	05-10	
2.24,57		Jorge Robalo Varela		CDA S. João		02-01-80	11	Zurich	Barcelona - Esp	15-03	
2.24,59		Bruno Fraga	Vet				7		Lisboa	05-10	
2.25,24		Luís Feiteira	Vet	Sporting CP		21-04-73	7		São Paulo - Bra	17-05	2.11,57-09
2.25,25		Heitor Oliveira		Cyclones AC		08-07-82	7	EDP	Porto	02-11	31.18,86-10
2.26,10		Miguel Quaresma					8	EDP	Porto	02-11	
2.27,20		Vitor Barbosa		GDR Retorta		27-08-83	9	EDP	Porto	02-11	
2.28,01		Augusto Costa	Vet	Amigos Montanha		08-12-69	21	Zurich	Sevilha - Esp	22-02	2.29,52-10
2.28,41		Rafael Oliveira	Vet	Individual			116		Berlim - Ale	27-09	
2.29,03		Bruno Paixão		CUA Benaventense		30-08-84	2		Badajoz - Esp	22-03	2.33,06-13
2.29,19		Nelson Cruz	Vet	Pedro Pessoa EA		31-12-77	37		Nova Iorque - Usa	02-11	2.17,39-06
2.29,41		Rui Muga		CA Mogadouro		18-03-84	7		Bilbau - Esp	18-10	
2.29,52		Pedro Gomes		Boavista do Pico			8		Lisboa	05-10	2.34,20-13
2.30,23		Jorge Rafael Oliveira		Individual		26-08-80	64	Virgin	Londres - Gbr	26-04	2.31,52-14
2.31,17		Alberto Chaiça	Vet	Ingleses FC		17-09-73	9		Lisboa	05-10	2.09,25-03
2.31,35		Telmo Silva	Vet	AM Atibá		03-10-78	10	EDP	Porto	02-11	2.24,26-10
2.31,40		António Moreira		ADERCUS		26-06-87	3		Badajoz - Esp	22-03	
2.31,42		Nuno Romão	Vet	GDR Reboleira		03-01-73	4		Badajoz - Esp	22-03	2.32,11-07
2.32,25		José Pires		Dragões V Vizela		10-11-87	12	EDP	Porto	02-11	32.26,24-14
2.32,35		Jorge Cruz	Vet	Mafra com Vento		65	49	Haspa	Hamburgo - Ale	26-04	
2.32,42		João Gaspar	Vet			77	49		Nova Iorque - Usa	02-11	
2.33,01		Eusébio Rosa	Vet	Ingleses FC		25-08-68	2	CM Vet	Lyon - Fra	16-08	2.21,44-04
2.33,18		Jorge Rafael Oliveira					13	EDP	Porto	02-11	
2.33,41		Paulo Pereira	Vet	GDC Guilhovai		12-12-76	6		Badajoz - Esp	22-03	2.31,32-13
2.33,50		Paulo Pereira	Vet				14	EDP	Porto	02-11	
2.34,31		Armando Monteiro	Vet	UA Povoense		20-04-74	44	Zurich	Sevilha - Esp	22-02	2.32,39-14
2.34,33		Ezequiel Lobo		BV Montemor Novo			45	Zurich	Sevilha - Esp	22-02	

3000 m Obst. – 9.05,0 – 10.00,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
-------	---	------	-----	-------	-----	-------	----	-------	-------	------	-----

8.49,08		Luís Miguel Borges	S23	SL Benfica		04-10-94	7	CE S23	Tallin - Est	12-07	8.56,51-14
8.50,94		Luís Miguel Borges	S23				5	ETC 1	Heraklion - Gre	21-06	
8.54,81		Luís Miguel Borges	S23				8	IFAM	Oordegem - Bel	23-05	
8.55,21		Alberto Paulo		SL Benfica		03-10-85	1		Porto Alegre - Bra	11-04	8.22,41-11
8.56,27		André Pereira	S23	SL Benfica		10-08-95	1	CN23	Pombal	28-06	9.01,79-14
8.56,87		Fernando Serrão	S23	Maratona CP		03-04-93	2	CN23	Pombal	28-06	8.52,54-14
8.57,18		Fernando Serrão	S23				12	CE S23	Tallin - Est	12-07	
8.57,74		Fernando Serrão	S23				11	IFAM	Oordegem - Bel	23-05	
8.59,36		Fernando Serrão	S23				1		Leiria	06-06	
9.00,52		Fernando Serrão	S23				17		Bilbau - Esp	20-06	
9.00,74		Luís Miguel Borges	S23				2		Leiria	06-06	
9.01,70		Ruben Silva	S23	Juv. Vidigalense		16-05-93	1ex		Lisbos - MP	10-05	8.57,41-14
9.01,83		André Pereira	S23				18		Bilbau - Esp	20-06	
9.06,48		Ricardo Barbosa	S23	SL Benfica		09-12-95	3		Leiria	06-06	9.32,75-14
9.09,77		Pedro Ribeiro		Sporting CP		25-03-81	2	CNCl-1	Vagos	14-06	8.32,20-06
9.10,57		Manuel Fernandes		GD Estreito		16-03-92	5		Leiria	06-06	9.04,93-11
9.16,14		Adrião Rodrigues	S23	NA Cucujães		16-10-93	5	C. Port	Leiria	26-07	9.11,59-13
9.21,95		João Bernardo	S23	Gira Sol RC		06-09-93	4	CNCl-1	Vagos	14-06	9.27,91-11
9.22,85		Fernando Lemos		GRECAS		03-11-83	7	C. Port	Leiria	26-07	9.31,38-14
9.26,79		Artur Rodrigues	Vet	NA Cucujães		23-06-75	8	C. Port	Leiria	26-07	9.17,74-05
9.28,42		Luís Miguel Pinto		Sporting CP		05-01-83	1s	CNCl-Ap	Vendas Novas	24-05	8.49,95-10
9.30,6		António Silva		Sporting CP		26-03-87	1		Kingston - Gbr	08-08	9.15,45-08
9.30,63		Bruno Silva		ACD Jardim Serra		10-02-89	2		Ribeira Brava	24-06	9.30,17-12
9.32,50		Paulo Mendes		CA Seia		24-01-92	7		Plasencia - Esp	24-06	
9.39,89		Filipe Ferreira		França		21-03-81	7		Francoville - Fra	10-05	9.16,18-12
9.42,48		Américo Moreira		CD Póvoa		05-04-89	2		Póvoa de Varzim	31-05	9.29,05-11
9.43,61		Jorge Moreira	Jr	SL Benfica		23-05-97	3	TCCE-Jr	Istanbul - Tur	19-09	
9.45,73		Filipe Rosa		C Bf. Abrantes		14-07-84	1		Abrantes	12-07	9.10,65-11
9.46,56		André Morais	S23	ACR Sra. Desterro		11-08-94	2	CNCl-2	Vagos	14-06	
9.46,60		Nataníel Lopes		Juv. Vidigalense		20-06-81	3s	CNCl-Ap	Abrantes	24-05	9.42,56-13
9.46,61		Ruben Reis	S23	ADRE Palhaça		22-08-94	7		Leiria	06-06	9.47,95-13
9.47,84		José Manuel Gomes	S23	ADR Agua Pena		09-04-94	2s	CNCl-Ap	Ribeira Brava	24-05	9.31,50-13
9.48,12		Vítor Amorim		França		29-06-87	10		Tours - Fra	24-05	9.24,69-09
9.48,48		Filipe Fialho	Jr	GD Diana		22-08-97	8		Leiria	06-06	
9.49,78		Jorge Santa Cruz		SC Braga		20-07-89	1	C. Norte	Guimarães	19-07	8.55,39-09
9.50,38		José Junior	S23	GD Diana		02-12-95	2s	CNCl-Ap	Vendas Novas	24-05	9.34,72-13
9.51,04		Adelino Oliveira		ACR Cambra		03-05-91	1		Aveiro	31-05	9.48,13-13
9.51,04		Adalberto Furtado		França		31-08-90	1		Auby - Fra	27-06	9.47,45-14
9.52,43		Ricardo Vale		SC Braga		09-06-88	3	CNCl-2	Vagos	14-06	9.56,87-14
9.54,29		Tony Calvo		Esc Movimento		07-06-81	4	CNCl-2	Vagos	14-06	
9.54,3		Davide Silva	S23	CCSJ. Madeira		07-03-95	2s	CNCl-Ap	Guimarães	24-05	9.42,98-14
9.55,05		Luís Costa	Jr	CCD Ribeirão		01-06-96	3	C. Norte	Guimarães	19-07	
9.55,19		Gonçalo Varela	Jr	GD Diana		27-10-97	1		Vendas Novas	10-06	
9.56,76		Danilo Nobrega	S23	ACD Jardim Serra		16-06-94	6	CNCl-1	Vagos	14-06	9.51,2-14
9.59,29		Henrik Santos		NS Lourinhã		10-07-89	1		Lisboa - I	17-07	
9.59,5		Ricardo A. Fernandes		GA Fátima		04-07-91	4s	CNCl-Ap	Guimarães	24-05	9.57,43-09

110 m B – 15,00 – 17,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
13,72	-0,5	João Almeida		SL Benfica		05-04-88	1	TCCE	Mersin - Tur	31-05	13,47-12
14,06	1,6	João Almeida					3		Vught - Hol	14-05	
14,14	1,1	Rasul Dabo		SL Benfica		14-02-89	3h		La Chaux-de-Fonds	05-07	13,52-13
14,16	-0,8	João Almeida					7	ETC 1	Heraklion - Gre	21-06	
14,21	-0,3	Rasul Dabo					2		Avila - Esp	19-07	
14,24	0,9	Samuel Remédios		SL Benfica		24-02-92	1		Lisboa - MP	10-05	14,23-13
14,26	1,3	Rasul Dabo					6		La Chaux-de-Fonds	05-07	
14,26	-0,1	Rasul Dabo					1	C. Port	Leiria	26-07	
14,31	1,0	Rasul Dabo					1		Maia	01-08	
14,35	1,0	João Fontela		CCSJ. Madeira		07-08-91	2		Maia	01-08	14,24-12
14,38	-0,1	João Fontela					2	C. Port	Leiria	26-07	
14,39	0,0	Hélio Vaz		CA Seia		01-05-91	3		Plasencia - Esp	24-06	14,47-14
14,40	-0,1	Hélio Vaz					2h		Plasencia - Esp	24-06	
14,42	-1,3	André Costa		SL Benfica		09-05-92	4		Salamanca - Esp	06-06	14,13-14

14,42	0,0	João Fontela				3		Palencia - Esp	21-06	
14,43	-0,3	André Costa				1		Lisboa - I	19-07	
14,48	-0,1	Hélio Vaz				3	C. Port	Leiria	26-07	
14,48	1,0	Hélio Vaz				3		Maia	01-08	
14,49	0,6	Samuel Remédios				Dec	ECp - 2	Inowroklaw - Pol	05-07	
14,49	-0,1	André Costa				4	C. Port	Leiria	26-07	
14,50	0,8	Hélio Vaz				1		Guarda	11-07	
14,53	0,9	André Costa				2		Lisboa - MP	10-05	
14,56	-1,2	Hélio Vaz				1h		Salamanca - Esp	06-06	
14,58	1,7	André Costa				1		Lisboa - MP	12-07	
14,58	-0,1	Rasul Dabo				1h	C. Port	Leiria	26-07	
14,61	-0,1	Hélio Vaz				1s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	
14,65	0,4	João Fontela				1s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	
14,65	-1,4	João Fontela				1		Vagos	19-07	
14,65	-0,1	Hélio Vaz				2h	C. Port	Leiria	26-07	
14,66	-0,2	João Fontela				1h	C. Port	Leiria	26-07	
14,66	0,7	Samuel Remédios				Dec	C. Port	Leiria	26-07	
14,70	1,7	João Fontela				2		Lisboa - MP	12-07	
14,73	-1,2	André Costa				2h		Salamanca - Esp	06-06	
14,77	-0,2	André Costa				2h	C. Port	Leiria	26-07	
14,82	-2,0	André Costa				1		Lisboa - MP	02-05	
14,84	-1,3	Hélio Vaz				6		Salamanca - Esp	06-06	
14,84	-0,1	Rafael Correia	S23	ACDR Arreirense	31-12-93	5	C. Port	Leiria	26-07	15,10-14
14,91	2,0	Ricardo Lima		SC Braga	02-01-85	1	CNCI-2	Vagos	14-06	14,64-04
14,98	-0,2	Rafael Correia	S23			3h	C. Port	Leiria	26-07	
15,00	1,9	João Fontela				1		Aveiro	31-05	
15,00	1,0	Rafael Correia	S23			4		Maia	01-08	
15,12	-1,2	Brandon Silvestre	S23	SL Benfica	28-03-95	5		Bondoufle - Fra	11-06	15,10-14
15,13	1,1	Ivan Santos	S23	ADL Apelaçõenses	12-04-94	2	CN23	Pombal	28-06	15,29-14
15,33	-0,1	Pedro Gomes		AA Pinhalnovense	13-11-90	6	C. Port	Leiria	26-07	15,96-10
15,36	1,1	Diogo Oliveira	Jr	CA Seia	03-09-97	3	CN23	Pombal	28-06	16,16-14
15,38	-0,2	Daniel Dias		Cork	10-11-92	4h	C. Port	Leiria	26-07	15,65-13
15,41	2,0	Tiago Boucela		GRECAS	09-02-92	2	CNCI-2	Vagos	14-06	15,26-14
15,47	0,0	Carlos Santos		CP Alcanena	10-05-86	Dec		Pombal	31-05	15,10-12
15,50	-0,2	Yvan Ribeiro	Jv	França	05-03-99	5		Bondoufle - Fra	24-05	
15,57	-0,1	Luis Fernandes		Gira Sol RC	31-05-82	3s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	14,43-05
15,59	-0,1	Ricardo Mendes	S23	Juv. Vidigalense	30-05-94	4s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	15,70-14
15,65	0,4	Miguel Pereira	Jv	Maia AC	06-01-98	2s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	
15,73	1,7	Carlos Lopes		ACR Sra. Desterro	13-03-83	4		Lisboa - MP	12-07	15,29-14
15,76	-0,1	António Gomes	S23	CA Seia	04-11-95	4h	C. Port	Leiria	26-07	15,52-14
15,79	0,0	Pedro Santos		CP Alcanena	01-01-88	Dec		Rio Maior	03-05	15,03-12
15,81	1,1	Pedro Vila Cova	Jr	EC+S Lavra	18-04-96	4	CN23	Pombal	28-06	15,85-14
15,83	-0,1	Isaac Lopes		CA Seia	08-02-90	6h	C. Port	Leiria	26-07	15,75-14
15,85	0,9	Ruben Conchinho	S23	Sporting CP	01-05-95	4		Lisboa - MP	10-05	16,45-13
15,85	-0,2	Reinaldo Moniz	Jv	Juv. Ilha Verde	26-03-98	1		Angra do Heroísmo	12-07	
15,92	2,0	João Bento		ACR Sra. Desterro	28-08-92	4	CNCI-2	Vagos	14-06	15,83-14
16,02	0,9	Bruno Pinto	S23	Gira Sol RC	20-09-93	5ex		Lisboa - MP	10-05	16,31-14
16,03	0,0	Gonçalo Lopes		CA Seia	14-03-88	Dec		Pombal	31-05	16,06-14
16,08	0,0	Joaquim Cabral		CO Pechão	17-04-88	Dec	C. Port	Leiria	26-07	16,62-11
16,15	0,6	Duarte Eusébio	Jr	Juv. Vidigalense	06-08-97	3s		Lisboa - I	16-05	
16,18	-0,3	Joaquim Moreira	S23	CD Póvoa	30-01-93	2	C. Norte	Guimarães	19-07	16,42-12
16,34	-0,2	Luis Miguel Santos	S23	OC Lagos	06-07-93	1		Quarteira	31-05	16,38-14
16,35	-1,3	Hugo Silva		ACD Jardim Serra	04-01-91	1		Ribeira Brava	12-07	15,72-09
16,41	0,4	David Anselmo		NDC Gouveia	26-05-89	1		Guarda	27-06	15,74-08
16,52	1,1	Paulo Ornelas	S23	GD Estreito	31-05-93	6	CN23	Pombal	28-06	16,10-14
16,59	0,9	Ricardo Araújo	S23	GRECAS	25-10-93	3		Delemont - Sui	16-05	16,63w-13
16,64	0,2	Francisco Barreto	Jr	CAS Manique	31-08-96	4s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	
16,66	0,0	Ulisses Tavares		ADR Agua Pena	18-10-92	1		Ribeira Brava	03-05	
16,70	-1,2	João Silva	Jv	AC Vermoil	05-02-99	1s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	
16,79	-0,3	Manuel M Fernandes	Jr	SC Braga	24-07-96	3	C. Norte	Guimarães	19-07	
16,81	2,0	André Silva	S23	Esc Movimento	18-07-94	7	CNCI-2	Vagos	14-06	16,35-13
16,81	-3,5	Rafael Oliveira	Jr	AA Seixal	06-06-96	1		Sobreda	18-07	16,12-13
16,87	0,0	Eduardo Valério	Jr	Juv. Vidigalense	07-02-96	Dec	C. Port	Leiria	26-07	

Com vento anti regulamentar

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
14,23	2,9	Hélio Vaz		CA Seia		01-05-91	1	CNCI-1	Vagos	14-06	14,47-14
14,40	2,4	André Costa		SL Benfica		09-05-92	1		Guarda	20-06	14,13-14
14,78	3,1	Rafael Correia	S23	ACDR Arreirense		31-12-93	1		Abrantes	12-07	15,10-14
14,86	2,9	Paulo Neto	Jr	ACD Jardim Serra		11-03-97	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	14,96-14
15,08	2,9	Luís Fernandes		Gira Sol RC		31-05-82	4	CNCI-1	Vagos	14-06	14,43-05
15,42	2,8	Pedro Vila Cova	Jr	EC+S Lavra		18-04-96	3h	CN23	Pombal	28-06	15,85-14
15,76	2,1	Rodrigo Dionísio		GD Estreito		25-06-85	4s		Lisboa - I	16-05	14,56-09
15,88	2,4	David Anselmo		NDC Gouveia		26-05-89	2		Guarda	20-06	15,74-08

110 m B (1,00 m) – 15,00 – 17,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
14,44	0,6	Miguel Pereira	Jv	Maia AC		06-01-98	1	CN Jr	Braga	05-07	
14,51	0,6	Rafael Oliveira	Jr	AA Seixal		06-06-96	2	CN Jr	Braga	05-07	15,34-13
14,83	-0,2	Pedro Vila Cova	Jr	EC+S Lavra		18-04-96	Dec	CN Jr	Braga	05-07	15,38-14
14,92	0,2	Rafael Oliveira	Jr				1h	CN Jr	Braga	05-07	
15,01	-0,3	Diogo Oliveira	Jr	CA Seia		03-09-97	1h	CN Jr	Braga	05-07	14,98-14
15,05	-1,7	Victor Korst	Jr	SL Benfica		21-10-96	1		Lisboa - MP	03-05	15,52-14
15,14	0,6	Reinaldo Moniz	Jv	Juv. Ilha Verde		26-03-98	3	CN Jr	Braga	05-07	
15,31	-2,9	Paulo Neto	Jr	ACD Jardim Serra		11-03-97	Dec		Luso	03-05	14,88-14
15,51	-0,3	Duarte Eusébio	Jr	Juv. Vidigalense		06-08-97	2h	CN Jr	Braga	05-07	
15,53	-0,2	Carlos Prino	Jr	GA Fátima		13-06-97	Dec	CN Jr	Braga	05-07	
15,76	-0,3	Edjoy Almeida	Jr	GD Cavadas		20-05-97	3h	CN Jr	Braga	05-07	
15,99	-0,3	Miguel Marta	Jv	GRECAS		12-02-98	4h	CN Jr	Braga	05-07	16,92-14
16,36	-0,2	Eduardo Valério	Jr	Juv. Vidigalense		07-02-96	Dec	CN Jr	Braga	05-07	16,29-14
16,38	0,2	Miguel Barrigana	Jr	SL Benfica		03-07-96	4h	CN Jr	Braga	05-07	16,06-14
16,45	-0,3	Manuel M Fernandes	Jr	SC Braga		24-07-96	5h	CN Jr	Braga	05-07	16,70-14
16,68	-1,9	Miguel Mascarenhas	Jr	NDET Cabreira		12-12-97	1		Faro	10-05	16,24-14
16,69	1,1	Jin Xin	Jr	Esc. Grão Vasco	CHN	07-04-98	1		Viseu	24-05	

Com vento anti regulamentar

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
14,72	7,4	Fábio Martins	Jr	CLAC		11-01-97	1		Fátima	31-05	
15,00	2,2	Diogo Oliveira	Jr	CA Seia		03-09-97	1		Pombal	31-05	14,98-14
15,45	7,4	João Silva	Jv	AC Vermoil		05-02-99	1		Fátima	31-05	
16,85	3,6	Pedro Lopes	Jr	JOMA		01-04-96	1		Lisboa - MP	12-07	
16,89	2,2	Danilo Almeida	Jr	SL Benfica		02-12-96	Dec		Pombal	31-05	

400 m B/H – 53,00 – 60,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
51,74		Ricardo Lima		SC Braga		02-01-85	1	V.Tavares	Faro	11-07	50,44-07
51,77		Ricardo Lima					1ex		Lisboa - I	19-07	
51,85		Ricardo Lima					3		Salamanca - Esp	06-06	
51,86		Ricardo Lima					4	Ibero	Huelva - Esp	10-06	
51,90		Ricardo Lima					1h	C. Esp	Castellon - Esp	01-08	
52,07		Diogo Mestre	S23	SL Benfica		20-05-95	1		Lisboa - I	19-07	53,14-14
52,11		Diogo Mestre	S23				1	C. Port	Leiria	26-07	
52,12		Ricardo Lima					1		Guarda	03-07	
52,34		Diogo Mestre	S23				4		Salamanca - Esp	06-06	
52,48		Diogo Mestre	S23				2		Guarda	03-07	
52,49		Ricardo Lima					1	CNCI-2	Vagos	14-06	
52,54		Diogo Mestre	S23				1	CNCI-1	Vagos	14-06	
52,64		Diogo Mestre	S23				2	V.Tavares	Faro	11-07	
52,80		Diogo Mestre	S23				7	TCCE	Mersin - Tur	30-05	
52,80		António Rodrigues		SL Benfica		25-09-88	2	C. Port	Leiria	26-07	52,09-06
52,82		Edgar Remédios	S23	GA Fátima		05-05-94	3	C. Port	Leiria	26-07	54,33-14
52,86		Diogo Mestre	S23				1		Lisboa - MP	23-05	
53,01		Ricardo Lima					1s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	
54,16		André Sá	S23	SL Benfica		01-06-95	3	V.Tavares	Faro	11-07	53,56-14
54,41		Tiago Horta	S23	AD Novas Luzes		10-06-94	1s	C. Port	Leiria	26-07	58,26-14

54,47	Sérgio Silva	Jr	Juv. Ilha Verde		04-05-96	1s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	55,97-14
54,77	André Lima		CA Seia		19-04-91	4	V.Tavares	Faro	11-07	55,10-12
55,04	Tiago Cipriano	S23	GRECAS		27-03-95	2	CNCI-2	Vagos	14-06	55,05-13
55,48	Bruno Gualberto		Juv. Vidigalense		01-08-88	2	CNCI-1	Vagos	14-06	51,14-09
55,67	Tomás Batista		Esc Movimento		21-12-92	3	CNCI-2	Vagos	14-06	57,18-14
55,69	Roberto Nobrega		ADR Agua Pena		31-05-92	1		Ribeira Brava	12-07	54,41-10
55,82	Miguel Figueira	S23	Gira Sol RC		26-07-95	3	CNCI-1	Vagos	14-06	57,09-14
55,83	Gracelino Barbosa		ACR Sra. Desterro	CPV	01-02-85	4	CNCI-2	Vagos	14-06	55,00-13
56,03	Hugo Silva		ACD Jardim Serra		04-01-91	5	CNCI-1	Vagos	14-06	53,58-10
56,58	André Jordão		NDC Gouveia		27-06-89	2		Guarda	16-05	56,10-08
56,72	Manuel Dias	Jv	UFC Tomar		28-02-99	2	CN Jr	Braga	05-07	
56,78	Ricardo Pereira	Jr	SL Benfica		04-03-96	3	TCCE-Jr	Istanbul - Tur	19-09	
56,84	Pedro Longo	Jr	SL Benfica		25-02-96	3	CN Jr	Braga	05-07	55,63-14
56,90	Francisco Évora		C+S Lavra		11-12-91	4s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	55,43-12
57,06	Daniel Reis	S23	Maia AC		03-01-95	2		Póvoa de Varzim	13-05	56,66-14
57,29	Gonçalo Rodrigo	Jr	UFC Tomar		16-09-96	4	CN Jr	Braga	05-07	57,22-14
57,31	Edjoy Almeida	Jr	GD Cavadas		20-05-97	1ex		Lisboa - MP	12-07	
57,36	Mauro Fonseca	S23	Sporting CP	STP	02-02-95	3		Lisboa - I	19-07	
57,42	Alexandre Gameiro		GCA Donas		04-05-92	2s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	57,55-12
57,48	José Gomes		Sporting CP	GBS	25-04-83	1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	55,04-13
57,93	Romeu Gomes	Jv	CCSJ. Madeira		05-09-98	2		Vagos	19-07	
58,35	Diogo Oliveira	Jr	CA Seia		03-09-97	3rC		Salamanca - Esp	06-06	
58,39	Joel Oliveira	S23	NA Cucujães		01-03-95	8	CNCI-2	Vagos	14-06	
58,42	Joaquim Moreira	S23	CD Póvoa		30-01-93	2s		Guarda	03-07	57,04-13
58,55	Alexandre Sousa		CA Marinha Grande		13-11-87	1	CNCI-3	Pombal	14-06	54,97-09
58,76	Andre Gomes	Jv	AC Povoia		21-01-98	1		Braga	11-07	
59,02	Danilo Almeida	Jr	SL Benfica		02-12-96	3		Lisboa - MP	10-05	
59,09	Marco Ribeiro	Jr	GDP Chão Duro		08-11-97	3		Sobreda	06-06	
59,35	William Loque	Vet	Sporting CP		08-03-77	1		Lisboa - MP	30-05	52,13-01
59,39	Paulo Ornelas	S23	GD Estreito		31-05-93	7	CNCI-1	Vagos	14-06	57,33-13
59,54	Reinaldo Moniz	Jv	Juv. Ilha Verde		26-03-98	1		Angra do Heroísmo	12-07	
59,72	Roberto Faria		ACD Jardim Serra		19-12-91	3		Ribeira Brava	12-07	
59,84	Pedro Martins	Jr	CDC Navais		28-06-96	3	C. Norte	Guimarães	18-07	
59,84	Rafael Lopes		Individual - Lx		21-02-88	1ex		Sobreda	19-07	55,93-11

Altura / High Jump – 2.00 –1,83

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
2,21		Tiago Pereira	S23	SL Benfica	RN23	19-09-93	1		Lisboa - I	16-05	2,17-14
2,20		Victor Korst	Jr	SL Benfica	RNJ	21-10-96	1		Lisboa - MP	07-06	2,16-14
2,20		Tiago Pereira	S23				6	ETC 1	Heraklion - Gre	20-06	
2,18		Paulo Conceição	S23	SL Benfica		29-12-93	1	CN23	Pombal	28-06	2,20-14
2,18		Tiago Pereira	S23				5q	CE S23	Tallin - Est	09-07	
2,17	i	Tiago Pereira	S23		RN23		1	CNCI-1	Pombal	22-02	
2,17		Paulo Conceição	S23				1		Lisboa - MP	10-05	
2,17		Paulo Conceição	S23				1		Setúbal	21-06	
2,16	i	Tiago Pereira	S23		RN23		1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
2,16		Tiago Pereira	S23				2		Lisboa - MP	10-05	
2,16		Paulo Conceição	S23				1	C. Port	Leiria	26-07	
2,15		Paulo Conceição	S23				2		Lisboa - I	16-05	
2,15		Paulo Conceição	S23				5		Herouville - Fra	18-06	
2,15		Tiago Pereira	S23				10	CE S23	Tallin - Est	11-07	
2,14		Tiago Pereira	S23				2	C. Port	Leiria	26-07	
2,14		Paulo Conceição	S23				3		Schiffange - Lux	02-08	
2,13		Victor Korst	Jr				3		Lisboa - MP	10-05	
2,13		Tiago Pereira	S23				5	TCCE	Mersin - Tur	30-05	
2,13		Victor Korst	Jr				2	CN23	Pombal	28-06	
2,12	i	Tiago Pereira	S23				1	M. Pereira	Jamor - CAR	20-01	
2,12		Roman Guly	Vet	Sporting CP		07-04-79	4		Plasencia - Esp	24-06	2,21-99
2,11		Tiago Pereira	S23				4	S. António	Lisboa - U	25-06	
2,11		Paulo Conceição	S23				5	S. António	Lisboa - U	25-06	
2,11		Tiago Costa	S23	CCD Ribeirão		08-05-94	1	C. Norte	Guimarães	18-07	2,10-14
2,10	i	Paulo Conceição	S23				1	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
2,10	i	Tiago Pereira	S23				2	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	

2,10	i	Paulo Conceição	S23			2	Flanders	Gent - BEL	07-02	
2,10	i	Paulo Conceição	S23			1	CNU	Pombal	28-02	
2,10		Roman Guliy	Vet			4		Lisboa - MP	10-05	
2,10		Paulo Conceição	S23			1		Lisboa - I	10-06	
2,10		Victor Korst	Jr			2		Lisboa - I	10-06	
2,10		Tiago Pereira	S23			1	CNCI-1	Vagos	14-06	
2,10		Paulo Conceição	S23			17q	CE S23	Tallin - Est	09-07	
2,09		Tiago Pereira	S23			1		Lisboa - MP	04-01	
2,09	i	Victor Korst	Jr			2	M. Pereira	Jamor - CAR	20-01	
2,09	i	Tiago Pereira	S23			1	C. Port	Pombal	15-02	
2,09	i	Tiago Costa	S23			2	C. Port	Pombal	15-02	
2,09		Roman Guliy	Vet			4		Salamanca - Esp	06-06	
2,08	i	Victor Korst	Jr			1	CN Jr	Braga	08-02	
2,08		Tiago Pereira	S23			3	CN23	Pombal	28-06	
2,08		Roman Guliy	Vet			3	C. Port	Leiria	26-07	
2,07	i	Roman Guliy	Vet			2	CNCI-1	Pombal	22-02	
2,07		Marcos Maio	Jr	SC Braga	07-01-97	2	CM DE	Wuhan - Chn	29-06	2,00-14
2,07		Tiago Boucela		GRECAS	09-02-92	Dec	C. Port	Leiria	25-07	2,12i-14
2,06	i	Roman Guliy	Vet			3	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
2,06	i	Paulo Conceição	S23			3	C. Port	Pombal	15-02	
2,06		Marcos Maio	Jr			1	CN DE	Lisboa - I	15-05	
2,06		Tiago Costa	S23			1		Leça da Palmeira	17-05	
2,06		Tiago Boucela				1		Póvoa de Varzim	27-05	
2,06		Paulo Conceição	S23			6		Salamanca - Esp	06-06	
2,06		Paulo Conceição	S23			2		Lisboa - MP	07-06	
2,06		Victor Korst	Jr			6	S. António	Lisboa - U	25-06	
2,06		Paulo Conceição	S23			1		Lisboa - I	19-07	
2,06		Victor Korst	Jr			2	TCCE-Jr	Istanbul - Tur	19-09	
2,05	i	Tiago Boucela				1ex		Braga	10-01	
2,05	i	Tiago Boucela				1s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	
2,05		Paulo Conceição	S23			1	CNU	Braga	25-04	
2,05		Tiago Pereira	S23			Dec		Luso	02-05	
2,05		Tiago Costa	S23			4	CN23	Pombal	28-06	
2,05		Victor Korst	Jr			18q	CE Jr	Eskilstuna - Swe	16-07	
2,04	i	Ricardo Araújo	S23	GRECAS	25-10-93	1		Aigle - Sui	11-01	2,02-13
2,04		Roman Guliy	Vet			1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	
2,04		Tiago Boucela				1s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	
2,04		Tiago Costa	S23			1s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	
2,04		Pedro Fernandes	Jr	AA Pinhalnovense	03-10-96	2s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	1,93-14
2,04		Tiago Boucela				Dec		Pombal	30-05	
2,04		Roman Guliy	Vet			2	CNCI-1	Vagos	14-06	
2,04		Wilson Vieira		ACR Sra. Desterro	15-05-91	4	C. Port	Leiria	26-07	2,05i-14
2,03		Paulo Conceição	S23			2		Lisboa - MP	04-01	
2,03	i	Victor Korst	Jr			4	C. Port	Pombal	15-02	
2,03	i	Ricardo Mendes	S23	Juv. Vidigalense	30-05-94	3	CNCI-1	Pombal	22-02	2,08i-14
2,03		Carlos Gomes	Jr	CLAC	17-03-97	2	CN DE	Lisboa - I	15-05	1,93-13/14
2,03		Victor Korst	Jr			3		Lisboa - I	16-05	
2,03		Roman Guliy	Vet			2		Leça da Palmeira	17-05	
2,03		Filipe Guerreiro	Jr	CCSJ. Madeira	06-02-97	1		Aveiro	31-05	2,02-14
2,02	i	Tiago Boucela				1		Braga	20-12	
2,02	i	Tiago Costa	S23			1	C. Norte	Braga	10-01	
2,02	i	Tiago Costa	S23			1s	CNCI-Ap	Braga	24-01	
2,02	i	Ricardo Mendes	S23			2s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
2,02	i	Tiago Boucela				1	CNCI-2	Pombal	22-02	
2,01	i	Ricardo Mendes	S23			2	CNU	Pombal	28-02	
2,01	i	Tiago Pereira	S23			2ex	CNU	Pombal	28-02	
2,01		Denys Vatamanyuk	Jr	C Bf. Faro	15-10-96	1		Quarteira	31-05	1,96-13
2,01		Ricardo Mendes	S23			5	CN23	Pombal	28-06	
2,01		Tiago Boucela				Dec	Ecp - 2	Inowroclaw - Pol	04-07	
2,00	i	Victor Korst	Jr			4	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
2,00	i	Ricardo Mendes	S23			1		Pombal	18-01	
2,00	i	Paulo Conceição	S23			3	M. Pereira	Jamor - CAR	20-01	
2,00	i	Marcos Maio	Jr			2	CN Jr	Braga	08-02	

2,00	i	Ricardo Mendes	S23				5	C. Port	Pombal	15-02	
2,00		Diogo Espinha		GD Estreito		08-10-87	1	F. Alves	Marinha Grande	09-05	2,04-14
2,00		Tiago Boucela					1		Póvoa de Varzim	13-05	
2,00		Tiago Costa	S23				1		Abrantes	06-06	
2,00		Pedro Fernandes	Jr				2		Abrantes	06-06	
2,00		Carlos Gomes	Jr				3		Abrantes	06-06	
2,00		Victor Korst	Jr				8		Salamanca - Esp	06-06	
2,00		Filipe Guerreiro	Jr				1	CN Jr	Braga	05-07	
2,00		Tiago Costa	S23				5	C. Port	Leiria	26-07	
2,00		Roman Guliy	Vet				3	CM Vet	Lyon - Fra	10-08	
1,99	i	Paulo Neto	Jr	ACD Jardim Serra		11-03-97	Hep	C. Port	Pombal	14-02	2,01-14
1,98	i	Francisco Barreto	Jr	CAS Manique		31-08-96	3s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	2,06-14
1,97		Stephane Varela		Sporting CP	CPV	30-09-90	4		Lisboa - I	16-05	1,98i-13
1,96	i	Tiago Martins	Jr	NA Cucujães		05-03-97	3	CN Jr	Braga	08-02	1,92-14
1,96		Erico Sequeira	S23	França		23-12-95	2		Lyon - Fra	31-05	
1,96		Nelson Pinto	Jv	SUO Vais		24-12-98	1	CN Jv	Fátima	21-06	1,89-14
1,95	i	Pedro Pinheiro	Jv	Individual - AL		29-03-98	TT	Inter Ass	Jamor - CAR	07-03	1,87-13
1,95		Sérgio Silva		ACR Sra. Desterro		22-11-85	3		Leça da Palmeira	17-05	1,95i-09
1,95		Ivan Santos	S23	ADL Apelaçonenses		12-04-94	Dec	Ecp - 2	Inowroclaw - Pol	04-07	1,93-14
1,94		Sérgio Cruz	Jr	CA Seia		26-03-97	1		Luso	10-05	1,93i-13
1,94		Cláudio Freixo		CAS Manique		04-07-91	2	V.Tavares	Faro	11-07	2,03-14
1,93	i	Samuel Remédios		SL Benfica		24-02-92	Hep	C. Port	Pombal	14-02	1,98-14
1,93		Carlos Serrano	Jr	CD Faro XXI		18-09-97	3		Quarteira	31-05	1,83-14
1,92		Oscar Vilaça		Esc Movimento		08-02-92	6s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	2,01-11/12/14
1,92		Alexandre Lucas	S23	CA Marinha Grande		09-02-95	5	CNCI-3	Pombal	14-06	1,94i-14
1,92		Rodrigo Dionisio		GD Estreito		25-06-85	1		Ribeira Brava	12-07	2,07i-04/10
1,92		Luís Miguel Santos	S23	OC Lagos		06-07-93	Dec	C. Port	Leiria	25-07	1,93-13
1,91		António Chaves	Jv	Sporting CP		07-01-98	2	OJ1	Braga	07-06	1,85-14
1,91		João Bento		ACR Sra. Desterro		28-08-92	4ex		Vagos	19-07	1,95-14
1,90	i	André F. Santos		OC Lagos		04-04-91	3		V. R. Sto. António	10-01	1,93-14
1,90		Joaquim Cabral		CO Pechão		17-04-88	Dec		Lagos	25-04	1,90-08
1,90		Rodrigo Toste	Jr	Juv. Ilha Verde		21-06-96	1		Ponta Delgada	17-05	
1,90		Danilo Almeida	Jr	SL Benfica		02-12-96	7	CN Jr	Braga	05-07	
1,89		Eder Pires		ADR Agua Pena	CPV	01-11-90	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	1,94-11/12
1,89		João Duarte	Jr	Maia AC		13-09-96	7s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	
1,88	i	Daniel Silva	Jr	JUN Ideal		10-05-97	9	CN Jr	Braga	08-02	1,90-14
1,86		Simão Pereira	Ini	GCA Donas		16-10-00	3	CN Jv	Fátima	21-06	
1,86		André Leite	Jv	CDC Navais		21-08-99	2		Braga	11-07	
1,85	i	Rafael Vilas Boas	S23	SC Braga		01-02-95	4	CNU	Pombal	28-02	2,02-12/13
1,85	i	Alexandre Almeida	S23	GCA Donas		17-08-93	5	CNU	Pombal	28-02	1,85i-12/14
1,85		Ruben Fernandes		S Lagos Bf		08-12-89	1		Lagos	17-05	1,90-10/11
1,85		Carlos Santos		CP Alcanena		10-05-86	5		Abrantes	06-06	1,96-11
1,85		Rui Fontes		GD Cavadas		05-11-90	1		Setúbal	11-07	1,94-10
1,84		Miguel Pinheiro	Jr	Juv. Vidigalense		21-07-96	12		Lisboa - I	16-05	1,86-12
1,84		Martim Rosa	Jv	SL Benfica		09-02-99	1	CN DE	Lisboa - I	17-05	
1,83		Tiago Tavares	Jv	GD Cavadas		20-07-98	4	OJ1	Braga	07-06	
1,83		Diogo Guerra	Jv	Maia AC		29-01-99	5	OJ1	Braga	07-06	
1,83		Pedro Machado	Jv	Juv. Vidigalense		13-06-98	5	OJ1	Braga	07-06	
1,83		Sandro Gonçalves	Jv	CD Póvoa		15-05-99	3		Braga	11-07	
1,83		José Daniel Silva	Jr	JUN Ideal		10-05-97	4		Braga	11-07	1,85-14
1,83		Eduardo Valério	Jr	Juv. Vidigalense		07-02-96	Dec	C. Port	Leiria	25-07	1,85-14

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
1,83		André F. Santos		OC Lagos		04-04-91	2		Faro	13-12	1,93-14
1,98		Francisco Barreto	Jr	CAS Manique		31-08-96	3		Lisboa - I	10-06	2,06-14
1,95		Paulo Neto	Jr	ACD Jardim Serra		11-03-97	4		Leça da Palmeira	17-05	2,01-14
1,93		Pedro Pinheiro	Jv	Individual - AI		29-03-98	2		Quarteira	31-05	1,87-13
1,95		Ricardo Araújo	S23	GRECAS		25-10-93	1		Lausanne - Sui	09-05	2,02-13
1,92		Samuel Remédios		SL Benfica		24-02-92	Hep		Arona - Esp	06-06	1,98-14
1,95		Tiago Martins	Jr	NA Cucujães		05-03-97	4s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	1,92-14

Vara / Pole Vault – 4,70 – 3,50

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
5,60	i	Edi Maia		Sporting CP		10-11-87	5		Orleans - FRA	17-01	5,70-13/14
5,60	i	Diogo Ferreira		SL Benfica		30-07-90	4		Potsdam - GER	07-02	5,67-14
5,60	i	Diogo Ferreira					2		Bad Oeynhausen	28-02	
5,55	rua	Edi Maia					1		Pombal	07-06	
5,55		Diogo Ferreira					1		Avila - Esp	19-07	
5,50	i	Edi Maia					1	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
5,50	i	Diogo Ferreira					1	M. Pereira	Jamor - CAR	20-01	
5,50	i	Edi Maia					1	C. Port	Pombal	14-02	
5,50	i	Edi Maia					4		Bad Oeynhausen	28-02	
5,50		Edi Maia					1	Gold Roof	Insbruck - Aut	30-05	
5,50		Edi Maia					1		Lisboa - N2	21-07	
5,50		Diogo Ferreira					1		Fátima	09-08	
5,50		Edi Maia					2		Fátima	09-08	
5,45	i	Ruben Miranda	S23	SL Benfica	RNi23	10-06-93	2	C. Port	Pombal	14-02	5,45-13
5,45	i	Diogo Ferreira					1	CNCI-1	Pombal	21-02	
5,45		Edi Maia					4	ETC 1	Heraklion - Gre	21-06	
5,45		Edi Maia					1		Vichy - Fra	05-07	
5,45		Edi Maia					8		Madrid - Esp	11-07	
5,45		Edi Maia					2		Avila - Esp	19-07	
5,41		Edi Maia					4		Tomblaine - Fra	01-07	
5,40	i	Ruben Miranda	S23		RNi23		1		Pombal	08-02	
5,40	i	Edi Maia					7	Pedro's	Lodz - POL	17-02	
5,40		Edi Maia					8	IAAF	Doha - Qat	15-05	
5,40		Diogo Ferreira					1		Lisboa - I	16-05	
5,40		Ruben Miranda	S23				2		Lisboa - I	16-05	
5,40		Ruben Miranda	S23				3		Avila - Esp	19-07	
5,40		Ruben Miranda	S23				2		Lisboa - N2	21-07	
5,40		Edi Maia					1		Pamplona - Esp	05-08	
5,40		Ruben Miranda	S23				3		Fátima	09-08	
5,39		Diogo Ferreira					2	S. António	Lisboa - U	25-06	
5,35	i	Edi Maia					1		Jamor - CAR	11-12	
5,35	i	Ruben Miranda	S23		RNi23		2	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
5,35	i	Edi Maia					4		Mondeville - FRA	07-02	
5,35		Ruben Miranda	S23				1		Lisboa - I	06-06	
5,35		Ruben Miranda	S23				1	C. Port	Leiria	25-07	
5,33		Edi Maia					2		Aulnay sous Bois	15-07	
5,32		Diogo Ferreira					3	TCCE	Mersin - Tur	31-05	
5,30	i	Ruben Miranda	S23				1		Jamor - CAR	04-02	
5,30		Edi Maia					1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05	
5,30		Ruben Miranda	S23				1	CNCI-1	Vagos	13-06	
5,30		Edi Maia					2	CNCI-1	Vagos	13-06	
5,30		Icaro Miranda	S23	SL Benfica		13-12-94	3		Lisboa - N2	21-07	5,15-13/14
5,30		Edi Maia					2		Schiffange - Lux	02-08	
5,30		Ruben Miranda	S23				2		Pamplona - Esp	05-08	
5,28		Ruben Miranda	S23				3	S. António	Lisboa - U	25-06	
5,28		Edi Maia					4	S. António	Lisboa - U	25-06	
5,25	i	Diogo Ferreira					2		Jamor - CAR	11-12	
5,25	i	Edi Maia					1s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	
5,25	i	Diogo Ferreira					1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
5,25	i	Edi Maia					2	CNCI-1	Pombal	21-02	
5,25	i	Ruben Miranda	S23				1ex	CNU	Pombal	28-02	
5,25	i	Diogo Ferreira					18q	C. Europa	Praga - CZE	06-03	
5,25		Edi Maia					2	C. Port	Leiria	25-07	
5,25		Diogo Ferreira					3	C. Port	Leiria	25-07	
5,20	i	Ruben Miranda	S23				2	M. Pereira	Jamor - CAR	20-01	
5,20	i	Icaro Miranda	S23				2		Pombal	08-02	
5,20	i	Diogo Ferreira					3	C. Port	Pombal	14-02	
5,20		Ruben Miranda	S23				1ex		Fátima	30-05	
5,20		Edi Maia					2		Venissieux - Fra	08-07	
5,20		Diogo Ferreira					12q	CM Univ	Gwangju - Kor	09-07	
5,20		Ruben Miranda	S23				1ex		Lisboa - I	15-07	

5,15		Diogo Ferreira				1		Lisboa - MP	09-05		
5,15		Ruben Miranda	S23			2		Lisboa - MP	09-05		
5,15	rua	Diogo Ferreira				2		Pombal	07-06		
5,15		Icaro Miranda	S23			5	S. António	Lisboa - U	25-06		
5,15		Icaro Miranda	S23			1	CN23	Pombal	27-06		
5,10	i	Ruben Miranda	S23			3		Jamor - CAR	11-12		
5,10	i	Icaro Miranda	S23			3	M. Pereira	Jamor - CAR	20-01		
5,05	i	Diogo Ferreira				3	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01		
5,05	i	Icaro Miranda	S23			4	C. Port	Pombal	14-02		
5,05		Ruben Miranda	S23			3ex	C. Esp	Castellon - Esp	01-08		
5,00		Icaro Miranda	S23			2ex		Fátima	30-05		
5,00		Samuel Remédios		SL Benfica	24-02-92	6	S. António	Lisboa - U	25-06	4,95i-14	
5,00		Samuel Remédios				Dec	ECp - 2	Inowroklaw - Pol	05-07		
4,95		Icaro Miranda	S23			4	C. Port	Leiria	25-07		
4,90	i	Icaro Miranda	S23			4	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01		
4,90		Icaro Miranda	S23			5		Avila - Esp	19-07		
4,85		Icaro Miranda	S23			1		Lisboa - I	10-06		
4,85		Samuel Remédios				2ex		Lisboa - I	15-07		
4,80	i	Icaro Miranda	S23			2		Jamor - CAR	04-02		
4,80	i	Andreas Gjasdal	S23	SL Benfica	22-11-95	3		Steinkjer - Nor	08-02	4,50-14	
4,80	i	Pedro Soares	S23	CA Marinha Grande	19-06-93	3		Pombal	08-02	4,68-13	
4,80		Icaro Miranda	S23			3		Lisboa - MP	09-05		
4,80		Samuel Remédios				3		Lisboa - I	16-05		
4,80		Icaro Miranda	S23			4		Lisboa - I	16-05		
4,80	rua	Icaro Miranda	S23			3		Pombal	07-06		
4,80		Icaro Miranda	S23			16	CE S23	Tallin - Est	09-07		
4,80		Samuel Remédios				5		Avila - Esp	19-07		
4,70	i	Samuel Remédios				Hep		Apeldoorn - HOL	25-01		
4,70	i	Samuel Remédios				Hep	C. Port	Pombal	15-02		
4,70		António Magro	Jr	GDI Setubal	13-01-96	1	CN Jr	Braga	04-07	4,25-13	
4,70		Rui Marques	Jv	GAU Bajouca	16-01-98	2	CN Jr	Braga	04-07	3,70-14	
4,64		Gonçalo Lopes		CA Seia	14-03-88	1s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	4,55i-12	
4,64		José Décio Faria		ACD Jardim Serra	23-07-91	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	23-05	5,10-13	
4,55		Filipe Corceiro	Jv	Sporting CP	10-05-98	1		Lisboa - MP	11-07	4,36-14	
4,48		Gonçalo Uva	Jv	Sporting CP	30-04-98	2	CN Jv	Fátima	20-06	4,15-14	
4,40		Stelvio Lemos	S23	SL Benfica	03-07-95	1		Dartford - Gbr	04-07	4,35-14	
4,36		Tomas Marreiros	Jv	AC Vermoil	20-04-98	4	CN Jv	Fátima	20-06	4,00i-14	
4,35	i	Luís Silva		ACR Sra. Desterro	26-05-80	3	CNCI-1	Pombal	21-02	4,70-00	
4,35		Duarte Eusébio	Jr	Juv. Vidigalense	06-08-97	4	CNCI-1	Vagos	13-06		
4,30	i	André Silva		C Bf. Faro	27-01-91	2s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	4,40-12/14	
4,25		Hugo Serra	Vet	CAS Manique	12-06-77	2s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05	5,13-01	
4,24		Filipe Lara Ramos	Vet	SC Braga	10-09-78	1	CNCI-2	Vagos	13-06	5,00-98	
4,24		Celso Almeida	S23	GRECAS	21-11-93	2	CNCI-2	Vagos	13-06	4,00i-12	
4,20	i	João Almeida	Jv	Sporting CP	20-03-98	5		Jamor - CAR	04-02	4,05i-14	
4,20	i	Ivan Santos	S23	ADL Apelaçoneses	12-04-94	Hep	C. Port	Pombal	15-02	4,10i-13	
4,20	i	Miguel Lopes	Jr	Juv. Vidigalense	19-03-97	5	CNCI-1	Pombal	21-02	4,00-14	
4,15		Helder Fernandes	Vet	ACD Jardim Serra	02-03-77	2		Ribeira Brava	31-01	5,00-01	
4,15	i	Diogo Costa	S23	Esc Movimento	12-01-93	1	CNCI-2	Pombal	21-02	4,46-14	
4,10	i	André F. Santos		OC Lagos	04-04-91	Hep	C. Port	Pombal	15-02	4,20i-11	
4,10	i	Samuel Leal		NA Cucujães	12-09-92	3	CNU	Pombal	28-02	4,15i-14	
4,10	i	Alexandre Gameiro		GCA Donas	04-05-92	6	CNU	Pombal	28-02	4,30i-14	
4,10		Pedro Santos		CP Alcanena	01-01-88	4s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	4,25-12	
4,10		Gonçalo Pacheco	Vet	Gira Sol RC	17-02-78	5s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	4,60-05	
4,00	i	Vitor Hugo Pereira	Jv	Luxemburgo	99	4		Coque - Lux	17-01	3,80-14	
4,00		Emerson Évora	S23	CCSJ. Madeira	GBS	30-04-93	6	CNCI-1	Vagos	13-06	4,20-14
4,00		Sérgio Teixeira		Esc Movimento	10-01-91	1	C. Norte	Guimarães	19-07	4,14i-10	
3,80		Ruben Ventura		Juv. Ilha Verde	28-12-89	1		Ponta Delgada	16-05	3,60-14	
3,80		Manuel Dias	Jv	UFC Tomar	28-02-99	2	Inter Ass	Lisboa - I	08-07		
3,80		Tiago F. Silva	S23	AA Pinhalnovense	31-05-94	4	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	3,90-13/14	
3,75		Daniel Coelho	Jr	GD Cavadas	30-09-96	1		Setúbal	11-07	3,90-14	
3,70	i	Eduardo Valério	Jr	Juv. Vidigalense	07-02-96	Hep	CN Jr	Braga	08-02	3,50-14	
3,70		Francisco Rodrigues	Jr	Juv. Vidigalense	10-05-97	2		Pombal	19-06		
3,70		André Oliveira	Ini	Sporting CP	22-01-00	5	CN Jv	Fátima	20-06		

