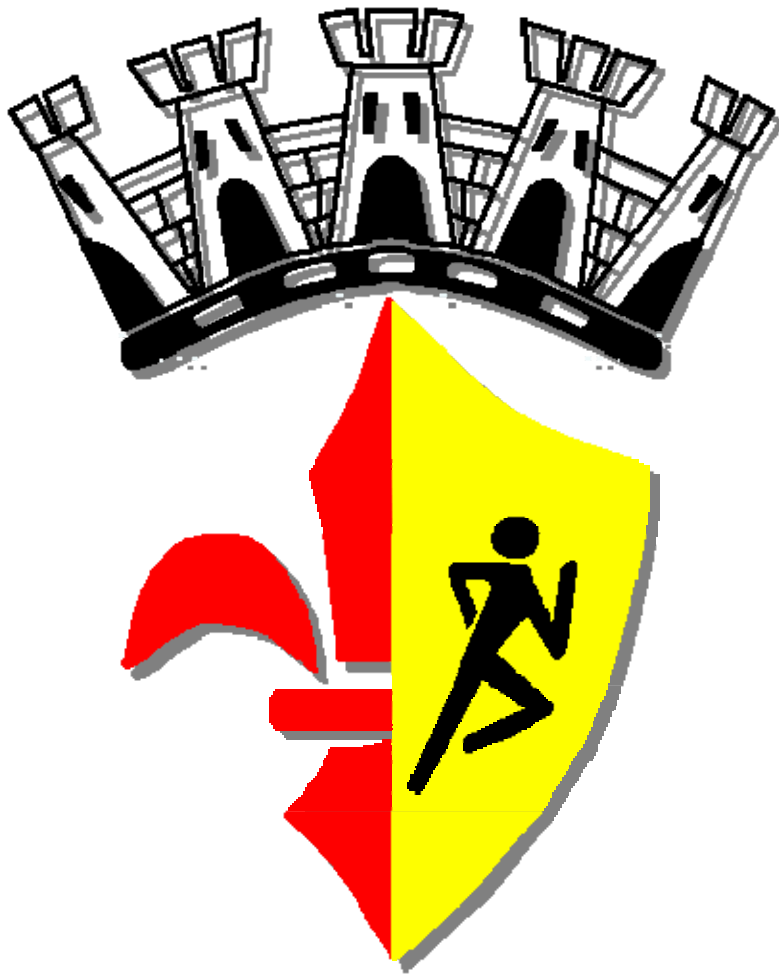


ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA



ANUÁRIO

ÉPOCA 2005 / 2006

ÍNDICE

ABREVIATURAS DE CLUBES	2
PISTAS.....	3
RECINTOS COBERTOS	4
CLUBES FILIADOS NA ÉPOCA DE 2005/2006.....	5
NÚMERO TOTAL DE ATLETAS POR ESCALÃO ÉPOCA 2005/2006	6
MAPA COMPERATIVO DE CLUBES E ATLETAS INSCRITOS	7
RANKING DE INFANTIS	9
RANKING DE INICIADOS	13
RANKING DE JUVENIS	18
RANKING DE JUNIORES	24
RANKING SENIORES	30
RECORDES DE INFANTIS MASCULINOS – AR LIVRE	38
RECORDES DE INFANTIS FEMININOS – AR LIVRE	39
RECORDES DE INICIADOS MASCULINOS – AR LIVRE	40
RECORDES DE INICIADOS FEMININOS – AR LIVRE	41
RECORDES DE JUVENIS MASCULINOS – AR LIVRE	42
RECORDES DE JUVENIS FEMININOS – AR LIVRE.....	44
RECORDES DE JUNIORES MASCULINOS – AR LIVRE	46
RECORDES DE JUNIORES FEMININOS – AR LIVRE.....	48
RECORDES ABSOLUTOS MASCULINOS – AR LIVRE	50
RECORDES ABSOLUTOS FEMININOS – AR LIVRE	52
RECORDES INFANTIS MASCULINOS - PC.....	56
RECORDES INFANTIS FEMININOS - PC	56
RECORDES INICIADOS MASCULINOS - PC.....	57
RECORDES INICIADOS FEMININOS - PC	58
RECORDES JUVENIS MASCULINOS - PC	59
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS.....	59
RECORDES JUVENIS FEMININOS - PC	60
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS.....	60
RECORDES JUNIORES MASCULINOS - PC	61
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS.....	61
RECORDES JUNIORES FEMININOS – PC	62
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS.....	62
RECORDES ABSOLUTOS MASCULINOS – PC	63
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS.....	63
RECORDES ABSOLUTOS FEMININOS – PC	64
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS.....	64