3,70		George Silva	Vet	Juv. Vidigalense		05-01-76	5		Leiria	18-07	4,30-99
3,65		Miguel Barrigana	Jr	SL Benfica		03-07-96	6	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	3,80i-14
3,65		Luís Miguel Santos	S23	OC Lagos		06-07-93	Dec	C. Port	Leiria	26-07	4,10i-13
3,60	i	André Pedralva		CA Bx Banheira		23-08-90	10s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	3,60-13/14
3,60	i	Paulo Neto	Jr	ACD Jardim Serra		11-03-97	Hep	C. Port	Pombal	15-02	
3,60	i	João Costa	Jr	EC+S Lavra		08-05-96	7	CNU	Pombal	28-02	3,60-14
3,60		Miguel Jorge	Vet	Espanha		02-08-76	2		Los Realejos - Esp	02-05	3,80-13
3,60		Pedro Gomes		AA Pinhalnovense		13-11-90	2		Sobreda	16-05	
3,60		Renato Araújo	S23	ADR Agua Pena		08-09-93	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	23-05	4,41-12
3,60		Pedro Carreira		GD Cavadas		12-08-81	3		Lisboa - I	10-06	
3,55		Joaquim Cabral		CO Pechão		17-04-88	Dec	C. Port	Leiria	26-07	
3,55		Tiago Boucela		GRECAS		09-02-92	Dec	C. Port	Leiria	26-07	
3,50	i	Pedro Ferreira	Jr	EC+S Lavra		21-02-96	Hep	C. Port	Pombal	15-02	
3,50		Pedro Machado	Jv	Juv. Vidigalense		13-06-98	Dec	CN Jv	Fátima	21-06	
3,50		Gilberto Carvalho	S23	CD Póvoa		14-01-93	2	C. Norte	Guimarães	19-07	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
4,00		André F. Santos		OC Lagos		04-04-91	2	V.Tavares	Faro	11-07	4,20i-11
4,20		André Silva		C Bf. Faro		27-01-91	2	CNCI-3	Pombal	13-06	4,40-12/14
3,95		Diogo Costa	S23	Esc Movimento		12-01-93	2s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	4,46-14
3,70		Eduardo Valério	Jr	Juv. Vidigalense		07-02-96	3		Pombal	19-06	3,50-14
4,20		Ivan Santos	S23	ADL Apelaçõenses		12-04-94	Dec	ECp - 2	Insbruck - Aut	05-07	4,10i-13
4,20		João Almeida	Jv	Sporting CP		20-03-98	5		Lisboa - MP	09-05	4,05i-14
4,00		Luís Silva		ACR Sra. Desterro		26-05-80	4	CNCI-2	Vagos	13-06	4,70-00
4,10		Miguel Lopes	Jr	Juv. Vidigalense		19-03-97	3		Leiria	18-07	4,00-14
4,60		Pedro Soares	S23	CA Marinha Grande		19-06-93	2	CN23	Pombal	27-06	4,68-13
4,10		Samuel Leal		NA Cucujães		12-09-92	1s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	4,15i-14
4,00		Vitor Hugo Pereira	Jv	Luxemburgo		99	1		Grevenmacher-Lux	12-07	3,80-14

Comprimento / Long Jump – 7,20 – 6,50

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
7,81	i	Nelson Évora		SL Benfica		20-04-84	1	C. Port	Pombal	14-02	8,10-07
7,79	i	Marcos Chuva		SL Benfica		08-08-89	2	C. Port	Pombal	14-02	8,34-11
7,69	1,5	Marcos Chuva					1		Lisboa - I	16-05	
7,67	0,0	Bruno Costa		SL Benfica		03-05-92	6q	CM Univ	Gwangju - Kor	11-07	7,71i-14
7,66	1,1	Marcos Chuva					4		Castres - Fra	29-07	
7,62	i	Marcos Chuva					1	CNCI-1	Pombal	21-02	
7,62	-1,6	Bruno Costa					3	ETC 1	Heraklion - Gre	20-06	
7,60	1,5	Bruno Costa					2		Lisboa - I	16-05	
7,56	0,8	Marcos Chuva					3		Schiffange - Lux	02-08	
7,49	0,0	Bruno Costa					5		Plasencia - Esp	24-06	
7,48	i	Bruno Costa					3	C. Port	Pombal	14-02	
7,48	0,7	Oleksandr Lyashchenko	Jr	CA Marinha Grande		18-01-97	1	CN Jr	Braga	04-07	6,88i-14
7,48	0,9	Gui Boissy		Sporting CP	SEN	22-02-89	1ex	C. Port	Leiria	26-07	7,69-11
7,40	i	Marcos Caldeira		SL Benfica		27-02-88	1		Pombal	08-02	7,83-12
7,39	0,0	Bruno Costa					1		Maia	01-08	
7,38	i	Oleksandr Lyashchenko	Jr				4	C. Port	Pombal	14-02	
7,37	-1,4	Marcos Chuva					1	C. Port	Leiria	26-07	
7,36	i	Miguel Marques	S23	Juv. Vidigalense		23-05-95	2	CNCI-1	Pombal	21-02	7,28i-13
7,34	1,1	Eusébio Cá		Grã Bretanha		24-09-91	5		Loughborough -Gbr	17-05	7,26-13
7,34	0,6	Oleksandr Lyashchenko	Jr				1	CN23	Pombal	28-06	
7,33	-1,1	Oleksandr Lyashchenko	Jr				2	C. Port	Leiria	26-07	
7,32	0,9	Bruno Costa					4		Salamanca - esp	06-06	
7,31	i	Carlos Veiga		Sporting CP		22-02-89	2		Pombal	08-02	7,39-10
7,31	1,6	Samuel Remédios		SL Benfica		24-02-92	2		Lisboa - MP	09-05	7,42-14
7,30	1,1	Oleksandr Lyashchenko	Jr				3		Lisboa - I	16-05	
7,30	1,3	Carlos Nascimento	S23	Esc Movimento		12-10-94	1	C. Norte	Guimarães	18-07	7,10i-14
7,30	-0,7	Samuel Remédios					Dec	C. Port	Leiria	25-07	
7,29	i	Miguel Marques	S23				1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
7,29	1,9	Valter Pinto	S23	Sporting CP		19-01-93	1		Faro	30-05	7,12-12
7,28	i	Oleksandr Lyashchenko	Jr				1	CN Jr	Braga	07-02	

7,28	0,5	Oleksandr Lyashchenko	Jr				1		Leiria	19-07	
7,27	1,0	Eusébio Cá					2		Londres - Gbr	27-06	
7,27	0,2	Bruno Costa					3	C. Port	Leiria	26-07	
7,26	i	Nelson Évora					2s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
7,26	i	Marcos Chuva					7		Mondeville - FRA	07-02	
7,26	0,3	Gui Boissy			SEN		2		Lisboa - I	17-07	
7,24	i	Marcos Caldeira					5	C. Port	Pombal	14-02	
7,24	i	Carlos Veiga					3	CNCI-1	Pombal	21-02	
7,24	1,2	Eusébio Cá					3		Bedford - Gbr	04-05	
7,23	i	Marcos Caldeira					1	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
7,23	0,4	Oleksandr Lyashchenko	Jr				1s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	
7,23	0,4	Valter Pinto	S23				1	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	
7,22	i	Miguel Marques	S23				6	C. Port	Pombal	14-02	
7,22	i	Samuel Remédios					Hep	C. Port	Pombal	14-02	
7,21	0,9	Oleksandr Lyashchenko	Jr				1	CNCI-3	Pombal	13-06	
7,21	2,0	Miguel Marques	S23				2	V.Tavares	Faro	11-07	
7,20	i	Samuel Remédios					1	M. Pereira	Jamor - CAR	20-01	
7,18	2,0	Sérgio Silva		ACR Sra. Desterro	22-11-85		1		Guarda	11-07	7,22-12
7,17	1,0	Hildeberto Almeida	Vet	SL Benfica	08-08-78		1		Lisboa - I	17-07	7,87-07
7,15	i	Victor Korst	Jr	SL Benfica	21-10-96		2	CN Jr	Braga	07-02	7,17i-14
7,11	1,3	Tiago Pereira	S23	SL Benfica	19-09-93		2	CN23	Pombal	28-06	7,24-14
7,08	i	Francisco Cordoeiro		Esc Movimento	09-05-92		1	CNU	Pombal	28-02	7,25i-13
7,08	1,4	Ivo Tavares	Jr	Maia AC	31-01-96		2	CN Jr	Braga	04-07	6,65-12
7,07	1,4	Gil Manuel	S23	SL Benfica	28-09-94		2		Lisboa - MP	06-06	6,97-14
7,06	i	Isaac Lopes		CA Seia	08-02-90		2	CNU	Pombal	28-02	7,03i-14
7,05	-0,7	André Silva	S23	Esc Movimento	18-07-94		3	CN23	Pombal	28-06	7,32-13
7,01	1,9	Danilo Almeida	Jr	SL Benfica	02-12-96		2		Lisboa - I	10-06	6,68-14
6,97	-0,2	Gaspar Araújo		NA Cucujães	17-12-81		6	C. Port	Leiria	26-07	8,10-04
6,93	i	André Luz	S23	CCSJ. Madeira	21-01-93		11	C. Port	Pombal	14-02	7,23-14
6,90	1,4	Diogo Ferreira		SL Benfica	30-07-90		2ex	CNU	Braga	25-04	
6,90	1,9	Dylan Pedro	S23	Juv. Vidigalense	04-01-95		4s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	6,88i-14
6,89	2,0	Ivan Santos	S23	ADL Apelaçõenses	12-04-94		Dec		Pombal	30-05	6,60-14
6,88	1,7	Juary Tavares	S23	ACDE Almeida	09-11-94	STP	3ex		Lisboa - I	17-07	6,68-14
6,87	0,8	Paulo Conceição	S23	SL Benfica	29-12-93		1		Lisboa - MP	04-01	6,61i-11
6,85	1,8	Bryan Rodrigues	Jv	AC Vermoil	16-03-98		5s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	
6,85	1,9	Fábio Martins	Jr	CLAC	11-01-97		4	CN Jr	Braga	04-07	6,93-14
6,85	0,8	Eder Pires		ADR Agua Pena	01-11-90	CPV	1		Ribeira Brava	11-07	7,09-12
6,84	1,2	Miguel Pereira	Jv	Maia AC	06-01-98		1		Póvoa de Varzim	30-05	
6,83	i	Pedro Santos		CP Alcanena	01-01-88		1		Pombal	18-01	7,45i-08
6,80	-0,9	Miguel Barrigana	Jr	SL Benfica	03-07-96		4		Lisboa - I	10-06	6,94i-14
6,76	1,5	Lenine Cunha		CDC VN Gaia	04-12-82		2	C. Norte	Guimarães	18-07	7,16-05
6,75	i	João Pinto	Jr	CA Marinha Grande	12-06-97		2		Pombal	20-12	6,73-14
6,75	i	Pedro Ferreira	Jr	EC+S Lavra	21-02-96		Hep	CN Jr	Braga	07-02	6,57-14
6,75	0,8	Tomás Militão	Jr	Juv. Ilha Verde	25-03-96		1		Ponta Delgada	21-03	6,80-14
6,74	i	Kevin Santos	S23	AC Vermoil	20-03-93		5s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	6,85-12
6,74	0,6	Mauro Rodrigues	S23	CRD Santaluziense	02-10-93		2		Faro	30-05	6,96-14
6,74	0,0	João Alexandre		Juv. Vidigalense	01-09-90		2		Leiria	19-07	6,96-11
6,72	i	Joel Pereira	S23	GA Fátima	14-02-95		16	C. Port	Pombal	14-02	6,70i-14
6,71	1,2	Pedro Freitas	Jv	Sporting CP	31-03-98		5		Lisboa - I	10-06	
6,70	-0,2	Yvan Ribeiro	Jv	França	05-03-99		2		Monaco	13-06	6,60-14
6,68	0,1	Diogo Guerra	Jv	Maia AC	29-01-99		1	OJ1	Braga	06-06	
6,67	-0,3	Bruno Pinto	S23	Gira Sol RC	20-09-93		6		Lisboa - I	10-06	6,60w-14
6,66	1,6	Carlos Santos		CP Alcanena	10-05-86		Dec		Pombal	30-05	7,22-09
6,65	0,0	Filipe Corceiro	Jv	Sporting CP	10-05-98		1		Lisboa - MP	23-05	6,74w-13
6,63	i	Carlos Prino	Jr	GA Fátima	13-06-97		Hep		Pombal	31-01	6,50-14
6,62	i	Ricardo Mendes	S23	Juv. Vidigalense	30-05-94		10		Pombal	08-02	6,92-14
6,62	1,4	Francisco Barreto	Jr	CAS Manique	31-08-96		12		Lisboa - MP	09-05	
6,58	-1,5	Odair Gomes	Jv	AA Seixal	18-10-99	GBS	1		Sobreda	09-05	
6,58	0,9	Ruben Grangeia	Jv	ACD Ilhavos	30-08-99		3	OJ1	Braga	06-06	
6,57	i	Joaquim Cabral		CO Pechão	17-04-88		1		V. R. Sto. António	10-01	6,93-12
6,57	0,0	Edgar Remédios	S23	GA Fátima	05-05-94		3		Leiria	19-07	6,76-11
6,56	i	Fernando Rodrigues	Vet	Esc Movimento	23-06-62		2	C. Norte	Braga	11-01	
6,56	i	Pedro Vila Cova	Jr	EC+S Lavra	18-04-96		Hep	CN Jr	Braga	08-02	6,51-14

6,56	-1,2	Tiago Tavares	Jv	GD Cavadas		20-07-98	2		Sobreda	09-05	
6,55	i	Iuri Santos		CA Bx Banheira		11-04-85	6s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	6,55-05
6,55	i	Paulo Neto	Jr	ACD Jardim Serra		11-03-97	Hep	C. Port	Pombal	14-02	6,77-14
6,55	1,8	Sergio Chiu	S23	Sporting CP		11-05-95	11		Lisboa - MP	09-05	
6,51	1,5	Helder Coutinho		CA Mazarefes		05-06-90	5	C. Norte	Guimarães	18-07	6,61-12
6,50	0,5	Vitor Viveiros		ACD Jardim Serra		18-03-84	2		Ribeira Brava	09-05	7,02i-13
6,50	-0,9	Guillaume Cardoso		Suiça		11-01-92	4		Bulle - Sui	31-05	
6,50	-0,1	Pedro Gomes		AA Pinhalnovense		13-11-90	3	CNCI-3	Pombal	13-06	6,67-11

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
6,57	1,8	Carlos Prino	Jr	GA Fátima		13-06-97	Dec		Pombal	30-05	6,50-14
7,18	-0,7	Carlos Veiga		Sporting CP		22-02-89	4		Lisboa - I	16-05	7,39-10
6,87	1,7	Francisco Cordoeiro		Esc Movimento		09-05-92	3		Guarda	03-07	7,25i-13
6,94	1,5	Isaac Lopes		CA Seia		08-02-90	3	CNCI-1	Vagos	13-06	7,03i-14
6,58	-1,3	Pedro Santos		CP Alcanena		01-01-88	Dec		Rio Maior	02-05	7,45i-08
6,50	0,0	Pedro Vila Cova	Jr	EC+S Lavra		18-04-96	Dec	CN Jr	Braga	04-07	6,51-14
6,98	1,9	Victor Korst	Jr	SL Benfica		21-10-96	1		Setúbal	21-06	7,17i-14

Sem medição de vento

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
7,20		Fábio Martins	Jr	CLAC		11-01-97	3		Wuhan - Chn	29-06	6,93-14
6,86		Miguel Pereira	Jv	Maia AC		06-01-98	5	CM DE	Wuhan - Chn	29-06	
6,76		Tomás Militão	Jr	Juv. Ilha Verde		25-03-96	1		Ponta Delgada	02-05	6,80-14
6,66		Miguel Cabral	Jr	Gira Sol RC		27-01-97	9	CM DE	Wuhan - Chn	29-06	
6,56		Yaroslav Kolodiy	Jv	CE Natação		02-01-99	1		Elvas	03-05	6,62-14
6,51		Jorge Freitas	Jv	SUO Vais		20-06-98	1		Coimbra - ECC	14-04	

Com vento anti regulamentar

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
7,82	3,3	Bruno Costa		SL Benfica		03-05-92	1		Lisboa - MP	09-05	7,71i-14
7,56	3,1	Samuel Remédios		SL Benfica		24-02-92	2		Lisboa - MP	09-05	7,42-14
7,37	3,3	Hildeberto Almeida	Vet	SL Benfica		08-08-78	1		Lisboa - I	17-07	7,87-07
7,13	2,6	Danilo Almeida	Jr	SL Benfica		02-12-96	5		Lisboa - MP	09-05	6,68-14
7,13	2,9	Tiago Pereira	S23	SL Benfica		19-09-93	1		Lisboa - MP	06-06	7,24-14
7,06	4,6	Gaspar Araújo		NA Cucujães		17-12-81	1s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	8,10-04
7,02	2,8	Joaquim Cabral		CO Pechão		17-04-88	2		Faro	30-05	6,93-12
6,98	3,2	Ivan Santos	S23	ADL Apelaçoneses		12-04-94	Dec		Lisboa - MP	02-05	6,60-14
6,98	3,7	Bryan Rodrigues	Jv	AC Vermoil		16-03-98	1	CN Jv	Fátima	20-06	
6,93	3,9	Mauro Rodrigues	S23	CRD Santaluziense		02-10-93	2		Faro	30-05	6,96-14
6,92	2,8	Pedro Santos		CP Alcanena		01-01-88	Dec		Pombal	30-05	7,45i-08
6,91	3,3	Juary Tavares	S23	ACDE Almeida	STP	09-11-94	3ex		Lisboa - I	17-07	6,68-14
6,90	3,0	Diogo Espinha		GD Estreito		08-10-87	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	23-05	7,41-08
6,88	4,1	Tiago Boucela		GRECAS		09-02-92	Dec		Pombal	30-05	6,68-12
6,84	4,6	Filipe Corceiro	Jv	Sporting CP		10-05-98	1		Lisboa - MP	11-07	6,74w-13
6,83	2,8	Ruben Grangeia	Jv	ACD Ilhagos		30-08-99	1		Aveiro	16-05	
6,80	6,1	Carlos Santos		CP Alcanena		10-05-86	1		Abrantes	11-07	7,22-09
6,79	4,2	Pedro Freitas	Jv	Sporting CP		31-03-98	2	CN Jv	Fátima	20-06	
6,78	2,3	Pedro Pinheiro	Jv	Individual - AI		29-03-98	3	CN Jv	Fátima	20-06	
6,77	5,5	Yvan Ribeiro	Jv	França		05-03-99	1		Montelimar - Fra	21-06	6,60-14
6,76	4,6	Edgar Remédios	S23	GA Fátima		05-05-94	2		Abrantes	11-07	6,76-11
6,73	5,8	David Silva	Jr	CAS Manique		27-01-97	2		Lisboa - MP	11-07	6,56w-14
6,65	3,9	Sergio Chiu	S23	Sporting CP		11-05-95	11		Lisboa - MP	09-05	
6,64	2,4	Adam Ferreira	Jr	SL Benfica		10-05-96	6	V.Tavares	Faro	11-07	6,76-14
6,63	6,4	Fábio Coelho	S23	AA Pinhalnovense		31-03-94	1		Sobreda	18-07	
6,62	4,6	Carlos Gomes	Jr	CLAC		17-03-97	1		Fátima	30-05	
6,61	3,1	Tiago Martins	Jr	NA Cucujães		05-03-97	2		Vagos	18-07	
6,59	3,8	João Leitão	Jv	A20Km Almeirim		02-05-99	10s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	
6,59	4,9	Odair Gomes	Jv	AA Seixal	GBS	18-10-99	2		Sobreda	18-07	
6,58	2,3	Ruben Conchinho	S23	Sporting CP		01-05-95	4		Lisboa - I	17-07	
6,51	2,9	Pedro Gomes		AA Pinhalnovense		13-11-90	1		Setúbal	11-07	6,67-11

Tripló / Triple Jump – 14,70 – 13,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
17,52	0,3	Nelson Évora		SL Benfica		20-04-84	3	C. Mundo	Pequim - Chn	27-08	17,74-07
17,24	0,6	Nelson Évora					4	Atletissima	Lausanne - Sui	09-07	
17,21	i	Nelson Évora					1	C. Europa	Praga - CZE	07-03	
17,19	i	Nelson Évora					1	CNCI-1	Pombal	22-02	
17,12	1,3	Nelson Évora					5	IAAF	Doha - Qat	15-05	
17,11	0,0	Nelson Évora					4	Herculis	Monaco	17-07	
17,01	0,2	Nelson Évora					5q	C. Mundo	Pequim - Chn	26-08	
16,96	-0,2	Nelson Évora					1	TCCE	Mersin - Tur	31-05	
16,92	0,0	Nelson Évora					1	S. António	Lisboa - U	25-06	
16,85	0,1	Nelson Évora					5	Van Damme	Bruxelas - Bel	11-09	
16,76	-0,4	Nelson Évora					5	GGala	Roma - Ita	04-06	
16,70	i	Nelson Évora					1		Jamor - CAR	04-02	
16,63	i	Nelson Évora					1	C. Port	Pombal	15-02	
16,61	i	Nelson Évora					3q	C. Europa	Praga - CZE	06-03	
16,39	-0,2	Nelson Évora					1	C. Port	Leiria	25-07	
16,36	-0,1	Carlos Veiga		Sporting CP		22-02-89	2		Salamanca - Esp	06-06	16,32-14
16,34	-0,6	Nelson Évora					1	ETC 1	Heraklion - Gre	21-06	
16,08	-0,4	Nelson Évora					1	CNCI-1	Vagos	14-06	
16,05	i	Carlos Veiga					2	C. Port	Pombal	15-02	
15,91	i	Marcos Caldeira		SL Benfica		27-02-88	3	C. Port	Pombal	15-02	16,44-12
15,86	1,3	Tiago Pereira	S23	SL Benfica		19-09-93	1	CN23	Pombal	27-06	16,05-14
15,83	i	Tiago Pereira	S23				4	C. Port	Pombal	15-02	
15,81	i	Carlos Veiga					2		Jamor - CAR	04-02	
15,78	i	Carlos Veiga					2	CNCI-1	Pombal	22-02	
15,73	0,2	Carlos Veiga					3	S. António	Lisboa - U	25-06	
15,70	-0,1	Carlos Veiga					2		Avila - Esp	19-07	
15,61	0,9	Tiago Pereira	S23				1		Lisboa - MP	07-06	
15,58	0,1	Tiago Pereira	S23				4	S. António	Lisboa - U	25-06	
15,54	i	Tiago Pereira	S23				3		Jamor - CAR	04-02	
15,51	0,4	Carlos Veiga					1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	
15,43	-0,3	João Alexandre		Juv. Vidigalense		01-09-90	2	C. Port	Leiria	25-07	15,26i-13
15,41	i	Marcos Caldeira					1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
15,29	i	Carlos Veiga					1s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	
15,28	i	Tiago Pereira	S23				1	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
15,28	1,8	Marcos Caldeira					1		Lisboa - MP	18-01	
15,28	0,6	João Alexandre					5	S. António	Lisboa - U	25-06	
15,24	2,0	Carlos Veiga					2	CNCI-1	Vagos	14-06	
15,22	i	Carlos Veiga					2	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
15,16	-0,5	Gil Manuel	S23	SL Benfica		28-09-94	2	CN23	Pombal	27-06	15,14-14
15,15	1,0	Carlos Veiga					3	C. Port	Leiria	25-07	
15,14	0,8	Iuri Santos		CA Bx Banheira		11-04-85	4	C. Port	Leiria	25-07	15,60-12
15,13	0,6	Ricardo Mendes	S23	Juv. Vidigalense		30-05-94	1ex		Pombal	10-06	15,14i-14
15,08	i	Oleksandr Lyashchenko	Jr	CA Marinha Grande		18-01-97	5	C. Port	Pombal	15-02	14,64-13
15,08	0,1	João Alexandre					1s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	
15,04	i	Ricardo Mendes	S23				4ex		Jamor - CAR	04-02	
15,01	1,4	Iuri Santos					ex		Lisboa - MP	07-06	
15,00	0,7	Oleksandr Lyashchenko	Jr				3	CN23	Pombal	27-06	
14,95	1,1	Ricardo Mendes	S23				4	CN23	Pombal	27-06	
14,94	-0,2	Tiago Pereira	S23				1		Lisboa - I	19-07	
14,92	i	Iuri Santos					5ex		Jamor - CAR	04-02	
14,92	i	Iuri Santos					6	C. Port	Pombal	15-02	
14,92	i	João Alexandre					3	CNCI-1	Pombal	22-02	
14,92	1,6	Iuri Santos					6	S. António	Lisboa - U	25-06	
14,85	i	Iuri Santos					3	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
14,85	-2,6	Iuri Santos					2s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	
14,79	1,2	Oleksandr Lyashchenko	Jr				1	CN Jr	Braga	05-07	
14,79	0,0	Gil Manuel	S23				2		Lisboa - I	19-07	
14,78	i	Iuri Santos					2s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
14,75	i	João Alexandre					1		Pombal	17-01	
14,74	i	Ricardo Mendes	S23				4	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
14,72	1,2	Danilo Almeida	Jr	SL Benfica		02-12-96	5	CN23	Pombal	27-06	13,57-13

14,71	i	João Alexandre					3s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
14,71	0,7	Ricardo Mendes	S23				7	S. António	Lisboa - U	25-06	
14,70	i	Ricardo Mendes	S23				2		Pombal	17-01	
14,69	0,8	Iuri Santos					1ex		Vendas Novas	10-06	
14,66	0,2	Gui Boissy		Sporting CP	SEN	22-02-89	1		Lisboa - MP	10-05	15,91-11
14,57	i	Isaac Lopes		CA Seia		08-02-90	4	CNCI-1	Pombal	22-02	14,50i-13/14
14,56	1,9	Pedro Pinheiro	Jv	Individual - AL		29-03-98	1		Lagoa	27-06	13,40-13
14,45	i	Rafael Vilas Boas	S23	SC Braga		01-02-95	1s	CNCI-Ap	Braga	24-01	14,74-14
14,42	0,0	Bruno Pinto	S23	Gira Sol RC		20-09-93	2ex		Lisboa - MP	07-06	14,26i-14
14,39	0,2	Sérgio Silva		ACR Sra. Desterro		22-11-85	2	CNCI-2	Vagos	14-06	14,50-09
14,29	-2,2	João Dias		Gira Sol RC		01-06-84	2s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	15,71i-10
14,24	i	Francisco Cordoeiro		Esc Movimento		09-05-92	2s	CNCI-Ap	Braga	24-01	14,37i-14
14,23	0,1	Eder Pires		ADR Agua Pena	CPV	01-11-90	1		Ribeira Brava	12-07	14,60-12
14,22	1,1	Mário Pamente	S23	ACR Mealhada		11-11-94	4		Lisboa - I	19-07	
14,20	0,4	Adam Ferreira	Jr	SL Benfica		10-05-96	3	CN Jr	Braga	05-07	13,89-14
14,19	0,6	Mauro Rodrigues	S23	CRD Santaluziense		02-10-93	6	CN23	Pombal	27-06	13,81-14
14,12	1,4	Gaspar Araújo		NA Cucujães		17-12-81	1	CNCI-2	Vagos	14-06	16,04i-03
14,09	1,1	Pedro Fernandes	Jr	AA Pinhalnovense		03-10-96	4ex		Lisboa - MP	31-05	14,14-14
14,07	0,2	Tomás Militão	Jr	Juv. Ilha Verde		25-03-96	4s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	14,16-14
14,06	i	Joel Pereira	S23	GA Fátima		14-02-95	2	CNCI-2	Pombal	22-02	14,11-14
14,06	0,1	Tiago Costa	S23	CCD Ribeirão		08-05-94	1	C. Norte	Guimarães	19-07	13,51-14
14,02	0,7	Diogo Espinha		GD Estreito		08-10-87	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	15,39-08
13,87	i	David Ferreira		CCSJ. Madeira		04-04-89	3	CNCI-2	Pombal	22-02	14,35-10
13,87	0,0	Juary Tavares	S23	ACDE Almeida	STP	09-11-94	5ex		Lisboa - MP	07-06	13,12-13
13,83	1,1	José Décio Faria		ACD Jardim Serra		23-07-91	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	14,34-13
13,81	0,4	Vítor Viveiros		ACD Jardim Serra		18-03-84	2		Ribeira Brava	12-07	14,32-12
13,68	-0,1	Pedro Gonçalves		Esc Movimento		08-12-90	3s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	14,05i-11
13,64	0,8	Pedro Nicolau	S23	SL Benfica		28-05-94	4		Lisboa - MP	10-05	13,24-13
13,63	0,8	Angelo Santos	Jr	CA Marinha Grande		13-04-96	10	CN23	Pombal	27-06	13,97-14
13,62	0,2	Bryan Rodrigues	Jv	AC Vermoil		16-03-98	6s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	13,13-14
13,56	0,0	Lenine Cunha		CDC VN Gaia		04-12-82	2	C. Norte	Guimarães	19-07	14,61-09
13,51	1,8	Joaquim Moreira	S23	CD Póvoa		30-01-93	3	C. Norte	Guimarães	19-07	13,12-14
13,50	i	Pedro Freitas	Jv	Sporting CP		31-03-98	4		Jamor - CAR	04-02	
13,48	i	Paulo Conceição	S23	SL Benfica		29-12-93	7		Jamor - CAR	18-12	
13,43	1,5	Carlos Gomes	Jr	CLAC		17-03-97	2		Abrantes	12-07	13,18-13
13,36	0,3	Nelson Pinto	Jv	SUO Vais		24-12-98	2	CN Jv	Fátima	21-06	
13,34	1,5	Samuel Leal		NA Cucujães		12-09-92	1		Aveiro	31-05	
13,34	-1,9	Filipe Guerreiro	Jr	CCSJ. Madeira		06-02-97	2		Vagos	19-07	
13,33	i	João Almeida	Jv	Sporting CP		20-03-98	2	CN Jv	Braga	18-01	13,12w-14
13,29	1,1	Hugo Simões	Jv	Juv. Vidigalense		16-03-98	1		Pombal	10-06	
13,27	0,6	Renato Araújo	S23	ADR Agua Pena		08-09-93	3s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	14,43-12
13,26	1,1	Helder Coutinho		CA Mazarefes		05-06-90	4	C. Norte	Guimarães	19-07	13,00-14
13,23	-1,2	Pedro Freitas		CS Marítimo		10-05-89	3	CN Jv	Fátima	21-06	14,51-07
13,22	0,0	Rodrigo Dionisio		GD Estreito		25-06-85	3		Ribeira Brava	12-07	14,21-03
13,20	i	André Silva	S23	Esc Movimento		18-07-94	4		Braga	20-12	13,54i-13
13,19	i	Francisco Rodrigues	Jr	Juv. Vidigalense		10-05-97	3		Pombal	06-12	
13,19	-0,2	Pedro Costa		JOMA		11-05-92	5s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	13,87-11
13,19	0,0	Fabio Pires	Jv	CIA Ilha Azul		19-10-98	1	J. Ilhas	Angra do Heroísmo	29-05	
13,17	i	João Oliveira	S23	CN Rio Maior		17-12-94	1		Pombal	17-01	13,58i-12
13,13	-1,1	Wilson Martins		Juv. Vidigalense	CPV	01-03-88	1		Febres	21-06	
13,12	i	João Duarte	Jr	Maia AC		13-09-96	5	CNCI-2	Pombal	22-02	
13,10	-0,8	Tiago Martins	Jr	NA Cucujães		05-03-97	3		Vagos	19-07	
13,02	-1,5	André Luz	S23	CCSJ. Madeira		21-01-93	1		Aveiro	17-01	14,66-12
13,01	i	Gonçalo Uva	Jv	Sporting CP		30-04-98	3	CN Jv	Braga	18-01	13,17w-14
13,00	i	Pedro Gomes		AA Pinhalnovense		13-11-90	3s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	13,94-10

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
13,00	0,4	David Ferreira		CCSJ. Madeira		04-04-89	4s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	14,35-10
14,08	0,5	Francisco Cordoeiro		Esc Movimento		09-05-92	5	CNCI-2	Vagos	14-06	14,37i-14
13,15	1,9	Francisco Rodrigues	Jr	Juv. Vidigalense		10-05-97	3ex		Pombal	10-06	
14,13	0,0	Isaac Lopes		CA Seia		08-02-90	3s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	14,50i-13/14
13,93	1,8	Joel Pereira	S23	GA Fátima		14-02-95	1		Abrantes	12-07	14,11-14

14,17	-0,1	Rafael Vilas Boas	S23	SC Braga		01-02-95	3	CNCI-2	Vagos	14-06	14,74-14
-------	------	-------------------	-----	----------	--	----------	---	--------	-------	-------	----------

Com vento anti regulamentar

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
15,47	2,2	Gil Manuel	S23	SL Benfica		28-09-94	2	CN23	Pombal	27-06	15,14-14
15,35	8,0	Oleksandr Lyashchenko	Jr	CA Marinha Grande		18-01-97	1		Fátima	31-05	14,64-13
15,18	4,2	Iuri Santos		CA Bx Banheira		11-04-85	1ex		Lisboa - MP	12-07	15,60-12
14,73	2,5	Danilo Almeida	Jr	SL Benfica		02-12-96	5	CN23	Pombal	27-06	13,57-13
14,51	2,1	Gaspar Araújo		NA Cucujães		17-12-81	1	CNCI-2	Vagos	14-06	16,04i-03
13,77	2,6	Pedro Gomes		AA Pinhalnovense		13-11-90	2		Setúbal	11-07	13,94-10
13,67	5,0	Eduardo Jafono		SL Benfica	GBS	24-10-91	3		Lisboa - MP	31-05	
13,59	2,8	Carlos Gomes	Jr	CLAC		17-03-97	2		Abrantes	12-07	13,18-13
13,50	2,1	Renato Araújo	S23	ADR Agua Pena		08-09-93	3s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	14,43-12
13,45	2,3	Tiago Martins	Jr	NA Cucujães		05-03-97	1		Aveiro	31-05	
13,32	2,9	Pedro Costa		JOMA		11-05-92	2ex		Vendas Novas	10-06	13,87-11

Sem medição de vento

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
14,13		Lenine Cunha		CDC VN Gaia		04-12-82	1	CM INAS	Guaranda - Ecu	23-09	14,61-09
14,09		Tomás Militão	Jr	Juv. Ilha Verde		25-03-96	1		Ponta Delgada	02-05	14,16-14

Peso / Shot Put- 15,00 – 11,50

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
21,06		Tsanko Amaudov		SL Benfica	RN	14-03-92	1		Lisboa - MP	17-05	18,80-14
20,41		Tsanko Amaudov					1	TCCE	Mersin - Tur	30-05	
20,17		Tsanko Amaudov					2	FBKG	Hengelo - Hol	24-05	
19,92		Tsanko Amaudov					1	Castelli	Bellinzona - Sui	21-07	
19,87		Tsanko Amaudov					1		Lisboa - MP	10-05	
19,79		Tsanko Amaudov					1	C. Port	Leiria	25-07	
19,75		Marco Fortes		SL Benfica		26-09-82	2	C. Port	Leiria	25-07	21,02-12
19,75		Marco Fortes					1	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	
19,69		Tsanko Amaudov					3	S. António	Lisboa - U	25-06	
19,62		Tsanko Amaudov					2		Montreuil - Fra	09-06	
19,45		Tsanko Amaudov					8	Herculis	Monaco	17-07	
19,42		Marco Fortes					2	TI Lanç	Leiria - CNL	09-08	
19,30		Tsanko Amaudov					3	ETC 1	Heraklion - Gre	20-06	
19,25		Marco Fortes					6		Schiffange - Lux	02-08	
19,19	i	Tsanko Amaudov					1	CNCI-1	Pombal	22-02	
19,00	i	Tsanko Amaudov					1	C. Port	Pombal	15-02	
18,97		Tsanko Amaudov					1		Lisboa - I	11-04	
18,96		Marco Fortes					7		Halle - Ger	16-05	
18,87		Marco Fortes					3		Irvine - Usa	02-05	
18,85	i	Marco Fortes					2	C. Port	Pombal	15-02	
18,85		Tsanko Amaudov					26q	C. Mundo	Pequim - Chn	23-08	
18,84		Tsanko Amaudov					1		Leiria - CNL	01-05	
18,82		Marco Fortes					10	TE Lanç	Leiria - CNL	15-03	
18,82		Tsanko Amaudov					6		Madrid - Esp	11-07	
18,81		Marco Fortes					8	FBKG	Hengelo - Hol	24-05	
18,79		Tsanko Amaudov					12	TE Lanç	Leiria - CNL	15-03	
18,42		Francisco Belo		Desp. C. Branco		27-03-91	4	S. António	Lisboa - U	25-06	18,64i-12
18,41		Marco Fortes					1		Bedford - Gbr	31-05	
18,41		Marco Fortes					4		Raasepori - Fin	07-06	
18,19	rua	Francisco Belo					1		Pombal	07-06	
18,12	i	Tsanko Amaudov					1		Pombal	08-02	
18,10	i	Tsanko Amaudov					1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
18,03	i	Francisco Belo					1	CNU	Pombal	28-02	
18,00		Marco Fortes					9		La Jolla - Usa	25-04	
17,99		Tsanko Amaudov					1	CNCI-1	Vagos	13-06	
17,96	i	Francisco Belo					2		Pombal	08-02	
17,94		Francisco Belo					1		Leiria - CNL	10-06	
17,70	rua	Francisco Belo					1		Pombal	07-06	
17,65	i	Francisco Belo					5	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	

17,64		Francisco Belo				3	C. Port	Leiria	25-07	
17,61	i	Francisco Belo				3	C. Port	Pombal	15-02	
17,53		Francisco Belo				2		Leiria - CNL	01-05	
17,48	i	Francisco Belo				1		Pombal	18-01	
17,42		Francisco Belo				7	Castelli	Bellinzona - Sui	21-07	
17,35		Francisco Belo				2ex		Lisboa - MP	10-05	
17,30		Francisco Belo				3		Lisboa - I	11-04	
17,18		Francisco Belo				1		Elvas	18-07	
17,06		Francisco Belo				12	CM Univ	Gwangju - Kor	08-07	
16,83		Tsanko Amaudov				1		Lisboa - MP	17-01	
16,72		Tsanko Amaudov				1		Lisboa - MP	10-01	
16,25		António Vital e Silva		SL Benfica	23-01-88	4		Plasencia - Esp	24-06	18,48-10
15,58	i	José Pinho	S23	NA Cucujães	20-03-95	4	C. Port	Pombal	15-02	15,36-14
15,58		Filipe Vital e Silva		Espanha	27-01-83	3	CEsp CI	Monzon - Esp	23-05	16,88-09
15,55		Filipe Vital e Silva				1		Leiria - CNL	01-07	
15,51		Filipe Vital e Silva				7	TI Lanç	Leiria - CNL	09-08	
15,42		José Pinho	S23			1		Aveiro	18-01	
15,28	i	Adriano Lopes		Juv. Vidigalense	22-10-91	2	CNCI-1	Pombal	22-02	16,00-13
15,25	i	José Pinho	S23			3	CNCI-1	Pombal	22-02	
15,25		José Pinho	S23			1		Aveiro	30-05	
15,24		José Pinho	S23			1	CN23	Pombal	27-06	
15,19	i	Adriano Lopes				5	C. Port	Pombal	15-02	
15,17	i	José Pinho	S23			1s	CNCI-Ap	Braga	24-01	
15,11		Luís Melo		Juv. Ilha Verde	18-01-87	4	C. Port	Leiria	25-07	15,80-13
15,06	i	Adriano Lopes				2s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
15,03		Adriano Lopes				2	CNCI-1	Vagos	13-06	
15,00		António Vital e Silva		SL Benfica	23-01-88	1		Coimbra - U	07-06	
14,59		Tiago Pereira		AC Vermoil	15-01-91	1	F. Alves	Marinha Grande	09-05	13,57-11
14,53	i	Herédio Costa	Vet	Sporting CP	30-10-71	4	CNCI-1	Pombal	22-02	17,44-98
14,53		Pedro Veloso	Vet	SC Braga	03-10-77	1		Braga	10-05	14,77i-14
14,42	i	Bruno Abel Martins		GA Fátima	09-01-82	7	C. Port	Pombal	15-02	14,66-14
14,00		Nuno Serra	Vet	AA Coimbra	27-06-74	3s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	16,77-97
13,93		Marçal Rodrigues		GD Estreito	10-07-90	4	CNCI-1	Vagos	13-06	16,04-10
13,86	i	Natã Ié	Jr	CAS Manique	GBS 29-02-96	9ex	C. Port	Pombal	15-02	12,38-14
13,86		André Vital e Silva		CCSJ. Madeira	13-02-80	5	CNCI-1	Vagos	13-06	16,12i-05
13,80		Paulo Gonçalves		ACD Jardim Serra	27-09-88	1		Funchal	31-01	14,85i-09
13,68		Edujosé Lima	Jr	CCSJ. Madeira	02-03-96	1ex		Lisboa - MP	07-06	11,89i-14
13,63		Ricardo Freitas	S23	GRECAS	14-11-93	3	CN23	Pombal	27-06	14,11-14
13,57		André Gonçalves		ADR Agua Pena	14-04-86	3s	CNCI-Ap	Funchal	23-05	15,69-11
13,49		Jorge Grave		SL Benfica	05-09-82	1	V.Tavares	Faro	11-07	15,51-11
13,46	i	Bernardo Lopes	S23	Gira Sol RC	26-01-93	4s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	13,52i-12
13,34		Remi Lima		CA Mazarefes	26-11-92	1	C. Norte	Guimarães	19-07	11,90-14
13,10		Miguel Carreira	Jr	Juv. Vidigalense	12-03-96	5	CN23	Pombal	27-06	13,36-14
12,95		Bruno Melo		N Sp. S. Miguel	03-09-91	1		Angra do Heroismo	11-07	11,85-10
12,89		Luís Assunção	Vet	NA Cucujães	03-09-78	1		Aveiro	11-01	13,01i-06
12,83	i	João Moreira	S23	AA Pinhalnovense	24-06-93	10	C. Port	Pombal	15-02	13,30-14
12,78		João Ferreira	S23	ACR Sra. Desterro	12-04-94	1		Viana do Castelo	06-12	13,30-14
12,75	i	Helder Coutinho		CA Mazarefes	05-06-90	2	CNU	Pombal	28-02	
12,72		Eduardo Sanca	Vet	ACDE Almeida	13-11-78	8	C. Port	Leiria	25-07	12,54-13
12,67		Miguel Pinto		GD Estreito	17-06-84	3		Funchal	31-01	13,73-09
12,63		Décio Andrade	Jr	GD Estreito	25-01-97	4		Funchal	31-01	
12,55		Diogo Luz	S23	JD Neves	12-05-95	1		Odemira	24-01	12,42i-13
12,35		José Silva	Vet	CDC Navais	14-10-78	4	CNCI-3	Pombal	13-06	12,33-12
12,33		João Ferreira	Jr	CA Marinha Grande	29-08-97	3	F. Alves	Marinha Grande	09-05	
12,30		Micael Nobrega		JD Neves	28-04-87	1		Beja	11-01	12,93-11
12,25		José Gonçalves	S23	CCSJ. Madeira	27-09-95	2		Vagos	18-07	12,57-14
12,22		Alexandre Almeida	S23	GCA Donas	17-08-93	1		Covilhã	17-06	12,93i-14
12,17	i	Samuel Remédios		SL Benfica	24-02-92	4	CNU	Pombal	28-02	12,39-14
12,16		Daniel Santiago	Jr	Gira Sol RC	03-01-96	7	CNCI-1	Vagos	13-06	11,83i-14
12,06		Claudio Morais		CIA Ilha Azul	03-02-89	1		Angra do Heroismo	06-12	12,23-08
12,03		Renato Costa		GRECAS	24-11-91	3		Vagos	18-07	13,71i-09
11,98		Ivan Santos	S23	ADL Apelaçõenses	12-04-94	Dec	ECp - 2	Inowroklaw - Pol	04-07	11,83-14
11,88		Francisco Fernandes	Jr	Sporting CP	01-06-96	3		Leiria - CNL	01-07	11,63-14

11,85		Daniel Leandro		A20Km Almeirim	04-07-84	2		Abrantes	12-07	12,15-11
11,81		Diogo Esteves	Jr	SL Benfica	27-04-96	1		Lisboa - MP	07-06	
11,75		Mário Marques	S23	CCSJ. Madeira	19-06-93	4		Vagos	18-07	
11,71		Francisco Costa	Jr	Esc Movimento	25-02-97	7s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	
11,68		Ricardo Marques	Vet	AA Coimbra	31-07-78	1	J. Lemos	Coimbra - ECC	11-04	12,64-14
11,66		Luís Pereira	Jr	GA Fátima	13-11-97	3		Abrantes	12-07	
11,62		João Lopes		CO Pechão	11-10-90	1		Quarteira	31-05	12,80-10
11,61		Carlos Bornes	S23	Gira Sol RC	09-04-94	3	CNU	Braga	25-04	11,96-12
11,61		Gonçalo Lopes		CA Seia	16-03-88	Dec	C. Port	Leiria	25-07	11,61-14
11,57	i	Pedro Santos		CP Alcanena	01-01-88	1		Alpiarça	13-12	12,28-12
11,52	i	João Dias	Jr	CA Seia	28-01-97	14	C. Port	Pombal	15-02	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
14,38		Bruno Abel Martins		GA Fátima		09-01-82	2s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	14,66-14
14,37		Herédio Costa	Vet	Sporting CP		30-10-71	4		Lisboa - I	11-04	17,44-98
13,85		Natã lé	Jr	CAS Manique	POR	29-02-96	2	CN23	Pombal	27-06	12,38-14
13,09		Bernardo Lopes	S23	Gira Sol RC		26-01-93	6	CN23	Pombal	27-06	13,52i-12
12,74		João Moreira	S23	AA Pinhalnovense		24-06-93	1	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	13,30-14
12,02		Samuel Remédios		SL Benfica		24-02-92	4		Leiria - CNL	01-05	12,39-14