ABREVIATURAS DE CLUBES

ARNEIRENSE	Associação Cultural Desportiva Recreativa Arneirense
A – DO – BARBAS	Centro Popular Recreativo A-Do-Barbas
AC CARNIDE	Associação Cultural Carnide
AR SOUTOS	Associação Recreativa Soutos
B. ANJOS	Associação Desportiva Cultural Recreativa Bairro Anjos
CAM GRANDE	Clube de Atletismo da Marinha Grande
C.A BARREIRA	Clube de Atletismo da Barreira
CAS GUARDA	Centro Amizade e Animação Social Santiago Guarda (Ansião)
CASAIS VENTO	Grupo Amigos Casais do Vento
CA ÓBIDOS	Clube Atletismo de Óbidos
CB ALCOBAÇA	Casa Benfica em Alcobaca
CJ BARROS	Colégio João de Barros
COLIPO	Clube Atletismo Colipo
CORTES	Centro Popular Cultura e Recreio das Cortes
CSM-L	Colégio São Mamede - Leiria
C. VET. LIS	Clube Veteranos do Lis
EP MARRAZES	Escola Preparatória Marrazes
EP D.DINIS	Escola Preparatória D. Dinis
ES MARTINHO	Escola Sec. São Mamede
GAF VIDAIS	Grupo Atletismo Freguesia de Vidais
G.C. ALCOBAÇA	Ginásio Clube de Alcobaca
GD PEDREIRAS	Grupo Desportivo das Pedreiras
I.D VIEIRENSE	Industrial Desportivo Vieiraense
J.VIDIGALENSE	Juventude Vidigalense
M.C. LEIRIA	Maratona Clube Leiria
MARINHENSE	Atlético Clube Marinhense
MMI NAZARÉ	Meia Maratona Internacional da Nazaré
ÓPTICA 2001	Associação Atletismo Peniche (Óptica 2001)
PAULO VI	Centro Social Paroquial Paulo VI

PISTAS

AÇOTEIAS	Aldeia das Açoteias (Algarve)
CD CALDAS	Complexo Desportivo Caldas Rainha
CD BEJA	Complexo Desportivo Fernando Mamede – Beja
CNL LEIRIA	Centro Nacional Lançamento de Leiria
E.B.FUNCHAL	Estádio dos Barreiros (Funchal)
E. COVILHÃ	Estádio da Covilhã
E.J.A.	Estádio José Alvalade
E.M.ALCobaça	Estádio Municipal de Alcobaca
E.M.C.	Estádio Municipal de Coimbra
E.ELVAS	Estádio Municipal de Elvas
E.M.G	Estádio Municipal da Guarda
E. LAGOS	Estádio de Lagos
EM LEIRIA	Estádio Municipal de Leiria
E.M.M.G.	Estádio Municipal Marinha Grande
RIO MAIOR	Estádio Municipal Rio Maior
E. LUSO	Estádio do Luso
E.N.	Estádio Nacional
E.U.C.	Estádio Universitário de Coimbra
E.U.LX.	Estádio Universitário de Lisboa
E. OURENSE	Estádio de Ourense
E. SEIA	Estádio de Seia
E. SEIXAL	Estádio do Seixal
FONTELO	Estádio do Fontelo (Viseu)
LUZ	Estádio da Luz (Lisboa)
MAIA	Estádio da Maia (Porto)
1º MAIO	Estádio 1º de Maio (Braga)
P. ABRANTES	Pista de Atletismo de Abrantes
P. ALMADA	Pista Municipal de Almada
P. GUIMARÃES	Pista de Atletismo Gémeos Castro
P. INATEL PORTO	Pista do Inatel (Porto)
P. LOVELHE	Pista de Lovelhe (Viana do Castelo)
P. ÓBIDOS	Pista de Óbidos
P.U.AVEIRO	Pista da Universidade de Aveiro
P.V.R.STº.ANTº.	Pista Vila Real Stº António
P. V.CASTELO	Pista Viana do Castelo
P. VARZIM	Pista de Póvoa do Varzim
SALAMANCA	Estádio de Salamanca (Espanha)

RECINTOS COBERTOS

P. AVEIRO	Pavilhão Rec. Recinto Feiras (Aveiro)
N. ESPINHO	Nave Espinho
P. ALCANENA	Pavilhão Alcanena
P. ALPIARÇA	Pavilhão Alpiarça
P. BRAGA	Pavilhão Exposição Desportos (Braga)
P. MARRAZES	Pavilhão Marrazes
P. MONTIJO	Pavilhão do Montijo
P. NAZARÉ	Pavilhão Municipal Nazaré

CLUBES FILIADOS NA ÉPOCA DE 2005/2006

1 - Associação Cultural de Carnide	Carnide / Pombal
2 - Associação Cultural Desportiva Recreativa Arneirense	Caldas da Rainha
3 - Associação Cultural Desportiva Recreativa Casal da Quinta	Leiria
4 - Associação Cultural Recreativa dos Soutos	Caranguejeira / Leiria
5 - Associação Desportiva Cultural Recreativa Bairro dos Anjos	Leiria
6 - Associação Recreativa Cumeirense	Cumeira / Porto Mós
7 - Associação Recreativa Cultural Desportiva do Grou	Leiria
8 - Associação Solidariedade Académico de Leiria	Leiria
9 - Atlético Clube Marinhense	Marinha Grande
10 - Atlético Clube Vermoil	Vermoil / Pombal
11 - Casa do Benfica em Alcobaça	Alcobaça
12 - Casa do Povo de Castanheira de Pêra	Castanheira de Pêra
13 - Centro Amizade Animação Social Santiago da Guarda	Ansião
14 - Centro Popular e Recreativo A-do-Barbas	Maceira/Leiria
15 - Centro Recreativo Popular de Ribafria	Ribafria
16 - Centro Social e Paroquial Paulo VI	Leiria
17 - Clube Atletismo da Barreira	Barreira / Leiria
18 - Clube Atletismo da Marinha Grande	Marinha Grande
19 - Clube Atletismo de Óbidos	Óbidos
20 - Clube Veteranos do Lis	Leiria
21 - Colégio João de Barros	Meirinhas / Pombal
22 - Colégio N^a Sr^a de Fátima	Leiria
23 - Colégio São Mamede	São Mamede
24 - Ginásio VO2	Pataias
25 - Grupo Alegre e Unido da Bajouca	Bajouca / Leiria
26 - Grupo Amigos Casais do Vento	Alvaiázere
27 - Grupo Atletismo da Freguesia de Vidais	Vidais / Caldas Rainha
28 - Grupo Desportivo de Pedreiras	Pedreiras / Porto Mós
29 - Grupo Desportivo Recreativo das Figueiras	Figueiras / M. Grande
30 - Industrial Desportivo Vieirense	Vieira / M. ^a Grande
31 - Juventude Vidigalense	Vidigal / Leiria
32 - Meia Maratona Internacional da Nazaré	Nazaré

NÚMERO TOTAL DE ATLETAS POR ESCALÃO ÉPOCA 2005/2006

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS	TOTAL
BENJAMINS A	16	15	31
BENJAMINS B	58	30	88
INFANTIS	82	74	156
INICIADOS	105	69	174
JUVENIS	76	54	130
JUNIORES	57	30	87
SENIORES	173	36	209
VETERANOS	121	12	133
TOTAIS	688	320	1008

MAPA COMPERATIVO DE CLUBES E ATLETAS INSCRITOS

ÉPOCA	CLUBES	ATLETAS
1976 / 1977	7	87
1977 / 1978	28	846
1978 / 1979	25	761
1979 / 1980	17	647
1980 / 1981	13	479
1981 / 1982	17	566
1982 / 1983	14	390
1983 / 1984	18	551
1984 / 1985	14	439
1985 / 1986	15	396
1986 / 1987	20	532
1987 / 1988	22	570
1988 / 1989	26	623
1989 / 1990	21	247
1990 / 1991	21	360
1991 / 1992	18	378
1992 / 1993	20	386
1993 / 1994	23	492
1994 / 1995	19	543
1995 / 1996	23	625
1996 / 1997	23	776
1997 / 1998	19	724
1998 / 1999	18	668
1999 / 2000	23	870
2000 / 2001	24	773
2001 / 2002	26	926
2002 / 2003	30	941
2003 / 2004	28	872
2004 / 2005	28	861
2005 / 2006	32	1008