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

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
17,44		Otoniel Badjana	Jv	Sporting CP	GBS	18-12-98	1		Leiria - CNL	01-07	15,45-14
16,87		Otoniel Badjana			GBS		1	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	
16,81		José Pinho		NA Cucujães		20-03-95	1		Aveiro	20-12	16,58-14
16,15		Otoniel Badjana			GBS		1	CN Jr	Braga	04-07	
15,79	i	Otoniel Badjana			GBS		1	CN Jr	Braga	08-02	
15,61		Natã lé	Jr	CAS Manique	POR	29-02-96	1	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	14,46-14
15,38		Natã lé	Jr		POR		1		Lisboa - I	10-06	
15,04		Natã lé	Jr		POR		1	CN Jr	Braga	04-07	
15,01	i	Miguel Carreira	Jr	Juv. Vidigalense		12-03-96	1		Pombal	01-02	14,36i-14
15,00		Edujosé Lima	Jr	CCSJ. Madeira		02-03-96	1		Aveiro	30-05	13,22-14
14,98	i	Natã lé	Jr		GBS		2	CN Jr	Braga	08-02	
14,10		Décio Andrade	Jr	GD Estreito		25-01-97	1		Funchal	18-06	13,92-13
13,76		Luís Pereira	Jr	GA Fátima		13-11-97	2	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	13,04i-14
13,65	i	Francisco Fernandes	Jr	Sporting CP		01-06-96	5	CN Jr	Braga	08-02	13,02-14
13,60		Daniel Santiago	Jr	Gira Sol RC		03-01-96	1		Leiria - CNL	10-06	13,56i-14
13,33		Francisco Costa	Jr	Esc Movimento		25-02-97	3	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	13,35i-14
13,26		João Ferreira	Jr	CA Marinha Grande		29-08-97	4	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	12,56i-14
13,12	i	José Gonçalves	Jr	CCSJ. Madeira		27-09-95	Hep		Braga	27-12	
13,00		Diogo Esteves	Jr	SL Benfica		27-04-96	8	CN Jr	Braga	04-07	12,25-14
12,98	i	Catalin Bivol	Jv	S Lagos Bf	MOL	23-02-99	7	CN Jr	Braga	08-02	
12,63		Eduardo Encarnação	Jv	CLAC		02-03-98	4	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	
12,59	i	Oleksandr Lyashchenko	Jr	CA Marinha Grande		18-01-97	3		Pombal	01-02	
12,47	i	João Dias	Jr	CA Seia		28-01-97	4ex		Pombal	01-02	13,10-14
12,36	i	Tiago Ferrão	Jv	SUO Vais		18-04-98	1		Pombal	01-02	11,85-14
12,26	i	Pedro Ferreira	Jr	EC+S Lavra		21-02-96	Hep	CN Jr	Braga	07-02	12,22-14
12,18		Alexandre Moreira	Jr	Esc.Grão Vasco		22-04-98	1		Viseu	23-05	
12,01		Jorge Lima	Jr	C Areias S. João		22-10-97	1		Faro	16-05	
11,90		Rafael Oliveira	Jr	AA Seixal		06-06-96	1		Sobreda	09-05	
11,87		Rafael Nunes	Jr	AA Pinhalnovense		13-08-96	1		Seixal	06-12	11,77-13
11,81		João Pessoa	Jr	Pedro Pessoa EA		24-06-97	1		Seixal	14-02	
11,80		João Tiago Henriques	Jr	CS Marítimo		05-07-96	1		Machico	21-03	11,60-14
11,78		Robson Junior	Jr	NDET Cabreira		24-01-97	2		Quarteira	09-05	
11,73		Leandro Gonçalves	Jr	NA Cucujães		08-11-96	2		Aveiro	01-02	
11,71		Mykyta Sudashov	Jv	SL Benfica		23-09-98	3		Lisboa - MP	12-07	
11,60		João Matias	Jr	SL Benfica		30-07-97	5	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	12,26-14
11,59		João Espinhosa	Jr	Maia AC		29-10-97	2		Porto - I	31-01	
11,51		Bernardo Neves	Jv	Mira Mar SC		09-04-98	1		Ponta Delgada	24-01	

A vermelho os atletas que ainda eram juniores até 31-12-2014

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
12,47		Francisco Fernandes	Jr	Sporting CP		01-06-96	1		Leiria - CNL	01-05	13,02-14
14,64		Miguel Carreira	Jr	Juv. Vidigalense		12-03-96	2	CN Jr	Braga	04-07	14,36i-14

Disco / Discus – 50,00 – 34,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
58,61		Jorge Grave		SL Benfica		05-09-82	1		Sobreda	16-05	61,00-13
58,34		Jorge Grave					1		Lisboa - N2	21-07	
58,23		Jorge Grave					1		Leiria - CNL	01-06	
58,22		Jorge Grave					1	C. Port	Leiria	26-07	
58,04		Jorge Grave					1	V.Tavares	Faro	11-07	
57,80		Jorge Grave					1		Leiria - CNL	01-05	
57,41		Jorge Grave					18	TE Lanç	Leiria - CNL	14-03	
57,32		Jorge Grave					1	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	
57,23		Jorge Grave					1		Lisboa - MP	14-02	
57,20		Jorge Grave					1		Lisboa - MP	18-07	
57,17		Jorge Grave					3		Schiffange - Lux	02-08	
56,96		Filipe Vital e Silva		Espanha		27-01-83	10	TI Lanç	Leiria - CNL	09-08	59,06-14
56,91		Jorge Grave					1		Lisboa - MP	09-05	
56,70		Filipe Vital e Silva					11	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	
56,70		Jorge Grave					11	TI Lanç	Leiria - CNL	09-08	
56,52		Jorge Grave					1	CNCI-1	Vagos	14-06	
56,48		Filipe Vital e Silva					1		Vagos	29-07	
56,30		Filipe Vital e Silva					1		Aveiro	15-07	
56,19		Jorge Grave					2	TCCE	Mersin - Tur	31-05	
56,15		Francisco Belo		Desp. C. Branco		27-03-91	2	C. Port	Leiria	26-07	54,98-12
56,13		Jorge Grave					2	IFAM	Oordegem - Bel	23-05	
56,12		Jorge Grave					1ex		Lisboa - MP	06-06	
56,07		Jorge Grave					1ex		Sobreda	19-07	
56,05		Filipe Vital e Silva					3	C. Port	Leiria	26-07	
55,65		Filipe Vital e Silva					20	TE Lanç	Leiria - CNL	14-03	
55,53		Filipe Vital e Silva					2	CEsp CI	Monzon - Esp	23-05	
55,45		Jorge Grave					3		Lokeren - Bel	25-05	
55,42		Jorge Grave					6		Copenhaga Din	05-08	
55,38		Francisco Belo					1		Leiria - CNL	10-06	
55,38		Filipe Vital e Silva					1		Lovelhe	09-07	
55,28		Jorge Grave					12	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	
55,24		Francisco Belo					1cB	TI Lanç	Leiria - CNL	09-08	
54,99		Jorge Grave					9	ETC 1	Heraklion - Gre	21-06	
54,87		Tsanko Amaudov		SL Benfica		14-03-92	4	C. Port	Leiria	26-07	51,78-14
54,66		Filipe Vital e Silva					1		Aveiro	10-06	
54,56		Filipe Vital e Silva					2		Leiria - CNL	01-07	
54,06		Francisco Belo					2ex		Lisboa - MP	09-05	
53,72		Francisco Belo					4cB	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	
53,15		Edujosé Lima	Jr	CCSJ. Madeira		02-03-96	5	C. Port	Leiria	26-07	45,48-14
52,94		Filipe Vital e Silva					3	CEsp CI	Zaragoza - Esp	13-06	
52,88		Tsanko Amaudov					2		Leiria - CNL	01-05	
52,63		Filipe Vital e Silva					2	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	
52,40		Francisco Belo					13	CM Univ	Gwangju - Kor	11-07	
52,28		Filipe Vital e Silva					2	CEsp CI	Vigo - Esp	09-05	
52,06		Francisco Belo					3		Leiria - CNL	01-05	
51,56		Tsanko Amaudov					3	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	
51,12		Francisco Belo					1		Covilhã	30-05	
50,13		Edujosé Lima	Jr				4		Leiria - CNL	01-05	
49,89		José Pinho	S23	NA Cucujães		20-03-95	3		Leiria - CNL	01-07	46,71-14
46,76		António Vital e Silva		SL Benfica		23-01-88	1		Coimbra - U	07-06	55,86-10
46,64		Ricardo Freitas	S23	GRECAS		14-11-93	2		Guarda	03-07	48,60-13
46,15		Herédio Costa	Vet	Sporting CP		30-10-71	5	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	55,46-00
43,36		Pedro Faria	S23	CCSJ. Madeira		29-01-94	2		Aveiro	07-02	46,00-13
43,04		Adriano Lopes		Juv. Vidigalense		22-10-91	4	CNCI-1	Vagos	14-06	45,10-11
43,04		Remi Lima		CA Mazarefes		26-11-92	7cB	TI Lanç	Leiria - CNL	09-08	38,26-14

42,97	Bernardo Lopes	S23	Gira Sol RC		26-01-93	2		Leiria - CNL	25-02	44,47-13
42,83	Braulio Silva	Vet	CA Seia		20-09-71	5	CNCI-1	Vagos	14-06	51,64-01
42,76	Décio Andrade	Jr	GD Estreito		25-01-97	1		Funchal	01-02	37,56-14
42,33	Luís Fernandes		Juv. Vidigalense		26-12-88	4		Aveiro	10-06	44,40-09
41,48	Bruno Melo		N Sp. S. Miguel		03-09-91	1		Angra do Heroísmo	12-07	35,27-10
41,03	Luís Melo		Juv. Ilha Verde		18-01-87	1		Angra do Heroísmo	16-05	44,20-13
40,17	Alexandre Almeida	S23	GCA Donas		17-08-93	1		Covilhã	06-12	40,66-13
39,61	Bruno Abel Martins		GA Fátima		09-01-82	1		Luso	10-05	40,40-14
39,52	Miguel Pinto		GD Estreito		17-06-84	1		Funchal	11-07	49,07-08
39,48	Diogo Esteves	Jr	SL Benfica		27-04-96	1		Lisboa - MP	06-06	40,19-14
39,47	Daniel Dias		Juv. Vidigalense		11-11-92	1		Leiria - CNL	10-06	37,54-14
38,72	Samuel Remédios		SL Benfica		24-02-92	Dec	C. Port	Leiria	26-07	39,76-14
38,49	Daniel Santiago	Jr	Gira Sol RC		03-01-96	6	CN23	Pombal	28-06	37,89-14
38,40	Nuno Martins	Vet	C. Bf. Alcobaca		15-05-71	1		Leiria - CNL	14-02	
38,28	João Ferreira	S23	ACR Sra. Desterro		12-04-94	1		Lovelhe	07-02	
38,11	Pedro Capela		CA Bx Banheira		08-05-91	1		Sobreda	19-07	42,01-12
38,09	Angelino Gonçalves	Vet	ACD Jardim Serra		30-12-70	2		Funchal	01-02	48,26-00
37,99	Ivan Santos	S23	ADL Apelaçenenses		12-04-94	Dec		Pombal	31-05	40,24-14
37,66	Renato Costa		GRECAS		24-11-91	4		Vagos	19-07	43,81-12
37,28	Pedro Veloso	Vet	SC Braga		03-10-77	2		Braga	10-05	38,59-13
37,27	Alessandro Gonçalves	S23	SL Benfica		28-02-94	3		Lisboa - MP	14-02	40,07-12
37,02	Natã lé	Jr	CAS Manique		29-02-96	2	CNCI-3	Pombal	14-06	
36,82	João Matias	Jr	SL Benfica		30-07-97	3		Lisboa - MP	06-06	34,07-14
36,73	Luís Pereira	Jr	GA Fátima		13-11-97	8		Leiria - CNL	01-05	34,25-14
36,52	João Moreira	S23	AA Pinhalnovense		24-06-93	1		Seixal	14-02	38,84-13
36,38	Gonçalo Lopes		CA Seia		14-03-88	Dec		Pombal	31-05	
36,32	Paulo Gonçalves		ACD Jardim Serra		27-09-88	2		Funchal	02-05	40,06-09
36,17	André Gonçalves		ADR Agua Pena		14-04-86	4		Funchal	01-02	40,03-07
35,87	João Ferreira	Jr	CA Marinha Grande		29-08-97	5s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	
35,59	Tiago Boucela		GRECAS		09-02-92	3		Aveiro	15-07	
35,57	Rui Silva	S23	ACR Sra. Desterro		27-02-95	3		Braga	10-05	36,62-14
35,38	Rafael Venade		CCD Ribeirão		12-09-92	5s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	40,08-11
35,31	Jonathan Prado		ADC Lovelhe	ESP	11-07-92	1		Lovelhe	13-12	
35,21	Carlos Santos		CP Alcanena		10-05-86	Dec		Pombal	31-05	37,59-12
35,05	Pedro Santos		CP Alcanena		01-01-88	6s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	37,99-11
34,97	Luís Assunção	Vet	NA Cucujães		03-09-78	5		Vagos	19-07	37,73-04
34,80	João Espinhosa	Jr	Maia AC		29-10-97	7s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	36,40-14
34,66	Antonio Costa	Jr	ADC Lovelhe		28-06-97	4		Lovelhe	09-07	
34,54	Daniel Leandro		A20Km Almeirim		04-07-84	1		Rio Maior	21-02	36,86-11
34,43	Rui Mauricio		S Lagos Bf		06-03-82	1		Quarteira	31-05	35,37-14
34,24	João Almeida		ADR Agua Pena		24-03-86	5		Funchal	11-07	35,80-13
34,15	José Rosa		GD Cavadas		12-01-90	3		Sobreda	19-07	40,64-11
34,09	Tiago Pereira		AC Vermoil		15-01-91	3		Leiria - CNL	19-07	36,25-11
33,98	João Mauricio	Vet	S Lagos Bf		30-07-79	1		Lagos	12-04	34,84-13

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

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
57,07		Edujosé Lima	Jr	CCSJ. Madeira		02-03-96	1	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	49,47-14
55,16		José Pinho		NA Cucujães		20-03-95	1		Aveiro	27-12	52,54-14
54,50		Edujosé Lima	Jr				1		Leiria - CNL	10-06	
53,40		Edujosé Lima	Jr				1		Aveiro	31-05	
52,59		Edujosé Lima	Jr				1	CN Jr	Braga	05-07	
52,58		Edujosé Lima	Jr				1ex		Lisboa - MP	11-07	
52,17		Edujosé Lima	Jr				22q	CE Jr	Eskilstuna - Swe	18-07	
51,52		Edujosé Lima	Jr				1ex		Rio Maior	21-02	
50,28		Edujosé Lima	Jr				1	Ag Luso	Luso	04-04	
45,58		João Espinhosa	Jr	Maia AC		29-10-97	2	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	39,97-13
44,33		Décio Andrade	Jr	GD Estreito		25-01-97	2	CN Jr	Braga	05-07	44,55-13
44,02		Daniel Santiago	Jr	Gira Sol RC		03-01-96	1		Vagos	29-07	41,35-14
42,63		Diogo Esteves	Jr	SL Benfica		27-04-96	4	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	42,59-14
42,45		Miguel Carreira	Jr	Juv. Vidigalense		12-03-96	2		Leiria - CNL	10-06	44,17-13
41,10		Otoniel Badjana	Jv	Sporting CP	GBS	18-12-98	1		Leiria - CNL	01-07	34,46-14
40,60		João Matias	Jr	SL Benfica		30-07-97	1		Leiria - CNL	10-06	37,01-14

40,59	Tiago Ferrão	Jv	SUO Vais		18-04-98	2		Pombal	31-05	38,93-14
40,18	Luís Pereira	Jr	GA Fátima		13-11-97	2		Leiria - CNL	01-07	38,53-14
39,93	Natã lé	Jr	CAS Manique		29-02-96	5	CN Jr	Braga	05-07	14,46-14
39,03	João Ferreira	Jr	CA Marinha Grande		29-08-97	2		Leiria - CNL	01-04	
38,35	José Gonçalves	Jr	ADC Lovelhe		03-04-97	2		Lovelhe	28-06	
37,90	Antonio Costa	Jr	ADC Lovelhe		28-06-97	3		Lovelhe	28-06	
37,19	Rafael Nunes	Jr	AA Pinhalnovense		13-08-96	1		Sobreda	10-05	41,45-14
37,18	João Dias	Jr	ADC Lovelhe		27-09-96	1		Lovelhe	07-02	41,01-14
37,01	Joshua Egbeama	Jv	SL Benfica	NGR	20-05-98	5	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	
36,04	Xavier Fernandes	Jr	AEA Rui Silva		28-03-96	2		Fátima	31-05	
36,03	Rafael Costa	Jv	AC Póvoa		13-09-99	5		Lovelhe	28-06	
35,26	Eduardo Encarnação	Jv	CLAC		02-03-98	6	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	
34,64	Leandro Gonçalves	Jr	NA Cucujães		08-11-96	2		Aveiro	27-12	34,74-14
34,48	Catalin Bivol	Jv	S Lagos Bf	MOL	23-02-99	1		Lagoa	27-06	

A vermelho os atletas que ainda eram juniores até 31-12-2014

Martelo / Hammer – 60,00 – 33,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
69,50		António Vital e Silva		SL Benfica		23-01-88	1		Elvas	18-07	67,76-14
69,09		Dário Manso		Sporting CP		01-07-82	1	C. Port	Leiria	26-07	74,98-07
68,92		António Vital e Silva					1		Lisboa - MP	18-07	
68,38		António Vital e Silva					2	TCCE	Mersin - Tur	30-05	
68,20		Dário Manso					1		Lisboa - MP	09-05	
68,14		Dário Manso					1		Aveiro	10-06	
68,12		António Vital e Silva					2		Lisboa - MP	09-05	
67,93		António Vital e Silva					2		Lovelhe	09-07	
67,77		Dário Manso					2		Plasencia - Esp	24-06	
67,31		Dário Manso					1	CNCI-1	Vagos	14-06	
67,05		Dário Manso					1		Aveiro	21-06	
67,00		António Vital e Silva					5	TI Lanç	Leiria - CNL	09-08	
66,88		António Vital e Silva					1		Lovelhe	21-03	
66,80		António Vital e Silva					1		Leiria - CNL	01-05	
66,75		António Vital e Silva					2	C. Port	Leiria	26-07	
66,74		António Vital e Silva					4	ETC 1	Heraklion - Gre	20-06	
65,55		António Vital e Silva					5	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	
64,72		António Vital e Silva					1		Vagos	29-07	
64,43		António Vital e Silva					1		Lovelhe	26-04	
64,35		António Vital e Silva					2	CNCI-1	Vagos	14-06	
63,81		António Vital e Silva					1	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	
63,45		António Vital e Silva					16	TE Lanç	Leiria - CNL	14-03	
63,42		António Vital e Silva					2		Lovelhe	07-02	
63,10		António Vital e Silva					1ex		Porto - I	31-01	
62,40		António Vital e Silva					1		Leiria - CNL	25-02	
61,56		João Venade		SC Braga		25-01-88	2		Lovelhe	28-06	62,11-13
60,78		António Vital e Silva					1		Coimbra - U	07-06	
60,64		António Vital e Silva					1		Porto - I	14-02	
60,48		João Venade					3	C. Port	Leiria	26-07	
60,07		Dário Manso					1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	
59,68		Miguel Carreira	Jr	Juv. Vidigalense		12-03-96	3	CNCI-1	Vagos	14-06	55,82-14
58,57		André Vital e Silva		CCSJ. Madeira		13-02-80	4	CNCI-1	Vagos	14-06	67,17-06
58,26		Pedro Capela		CA Bx Banheira		08-05-91	2	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	61,83-13
54,79		Michael Fonseca	S23	Juv. Vidigalense		15-01-93	4	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	54,68-14
51,82		Pedro Santos	S23	NDJ Laranjeiro		25-12-94	5	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	51,26-14
51,20		Rodrigo Costa Santos		GRECAS		04-07-90	6	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	51,01-10
50,85		Décio Andrade	Jr	GD Estreito		25-01-97	1		Funchal	31-01	
49,72		Luís Cardoso	S23	CA Seia		11-02-95	1ex		Febres	11-07	48,11-13
49,41		Bruno Abel Martins		GA Fátima		09-01-82	2s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	51,58-14
48,93		Bernardo Lopes	S23	Gira Sol RC		26-01-93	2		Leiria - CNL	10-06	49,94-12
48,73		Luís Assunção	Vet	NA Cucujães		03-09-78	3		Aveiro	10-06	48,13-05
48,39		João Ferreira	Jr	CA Marinha Grande		29-08-97	3	CN23	Pombal	28-06	
46,79		Leandro Gonçalves	Jr	NA Cucujães		08-11-96	4		Aveiro	10-06	43,10-14
46,18		Bruno Gomes		CCD Ribeirão		22-01-92	2	CNCI-3	Pombal	14-06	50,72-12
46,05		João Almeida		ADR Agua Pena		24-03-86	2		Funchal	11-07	53,94-06

45,81	Pedro Faria	S23	CCSJ. Madeira		29-01-94	2		Aveiro	07-02	41,43-14
45,13	André Oliveira		Esc Movimento		18-07-91	9	C. Port	Leiria	26-07	46,71-14
42,93	Tiago Pereira		AC Vermoil		15-01-91	4		Plasencia - Esp	24-06	42,32-13
42,80	José Pinho	S23	NA Cucujães		20-03-95	5		Vagos	29-07	40,56-14
42,65	Alessandro Gonçalves	S23	SL Benfica		28-02-94	1		Lisboa - MP	14-02	46,00-13
41,46	Firuz Akilov	S23	Juv. Vidigalense	UZB	25-01-94	2		Leiria - CNL	01-04	48,24-13
41,46	António Fernandes		ACD Jardim Serra		28-01-88	3s	CNCI-Ap	Funchal	24-05	42,74-10
41,46	Sérgio Carvalho	S23	CDC Navais		30-09-93	11	TI Lanç	Leiria - CNL	09-08	38,45-14
41,19	André Picanço	Jr	AC Mocidade - Aç		30-11-97	1		Angra do Heroísmo	12-06	
41,11	Augusto Cavaleiro	Vet	AA Coimbra		10-02-61	1		Febres	11-07	51,30-85
40,98	Francisco Costa	Jr	Esc Movimento		25-02-97	4	C. Norte	Guimarães	18-07	
39,97	Pedro Aguiar	S23	AC Mocidade - Aç		10-01-95	2		Angra do Heroísmo	22-06	38,73-13
39,03	Luís Fernandes		Juv. Vidigalense		26-12-88	2	CNU	Braga	25-04	34,91-09
39,00	Ricardo Mateus	S23	A20Km Almeirim		20-08-95	6s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	
38,80	Tiago R. Pereira	S23	C Bf. Faro		07-01-93	3s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	42,21-14
38,79	Sérgio Silva	Vet	ACR Sra. Desterro		09-07-77	6		Vagos	29-07	40,37-11
38,19	Helder Serrão		CDRC Amarense		04-01-84	1		Guimarães	04-04	48,88-04
37,51	Daniel Leandro		A20Km Almeirim		04-07-84	1		Rio Maior	21-02	38,59-13
36,93	Mário Marques	S23	CCSJ. Madeira		19-06-93	6		Vagos	19-07	33,46-14
36,86	José Mário Mendes	Jr	GD Estreito		01-09-97	3		Funchal	31-01	44,02-14
36,42	Manuel Pereira	Vet	ACR Valdagua		14-06-73	7		Vagos	19-07	44,38-04
36,23	Bernardo Brasil	S23	Juv. Vidigalense		19-02-95	10	CN23	Pombal	28-06	38,92-14
36,19	Ricardo Conceição		Ondasólida		27-03-82	2		Faro	30-05	36,90-08
35,64	Aristides Pestana	Vet	CF Belenenses		12-09-71	3		Lisboa - MP	09-05	47,56-10
35,56	Renato Costa		GRECAS		24-11-91	8		Vagos	19-07	38,02-13
35,13	João Coelho	Vet	GD Cavadas		03-07-65	3		Sobreda	19-07	33,79-13
34,11	João Pereira	Jr	Maia AC		12-11-96	8s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	
33,98	Roque Semedo		ADR Agua Pena		16-08-90	1		Funchal	02-05	
33,60	João Matias	Jr	SL Benfica		30-07-97	1		Lisboa - MP	06-06	
33,41	Pedro Almeida		AEA Rui Silva		30-05-81	2		Rio Maior	21-02	38,20-08

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

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
68,38		Miguel Carreira	Jr	Juv. Vidigalense		12-03-96	1	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	63,52-14
67,26		Miguel Carreira	Jr				1		Fátima	31-05	
67,10		Miguel Carreira	Jr				2ex		Leiria	19-09	
66,53		Miguel Carreira	Jr				1	CN Jr	Braga - CL	04-07	
65,89		Miguel Carreira	Jr				1		Leiria - CNL	10-06	
65,67		Miguel Carreira	Jr				6		Halle - Ger	16-05	
65,13		Miguel Carreira	Jr				1		Leiria - CNL	25-02	
64,05		Miguel Carreira	Jr				1		Leiria - CNL	01-04	
64,05		Miguel Carreira	Jr				1		Leiria - CNL	01-07	
62,15		Miguel Carreira	Jr				1	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	
60,27	Décio Andrade		Jr	GD Estreito		25-01-97	2	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	59,86-14
60,14		Miguel Carreira	Jr				1		Leiria - CNL	06-12	
58,61	João Ferreira		Jr	CA Marinha Grande		29-08-97	2	CN Jr	Braga - CL	04-07	
55,56	Rúben Antunes		Jv	Juv. Vidigalense		05-05-99	4	CN Jr	Braga - CL	04-07	
51,23	Leandro Gonçalves		Jr	NA Cucujães		08-11-96	1		Lovelhe	09-07	51,87-14
48,98	Rafael Teixeira		Jv	Juv. Vidigalense		04-03-98	6	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	38,29-14
47,10	Francisco Costa		Jr	Esc Movimento		25-02-97	2		Porto - I	01-05	42,33-14
45,94	André Picanço		Jr	AC Mocidade - Aç		30-11-97	6	CN Jr	Braga - CL	04-07	37,04-14
43,09	André Santos		Jv	Juv. Vidigalense		13-09-98	5		Fátima	31-05	
43,01	João Pereira		Jr	Maia AC		12-11-96	3		Porto - I	01-05	42,18-14
43,01	José Mário Mendes		Jr	GD Estreito		01-09-97	7	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	44,02-14
41,11	Pedro Antunes		Jr	CDRC Amarense		03-06-97	3		Braga	11-07	
40,53	Luís Neves		Jv	AAC Caparica		03-08-98	1		Sobreda	13-06	
39,43	Bernardo Oliveira		Jv	CA Bx Banheira		17-05-99	2		Sobreda	09-05	
37,94	João Matias		Jr	SL Benfica		30-07-97	1		Lisboa - MP	11-07	
37,63	Rafael Costa		Jv	AC Póvoa		13-09-99	3		Braga	11-07	
37,45	Tomás Gonçalves		Jr	JD Almansor		28-10-97	1		Rio Maior	21-02	38,21-14
37,13	Henrique Freitas		Jr	ADR Agua Pena		15-12-97	1		Funchal	27-06	
36,43	Luís Pereira		Jr	GA Fátima		13-11-97	2		Rio Maior	21-02	
34,79	Filipe Canastra		Jr	Quintanense FC		26-07-97	1		Seixal	20-12	37,00-14

34,60	Diogo Esteves	Jr	SL Benfica	27-04-96	2		Lisboa - MP	11-07	33,94-14
-------	---------------	----	------------	----------	---	--	-------------	-------	----------

Dardo / Javelin – 57,00 – 45,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
69,17		Helder Pestana		GD Estreito		11-02-87	15	TE Lanç	Leiria - CNL	15-03	71,67-14
68,41		João Fernandes		SL Benfica		03-03-91	4	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	69,22-13
68,16		Luís Almeida		Sporting CP		28-03-84	1		Lisboa - MP	20-12	72,42-13
67,95		Luís Almeida					1	CNCI-1	Vagos	13-06	
67,60		Luís Almeida					1		Lisboa - MP	10-01	
67,26		Helder Pestana					1	CN Lanç	Leiria	28-02	
66,65		Tiago Aperta		SL Benfica		15-01-92	1	C. Port	Leiria	25-07	75,55-12
66,17		João Fernandes					2	C. Port	Leiria	25-07	
65,91		Helder Pestana					3	C. Port	Leiria	25-07	
65,38		Tiago Aperta					22	TE Lanç	Leiria - CNL	15-03	
65,34		Helder Pestana					2	CNCI-1	Vagos	13-06	
64,58		João Fernandes					1		Maia	01-08	
64,23		Dmitriy Tarabin		SL Benfica	RUS	29-10-91	5	TCCE	Mersin - Tur	31-05	88-84-13
64,17		Egner Tavares	S23	Sporting CP	CPV	30-01-93	1		Lisboa - MP	07-06	65,54-14
63,86		João Fernandes					3	TI Lanç	Leiria - CNL	09-08	
63,65		Ruben Ventura		Juv. Ilha Verde		28-12-89	1		Ponta Delgada	20-12	62,35-14
63,55		Egner Tavares	S23		CPV		1ex	CN23	Pombal	27-06	
63,49		Ruben Ventura					1		Ponta Delgada	24-01	
63,15		Egner Tavares	S23		CPV		5		Leiria - CNL	09-08	
63,05		Helder Pestana					1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	23-05	
62,67		Luís Almeida					10	ETC 1	Heraklion - Gre	21-06	
62,65		Tiago Aperta					2	CN Lanç	Leiria	28-02	
62,48		Egner Tavares	S23		CPV		1		Leiria - CNL	01-07	
62,26		João Fernandes					3	CN Lanç	Leiria	28-02	
62,23		Egner Tavares	S23		CPV		8	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	
62,17		Tiago Aperta					2		Ourense - Esp	18-07	
62,09		Helder Pestana					1		Machico	10-07	
61,80		João Fernandes					3	CNCI-1	Vagos	13-06	
61,70		Egner Tavares	S23		CPV		1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05	
61,58		Bruno Mineiro		Sporting CP		16-05-92	1		Setúbal	11-07	63,28-14
61,02		Egner Tavares	S23		CPV		4	CN Lanç	Leiria	28-02	
61,01		Tiago Aperta					2		Maia	01-08	
60,42		Carlos Tribuna		Gira Sol RC		26-06-80	1s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	67,80-08
60,36		Carlos Tribuna					4	CNCI-1	Vagos	13-06	
60,30		Mário Marques	S23	CCSJ. Madeira		19-06-93	1		Aveiro	30-05	60,53-14
60,22		Egner Tavares	S23		CPV		1		Lisboa - MP	10-05	
59,67		Ruben Ventura					5	CN Lanç	Leiria	28-02	
59,59		Bruno Mineiro					2		Lisboa - MP	10-05	
59,51		Bruno Mineiro					4	C. Port	Leiria	25-07	
59,09		Mário Marques	S23				1	CN23	Pombal	27-06	
59,08		Egner Tavares	S23		CPV		1		Lisboa - MP	14-02	
59,02		Ruben Ventura					2s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	
58,93		Mário Marques	S23				2		Leiria - CNL	01-07	
58,90		Egner Tavares	S23		CPV		1		Lisboa - MP	01-02	
58,86		Egner Tavares	S23		CPV		1		Lisboa - MP	31-05	
58,84		João Fernandes					1		Abrantes	06-06	
58,55		João Fernandes					3		Lisboa - MP	10-05	
58,35		Bruno Mineiro					2		Lisboa - MP	14-02	
58,30		Mário Marques	S23				1		Aveiro	07-02	
58,23		Bruno Mineiro					1		Lisboa - MP	18-07	
58,11		Bruno Mineiro					2		Lisboa - MP	01-02	
58,07		Egner Tavares	S23		CPV		2		Setúbal	11-07	
58,04		João Fernandes					3		Leiria - CNL	01-07	
57,97		João Fernandes					3		Lisboa - MP	01-02	
57,73		Egner Tavares	S23		CPV		1		Lisboa - MP	10-01	
57,43		Mário Marques	S23				5	CNCI-1	Vagos	13-06	
57,40		Tiago Aperta					1	CNU	Braga	25-04	
57,27		Bruno Mineiro					3		Lisboa - MP	10-01	
57,02		Carlos Tribuna					6	CN Lanç	Leiria	28-02	

56,98	Elias Leal	Vet	SL Benfica		19-08-77	1		Lisboa - N2	21-07	72,73-08
56,26	José Gonçalves	S23	CCSJ. Madeira		27-09-95	2		Aveiro	30-05	53,93-14
55,98	Tiago Pires	Jv	Juv. Vidigalense		28-02-98	1	CN Jr	Braga	04-07	51,90-14
55,29	Oleksandr Lyashchenko	Jr	CA Marinha Grande		18-01-97	2	CN Jr	Braga	04-07	54,74-13
55,23	Rui Santos	Jr	Maia AC		24-10-96	3	CN Jr	Braga	04-07	48,91-13
54,75	Renato Costa		GRECAS		24-11-91	2	CNCI-2	Vagos	13-06	57,26-13
53,90	Miguel Lavrador	S23	Juv. Vidigalense		13-07-95	6		Plasencia - Esp	24-06	54,42-13
53,66	Luís Pereira	Jr	GA Fátima		13-11-97	4	CN Jr	Braga	04-07	46,02-14
53,48	Jonathan Prado		ADC Lovelhe	ESP	11-07-92	1		Lovelhe	09-07	
53,18	José Rosa		GD Cavadas		12-01-90	3		Setúbal	11-07	50,47-10
52,21	Ivan Santos	S23	ADL Apelaçoneses		12-04-94	Dec		Lisboa - MP	03-05	53,60-14
52,09	Kevin Pedro	S23	Juv. Vidigalense		18-03-93	5	CN23	Pombal	27-06	53,58-14
52,04	Marco Ferreira		Juv. Vidigalense		11-05-88	3		Aveiro	30-05	61,64-06
51,74	Nuno Carvalho	Jr	Juv. Vidigalense		12-12-96	8	TI Lanç	Leiria - CNL	09-08	47,33-14
51,20	Daniel Coelho	Jr	GD Cavadas		30-09-96	Dec	CN Jr	Braga	05-07	48,22-14
50,52	Mauro Fonseca	S23	Sporting CP	STP	02-02-95	2		Lisboa - MP	31-05	
50,26	Filipe Medeiros	S23	Juv. Ilha Verde		24-05-94	11	CN Lanç	Leiria	28-02	51,40-14
50,08	Hugo Silva		CCD Ribeirão		09-01-90	3s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	56,51-12
49,63	Luís Miguel Santos	S23	OC Lagos		06-07-93	Dec	C. Port	Leiria	26-07	53,53-14
49,15	Tiago Gamelas		Juv. Vidigalense		01-11-90	2		Leiria - CNL	10-06	48,54-08
48,97	Xavier Fernandes	Jr	AEA Rui Silva		28-03-96	5	CN Jr	Braga	04-07	48,64-14
48,92	Pedro Santos		CP Alcanena		01-01-88	1		Abrantes	11-07	54,92-11
48,61	Armindo Pestana	Vet	CF Belenenses		12-09-71	2		Lisboa - MP	26-04	53,34-04
48,40	Micael Nobrega		JD Neves		28-04-87	2		Abrantes	06-06	57,15-09
47,95	Paulo Cesar Silva	S23	CDRC Amarense		08-05-94	1		Guimarães	04-04	57,60-13
47,87	Bernardo Coelho	Jv	Juv. Vidigalense		05-05-98	3		Leiria - CNL	10-06	
47,61	João Dias	Jr	CA Seia		28-01-97	2Jr	CN Lanç	Leiria	28-02	46,16-14
47,54	André F. Santos		OC Lagos		04-04-91	Dec	C. Port	Leiria	26-07	48,88-10
47,30	Otoniel Badjana	Jv	Sporting CP	GBS	18-12-98	3Jr	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	
47,27	Carlos Cunha	Vet	NA Cucujães		28-01-62	4ex		Lisboa - MP	01-02	70,46-92
46,94	Vítor Viveiros		ACD Jardim Serra		18-03-84	2		Machico	11-07	52,74-12
46,60	José Silva		ADEC Tunes	CPV	01-02-81	2		Faro	30-05	49,88-00
46,47	João Ferreira	S23	ACR Sra. Desterro		12-04-94	2		Lovelhe	13-12	
46,40	Marco Santos	S23	SC Braga		28-04-93	4	CNCI-2	Vagos	13-06	51,29-13
46,25	Francisco Fernandes	Jr	Sporting CP		01-06-96	3Jr	CN Lanç	Leiria	28-02	47,54-14
45,93	Miguel Jorge	Vet	Espanha		02-08-76	3		Los Realejos-Esp	01-02	46,97-08
45,82	José Leonardo Abreu	Jv	ADR Agua Pena		14-10-99	6	CNCI-2	Vagos	13-06	
45,72	Jorge Madeira	S23	FC Castrense		06-07-95	2	C. Alent	Vendas Novas	09-05	45,77-13
45,49	Henrique Correia		Juv. Ilha Verde		18-11-92	3		Ponta Delgada	20-12	44,95-10
45,19	Carlos Santos		CP Alcanena		10-05-86	Dec		Pombal	31-05	48,49-13
45,02	João Martins	Jv	C Bf. Faro		24-05-98	1		Lagoa	27-06	

Decatlo – 5000 - 4000

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
7.184		Samuel Remédios		SL Benfica		24-02-92	3	ECp - 2	Inowroklaw - Pol	05-07	7369-14
6.924		Samuel Remédios					1	C. Port	Leiria	26-07	
6.738		Ivan Santos	S23	ADL Apelaçoneses		12-04-94	6	ECp - 2	Inowroklaw - Pol	05-07	6595-14
6.724		Ivan Santos	S23				1		Pombal	31-05	
6.667		Ivan Santos	S23				2	C. Port	Leiria	26-07	
6.463		Tiago Boucela		GRECAS		09-02-92	3	C. Port	Leiria	26-07	
6.405		Carlos Santos		CP Alcanena		10-05-86	3		Pombal	31-05	6499-14
6.204		Pedro Santos		CP Alcanena		01-01-88	1		Rio Maior	03-05	6973-11
6.157		Gonçalo Lopes		CA Seia		14-03-88	4		Pombal	31-05	6258-14
6.154		Tiago Boucela					14	ECp - 2	Inowroklaw - Pol	05-07	
6.129		Tiago Boucela					1		Luso	03-05	
6.074		Carlos Santos					4	C. Port	Leiria	26-07	
5.951		Carlos Santos					2		Rio Maior	03-05	
5.909		Ivan Santos	S23				1		Lisboa - MP	03-05	
5.905		Joaquim Cabral		CO Pechão		17-04-88	5	C. Port	Leiria	26-07	5587-11
5.784		Luís Miguel Santos	S23	OC Lagos		06-07-93	6	C. Port	Leiria	26-07	5860-14
5.604		Pedro Vila Cova	Jr	EC+S Lavra		18-04-96	7	C. Port	Leiria	26-07	5570-14
5.558		Eduardo Valério	Jr	Juv. Vidigalense		07-02-96	8	C. Port	Leiria	26-07	
5.189		André F. Santos		OC Lagos		04-04-91	9	C. Port	Leiria	26-07	5657-11

5.142		Joaquim Moreira	S23	CD Póvoa		30-01-93	10	C. Port	Leiria	26-07	5190-14
5.074		Tiago Gamelas		Juv. Vidigalense		01-11-90	1		Leiria	12-07	4974w-14
5.019		Joaquim Moreira	S23				5		Pombal	31-05	
4.221		Gilberto Carvalho	S23	CD Póvoa		14-01-93	1		Luso	03-05	
4.180		Pedro Costa		JOMA		11-05-92	2		Lisboa - MP	03-05	4340-14

Sem medição de ventos

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
5.192		André F. Santos		OC Lagos		04-04-91	2		Lagos/Quarteira	26-04	5657-11

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

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
5.915		Carlos Prino	Jr	GA Fátima		13-06-97	1	CN Jr	Braga	05-07	
5.890		Eduardo Valério	Jr	Juv. Vidigalense		07-02-96	2	CN Jr	Braga	05-07	
5.765		Pedro Vila Cova	Jr	EC+S Lavra		18-04-96	3	CN Jr	Braga	05-07	5589-14
5.603		Duarte Eusébio	Jr	Juv. Vidigalense		06-08-97	1		Rio Maior	03-05	
5.399		Daniel Coelho	Jr	GD Cavadas		30-09-96	4	CN Jr	Braga	05-07	
5.235		Pedro Machado	Jv	Juv. Vidigalense		13-06-98	5	CN Jr	Braga	05-07	
5.156		Paulo Neto	Jr	ACD Jardim Serra		11-03-97	1		Luso	03-05	
4.951		Danilo Almeida	Jr	SL Benfica		02-12-96	1		Lisboa - MP	03-05	
4.221		Fábio Filipe	Jr	FC Castrense		16-04-96	1		Beja	03-05	

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

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
6.052	v	Carlos Prino	Jr	GA Fátima		13-06-97	1		Pombal	31-05	
5.112	v	Danilo Almeida	Jr	SL Benfica		02-12-96	3		Pombal	31-05	

5000 m M – 25.00,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
19.29,17	i	Sérgio Vieira	Vet	SL Benfica		20-02-76	1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	19.01,8-99
19.54,98		João Vieira	Vet	Sporting CP		20-02-76	2	CNCI-1	Vagos	13-06	18.33,16-99
20.05,65	i	Miguel Carvalho	S23	CN Rio Maior		02-09-94	2	C. Port	Pombal	14-02	20.42,04i-13
20.20,69		Marco Amaral	S23	Juv. Ilha Verde		16-07-93	1		Ponta Delgada	24-01	23.18,85-14
20.24,72	i	Pedro Isidro		SL Benfica		17-07-85	3	C. Port	Pombal	14-02	20.00,59i-14
21.05,64		Pedro Amaral	Jr	Juv. Ilha Verde		02-10-97	2		Ponta Delgada	24-01	
21.12,82	i	Pedro Martins	Vet	CA Seia		12-01-68	2s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	20.45,47i-99
21.15,77		Rui Coelho	S23	CA Seia		26-09-94	3	CNCI-1	Vagos	13-06	21.21,34i-14
21.26,1		Luis Pássaro	S23	GCA Donas		15-11-94	2		Vendas Novas	02-05	24.02,88-14
21.31,71		António Pereira	Vet	CCSJ. Madeira		10-07-75	4	CNCI-1	Vagos	13-06	20.23,37i-10
21.31,92		Augusto Cardoso	Vet	ACR Sra. Desterro		13-12-70	1	CNCI-2	Vagos	13-06	19.40,72-99
21.41,7		Pedro Marcelo Santos		CA Seia		25-04-86	5		Lisboa - MP	15-11	21.38,57-14
21.42,21		Christian Curopos Costa	S23	Espanha		06-08-94	2		Viigo - Esp	14-06	22.29,81-14
21.48,11	i	Amaro Teixeira		SC Braga		08-07-89	6	C. Port	Pombal	14-02	22.57,86-14
21.52,15		Luis Gil	Vet	GD Estreito		06-04-75	5	CNCI-1	Vagos	13-06	21.14,65-11
21.54,57		Elias Couto	Vet	França		10-07-71	1		Pontoise - Fra	24-05	22.17,05-14
21.54,59		Helder Santos Leitão	S23	Gira Sol RC		07-03-96	6	CNCI-1	Vagos	13-06	22.16,68-14
22.08,30		Xavier Sousa	Jr	ACD Jardim Serra		20-10-96	7	CNCI-1	Vagos	13-06	23.42,63-13
22.10,92	i	Miguel Rodrigues	S23	CN Rio Maior		01-11-96	2		Pombal	17-01	21.48,46i-14
22.13,21		Pedro Miguel Santos		Juv. Vidigalense		15-11-92	8	CNCI-1	Vagos	13-06	22.43,08-12
22.16,06	i	João Martins	S23	CAF Zezere		20-03-95	9	C. Port	Pombal	14-02	22.41,00-12
22.19		Dionísio Ventura	Vet	CIA Ilha Azul		13-12-79	1	H.Oliveira	Olhão	25-01	20.30,34i-13
22.25		Fábio Conceição	S23	CO Pechão		05-07-93	2	H.Oliveira	Olhão	25-01	22.40,40-14
22.44,12		Luis Correia	Vet	Suiça		09-10-78	1	CM Vet	Lyon - Fra	16-08	21.33,45i-09
23.11,6		Francisco Reis	Vet	Grã-Bretanha		14-08-60	2	CE Vet	Torun - Pol	28-03	20.47,9-86
23.17,37	i	Samuel Pereira	S23	CA Seia		25-11-93	13	C. Port	Pombal	14-02	21.18,29-12
23.34,23		Cristiano António		AC Vermoil		15-10-88	1	CNCI-3	Pombal	13-06	21.23,16i-13
23.35,3		Paulo Martins	Jv	CA Galinheiras		15-01-99	2		Lisboa - I	17-07	
23.36,70		Rodrigo Marques	Jv	CO Pechão		16-09-99	2s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05	
23.39,35		José Silva		NA Cucujães		16-01-85	4	CNCI-2	Vagos	13-06	22.41,04i-13
23.44		Luis Silva	Vet	CDRC Ponterrolense		26-08-70	tp	C. Nac	Rio Maior	18-04	20.42,49-06
23.47,25		Eduardo Cardoso		CCD Ribeirão		09-03-92	2	CNCI-3	Pombal	13-06	23.12,93-10
24.00,10	i	Vasco Santos	Jr	CA Marinha Grande		20-07-98	4	CN Jr	Braga	07-02	23.37,57-14

24.00,49		Vitor Silva		ADR Agua Pena		28-05-90	5	CNCI-2	Vagos	13-06	23.20,98-11
24.04,60		Paulo Afonso	S23	Sporting CP		05-10-95	1ex		Lisboa - MP	11-07	
24.26,92		André Pagaime	S23	CF Belenenses		25-12-93	3s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05	24,35-33-14
24.28,0		Vitor Ramos		SL Benfica		22-07-97	3		Lisboa - MP	17-01	
24.30,80	i	Jaime Santos	Vet	GRECAS		22-05-72	3s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	22.32,33i-05
24.39,70	i	Cláudio Cotrim	S23	CP Alcanena		26-04-96	4s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	24.52,95i-14
24.43,39		Ricardo Bernardino	Jv	CP Corroios		09-06-99	3	CN Jv	Fátima	20-06	
24.50,59		Júlio Teran	Jv	AEAF Mariano	VEN	20-01-99	1		Sobreda	09-05	
24.54,06		Carlos Paiva	Vet	CA Galinheiras		21-03-69	2	CN Vet	Óbidos	18-07	24.37-08

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
22.27,18		Amaro Teixeira		SC Braga		08-07-89	2s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	22.57,86-14
24.38,72		Jaime Santos	Vet	GRECAS		22-05-72	6	CNCI-2	Vagos	13-06	22.32,33i-05
22.33		João Martins	S23	CAF Zezere		20-03-95	tp	C. Nac	Rio Maior	18-04	22.41,00-12
21.07,03		Miguel Carvalho	S23	CN Rio Maior		02-09-94	1		Abrantes	30-05	20.42,04i-13
22.28		Miguel Rodrigues	Jr	CN Rio Maior		01-11-96	1	C. Nac	Rio Maior	18-04	21.48,46i-14
20.26,5		Pedro Isidro		SL Benfica		17-07-85	2		Lisboa - MP	17-01	20.00,59i-14
23.15		Pedro Martins	Vet	CA Seia		12-01-68	tp		Celorico da Beira	06-12	20.45,47i-99
19.41,36		Sérgio Vieira	Vet	SL Benfica		20-02-76	1	CNCI-1	Vagos	13-06	19.01,8-99
24.20		Vasco Santos	Jv	CA Marinha Grande		20-07-98	tp		Rio Maior	31-01	23.37,57-14

10 Km M – 50:00.0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
41.20,75		João Vieira	Vet	Sporting CP		20-02-76	1	C. Port	Leiria	25-07	39.06-10
41.22		Sérgio Vieira	Vet	SL Benfica		20-02-76	tp	C. Nac	Rio Maior	18-04	40.02,93-13
41.30,71		Pedro Isidro		SL Benfica		17-07-85	2	C. Port	Leiria	25-07	41.40,75-13
41.57,22		Miguel Carvalho	S23	CN Rio Maior		02-09-94	3	C. Port	Leiria	25-07	42.16,58-14
43.15,80		Rui Coelho	S23	CA Seia		26-09-94	4	C. Port	Leiria	25-07	45.14-13
43.47		Miguel Rodrigues	Jr	CN Rio Maior		01-11-96	20	T. Europa	Murcia - Esp	17-05	44.30-14
43.59		Luís Correia	Vet	Suiça		09-10-78	1		Venissieux - Fra	05-04	46.16-09
44.06		Christian Curopos Costa	S23	Espanha		06-08-94	2		Corunha - Esp	06-06	45.46-13
44.44		Helder Santos Leitão	Jr	Gira Sol RC		07-03-96	3		Corunha - Esp	06-06	44.25,85-14
44.47		Pedro Amaral	Jr	Juv. Ilha Verde		02-10-97	4		Corunha - Esp	06-06	
44.54,44		Amaro Teixeira		SC Braga		08-07-89	1	CNU	Braga	25-04	46.13,45-14
44.57		Fábio Conceição	S23	CO Pechão		05-07-93	tp	C. Nac	Rio Maior	18-04	46.31-14
44.57		João Martins	S23	CAF Zezere		20-03-95	tp	C. Nac	Rio Maior	18-04	46.29-12
45.00		Luis Pássaro	S23	GCA Donas		15-11-94	tp	C. Nac	Rio Maior	18-04	
45.51,99		Marco Amaral	S23	Juv. Ilha Verde		16-07-93	1		Ponta Delgada	21-02	44.58,25-13
45.55,17		Dionisio Ventura		CIA Ilha Azul		13-12-79	tp		Faro	21-03	42.22-07
46.02,64		Pedro Miguel Santos	S23	Juv. Vidigalense		15-11-92	tp		Faro	21-03	46.59-15
46.09,56		Xavier Sousa	Jr	ACD Jardim Serra		20-10-96	3	CN Jr	Braga	04-07	48.20,64-14
46.40,89		Pedro Martins	Vet	CA Seia		12-01-68	6	C. Port	Leiria	25-07	42.31,0-04
46.54,48		Samuel Pereira	S23	CA Seia		25-11-93	7	C. Port	Leiria	25-07	44.07,84-12
48.09		Luís Silva	Vet	CDRC Ponterralense		26-08-70	tp	C. Nac	Rio Maior	18-04	43.59-06
48.25,23		Rodrigo Marques	Jv	CO Pechão		16-09-99	5	CN Jr	Braga	04-07	
48.54		Vasco Santos	Jv	CA Marinha Grande		20-07-98	1		Rio Maior	31-01	47.53,20-14
48.56,19		António Pereira	Vet	CCSJ. Madeira		10-07-75	1		Luso	04-04	41.36,72-08
49.12		Vitor Ramos		SL Benfica		22-07-97	3Jr	C. Nac	Rio Maior	18-04	
49.40		Francisco Reis	Vet	Grã-Bretanha		14-08-60	6	CM Vet	Lyon - Fra	09-08	49.48-14

20 Km M – 1:30,00 - 2:00,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
1.21,51		João Vieira	Vet	Sporting CP		20-02-76	12		Corunha - Esp	06-06	1.20,09-06
1.21,51		Sérgio Vieira	Vet	SL Benfica		20-02-76	13		Corunha - Esp	06-06	1.20,58-97
1.23,24		Sérgio Vieira	Vet				1	C. Nac	Rio Maior	18-04	
1.24,24,7		Sérgio Vieira	Vet				1	T. Por	Leiria	01-03	
1.24,53		Pedro Isidro		SL Benfica		17-07-85	2	C. Nac	Rio Maior	18-04	1.25,22-08
1.25,12		João Vieira	Vet				3	C. Nac	Rio Maior	18-04	
1.25,40		Miguel Carvalho	S23	CN Rio Maior		02-09-94	21	T. Europa	Murcia - Esp	17-05	1.28,41-14
1.25,49		João Vieira	Vet				36	C. Mundo	Pequim - Chn	23-08	
1.26,33		Miguel Carvalho	S23				43		Corunha - Esp	06-06	

1.26,37		Miguel Carvalho	S23				4	C. Nac	Rio Maior	18-04	
1.28,04		Miguel Carvalho	S23				10	CE S23	Tallin - Est	10-07	
1.28,39	Rui Coelho		S23	CA Seia		26-09-94	51		Corunha - Esp	06-06	1.36,37-14
1.29,16		João Martins	S23				12	CE S23	Tallin - Est	10-07	
1.29,33,1		Miguel Carvalho	S23				2	T. Por	Leiria	01-03	
1.29,46	Luís Correia		Vet	Suiça		09-10-78	22		Lugano - Sui	15-03	1.36,00-98
1.29,48		Rui Coelho	S23				5	C. Nac	Rio Maior	18-04	
1.29,49	João Martins		S23	CAF Zezere		20-03-95	6	C. Nac	Rio Maior	18-04	
1.30,31	Fábio Conceição		S23	CO Pechão		05-07-93	7	C. Nac	Rio Maior	18-04	1.34,11-14
1.30,57	Miguel Rodrigues		Jr	CN Rio Maior		01-11-96	59		Corunha - Esp	06-06	
1.31,45	Luis Pássaro		S23	GCA Donas		15-11-94	61		Corunha - Esp	06-06	
1.33,36,2	Amaro Teixeira			SC Braga		08-07-89	4	T. Por	Leiria	01-03	1.39,14,8-14
1.34,31	Marco Amaral		S23	Juv. Ilha Verde		16-07-93	10	C. Nac	Rio Maior	18-04	1.54,17-13
1.35,01	Christian Curopos Costa		S23	Espanha		06-08-94	14		Renteria - Esp	22-03	1.38,12-14
1.37,09	Pedro Martins		Vet	CA Seia		12-01-68	6		Rio Maior	31-01	1.26,31-97
1.37,09	Dionisio Ventura		Vet	CIA Ilha Azul		13-12-79	4		Rio Maior	31-01	1.27,38-07
1.40,30,5	Luís Silva		Vet	CDRC Ponterrolense		26-08-70	6	T. Por	Leiria	01-03	1.30,37,7-06
1.47,12	Samuel Pereira		S23	CA Seia		25-11-93	13	C. Nac	Rio Maior	18-04	1.31,34-13
1.48,03	Marco Ataide			ADEC Tunes		03-02-83	14	C. Nac	Rio Maior	18-04	
1.48,41	Paulo Afonso		S23	Sporting CP		05-10-95	15	C. Nac	Rio Maior	18-04	
1.50,49	Eduardo Cardoso			CCD Ribeirão		09-03-92	16	C. Nac	Rio Maior	18-04	1.54,15-11
1.54,43	Henrique Santos		Vet	GD Diana		27-05-65	9		Rio Maior	31-01	

50 Km M – 5:10.0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
3.55,44		Pedro Isidro		SL Benfica		17-07-85	21	C. Mundo	Pequim - Chn	29-08	3.56,15-14
4.34,03		Pedro Martins	Vet	CA Seia		12-01-68	1	C. Port	Castelo Branco	15-03	3.55,29-04
5.04,28		Amaro Teixeira		SC Braga		08-07-89	2	C. Port	Castelo Branco	15-03	5.11,01-14

4 x 100 m – 43,50 – 45,00

Marca	V	Clube	Esc	Atletas	Obs	Cl	Prova	Local	Data
38,65		Equipa Nacional		A. Costa, F. Obikwelu, A. Abrantes, Y. Nascimento		1		Rieti - Ita	01-08
38,94		Equipa Nacional		E. Sousa, F. Obikwelu, A. Abrantes, Y. Nascimento		1		Madrid - Esp	11-07
39,01		Equipa Nacional		A. Costa, D. Lima, F. Obikwelu, Y. Nascimento		1		Rieti - Ita	01-08
39,05		Equipa Nacional		E. Sousa, F. Obikwelu, A. Abrantes, Y. Nascimento		2	Herculis	Monaco	17-07
39,42		Seleção Nacional		D. Antunes, F. Obikwelu, D. Lima, Y. Nascimento		7h	W. Relays	Nassau - Bah	02-05
39,76		SL Benfica		S. Remédios, D. Antunes, A. Abrantes, Y. Nascimento		2	TCCE	Mersin - Tur	30-05
40,14		SL Benfica		D. Antunes, A. Abrantes, R. Pereira, R. Monteiro		1	CNCI-1	Vagos	13-06
41,17		Sporting CP		V. Pinto, D. Lima, E. Silva, F. Obikwelu		2	CNCI-1	Vagos	13-06
41,97		Juventude Vidigalense		C. Tavares, W. Martins, D. Pedro, B. Gualberto	*	3	CNCI-1	Vagos	13-06
42,26		Escola do Movimento		A. Ferrão, F. Cordoeiro, E. Baptista, C. Nascimento		1	CNCI-2	Vagos	13-06
42,27		Sporting CP		V. Pinto, S. Chiu, E. Silva, F. Obikwelu		1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05
42,43		Juventude Vidigalense		C. Tavares, P. Bernardo, D. Pedro, W. Martins	*	1		Lisboa - I	16-05
42,46		Juventude Vidigalense		C. Tavares, W. Martins, D. Pedro, M. Rodrigues	*	1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05
42,50		ACD Jardim Serra		R. Ramos, R. Ribeiro, R. Faria, D. Gonçalves		1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	23-05
42,60		Seleção Lisboa	S23	M. Sambé, J. Barros, V. Pereira, B. Chambel		1	Inter Ass	Lisboa - I	15-07
42,63		ACD Jardim Serra		R. Ramos, R. Ribeiro, R. Faria, D. Gonçalves		4	CNCI-1	Vagos	13-06
42,96		Seleção Setúbal	S23	A. Leal, J. Colaço, R. Belo, R. Oliveira		2	Inter Ass	Lisboa - I	15-07
42,99		ACD Jardim Serra		R. Ramos, J. Fernandes, R. Faria, D. Gonçalves		1		Ribeira Brava	11-07
43,05		Sporting CP	S23	R. Conchinho, M. Sambé, S. Chiu, D. Maçarico		1	CN23	Pombal	27-06
43,34		Gira Sol - RC		B. Pinto, L. Fernandes, M. Pereira, M. Cabral		5	CNCI-1	Vagos	13-06
43,39		Juventude Ilha Verde	Jr	R. Toste, R. Moniz, T. Jesus, S. Silva		1		Angra do Heroísmo	11-07
43,40		Juventude Vidigalense	S23	E. Valério, M. Rodrigues, D. Pedro, M. Lopes		2	CN23	Pombal	27-06
43,42		SL Benfica	S23	D. Almeida, G. Manuel, J. Costa, B. Chambel		3	CN23	Pombal	27-06
43,49		SL Benfica	Jr	V. Pereira, R. Jorge, V. Korst, J. Esteves		3	TCCE-Jr	Istanbul - Tur	19-09
43,55		Seleção Coimbra	Jv	J. Freitas, V. Fresco, C. Verissimo, M. Pereira		1	OJ1	Braga	07-06
43,66		JUN Ideal		T. Casimiro, F. Cunha, N. Sousa, F. Pereira		1	C. Norte	Guimarães	18-07
43,69		Maia AC	Jr	I. Tavares, C. Castro, R. Reis, D. Guerra		2	CNCI-2	Vagos	13-06
43,70		GD Estreito		R. Gregório, S. Mendes, P. Freitas, F. Santos	*	6	CNCI-1	Vagos	13-06
43,76		CC S. João da Madeira		J. Fontela, M. Santos, M. Roque, A. Brandão	*	7	CNCI-1	Vagos	13-06
43,77		CA Seia		D. Oliveira, H. Vaz, A. Lima, I. Lopes		8	CNCI-1	Vagos	13-06
43,78		SC Braga		M. Fernandes, L. Machado, E. Sousa, H. Pinto		2s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05
44,00		ACR Sra. Desterro		S. Silva, G. Barbosa, P. Semedo, P. Gomes	*	3	CNCI-2	Vagos	13-06
44,01		ES Maia	Jv	T. Dinis, R. Reis, D. Guerra, M. Pereira		1	CN DE	Lisboa - I	16-05
44,03		Seleção Santarém	Jr	A. Santos, J. Marto, F. Martins, C. Prino		3	Inter Ass	Lisboa - I	15-07
44,05		AA Seixal	Jr	O. Gomes, P. Cunha, T. Gonçalves, R. Oliveira	*	1		Sobreda	18-07
44,07		Seleção Leiria	S23	D. Semedo, A. Carneira, J. Ribeiro, P. Fernando		4	Inter Ass	Lisboa - I	15-07
44,16		CA Marinha Grande		J. Pereira, J. Pinto, A. Santos, R. Ribeiro		2s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05
44,26		SUO Vais	Jr	R. Vaz, V. Fresco, C. Verissimo, J. Freitas		5	CN Jr	Braga	04-07
44,33		GRECAS		J. Fresco, P. Razorri, R. Capeloa, T. Boucela	*	1s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05
44,34		ADR Água Pena		E. Pires, U. Tavares, M. Franco, T. Fernandes		3		Ribeira Brava	11-07
44,47		Seleção Aveiro	Jv	S. Barri, R. Grangeia, R. Capelos, M. Marta		2	OJ1	Braga	07-06
44,51		Seleção Porto	S23	D. Costa, E. Ferreira, I. Tavares, C. Castro		5	Inter Ass	Lisboa - I	15-07
44,53		Seleção Lisboa	Jv	A. Chaves, F. Corceiro, J. Almeida, B. Vedor		3	OJ1	Braga	07-06
44,56		AA Pinhalnovense		A. Pereira, D. Fortes, R. Belo, C. Pedreira		2		Sobreda	18-07
44,58		FC Castrense	Jr	B. Colaço, F. Filipe, I. Reves, D. Gamboias		1s	CN Jr	Braga	04-07
44,61		GA Fátima		J. Gonçalves, G. Almeida, M. Sousa, E. Remédios		5s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05
44,94		GD Cavadas		M. Valente, P. Carreira, T. Tavares, E. Almeida		3		Sobreda	18-07

(*) com atletas estrangeiros

4 x 400 m – 3.25,0 – 3.35,0

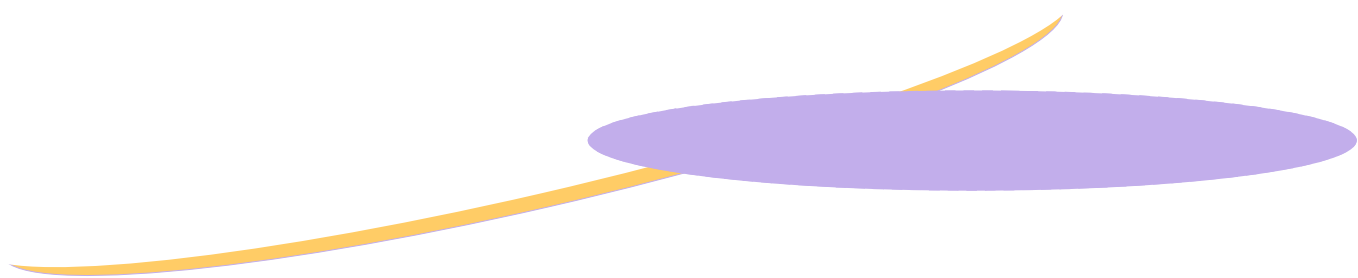
Marca	V	Clube	Esc	Atletas	Obs	Cl	Prova	Local	Data
3.09,26		SL Benfica		A. Abrantes, A. Rodrigues, D. Mestre, R. Santos		3	TCCE	Mersin - Tur	31-05
3.10,04		Seleção Nacional		A. Marques, S. Martins, R. Santos, A. Rodrigues		7	ETC 1	Heraklion - Gre	21-06
3.16,54		SL Benfica		J. Tavares, A. Abrantes, D. Mestre, A. Rodrigues		1	CNCI-1	Vagos	14-06
3.19,29		Sporting CP		M. Sambé, F. Costa, I. Quintunda, D. Lima	*	2	CNCI-1	Vagos	14-06

3.19,66		SL Benfica	S23	a. Marques, A. Sá, J. Tavares, D. Mestre		1	CN23	Pombal	28-06
3.19,77		Juventude Vidigalense		J. Leal, T. Freire, B. Gualberto, D. Pedro		3	CNCI-1	Vagos	14-06
3.19,97	i	SL Benfica		J. Tavares, D. Mestre, M. Moreira, A. Rodrigues		1	CNCI-1	Pombal	22-02
3.20,90		AA Pinhalnovense		A. Pereira, C. Pedreira, J. Fortes, R. Belo		1	C. Port	Leiria	26-07
3.23,03		Gira Sol - RC		G. Oliveira, M. Figueira, M. Pereira, J. Fonseca		1s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05
3.23,33		AA Pinhalnovense		A. Pereira, C. Pedreira, J. Fortes, R. Belo		1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05
3.23,40		CA Seia		D. Oliveira, E. Rodrigues, J. Delgado, A. Marques		4	CNCI-1	Vagos	14-06
3.23,62		CA Seia		D. Oliveira, E. Rodrigues, J. Delgado, A. Marques		2s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05
3.23,80	i	Juventude Vidigalense		B. Gualberto, T. Freire, M. Mendes, M. Ramos		2	CNCI-1	Pombal	22-02
3.24,01	i	CA Seia		A. Marques, E. Rodrigues, A. Simões, J. Delgado		3	CNCI-1	Pombal	22-02
3.24,32	i	CA Seia		A. Lima, E. Rodrigues, J. Delgado, A. Marques		2	C. Port	Leiria	26-07
3.24,44		Maia AC	S23	C. Castro, R. Reis, D. Guerra, D. Reis		1	CNCI-2	Vagos	14-06
3.24,69		AA Pinhalnovense		A. Pereira, C. Pedreira, P. Carone, J. Fortes		1	CNCI-3	Pombal	14-06
3.24,76	i	SL Benfica		D. Mestre, A. Abrantes, J. Tavares, A. Rodrigues		1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01
3.24,83		Sporting CP		M. Sambé, P. Vilaverde, F. Costa, I. Quintunda	*	2s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05
3.25,03		GRECAS		J. Fresco, T. Cipriano, R. Matos, R. Almeida		3	C. Port	Leiria	26-07
3.25,86		ACR Sra. Desterro		G. Barbosa, P. Semedo, A. Morais, JC Pinto	*	3	CNCI-2	Vagos	14-06
3.26,48		GA Fátima		C. Prino, R. Fernandes, V. Rosa, E. Remédios		4	C. Port	Leiria	26-07
3.26,76		CC S. João Madeira		M. Santos, C. Resende, D. Silva, M. Roque	*	6	CNCI-1	Vagos	14-06
3.26,94		Escola do Movimento		F. Cordoeiro, E. Baptista, J. Cruz, T. Baptista		4	CNCI-2	Vagos	14-06
3.27,76		SC Braga		M. Fernandes, A. Lopes, F. Rodrigues, JP Ferreira,		3s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05
3.28,17		Juventude Ilha Verde	Jr	R. Toste, A. Rodrigues, R. Moniz, S. Silva		2	CN Jr	Braga	05-07
3.28,38		Maratona CP	Jr	P. Lemos, C. Scutaru, A. Oliveira, P. Silva		1s	CN Jr	Braga	05-07
3.28,41		ACD Jardim Serra		P. Lima, D. Teixeira, R. Faria, R. Ribeiro		1		Ribeira Brava	01-02
3.29,23		GD Estreito		R. Gregório, P. Freitas, P. Oliveira, S. Mendes	*	7	CNCI-1	Vagos	14-06
3.29,59	i	NA Cucujães		D. Magalhães, T. Silva, S. Teixeira, J. Oliveira		2s	CNCI-1	Pombal	22-02
3.32,06		CCD Ribeirão		V. Zombóri, D. Cruz, J. Araujo, E. Sá		2	CNCI-3	Pombal	14-06
3.32,37		ADR Água Pena		R. Nobrega, M. Franco, M. Gomes, B. Moniz		2		Ribeira Brava	01-02
3.32,83		JO Monte Abrão		T. Martins, P. Lopes, R. Oliveira, R. Carreira	*	6	C. Port	Leiria	26-07
3.33,83		CF Belenenses		G. Figueiredo, E. Sá, E. Tavares, M. Hassany	*	3s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05
3.34,59		Casa Bf Faro		D. Silva, A. Silva, P. Pinto, B. Marques		4s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05

(*) com atletas estrangeiros

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Clube	Esc	Atletas	Obs	CI	Prova	Local	Data
3.33,35		GA Fátima	S23	C. Prino, V. Rosa, F. Pereira, G. Almeida		4	CN23	Pombal	28-06
3.29,78		NA Cucujães		P. António, S. Teixeira, A. Rodrigues, J. Oliveira		2		Luso	04-04



Femininos

Época 2014/2015



100 m – 12,30 - 13,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
11,41	2,0	Lorene Dorcas Bazolo		Sporting CP	CGO	04-05-83	1		Lisboa - I	17-07	11,72-12
11,44	1,1	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1		Lisboa - I	15-07	
11,48	0,9	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1		Schiffange - Lux	02-08	
11,60	0,5	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1h	C. Port	Leiria	25-07	
11,61	1,2	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1		Lisboa - I	16-05	
11,66	-0,5	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1h		Lisboa - I	17-07	
11,67	0,0	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1ex	C. Port	Leiria	25-07	
11,69	1,1	Carla Tavares		Sporting CP		22-05-82	2		Lisboa - I	15-07	11,48-14
11,75	1,5	Olimpia Barbosa	S23	Sporting CP		28-02-95	1	CN23	Pombal	27-06	11,96-14
11,76	-0,4	Carla Tavares					2h		Salamanca - Esp	06-06	
11,77	-1,7	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1h		Schiffange - Lux	02-08	
11,85	1,9	Carla Tavares					1h		Lisboa - I	17-07	
11,87	1,3	Olimpia Barbosa	S23				1h		Lisboa - I	17-07	
11,89	-1,3	Carla Tavares					3		Salamanca - Esp	06-06	
11,89	-2,8	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1	CNCI-1	Vagos	13-06	
11,91	-1,4	Carla Tavares					7	ETC 1	Heraklion - Gre	20-06	
11,91	1,9	Eva Vital		SL Benfica		08-07-92	2h		Lisboa - I	17-07	11,83-13
11,92	-0,2	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		5	TCCE	Mersin - Tur	30-05	
11,92	0,8	Rosalina Santos	Jv	GD Estreito	RSA	18-02-98	1	CN Jr	Braga	04-07	12,46-14
11,92	2,0	Olimpia Barbosa	S23				2		Lisboa - I	17-07	
11,92	0,5	Eva Vital					2h	C. Port	Leiria	25-07	
11,93	0,4	Carla Gama		SL Benfica		24-11-90	1h		Plasencia - Esp	24-06	12,05-14
11,94	-1,9	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1		Lisboa - MP	02-05	
11,94	0,6	Olimpia Barbosa	S23				7h	CE S23	Tallin - Est	09-07	
11,96	-0,1	Carla Tavares					1		Mersin - Tur	30-05	
11,97	1,5	Carla Gama					1h	V.Tavares	Faro	11-07	
11,98	1,1	Carla Gama					3		Lisboa - I	15-07	
11,99	0,0	Olimpia Barbosa	S23				1	C. Port	Leiria	25-07	
11,99	1,5	Olimpia Barbosa	S23				1h		Maia	01-08	
11,99	0,9	Carla Gama					2		Schiffange - Lux	02-08	
12,02	-2,4	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1h		Lisboa - MP	09-05	
12,02	1,2	Olimpia Barbosa	S23				2s		Lisboa - I	16-05	
12,03	-1,6	Marisa Carvalho	Jv	SL Benfica		15-11-99	1	OJ1	Braga	07-06	12,49-14
12,03	0,0	Carla Gama					1		Plasencia - Esp	24-06	
12,04	-0,6	Cátia Garcia Santos	S23	SL Benfica		13-05-94	1h		Salamanca - Esp	06-06	12,47-11
12,04	0,2	Rosalina Santos	Jv		RSA		1h	CN Jr	Braga	04-07	
12,04	0,2	Olimpia Barbosa	S23				1		Maia	01-08	
12,06	2,0	Eva Vital					3		Lisboa - I	17-07	
12,06	0,0	Rute Limpo		JOMA		23-12-90	2	C. Port	Leiria	25-07	12,08-13
12,07	1,3	Olimpia Barbosa	S23				1h	C. Port	Leiria	25-07	
12,07	0,8	Joana Carlos	Jv	Juv. Vidigalense		25-03-99	2h	FOJE	Tbilisi - Geo	27-07	12,42-13
12,08	1,5	Vera Fernandes	S23	SL Benfica		24-02-94	2	CN23	Pombal	27-06	12,35-12
12,08	0,8	Sofia Duarte	Jr	AEA Rui Silva		07-11-96	2	CN Jr	Braga	04-07	12,08-13
12,09	0,8	Tatiana Rosário	S23	SL Benfica		05-04-94	1	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	12,27-11
12,09	0,6	Rute Limpo					1h	C. Port	Leiria	25-07	
12,10	0,5	Cátia Garcia Santos	S23				3h	C. Port	Leiria	25-07	
12,10	0,5	Sofia Duarte	Jr				4h	C. Port	Leiria	25-07	
12,12	1,2	Carla Gama					3s		Lisboa - I	16-05	
12,12	1,2	Susana Santos		SL Benfica		20-09-90	4s		Lisboa - I	16-05	11,99-13
12,12	1,5	Sofia Duarte	Jr				3	CN23	Pombal	27-06	
12,12	1,5	Tatiana Rosário	S23				4	CN23	Pombal	27-06	
12,12	0,0	Cátia Garcia Santos	S23				3	C. Port	Leiria	25-07	
12,12	0,0	Carla Gama					4	C. Port	Leiria	25-07	
12,13	1,1	Adriana Alves	S23	SL Benfica	ANG	13-09-95	4s		Lisboa - I	15-07	12,22-14
12,13	1,5	Adriana Alves	S23		ANG		2h		Maia	01-08	
12,14	-0,1	Olimpia Barbosa	S23				3		Mersin - Tur	30-05	
12,14	0,8	Rute Limpo					2ex		Lisboa - U	15-07	
12,15	0,8	Joana Carlos	Jv				3	CN Jr	Braga	04-07	

12,15	0,9		Sofia Duarte	Jr				1h	CN Jr	Braga	04-07	
12,15	2,0		Adriana Alves	S23		ANG		4		Lisboa - I	17-07	
12,17	-1,1		Carla Gama					1rB		Salamanca - Esp	06-06	
12,17	-0,4	Teresa Carvalho		S23	SL Benfica		03-01-95	7h		Salamanca - Esp	06-06	11,72-14
12,18	1,1		Joana Carlos	Jv				1		Pombal	17-05	
12,18	-0,4		Carla Gama					4h		Salamanca - Esp	06-06	
12,18	0,0		Eva Vital					5	C. Port	Leiria	25-07	
12,18	0,1		Joana Carlos	Jv				4sf	FOJE	Tbilisi - Geo	28-07	
12,19	1,5		Tatiana Rosário	S23				1		Lisboa - MP	06-06	
12,19	0,5		Joana Carlos	Jv				4	FOJE	Tbilisi - Geo	28-07	
12,19	-0,3		Carla Gama					1h		Schifflange - Lux	02-08	
12,19	-1,6		Adriana Alves	S23		ANG		5h	C. Mundo	Pequim - Chn	23-08	
12,20	-0,2		Vera Fernandes	S23				1s		Lisboa - I	16-05	
12,20	1,2		Adriana Alves	S23		ANG		5s		Lisboa - I	16-05	
12,20	0,2		Adriana Alves	S23		ANG		2		Maia	01-08	
12,21	-1,6		Rosalina Santos	Jv		RSA		2	OJ1	Braga	07-06	
12,22	1,7		Carla Gama					1		Póvoa de Varzim	27-05	
12,24	1,3		Adriana Alves	S23		ANG		2h		Lisboa - I	17-07	
12,24	0,0		Tatiana Rosário	S23				6	C. Port	Leiria	25-07	
12,25	0,9	Ana Moreira		Jv	GR Qt. Lomba		27-06-98	2h	CN Jr	Braga	04-07	12,53-13
12,25	2,0		Rute Limpo					5		Lisboa - I	17-07	
12,25	0,0		Sofia Duarte	Jr				7	C. Port	Leiria	25-07	
12,27	0,8		Ana Moreira	Jv				4	CN Jr	Braga	04-07	
12,27	1,3		Tatiana Rosário	S23				2h	C. Port	Leiria	25-07	
12,28	-1,1		Teresa Carvalho	S23				2rB		Salamanca - Esp	06-06	
12,28	-2,8		Rosalina Santos	Jv		RSA		2	CNCI-1	Vagos	13-06	
12,28	-2,8		Joana Carlos	Jv				3	CNCI-1	Vagos	13-06	
12,30	1,5		Adriana Alves	S23		ANG		5	CN23	Pombal	27-06	
12,30	0,9		Tatiana Rosário	S23				1rB		Lisboa - I	17-07	
12,30	0,6		Carla Gama					2h	C. Port	Leiria	25-07	
12,33	0,8	Margarida Monteiro		Jr	Vitória FC		30-11-97	5	CN Jr	Braga	04-07	12,41-14
12,37	0,9	Jalma Teixeira			JOMA		16-11-89	2rB		Lisboa - I	17-07	12,97-10
12,39	0,4	Debora Clemente		S23	Sporting CP		09-11-94	1ex		Lisboa - I	15-07	12,11-10
12,40	1,5	Catarina Costa		Jr	ACD Jardim Serra		25-05-96	6	CN23	Pombal	27-06	12,29-14
12,43	-0,2	Joana Vitorino			CAS Manique		30-05-92	2s		Lisboa - I	16-05	12,03-13
12,48	1,5	Angela Monteiro		S23	CF Belenenses		15-08-94	2		Lisboa - MP	06-06	12,92-14
12,51	0,8	Inês Aires		Jr	Maia AC		19-04-97	7	CN Jr	Braga	04-07	12,34-14
12,53	-0,9	Érica Gangeia		Ini	Gira Sol RC		15-08-00	1	CN DE	Lisboa - I	16-05	
12,55	-0,4	Fátima Coutinho		Jv	CA Mazarefes		01-04-99	1h	C. Norte	Guimarães	18-07	12,99-14
12,56	0,8	Jessica Neto		Jv	Maia AC		12-05-99	1		Guimarães	10-05	
12,56	0,3	Ilizandra Lopes			CP Alcanena		28-02-92	1s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	12,45-10
12,59	0,0	Andreia Felisberto			Sporting CP		22-06-86	5		Palencia - Esp	21-06	11,87-12
12,60	0,4	Inês Matos Luís		Jr	Esc. Movimento		14-11-96	1		Braga	11-07	12,66-14
12,63	1,5	Sofia Rocha		Jr	Esc. Movimento		04-02-96	4h		Maia	01-08	12,63-14
12,63	-1,4	Susana Estriga		Vet	JOMA		16-07-75	4	CM Vet	Lyon - Fra	07-08	12,42-01
12,64	1,5	Ludmila Nascimento		Jr	Sporting CP		01-11-96	4		Lisboa - MP	06-06	12,63-14
12,64	0,2	Patrícia Rodrigues		Jv	SL Benfica		24-02-99	3h	CN Jr	Braga	04-07	12,82-13
12,68	0,1	Sofia Gomes		Jr	AC Vermoil		30-09-97	2h	CN Jr	Braga	04-07	12,91-13
12,69	-0,9	Fatoumata Diallo		Ini	CO Pechão		06-04-00	2	CN DE	Lisboa - I	16-05	
12,70	0,9	Márcia Cardoso		S23	ADRE Palhaça		04-04-94	1		Aveiro	10-06	12,94-11
12,72	0,3	Catarina Silva			GCA Donas		03-04-90	2	CNU	Braga	25-04	12,63-14
12,75	-2,8	Cristiana Cunha			ACR Sra. Desterro		17-07-91	7	CNCI-1	Vagos	13-06	12,72-11/13
12,76	0,8	Maria João Silva		Jv	Maia AC		25-03-98	2		Guimarães	10-05	
12,76	0,8	Carolina Ribeiro		Ini	UFC Tomar		13-01-00	1h		Pombal	17-05	
12,77	1,9	Rita Faria		Jv	Sporting CP		16-05-98	3s		Lisboa - MP	09-05	
12,77	1,2	Diana Rodrigues		Jv	Sporting CP	GBS	01-10-99	1	Inter Ass	Lisboa - U	08-07	
12,77	1,7	Sara Neves		S23	GRECAS		07-07-95	1h		Vagos	18-07	12,97-14
12,78	1,9	Nicole Santos		S23	SCU Torreense		19-04-94	4		Lisboa - MP	09-05	12,84-14
12,78	-0,5	Mariana António		Jv	SC Abrantes		09-06-98	1		Abrantes	10-05	12,54-14
12,79	0,9	Iara Carvalho		Jr	CP Alcanena		24-08-96	5h	CN Jr	Braga	04-07	12,61-14
12,82	0,9	Carina Vanessa Pereira		Jv	SL Benfica		01-06-98	5rB		Lisboa - I	17-07	12,81-14
12,84	-0,9	Fatmata Baldé		Ini	CAS Manique		2000	4	CN DE	Lisboa - I	16-05	

12,85	0,2	Ana Mendes	Jv	GD Airão		14-04-98	2		Guimarães	23-05	
12,88	-0,5	Daniela Ferreira		Juv. Vidigalense		22-06-89	1		Leiria	18-07	12,73-13
12,89	0,6	Djanira Costa	Jr	Grã Bretanha		20-03-96	5		Lee Valley - Gbr	16-05	12,84-14
12,89	-0,8	Jessica Conceição	Jr	SL Benfica		23-06-97	5h	CN Jr	Braga	04-07	13,43-12
12,90	0,3	Catarina Augusto	Jr	CA Seia		13-12-97	3s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	
12,92	0,0	Sara Ribeiro	Jv	GA Fátima		21-03-98	2h		Abrantes	10-05	
12,92	1,1	Bruna Santos	Jv	Juv. Vidigalense		08-04-98	2		Pombal	17-05	
12,95	1,2	Scarlett Saleiro	Jv	CA Mazarefes		27-05-98	2s		Póvoa de Varzim	27-05	13,25-12
12,96	-0,8	Catarina Costa	Jv	CA Seia		25-02-98	7h	CN Jr	Braga	04-07	
12,97	0,3	Vera Lima		ACR Sra. Desterro		08-12-89	5s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	12,64-11
12,98	1,1	Cláudia Freire	Jv	AC Vermoil		23-06-98	3		Pombal	17-05	
12,99	0,2	Joana Vieira	Jr	SL Benfica		08-03-97	5h	CN Jr	Braga	04-07	12,47-13

Com vento anti regulamentar

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
11,38	2,4	Lorene Dorcas Bazolo		Sporting CP	CGO	04-05-83	1ex		Lisboa - MP	11-07	11,72-12
11,61	2,1	Carla Tavares		Sporting CP		22-05-82	2h	S. António	Lisboa - U	25-06	11,48-14
11,75	3,6	Cátia Garcia Santos	S23	SL Benfica		13-05-94	4	S. António	Lisboa - U	25-06	12,47-11
11,77	2,3	Marisa Carvalho	Jv	SL Benfica		15-11-99	1	Inter Ass	Lisboa - I	08-07	12,49-14
11,87	4,7	Rosalina Santos	Jv	GD Estreito	RSA	18-02-98	1	CN Jv	Fátima	20-06	12,46-14
11,92	2,2	Rute Limpo		JOMA		23-12-90	1	V.Tavares	Faro	11-07	12,08-13
11,97	2,2	Teresa Carvalho	S23	SL Benfica		03-01-95	2h		Clermont - Usa	16-05	11,72-14
11,98	3,4	Vera Fernandes	S23	SL Benfica		24-02-94	2		Lisboa - MP	09-05	12,35-12
11,99	2,5	Susana Santos		SL Benfica		20-09-90	3		Vendas Novas	23-05	11,99-13
11,99	2,4	Cátia Azevedo	S23	Sporting CP		09-03-94	2		Elvas	18-07	12,80-10
12,00	2,2	Tatiana Rosário	S23	SL Benfica		05-04-94	2	V.Tavares	Faro	11-07	12,27-11
12,01	4,7	Joana Carlos	Jv	Juv. Vidigalense		25-03-99	2	CN Jv	Pombal	20-06	12,42-13
12,05	2,8	Sofia Duarte	Jr	AEA Rui Silva		07-11-96	1h	CN23	Pombal	27-06	12,08-13
12,07	3,4	Adriana Alves	S23	SL Benfica	ANG	13-09-95	3		Lisboa - MP	09-05	12,22-14
12,20	3,6	Shaina Anthony Mags		Sporting CP		11-04-92	5h	S. António	Lisboa - U	25-06	12,12-11
12,27	2,4	Andreia Crespo	S23	ACR Sra. Desterro		16-10-93	3		Elvas	18-07	12,32-10
12,28	4,7	Patrícia Rodrigues	Jv	SL Benfica		24-02-99	3	CN Jv	Fátima	20-06	12,82-13
12,30	4,6	Catarina Costa	Jr	ACD Jardim Serra		25-05-96	1		Aveiro	30-05	12,29-14
12,30	2,1	Joana Vitorino		CAS Manique		30-05-92	6h	S. António	Lisboa - U	25-06	12,03-13
12,35	5,4	Sofia Gomes	Jr	AC Vermoil		30-09-97	1		Fátima	30-05	12,91-13
12,41	5,0	Jessica Neto	Jv	Maia AC		12-05-99	1h	CN Jv	Fátima	20-06	
12,43	3,3	Catarina Silva		GCA Donas		03-04-90	1		Aveiro	16-05	12,63-14
12,43	3,9	Angela Monteiro	S23	CF Belenenses		15-08-94	1h		Lisboa - MP	06-06	12,92-14
12,44	3,9	Maria João Silva	Jv	Maia AC		25-03-98	1		Póvoa de Varzim	30-05	
12,44	5,2	Iara Carvalho	Jr	CP Alcanena		24-08-96	1		Abrantes	11-07	12,61-14
12,45	2,1	Inês Aires	Jr	Maia AC		19-04-97	2h	CN23	Pombal	27-06	12,34-14
12,45	4,9	Ilizandra Lopes		CP Alcanena		28-02-92	1h		Abrantes	11-07	12,45-10
12,45	4,4	Márcia Cardoso	S23	ADRE Palhaça		04-04-94	1		Vagos	18-07	12,94-11
12,48	2,8	Rita Faria	Jv	Sporting CP		16-05-98	2		Lisboa - MP	24-05	
12,48	2,4	Andreia Felisberto		Sporting CP		22-06-86	3		Lisboa - MP	11-07	11,87-12
12,49	4,2	Érica Gangeia	Ini	Gira Sol RC		15-08-00	2h	CN Jv	Fátima	20-06	
12,57	4,6	Inês Matos Luis	Jr	Esc. Movimento		14-11-96	2		Aveiro	30-05	12,66-14
12,61	4,7	Vitória Monteiro	Jv	AA Pinhalnovense		24-05-99	6	CN Jv	Fátima	20-06	
12,61	4,3	Joana Lopes		CP Alcanena		13-10-91	1		Fátima	04-07	12,52-09/11
12,61	4,4	Sara Neves	S23	GRECAS		07-07-95	2		Vagos	18-07	12,97-14
12,63	3,3	Juliana Gusmão	Jv	SL Benfica		98	1		Lisboa - MP	30-05	
12,66	3,7	Bruna Santos	Jv	Juv. Vidigalense		08-04-98	1h		Fátima	30-05	
12,70	4,7	Diana Rodrigues	Jv	Sporting CP	GBS	01-10-99	6h	CN Jv	Fátima	20-06	
12,72	5,6	Irina Vitorino	Jv	JOMA		07-03-99	2h		Lisboa - MP	11-07	
12,73	4,3	Rita Vasco	Jv	A20km Almeirim		23-01-98	2		Fátima	04-07	
12,74	4,7	Éma Camacho	Ini	ACD S. João		21-05-00	1		Ribeira Brava	23-05	
12,74	2,8	Carina Vanessa Pereira	Jv	SL Benfica		01-06-98	3		Lisboa - MP	24-05	12,81-14
12,74	4,2	Ana Mendes	Jv	GD Airão		14-04-98	4h	CN Jv	Fátima	20-06	
12,76	2,7	Ana Margarida Oliveira	S23	GA Fátima		18-07-95	1		Abrantes	23-05	12,92-13
12,76	5,0	Sara Rodrigues	Jv	CCD Ribeirão		05-07-99	2h	CN Jv	Fátima	20-06	
12,77	5,0	Cátia Rodrigues	Jv	CD Campinho		21-02-99	3h	CN Jv	Fátima	20-06	
12,78	3,1	Jessica Conceição	Jr	SL Benfica		23-06-97	1		Lisboa - MP	11-04	13,43-12

12,78	4,6	Camila Santos	Jv	SFRA Amadora		19-01-98	3		Lisboa - MP	11-07	
12,79	5,0	Rita Casquinha Costa	Jv	UA Povoense		26-01-98	4h	CN Jv	Fátima	20-06	
12,80	2,4	Patrícia Lopes		Sporting CP		11-07-82	4		Elvas	18-07	11,85-02
12,81	4,6	Joana Vieira	Jr	SL Benfica		08-03-97	4		Lisboa - MP	11-07	12,47-13
12,82	3,9	Rafaela Hora	Jv	EC+S Lavra		11-09-98	3		Póvoa de Varzim	30-05	
12,83	5,0	Rita Parreira	Jv	SL Benfica		11-05-98	5h	CN Jv	Fátima	20-06	12,65-14
12,86	5,4	Mónica Mota	Jr	AC Vermoil		04-06-97	3		Fátima	30-05	12,93w-13
12,86	5,0	Carolina Liliu	Jv	AJ Estremoz		22-04-98	6h	CN Jv	Fátima	20-06	
12,87	4,2	Marta Laranjeira	Jv	AAC Caparica		27-10-98	7h	CN Jv	Fátima	20-06	
12,87	2,7	Catarina Augusto	Jr	CA Seia		13-12-97	5h	CN23	Pombal	27-06	
12,89	5,0	Cláudia Freire	Jv	AC Vermoil		23-06-98	7h	CN Jv	Fátima	20-06	
12,92	2,3	Liliana Neto	Jr	SL Benfica		29-01-97	5h	CN23	Pombal	27-06	12,61-12
12,93	4,6	Cátia Oliveira	Jr	ACR Valdágua		09-10-97	2		Aveiro	30-05	
12,98	3,1	Tânia Carvalho	Jr	SL Benfica		18-10-97	2		Lisboa - MP	11-04	
12,99	5,0	Sara Faria	Jv	AC Bougadense		17-06-98	8h	CN Jv	Fátima	20-06	

200 m- 25,50 – 27,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
23,34	-1,2	Lorene Dorcas Bazolo		Sporting CP	CGO	04-05-83	1		Schiffange - Lux	02-08	23,95-12
23,46	0,9	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1		Lisboa - I	19-07	
23,66	1,4	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1h		Lisboa - I	19-07	
23,74	0,9	Rivinilda Mentai	S23	SL Benfica		01-04-94	2		Lisboa - I	19-07	24,67-13
23,76	1,5	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1h	C. Port	Leiria	26-07	
23,81	0,7	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1		Lisboa - MP	10-05	
23,89	1,1	Rivinilda Mentai	S23				1	CN23	Pombal	28-06	
23,89	0,5	Rivinilda Mentai	S23				1	C. Port	Leiria	26-07	
24,04	1,1	Cátia Garcia Santos	S23	SL Benfica		13-05-94	2	CN23	Pombal	28-06	25,18-14
24,12	1,5	Marisa Vaz Carvalho	Jv	SL Benfica		15-11-99	1	CN Jr	Braga	05-07	25,23-14
24,17	1,4	Rivinilda Mentai	S23				1h	C. Port	Leiria	26-07	
24,19	0,3	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1	CNCI-1	Vagos	14-06	
24,22	1,1	Cátia Azevedo		Sporting CP		09-03-94	3	CN23	Pombal	28-06	23,84-14
24,25	-0,3	Rivinilda Mentai	S23				1h	CN23	Pombal	28-06	
24,28	-0,3	Rivinilda Mentai	S23				1rB		Salamanca - Esp	06-06	
24,29	-0,9	Carla Tavares		Sporting CP		22-05-82	3		Salamanca - Esp	06-06	23,48-14
24,32	-0,5	Marisa Vaz Carvalho	Jv				Hep	CM Jv	Cali - Col	17-07	
24,33	-1,2	Rivinilda Mentai	S23				2		Schiffange - Lux	02-08	
24,34	0,1	Cátia Garcia Santos	S23				1	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	
24,34	0,0	Cátia Azevedo					1h		Lisboa - I	19-07	
24,35	-0,5	Cátia Garcia Santos	S23				1rC		Salamanca - Esp	06-06	
24,40	0,9	Lorene Dorcas Bazolo			CGO		1h		Lisboa - MP	10-05	
24,44	i	Cátia Azevedo					1	CNCI-1	Pombal	22-02	
24,45	-0,2	Carla Tavares					5	TCCE	Mersin - Tur	31-05	
24,47	0,3	Rivinilda Mentai	S23				2	CNCI-1	Vagos	14-06	
24,47	-1,2	Carla Tavares					10	ETC 1	Heraklion - Gre	21-06	
24,48	i	Cátia Azevedo					1	C. Port	Pombal	15-02	
24,57	0,6	Marisa Vaz Carvalho	Jv				1h	CN Jr	Braga	05-07	
24,61	-1,2	Carla Gama		SL Benfica		24-11-90	3		Schiffange - Lux	02-08	25,48-14
24,63	0,7	Carla Gama					2		Lisboa - MP	10-05	
24,63	-0,3	Carla Gama					4rB		Salamanca - Esp	06-06	
24,65	0,1	Carla Gama					2ex		Lisboa - I	15-07	
24,67	i	Carla Tavares					2	C. Port	Pombal	15-02	
24,73	0,9	Carla Gama					3		Lisboa - I	19-07	
24,75	1,5	Rosalina Santos	Jv	GD Estreito	RSA	18-02-98	2	CN Jr	Braga	05-07	
24,80	0,5	Carla Gama					2	C. Port	Leiria	26-07	
24,81	0,5	Sofia Duarte	Jr	AEA Rui Silva		07-11-96	3	C. Port	Leiria	26-07	25,14i-14
24,84	1,5	Carla Gama					1		Guarda	03-07	
24,94	1,5	Carla Gama					2h	C. Port	Leiria	26-07	
24,96	1,5	Tatiana Rosário	S23	SL Benfica		05-04-94	2		Guarda	03-07	25,20i-13
24,97	0,0	Carla Gama					2h		Lisboa - I	19-07	
25,01	0,5	Miriam Tavares		Sporting CP		14-05-91	4	C. Port	Leiria	26-07	25,02-14
25,05	1,9	Rute Limpo		JOMA		23-12-90	1rB		Lisboa - I	19-07	25,06-13
25,06	1,1	Jessica Viegas		Juv. Vidigalense		16-08-94	4	CN23	Pombal	28-06	25,17-13

25,06	1,4	Filipa Martins		Sporting CP		13-11-92	2h		Lisboa - I	19-07	24,63-14
25,07	i	Cátia Garcia Santos	S23				1s	C. Port	Pombal	15-02	
25,08	1,1	Sofia Duarte	Jr				5	CN23	Pombal	28-06	
25,08	1,5	Sofia Duarte	Jr				3h	C. Port	Leiria	26-07	
25,09	1,5	Sofia Duarte	Jr				3	CN Jr	Braga	05-07	
25,10	1,9	Miriam Tavares					2rB		Lisboa - I	19-07	
25,11	0,9	Filipa Martins					4		Lisboa - I	19-07	
25,12	i	Cátia Azevedo					1		Pombal	01-02	
25,14	1,5	Adriana Alves	S23	SL Benfica	ANG	13-09-95	4h	C. Port	Leiria	26-07	25,60-14
25,16	i	Andreia Crespo		ACR Sra. Desterro		16-10-93	1s	CNCI-1	Pombal	22-02	25,10i-14
25,16	-1,4	Rosalina Santos	Jv		RSA		1	CN Jv	Fátima	21-06	
25,17	i	Andreia Crespo					2s	C. Port	Pombal	15-02	
25,18	0,0	Rute Limpo					3h		Lisboa - I	19-07	
25,19	0,0	Lecabela Quaresma		Sporting CP		26-12-89	Hep		Arona - Esp	06-06	25,30-14
25,19	1,4	Miriam Tavares					3h		Lisboa - I	19-07	
25,20	i	Cátia Garcia Santos	S23				2s	CNCI-1	Pombal	22-02	
25,21	0,6	Sofia Duarte	Jr				1s	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	
25,22	i	Filipa Martins					3s	C. Port	Pombal	15-02	
25,22	1,5	Margarida Monteiro	Jr	Vitória FC		30-11-97	4	CN Jr	Braga	05-07	25,79-14
25,23	-0,7	Rute Limpo					1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	
25,26	1,3	Carla Gama					1h		Lisboa - MP	10-05	
25,26	1,5	Joana Carlos	Jv	Juv. Vidigalense		25-03-99	5	CN Jr	Braga	05-07	25,76-13
25,28	1,9	Adriana Alves	S23		ANG		3rB		Lisboa - I	19-07	
25,29	-0,7	Carla Gama					2s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	
25,30	-3,5	Marisa Vaz Carvalho	Jv				Hep		Lisboa - MP	02-05	
25,30	0,3	Jessica Viegas					3	CNCI-1	Vagos	14-06	
25,30	0,8	Joana Carlos	Jv				1h	CN Jr	Braga	05-07	
25,30	0,8	Rosalina Santos	Jv		RSA		2h	CN Jr	Braga	05-07	
25,31	0,9	Sofia Duarte	Jr				1	F. Alves	Marinha Grande	09-05	
25,35	-0,4	Lecabela Quaresma					Hep	ECp - 2	Inowroclaw - Pol	04-07	
25,38	-0,4	Rosalina Santos	Jv		RSA		1		Ribeira Brava	27-05	
25,38	0,5	Margarida Monteiro	Jr				5	C. Port	Leiria	26-07	
25,38	1,4	Miriam Tavares					2h	C. Port	Leiria	26-07	
25,41	0,1	Rute Limpo					3ex		Lisboa - I	15-07	
25,42	1,9	Jalma Teixeira		JOMA		16-11-89	4rB		Lisboa - I	19-07	26,51-14
25,44	i	Filipa Martins					1s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	
25,45	1,4	Rute Limpo					3h	C. Port	Leiria	26-07	
25,46	0,4	Margarida Monteiro	Jr				1h	CN Jr	Braga	05-07	
25,46	0,8	Evelise Veiga	Jr	Juv. Vidigalense		03-03-96	3h	CN Jr	Braga	05-07	26,06-14
25,46	0,5	Rute Limpo					6	C. Port	Leiria	26-07	
25,47	0,4	Sofia Duarte	Jr				2h	CN Jr	Braga	05-07	
25,47	1,4	Margarida Monteiro	Jr				4h	C. Port	Leiria	26-07	
25,49	i	Patrícia Lopes		Sporting CP		11-07-82	2		Pombal	01-02	24,34i-09
25,49	0,3	Rute Limpo					4	CNCI-1	Vagos	14-06	
25,50	1,5	Jalma Teixeira					5h	C. Port	Leiria	26-07	
25,57	0,8	Ana Margarida Oliveira	S23	GA Fátima		18-07-95	Hep	ECp - 2	Inowroclaw - Pol	04-07	26,01-14
25,58	i	Dorothe Évora		SL Benfica		28-05-91	1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	24,97-10
25,61	-1,1	Leslie Delgado		Juv. Vidigalense		25-06-89	3		Newham - Gbr	09-08	25,03i-14
25,69	-0,7	Fatoumata Diallo	Ini	CO Pechão		06-04-00	1s	CN Jv	Fátima	21-06	26,74-14
25,71	i	Márcia Cardoso		ADRE Palhaça		04-04-94	1	CNCI-2	Pombal	22-02	25,32-13
25,80	0,6	Inês Aires	Jr	Maia AC		19-04-97	3s	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	25,29-14
25,87	-1,4	Ana Moreira	Jv	GR Qt. Lomba		27-06-98	3s	CN Jv	Fátima	21-06	26,32-14
25,89	-0,3	Rafaela Vitorino	S23	SL Benfica		18-08-95	Hep	ECp - 2	Inowroclaw - Pol	04-07	25,94-13
25,94	-0,7	Joana Vitorino		CAS Manique		30-05-92	3s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	25,23-13
25,97	1,2	Graciela Martins		GR Qt. Lomba	GBS	05-04-87	1		Setúbal	11-01	25,89-06
25,99	-0,3	Debora Clemente		Sporting CP		09-11-94	2h	CN23	Pombal	28-06	25,39-10
26,03	-0,7	Érica Gangeia	Ini	Gira Sol RC		15-08-00	2s	CN Jv	Fátima	21-06	
26,16	0,9	Sofia Gomes	Jr	AC Vermoil		30-09-97	2	F. Alves	Marinha Grande	09-05	26,76i-14
26,18	-1,4	Carina Vanessa Pereira	Jv	SL Benfica		01-06-98	4s	CN Jv	Fátima	21-06	26,35-14
26,27	i	Vera Lima		ACR Sra. Desterro		08-12-89	1s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	25,99-13
26,28	1,9	Sara Martins		Maia AC		13-11-91	1	C. Norte	Guimarães	19-07	26,34-11
26,30	0,3	Jessica Neto	Jv	Maia AC		12-05-99	5	CNCI-1	Vagos	14-06	

26,35	-0,7	Camila Santos	Jv	SFRA Amadora		19-01-98	3s	CN Jv	Fátima	21-06	27,00w-14
26,36	i	Catarina Costa	Jr	ACD Jardim Serra		25-05-96	2s	C. Port	Pombal	15-02	26,10-14
26,39	1,4	Rafaela Hora	Jv	EC+S Lavra		11-09-98	1		Leça da Palmeira	17-05	
26,43	i	Anna Wojcieszek		Esc. Movimento	POL	16-03-91	1s	CNCI-2	Pombal	22-02	26,64-14
26,43	0,8	Carla Ratão		França		06-06-82	Hep		St. Etienne - Fra	16-05	24,56-07
26,48	1,8	Luisa Pereira	Jr	Cardes		13-09-97	1		Viseu	24-05	26,93w-14
26,49	0,2	Sónia Machado	Jv	Juv. Vidigalense		13-06-98	Hep	CN Jr	Braga	04-07	
26,49	0,2	Catarina Fernandes	Jv	Sporting CP		16-02-98	Hep	CN Jr	Braga	05-07	26,53w-14
26,49	1,9	Sofia Rocha	Jr	Esc. Movimento		04-02-96	2	C. Norte	Guimarães	19-07	26,29-14
26,50	-0,6	Catarina Costa	Jv	CA Seia		25-02-98	1s	CN Jv	Fátima	21-06	
26,52	0,6	Diana Almeida	Jr	JOMA		30-09-97	4s	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	26,58i-14
26,53	1,4	Barbara Silva	Jv	EC+S Lavra		25-02-99	2		Póvoa de Varzim	31-05	
26,57	0,3	Silvia Correia	Jr	GD Estreito		18-06-97	6	CNCI-1	Vagos	14-06	25,81-14
26,58	i	Inês Matos Luís	Jr	Esc. Movimento		14-11-96	2s	C. Port	Pombal	15-02	26,40-14
26,61	-0,7	Patrícia Rodrigues	Jv	SL Benfica		24-02-99	4s	CN Jv	Fátima	21-06	27,00-14
26,63	-0,3	Daniela Ferreira		Juv. Vidigalense		22-06-89	Hep	C. Port	Leiria	25-07	26,94-13
26,66	-0,7	Sara Moreira	Ini	AR Luz e Vida		22-01-01	5s	CN Jv	Fátima	21-06	
26,68	1,9	Maria João Silva	Jv	Maia AC		25-03-98	3	C. Norte	Guimarães	19-07	
26,70	-0,5	Fátima Coutinho	Jv	CA Mazarefes		01-04-99	2h	C. Norte	Guimarães	19-07	
26,71	0,4	Joana Lopes		CP Alcanena		13-10-91	Hep		Rio Maior	02-05	25,97-09
26,81	-2,6	Catarina Augusto	Jr	CA Seia		13-12-97	2s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	
26,82	i	Susana Fernandes		SC Braga		03-12-94	4s	CNCI-1	Pombal	22-02	27,10i-14
26,83	1,5	Sara Neves		GRECAS		07-07-95	4		Guarda	03-07	27,00-13/14
26,83	0,8	Maria Vaz Guedes	Jr	SL Benfica		05-11-96	7h	CN Jr	Braga	05-07	
26,92	i	Nicole Santos		SCU Torreense		19-04-94	2		Pombal	28-12	26,61-14
26,93	1,7	Joceline Monteiro		Grã Bretanha		10-05-90	2rB		Bedford - Gbr	25-04	24,82-09
26,98	-0,6	Loanne Pinto	Jv	SC Braga		12-10-99	3s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	
26,98	-0,6	Irina Vitorino	Jv	JOMA		07-03-99	2s	CN Jv	Fátima	21-06	
27,00	0,8	Catarina Silva		GCA Donas		03-04-90	3s		Póvoa de Varzim	13-05	25,96i-13

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
26,40	0,6	Catarina Costa	Jr	ACD Jardim Serra		25-05-96	3h	CN Jr	Braga	05-07	26,10-14
25,77	1,5	Márcia Cardoso		ADRE Palhaça		04-04-94	3		Guarda	03-07	25,32-13
26,63	1,1	Vera Lima		ACR Sra. Desterro		08-12-89	2		Vagos	29-07	25,99-13

Com vento anti regulamentar

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
24,21	2,5	Cátia Azevedo		Sporting CP		09-03-94	1h	CN23	Pombal	28-06	23,84-14
24,90	2,7	Jessica Viegas	S23	Juv. Vidigalense		16-08-94	1ex		Lisboa - MP	07-06	25,17-13
24,91	2,4	Andreia Crespo		ACR Sra. Desterro		16-10-93	ex		Lisboa - I	19-07	25,10i-14
24,96	4,3	Sofia Duarte	Jr	AEA Rui Silva		07-11-96	1		Fátima	31-05	25,14i-14
25,24	2,2	Patrícia Lopes		Sporting CP		11-07-82	1		Abrantes	06-06	24,34i-09
25,35	4,0	Fatoumata Diallo	Ini	CO Pechão		06-04-00	1	CN DE	Lisboa - I	17-05	26,74-14
25,81	2,1	Ana Moreira	Jv	GR Qt. Lomba		27-06-98	1	CNCI-2	Vagos	14-06	26,32-14
25,88	3,3	Carolina Ribeiro	Ini	UFC Tomar		13-01-00	Hep	CN Jv	Fátima	20-06	
25,91	2,1	Anna Wojcieszek		Esc. Movimento	POL	16-03-91	2	CNCI-2	Vagos	14-06	26,64-14
26,06	4,3	Sofia Gomes	Jr	AC Vermoil		30-09-97	1		Fátima	31-05	26,76i-14
26,12	3,2	Carina Vanessa Pereira	Jv	SL Benfica		01-06-98	1		Lisboa - MP	12-07	26,35-14
26,12	2,7	Nicole Santos		SCU Torreense		19-04-94	2		Lisboa - MP	07-06	26,61-14
26,20	3,3	Barbara Silva	Jv	EC+S Lavra		25-02-99	Hep	CN Jv	Fátima	20-06	
26,22	4,3	Sara Ribeiro	Jv	GA Fátima		21-03-98	2		Fátima	31-05	
26,22	2,3	Silvia Correia	Jr	GD Estreito		18-06-97	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	25,81-14
26,39	3,7	Rita Faria	Jv	Sporting CP		16-05-98	1s		Lisboa - MP	31-05	
26,42	3,4	Patrícia Rodrigues	Jv	SL Benfica		24-02-99	2s		Lisboa - MP	31-05	27,00-14
26,44	4,0	Sara Neves		GRECAS		07-07-95	1		Aveiro	28-03	27,00-13/14
26,45	2,2	Ilizandra Lopes	S23	CP Alcanena		28-02-92	2		Abrantes	06-06	26,32-09
26,54	2,2	Joana Lopes		CP Alcanena		13-10-91	3		Abrantes	06-06	25,97-09
26,63	2,2	Bruna Santos	Jv	Juv. Vidigalense		08-04-98	4		Abrantes	06-06	
26,67	2,7	Jessica Conceição	Jr	SL Benfica		23-06-97	3		Lisboa - MP	07-06	
26,76	3,6	Elisabete Silva	Jv	UC Eirense		10-12-98	1		Pombal	31-05	26,55-14
26,77	2,4	Catarina Augusto	Jr	CA Seia		13-12-97	1		Guarda	17-05	
26,81	3,1	Susana Estriga	Vet	JOMA		16-07-75	1	CN Vet	Óbidos	19-07	25,48-10

26,86	3,2	Diana Rodrigues	Jv	Sporting CP	GBS	01-10-99	3		Lisboa - MP	12-07	
26,88	2,3	Cátia Oliveira	Jr	ACR Valdágua		09-10-97	1		Aveiro	31-05	
26,92	4,0	Jennifer Gomes	S23	ACR Sra. Desterro		21-03-95	3		Aveiro	28-03	
26,99	4,3	Patrícia Silva	Jv	AEA Rui Silva		09-12-99	3		Fátima	31-05	
27,00	3,3	Iara Carvalho	Jr	CP Alcanena		24-08-96	2		Abrantes	12-07	26,96-14

300 m – 44,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
40,58		Fatoumata Diallo	Ini	CO Pechão		06-04-00	1	CN Jv	Fátima	20-06	41,46-14
40,82		Ana Moreira	Jv	GR Qt. Lomba		27-06-98	1	OJ1	Braga	06-06	43,53-13
41,36		Carina Vanessa Pereira	Jv	SL Benfica		01-06-98	2	OJ1	Braga	06-06	41,73-14
41,41		Rosalina Santos	Jv	GD Estreito	RSA	18-02-98	1		Ribeira Brava	18-04	
41,76		Rafaela Hora	Jv	EC+S Lavra		11-09-98	3	OJ1	Braga	06-06	
41,99		Elisabete Silva	Jv	UC Eirense		10-12-98	1s	CN Jv	Fátima	20-06	42,38-14
42,13		Patrícia Silva	Jv	AEA Rui Silva		09-12-99	1		Rio Maior	13-06	43,19-14
42,19		Catarina Costa	Jv	CA Seia		25-02-98	4	OJ1	Braga	06-06	
42,23		Loanne Pinto	Jv	SC Braga		12-10-99	5	OJ1	Braga	06-06	45,07i-14
42,26		Sara Moreira	Ini	AR Luz e Vida		22-01-01	2s	CN Jv	Fátima	20-06	
42,30		Camila Santos	Jv	SFRA Amadora		19-01-98	3s	CN Jv	Fátima	20-06	43,15-13
42,30		Raquel Haar	Ini	GD Diana		25-10-99	1	OJ2	Braga	06-06	
42,38		Silvia Correia	Jr	GD Estreito		18-06-97	1		Ribeira Brava	10-01	40,46-14
42,42		Luisa Pereira	Jr	Cardes		13-09-97	1		Viseu	31-05	43,12-14
42,62		Rita Ribeiro	Jv	Vitória FC		13-02-98	1s	CN Jv	Fátima	20-06	
42,72		Rita Lopes	Jv	UC Eirense		15-04-98	4s	CN Jv	Fátima	20-06	
42,83	i	Ana Rita Santos	Jv	Maia AC		15-02-98	1		Braga	20-12	42,53-14
42,91		Beatriz Rebelo	Jv	Desp. C. Branco		27-05-99	2	OJ2	Braga	06-06	
43,05	i	Juliana Dias	Jr	CAA Valdevez		04-05-97	2		Braga	20-12	42,71-14
43,29		Carlota Spínola	Jr	CS Marítimo		18-05-97	2		Ribeira Brava	18-04	
43,29		Irina Vitorino	Jv	JOMA		07-03-99	1s	CN Jv	Fátima	20-06	43,41-14
43,31		Lara Glória	Jv	CP Corroios		18-09-98	2		Sobreda	30-05	42,62-14
43,44		Carolina Narciso	Jv	AA Seixal		04-12-99	1		Sobreda	16-05	
43,50		Francisca Martins	Jv	GRECAS		08-10-98	1s	OJ1	Braga	06-06	
43,52	i	Catarina Costa		CD Quarteira		03-08-89	1		Pombal	20-12	43,17-06
43,54		Mariana Almeida	Jv	SL Benfica		25-11-99	1s	CN Jv	Fátima	20-06	
43,60		Maria Matos	Jv	CED EB Arrifes		21-05-98	3	OJ2	Braga	06-06	43,94-14
43,67		Juliana Guerreiro	Ini	C Bf. Faro		21-04-01	1s	CN Jv	Fátima	20-06	
43,70		Beatriz Gameiro	Jv	A20km Almeirim		01-11-00	1s		Rio Maior	13-06	
43,73		Sofia Rodrigo	Jv	UFC Tomar		29-03-98	2s	OJ1	Braga	06-06	
43,87		Lara Costa	Ini	SC Braga		19-12-01	2s	CN Jv	Fátima	20-06	
43,89		Catarina Augusto	Jr	CA Seia		13-12-97	3		Viseu	31-05	
43,90		Inês Farias	Ini	CO Pechão		05-09-01	3		Quarteira	09-05	
43,94		Beatriz Duarte	Jv	AC Vermoil		11-11-98	3s	OJ1	Braga	06-06	
43,98		Rita Pinheiro	Jv	SL Benfica		04-03-98	4		Lisboa - MP	23-05	43,26-14

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
43,93		Ana Rita Santos	Jv	Maia AC		15-02-98	2		Guimarães	09-05	42,53-14

400 m– 57,00 - 61,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
52,72		Cátia Azevedo	S23	Sporting CP		09-03-94	1		Pamplona - Esp	05-08	52,61-14
53,00		Cátia Azevedo	S23				1		Tabor - Cze	28-07	
53,18		Cátia Azevedo	S23				4	Ibero	Huelva - Esp	10-06	
53,18		Cátia Azevedo	S23				1		Maia	01-08	
53,32		Cátia Azevedo	S23				1	CN23	Pombal	27-06	
53,42		Cátia Azevedo	S23				6		Genebra - Sui	06-06	
53,49		Cátia Azevedo	S23				4h	CE S23	Tallin - Est	09-07	
53,59		Cátia Azevedo	S23				6	ETC 1	Heraklion - Gre	20-06	
53,60		Cátia Azevedo	S23				3	TCCE	Mersin - Tur	30-05	
53,63		Cátia Azevedo	S23				1		Elvas	18-07	
53,80		Cátia Azevedo	S23				1	C. Port	Leiria	25-07	

53,81	i	Cátia Azevedo	S23	RNi23	1	C. Port	Pombal	14-02		
53,86		Cátia Azevedo	S23		1	CNCI-1	Vagos	13-06		
53,92	i	Cátia Azevedo	S23		1	CNCI-1	Pombal	21-02		
53,96		Rivinilda Mentai	S23	SL Benfica	01-04-94	2	CN23	Pombal	27-06	54,83-12
54,24		Cátia Azevedo	S23		2	S. António	Lisboa - U	25-06		
54,31	i	Cátia Azevedo	S23		1	A.Monteiro	Pombal	18-02		
54,36		Rivinilda Mentai	S23		2	C. Port	Leiria	25-07		
54,62		Rivinilda Mentai	S23		3	S. António	Lisboa - U	25-06		
54,71		Dorothe Évora		SL Benfica	28-05-91	4s		Genebra - Sui	06-06	54,43-14
54,73	i	Cátia Azevedo	S23		1		Pombal	08-02		
54,80	i	Cátia Azevedo	S23		1	TP Vel	Pombal	10-01		
54,97		Andreia Crespo	S23	ACR Sra. Desterro	16-10-93	3	CN23	Pombal	27-06	54,70-14
55,19		Andreia Crespo	S23		3rB	Ibero	Huelva - Esp	10-06		
55,22		Dorothe Évora			2	CNCI-1	Vagos	13-06		
55,35		Patrícia Lopes		Sporting CP	11-07-82	1		Lisboa - I	16-05	53,05-09
55,39		Miriam Tavares		Sporting CP	14-05-91	1	V.Tavares	Faro	11-07	54,79-14
55,45		Andreia Crespo	S23		2		Elvas	18-07		
55,49		Andreia Crespo	S23		3	CNCI-1	Vagos	13-06		
55,52		Miriam Tavares			2		Lisboa - I	16-05		
55,53		Dorothe Évora			3		Lisboa - I	16-05		
55,54		Miriam Tavares			4	S. António	Lisboa - U	25-06		
55,73		Miriam Tavares			3	C. Port	Leiria	25-07		
55,78		Patrícia Lopes			1		Abrantes	06-06		
55,81		Patrícia Lopes			3		Elvas	18-07		
55,82	i	Andreia Crespo	S23		2	C. Port	Pombal	14-02		
55,83	i	Filipa Martins		Sporting CP	13-11-92	3	C. Port	Pombal	14-02	54,62-14
55,89	i	Andreia Crespo	S23		1	CNU	Pombal	28-02		
55,90	i	Filipa Martins			2	A.Monteiro	Pombal	18-02		
55,95		Dorothe Évora			1		Lisboa - I	15-07		
55,98	i	Andreia Crespo	S23		2	CNCI-1	Pombal	21-02		
56,02	i	Filipa Martins			2		Pombal	08-02		
56,03		Miriam Tavares			1		Lisboa - I	17-07		
56,13	i	Andreia Crespo	S23		3		Pombal	08-02		
56,14		Filipa Martins			5	S. António	Lisboa - U	25-06		
56,14		Filipa Martins			2	V.Tavares	Faro	11-07		
56,18		Dorothe Évora			1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05		
56,20	i	Andreia Crespo	S23		3	A.Monteiro	Pombal	18-02		
56,21		Carla Tavares		Sporting CP	22-05-82	2		Lisboa - I	15-07	54,88-07
56,25	i	Andreia Crespo	S23		1s	CNCI-Ap	Pombal	24-01		
56,25		Patrícia Lopes			1		Lisboa - MP	02-05		
56,32	i	Andreia Crespo	S23		2	TP Vel	Pombal	10-01		
56,41		Patrícia Lopes			3	V.Tavares	Faro	11-07		
56,42		Andreia Crespo	S23		1s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05		
56,50	i	Miriam Tavares			4	C. Port	Pombal	14-02		
56,61	i	Patrícia Lopes			2s	CNCI-Ap	Pombal	24-01		
56,63		Salomé Afonso	Jr	Sporting CP	19-11-97	1	CN Jr	Braga	04-07	55,98-14
56,66		Dorothe Évora			4	C. Port	Leiria	25-07		
56,69	i	Filipa Martins			3	TP Vel	Pombal	10-01		
56,75	i	Salomé Afonso	Jr		5	C. Port	Pombal	14-02		
56,79	i	Miriam Tavares			4		Pombal	08-02		
56,85	i	Patrícia Lopes			1	TP Vel	Pombal	10-01		
57,06		Leslie Delgado		Juv. Vidigalense	25-06-89	4	CNCI-1	Vagos	13-06	55,76-12
57,07		Cátia Garcia Santos	S23	SL Benfica	13-05-94	1s	CN23	Pombal	27-06	57,64-14
57,32		Marta Pen Freitas	S23	SL Benfica	31-07-93	6	C. Port	Leiria	25-07	57,50-12
57,16		Márcia Cardoso	S23	ADRE Palhaça	04-04-94	1ex		Braga	08-07	56,29i-14
57,47		Neide Dias		Sporting CP	11-08-87	3		Lisboa - I	15-07	58,08-07
57,50	i	Graciela Martins		GR Qt. Lomba	ESP 05-04-87	1s		Pombal	08-02	57,25-13
57,54		Fatoumata Diallo	Ini	CO Pechão	06-04-00	3h	FOJE	Tbilisi - Geo	29-07	
58,04		Joceline Monteiro		Grã Bretanha	10-05-90	2		Bedford - Gbr	25-04	54,29-09
58,12		Nádia Gaspar		SL Benfica	07-10-90	4s		Lisboa - I	16-05	56,29i-13
58,57		Sara Martins		Maia AC	13-11-91	2ex		Braga	08-07	58,16-13
58,68		Jessica Viegas	S23	Juv. Vidigalense	16-08-94	1ex		Sobreda	30-05	57,69-11

58,69		Carla Mendes	S23	GCA Donas		09-11-94	2ex		Lisboa - I	17-07	
58,89		Anna Wojcieszek		Esc. Movimento	POL	16-03-91	1	CNCI-2	Vagos	13-06	58,79-14
59,07		Milca Francisco	Jr	SL Benfica	ANG	14-06-96	2s		Lisboa - I	16-05	57,90-14
59,26	i	Vera Lima		ACR Sra. Desterro		08-12-89	5s	TP Vel	Pombal	10-01	58,15-13
59,29		Patrícia Silva	Jv	AEA Rui Silva		09-12-99	1		Abrantes	11-07	
59,32		Rafaela Hora	Jv	EC+S Lavra		11-09-98	1	CN Jr	Braga	04-07	
59,32		Elsa Gomes	Jr	SC Braga		27-01-96	1s	C. Port	Leiria	25-07	59,99-12
59,34		Rita Ribeiro	Jv	Vitória FC		13-02-98	1		Sobreda	09-05	
59,51		Jalma Teixeira		JOMA		16-11-89	2ex		Sobreda	30-05	
59,53		Luisa Pereira	Jr	CARDES		13-09-97	3s	C. Port	Leiria	25-07	
59,54		Susana Estriga	Vet	JOMA		16-07-75	3		Maia	01-08	57,15-06
59,60		Juliana Dias	Jr	CAA Valdevez		04-05-97	1	C. Norte	Guimarães	18-07	62,33i-14
59,68		Amélia Vitorino	S23	Sporting CP		30-04-94	2		Lisboa - I	17-07	
59,69		Silvia Correia	Jr	GD Estreito		18-06-97	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	23-05	57,54-14
59,89		Debora Silva		ADR Água Pena		31-07-89	1		Ribeira Brava	17-06	60,67-14
60,18		Rita Lopes	Jv	UC Eirense		15-04-98	3s	CN Jr	Braga	04-07	
60,21		Carina Vanessa Pereira	Jv	SL Benfica		01-06-98	4s	CN Jr	Braga	04-07	
60,43		Inês Aires	Jr	Maia AC		19-04-97	2		Guimarães	31-05	
60,74		Beatriz Rodrigues	Jv	Adercus		22-04-99	4	J. Fisec	Marsa - Mlt	11-07	
60,74		Francisca Martins	Jv	GRECAS		08-10-98	2		Vagos	18-07	
60,77	i	Oceane Conceição	Jv	ADRE Palhaça		15-06-99	ex	CNU	Pombal	28-02	
60,79		Bruna Silva	S23	Juv. Vidigalense		14-11-94	2s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	
61,00		Loanne Pinto	Jv	SC Braga		12-10-99	2s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
59,60		Graciela Martins		GR Qt. Lomba	GBS	05-04-87	1		Setúbal	10-01	57,25-13
59,93		Vera Lima		ACR Sra. Desterro		08-12-89	2ex		Vagos	18-07	58,15-13

500 m – 1.24,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
1.16,34		Patrícia Lopes		Sporting CP		11-07-82	1		Lisboa - MP	14-12	73,30-05

800m - 2.13,0 - 2.25,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
2.04,57		Marta Pen Freitas	S23	SL Benfica		31-07-93	1		Castres - Fra	29-07	2.03,42-14
2.05,99		Marta Pen Freitas	S23				3h		Starkville - Usa	14-05	
2.07,15		Neide Dias		Sporting CP		11-08-87	2rB	Ibero	Huelva - Esp	10-06	2.07,01-14
2.07,37		Marta Pen Freitas	S23				1	CN23	Pombal	28-06	
2.07,62		Salomé Afonso	Jr	Sporting CP		19-11-97	1	C. Port	Leiria	26-07	2.09,50-14
2.07,67		Marta Pen Freitas	S23				7		Starkville - Usa	16-05	
2.07,72		Salomé Afonso	Jr				3h	CE Jr	Eskilstuna - Swe	16-07	
2.07,80		Salomé Afonso	Jr				2	CN23	Pombal	28-06	
2.08,15		Salomé Afonso	Jr				1		Pamplona - Esp	05-08	
2.08,17		Joceline Monteiro		Grã Bretanha		10-05-90	1		Basingstoke - Gbr	15-08	2.07,21-14
2.08,42		Salomé Afonso	Jr				1	CN Jr	Braga	05-07	
2.08,42		Joceline Monteiro					3		Watford - Gbr	15-07	
2.08,57		Neide Dias					1		Schiffange - Lux	02-08	
2.08,76		Marta Pen Freitas	S23				10	ETC 1	Heraklion - Gre	20-06	
2.08,81		Salomé Afonso	Jr				4	TCCE	Mersin - Tur	30-05	
2.08,92		Joceline Monteiro					2rC		Watford - Gbr	27-06	
2.09,30		Joceline Monteiro					1rB		Watford - Gbr	17-06	
2.09,35		Carla Mendes	S23	GCA Donas		09-11-94	1		Beja	20-06	2.14,12-14
2.09,36		Amélia Vitorino	S23	Sporting CP		30-04-94	2		Beja	20-06	2.15,93-14
2.09,39		Carla Mendes	S23				2		Salamanca - Esp	06-06	
2.09,52		Amélia Vitorino	S23				3	CN23	Pombal	28-06	
2.09,66	i	Salomé Afonso	Jr				1	CNCI-1	Pombal	22-02	
2.09,68	i	Micaela Lopes		Juv. Vidigalense		08-05-92	2	CNCI-1	Pombal	22-02	2.07,46-12
2.09,68		Salomé Afonso	Jr				4rB	Ibero	Huelva - Esp	10-06	
2.09,77		Micaela Lopes					1		Leiria	19-07	
2.09,84		Carla Mendes	S23				1	S. António	Lisboa - U	25-06	

2.09,87		Micaela Lopes				1		Namur - Bel	27-05		
2.09,91		Joceline Monteiro				10		Eltham - Gbr	22-07		
2.09,97		Joceline Monteiro				3		Bedford - Gbr	01-08		
2.10,04		Micaela Lopes				2	C. Port	Leiria	26-07		
2.10,10		Carla Mendes	S23			4	CN23	Pombal	28-06		
2.10,10		Neide Dias				1		Lisboa - I	08-07		
2.10,37		Amélia Vitorino	S23			1	Inter Ass	Lisboa - I	15-07		
2.10,49		Micaela Lopes				2ex		Lisboa - I	15-07		
2.10,58		Amélia Vitorino	S23			3	C. Port	Leiria	26-07		
2.10,74		Micaela Lopes				2		Lisboa - U	08-07		
2.11,02		Marta Pen Freitas	S23			3		Starkville - Usa	01-05		
2.11,12		Joceline Monteiro				4h		Bedford - Gbr	01-08		
2.11,14		Neide Dias				4	C. Port	Leiria	26-07		
2.11,47		Carla Mendes	S23			5	C. Port	Leiria	26-07		
2.11,8		Joceline Monteiro				1		Chelmsford - Gbr	04-07		
2.11,88		Neide Dias				1		Lisboa - MP	10-05		
2.11,91		Micaela Lopes				2		Valence - Fra	20-06		
2.11,93		Elsa Gomes	Jr	SC Braga	27-01-96	6	C. Port	Leiria	26-07	2.13,62-12	
2.12,0		Joceline Monteiro				1		Chelmsford - Gbr	31-05		
2.12,07	i	Salomé Afonso	Jr			1	CN Jr	Braga	08-02		
2.12,16	i	Micaela Lopes				1		Pombal	08-02		
2.12,19	i	Salomé Afonso	Jr			1	C. Port	Pombal	15-02		
2.12,23		Carla Mendes	S23			1	CNCI-2	Vagos	14-06		
2.12,28		Amélia Vitorino	S23			3		Salamanca - Esp	06-06		
2.12,30		Patrícia Silva	Jv	AEA Rui Silva	09-12-99	2	CN Jr	Braga	05-07	2.21,10-13	
2.12,35		Joceline Monteiro				1		Chelmsford - Gbr	23-05		
2.12,36		Lecabela Quaresma		Sporting CP	26-12-89	Hep		Arona - Esp	07-06	2.15,58-14	
2.12,44	i	Micaela Lopes				1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01		
2.12,50	i	Salomé Afonso	Jr			1s	CNCI-Ap	Pombal	24-01		
2.12,52		Neide Dias				1		Lisboa - MP	03-05		
2.12,65		Lecabela Quaresma				Hep	ECp - 2	Inowroclaw - Pol	05-07		
2.12,76		Micaela Lopes				1s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05		
2.12,94		Ana Beatriz Fernandes	S23	ACDR Arneirense	01-12-95	3ex		Lisboa - I	15-07	2.13,06-15	
2.13,16		Juliana Dias	Jr	CAA Valdevez	04-05-97	3	CN Jr	Braga	05-07	2.13,68-14	
2.13,29		Ana Queiroz Alves	S23	ADR Mata	07-10-94	2	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	2.14,55-09	
2.13,65		Beatriz Rodrigues	Jv	ADERCUS	22-04-99	4	CN Jr	Braga	05-07	2.20,55-14	
2.13,91		Rafaela Vitorino	S23	SL Benfica	18-08-95	Hep	ETC 1	Inowroclaw - Pol	05-07	2.16,07-13	
2.14,33	i	Miriam Tavares		Sporting CP	14-05-91	2	C. Port	Pombal	15-02	2.11,36-12	
2.15,64		Rita Ribeiro	Jv	Vitória FC	13-02-98	1		Sobreda	10-05	2.17,88-14	
2.15,91		Francisca Martins	Jv	GRECAS	08-10-98	6	CN Jr	Braga	05-07	2.22,71-14	
2.16,32		Joana Soares	S23	ACD Jardim Serra	08-09-93	9	C. Port	Leiria	26-07	2.14,35-14	
2.16,63		Nádia Gaspar		SL Benfica	07-10-90	5ex		Lisboa - I	15-07	2.21,68-14	
2.17,22		Patrícia Oliveira	S23	GRECAS	28-06-94	1		Vagos	19-07		
2.17,76		Sandra Protásio		Sporting CP	05-07-89	2		Lisboa - MP	03-05	2.16,07-11	
2.17,92		Debora Silva		ADR Água Pena	31-07-89	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	2.16,12-14	
2.18,42		Mariana Quaresma	Jr	GD Diana	23-06-97	1s	CN Jr	Braga	05-07	2.19,03-14	
2.18,48		Rute Simões	S23	GRECAS	14-02-95	3	CNCI-2	Vagos	14-06		
2.18,64		Sofia Teixeira	Jr	UD Varzea	26-02-97	1		Póvoa de Varzim	13-05	2.19,51i-12	
2.18,78	i	Ana Lopes		Esc. Movimento	21-03-91	6	C. Port	Pombal	15-02	2.15,60-14	
2.18,81		Cátia Ferreira	Jr	NDA Pombal	07-12-96	2	S. António	Lisboa - U	25-06		
2.18,86	i	Patrícia Caldas	S23	ACR Sra. Desterro	31-10-94	4	CNCI-1	Pombal	22-02	2.13,93i-11	
2.19,14	i	Carla Reis	Jr	ADRE Palhaça	20-01-97	2	CNCI-2	Pombal	22-02	2.22,82i-14	
2.19,27		Ana Raquel Pereira	Jv	NucleOeiras	01-10-98	1		Lisboa - MP	24-05	2.18,5-14	
2.19,38	i	Susana Godinho		SL Benfica	05-07-92	3s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	2.10,27-10	
2.19,48		Laura Silva Regalado	Jv	ACR Valdágua	03-01-98	2		Vagos	19-07	2.20,38-14	
2.19,76		Jessica Gouveia		GD Estreito	19-07-86	3s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	2.12,83-06	
2.19,91		Inês Silva	Jv	CAA Valdevez	09-12-99	1		Melgaço	17-05	2.23,6-13	
2.20,04		Isabel Sousa		Esc. Movimento	14-05-84	1		Braga	27-06	2.14,23-06	
2.20,14		Daniela Sousa	S23	ADR Água Pena	14-09-93	2		Ribeira Brava	09-05	2.22,66-12	
2.20,38	i	Ana Sofia Ribeiro	Jr	Maia AC	11-03-97	6	CNCI-1	Pombal	22-02	2.21,79-14	
2.20,49		Carlota Spínola	Jr	CS Marítimo	18-05-97	4	CNCI-2	Vagos	14-06	2.18,18-14	
2.20,57		Daria Melnyk	Ini	Juv. Vidigalense	UKR	27-09-00	1	Inter Ass	Lisboa - I	08-07	2.23,78-14

2.21,04		Vera Lima		ACR Sra. Desterro		08-12-89	2		Póvoa de Varzim	13-05	
2.21,24		Matilde Rodrigues	Jv	CA Seia		16-09-98	3s	CN Jr	Braga	05-07	2.22,99-14
2.21,25		Sofia Santos	Jv	AA Pinhalnoven		30-09-99	4s	CN Jr	Braga	05-07	
2.21,32	i	Sara Oliveira	Jr	EA Rosa Oliveira		24-10-97	6	CN Jr	Braga	08-02	2.20,84i-14
2.21,41		Nádia Carvalho	Ini	UD Zona Alta		05-04-01	2	Inter Ass	Lisboa - I	08-07	
2.21,49		Marcia Reis	Jv	SL Benfica		15-10-99	1		Lisboa - MP	31-05	2.24,66-14
2.21,58		Margarida Silva	Ini	Vitória FC		02-04-00	3	Inter Ass	Lisboa - I	08-07	
2.21,79		Rute Ferreira	Jv	NDA Pombal		23-07-98	2	Inter Ass	Lisboa - I	08-07	
2.21,81		Mariana Carvalho	Ini	Individual - Bg		2000	1		Braga	08-07	
2.22,01	i	Elsa Maia	Jr	Ginásio Trofa		10-03-96	1		Braga	21-02	2.15,44-12
2.22,05	i	Filipa Eutiquio	Jr	Juv. Vidigalense		22-03-96	1		Pombal	01-02	2.18,19i-14
2.22,17	i	Márcia Martins		JOMA		15-01-92	7	CNCI-1	Pombal	22-02	2.19,47-14
2.22,17		Edna Barros	Jr	CO Pechão		18-12-96	6	CNCI-2	Vagos	14-06	2.24,66-12
2.22,78		Ana Ribeiro	Jr	Maia AC		17-08-97	6s	CN Jr			2.24,35-13
2.23,15		Rita Mineiro	Jr	CDUL		12-03-97	3	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	
2.23,27		Raquel Batista	Jv	GD Cavadas		25-07-98	3		Sobreda	19-07	
2.23,43		Ana Vieira	Jv	C Bf. Paredes		13-03-98	8s	CN Jr	Braga	05-07	
2.23,77		Leila Semedo	Ini	SCR Damaia		01-09-01	2s	CN jv	Fátima	21-06	
2.23,96	i	Esther Madueke	Jv	ACDR Arneirense	BEL	14-03-98	2		Pombal	01-02	2.23,27i-14
2.23,97		Carolina Ramalho	Jv	Pedro Pessoa EA		07-06-99	2		Sobreda	10-05	
2.24,03		Marisa Vaz Carvalho	Jv	SL Benfica		15-11-99	Hep	CM Jv	Cali - Col	18-07	
2.24,17		Inês Cunha	Jv	CN Rio Maior		05-12-99	3s	CN Jv	Fátima	21-06	2.24,97-14
2.24,20		Eimar Fitzpatrick	Jv	Glória FC		07-10-98	2	V.Tavares	Faro	11-07	
2.24,21		Márcia Cardoso	S23	ADRE Palhaça		04-04-94	1		Aveiro	18-01	2.24,50-13
2.24,28		Joana Veiga	Ini	UA Povoense		18-05-01	1		Lisboa - MP	13-06	
2.24,32		Joycelene Barros	Ini	NucleOeiras		17-12-01	1s		Lisboa - MP	13-06	
2.24,43		Fabiana Sousa	Ini	NS Torres Novas		12-10-00	2		Fátima	05-07	
2.24,46		Leonor Abecasis	Jr	CDUL		28-09-97	6		Lisboa - MP	03-05	
2.24,55		Joana Branco	Ini	NA Penteadado		21-01-01	1		Sobreda	09-05	
2.24,72		Matilde Ho	Inf	NucleOeiras		06-10-02	2s		Lisboa - MP	13-06	
2.24,74		Ana Sousa	Jv	Cyclones AC		03-03-99	2		Melgaço	10-05	2.23,73-14
2.24,83		Luisa Pereira	Jr	CARDES		13-09-97	1		Viseu	28-06	
2.24,85		Catarina Ricardo	Jv	Maia AC		01-11-98	2		Póvoa de Varzim	31-05	
2.24,87		Ana Margarida Oliveira	S23	GA Fátima		18-07-95	Hep	ECp - 2	Inowroclaw - Pol	05-07	2.23,41-14
2.24,91	i	Liliana Paredes		JOMA		12-05-89	6s	C. Port	Pombal	15-02	2.20,5i-14

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
2.21,03		Ana Lopes		Esc. Movimento		21-03-91	2		Braga	27-06	2.15,60-14
2.22,27		Ana Sofia Ribeiro	Jr	Maia AC		11-03-97	7	CNCI-1	Vagos	14-06	2.21,79-14
2.20,04		Patrícia Caldas	S23	ACR Sra. Desterro		31-10-94	3s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	2.13,93i-11
2.22,41		Sara Oliveira	Jr	EA Rosa Oliveira		24-10-97	3		Braga	27-06	2.20,84i-14
2.19,45		Susana Godinho		SL Benfica		05-07-92	2	C. Norte	Guimarães	19-07	2.10,27-10

1000 m – 3.00,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
2.54,3		Carla Mendes	S23	GCA Donas		09-11-94	1		Lisboa - I	28-03	2.59,93-12
2.59,11		Patrícia Silva	Ini	AEA Rui Silva		09-12-99	1		Fátima	11-04	2.58,56-14
2.59,43		Elsa Gomes	Jr	SC Braga		27-01-96	1		Braga	26-04	

1500 m – 4.30,0 - 4.50,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
4.10,98		Marta Pen Freitas	S23	SL Benfica		31-07-93	6	CE S23	Tallin - Est	12-07	4.16,68-14
4.13,17		Marta Pen Freitas	S23				2sf		Jacksonville - Usa	30-05	
4.17,01		Marta Pen Freitas	S23				2h	NCAA	Eugene - Usa	11-06	
4.19,30		Marta Pen Freitas	S23				9	ETC 1	Heraklion - Gre	21-06	
4.19,38		Marta Pen Freitas	S23				3		Starkville - Usa	16-05	
4.19,97		Marta Pen Freitas	S23				1		Starkville - Usa	02-05	
4.20,86		Marta Pen Freitas	S23				1h		Jacksonville - Usa	28-05	
4.22,00		Joana Costa		Sporting CP		12-05-88	9	Ibero	Huelva - Esp	10-06	4.21,81-10
4.23,67		Joana Costa					3	TCCE	Mersin - Tur	31-05	

4.23,89		Marta Pen Freitas	S23				1h		Starkville - Usa	15-05	
4.26,67		Marta Pen Freitas	S23				1		Hattiesburg - Usa	25-04	
4.27,58		Joana Costa					1	CNCI-1	Vagos	13-06	
4.27,84		Marta Pen Freitas	S23				1	CN23	Pombal	27-06	
4.28,10		Micaela Lopes		Juv. Vidigalense	08-05-92		2	S. António	Lisboa - U	25-06	4.30,74-12
4.31,12		Neide Dias		Sporting CP	11-08-87		3	S. António	Lisboa - U	25-06	4.32,36-14
4.32,81		Susana Francisco		Sporting CP	10-05-91		4	S. António	Lisboa - U	25-06	4.38,0-14
4.35,34		Amélia Vitorino	S23	Sporting CP	30-04-94		2	CN23	Pombal	27-06	4.40,11-13
4.36,55		Carla Mendes	S23	GCA Donas	09-11-94	1ex			Lisboa - MP	09-05	4.40,86i-14
4.37,09		Ana Queiroz Alves	S23	ADR Mata	07-10-94		3	CN23	Pombal	27-06	4.36,62-09
4.37,17		Catarina Carvalho		GCA Donas	01-03-92		1	F. Alves	Marinha Grande	09-05	4.38,42-14
4.38,11		Salomé Afonso	Jr	Sporting CP	19-11-97		1		Pamplona - Esp	05-08	
4.39,03		Silvana Dias	S23	SL Benfica	05-06-94		3	CNCI-1	Vagos	13-06	4.33,10-12
4.39,49		Anais Silva	Jr	Juv. Vidigalense	15-04-97		3		Antony - Fra	12-07	
4.40,19	i	Tânia Silva		Liberdade FC	24-05-88		1	C. Norte	Braga	10-01	4.30,73i-09
4.40,54		Joana Soares	S23	ACD Jardim Serra	08-09-93		1		Ribeira Brava	03-05	4.43,14-14
4.40,80		Sandra Protásio		Sporting CP	05-07-89		3		Lisboa - I	16-05	4.40,22-13
4.41,34		Patrícia Caldas	S23	ACR Sra. Desterro	31-10-94	2s		CNCI-Ap	Abrantes	23-05	4.33,30i-12
4.41,76	i	Susana Godinho		SL Benfica	05-07-92		3	CNCI-1	Pombal	21-02	4.27,72-11
4.41,84		Sofia Teixeira	Jr	UD Varzea	26-02-97		1	C. Norte	Guimarães	18-07	4.40,06-14
4.42,32	i	Juliana Dias	Jr	CAA Valdevez	04-05-97		1	CN Jr	Braga	07-02	
4.42,90		Elsa Gomes	Jr	SC Braga	27-01-96		1	CNCI-2	Vagos	13-06	4.39,27-13
4.43,78	i	Jessica Matos	S23	Juv. Vidigalense	15-04-94	2s		CNCI-Ap	Pombal	25-01	4.40,16i-13
4.44,36		Rute Simões	S23	GRECAS	14-02-95		2		Póvoa de varzim	27-05	
4.44,58		Ana Beatriz Fernandes	S23	ACDR Arneirense	01-12-95		5	CN23	Pombal	27-06	4.40,25-14
4.44,62		Patrícia Oliveira	S23	GRECAS	28-06-94		2	CNCI-2	Vagos	13-06	
4.45,57		Elisabete Pereira Azevedo		ADERCUS	24-06-81		3		Póvoa de varzim	27-05	4.39,74-13
4.45,90		Joana Ferreira	Jr	ADR Mata	04-06-97		1		Fátima	30-05	4.40,54-14
4.46,90		Laura Silva Regalado	Jv	ACR Valdágua	03-01-98		2	CN Jr	Braga	04-07	4.44,79-14
4.47,39		Sueli Gomes	S23	UD Varzea	31-10-94		3	C. Norte	Guimarães	18-07	4.47,96-11
4.47,64	i	Ana Sofia Ribeiro	Jr	Maia AC	11-03-97		3	CN Jr	Braga	07-02	
4.47,77		Eduarda Barbosa	Jv	C Bf Paredes	02-05-98		4		Póvoa de Varzim	27-05	
4.48,04	i	Ana Lopes		Esc. Movimento	21-03-91		2	C. Norte	Braga	10-01	4.41,02-14
4.48,64		Cátia Ferreira	Jr	NDA Pombal	07-12-96		3	CN Jr	Braga	04-07	
4.48,97		Cátia Santos Leitão		GD Estreito	09-10-92		2		Ribeira Brava	31-01	4.39,53-14
4.49,34	i	Daniela Sousa	S23	ADR Água Pena	14-09-93		8	C. Port	Pombal	14-02	4.46,33-14
4.49,60		Nádia Carvalho	Ini	UD Zona Alta	05-04-01		1		Rio Maior	13-06	
4.49,71	i	Andreia Santos		JOMA	17-05-85		6	CNCI-1	Pombal	21-02	4.27,62i-11
4.49,74	i	Andreia Rodrigues	Jr	G. Trofa	14-06-96		4	CN Jr	Braga	07-02	4.33,3-13
4.49,79		Susana Cunha		Linda Pastora SC	04-09-88		3		Lisboa - MP	09-05	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
4.43,44		Tânia Silva		Liberdade FC		24-05-88	2	C. Norte	Guimarães	18-07	4.30,73i-09

2 000 m – 7.00,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
6.47,39		Rita Ribeiro	Jv	Vitória FC		13-02-98	1		Seixal	06-12	4.49,13-14
6.56,00		Catarina Guerreiro	Jv	CO Pechão		05-06-98	1		Lagoa	27-06	

3000 m – 9.50,0 - 11.00,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
8.56,83	i	Sara Moreira		Sporting CP		17-10-85	1	CNCI-1	Pombal	22-02	8.42,69-10
9.01,67		Sara Moreira					1	ETC 1	Heraklion - Gre	20-06	
9.13,70		Sara Moreira					1	TCCE	Mersin - Tur	30-05	
9.16,66		Sara Moreira					1	CNCI-1	Vagos	14-06	
9.24,42		Ana Dulce Felix		SL Benfica		23-10-82	2	CNCI-1	Vagos	14-06	8.56,84i-10
9.35,82	i	Silvana Dias	S23	SL Benfica		05-06-94	2	CNCI-1	Pombal	22-02	9.38,90-11
9.35,91	i	Catarina Carvalho		GCA Donas		01-03-92	1	CNCI-2	Pombal	22-02	9.46,04i-14
9.39,52		Joana Soares	S23	ACD Jardim Serra		08-09-93	1		Maia	01-08	10.19,10-14
9.40,15		Solange Jesus		Sporting CP		07-01-87	2		Maia	01-08	9.31,19-11

9.41,82		Ana Mafalda Ferreira		Sporting CP		22-04-88	1		Lisboa - I	17-07	9.28,68-12
9.42,35		Ana Cabecinha		CO Pechão		29-04-84	1	CNCI-2	Vagos	14-06	9.46,08-13
9.42,49	i	Catarina Carvalho					1	C. Port	Pombal	15-02	
9.42,51	i	Catarina Carvalho					1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
9.45,19		Catarina Carvalho					2	CNCI-2	Vagos	14-06	
9.45,30		Micaela Lopes		Juv. Vidigalense		08-05-92	3		Maia	01-08	10.38,48-10
9.45,64	i	Silvana Dias	S23				2	C. Port	Pombal	15-02	
9.47,93		Silvana Dias	S23				1	CN23	Pombal	28-06	
9.48,74	i	Catarina Carvalho					1		Pombal	18-01	
9.49,12	i	Susana Godinho		SL Benfica		05-07-92	3	C. Port	Pombal	15-02	9.40,71i-11
9.49,35		Filomena Costa		ACD Jardim Serra		22-02-85	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	9.36,68-14
9.49,67	i	Emilia Kumos		Juv. Vidigalense	POL	09-01-86	4ex	C. Port	Pombal	15-02	10.09,41-05
9.49,84		Susana Francisco		Sporting CP		10-05-91	2		Lisboa - I	17-07	9.56,14i-13
9.56,74		Cátia Santos Leitão		GD Estreito		09-10-92	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	9.47,36-14
10.01,08		Daniela Sousa	S23	ADR Água Pena		14-09-93	3	CN23	Pombal	28-06	10.07,72-14
10.01,89	i	Tânia Silva		Liberdade FC		24-05-88	4	C. Port	Pombal	15-02	10.23,89i-10
10.03,96		Sandra Teixeira	Vet	Sporting CP		13-03-78	3		Lisboa - I	17-07	9.08,85-09
10.04,75	i	Debora Santos		ADERCUS		30-12-92	2	CNU	Pombal	28-02	9.59,09-11
10.05,40	i	Joana Ferreira	Jr	ADR Mata		04-06-97	2		Pombal	18-01	10.10,68i-14
10.08,25		Vera Nunes	Vet	SL Benfica		27-01-80	2		Lisboa - MP	10-05	
10.08,39		Anais Silva	Jr	Juv. Vidigalense		15-04-97	1		St. Maur des Fosse	24-06	
10.09,66		Susana Cunha		Linda Pastora SC		04-09-88	4		Lisboa - I	17-07	10.10,65-14
10.11,40	i	Diana Almeida	S23	SL Benfica		08-09-94	6	C. Port	Pombal	15-02	9.55,08i-13
10.13,01	i	Jessica Matos	S23	Juv. Vidigalense		15-04-94	7	C. Port	Pombal	15-02	10.05,13i-13
10.18,29		Patrícia Oliveira	S23	GRECAS		28-06-94	5	CN23	Pombal	28-06	10.59,33-14
10.19,78		Sueli Gomes	S23	UD Varzea		31-10-94	6	CN23	Pombal	28-06	10.04,56i-13
10.19,83		Vera Fernandes		AA Belavista		16-11-85	1ex		Lagoa	14-06	10.41,27-14
10.19,95		Rute Simões	S23	GRECAS		14-02-95	1		Vagos	19-07	10.47,96-14
10.20,74		Eduarda Barbosa	Jv	C Bf Paredes		02-05-98	3		Póvoa de Varzim	13-05	10.35,50-14
10.21,89		Catarina Gonçalves	S23	UD Varzea		11-09-93	7	CN23	Pombal	28-06	9.50,65-11
10.23,18		Joana Monteiro	S23	Espanha		15-11-93	2	C. Asturias	Avilés - Esp	25-04	10.27,94i-14
10.23,77		Sofia Teixeira	Jr	UD Varzea		26-02-97	1	CN Jr	Braga	05-07	10.37,91-13
10.25,81	i	Vanda Ribeiro	Vet	GRECAS		02-04-75	4	CNCI-1	Pombal	22-02	9.22,80-98
10.26,54		Ana Lopes		Esc. Movimento		21-03-91	4	CNCI-2	Vagos	14-06	10.18,42-14
10.27,69	i	Andreia Santos		JOMA		17-05-85	2s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	9.42,15i-12
10.28,58		Ana Raquel Pereira	Jv	NucleOeiras		01-10-98	1	OJ1	Braga	07-06	10.45,19-14
10.28,64	i	Cristina Freitas		C Bf. Paredes		19-12-88	3	CN Jr	Braga	08-02	
10.28,72	i	Ana Sofia Ribeiro	Jr	Maia AC		11-03-97	4	CN Jr	Braga	08-02	10.36,62i-13
10.31,31	i	Margarida Dionisio		ACR Sra. Desterro		09-03-87	3s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	10.06,66-14
10.31,86	i	Andreia Rodrigues	Jr	G. Trofa		14-06-96	1	CN Jr	Braga	21-02	10.03,40-14
10.32,01		Sandra Protásio		Sporting CP		05-07-89	1		Lisboa - MP	13-06	10.30,00i-11
10.32,46		Marta Martins		ACR Sra. Desterro		15-01-92	6	CNCI-1	Vagos	14-06	9.46,11i-13
10.33,75	i	Sara Duarte	Jv	UD Varzea		25-05-99	5	CN Jr	Braga	08-02	
10.34,8		Alexandra Oliveira	S23	NS Torres Novas		18-10-93	1		Febres	21-06	
10.35,96	i	Silvia Oliveira	Jr	EA Rosa Oliveira		30-03-96	6	CN Jr	Braga	08-02	10.30,54-14
10.37,19		Laura Silva Regalado	Jv	ACR Valdágua		03-01-98	3	OJ1	Braga	07-06	
10.37,34		Inês Marques	S23	ACR Sra. Desterro		10-04-93	1ex		Lisboa - MP	07-06	10.35,47i-13
10.38,21		Sara Augusto	Jr	CA Seia		24-02-96	5		Póvoa de Varzim	13-05	10.50,32-12
10.39,16		Madalena Almeida	Jv	ATIBÁ		08-11-98	2		Lisboa - MP	10-01	
10.39,22		Madalena Carriço	Vet	CS Maritimo		06-01-79	4s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	9.25,32i-06
10.44,58		Fátima Silva	Vet	CD Póvoa		06-05-70	3s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	9.21,30i-95
10.44,77	i	Andreia Silva		Gira Sol RC		21-10-88	1		Pombal	18-01	10.30,52i-13
10.45,21		Raquel Cabaço		GD Diana		07-04-87	4s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	10.55,80-14
10.46,28	i	Nadine Laranjeira	Jr	CD Póvoa		12-04-96	8	CN Jr	Braga	08-02	
10.49,89		Catarina Guerreiro	Jv	CO Pechão		05-06-98	4	OJ1	Braga	07-06	
10.50,67		Rita Mineiro	Jr	CDUL		12-03-97	5s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	
10.51,36	i	Carla Faria	Jv	Boavista FC		14-09-98	10	CN Jr	Braga	08-02	
10.52,88	i	Jessica Lopes	S23	Liberdade FC		10-11-95	2		Braga	21-02	10.28,71-12
10.53,56	i	Ana Catarina Ribeiro	Jv	UD Varzea		17-09-98	11	CN Jr	Braga	08-02	
10.54,88		Mara Martinho	S23	UA Povoense		28-08-94	2		Lisboa - MP	03-05	10.41,80i-14
10.55,48		Joana Ramalho		UA Povoense		19-04-91	ex		Lisboa - MP	07-06	
10.56,46		Ana Machado	Jr	UA Povoense		01-09-96	1		Lisboa - MP	07-06	

10.57,63	i	Mariana Gonçalves	Jv	CA Seia		26-11-98	12	CN Jr	Braga	08-02	
10.59,26	i	Carla Nunes	Jr	AD Lustosa		26-06-96	3		Braga	21-02	
10.59,50		Joana Caires	Jv	GD Estreito		02-03-98	5	OJ1	Braga	07-06	
10.59,52		Cátia Costa		Maia AC		04-09-89	1		Braga	17-06	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
10.54,31		Ana Catarina Ribeiro	Jv	UD Varzea		17-09-98	3	CN Jv	Fátima	21-06	
10.47,48		Andreia Rodrigues	Jr	G. Trofa		14-06-96	6		Póvoa de Varzim	13-05	10.03,40-14
10.40,47		Andreia Santos		JOMA		17-05-85	3s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	9.42,15i-12
10.49,49		Andreia Silva		Gira Sol RC		21-10-88	2	CNCI-3	Pombal	14-06	10.30,52i-13
10.29,65		Cristina Freitas		C Bf. Paredes		19-12-88	4	CN Jr	Braga	05-07	
10.19,22		Diana Almeida	S23	SL Benfica		08-09-94	4		Maia	01-08	9.55,08i-13
9.54,17		Emilia Kumos		Juv. Vidigalense	POL	09-01-86	2	CNCI-1	Vagos	14-06	10.09,41-05
10.24,45		Jessica Matos	S23	Juv. Vidigalense		15-04-94	8	CN23	Pombal	28-06	10.05,13i-13
10.15,20		Joana Ferreira	Jr	ADR Mata		04-06-97	4	CN23	Pombal	28-06	10.10,68i-14
10.45,94		Sara Duarte	Jv	UD Varzea		25-05-99	2		Póvoa de Varzim	31-05	
10.20,79		Tânia Silva		Liberdade FC		24-05-88	1		Braga	10-05	10.23,89i-10

5000 m – 17.00,0 - 20.00,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
15.50,09		Sara Moreira		Sporting CP		17-10-85	1	TCCE	Mersin - Tur	31-05	14.54,71-10
15.51,96		Ana Dulce Felix		SL Benfica		23-10-82	3	ETC 1	Heraklion - Gre	21-06	15.08,02-09
15.56,64		Sara Moreira					1	CNCI-1	Vagos	13-06	
16.01,07		Sara Moreira					1	C. Port	Leiria	26-07	
16.05,07		Ana Dulce Felix					2	C. Port	Leiria	26-07	
16.14,83		Ana Dulce Felix					2	CNCI-1	Vagos	13-06	
16.40,74		Ana Mafalda Ferreira		Sporting CP		22-04-88	3	C. Port	Leiria	26-07	16.03,23-12
16.47,72		Vanessa Fernandes		SL Benfica		14-09-85	1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05	17.01,63-10
16.49,14		Ana Cabecinha		CO Pechão		29-04-84	2s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05	17.57,34-12
16.51,24		Susana Godinho		SL Benfica		05-07-92	1	CNU	Braga	25-04	16.43,89-14
16.52,67		Filomena Costa		ACD Jardim Serra		22-02-85	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	23-05	16.14,46-14
17.13,36		Vera Fernandes		AA Belavista		16-11-85	4	C. Port	Leiria	26-07	18.21,51-14
17.16,11		Emilia Kumos		Juv. Vidigalense	POL	09-01-86	4	CNCI-1	Vagos	13-06	
17.23,38		Cátia Santos Leitão		GD Estreito		09-10-92	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	23-05	17.03,44-14
17.34,71		Susana Cunha		Linda Pastora SC		04-09-88	5	C. Port	Leiria	26-07	18.11,65-14
17.34,9		Lúisa Oliveira	Vet	Paredes Avent.		25-04-76	1ex		Lisboa - I	28-03	
17.37,86		Sueli Gomes	S23	UD Varzea		31-10-94	1		Póvoa de Varzim	27-05	18.15,19-13
17.42,5		Joana Monteiro	S23	Espanha		15-11-93	2		Los Corrales Buelna	28-03	18.29,85-11
17.50,55		Joana Nunes		ADERCUS		09-05-85	1		Vagos	18-07	17.09,86-13
18.14,38		Patrícia Oliveira	S23	GRECAS		28-06-94	2		Vagos	18-07	19.14,03-14
18.15,3		Cristina Freitas		C Bf. Paredes		19-12-88	2ex		Lisboa - I	28-03	
18.27,08		Margarida Dionísio		ACR Sra. Desterro		09-03-87	6	CNCI-1	Vagos	13-06	17.50,77-14
18.30,69		Madalena Carriço	Vet	CS Marítimo		06-01-79	2	CNCI-2	Vagos	13-06	16.24,05-02
18.34,88		Fátima Silva	Vet	CD Póvoa		06-05-70	1s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	19.05,01-14
18.38,09		Patrícia Rosado		ACDR Arneirense		18-07-88	1		Pombal	25-04	19.46,77-12
18.41,48		Raquel Cabaço		GD Diana		07-04-87	3	CNCI-2	Vagos	13-06	18.56,95-14
18.50,36		Andreia Santos		JOMA		17-05-85	3s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05	17.04,82-13
18.59,28		Sara Augusto	Jr	CA Seia		24-02-96	3s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	
19.00,6		Alexandra Oliveira	S23	NS Torres Novas		18-10-93	1		Rio Maior	02-05	19.28,84-14
19.16,54		Joana Fernandes		SC Braga		11-09-92	4	CNCI-2	Vagos	13-06	18.05,56-13
19.17,52		Cátia Costa		Maia AC		04-09-89	7	CNCI-1	Vagos	13-06	19.42,52-14
19.23,32		Maria João Baptista	Jr	GRECAS		06-11-97	2s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	
19.29,4		Catarina Alves	Jr	NucleOeiras		26-03-96	1		Lisboa - I	28-03	19.36,76-14
19.38,63		Marta Martins	Jr	SC Braga		02-04-96	4s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	
19.46,52		Cristina Nascimento	Vet	ACD Jardim Serra		23-10-79	2		Ribeira Brava	11-07	19.14,1-13
19.47,7		Ana Filipa Moutinho		NS Torres Novas		01-06-82	2		Rio Maior	02-05	
19.52,55		Andreia Silva		Gira Sol RC		21-10-88	4s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	18.31,17-13

10.000 m – 45.00,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
-------	---	------	-----	-------	-----	-------	----	-------	-------	------	-----

31.12,93	Sara Moreira		Sporting CP		17-10-85	1/1	T.Ib/C.Port	Huelva - Esp	11-04	31.16,44-12
31.34,17	Ana Dulce Félix		Maratona CP		23-10-82	2/2	T.Ib/C.Port	Huelva - Esp	11-04	31.33,42-11
32.06,14	Sara Moreira					12	C. Mundo	Pequim - Chn	24-08	31.16,44-12
32.26,07	Ana Dulce Félix					19	C. Mundo	Pequim - Chn	24-08	31.33,42-11
32.42,67	Sara Catarina Ribeiro		SL Benfica		31-05-90	4/3	T.Ib/C.Port	Huelva - Esp	11-04	32.54,60-14
33.36,22	Daniela Cunha		UD Varzea		30-04-90	5/4	T.Ib/C.Port	Huelva - Esp	11-04	34.11,63-13
33.42,15	Ana Mafalda Ferreira		Sporting CP		22-04-88	7/5	T.Ib/C.Port	Huelva - Esp	11-04	33.36,08-12
34.10,09	Susana Godinho		SL Benfica		05-07-92	10/6	T.Ib/C.Port	Huelva - Esp	11-04	34.36,60-14
34.51,68	Daniela Cunha					10	CM Univ	Gwangju - Kor	08-07	34.11,63-13
35.07,70	Ana Mafalda Ferreira					31	T. Europa	Chia Pula - Ita	06-06	
35.19,35	Daniela Cunha					32	T. Europa	Chia Pula - Ita	06-06	34.11,63-13
35.29,16	Silvana Dias	S23	SL Benfica		05-06-94	14/7	T.Ib/C.Port	Huelva - Esp	11-04	
35.49,28	Cláudia Pereira	Vet	Individual - Lx		20-02-76	33	T. Europa	Chia Pula - Ita	06-06	33.10,12-14
35.57,91	Luísa Oliveira	Vet	Paredes Avent.		25-04-76	1		Leiria	06-06	38.13,13-11
36.16,68	Catarina Gonçalves	S23	UD Varzea		11-09-93	18/8	T.Ib/C.Port	Huelva - Esp	11-04	35.05,17-14
36.31,18	Vera Fernandes		AA Belavista		16-11-85	1		Faro	20-06	39.21,22-13
36.47,56	Daniela Sousa	S23	ADR Água Pena		14-09-93	20/9	T.Ib/C.Port	Huelva - Esp	11-04	37.32,38-14
36.59,22	Daniela Sousa	S23				1		Machico	21-03	
38.52,08	Joana Soares	S23	ACD Jardim Serra		08-09-93	2		Machico	21-03	40.01,90-13
40.14,75	Cristina Nascimento	Vet	ACD Jardim Serra		23-10-79	3		Machico	21-03	39.00,39-13
40.26,89	Fátima Pinho	Vet	GRECAS		22-02-63	1		Luso	04-04	37.32,74-04
40.37,85	Cátia Costa		Maia AC		04-09-89	1		Leça da Palmeira	21-03	43.30,94-14
41.03,79	Edna Neves		GRECAS		29-01-83	2		Luso	04-04	39.22,83-13
41.46,55	Andreia Silva		Gira Sol RC		21-10-88	1		Luso	04-04	39.40,85-14
41.59,20	Lurdes Monteiro	Vet	CP Mangualde		02-02-67	1		Leiria	06-06	41.22,43-13
42.35,50	Debora Silva		ADR Água Pena		31-07-89	4		Machico	21-03	
42.56,78	Adélia Tavares	Vet	ADCCJ Clark		06-03-67	3		Luso	04-04	44.53,26-09
43.04,94	Catarina Dinis		CA Funchal		21-12-87	5		Machico	21-03	44.02,51-14
43.14,01	Cristina Coutinho		Esc. Movimento		16-12-81	2		Leça da Palmeira	21-03	
43.32,93	Barbara Oliveira	Jr	CD Feirense		30-10-96	4		Luso	04-04	
43.34,70	Laurinda Ferreira	Vet	CP Mangualde		06-03-71	2		Leiria	06-06	
43.51,58	Manuela Morgado	Vet	CCDTH Funchal		23-04-72	6		Machico	21-03	
44.00,19	Cecília Andrade	Vet	CA Funchal		02-09-65	7		Machico	21-03	43.42,16-14
44.49,62	Jamila Dionisio	Vet	CD Quarteira		22-09-76	2		Faro	20-06	
44.58,87	Laura León	Jr	ACD Jardim Serra		17-10-97	8		Machico	21-03	

Maratona – 3:30.00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
2.24,49		Sara Moreira		Sporting CP		17-10-85	2		Praga - Cze	03-05	
2.25,15		Ana Dulce Felix		SL Benfica		23-10-82	8	Virgin	Londres - Gbr	26-04	2.26,30-11
2.26,00		Sara Moreira					3		Nova Iorque - Usa	02-11	
2.28,00		Filomena Costa		ACD Jardim Serra		22-02-85	1	Zurich	Sevilha - Esp	22-02	2.31,08-14
2.31,40		Filomena Costa					12	C. Mundo	Pequim - Chn	30-08	
2.34,02		Mónica Silva		SL Benfica		25-11-83	8	Haspa	Hamburgo - Ale	26-04	2.41,43-13
2.35,33		Ana Dulce Felix					12		Nova Iorque - Usa	02-11	
2.38,33		Vera Nunes		SL Benfica		27-01-80	7	Zurich	Sevilha - Esp	22-02	2.39,30-14
2.39,40		Luísa Oliveira	Vet	Paredes Avent.		25-04-76	12	Haspa	Hamburgo - Ale	26-04	
2.40,33		Luísa Oliveira	Vet				2	EDP	Porto	02-11	
2.45,00		Rosa Madureira	Vet	FC Penafiel		12-04-77	4	EDP	Porto	02-11	2.43,14-13
2.48,03		Rosa Madureira	Vet				6		Lisboa	05-10	
2.50,23		Joana Nunes		ADERCUS		09-05-85	5	EDP	Porto	02-11	
2.50,50		Patrícia Serafim		Pr. Armada		23-11-83	1		Badajoz - Esp	22-03	2.49,24-14
2.51,59		Rosa Madureira	Vet				1		Funchal	22-02	
2.53,04		Joana Nunes					2		Badajoz - Esp	22-03	
2.55,20		Patrícia Carreira		OffelRunners		07-07-91	3		Badajoz - Esp	22-03	
2.58,51		Cristina Vieira					78		Berlim - Esp	27-09	3.05,45-13
2.59,04		Patrícia Carreira					6	EDP	Porto	02-11	
2.59,46		Patrícia Carreira					84		Berlim - Esp	27-09	
2.59,58		Lidia Santos Pereira	Vet	CP Mangualde		07-04-67	7	EDP	Porto	02-11	2.54,41-13
3.02,37		Carla Andrade	Vet	NA Vila Real		15-07-71	8	EDP	Porto	02-11	
3.03,15		Lidia Santos Pereira	Vet				5		Badajoz - Esp	22-03	
3.04,36		Sofia Monteiro					79		Nova Iorque - Usa	02-11	

3.10,52	Mónica Moreiras	Vet	GDR Reboleira	08-10-79	133		Nova Iorque - Usa	02-11	
3.14,23	Carla Mendes	Vet	AASM	06-10-71	10	EDP	Porto	02-11	
3.15,21	Ana Margarida Duarte		CCD Alentejo	12-12-66	13	EDP	Porto	02-11	3.08,28-13
3.15,34	Conceição Grare	Vet	Porto Runners	19-07-53	95	Schneider	Paris	12-04	3.08,59-13
3.15,40	Maria Céu Nunes	Vet	SC Braga	17-09-76	8		Lisboa	05-10	
3.17,34	Carmo Pinto				9		Lisboa	05-10	
3.18,14	Madalena Silva	Vet	ACR Conde	01-05-73	14	EDP	Porto	02-11	
3.18,22	Maria da Cruz Lucas	Vet	C Operário D	26-07-67	119	Schneider	Paris	12-04	
3.18,33	Lucia Oliveira		Genery	27-03-79	16	EDP	Porto	02-11	
3.19,56	Maria Azevedo		Wikaboo		1539	NN	Roterdão - Hol	26-04	
3.20,26	Raquel Trabuco		CE Natação	15-06-86	293		Nova Iorque - Usa	02-11	
3.22,25	Eunice Fernandes	Vet	AA Belavista	24-12-74	22		Madrid - Esp	26-04	
3.23,21	Lucia Oliveira				11		Lisboa	05-10	
3.23,27	Nicola Machado	Vet	P. Freitas PT	22-12-76	21	EDP	Porto	02-11	
3.23,51	Maria Monteiro	Vet	FoThA	18-01-72	23	EDP	Porto	02-11	
3.24,16	Sara Marinho		Individual	90	58	Zurich	Sevilha - Esp	22-02	
3.25,04	Paula Rios Marques	Vet	Garmin	25-01-73	24	EDP	Porto	02-11	
3.25,50	Paula Rios Marques	Vet				EDP	Toquio - Jpn	22-02	
3.26,33	Sandra Conceição		Pedro Pessoa EA		9		Badajoz - Esp	22-03	
3.26,38	Alice Lopes	Vet	Fit4Fun	07-09-76	25	EDP	Porto	02-11	
3.26,49	Maria Azevedo				65	Zurich	Sevilha - Esp	22-02	
3.26,53	Isabel Moleiro	Vet	SS CGD	30-11-67	27	EDP	Porto	02-11	3.18,26-13
3.26,57	Margarida Pinto	Vet	Porto Runners	05-07-67	28	EDP	Porto	02-11	2.54,50-96
3.27,28	Célia Paiva	Vet	GRCD Leão	15-03-69	30	EDP	Porto	02-11	
3.27,37	Teresa Coelho		Wikaboo		71	Zurich	Sevilha - Esp	22-02	
3.27,49	Maria Rosário Quelhas		CB Running		74	Zurich	Sevilha - Esp	22-02	
3.28,48	Carla Calçada	Vet	Individual	22-10-69	32	EDP	Porto	02-11	
3.28,50	Ana Luisa Reis		Individual	30-04-80	33	EDP	Porto	02-11	
3.29,09	Conceição Grare	Vet			35	EDP	Paris	02-11	
3.29,39	Ana Ribeiro	Vet	Individual		559		Berlim - Esp	27-09	
3.29,43	Rute Martins		CAF Zezere	04-01-85	17		Lisboa	05-10	2.55,03-12

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

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
10.21,31		Catarina Carvalho		GCA Donas		01-03-92	6	ETC 1	Heraklion - Gre	20-06	10.16,47-14
10.21,47		Joana Soares	S23	ACD Jardim Serra		08-09-93	1	C. Port	Leiria	25-07	10.29,37-14
10.21,70		Catarina Carvalho					1		Leiria	06-06	
10.24,73		Joana Soares	S23				1		Ribeira Brava	20-06	
10.26,53		Joana Soares	S23				11h	CE S23	Tallin - Est	09-07	
10.28,48		Daniela Sousa	S23	ADR Água Pena		14-09-93	2		Ribeira Brava	20-06	11.14,75-12
10.29,49		Solange Jesus		Sporting CP		07-01-87	2	C. Port	Leiria	25-07	10.14,01-09
10.34,69		Daniela Sousa	S23				2		Leiria	06-06	
10.38,80		Joana Soares	S23				1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	23-05	
10.39,43		Joana Soares	S23				1	CNCI-1	Vagos	13-06	
10.39,66		Daniela Sousa	S23				1	CNCI-3	Pombal	13-06	
10.42,21		Daniela Sousa	S23				13h	CE S23	Tallin - Est	09-07	
10.44,00		Elisabete Pereira Azevedo		Adercus		24-06-81	3		Leiria	06-06	10.34,68-13
10.45,96		Solange Jesus					2	CNCI-1	Vagos	13-06	
10.46,05		Joana Soares	S23				1	CN23	Pombal	27-06	
10.46,34		Catarina Carvalho					1s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	
10.46,40		Daniela Sousa	S23				3	C. Port	Leiria	25-07	
10.49,57		Jessica Matos	S23	Juv. Vidigalense		15-04-94	3	CNCI-1	Vagos	13-06	10.33,33-13
10.50,40		Daniela Sousa	S23				2	CN23	Pombal	27-06	
10.51,79		Solange Jesus					4	TCCE	Mersin - Tur	30-05	
11.03,55		Sandra Teixeira	Vet	Sporting CP		13-03-78	4	C. Port	Leiria	25-07	10.00,69-08
11.05,84		Diana Almeida	S23	SL Benfica		08-09-94	5		Leiria	06-06	10.28,04-13
11.06,82		Mariana Quaresma	Jr	GD Diana		23-06-97	5	C. Port	Leiria	25-07	2.19,03-14
11.08,12		Rita Mineiro	Jr	CDUL		12-03-97	7		Leiria	06-06	
11.10,32		Inês Marques	S23	ACR Sra. Desterro		10-04-93	6	C. Port	Leiria	25-07	11.19,54-14
11.23,71		Vanda Ribeiro	Vet	GRECAS		02-04-75	1	CNCI-2	Vagos	13-06	10.57,27-14
11.34,14		Barbara Ferreira		SC Braga		09-12-91	3	CNCI-2	Vagos	13-06	10.59,30-11
11.46,71		Debora Santos		ADERCUS		30-12-92	1	CNU	Braga	25-04	10.43,86-11

12.00,51	Nadine Laranjeira	Jr	CD Póvoa	12-04-96	2	CN Jr	Braga	04-07	12.19,57-14
12.01,50	Andreia Silva		Gira Sol RC	21-10-88	4s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	11.30,19-13
12.08,14	Maria João Baptista	Jr	Greca	06-11-97	8		Leiria	06-06	
12.10,32	Vanessa Agulha	Jr	NucleOeiras	17-12-96	3	CN Jr	Braga	04-07	19.02,72-14
12.11,33	Milene Santos		CS Marítimo	29-08-92	9		Leiria	06-06	11.53,16-14
12.19,62	Filipa Eutiquio	Jr	Juv. Vidigalense	22-03-96	2ex		Leiria	19-09	11.16,36-14
12.22,37	Inês Santos	Jr	NS Torres Novas	08-07-96	1		Abrantes	11-07	12.18,97-14
12.29,81	Joana Fortuna		C Spiridon Gaia	27-07-91	2	C. Norte	Guimarães	18-07	
12.41,38	Diana Costa	Jr	CAA Valdevez	10-12-97	10		Leiria	06-06	
12.43,91	Sandra Ferreira	S23	CA Mazarefes	30-12-95	3	C. Norte	Guimarães	18-07	12.56,69-14
12.45,85	Daniela Amorim	S23	Esc. Movimento	18-03-95	4	C. Norte	Guimarães	18-07	
12.49,66	Catarina Marques		SUO Vais	06-06-91	1		Pombal	30-05	12.43,18-13
12.52,91	Marta Pitta	S23	NucleOeiras	27-09-94	1		Lisboa - MP	09-05	

100 m B – 15,00 - 17,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
13,53	0,7	Eva Vital		SL Benfica		08-07-92	3h	S. António	Lisboa - U	25-06	13,29-13
13,64	1,3	Eva Vital					1		Lisboa - I	15-07	
13,65	-0,4	Eva Vital					1		Lisboa - I	19-07	
13,66	0,9	Vera Fernandes	S23	SL Benfica		24-02-94	1	CN23	Pombal	28-06	13,83-13
13,68	1,5	Vera Fernandes	S23				5	S. António	Lisboa - U	25-06	
13,70	1,3	Lecabela Quaresma		Sporting CP		26-12-89	2		Lisboa - I	15-07	13,89-14
13,70	0,0	Vera Fernandes	S23				1		Maia	01-08	
13,71	-1,4	Olimpia Barbosa	S23	Sporting CP		28-02-95	1h	C. Port	Leiria	26-07	13,97-14
13,72	1,5	Eva Vital					6	S. António	Lisboa - U	25-06	
13,74	0,8	Eva Vital					7		Sotteville - Fra	06-07	
13,74	1,4	Vera Fernandes	S23				2		Salamanca - Esp	06-06	
13,77	0,0	Lecabela Quaresma					2		Maia	01-08	
13,80	-0,1	Vera Fernandes	S23				1		Lisboa - I	16-05	
13,81	-0,1	Eva Vital					4h		Montgeron - Fra	17-05	
13,81	1,1	Eva Vital					1h	C. Port	Leiria	26-07	
13,82	-0,5	Eva Vital					1	C. Port	Leiria	26-07	
13,84	-1,3	Vera Fernandes	S23				2h		Salamanca - Esp	06-06	
13,85	1,4	Eva Vital					3		Salamanca - Esp	06-06	
13,85	0,7	Eva Vital					Hep		Leiria	11-06	
13,87	-0,1	Lecabela Quaresma					2		Lisboa - I	16-05	
13,87	1,8	Vera Fernandes	S23				1		Lisboa - MP	10-05	
13,90	0,1	Lecabela Quaresma					Hep	ECp - 2	Inowroclaw - Pol	04-07	
13,90	-0,5	Olimpia Barbosa	S23				2	C. Port	Leiria	26-07	
13,90	-0,1	Olimpia Barbosa	S23				3		Lisboa - I	16-05	
13,91	-0,8	Vera Fernandes	S23				6h	CE S23	Tallin - Est	10-07	
13,92	1,1	Lecabela Quaresma					Hep	C. Port	Leiria	25-07	
13,94	-0,5	Andreia Felisberto		Sporting CP		22-06-86	3	C. Port	Leiria	26-07	13,42-12
13,95	-0,1	Vera Fernandes	S23				10	ETC 1	Heraklion - Gre	21-06	
13,95	-0,5	Vera Fernandes	S23				4	C. Port	Leiria	26-07	
13,96	-1,3	Eva Vital					3h		Salamanca - Esp	06-06	
13,97	1,1	Andreia Felisberto					2h	C. Port	Leiria	26-07	
13,98	-0,4	Andreia Felisberto					2		Lisboa - I	19-07	
14,02	1,5	Lecabela Quaresma					7	S. António	Lisboa - U	25-06	
14,03	-0,6	Eva Vital					7		Montgeron - Fra	17-05	
14,05	0,9	Olimpia Barbosa	S23				2	CN23	Pombal	28-06	
14,06	-0,4	Vera Fernandes	S23				3		Lisboa - I	19-07	
14,09	1,8	Olimpia Barbosa	S23				2		Lisboa - MP	10-05	
14,10	0,0	Andreia Felisberto					3		Maia	01-08	
14,11	1,3	Andreia Felisberto					3		Lisboa - I	15-07	
14,12	-1,4	Vera Fernandes	S23				2h	C. Port	Leiria	26-07	
14,17	0,7	Lecabela Quaresma					4h	S. António	Lisboa - U	25-06	
14,22	-1,3	Lecabela Quaresma					Hep		Arona - Esp	06-06	
14,23	0,4	Olimpia Barbosa	S23				2h		Salamanca - Esp	06-06	
14,23	-0,4	Olimpia Barbosa	S23				4		Lisboa - I	19-07	
14,24	-1,2	Lecabela Quaresma					4	TCCE	Mersin - Tur	31-05	
14,24	-1,9	Olimpia Barbosa	S23				6h	CE S23	Tallin - Est	10-07	

14,26	-1,0	Vera Fernandes	S23				1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	
14,38	0,0	Andreia Felisberto					2		Palencia - Esp	21-06	
14,41	0,0	Olimpia Barbosa	S23				4		Maia	01-08	
14,45	-2,2	Lecabela Quaresma					Hep		Lisboa - MP	02-05	
14,54	-0,4	Cristiana Cunha		ACR Sra. Desterro		17-07-91	1		Abrantes	06-06	14,61-10
14,58	0,9	Larissa Vieira	S23	Juv. Vidigalense		14-11-95	3	CN23	Pombal	28-06	14,34-14
14,59	-0,5	Raquel Lourenço	Jr	CP Corroios		11-10-96	Hep	CN Jr	Braga	04-07	15,00-13
14,61	-0,9	Rafaela Vitorino	S23	SL Benfica		18-08-95	Hep	ECp - 2	Inowroclaw - Pol	04-07	14,36-13
14,69	0,8	Lecabela Quaresma					1		Lisboa - MP	07-06	
14,70	1,4	Andreia Felisberto					7		Salamanca - Esp	06-06	
14,70	-3,2	Andreia Felisberto					1ex		Sobreda	18-07	
14,71	1,4	Olimpia Barbosa	S23				8		Salamanca - Esp	06-06	
14,75	1,1	Cristiana Cunha					3h	C. Port	Leiria	26-07	
14,75	1,8	Ludmila Nascimento	Jr	Sporting CP		01-11-96	3		Lisboa - MP	10-05	14,46-13
14,77	1,1	Ana Margarida Oliveira	S23	GA Fátima		18-07-95	Hep	C. Port	Leiria	25-07	14,69-14
14,79	-1,4	Raquel Lourenço	Jr				3h	C. Port	Leiria	26-07	
14,79	0,9	Rosalina Santos	Jv	GD Estreito	RSA	18-02-98	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	15,38-14
14,80	-0,1	Rosalina Santos	Jv		RSA		1		Ribeira Brava	12-07	15,38-14
14,81	0,9	Rafaela Vitorino	S23				4	CN23	Pombal	28-06	
14,82	1,5	Cristiana Cunha					1ex		Quarteira	31-05	
14,86	-1,4	Ludmila Nascimento	Jr				4h	C. Port	Leiria	26-07	
14,88	0,7	Ludmila Nascimento	Jr				5h	S. António	Lisboa - U	25-06	
14,90	-1,3	Andreia Felisberto					4h		Salamanca - Esp	06-06	
14,91	-0,1	Ludmila Nascimento	Jr				4		Lisboa - I	16-05	
14,94	0,9	Ludmila Nascimento	Jr				5	CN23	Pombal	28-06	
14,95	-0,5	Cristiana Cunha					5	C. Port	Leiria	26-07	
14,96	1,0	Rosalina Santos	Jv		RSA		1		Ribeira Brava	24-06	15,38-14
14,97	0,4	Ana Margarida Oliveira	S23				Hep	ECp - 2	Inowroclaw - Pol	04-07	
15,00	1,1	Rafaela Vitorino	S23				Hep	C. Port	Leiria	25-07	
15,00	0,7	Susana Estriga	Vet	JOMA		16-07-75	6h	S. António	Lisboa - U	25-06	14,20-13
15,08	0,0	Angela Monteiro	S23	CF Belenenses		15-08-94	5		Maia	01-08	16,16-14
15,16	-0,5	Catarina Fernandes	Jv	Sporting CP		16-02-98	Hep	CN Jr	Braga	04-07	15,14-14
15,32	0,0	Anabela Neto		Sporting CP		25-03-91	Hep		Luso	02-05	14,73-14
15,32	1,9	Valdenia Carvalho	S23	GR Qt. Lomba		06-07-93	2		Sobreda	16-05	14,70-13
15,37	0,2	Daniela Ferreira		Juv. Vidigalense		22-06-89	1		Leiria	19-07	16,21-13
15,38	0,2	Elisabete Silva	Jv	UC Eirense		10-12-98	1	CNCI-3	Pombal	14-06	15,99-14
15,41	1,2	Mariana Conde	Jr	ACR Valdágua		01-04-97	1		Vagos	29-07	15,85-14
15,43	-0,9	Mariana António	Jv	SC Abrantes		09-06-98	2	CN Jr	Braga	05-07	14,83-14
15,46	-1,4	Teresa Mestre		GD Diana		18-07-92	6h	C. Port	Leiria	26-07	15,27-14
15,76	0,0	Andreia Nicolau		CA Seia		01-02-91	6		Maia	01-08	
15,99	-1,0	Joana Lopes		CP Alcanena		13-10-91	2s		Lisboa - I	16-05	16,31-09
16,05	-0,5	Sara Ribeiro	Jv	GA Fátima		21-03-98	Hep	CN Jr	Braga	04-07	
16,06	0,0	Scarlett Saleiro	Jv	CA Mazarefes		27-05-98	1	C. Norte	Guimarães	19-07	
16,20	1,1	Fabiana Ferreira	S23	GRECAS		29-03-95	Hep	C. Port	Leiria	25-07	16,83-14
16,23	-6,0	Sónia Machado	Jv	Juv. Vidigalense		13-06-98	3s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	16,25-14
16,43	1,6	Carla Ratão		França		06-06-82	Hep		St. Etienne - Fra	16-05	16,48-14
16,47	0,0	Vera Castro		SC Braga		23-10-92	1		Braga	27-06	15,94-14
16,66	0,0	Inês Dias	Jr	Maia AC		06-11-97	2	C. Norte	Guimarães	19-07	16,01-13
16,84	0,6	Maria Matos	Jv	CED EB Arrifes		21-05-98	1		Angra do Heroísmo	12-07	15,92-14
16,94	-0,4	Ana Carina Sousa	Jr	NDC Gouveia		03-03-96	2		Guarda	11-07	16,95-14
17,00	-2,4	Barbara Silva	Jv	EC+S Lavra		25-02-99	4	CNCI-3	Pombal	14-06	

Com vento anti regulamentar

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
13,57	4,3	Vera Fernandes	S23	SL Benfica		24-02-94	1	CNCI-1	Vagos	14-06	13,83-13
14,44	4,3	Cristiana Cunha		ACR Sra. Desterro		17-07-91	3	CNCI-1	Vagos	14-06	14,61-10
14,45	3,7	Larissa Vieira	S23	Juv. Vidigalense		14-11-95	2h	CN23	Pombal	28-06	14,34-14
14,51	4,3	Rosalina Santos	Jv	GD Estreito	RSA	18-02-98	4	CNCI-1	Vagos	14-06	15,38-14
15,09	5,1	Anabela Neto		Sporting CP		25-03-91	1		Aveiro	28-03	14,73-14
15,26	3,5	Elisabete Silva	Jv	UC Eirense		10-12-98	1		Pombal	31-05	15,99-14
15,27	2,9	Mariana Conde	Jr	ACR Valdágua		01-04-97	4h	CN23	Pombal	28-06	15,85-14
15,31	3,8	Teresa Mestre		GD Diana		18-07-92	1	CNCI-2	Vagos	14-06	15,27-14

15,85	3,8	Tânia Caires		CS Marítimo		03-12-87	3	CNCI-2	Vagos	14-06	15,01-09
15,89	3,2	Sara Ribeiro	Jv	GA Fátima		21-03-98	1		Fátima	31-05	
15,89	3,3	Joana Lopes		CP Alcanena		13-10-91	1		Abrantes	12-07	16,31-09
16,03	2,8	Raquel Haar	Ini	GD Diana		25-10-99	2		Vendas Novas	11-07	
16,10	4,3	Inês Dias	Jr	Maia AC		06-11-97	7	CNCI-1	Vagos	14-06	16,01-13
16,42	5,1	Jennifer Gomes	S23	ACR Sra. Desterro		21-03-95	2		Aveiro	28-03	16,48-14
16,44	3,8	Vera Castro		SC Braga		23-10-92	4	CNCI-2	Vagos	14-06	15,94-14
16,62	3,6	Raquel Marques	Jv	SL Benfica		09-06-99	2		Lisboa - MP	12-07	
16,91	2,2	Ana Carina Sousa	Jr	NDC Gouveia		03-03-96	1		Guarda	20-06	16,95-14

Sem medição de vento

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
16,10		Djanira Costa	Jr	Grã-Bretanha		20-03-96	3		Hendon - Gbr	28-06	15,03-14

400 m B/H – 63,00 – 70,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
58,22		Andreia Crespo	S23	ACR Sra. Desterro		16-10-93	2	S. António	Lisboa - U	25-06	58,14-14
58,60		Andreia Crespo	S23				7sf	CE S23	Tallin - Est	11-07	
58,70		Andreia Crespo	S23				1ex		Lisboa - I	19-07	
58,87		Andreia Crespo	S23				1	CN23	Pombal	28-06	
58,96		Andreia Crespo	S23				1	C. Port	Leiria	26-07	
59,17		Andreia Crespo	S23				8	ETC 1	Heraklion - Gre	20-06	
59,21		Andreia Crespo	S23				4h	CE S23	Tallin - Est	10-07	
59,21		Andreia Crespo	S23				1h	C. Esp	Castellon - Esp	01-08	
59,24		Andreia Crespo	S23				1		Guarda	03-07	
59,27		Andreia Crespo	S23				1	CNCI-1	Vagos	14-06	
59,40		Andreia Crespo	S23				1s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	
60,02		Patrícia Lopes		Sporting CP		11-07-82	1	V.Tavares	Faro	11-07	56,78-10
60,39		Leslie Delgado		Juv. Vidigalense		25-06-89	5s		Genebra - Sui	06-06	59,13-12
60,39		Patrícia Lopes					2	CNCI-1	Vagos	14-06	
60,50		Nádia Gaspar		SL Benfica		07-10-90	3	S. António	Lisboa - U	25-06	59,58-13
60,50		Patrícia Lopes					2	C. Port	Leiria	26-07	
60,55		Nádia Gaspar					2	V.Tavares	Faro	11-07	
60,55		Nádia Gaspar					3	C. Port	Leiria	26-07	
60,56		Patrícia Lopes					6	TCCE	Mersin - Tur	30-05	
60,65		Nádia Gaspar					2		Salamanca - Esp	06-06	
60,70		Patrícia Lopes					1		Lisboa - MP	10-05	
60,73		Leslie Delgado					3	CNCI-1	Vagos	14-06	
61,11		Nádia Gaspar					2		Guarda	03-07	
61,29		Leslie Delgado					3		Chambery - Fra	05-07	
61,49		Leslie Delgado					1rB		Loughborough-Gbr	18-07	
61,54		Leslie Delgado					2		Loughborough-Gbr	17-05	
61,61		Leslie Delgado					1rB		Bedford - Gbr	31-05	
61,62		Leslie Delgado					5		Pavia - Ita	03-05	
61,82		Nádia Gaspar					2		Lisboa - MP	10-05	
61,91		Nádia Gaspar					4	CNCI-1	Vagos	14-06	
62,37		Leslie Delgado					4		Tarare - Fra	04-07	
62,59		Nádia Gaspar					1		Lisboa - I	19-07	
62,95		Tânia Freitas		GD Estreito		17-06-80	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	59,47-00
62,95		Susana Estriga	Vet	JOMA		16-07-75	2	CM Vet	Lyon - Fra	11-08	61,18-06
63,54		Sara Martins		Maia AC		13-11-91	4	C. Port	Leiria	26-07	62,36-13
63,64		Milca Francisco	Jr	SL Benfica	ANG	14-06-96	2ex	CN23	Pombal	28-06	63,76-14
64,37		Raquel Haar	Jv	GD Diana		25-10-99	1	CN Jr	Braga	05-07	
64,64		Carlota Spínola	Jr	CS Marítimo		18-05-97	2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	66,59-14
65,23		Vera Lima		ACR Sra. Desterro		08-12-89	1ex		Vagos	19-07	64,36-13
65,71		Rafaela Vitorino	S23	SL Benfica		18-08-95	1		Lisboa - MP	07-06	60,84-12
66,05		Bruna Silva	S23	Juv. Vidigalense		14-11-94	2	CN23	Pombal	28-06	67,43-10
66,97		Vera Castro		SC Braga		23-10-92	2s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	65,67-10
67,22		Inês Dias	Jr	Maia AC		06-11-97	3	CN Jr	Braga	05-07	67,98-14
67,23		Rita Lopes	Jv	UC Eirense		15-04-98	5	CN Jr	Braga	05-07	
67,48		Sara Fragata	Jv	AEA Rui Silva		28-03-98	1		Abrantes	28-06	
68,99		Liliana Manhente		Esc Movimento		30-03-85	1		Aveiro	10-06	69,15-12

69,20	Raquel Valente	Jr	EC+S Lavra		21-10-96	1		Braga	11-07	66,93-13
69,73	Tânia Caires		CS Marítimo		03-12-87	2	CNCI-2	Vagos	14-06	62,78-09
69,83	Ana Patricia Ricardo	Jr	Maia AC		04-02-96	2		Póvoa de Varzim	13-05	67,14-14
69,85	Joana Lopes		CP Alcanena		13-10-91	2		Abrantes	28-06	68,08-09
69,97	Joana Soares	S23	ACD Jardim Serra		08-09-93	1		Machico	17-05	65,07-14

Altura / High Jump – 1,65 - 1,50

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
1,83		Anabela Neto		Sporting CP		25-03-91	Hep		Luso	02-05	1,82-14
1,80		Anabela Neto					4	ETC 1	Heraklion - Gre	21-06	
1,80		Anabela Neto					1ex		Vagos	18-07	
1,80		Anabela Neto					1	C. Port	Leiria	25-07	
1,76	i	Anabela Neto					1s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	
1,75	i	Ana Margarida Oliveira	S23	GA Fátima		18-07-95	Pen	C. Port	Pombal	15-02	1,81-14
1,75	i	Anabela Neto					1ex	CNU	Pombal	28-02	
1,75	i	Jennifer Gomes	S23	ACR Sra. Desterro		21-03-95	2ex	CNU	Pombal	28-02	1,75-14
1,75		Anabela Neto					2	TCCE	Mersin - Tur	31-05	
1,75		Anabela Neto					1		Aveiro	10-06	
1,75		Anabela Neto					1	CNCI-1	Vagos	13-06	
1,75		Ana Margarida Oliveira	S23				1	CN23	Pombal	27-06	
1,75		Ana Margarida Oliveira	S23					Hep	ECp - 2	Inowroclaw - Pol	04-07
1,75		Rafaela Vitorino	S23	SL Benfica		18-08-95	Hep	ECp - 2	Inowroclaw - Pol	04-07	1,77-13
1,74	i	Anabela Neto					Pen	C. Norte	Braga	28-12	
1,74	i	Anabela Neto					1	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
1,74	i	Ana Margarida Oliveira	S23				Pen		Pombal	01-02	
1,74		Anabela Neto					1		Lisboa - MP	09-05	
1,74		Marisa Anselmo		Sporting CP		06-09-87	2	C. Port	Leiria	25-07	1,84-06
1,74		Liliana Viana		Juv. Vidigalense		24-08-85	3	C. Port	Leiria	25-07	1,83-13
1,73		Marisa Anselmo					1ex		Lisboa - MP	11-07	
1,73		Marisa Anselmo					1		Lisboa - I	17-07	
1,73		Ana Margarida Oliveira	S23				Hep	C. Port	Leiria	25-07	
1,73		Lecabela Quaresma		Sporting CP		26-12-89	Hep	C. Port	Leiria	25-07	1,72-14
1,72		Ana Margarida Oliveira	S23				Hep		Rio Maior	02-05	
1,72		Anabela Neto					1		Póvoa de Varzim	13-05	
1,72		Liliana Viana					2	CNCI-1	Vagos	13-06	
1,72		Rafaela Vitorino	S23				2	CN23	Pombal	27-06	
1,72		Lecabela Quaresma					Hep	ECp - 2	Inowroclaw - Pol	04-07	
1,71	i	Anabela Neto					1	CNCI-1	Pombal	21-02	
1,71		Jennifer Gomes	S23				Hep		Luso	02-05	
1,71		Rafaela Vitorino	S23				Hep		Lisboa - MP	02-05	
1,71		Marisa Anselmo					2		Lisboa - MP	09-05	
1,71		Marisa Anselmo					2		Aveiro	10-06	
1,70	i	Ana Margarida Oliveira	S23				1		Alpiarça	27-12	
1,70	i	Jennifer Gomes	S23				2	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
1,70	i	Anabela Neto					1	C. Port	Pombal	14-02	
1,70	i	Marisa Anselmo					2	C. Port	Pombal	14-02	
1,70	i	Ana Monjane	S23	SC Braga		13-05-93	1	CNU	Pombal	28-02	1,78-12
1,70	i	Marisa Anselmo					3ex	CNU	Pombal	28-02	
1,70		Ana Monjane	S23				1s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	
1,70		Ana Sofia Silva	Jr	Maia AC		31-05-96	1		Póvoa de Varzim	27-05	1,66-11/14
1,70		Jennifer Gomes	S23				Hep		Pombal	30-05	
1,70		Liliana Viana					1		Genebra - Sui	06-06	
1,70		Lecabela Quaresma					Hep		Arona - Esp	06-06	
1,70		Ana Monjane	S23				1	CNCI-2	Vagos	13-06	
1,70		Anabela Neto					1		Guarda	03-07	
1,70		Ana Margarida Oliveira	S23				1	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	
1,70		Liliana Viana					1		Leiria	18-07	
1,69		Rafaela Vitorino	S23				3	CNCI-1	Vagos	13-06	
1,68	i	Marisa Anselmo					1		Jamor - CAR	18-12	
1,68	i	Ana Monjane	S23				1s	CNCI-Ap	Braga	24-01	
1,68	i	Ana Sofia Silva	Jr				2s	CNCI-Ap	Braga	24-01	
1,68	i	Lecabela Quaresma					Pen		Apeldoorn - HOL	24-01	

1,68	i	Ana Monjane	S23				2	CNCI-1	Pombal	21-02	
1,68	i	Jennifer Gomes	S23				3	CNCI-1	Pombal	21-02	
1,68		Lecabela Quaresma					Hep		Lisboa - MP	02-05	
1,67	i	Catarina Queirós	Jv	EC+S Lavra	23-01-98	Pen	T. Iberico		Pombal	28-02	1,70-14
1,67		Rafaela Vitorino	S23				1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05	
1,67		Ana Sofia Silva	Jr				2s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	
1,67		Jennifer Gomes	S23				2		Póvoa de Varzim	27-05	
1,67		Ana Monjane	S23				3		Póvoa de Varzim	27-05	
1,66	i	Anabela Neto					1		Braga	20-12	
1,66	i	Ana Monjane	S23				1	C. Norte	Braga	11-01	
1,66	i	Ana Sofia Silva	Jr				2	C. Norte	Braga	11-01	
1,66	i	Lecabela Quaresma					3	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
1,66	i	Marisa Anselmo					3	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
1,66	i	Ana Monjane	S23				3	C. Port	Pombal	14-02	
1,66	i	Jennifer Gomes	S23				4	C. Port	Pombal	14-02	
1,66		Valeriya Semenikhina	Jv	SL Benfica	19-05-99	1			Lisboa - MP	24-05	1,67-14
1,66		Rafaela Vitorino	S23				Hep		Pombal	30-05	
1,66		Valeriya Semenikhina	Jv				1	OJ1	Braga	07-06	
1,66		Ana Sofia Silva	Jr				4	CNCI-1	Vagos	13-06	
1,66		Ana Sofia Silva	Jr				3	CN23	Pombal	27-06	
1,66		Valeriya Semenikhina	Jv				3	CM DE	Wuhan - Chn	29-06	
1,66		Ana Sofia Silva	Jr				1	CN Jr	Braga	04-07	
1,65		Anabela Neto					1		Maia	22-11	
1,65	i	Jennifer Gomes	S23				Pen	C. Norte	Braga	28-12	
1,65		Catarina Fernandes	Jv	Sporting CP	16-02-98	TT			Lisboa - MP	01-02	1,68-14
1,65		Valeriya Semenikhina	Jv				TT		Lisboa - MP	01-02	
1,65		Valeriya Semenikhina	Jv				1	CN Jv	Fátima	20-06	
1,64		Carolina Pandeirada	S23	GRECAS	21-10-93	3s	CNCI-Ap		Guimarães	23-05	1,66-13
1,63		Raquel Haar	Ini	GD Diana	25-10-99	1	C. Alent		Vendas Novas	09-05	
1,62		Marisa Vaz Carvalho	Jv	SL Benfica	15-11-99	Hep			Lisboa - MP	02-05	1,60-14
1,62		Sara Ribeiro	Jv	GA Fátima	21-03-98	1			Abrantes	10-05	
1,62		Andreia Nicolau		CA Seia	01-02-91	Hep			Pombal	30-05	1,60-14
1,61	i	Beatriz Domingues	Jv	CA Mar. Grande	27-07-98	4	CN Jr		Braga	07-02	1,64i-14
1,61		Marta Vargues	Jr	CO Pechão	15-10-97	2ex			Lisboa - MP	11-07	1,60-12
1,61		Joana Ogura	Jv	Sporting CP	16-02-99	3			Lisboa - I	17-07	
1,60	i	Sónia Machado	Jv	Juv. Vidigalense	13-06-98	6	CNCI-1		Pombal	21-02	1,55-14
1,59		Carla Ratão		França	06-06-82	Hep			St. Etienne - Fra	03-05	1,56-14
1,58		Sara Paulino	Jv	CAS Manique	26-03-99	4	OJ1		Braga	07-06	
1,58		Valdénia Carvalho	S23	GR Qt. Lomba	06-07-93	5	CNCI-2		Vagos	13-06	1,53-12
1,58		Miriam Tavares	Ini	ACR Valdágua	24-04-00	1			Albufeira	21-06	
1,57	i	Nádia Sena	S23	SL Benfica	06-09-95	2			Jamor - CAR	18-12	1,67-13
1,57		Maria Beatriz Cunha	Jv	SUO Vais	08-04-00	1			Luso	25-04	
1,56	i	Sara Silva	S23	EC+S Lavra	03-01-94	Pen			Braga	28-12	1,53-12
1,56	i	Vitória Monteiro	Jv	AA Pinhalnense	24-05-99	9	CN Jr		Braga	07-02	1,58-13
1,56		Mariana Conde	Jr	ACR Valdágua	01-04-97	ex			Aveiro	09-05	1,53-14
1,56		Nadiane Lopes	Jv	UC Eirense	23-04-99	6	CN Jv		Fátima	20-06	
1,55		Andreia Gomes	Jv	AA Coimbra	27-06-98	1			Luso	17-05	1,57-14
1,55		Erica Gomes	S23	ADRE Palhaça	GBS 09-05-94	1			Luso	17-05	1,60i-10
1,55		Camila Lucena	S23	GD Estreito	07-08-94	1s	CNCI-Ap		Ribeira Brava	23-05	1,60-09
1,55		Raquel Lourenço	Jr	CP Corroios	11-10-96	5	Inter Ass		Lisboa - I	15-07	1,50-13
1,54	i	Fabiana Ferreira	S23	GRECAS	29-03-95	Pen	C. Port		Pombal	15-02	
1,54		Carolina Glória	Jv	CD Faro XXI	10-07-98	1	CN DE		Lisboa I	17-05	1,50-14
1,54		Adelaide Fortunato	Ini	AC Póvoa	14-10-99	2			Braga	12-07	
1,54		Rita Fernandes	Jv	Esc. Movimento	20-01-99	3			Braga	12-07	
1,53		Inês Gloria	Jr	CD Faro XXI	06-04-96	2			Quarteira	31-05	1,56-13
1,53		Ana Santiago	Ini	FC Castrense	28-06-00	1	OJ2		Braga	06-06	
1,52		Gabriela Lopes	Jv	Estrela FC	18-12-98	Hep			Vendas Novas	18-04	
1,52		Diana Spencer	Jr	NDJ Laranjeiro	29-06-98	1			Sobreda	16-05	1,57-13/14
1,52		Diana Almeida	Jr	JOMA	30-09-97	4s	CNCI-Ap		Vendas Novas	23-05	
1,52		Cristina Ramos	S23	CS Marítimo	09-11-95	6	CNCI-2		Vagos	13-06	1,53-13
1,52		Daniela Ferreira		Juv. Vidigalense	22-06-89	Hep			Leiria	11-07	1,60i-11/14
1,51		Carolina Welbers	Jv	Sporting CP	12-02-98	2			Lisboa - I	07-12	

1,51	i	Cecilia Costa	Jv	CD Póvoa		11-01-98	3	C. Norte	Braga	11-01	1,56-14
1,51	i	Camila Soares	Jr	Juv. Vidigalense		11-02-97	11	CN Jr	Braga	07-02	1,53i-12/14
1,51		Carolina Ribeiro	Ini	UFC Tomar		13-01-00	1		Rio Maior	13-06	
1,51		Bárbara Gama	Jv	GCA Donas		29-10-99	1		Covilhã	17-06	1,51-14
1,51		Ana Morais	Ini	BNS Conceição		27-06-00	14	CN Jv	Fátima	20-06	
1,50	i	Mariana Bento	Jv	CA Mar. Grande		09-08-98	6	CN Jv	Braga	17-01	1,58-13
1,50	i	Inês Arada	Jv	Gira Sol RC		24-03-98	2		Pombal	01-02	
1,50	i	Kidline Gomes	Jv	GR Qt. Lomba	CPV	18-01-98	4	CNCI-2	Pombal	21-02	1,52-14
1,50	i	Barbara Andrade	Jv	Juv. Vidigalense		04-01-98	TT	Inter Ass	Jamor - CAR	07-03	1,52i-14
1,50		Erica Júlia	Ini	CD Faro XXI		03-10-00	7	CN DE	Lisboa - I	16-05	
1,50		Sofia Santos	S23	ACD Jardim Serra		02-06-94	1		Ribeira Brava	17-06	
1,50		Ana Leite	Ini	Maia AC		08-09-01	1	Inter Ass	Lisboa - U	08-07	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
1,56		Beatriz Domingues	Jv	CA Mar. Grande		27-07-98	1		Fátima	30-05	1,64i-14
1,63		Catarina Queirós	Jv	EC+S Lavra		23-01-98	2	OJ1	Braga	07-06	1,70-14
1,51		Cecilia Costa	Jv	CD Póvoa		11-01-98	1		Póvoa de Varzim	30-05	1,56-14
1,53		Fabiana Ferreira	S23	GRECAS		29-03-95	Hep		Luso	02-05	
1,50		Kidline Gomes	Jv	GR Qt. Lomba	CPV	18-01-98	2		Sobreda	09-05	1,52-14
1,54		Nádia Sena	S23	SL Benfica		06-09-95	1		Lisboa - I	07-12	1,67-13
1,50		Sara Silva	S23	EC+S Lavra		03-01-94	Hep		Luso	02-05	1,53-12
1,58		Sónia Machado	Jv	Juv. Vidigalense		13-06-98	1		Marinha Grande	10-05	1,55-14

Vara / Pole Vault – 4,00 - 2,50

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
4,36		Marta Onofre		Sporting CP		28-01-91	1		Fátima	09-08	4,35-14
4,33		Eleonor Tavares		França		24-09-85	2		Aulnay Bois - Fra	15-07	4,50-11
4,31	i	Eleonor Tavares					2		Aubiere - FRA	10-01	
4,30	i	Cátia Pereira		JOMA		05-07-89	1		Jamor - CAR	11-12	4,35-14
4,30		Marta Onofre					1		Lisboa - N2	21-07	
4,26	i	Eleonor Tavares					5		Mouilleron le Captif	31-01	
4,25	i	Cátia Pereira					1	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
4,25	i	Cátia Pereira					6		Orleans - FRA	17-01	
4,25	i	Cátia Pereira					1s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	
4,25	i	Marta Onofre					2s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	
4,25	i	Marta Onofre					8		Potsdam - GER	06-02	
4,25	i	Cátia Pereira					10		Potsdam - GER	06-02	
4,25	i	Eleonor Tavares					1	C. Port	Pombal	15-02	
4,25		Marta Onofre					4	ETC 1	Heraklion - Gre	20-06	
4,25		Eleonor Tavares					2		Blois - Fra	01-07	
4,25		Eleonor Tavares					1		Bron - Fra	02-07	
4,25		Marta Onofre					1	C. Port	Leiria	26-07	
4,21		Eleonor Tavares					6		Aulnay Bois - Fra	03-06	
4,20	i	Eleonor Tavares					1		Lyon - FRA	19-12	
4,20	i	Cátia Pereira					1		Jamor - CAR	04-02	
4,20	i	Eleonor Tavares					3		Aubiere - FRA	21-02	
4,20		Eleonor Tavares					1		Salon de Provence		
										10-05	
4,20		Eleonor Tavares					2		Pezenas - Fra	30-05	
4,20		Marta Onofre					1	CNCI-1	Vagos	14-06	
4,20		Marta Onofre					2		Pamplona - Esp	05-08	
4,18	i	Eleonor Tavares					8		Rouen - FRA	24-01	
4,15	i	Marta Onofre					8		Maggingen - SUI	17-01	
4,15	i	Marta Onofre					1	M. Pereira	Jamor - CAR	20-01	
4,15	i	Cátia Pereira					1	CNCI-1	Pombal	22-02	
4,15	i	Marta Onofre					1	CNCI-1	Pombal	22-02	
4,15		Marta Onofre					8	CM Univ	Gwangju - Kor	09-07	
4,15		Marta Onofre					1		Avila - Esp	19-07	
4,15		Eleonor Tavares					2	C. Port	Leiria	26-07	
4,10		Marta Onofre					1		Lisboa - I	16-05	
4,10		Eleonor Tavares					1		Angers - Fra	24-05	

4,10		Marta Onofre					3	TCCE	Mersin - Tur	30-05	
4,10		Eleonor Tavares					2		Schifflange - Lux	02-08	
4,10		Eleonor Tavares					4		Leuven - Bel	08-08	
4,05	i	Marta Onofre					2	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
4,05	i	Cátia Pereira					2	M. Pereira	Jamor - CAR	20-01	
4,05	i	Eleonor Tavares					8		Eaubonne - FRA	10-02	
4,05	i	Marta Onofre					2	C. Port	Pombal	15-02	
4,05	i	Cátia Pereira					3	C. Port	Pombal	15-02	
4,05		Eleonor Tavares					5	C. Fra	Villeneuve D'Ascq	11-07	
4,03		Eleonor Tavares					1		Lillebonne - Fra	13-06	
4,00	i	Marta Onofre					2		Jamor - CAR	11-12	
4,00		Eleonor Tavares					5		Sollentuna - SWE	25-06	
4,00	i	Cátia Pereira					10		Bad Oyenhause	27-02	
4,00		Marta Onofre					1		Lisboa - MP	09-05	
4,00	rua	Marta Onofre					1		Pombal	07-06	
3,60		Lidia Nicole Alberto	S23	Juv Vidigalense	ANG	15-02-93	2	CNCI-1	Vagos	14-06	3,35i-14
3,45	i	Sara Sousa	S23	CS Marítimo		14-08-93	3	M. Pereira	Jamor - CAR	20-01	3,45-13
3,40	i	Filipa Choon	S23	ACR Sra. Desterro		22-11-95	2ex		Jamor - CAR	04-02	3,60-14
3,30		Andreia Grácio	Jr	Juv. Vidigalense		17-09-96	1	CN Jr	Braga	05-07	3,15-14
3,20	i	Ana Patrícia Silva	S23	CA Mar. Grande		28-11-93	1		Pombal	18-01	3,12-12
3,20		Camila Lucena	S23	GD Estreito		07-08-94	1		Ribeira Brava	27-05	3,30-12/13
3,10		Januária Silva Pereira	Vet	ACD Jardim Serra		10-04-79	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	3,95-05
3,10		Carla Macedo		ADR Água Pena		22-10-90	3s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	3,20-11
3,05	i	Tânia António		GRECAS		29-12-87	4	CNCI-1	Pombal	22-02	3,55-07
3,03		Diana Spencer	Jr	NDJ Laranjeiro		29-06-98	1		Sobreda	18-07	3,15-14
3,02		Sofia Carneiro	Jv	Maia AC		12-03-98	1		Guimarães	11-07	2,50-14
3,00	i	Mónica Mota	Jr	AC Vermoil		04-06-97	3s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	3,00-13
3,00		Maiara Silva	Jr	Bairro Anjos	BRA	23-06-98	2	F. Alves	Marinha Grande	09-05	2,90-14
3,00		Sara Mota	Jr	Juv. Vidigalense		30-07-97	2	CN Jr	Braga	05-07	3,02-14
2,96		Bárbara Mota	Ini	AC Vermoil		04-04-00	1	CN Jv	Fátima	21-06	2,84-14
2,96		Carolina Welbers	Jv	Sporting CP		12-02-98	2	CN Jv	Fátima	21-06	
2,90		Joana Pinto	S23	ACD Jardim Serra		09-04-95	2		Ribeira Brava	27-05	2,80-12
2,80	i	Liliana Manhente		Esc Movimento		30-03-85	1s	CNCI-Ap	Braga	24-01	2,80i-08/12/14
2,80	rua	Beatriz Moniz	Jr	Juv. Vidigalense		27-06-97	4		Pombal	07-06	2,60-13
2,75		Catarina Rosa	Jv	CS Marítimo		03-07-98	5		Ribeira Brava	12-07	2,60-14
2,70	rua	Ana Conde	Jv	Juv. Vidigalense		13-04-98	5		Pombal	07-06	
2,70		Beatriz Spínola	Ini	CS Marítimo		13-05-00	1		Ribeira Brava	24-06	
2,60		Nanci Sousa		JOMA		28-09-90	7	CNCI-1	Vagos	14-06	3,10-09
2,60		Joana Lopes		CP Alcanena		13-10-91	1		Abrantes	27-06	
2,60		Mara Magro	Inf	GDI Setubal		03-02-02	2ex		Sobreda	18-07	
2,60		Carolina Pandeirada	S23	GRECAS		21-10-93	1		Vagos	19-07	2,94i-11
2,55	i	Barbara Andrade	Jr	Juv. Vidigalense		04-01-98	5	CN Jr	Braga	08-02	2,60i-14
2,53		Sara Relvas		Esc. Movimento		05-04-88	3	CNCI-2	Vagos	14-06	
2,50		Maria Isabel Santos	Jr	Juv. Vidigalense		10-07-96	3		Fátima	31-05	
2,50		Isabel Nóbrega	Ini	CS Marítimo		07-03-00	2		Ribeira Brava	27-06	
2,50		Cátia Coelho	S23	GCA Donas		13-12-93	2ex		Vagos	19-07	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
3,75		Cátia Pereira		JOMA		05-07-89	3	C. Port	Leiria	26-07	4,35-14
3,35		Filipa Choon	S23	ACR Sra. Desterro		22-11-95	1ex		Lisboa - MP	17-01	3,60-14
3,25		Sara Sousa	S23	CS Marítimo		14-08-93	1		Ribeira Brava	01-02	3,45-13
3,10		Ana Patrícia Silva	S23	CA Mar. Grande		28-11-93	1	F. Alves	Marinha Grande	09-05	3,12-12
3,02		Tânia António		GRECAS		29-12-87	2	CNCI-2	Vagos	14-06	3,55-07
3,00		Mónica Mota	Jr	AC Vermoil		04-06-97	6	C. Port	Leiria	26-07	3,00-13
2,80	rua	Beatriz Moniz	Jr	Juv. Vidigalense		27-06-97	4		Pombal	07-06	2,60-13

Comprimento / Long Jump – 5,80 - 5,10

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
6,31	1,2	Teresa Carvalho	S23	SL Benfica		03-01-95	2		Clermont - Usa	16-05	6,52-14
6,29	i	Teresa Carvalho	S23				1	CNCI-1	Pombal	21-02	
6,24	i	Teresa Carvalho	S23				1	C. Port	Pombal	14-02	

6,22	-0,8	Teresa Carvalho	S23				1	CN23	Pombal	27-06	
6,20	1,2	Shaina Anthony Mags		Sporting CP		11-04-92	1		Lisboa - I	16-05	6,40i-14
6,20	0,8	Marisa Vaz Carvalho	Jv	SL Benfica	RNJ	15-11-99	1	CN Jr	Braga	04-07	5,52-14
6,16	1,5	Teresa Carvalho	S23				2	CNCI-1	Vagos	13-06	
6,15	0,5	Teresa Carvalho	S23				1		Schiffflange - Lux	02-08	
6,14	0,0	Patrícia Mamona		Sporting CP		21-11-88	1		Lisboa - MP	09-05	6,21-09
6,13	-0,7	Lecabela Quaresma		Sporting CP		26-12-89	Hep	ECp - 2	Inowroclaw - Pol	05-07	5,98-14
6,11	i	Shaina Anthony Mags					2	C. Port	Pombal	14-02	
6,11	i	Ana Margarida Oliveira	S23	GA Fátima		18-07-95	Pen	C. Port	Pombal	15-02	6,20-14
6,11	i	Shaina Anthony Mags					2	CNCI-1	Pombal	21-02	
6,11	0,4	Shaina Anthony Mags					1		Guarda	03-07	
6,10	i	Teresa Carvalho	S23				1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
6,10	i	Evelise Veiga	Jr	Juv. Vidigalense		03-03-96	3	CNCI-1	Pombal	21-02	5,98i-13
6,10	0,0	Teresa Carvalho	S23				2		Avila - Esp	19-07	
6,10	0,4	Shaina Anthony Mags					1	C. Port	Leiria	25-07	
6,09	-0,5	Lecabela Quaresma					2		Lisboa - I	16-05	
6,09	-0,4	Patrícia Mamona					4	TCCE	Mersin - Tur	31-05	6,21-09
6,09	1,9	Evelise Veiga	Jr				2		Guarda	03-07	
6,09	-0,1	Evelise Veiga	Jr				2	CN Jr	Braga	04-07	
6,09	1,1	Evelise Veiga	Jr				8q	CE Jr	Eskilstuna - Swe	18-07	
6,07	i	Evelise Veiga	Jr				1	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
6,07	0,0	Shaina Anthony Mags					1		Abrantes	06-06	
6,06	0,5	Ana Margarida Oliveira	S23				2	CN23	Pombal	27-06	
6,05	1,5	Evelise Veiga	Jr				2		Abrantes	06-06	
6,04	-1,6	Lecabela Quaresma					2		Lisboa - MP	09-05	
6,04	0,0	Teresa Carvalho	S23				1		Lisboa - I	17-07	
6,02	1,4	Shaina Anthony Mags					3	CNCI-1	Vagos	13-06	
6,02	0,0	Shaina Anthony Mags					2		Plasencia - Esp	24-06	
6,01	0,8	Teresa Carvalho	S23				2	C. Port	Leiria	25-07	
6,00	0,0	Teresa Carvalho	S23				3		Plasencia - Esp	24-06	
5,99	1,2	Teresa Carvalho	S23				14q	CE S23	Tallin - Est	11-07	
5,98	1,6	Ana Margarida Oliveira	S23				Hep		Arona - Esp	07-06	
5,98	0,1	Teresa Carvalho	S23				7	ETC 1	Heraklion - Gre	21-06	
5,96	0,9	Evelise Veiga	Jr				1s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	
5,96	1,4	Evelise Veiga	Jr				1	CNCI-1	Vagos	13-06	
5,93	0,0	Shaina Anthony Mags					4		Avila - Esp	19-07	
5,91	i	Evelise Veiga	Jr				2s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
5,91	i	Teresa Carvalho	S23				1		Sabadell - ESP	30-01	
5,89	i	Lucinda Gomes	S23	Sporting CP		16-04-95	1		Jamor - CAR	04-02	6,12-14
5,88	i	Ana Margarida Oliveira	S23				1		Alpiarça	13-12	
5,88	i	Ana Margarida Oliveira	S23				2ex		Jamor - CAR	04-02	
5,88	0,6	Evelise Veiga	Jr				3	CN23	Pombal	27-06	
5,88	1,0	Ana Margarida Oliveira	S23				Hep	ECp - 2	Inowroclaw - Pol	05-07	
5,87	-1,0	Shaina Anthony Mags					2		Lisboa - I	17-07	
5,86	i	Shaina Anthony Mags					1s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	
5,86	i	Jessica Barreira	Jr	Sporting CP		29-01-97	1	CN Jr	Braga	07-02	6,10-14
5,85	i	Evelise Veiga	Jr				2	CN Jr	Braga	07-02	
5,85	1,5	Lecabela Quaresma					Hep		Arona - Esp	07-06	
5,84	i	Shaina Anthony Mags					2	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
5,83	-0,2	Shaina Anthony Mags					3		Lisboa - MP	09-05	
5,82	i	Ana Margarida Oliveira	S23				Pen		Pombal	01-02	
5,81	-1,0	Evelise Veiga	Jr				3	C. Port	Leiria	25-07	
5,80	0,0	Lecabela Quaresma					4		Plasencia - Esp	24-06	
5,69	1,2	Catarina Fernandes	Jv	Sporting CP		16-02-98	1	OJ1	Braga	06-06	5,60-14
5,69	0,8	Tânia Carvalho	Jr	SL Benfica		18-10-97	1		Lisboa - MP	06-06	5,64-14
5,65	0,7	Patrícia Rodrigues	Jv	SL Benfica		24-02-99	2		Lisboa - MP	23-05	5,49-14
5,62	1,7	Anabela Neto		Sporting CP		25-03-91	1		Vagos	29-07	5,56-14
5,57	0,8	Suzana Cruz	Jv	CA Mar. Grande		12-11-98	1		Pombal	17-05	5,35-14
5,54	0,5	Raquel Marques	Jv	SL Benfica		09-06-99	3		Lisboa - MP	23-05	5,16-14
5,55	0,5	Mariana António	Jv	SC Abrantes		09-06-98	1		Abrantes	09-05	5,52-13
5,51	-0,8	Marta Godinho		Maia AC		24-06-80	1s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	6,45-00
5,51	1,1	Cláudia Rodrigues		ACR Sra. Desterro		11-11-89	4	CNCI-1	Vagos	13-06	5,90-13

5,50	i	Soraya Bentucal	S23	CAS Manique		23-12-95	5	C. Port	Pombal	14-02	5,32-14
5,50	1,7	Rafaela Vitorino	S23	SL Benfica		18-08-95	Hep		Pombal	31-05	5,66-13
5,50	1,7	Maria Vaz Guedes	Jr	SL Benfica		05-11-96	4		Lisboa - I	17-07	5,58i-12
5,49	0,0	Andreia Gomes	Jv	AA Coimbra		27-06-98	3	CN Jr	Braga	04-07	5,61-14
5,51	0,8	Valeriya Semenikhina	Jv	SL Benfica		19-05-99	2		Lisboa - MP	30-05	5,55-13/14
5,42	1,5	Liliane Amaro		GD Diana		23-10-92	1		Vendas Novas	18-01	5,78-12
5,42	-0,4	Rosalina Santos	Jv	GD Estreito	RSA	18-02-98	1		Ribeira Brava	31-01	5,46-14
5,42	0,0	Rositinay Mata	Jv	GD Cavadas	STP	29-01-99	3	OJ1	Braga	06-06	5,60-14
5,42	0,1	Ludmila Nascimento	Jr	Sporting CP		01-11-96	5	CN Jr	Braga	04-07	5,81i-13
5,41	0,3	Sónia Marques		SC Braga		06-07-86	2	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	5,77-05
5,41	-0,6	Sónia Machado	Jv	Juv. Vidigalense		13-06-98	Hep	CN Jr	Braga	05-07	5,31-14
5,40	1,7	Catarina Karas	Ini	Sporting CP		23-05-00	3	CN Jv	Fátima	20-06	5,14w-14
5,40	1,6	Scarlett Saleiro	Jv	CA Mazarefes		27-05-98	8	CN Jv	Fátima	20-06	5,32i-13
5,38	1,5	Yolanda Xavier	S23	Juv. Vidigalense	UKR	21-01-94	6		Lisboa - I	16-05	5,29i-13
5,38	-0,1	Barbara Silva	Jv	EC+S Lavra		25-02-99	7	CN Jr	Braga	04-07	
5,37	i	Vanessa Rocha		JOMA		02-01-90	4	CNCI-1	Pombal	21-02	5,78-12
5,37	0,6	Juliana Brites	Ini	Juv. Vidigalense		22-04-00	1		Pombal	05-07	5,15w-14
5,35	0,0	Andreia Nicolau		CA Seia		01-02-91	7		Avila - Esp	19-07	5,40-09/14
5,34	i	Vera Lima		ACR Sra. Desterro		08-12-89	2s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	5,50i-13
5,32	0,0	Raquel Lourenço	Jr	CP Corroios		11-10-96	2		Sobreda	19-07	5,19w-13
5,31	1,7	Kidline Gomes	Jv	GR Qt. Lomba	CPV	18-01-98	1		Sobreda	30-05	
5,31	0,0	Andreia Grácio	Jr	Juv. Vidigalense		17-09-96	8	CN Jr	Braga	04-07	5,16-14
	1,8						1		Arcos de Valdevez	25-06	
5,30		Rafaela Moutinho	Jr	AC F. Ribeiro		02-01-97					5,35-14
5,30	0,9	Lidia Nicole Alberto	S23	Juv Vidigalense	ANG	15-02-93	6ex	CN23	Pombal	27-06	5,39i-14
5,29	i	Sofia Duarte	Jr	AEA Rui Silva		07-11-96	3		Alpiarça	13-12	5,11-12
5,29	-0,3	Daniela Ferreira		Juv. Vidigalense		22-06-89	Hep	C. Port	Leiria	26-07	5,52i-14
5,28	1,3	Sandra Moreira	S23	SL Benfica		19-02-93	7		Lisboa - I	17-07	5,36i-12
5,37	0,3	Sara Ribeiro	Jv	GA Fátima		21-03-98	2		Abrantes	09-05	5,49-14
5,26	i	Sara Silva	S23	EC+S Lavra		03-01-94	3	CNCI-2	Pombal	21-02	
5,26	0,3	Marta Onofre		Sporting CP		28-01-91	1	CNU	Braga	25-04	5,95-12
5,26	1,5	Valdénia Carvalho	S23	GR Qt. Lomba		06-07-93	3		Sobreda	19-07	5,48-09
5,25	1,9	Raquel Haar	Ini	GD Diana		25-10-99	Hep		Vendas Novas	19-04	
5,24	-0,8	Catarina Silva	Jv	SL Benfica		30-11-98	9		Lisboa - MP	09-05	
5,23	1,1	Inês Matos Luis	Jr	Esc. Movimento		14-11-96	3s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	
5,23	1,0	Isabel Santos	Jr	AC Mocidade-Aç		29-04-97	1		Angra do Heroísmo	29-06	
5,19	i	Fabiana Ferreira	S23	GRECAS		29-03-95	4s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	5,14-14
5,17	1,1	Diana Almeida	Jr	JOMA		30-09-97	Hep		Lisboa - MP	03-05	
5,16	-0,6	Catarina Queirós	Jv	EC+S Lavra		23-01-98	Hep		Leiria	12-07	5,10-13
5,15	-0,3	Érica Gangeia	Ini	Gira Sol RC		15-08-00	6	Fisec	Marsa - Mlt	11-07	5,31w-14
5,14	-1,4	Carla Jesus	Ini	GD Cavadas		07-07-01	2		Sobreda	17-05	
5,14	0,0	Flávia Lopes	Jv	SC Braga		15-07-98	4	C. Norte	Guimarães	19-07	5,13i-14
5,13	i	Marta Vargues	Jr	CO Pechão		15-10-97	1		V. R. Sto. António	10-01	
5,13	0,1	Joana Santos	Jr	Gira Sol RC		20-12-97	1		Febres	20-06	
5,13	1,7	Rita Vasco	Jv	A20km Almeirim		23-01-98	1ex		Fátima	05-07	
5,13	0,0	Januária Silva Pereira	Vet	ACD Jardim Serra		10-04-79	1		Ribeira Brava	11-07	5,88-08
5,12	0,6	Mónica Mota	Jr	AC Vermoil		04-06-97	4s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	5,15-13
5,12	0,6	Carolina Pandeirada	S23	GRECAS		21-10-93	5		Guarda	03-07	5,39-13
5,11	0,5	Ana Rita Silva	Ini	JA Mozelense		20-12-00	1		Aveiro	20-12	
5,11	-0,4	Carolina Ribeiro	Ini	UFC Tomar		13-01-00	1		Abrantes	10-05	
5,10	i	Joana Carlos	Jv	Juv. Vidigalense		25-03-99	2		Pombal	31-01	5,15-13

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
5,61	-0,1	Jessica Barreira	Jr	Sporting CP		29-01-97	1		Lisboa - MP	04-01	6,10-14
5,70	-1,1	Lucinda Gomes	S23	Sporting CP		16-04-95	4	CN23	Pombal	27-06	6,12-14
5,43	0,0	Soraya Bentucal	S23	CAS Manique		23-12-95	7		Lisboa - MP	09-05	5,32-14
5,21	2,0	Vanessa Rocha		JOMA		02-01-90	6	CNCI-1	Vagos	13-06	5,78-12

Com vento anti regulamentar

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
-------	---	------	-----	-------	-----	-------	----	-------	-------	------	-----

6,18	3,4	Evelise Veiga	Jr	Juv. Vidigalense		03-03-96	1	CNCI-1	Vagos	13-06	5,98i-13
5,91	3,3	Lucinda Gomes	S23	Sporting CP		16-04-95	1		Lisboa - MP	18-01	6,12-14
5,84	2,4	Catarina Fernandes	Jv	Sporting CP		16-02-98	1		Lisboa - MP	30-05	5,60-14
5,78	2,7	Tânia Carvalho	Jr	SL Benfica		18-10-97	1		Lisboa - MP	06-06	5,64-14
5,75	6,1	Raquel Marques	Jv	SL Benfica		09-06-99	1		Lisboa - MP	11-07	5,16-14
5,66	7,0	Rositinay Mata	Jv	GD Cavadas	STP	29-01-99	2ex		Lisboa - MP	23-05	5,60-14
5,61	2,5	Rafaela Vitorino	S23	SL Benfica		18-08-95	Hep	ECp - 2	Inowroclaw - Pol	05-07	5,66-13
5,57	3,3	Catarina Karas	Ini	Sporting CP		23-05-00	3	CN Jv	Fátima	20-06	5,14w-14
5,54	7,5	Valeriya Semenikhina	Jv	SL Benfica		19-05-99	2		Lisboa - MP	11-07	5,55-13/14
5,52	2,9	Andreia Nicolau		CA Seia		01-02-91	1		Guarda	17-05	5,40-09/14
5,50	3,0	Andreia Gomes	Jv	AA Coimbra		27-06-98	Hep		Pombal	31-05	5,61-14
5,46	2,1	Juliana Brites	Ini	Juv. Vidigalense		22-04-00	2		Pombal	17-05	5,15w-14
5,45	2,1	Raquel Haar	Ini	GD Diana		25-10-99	1		Vendas Novas	16-05	
5,33	3,0	Raquel Lourenço	Jr	CP Corroios		11-10-96	2		Sobreda	19-07	5,19w-13
5,31	2,3	Sandra Moreira	S23	SL Benfica		19-02-93	2		Lisboa - MP	06-06	5,36i-12
5,25	4,4	Catarina Silva	Jv	SL Benfica		30-11-98	4		Lisboa - MP	30-05	
5,20	2,4	Joana Santos	Jr	Gira Sol RC		20-12-97	1		Febres	20-06	
5,19	4,8	Joana Lopes		CP Alcanena		13-10-91	2		Fátima	11-04	5,24-11
5,19	4,4	Carolina Ribeiro	Ini	UFC Tomar		13-01-00	1		Fátima	05-07	
5,18	2,6	Januária Silva Pereira	Vet	ACD Jardim Serra		10-04-79	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	23-05	5,88-08
5,17	4,8	Rita Vasco	Jv	A20km Almeirim		23-01-98	1ex		Fátima	05-07	
5,12	3,9	Diana Rodrigues	Jv	Sporting CP	GBS	01-10-99	5		Lisboa - MP	23-05	

Sem medição de vento

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
5,19		Érica Gangeia	Ini	Gira Sol RC		15-08-00	10	CM DE	Wuhan - Chn	29-06	5,31w-14

Triplo / Triple Jump – 12,00 - 10,80

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
14,32	i	Patrícia Mamona		Sporting CP		21-11-88	5	C. Europa	Praga - CZE	08-03	14,52-12
14,32	1,9	Susana Costa		SL Benfica		22-09-84	3		Madrid - Esp	11-07	14,19-12
14,26	i	Patrícia Mamona					2q	C. Europa	Praga - CZE	07-03	
14,22	0,0	Susana Costa					1	IAAF	Dakar - Sen	23-05	
14,19	-0,8	Patrícia Mamona					6	Bislett	Oslo - Nor	11-06	
14,10	i	Patrícia Mamona					1	CNCI-1	Pombal	22-02	
14,09	0,5	Patrícia Mamona					1	CNCI-1	Vagos	14-06	
14,05	1,9	Patrícia Mamona					5		Madrid - Esp	11-07	
13,95	i	Patrícia Mamona					1	C. Port	Pombal	15-02	
13,95	0,3	Susana Costa					7	Areva	Paris - Fra	04-07	
13,94	0,5	Patrícia Mamona					5	IAAF	Shanghai - Chn	17-05	
13,89	0,1	Susana Costa					1	S. António	Lisboa - U	25-06	
13,87	0,0	Patrícia Mamona					1	TCCE	Mersin - Tur	30-05	
13,82	i	Patrícia Mamona					5	PSD Bank	Dusseldorf-ALE	29-01	
13,78	i	Susana Costa					14q	C. Europa	Praga - CZE	07-03	
13,78	0,0	Susana Costa					2	ETC 1	Heraklion - Gre	20-06	
13,74	0,3	Patrícia Mamona					16q	C. Mundo	Pequim - Chn	22-08	
13,73	i	Susana Costa					2	C. Port	Pombal	15-02	
13,73	-0,2	Patrícia Mamona					11	Areva	Paris - Fra	04-07	
13,68	-0,4	Patrícia Mamona					1	C. Port	Leiria	26-07	
13,61	i	Patrícia Mamona					1s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	
13,58	i	Susana Costa					2	CNCI-1	Pombal	22-02	
13,58	-0,3	Susana Costa					7	Bislett	Oslo - Nor	11-06	
13,56	i	Susana Costa					1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
13,50	0,3	Susana Costa					2	CNCI-1	Vagos	14-06	
13,46	i	Patrícia Mamona					1	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
13,46	i	Susana Costa					1		Pombal	08-02	
13,41	i	Patrícia Mamona					1	M. Pereira	Jamor - CAR	20-01	
13,37	i	Susana Costa					2	M. Pereira	Jamor - CAR	20-01	
12,94	1,0	Shaina Anthony Mags		Sporting CP		11-04-92	2	C. Port	Leiria	26-07	13,10i-12
12,89	1,9	Sandra Sofia Tavares		França		09-02-84	1		Ivry sur Seine	21-06	13,13-06
12,87	0,2	Shaina Anthony Mags					4	S. António	Lisboa - U	25-06	
12,83	-0,4	Evelise Veiga	Jr	Juv. Vidigalense		03-03-96	7q	CE Jr	Eskilstuna - Swe	16-07	
12,80	0,8	Shaina Anthony Mags					1		Maia	01-08	

12,72	i	Lucinda Gomes	S23	Sporting CP		16-04-95	2		Pombal	08-02	12,65-13
12,70	0,8	Sandra Sofia Tavares					9	C. Fra	Villeneuve D'Ascq	10-07	
12,68	0,0	Evelise Veiga	Jr				1	CN Jr	Braga	05-07	
12,66	0,6	Anabela Neto		Sporting CP		25-03-91	5	S. António	Lisboa - U	25-06	12,95-14
12,65	i	Lucinda Gomes	S23				3	M. Pereira	Jamor - CAR	20-01	
12,61	i	Shaina Anthony Mags					3		Pombal	08-02	
12,61	0,5	Evelise Veiga	Jr				10	CE Jr	Eskilstuna - Swe	17-07	
12,59	0,0	Sandra Sofia Tavares					5		Nogent sur Oise	28-06	
12,59	1,1	Anabela Neto					3	C. Port	Leiria	26-07	
12,57	i	Evelise Veiga	Jr				3	CNCI-1	Pombal	22-02	
12,54	i	Lucinda Gomes	S23				1	A.Monteiro	Pombal	18-02	
12,52	i	Anabela Neto					3	C. Port	Pombal	15-02	
12,49	i	Sandra Sofia Tavares					3		Nogent sur Oise	14-02	
12,49	i	Lucinda Gomes	S23				4	C. Port	Pombal	15-02	
12,47	0,3	Sandra Sofia Tavares					5	C.Fra. Cl	Toucoing - Fra	24-05	
12,46	i	Sandra Sofia Tavares					2		Eaubonne - Fra	07-02	
12,46	-0,5	Lucinda Gomes	S23				1	CN23	Pombal	28-06	
12,44	0,4	Lucinda Gomes	S23				6	S. António	Lisboa - U	25-06	
12,42	2,0	Lucinda Gomes	S23				1ex		Lisboa - MP	12-07	
12,41	-0,6	Lucinda Gomes	S23				4		Salamanca - Esp	06-06	
12,40	0,5	Evelise Veiga	Jr				3	CNCI-1	Vagos	14-06	
12,35	i	Lucinda Gomes	S23				2	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	
12,35	-2,1	Jessica Barreira	Jr	Sporting CP		29-01-97	1		Lisboa - MP	26-04	12,76-13
12,34	0,0	Sandra Sofia Tavares					2		Tremblay - Fra	07-06	
12,27	i	Anabela Neto					4		Pombal	08-02	
12,26	-3,3	Jessica Barreira	Jr				1		Lisboa - MP	17-01	
12,25	i	Evelise Veiga	Jr				2s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	
12,25	1,8	Yolanda Xavier	S23	Juv. Vidigalense	UKR	21-01-94	1	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	12,24i-14
12,24	i	Evelise Veiga	Jr				1	CN Jr	Braga	08-02	
12,21	i	Vanessa Rocha		JOMA		02-01-90	4	M. Pereira	Jamor - CAR	20-01	12,98-12
12,20	1,6	Lucinda Gomes	S23				2		Maia	01-08	
12,17	i	Anabela Neto					1		Braga	27-12	
12,14	1,3	Yolanda Xavier	S23		UKR		3		Maia	01-08	
12,09	0,3	Yolanda Xavier	S23		UKR		1ex		Lisboa - MP	10-05	
12,09	0,6	Yolanda Xavier	S23		UKR		1s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	
12,07	1,2	Marta Godinho		Maia AC		24-06-80	4	CNCI-1	Vagos	14-06	13,46-07
12,06	1,9	Soraya Bentugal	S23	CAS Manique		23-12-95	1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	11,79-14
12,06	0,7	Yolanda Xavier	S23		UKR		2ex	CN23	Pombal	28-06	
12,05	0,6	Sandra Sofia Tavares					2		Blois - Fra	01-07	
12,04	0,9	Evelise Veiga	Jr				2	CN23	Pombal	28-06	
12,02	i	Jennifer Gomes	S23	ACR Sra. Desterro		21-03-95	4	CNCI-1	Pombal	22-02	11,71-13
12,02	0,0	Yolanda Xavier	S23		UKR		1ex		Lisboa - MP	07-06	
12,01	2,0	Soraya Bentugal	S23				1		Lisboa - MP	10-05	
11,93	1,2	Carla Gama		SL Benfica		24-11-90	2s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	12,69-13
11,79	i	Ana Monjane	S23	SC Braga		13-05-93	6	CNCI-1	Pombal	22-02	12,15-13
11,75	i	Catarina Fernandes	Jv	Sporting CP		16-02-98	2	A.Monteiro	Pombal	18-02	11,89-12
11,66	i	Carolina Pandeirada	S23	GRECAS		21-10-93	5	C. Port	Pombal	15-02	12,20-13
11,59	1,2	Catarina Queirós	Jv	EC+S Lavra		23-01-98	2	CN Jr	Braga	05-07	11,16-14
11,56	0,9	Tânia Carvalho	Jr	SL Benfica		18-10-97	2		Lisboa - MP	10-05	11,50-14
11,53	0,0	Barbara Silva	Jv	EC+S Lavra		25-02-99	3	CN Jr	Braga	05-07	
11,46	1,4	Albertina Santiago	Jr	Sporting CP	ANG	05-04-00	1		Lisboa - I	19-07	
11,45	1,3	Juliana Brites	ini	Juv. Vidigalense		22-04-00	1ex		Rio Maior	13-06	10,35i-14
11,42	0,8	Cláudia Rodrigues		ACR Sra. Desterro		11-11-89	2s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05	12,39-13
11,40	i	Valdénia Carvalho	S23	GR Qt. Lomba		06-07-93	1	CNCI-2	Pombal	22-02	11,69-13
11,34	i	Helena Gomes		JOMA		11-07-92	4	TP Saltos	Jamor - CAR	11-01	11,13-14
11,28	0,1	Sofia Santos	S23	ACD Jardim Serra		02-06-94	1		Ribeira Brava	12-07	11,19-10
11,27	1,9	Joana Ogura	Jv	Sporting CP		16-02-99	3		Lisboa - MP	12-07	
11,20	i	Valeryia Semenikhina	Jv	SL Benfica		19-05-99	2	CN Jv	Braga	18-01	11,12-13
11,17	0,0	Cláudia Fernandes	Jr	ACD Jardim Serra		27-03-97	4	CN Jr	Braga	05-07	11,02-14
11,15	0,2	Filipa Silva	S23	ADRE Palhaça		28-11-94	4s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05	11,78-10
11,15	0,1	Nidia Encarnação		GD Estreito		13-05-91	2		Ribeira Brava	12-07	11,66-09
11,14	1,3	Candida Bairrada		CS Maritimo		31-12-84	3	CNCI-2	Vagos	14-06	11,30-09

11,12	0,1	Beatriz Ferreira	Jr	AA Seixal		29-11-96	ex		Lisboa - MP	07-06	10,80-14
11,05	0,2	Rosalina Santos	Jv	GD Estreito	RSA	18-02-98	2		Ribeira Brava	24-06	5,46-14
11,05	0,0	Marta Vargues	Jr	CO Pechão		15-10-97	5	CN Jr	Braga	05-07	
11,05	1,1	Palmira Martins	Jv	SC Braga		03-05-98	1	C. Norte	Guimarães	18-07	
11,03	0,9	Scarlett Saleiro	Jv	CA Mazarefes		27-05-98	2	C. Norte	Guimarães	18-07	
11,02	0,1	Sandra Moreira	S23	SL Benfica		19-02-93	2		Lisboa - I	19-07	11,77i-12
10,98	-1,1	Eduarda Ferreira	Ini	Juv. Vidigalense		25-04-01	2		Pombal	10-06	
10,96	1,1	Raquel Marques	Jv	SL Benfica		09-06-99	1		Lisboa - MP	12-07	
10,93	i	Sónia Marques		SC Braga		06-07-86	2	C. Norte	Braga	11-01	12,20i-12
10,85	i	Ilizandra Lopes		CP Alcanena		28-02-92	1		Pombal	18-01	11,02-14
10,78	i	Rafaela Moutinho	Jr	AC F. Ribeiro		02-01-97	9	C. Port	Pombal	15-02	11,16-14
10,75	i	Ana Patrícia Silva	S23	CA Mar. Grande		28-11-93	4s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	11,90-12
10,75	i	Joana Lopes		CP Alcanena		13-10-91	1		Alpiarça	07-02	11,35-10
10,74	i	Suzana Cruz	Jv	CA Mar. Grande		12-11-98	1		Pombal	01-02	11,08-14
10,58	i	Jessica Serra	S23	CD Póvoa		06-01-95	4	C. Norte	Braga	11-01	
10,57	i	Barbara Andrade	Jv	Juv. Vidigalense		04-01-98	10	CN Jr	Braga	08-02	10,25i-14

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
11,67	0,4	Ana Monjane	S23	SC Braga		13-05-93	1	CNCI-2	Vagos	14-06	12,15-13
11,28	0,4	Carolina Pandeirada	S23	GRECAS		21-10-93	2	CNCI-2	Vagos	14-06	12,20-13
11,51	-0,8	Catarina Fernandes	Jv	Sporting CP		16-02-98	1	CN Jv	Fátima	21-06	11,89-12
11,10	-1,3	Helena Gomes		JOMA		11-07-92	2		Lisboa - MP	17-01	11,13-14
11,30	-1,4	Valdénia Carvalho	S23	GR Qt. Lomba		06-07-93	5	C. Port	Leiria	26-07	11,69-13
10,96	0,0	Valeryia Semenikhina	Jv	SL Benfica		19-05-99	6	CN Jr	Braga	05-07	11,12-13
11,73	1,8	Vanessa Rocha		JOMA		02-01-90	5	CNCI-1	Vagos	14-06	12,98-12

Com vento anti regulamentar

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
12,98	2,5	Shaina Anthony Mags		Sporting CP		11-04-92	4	S. António	Lisboa - U	25-06	13,10i-12
12,85	5,5	Anabela Neto		Sporting CP		25-03-91	1		Aveiro	28-03	12,95-14
12,16	2,6	Soraya Bentucal	S23	CAS Manique		23-12-95	1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05	11,79-14
11,88	5,2	Catarina Fernandes	Jv	Sporting CP		16-02-98	1		Lisboa - MP	31-05	11,89-12
11,59	2,1	Tânia Carvalho	Jr	SL Benfica		18-10-97	2		Lisboa - MP	10-05	11,50-14
11,49	2,2	Cláudia Rodrigues		ACR Sra. Desterro		11-11-89	6	CNCI-1	Vagos	14-06	12,39-13
11,38	2,3	Raquel Marques	Jv	SL Benfica		09-06-99	1		Lisboa - MP	12-07	
11,32	4,8	Joana Lopes		CP Alcanena		13-10-91	1		Abrantes	11-07	11,35-10
11,28	3,5	Joana Ogura	Jv	Sporting CP		16-02-99	3		Lisboa - MP	12-07	
11,25	2,5	Candida Bairrada		CS Marítimo		31-12-84	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	11,30-09
11,10	2,4	Raquel Haar	Ini	GD Diana		25-10-99	1		Vendas Novas	11-07	
10,95	3,2	Nádia Almeida	Jv	C Spiridon Gaia		11-06-98	1		Póvoa de Varzim	30-05	
10,85	3,9	Ilizandra Lopes		CP Alcanena		28-02-92	2		Abrantes	11-07	11,02-14

Peso / Shot Put – 14,00 – 10,50

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
15,30	i	Irina Rodrigues		Sporting CP		05-02-91	1	CNCI-1	Pombal	21-02	15,03i-12
15,21	i	Jessica Include	Jr	Sporting CP	GBS	25-03-96	1	CN Jr	Pombal	07-02	14,66-14
14,75	i	Irina Rodrigues					1	C. Port	Pombal	14-02	
14,72		Jessica Include	Jr		GBS		1	CNCI-1	Vagos	14-06	
14,71		Jessica Include	Jr		GBS		5	TI Lanç	Leiria - CNL	09-08	
14,68		Jessica Include	Jr		GBS		1		Lisboa - I	19-07	
14,39		Jessica Include	Jr		GBS		1ex	C. Port	Leiria	26-07	
14,27		Jessica Include	Jr		GBS		1ex	CN23	Pombal	28-06	
14,27		Jessica Include	Jr		GBS		6	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	
14,23		Jessica Include	Jr		GBS		1	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	
14,10		Jessica Include	Jr		GBS		1		Lisboa - MP	12-07	
14,08		Jessica Include	Jr		GBS		2		Leiria - CNL	10-06	
14,02	i	Jessica Include	Jr		GBS		1s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	
13,98		Jessica Include	Jr		GBS		1		Lisboa - MP	10-01	
13,54		Silvia Cruz		Sporting CP		29-12-80	2		Edimburgo - Gbr	06-06	15,36-07
12,89		Ophelie Oliveira	Jr	Juv. Vidigalense		21-07-96	1	C. Port	Leiria	26-07	12,06-14
12,81		Fátima Ribeiro		GD Estreito		28-05-91	1		Funchal	11-07	12,41-14

12,75	i	Francislaine Serra	S23	Juv. Vidigalense	BRA	10-01-94	2	CNCI-1	Pombal	21-02	12,75-14
12,57		Lecabela Quaresma		Sporting CP		26-12-89	Hep		Arona - Esp	06-06	12,67-14
12,28		Marisa Vaz Carvalho	Jv	SL Benfica		15-11-99	3	CN Jr	Braga	05-07	
12,21	i	Teresa Silva	Jr	SC Braga		20-08-97	2	CN Jr	Braga	07-02	11,63-14
12,11	i	Elsa Cruz	Jr	CCD Ribeirão		10-01-97	1	C. Norte	Braga	10-01	10,52-14
11,97	i	Diana Hernandez	S23	ACR Sra. Desterro		28-04-93	3	C. Port	Pombal	14-02	12,78-10
11,81	i	Daniela Carvalho	Vet	Esc. Movimento		06-01-74	1	CNCI-Ap	Braga	24-01	12,53-93
11,76	i	Juliana Pereira	S23	Juv. Vidigalense		03-01-95	2		Pombal	08-02	12,60i-12
11,74	i	Cristiana Campos	S23	Gira Sol RC		16-01-95	1	CNU	Pombal	28-02	12,44i-13
11,68		Sónia Borges		França		26-08-85	1		Sens - Fra	01-07	13,96-06
11,60		Cristiana Oliveira		CA Mar. Grande		30-06-84	1	CNCI-3	Pombal	14-06	14,50-07
11,56	i	Mariana Cerejo	Jr	Juv. Vidigalense		17-08-97	1		Pombal	31-01	11,00-14
11,54		Claudia Ferreira	Jv	Cyclones AC		03-10-98	2		Guimarães	12-07	
11,39	i	Purificação Fernandes		CA Mazarefes		17-07-83	3s	CNCI-Ap	Braga	24-01	13,36-03
11,35	i	Nicole Magalhães	S23	JOMA		22-06-94	6	CNCI-1	Pombal	21-02	12,27i-14
11,34	i	Inês Fernandes		ADC Lovelhe		28-06-88	1		Braga	31-01	12,32-09
11,30		Rafaela Vitorino	S23	SL Benfica		18-08-95	Hep		Pombal	30-05	11,25-14
11,27	i	Elisa Pacheco	Jr	CED EB Arrifes		06-05-96	6	C. Port	Pombal	14-02	11,39-14
11,05		Anabela Neto		Sporting CP		25-03-91	Hep		Luso	02-05	10,66-14
11,03		Ana Chiu	Jr	Sporting CP		27-02-97	2		Lisboa - I	19-07	
11,01	i	Rosário Silva	Jr	ACR Valdágua		03-06-96	5	CN Jr	Braga	07-02	10,98-14
10,89		Fernanda Angélica Martins	Vet	Grecas		02-04-75	1		Aveiro	17-01	13,08-10
10,71		Carla Gonçalves	S23	EC+S Lavra		17-10-95	4	CN23	Pombal	28-06	
10,67		Sónia Machado	Jv	Juv. Vidigalense		13-06-98	Hep	CN Jr	Braga	04-07	
10,62		Beatriz Vitoriano	Jv	AAC Caparica		24-04-98	1		Setúbal	11-07	
10,60		Cecília Rebocho	Jv	GR Qt. Lomba		20-06-99	1		Setúbal	10-01	
10,60		Cristina Ferreira	Vet	ACD Jardim Serra		22-11-79	2		Funchal	11-07	13,10-99
10,55		Catarina Abreu	Jr	JD Neves		29-03-96	1		Castro Verde	20-12	10,81-14
10,50		Ana Patrícia Garrido		ACR Valdágua		03-12-91	2		Aveiro	03-01	11,42-14

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
11,16		Cristiana Campos	S23	Gira Sol RC		16-01-95	2	CNCI-3	Pombal	14-06	12,44i-13
11,60		Daniela Carvalho	Vet	Esc. Movimento		06-01-74	2	CNCI-2	Vagos	14-06	12,53-93
11,87		Diana Hernandez	S23	ACR Sra. Desterro		28-04-93	2	CN23	Pombal	28-06	12,78-10
10,88		Elisa Pacheco	Jr	CED EB Arrifes		06-05-96	1		Ponta Delgada	07-03	11,39-14
11,62		Elsa Cruz	Jr	CCD Ribeirão		10-01-97	4	C. Port	Leiria	26-07	10,52-14
12,55		Francislaine Serra	S23	Juv. Vidigalense	BRA	10-01-94	1		Leiria - CNL	19-07	12,75-14
11,11		Inês Fernandes		ADC Lovelhe		28-06-88	2		Lovelhe	28-06	12,32-09
13,86		Irina Rodrigues		Sporting CP		05-02-91	2		Lisboa - MP	10-05	15,03i-12
11,46	rua	Juliana Pereira	S23	Juv. Vidigalense		03-01-95	1		Pombal	07-06	12,60i-12
11,19		Mariana Cerejo	Jr	Juv. Vidigalense		17-08-97	9	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	11,00-14
10,64		Nicole Magalhães	S23	JOMA		22-06-94	2		Lisboa - MP	17-01	12,27i-14
11,20		Purificação Fernandes		CA Mazarefes		17-07-83	1		Lovelhe	28-06	13,36-03
10,82		Rosário Silva	Jr	ACR Valdágua		03-06-96	1		Aveiro	04-01	10,98-14
12,01		Teresa Silva	Jr	SC Braga		20-08-97	1	CNCI-2	Vagos	14-06	11,63-14

Disco/Discus – 50,00 – 31,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
63,25		Irina Rodrigues		Sporting CP		05-02-91	3	TE Lanç	Leiria - CNL	15-03	62,91-12
60,48		Irina Rodrigues					2	ETC 1	Heraklion - Gre	20-06	
60,35		Irina Rodrigues					8	IAAF	Doha - Qat	15-05	
60,30		Irina Rodrigues					1ex		Leiria - CNL	14-02	
60,14		Irina Rodrigues					1	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	
58,80		Irina Rodrigues					3	S. António	Lisboa - U	25-06	
58,77		Irina Rodrigues					1	TCCE	Mersin - Tur	30-05	
58,69		Irina Rodrigues					8	Sainsbury	Birmingham - Gbr	07-06	
58,36		Irina Rodrigues					2	TI Lanç	Leiria - CNL	09-08	
56,49		Irina Rodrigues					1	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	
56,30		Irina Rodrigues					1	C. Port	Leiria	25-07	
53,69		Irina Rodrigues					1	CNCI-1	Vagos	13-06	
52,82		Irina Rodrigues					31q	C. Mundo	Pequim - Chn	24-08	

48,99	Juliana Pereira	S23	Juv. Vidigalense		03-01-95	1	CN23	Pombal	27-06	48,61-14
46,68	Jessica Include	Jr	Sporting CP	GBS	25-03-96	8	TI Lanç	Leiria - CNL	09-08	44,51-14
46,64	Diana Hernandez	S23	ACR Sra. Desterro		28-04-93	1s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	47,56-11
46,32	Teresa Silva	Jr	SC Braga		20-08-97	1		Leiria - CNL	01-07	41,49-14
45,34	Ophelie Oliveira	Jr	Juv. Vidigalense	FRA	21-07-96	2		Leiria - CNL	01-07	44,24-12
43,66	Fernanda Angélica Martins	Vet	GRECAS		02-04-75	2s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	47,28-05
42,53	Sónia Borges		França		26-08-85	4		Tombleine - Fra	25-07	49,81-06
41,27	Micaela Sereno	Ini	Juv. Vidigalense	RNi	14-04-00	1		Leiria - CNL	01-07	33,89-14
40,50	Fátima Ribeiro		GD Estreito		28-05-91	1		Funchal	27-05	36,66-14
40,42	Elsa Cruz	Jr	CCD Ribeirão		10-01-97	2Jr	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	33,10-14
37,85	Cláudia Campos	Jr	Maia AC		26-02-97	2		Braga	11-07	33,66-14
37,62	Inês Fernandes		ADC Lovelhe		28-06-88	1	CN ANDDI	Luso	10-05	37,89-09
37,37	Cristiana Campos	S23	Gira Sol RC		16-01-95	3s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	38,86-14
37,08	Mariana Bento	Jv	CA Mar. Grande		09-08-98	1	CN Jv	Fátima	20-06	35,26-14
36,39	Angela Costa	Jv	GR Qt. Lomba		12-01-99	2	CNCI-2	Vagos	13-06	
36,31	Cristiana Cruz		CCD Ribeirão		15-06-90	1		Guimarães	21-02	37,94-09
35,61	Daniela Carvalho	Vet	Esc. Movimento		06-01-74	2		Maia	01-08	40,86-92
35,60	Cecília Rebocho	Jv	GR Qt. Lomba		20-06-99	1		Sobreda	30-05	32,06-14
35,56	Ana Chiu	Jr	Sporting CP		27-02-97	2		Lisboa - MP	06-06	
34,88	Mariana Cerejo	Jr	Juv. Vidigalense		17-08-97	4Jr	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	
34,66	Tânia Pinhão		GRECAS		01-06-88	1		Vagos	29-07	40,35-07
33,12	Sara Firmino	Jv	SL Benfica		28-08-98	2		Lisboa - MP	09-05	
33,10	Carla Gonçalves	S23	EC+S Lavra		17-10-95	3	CNCI-3	Pombal	13-06	35,31-14
32,91	Mónica Silva		ACD Jardim Serra		27-06-91	2		Funchal	01-02	36,08-13
31,53	Susana Botequilha	S23	GD PicNic		12-03-93	1		Quarteira	11-04	36,75-13
31,48	Diana Spencer	Jr	NDJ Laranjeiro		29-06-98	4jv		Leiria - CNL	09-08	
31,25	Carla Muriela Góis		ADR Água Pena		09-02-91	3s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	23-05	33,97-11

Martelo / Hammer – 55,00 – 35,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
61,53		Vânia Silva		Sporting CP		08-06-80	1	C. Port	Leiria	25-07	69,55-11
61,05		Vânia Silva					2	TI Lanç	Leiria - CNL	09-08	
60,95		Vânia Silva					1		Leiria - CNL	01-07	
60,92		Vânia Silva					3	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	
59,85		Vânia Silva					1		V. R. Sto. António	12-07	
59,68		Vânia Silva					5	ETC 1	Heraklion - Gre	21-06	
59,38		Vânia Silva					1	CNCI-1	Vagos	13-06	
58,64	Sónia Alves		Vet	ACDE Almeida		30-06-79	1	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	67,14-04
58,46		Vânia Silva					1	CN Vet	Obidos	18-07	
58,01		Vânia Silva					1		Leiria - CNL	10-06	
57,71		Vânia Silva					1		Plasencia - Esp	24-06	
57,53		Vânia Silva					6	TCCE	Mersin - Tur	31-05	
55,57	Daniela Paço		Jr	Juv. Vidigalense		26-08-96	1	CN Jr	Braga	04-07	55,56-14
53,65	Ana Filipa Fernandes		Jv	ADC Lovelhe		31-01-98	2	CN Jr	Braga	04-07	43,60-14
52,50	Andreia Venade			SC Braga		16-03-92	2		Lovelhe	26-04	54,33-11
49,98	Jorgina Costa		S23	França		20-10-93	4		Maisons Alfort - Fr	01-02	57,72-14
49,20	Alda Fernandes		S23	ACR Sra. Desterro		28-05-93	1s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	52,70-12
47,85	Mafuta Maketa			Juv. Vidigalense	ANG	27-03-89	4		Leiria - CNL	25-02	52,55-11
46,99	Maria Inês Domingos		S23	CA Mar. Grande		26-03-95	1	CNCI-3	Pombal	13-06	46,20-14
46,86	Rafaela Moutinho		Jr	AC F. Ribeiro		02-01-97	7	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	43,35-14
46,49	Nicole Magalhães		S23	JOMA		22-06-94	1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05	49,23-14
45,79	Catarina Abreu		Jr	JD Neves		29-03-96	3	C. Port	Leiria	25-07	47,51-14
45,40	Daniela Teixeira			GD Estreito		14-07-91	1s	CNCI-Ap	Funchal	23-05	45,71-09
44,70	Patrícia Penteado			SL Benfica		14-09-92	5	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	49,84-13
43,91	Milene Jesus		Jv	GD Estreito		01-06-99	3	CN Jr	Braga	04-07	
43,64	Sónia Grácio		Vet	AA Coimbra		26-03-74	1		Coimbra - U	29-11	54,73-99
43,55	Sandra Santos			AA Coimbra		10-04-84	1		Luso	09-05	47,42-11
43,49	Maria João Rodrigues		Jr	Gira Sol RC		01-07-96	5	CN Jr	Braga	04-07	50,86-12
42,44	Cecília Rebocho		Jv	GR Qt. Lomba		20-06-99	8	TI Lanç	Leiria - CNL	08-08	
40,81	Ana Chiu		Jr	Sporting CP		27-02-97	8	CN Jr	Braga	04-07	
40,35	Joana Rebelo		S23	AC Mocidade-Aç		02-02-93	1		Angra do Heroísmo	07-02	45,50-10
39,58	Mariana Pinto		S23	Esc. Movimento		21-05-94	2s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05	42,04-14

38,26	Inês Fernandes		ADC Lovelhe		28-06-88	2	CM INAS	Guaranda - Ecu	22-09	41,72-08
37,39	Sara Cardoso	Jv	AAC Caparica		19-10-98	2		Sobreda	09-05	
37,37	Filipa Vasconcelos		CS Marítimo		21-10-91	2s	CNCI-Ap	Funchal	23-05	48,83-09
37,37	Gabriela Venade		CA Mazarefes		04-07-91	3		Lovelhe	28-06	46,03-08
37,03	Catarina Granja		UC Eirense		23-05-92	4		Lovelhe	28-06	40,73-10
36,96	Vanessa Cardoso	Jr	CD Quarteira		30-12-96	1		Lagos	03-05	
36,91	Cristiana Cruz		CCD Ribeirão		15-06-90	4		Guimarães	21-02	41,49-09
36,24	Viviana Gonçalves		ACD Jardim Serra		25-06-91	3		Funchal	31-01	39,55-13
35,59	Fabiana Domingos	S23	Universitária		05-04-93	4	CNU	Braga	25-04	43,34-10

Dardo / Javelin – 45,00 - 32,00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
54,39		Silvia Cruz		Sporting CP		29-12-80	4	ETC 1	Heraklion - Gre	20-06	59,76-08
53,89		Silvia Cruz					1	CNCI-1	Vagos	14-06	
53,46		Silvia Cruz					1		Leiria - CNL	10-06	
52,25		Silvia Cruz					1		Lee Valley - Gbr	11-04	
51,60		Silvia Cruz					1ex		Sobreda	19-07	
51,49		Silvia Cruz					1		Birmingham - Gbr	12-07	
50,94		Silvia Cruz					1		Lisboa - MP	10-05	
50,62		Silvia Cruz					1		Lisboa - N2	21-07	
49,06		Silvia Cruz					3	TCCE	Mersin - Tur	30-05	
48,97		Silvia Cruz					2		Lee Valley - Gbr	19-04	
47,31		Silvia Cruz					1		Eton - Gbr	08-08	
46,11		Claudia Ferreira	Jv	Cyclones AC		03-10-98	1ex		Porto - I	01-02	42,84-14
45,72		Silvia Cruz					1		Woodford - Gbr	18-04	
45,71		Silvia Cruz					1	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	
45,52		Claudia Ferreira	Jv				1	CN Jr	Braga	04-07	
45,49		Silvia Cruz					1	C. Port	Leiria	26-07	
45,37		Silvia Cruz					1		Lisboa - MP	14-02	
45,11		Silvia Cruz					1	C. Port	Edimburgo - Gbr	06-06	
44,47		Carla Ratão		França		06-06-82	2		Tomblaine - Fra	25-07	52,29-07
43,59		Cristina Ferreira	Vet	ACD Jardim Serra		22-11-79	1		Machico	10-07	52,52-03
43,52		Lara Clochet	Jr	SL Benfica	BEL	09-12-96	1ex	CN23	Pombal	28-06	39,12-14
43,32		Elisabete Silva		SL Benfica		25-04-92	2	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	50,06-11
42,56		Beatriz Resendes	S23	N Sp S. Miguel		30-05-94	1	CN23	Pombal	28-06	40,70-14
42,09		Marisela Silva		GD Estreito		21-05-85	1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05	52,96-07
40,25		Nanci Sousa		JOMA		28-09-90	1ex		Lisboa - MP	07-06	42,32-10
39,97		Marlene Araujo	S23	Sporting CP		19-02-93	1		Lisboa - MP	18-07	40,67-14
39,53		Sara Fernandes		JOMA		10-05-85	2		Lisboa - MP	14-02	42,37-14
38,96		Lecabela Quaresma		Sporting CP		26-12-89	2		Lisboa - MP	18-07	36,80-14
36,99		Filipa Freitas		CS Marítimo		11-02-84	1	CNCI-2	Vagos	14-06	40,81-03
36,89		Sara Firmino	Jv	SL Benfica		28-08-98	1		Lisboa - MP	14-12	35,48-14
36,74		Carla Macedo		ADR Água Pena		22-10-90	1	CNCI-3	Pombal	14-06	40,44-08
36,72		Lara Almeida		GR Qt. Lomba		14-05-80	3	C. Port	Leiria	26-07	40,12-03
36,59		Mariana Bento	Jv	CA Mar. Grande		09-08-98	2	CN Jr	Braga	04-07	35,69-14
35,89		Liliana Manhente		Esc Movimento		30-03-85	2	CNCI-2	Vagos	14-06	35,98-10
35,72		Teresa Ribeiro		AC F. Ribeiro		23-08-88	7	CN Lanç	Leiria - CNL	28-02	43,55-08
35,13		Rita Sebastião	Jr	Juv. Vidigalense		19-11-96	4	CN Jr	Braga	04-07	38,09-13
34,87		Cláudia Campos	Jr	Maia AC		26-02-97	2		Guimarães	12-07	35,05-14
34,21		Cláudia Ramoa		ACR Sra. Desterro		01-04-90	7	CNCI-1	Vagos	14-06	39,47-09
34,13		Sónia Bica	Jr	C Spiridon Gaia		12-01-97	5	CN Jr	Braga	04-07	33,11-14
33,87		Sónia Rodrigues		ADRE Palhaça		28-06-82	1		Vagos	19-07	39,42-07
33,67		Flavia Costa	S23	Gira Sol RC		15-06-94	2	CNCI-3	Pombal	14-06	41,39-12
33,62		Cláudia Rodrigues		ACR Sra. Desterro		11-11-89	1		Aveiro	31-05	36,38-14
33,58		Fabiana Ferreira	S23	GRECAS		29-03-95	Hep		Pombal	31-05	
33,42		Beatriz Amaral	Jv	GD Cavadas		09-10-99	3		Sobreda	19-07	

Heptatlo - 4000 - 3000

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
5.792		Lecabela Quaresma		Sporting CP		26-12-89	3	ECp - 2	Inowroclaw - Pol	05-07	5744-14
5.628		Lecabela Quaresma					5	C. Esp	Arona - Esp	07-06	

5.347	Rafaela Vitorino	S23	SL Benfica	RN23	18-08-95	6	ECp - 2	Inowroclaw - Pol	05-07	5278-13
5.321	Lecabela Quaresma					1	C. Port	Leiria	26-07	
5.096	Ana Margarida Oliveira	S23	GA Fátima		18-07-95	13	ECp - 2	Inowroclaw - Pol	05-07	5218-14
5.090	Lecabela Quaresma					1		Lisboa - MP	03-05	
5.019	Ana Margarida Oliveira	S23				12	C. Esp	Arona - Esp	07-06	
4.844	Anabela Neto		Sporting CP		25-03-91	1ex		Luso	03-05	4662-14
4.790	Ana Margarida Oliveira	S23				2	C. Port	Leiria	26-07	
4.693	Carla Ratão		França		06-06-82	1		St. Etienne - Fra	17-05	4556-14
4.588	Rafaela Vitorino	S23				2		Lisboa - MP	03-05	
4.557	Catarina Fernandes	Jv	Sporting CP		16-02-98	1	CN Jr	Braga	05-07	
4.475	Carla Ratão					11		Tours - Fra	28-06	
4.423	Carla Ratão					3		St. Etienne - Fra	03-05	
4.254	Sónia Machado	Jv	Juv. Vidigalense		13-06-98	2	CN Jr	Braga	05-07	3981-14
4.060	Andreia Nicolau		CA Seia		01-02-91	2		Pombal	31-05	3816-14
4.024	Raquel Lourenço	Jr	CP Corroios		11-10-96	3	CN Jr	Braga	05-07	
3.992	Daniela Ferreira		Juv. Vidigalense		22-06-89	3	C. Port	Leiria	26-07	3850-13
3.941	Fabiana Ferreira	S23	GRECAS		29-03-95	4	C. Port	Leiria	26-07	3744-14
3.941	Sara Ribeiro	Jv	GA Fátima		21-03-98	4	CN Jr	Braga	05-07	
3.694	Joana Lopes		CP Alcanena		13-10-91	2		Rio Maior	03-05	3450-11
3.643	Bruna Silva	S23	Juv. Vidigalense		14-11-94	4		Pombal	31-05	3171-14
3.631	Mariana Conde	Jr	ACR Valdágua		01-04-97	5	CN Jr	Braga	05-07	
3.497	Sara Silva	S23	EC+S Lavra		03-01-94	1		Luso	03-05	3486-12
3.295	Teresa Mestre		GD Diana		18-07-92	1ex		Luso	03-05	3406-13
3.229	Andreia Grácio	Jr	Juv. Vidigalense		17-09-96	1Jr		Leiria	12-07	
3.000	Catarina Barbosa	Jr	C Spiridon Gaia		22-02-96	2		Luso	03-05	

Com vento anti regulamentar

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
3.168		Marta Mestrinho		ASJ Cortiçadas		27-09-92	1		Vendas Novas	19-04	3181-11

Sem medição de vento

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
3.124		Marta Vargues	Jr	CO Pechão		15-10-97	1		Lagos/Quarteira	26-04	

3 000m M - 16.00,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
12.17,93	i	Ana Cabecinha		CO Pechão	RNi	29-04-84	1	C. Port	Pombal	14-02	12.17,50-14
12.53,00		Vera Santos		Sporting CP		03-12-81	1	CNCI-1	Vagos	13-06	12.17,59-10
12.59,15	i	Daniela Cardoso		Leiria Marcha		15-12-91	2	C. Port	Pombal	14-02	13.24,09i-14
13.16,72		Vitória Oliveira		Juv. Vidigalense		30-08-92	2	CNCI-1	Vagos	13-06	13.55,98i-14
13.18,78	i	Mara Ribeiro	S23	CN Rio Maior		11-05-95	2s	CNCI-Ap	Pombal	24-01	14.11,48i-13
13.24,98		Edna Barros	Jr	CO Pechão		18-12-96	1	CNCI-2	Vagos	13-06	14.04,99i-14
13.47,24	i	Mariana Mota	S23	SL Benfica		27-05-95	4	C. Port	Pombal	14-02	13.58,62i-14
13.50,69		Catarina Marques	Jr	CO Pechão		11-09-96	8	Ibero	Huelva - Esp	10-06	15.02,37-14
13.53,91		Sandra Silva	Vet	GRECAS		21-09-75	2	CNCI-2	Vagos	13-06	13.51,45i-14
14.07,11	i	Nádia Cancela	S23	AC Portugal		24-04-93	7	C. Port	Pombal	14-02	13.38,04-14
14.13,72	i	Alexandra Lamas	Vet	Cl. Condeixa		19-06-72	2	CN Vet	Pombal	07-02	14.09,88i-14
14.36,23		Carina Rodrigues		GD Diana		25-12-87	3	CNCI-2	Vagos	13-06	
14.37,71		Carolina Costa	Jv	CO Pechão		12-03-98	9	Ibero	Huelva - Esp	10-06	15.06,37-14
14.45,25		Maribel Gonçalves	Vet	GD Estreito		01-04-78	4	CNCI-1	Vagos	13-06	12.37,89-08
14.49,34	i	Laura Leal	Jr	CO Pechão		22-05-96	3	CN Jr	Braga	07-02	14.55,99i-14
14.50,10		Inês Reis	Jv	GCA Donas		17-07-99	4	CNCI-2	Vagos	13-06	
14.54,54		Ana Raquel Marques		ACR Sra. Desterro		21-09-83	5	CNCI-1	Vagos	13-06	14.51,81i-06
15.01,43	i	Sofia Avoila	Vet	JOMA		30-07-76	5	CNCI-1	Pombal	21-02	12.53,10-95
15.08,31	i	Liliana Martins		GCA Donas		20-07-90	3s	CNCI-Ap	Pombal	25-01	14.09,46i-13
15.18,26	i	Sandra Vieira Leitão	Vet	ADRE Palhaça		01-11-75	2	CNCI-2	Pombal	21-02	13.38,54i-04
15.21,47		Vera Portela	S23	NDA Pombal		09-05-95	1	Inter Ass	Lisboa - I	15-07	
15.26,93		Mafalda Marques	Jr	CP Corroios		27-11-97	4s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05	15.59,09i-14
15.30,54	i	Carla Monteiro		CA Seia		29-03-82	3	CNCI-2	Pombal	21-02	13.58,97i-03
15.35,42		Ana Leonor	Jv	GR Qt. Lomba		25-01-98	1	Inter Ass	Lisboa - U	08-07	15.36,56i-14
15.37,19	i	Filipa Ferreira	S23	CO Pechão		05-11-94	2	CNU	Pombal	28-02	13.34,11-14
15.40,10	i	Marisa Soares Pereira		SC Braga		16-09-80	1	C. Norte	Braga	10-01	14.37,39i-08

15.42,60	i	Catarina Anastácio	Jr	AEAF Mariano		26-08-97	6	CN Jr	Braga	07-02	
15.42,95	i	Rita Vazão	Jv	GD Pedreiras		13-06-99	4	CN Jv	Braga	17-01	
15.47,71		Felicidade Rosa	Vet	CA Galinheiras		03-01-79	1		Lisboa - MP	09-05	
15.52,23		Andreia Freitas		ACD Jardim Serra		02-04-83	7	CNCI-1	Vagos	13-06	14.17,74i-09
15.57,00		Lara Martins	Jv	CD Marco		28-12-99	2	Inter Ass	Lisboa - U	08-07	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
14.34,51		Alexandra Lamas	Vet	Cl. Condeixa		19-06-72	1		Coimbra - ECC	04-07	14.09,88i-14
13.23,79		Ana Cabecinha		CO Pechão		29-04-84	1		Quarteira	11-01	12.17,50-14
15.07,97		Laura Leal	Jr	CO Pechão		22-05-96	3		Quarteira	11-01	14.55,99i-14
15.54,92		Liliana Martins		GCA Donas		20-07-90	3s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05	14.09,46i-13
13.55,02		Mariana Mota	S23	SL Benfica		27-05-95	3	CNCI-1	Vagos	13-06	13.58,62i-14
15.53,16		Marisa Soares Pereira		SC Braga		16-09-80	6	CNCI-2	Vagos	13-06	14.37,39i-08
15.55,12		Sandra Vieira Leitão	Vet	ADRE Palhaça		01-11-75	1	CNCI-3	Pombal	13-06	13.38,54i-04
15.25,14		Sofia Avoila	Vet	JOMA		30-07-76	3s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05	12.53,10-95

5 Km M - 28.00,0

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
21.22,23		Ana Cabecinha		CO Pechão		29-04-84	tp		Faro	21-03	21.21-12
21.52,10		Inês Henriques		CN Rio Maior		01-05-80	1		Abrantes	30-05	21.32,08-14
22.30		Vera Santos		Sporting CP		03-12-81	tp		Lugano - Sui	15-03	21.01,43-10
22.56,48		Daniela Cardoso		Leiria Marcha		15-12-91	1		Leiria	19-07	24.01,40-14
23.08		Susana Feitor	Vet	Individual - S		28-01-75	tp	C. Nac	Rio Maior	18-04	20.37-01
23.26,53		Mara Ribeiro	S23	CN Rio Maior		11-05-95	tp		Faro	21-03	24.08,26-13
23.54,86		Vitória Oliveira		Juv. Vidigalense		30-08-92	1		Guimarães	09-05	25.05-14
24.15		Catarina Marques	Jr	CO Pechão		11-09-96	1Jr	H.Oliveira	Olhão	25-01	26.21,94-14
24.27,95		Carolina Costa	Jv	CO Pechão		12-03-98	2		Faro	30-05	25.21,90-14
24.31		Edna Barros	Jr	CO Pechão		18-12-96	2Jr	H.Oliveira	Olhão	25-01	24.53-13
24.35		Mariana Mota	S23	SL Benfica		27-05-95	2		Olhão	09-05	24.35,11-14
24.36,80		Alexandra Lamas	Vet	Cl. Condeixa		19-06-72	1ex		Lisboa - MP	11-07	25.12-14
25.24,5		Sofia Avoila	Vet	JOMA		30-07-76	1		Lisboa - MP	15-11	22.13,23-95
25.38,44		Sandra Silva	Vet	GRECAS		21-09-75	tp		Faro	21-03	24.11,80-14
25.58		Filipa Ferreira	S23	CO Pechão		05-11-94	2	H.Oliveira	Olhão	25-01	23.56,75-13
26.10,4		Carina Rodrigues		GD Diana		25-12-87	2		Vendas Novas	02-05	
26.25		Laura Leal	Jr	CO Pechão		22-05-96	3Jr	H.Oliveira	Olhão	25-01	25.41-13
26.27,57		Catarina Anastácio	Jr	AEAF Mariano		26-08-97	1		Sobreda	09-05	27.45-14
26.34,24		Vera Portela	S23	NDA Pombal		09-05-95	2		Leiria	19-07	
26.34,75		Inês Reis	Jv	GDA Donas		17-07-99	1	OJ2	Braga	06-06	26.58,33-14
26.52,82		Mafalda Marques	Jr	CP Corroios		27-11-97	2		Sobreda	09-05	
26.58,67		Ana Leonor	Jv	GR Qt. Lomba		25-01-98	2	OJ1	Braga	06-06	26.08,32-14
26.59		Liliana Martins		GCA Donas		20-07-90	tp		Rio Maior	31-01	24.47,33-13
27.10,05		Felicidade Rosa	Vet	CA Galinheiras		03-01-79	1		Lisboa - MP	30-05	
27.31		Sandra Vieira Leitão	Vet	ADRE Palhaça		01-11-75	2Vet	C. Nac	Rio Maior	18-04	24.01,74-04
27.34,05		Andreia Freitas		ACD Jardim Serra		02-04-83	1		Ribeira Brava	01-03	24.44,89-09

10 Km Marcha - 60:00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	Cl	Prova	Local	Data	MMP
43.19,12		Ana Cabecinha		CO Pechão		29-04-84	1	C. Port	Leiria	25-07	43.08,17-08
43.40,68		Inês Henriques		CN Rio Maior		01-05-80	2	C. Port	Leiria	25-07	43.09-10
44.50,19		Susana Feitor	Vet	Individual - S		28-01-75	3	C. Port	Leiria	25-07	42.39-01
45.04		Vera Santos		Sporting CP		03-12-81	tp		Lugano - Sui	15-03	43.52,73-10
47.29		Daniela Cardoso		Leiria Marcha		15-12-91	2		Barrosas	28-03	48.00,85-14
47.49,49		Mara Ribeiro	S23	CN Rio Maior		11-05-95	5	C. Port	Leiria	25-07	47.48,33-14
47.51,55		Vitória Oliveira		Juv. Vidigalense		30-08-92	6	C. Port	Leiria	25-07	49.01,22-14
48.31,93		Edna Barros	Jr	CO Pechão		18-12-96	14	CE Jr	Eskilstuna - Swe	16-07	50.17,81-14
48.47,65		Catarina Marques	Jr	CO Pechão		11-09-96	17	CE Jr	Eskilstuna - Swe	16-07	56.33,81-14
50.16,66		Mariana Mota	S23	SL Benfica		27-05-95	2	CN23	Pombal	27-06	49.07,82-14
50.25		Sandra Silva	Vet	GRECAS		21-09-75	2	CM Vet	Lyon - Fra	10-08	49.15-12
50.47,16		Alexandra Lamas	Vet	Cl. Condeixa		19-06-72	7	C. Port	Leiria	25-07	51.59-92
51.31		Nádia Cancela	S23	AC Portugal		24-04-93	1		Lourosa	08-02	48.21,01-14

52.16,38	Ana Raquel Marques		ACR Sra. Desterro		21-09-83	8	C. Port	Leiria	25-07	52.26,02-05
53.33,73	Maribel Gonçalves	Vet	GD Estreito		01-04-78	1		Ribeira Brava	11-07	43.59,27-08
53.43	Laura Leal	Jr	CO Pechão		22-05-96	3Jr	C. Nac	Rio Maior	18-04	53.50,37-13
54.08,51	Carina Rodrigues		GD Diana		25-12-87	9	C. Port	Leiria	25-07	
54.17	Sofia Avoila	Vet	JOMA		30-07-76	2		Setúbal	31-01	45.34-96
54.30	Liliana Martins		GCA Donas		20-07-90	8		Rio Maior	31-01	51.38,7-14
54.35,60	Inês Reis	Jv	GDA Donas		17-07-99	3	CN Jr	Braga	04-07	
55.04,23	Ana Leonor	Jv	GR Qt. Lomba		25-01-98	4	CN Jr	Braga	04-07	56.23,20-14
55.22,54	Mafalda Marques	Jr	CP Corroios		27-11-97	5	CN Jr	Braga	04-07	
55.43,58	Vera Portela	S23	NDA Pombal		09-05-95	11	C. Port	Leiria	25-07	
56.18	Catarina Anastácio	Jr	AEOF Mariano		26-08-97	4Jr	C. Nac	Rio Maior	18-04	
57.45,76	Felicidade Rosa	Vet	CA Galinheiras		03-01-79	2ex		Lisboa - MP	06-06	56.59-06
58.13	Jessica Rosa	Jr	CDC Navais		11-06-97	6Jr	C. Nac	Rio Maior	18-04	
58.35,63	Andreia Freitas		ACD Jardim Serra		02-04-83	2		Ribeira Brava	11-07	51.54,57-09
59.54,78	Bianca Amaral	Jr	Juv. Ilha Verde		30-01-96	1		Angra do Heroismo	11-07	

20 Km M - 1:40.00 - 2:00.00

Marca	V	Nome	Esc	Clube	Obs	Nasc.	CI	Prova	Local	Data	MMP
1.28,28		Ana Cabecinha		CO Pechão		29-04-84	9	T. Europa	Murcia - Esp	17-05	1.27,46-08
1.29,27		Ana Cabecinha					1	C. Nac	Rio Maior	18-04	
1.29,29		Ana Cabecinha					4	C. Mundo	Pequim - Chn	28-08	
1.29,52		Inês Henriques		CN Rio Maior		01-05-80	2	C. Nac	Rio Maior	18-04	1.29,30-13
1.30,19		Ana Cabecinha					4		Corunha - Esp	06-06	
1.30,23		Vera Santos		Sporting CP		03-12-81	2		Lugano - Sui	15-03	1.28,02-14
1.30,30		Vera Santos					13	T. Europa	Murcia - Esp	17-05	
1.30,44		Inês Henriques					16	T. Europa	Murcia - Esp	17-05	
1.31,11		Ana Cabecinha					1		Rio Maior	31-01	
1.31,42		Vera Santos					3	C. Nac	Rio Maior	18-04	
1.31,58		Susana Feitor	Vet	Individual - S		28-01-75	4	C. Nac	Rio Maior	18-04	1.27,55-01
1.31,58		Susana Feitor	Vet				19	T. Europa	Murcia - Esp	17-05	
1.32,08		Inês Henriques					7		Corunha - Esp	06-06	
1.33,26		Ana Cabecinha					3	IAAF	Chihuahua - Mex	07-03	
1.33,32		Inês Henriques					2		Rio Maior	31-01	
1.33,37		Inês Henriques					4	IAAF	Chihuahua - Mex	07-03	
1.34,01		Vera Santos					21	C. Mundo	Pequim - Chn	28-08	
1.34,47		Inês Henriques					23	C. Mundo	Pequim - Chn	28-08	
1.35,43		Daniela Cardoso		Leiria Marcha		15-12-91	5	C. Nac	Rio Maior	18-04	1.37,57-14
1.36,13		Susana Feitor	Vet				7	IAAF	Chihuahua - Mex	07-03	
1.37,12		Daniela Cardoso					3ex	C. Fra	Arles - Fra	08-03	
1.38,27		Daniela Cardoso					10	CM Univ	Gwangju - Kor	10-07	
1.38,30		Daniela Cardoso					3		Rio Maior	31-01	
1.39,33		Mara Ribeiro	S23	CN Rio Maior		11-05-95	12	CE S23	Tallin - Est	10-07	1.46,05-14
1.39,41		Mara Ribeiro	S23				6	C. Nac	Rio Maior	18-04	
1.42,41		Mariana Mota	S23	SL Benfica		27-05-95	7	C. Nac	Rio Maior	18-04	
1.46,20		Sandra Silva	Vet	GRECAS		21-09-75	2	CM Vet	Lyon - Fra	14-08	1.42,09-14
1.46,30		Vitória Oliveira		Juv. Vidigalense		30-08-92	11ex	C. Fra	Arles - Fra	08-03	1.46,18-14
1.48,09		Alexandra Lamas	Vet	Cl. Condeixa		19-06-72	8	C. Nac	Rio Maior	18-04	1.47,46-14
1.48,35		Nádia Cancela	S23	AC Portugal		24-04-93	14ex	C. Fra	Arles - Fra	08-03	1.42,56-13

4 x 100 m – 50,00 – 53,00

Marca	V	Clube	Esc	Atletas	Obs	Cl	Prova	Local	Data
45,26		Seleção Nacional		O. Barbosa, C. Tavares, C. Santos, R. Mentai		7	ETC 1	Heraklion - Gre	20-06
45,78		Sporting CP		S. Mags, O. Barbosa, C. Tavares, L. Bazolo	*	4	TCCE	Mersin - Tur	30-05
45,80		Sporting CP		S. Mags, O. Barbosa, C. Tavares, L. Bazolo	*	1	CNCI-1	Vagos	13-06
45,91		Sporting CP		S. Mags, O. Barbosa, L. Quaresma, L. Bazolo	*	1		Lisboa - I	16-05
46,54		SL Benfica		C. Gama, M. Carvalho, C. Santos, R. Mentai		2	CNCI-1	Vagos	13-06
47,09		SL Benfica		S. Santos, T. Carvalho, C. Santos, E. Vital		1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05
47,49		SL Benfica		J. Vieira, A. Alves, S. Santos, V. Fernandes	*	1		Lisboa - MP	09-05
47,80		Sporting CP	S23	O. Barbosa, L. Nascimento, L. Gomes, D. Clemente		1	CN23	Pombal	27-06
47,96		Seleção Lisboa	S23	D. Almeida, T. Rosário, L. Nascimento, C. Santos		1	Inter Ass	Lisboa - I	15-07
48,10		Seleção Lisboa	Jv	C. Pereira, P. Rodrigues, M. Carvalho, C. Fernandes		1	OJ1	Braga	07-06
48,40		JO Monte Abraão		D. Almeida, S. Estriga, J. Teixeira, R. Limpo		2		Lisboa - I	16-05
48,74		JO Monte Abraão		D. Almeida, S. Estriga, J. Teixeira, R. Limpo		3	CNCI-1	Vagos	13-06
48,80		Juventude Vidigalense	Jr	A. Grácio, E. Veiga, B. Santos, J. Carlos		1	CN Jr	Braga	04-07
48,90		Juventude Vidigalense	Jv	M. Castro, E. Veiga, B. Santos, J. Carlos		4	CNCI-1	Vagos	13-06
49,10		Maia AC	Jr	D. Oliveira, I. Aires, J. Neto, MJ Silva		2	CN Jr	Braga	04-07
49,12		Juventude Vidigalense	S23	B. Santos, E. Veiga, D. Ferreira, J. Viegas		1s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05
49,45		Juventude Vidigalense	S23	A. Grácio, L. Vieira, B. Silva, J. Viegas		2	CN23	Pombal	27-06
49,56		Maia AC	Jr	J. Neto, MJ Silva, D. Oliveira, I. Aires		1s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05
49,66		JO Monte Abraão		A. Borges, D. Almeida, J. Teixeira, R. Limpo		2s	CNCI-Ap	Vendas Novas	23-05
49,73		SL Benfica	Jv	J. Gusmão, C. Pereira, R. Pinheiro, R. Parreira		1	CN Jv	Fátima	20-06
49,83		Maia AC	S23	J. Neto, MJ Silva, D. Oliveira, S. Lascasas		5	CNCI-1	Vagos	13-06
49,91		JO Monte Abraão		A. Borges, J. Teixeira, I. Vitorino, R. Limpo		2		Lisboa - MP	09-05
49,96		EB2,3 MD Saraiva	Jv	V. Semenikhina, C. Pereira, R. Pinheiro, R. Parreira		1	CN DE	Lisboa - I	16-05
50,16		Seleção Desporto Escolar	Jv	I. Arada, MJ Silva, R. Pinheiro, R. Parreira		1s	OJ1	Braga	07-06
50,20		Escola do Movimento		B. Vila, S. Rocha, L. Manhente, I. Luís		1	CNCI-2	Vagos	13-06
50,34		Seleção Porto	Jv	J. Neto, R. Hora, B. Silva, C. Queiroz		2s	OJ1	Braga	07-06
50,36		GD Estreito	Jr	R. Rocha, R. Santos, M. Santos, S. Correia	*	1		Machico	16-05
50,58		Seleção Coimbra	Jv	N. Lopes, A. Gomes, R. Lopes, E. Silva		3s	OJ1	Braga	07-06
50,59		Seleção D. Esc. Lisboa VT	Jv	M. António, A. Costa, A. Borges, F. Baldé		2	CN DE	Lisboa - I	16-05
50,78		Escola Sec. Maia	Jv	M. Dias, B. Silva, A. Santos, J. Neto		3	CN DE	Lisboa - I	16-05
50,84		Seleção Santarem	Jv	M. Sousa, R. Vasco, C. Ribeiro, M. António		1s	Inter Ass	Lisboa - U	08-07
50,86		Seleção Setúbal	Jv	D. Spencer, R. Mata, M. Laranjeira, A. Moreira	*	4s	OJ1	Braga	07-06
50,88		GR Qta. da Lomba	Jr	A. Costa, B. Reis, K. Gomes, A. Moreira	*	4	CN Jr	Braga	04-07
51,02		AC Vermoil	Jr	M. Santos, S. Gomes, M. Mota, C. Freire		5	CN Jr	Braga	04-07
51,11		Seleção D. Esc. Norte	Jv	F. Coutinho, S. Saleiro, D. Silva, MJ Silva		4	CN DE	Lisboa - I	16-05
51,13		IPS Bustos	Jv	I. Arada, B. Santiago, J. Moreto, E. Grangeia		5	CN DE	Lisboa - I	16-05
51,16		Seleção Braga	Jv	A. Mendes, S. Rodrigues, F. Lopes, L. Pinto		2s	OJ1	Braga	07-06
51,21		ACR Sra. Desterro		C. Cunha, C. Rodrigues, J. Gomes, C. Oliveira		1s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05
51,44		ACD Jardim Serra		M. Mendonça, C. Soares, C. João, C. Costa		2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	23-05
51,44		Seleção Leiria	Jv	C. Freire, S. Machado, B. Santos, S. Cruz		3s	Inter Ass	Lisboa - U	08-07
51,45		CP Alcanena		C. Nunes, I. Carvalho, J. Lopes, I. Lopes		3s		Lisboa - I	16-05
51,68		Gira Sol RC	Jr	J. Pedreiras, B. Santiago, J. Santos, I. Arada		6	CN Jr	Braga	04-07
51,79		SC Braga		A. Monjane, V. Castro, S. Marques, C. Nunes		3s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05
51,80		Seleção Aveiro	Jv	R. Santos, B. Duarte, C. Lopes, C. Rodrigues		3s	OJ1	Braga	07-06
52,05		Seleção Évora	Jv	G. Lopes, R. Haar, A. Janeiro, C. Liliu		1	OJ2	Braga	07-06
52,21		CA Marinha Grande	S23	C. Esteves, B. Dinis, A. Pinto, I. Lopes		1	CNCI-3	Pombal	13-06
52,27		GRECAS		S. Simões, F. Ferreira, C. Pandeirada, S. Neves		4s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05
52,41		Seleção Viana do Castelo	Jv	S. Saleiro, T. Anis, A. Fernandes, F. Coutinho		4s	OJ1	Braga	07-06
52,46		A 20 Km Almeirim	Jv	M. Sousa, T. Gonçalves, R. Vasco, J. Alves		5	CN Jv	Fátima	20-06
52,47		CA Seia	Jv	C. Costa, J. Gomes, P. Rodrigues, M. Lopes		6	CN Jv	Fátima	20-06
52,58		GCA Donas		B. Ferreira, D. Mendes, C. Coelho, C. Silva		2s	CNCI-Ap	Abrantes	23-05
52,67		UC Eirense		N. Lopes, R. Lopes, S. Batista, E. Silva		1		Luso	25-04
52,85		ADRE Palhaça		D. Urbano, E. Gomes, O. Conceição, M. Cardoso		1s	CNCI-Ap	Guimarães	23-05
53,01		CD C+S Lavra	Jv	B. Queiroz, R. Hora, B. Silva, M. Dias		2		Guimarães	10-05
53,01		Seleção Madeira	Jv	R. Rocha, R. Santos, S. Andrade, C. Rosa		5s	OJ1	Braga	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
3.37,45		Seleção Nacional		P. Lopes, D. Évora, A. Crespo, C. Azevedo		8	ETC 1	Heraklion - Gre	21-06
3.37,86		Sporting CP		C. Tavares, P. Lopes, M. Tavares, C. Azevedo		2	TCCE	Mersin - Tur	31-05
3.40,59		Sporting CP		P. Lopes, M. Tavares, F. Martins, C. Azevedo		1	CNCI-1	Vagos	14-06
3.43,74	i	Sporting CP		M. Tavares, P. Lopes, F. Martins, C. Azevedo		1	CNCI-1	Pombal	22-02
3.49,58		SL Benfica		N. Gaspar, D. Évora, C. Santos, R. Vitorino		2	CNCI-1	Vagos	14-06
3.50,03	i	Sporting CP		C. Azevedo, P. Lopes, S. Afonso, F. Martins		1s	CNCI-Ap	Pombal	24-01
3.51,21	i	Sporting CP		S. Afonso, C. Azevedo, P. Lopes, F. Martins		1	TP Vel	Pombal	10-01
3.53,06		SL Benfica		D. Évora, N. Gaspar, C. Santos, M. Francisco	*	1s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05
3.54,65	i	SL Benfica		C. Santos, R. Vitorino, N. Gaspar, D. Évora		2	CNCI-1	Pombal	22-02
3.56,31	i	Juventude Vidigalense		J. Viegas, L. Delgado, E. Veiga, M. Lopes		3	CNCI-1	Pombal	22-02
3.56,45		Juventude Vidigalense		B. Santos, E. Veiga, D. Ferreira, J. Viegas		3	CNCI-1	Vagos	14-06
3.57,04	i	Sporting CP		P. Lopes, A. Vitorino, M. Tavares, F. Martins		1	C. Port	Pombal	15-02
3.58,07		ACR Sra. Desterro		C. Cunha, C. Oliveira, V. Lima, A. Crespo		4	CNCI-1	Vagos	14-06
4.02,34		ACR Sra. Desterro		C. Cunha, C. Oliveira, V. Lima, A. Crespo		1s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05
4.02,81	i	ACR Sra. Desterro		V. Lima, P. Caldas, C. Cunha, A. Crespo		2s	CNCI-Ap	Pombal	24-01
4.02,94	i	SL Benfica		R. Vitorino, C. Santos, MV Carvalho, D. Évora		1s	CNCI-Ap	Pombal	25-01
4.05,60	i	JO Monte Abraão		D. Almeida, M. Martins, S. Estriga, J. Teixeira		1s	CNCI-1	Pombal	22-02
4.05,70		Escola do Movimento		S. Rocha, A. Wojcieszek, I. Sousa, A. Fernandes	*	1	CNCI-2	Vagos	14-06
4.06,71		Maia AC		I. Dias, AP. Ricardo, MJ Silva, S. Martins		5	CNCI-1	Vagos	14-06
4.07,05		SC Braga	Jr	J. Silva, S. Silva, I. Silva, E. Gomes		1	CN Jr	Braga	05-07
4.07,39		GD Estreito		T. Freitas, S. Andrade, J. Gouveia, C. Santos		1s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05
4.09,29	i	ADRE Palhaça		D. Urbano, M. Cardoso, O. Conceição, C. Reis		1	CNCI-2	Pombal	22-02
4.09,58	i	GRECAS	S23	S. Anjos, R. Simões, F. Martins, V. Ribeiro		4s	CNCI-1	Pombal	22-02
4.10,59		ACD Jardim Serra		C. Soares, C. João, M. Mendonça, J. Soares		2s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05
4.16,08		GCA Donas	S23	A. Magalhães, M. Vieira, L. Taborda, C. Mendes		4	CNCI-2	Vagos	14-06
4.17,38		GR Quinta da Lomba	Jr	A. Costa, A. Leonor, K. Gomes, B. Reis	*	5	CN Jr	Braga	05-07
4.18,66	i	GD Diana	S23	A. Mendes, A. Barroco, M. Quaresma, L. Amaro		1s	CNCI-Ap	Pombal	24-01
4.19,69		CO Pechão	S23	E. Barros, M. Vargues, C. Marques, E. Barbosa		5	CNCI-2	Vagos	14-06
4.21,03		CS Marítimo	Jr	N. Nobrega, C. Spinola, N. Nobrega, V. Sousa		1		Machico	17-05
4.24,63		Liberdade FC		S. Malheiro, J. Lopes, C. Araujo, T. Silva		2	C. Norte	Guimarães	19-07
4.25,7		CA Arcos Valdevez	Jr	D. Costa, I. Amorim, I. Silva, J. Dias		1		Arcos de Valdevez	15-07
4.25,96		GD Chão Duro		G. Daniel, E. Varela, J. Fernandes, A. Jesus		4s	CNCI-Ap	Vendas Novas	24-05
4.27,06		C Spiridon Gaia		A. Cunha, J. Fortuna, J. Matos, N. Almeida		1s	CNCI-Ap	Guimarães	24-05
4.27,13		ACR Valdágua	Jr	C. Oliveira, M. Conde, I. Gonçalves, L. Regalado		2		Luso	04-04
4.27,13	i	CA Seia		C. Costa, A. Nicolau, M. Gonçalves, C. Augusto		2s	CNCI-2	Pombal	22-02
4.27,41		UC Eirense		D. Cabral, C. Costa, R. Costa, A. Almeida		4s	CNCI-Ap	Abrantes	24-05
4.27,47		ADR Água Pena		D. Silva, L. Alves, D. Sousa, C. Sousa		4s	CNCI-Ap	Ribeira Brava	24-05
4.27,92		AC Vermoil	Jr	M. Santos, S. Gomes, M. Mota, B. Duarte		6	CN Jr	Braga	05-07
4.28,43		CA Mar. Grande	Jr	I. Lopes, B. Coelho, J. Domingos, M. Cordeiro		1	CNCI-3	Pombal	14-06
4.28,73	i	CP Alcanena		C. Nunes, M. Tapadas, I. Lopes, J. Lopes		4	C. Port	Pombal	15-02
4.30,90	i	CD C+S Lavra	S23	S. Silva, M. Dias, M. Gracio, R. Valente		3s	CNCI-2	Pombal	22-02

(*) com atletas estrangeiros

Melhor marca ao ar livre de clubes com melhor marca indoor

Marca	V	Clube	Esc	Atletas	Obs	Cl	Prova	Local	Data
4.22,35		GD Diana	Jr	A. Mendes, A. Barroco, S. Inácio, M. Quaresma		6	CNCI-2	Vagos	14-06
4.11,99		GRECAS	S23	S. Neves, S. Anjos, R. Simões, P. Oliveira		2	CN23	Pombal	28-06
4.07,06		JO Monte Abraão	Jr	I. Vitorino, D. Almeida, M. Martins, J. Teixeira		6	CNCI-1	Vagos	14-06
4.10,70		SC Braga	Jr	I. Silva, J. Silva, S. Silva, E. Gomes		2	CNCI-2	Vagos	14-06