RANKING

ANUAL

2005 / 2006



RANKING DE INFANTIS

60 M

Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	8.12	Ana Rita Fernandes	93	Arneirense	8.1
Daniel Mimoso	93	Arneirense	7.9	Stephanie Pereira	93	J.Vidigalense	8.3
João Pedro	93	J.Vidigalense	8.0	Diana Oliveira	93	CAM Grande	8.5
Fábio Luzio	94	J.Vidigalense	8.2	Tânia Domingos	93	Arneirense	8.84
Ivan Mendes	93	CAS Guarda	8.3	Filipa Lyseight	94	J.Vidigalense	8.91
Ivo Ribeiro	93	MMI Nazaré	8.4	Patrícia Amaro	93	B. Anjos	8.7
Ruben Pragosa	93	CSM - L	8.5	Andreia Pinto	93	CAM Grande	8.7
Fábio Ribeiro	93	CAS Guarda	8.5	Lídia Alberto	93	J.Vidigalense	9.04
Carlos Oliveira	93	J.Vidigalense	8.85	Inês Silva	93	CSM - L	8.8
				Cristiana Faria	94	CSM - L	8.9

1.000 M

Rafael Pereira	93	J.Vidigalense	3.10.9	Ana Rita Fernandes	93	Arneirense	3.13.67pc
Ivan Mendes	93	CAS Guarda	3.11.1	Ana Alves	94	J.Vidigalense	3.22.94
Bruno Pedro	93	Casais Vento	3.12.62	Inês Silva	93	J.Vidigalense	3.31.3
Simão Vazão	93	GD Pedreiras	3.16.73	Iara Rocha	93	MMI Nazaré	3.32.41
Fábio Ribeiro	93	CAS Guarda	3.18.5	Joana Domingos	93	Arneirense	3.36.3
Daniel Mimoso	93	Arneirense	3.19.93	Marisa Jesus	93	CAM Grande	3.38.80
Patrick Gomes	93	B. Anjos	3.20.06	Daniela Carmo	93	MMI Nazaré	3.40.92
Daniel Santos	93	ES Martinho	3.23.09	Ana Isabel Santos	95	CAM Grande	3.41.7
João Grosso	94	A-Do-Barbas	3.24.83	Luciana Jesus	93	CAM Grande	3.45.29
José Amorim	95	GD Pedreiras	3.24.89	Mariana Gomes	95	CAS Guarda	3.45.7

(0,76) / 60 BARREIRAS / (0,76)

Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	9.53	Stephanie Pereira	93	J.Vidigalense	10.78
Licínio Vieira	93	CSM - L	10.5	Diana Oliveira	93	CAM Grande	11.24
Daniel Silva	93	CAM Grande	10.7	Lídia Alberto	93	J.Vidigalense	11.0
Sérgio Gomes	93	Arneirense	11.0	Tânia Domingos	93	Arneirense	11.52 pc
José Vides	93	J.Vidigalense	11.33	Vanessa Nora	93	CAM Grande	11.4
Carlos Oliveira	93	J.Vidigalense	11.47	Inês Silva	93	CSM -L	12.0
Miguel Marques	95	J.Vidigalense	11.83 pc	Jessica Galvão	95	Arneirense	12.30
Bruno Lopes	93	J.Vidigalense	11.90	Patrícia Amaro	93	B. Anjos	12.74
Bruno Gonçalves	93	MMI Nazaré	11.8	Barbara Ribeiro	93	J.Vidigalense	13.06
V.F. +2m/s				V.F. +2m/s			
João Pereira	93	CAM Grande	10.2	Lídia Alberto	93	J.Vidigalense	10.95
Sérgio Gomes	93	Arneirense	10.3	Patrícia Amaro	93	B. Anjos	12.35
Daniel Mimoso	93	Arneirense	10.80	Fabiana Domingos	93	CAM Grande	12.76
				Fabiola Lucart	94	B. Anjos	12.88

VARA

Vanessa Nora	93	CAM Grande	1.85
--------------	----	------------	------

Ranking 2006

ALTURA

Licínio Vieira	93	CSM - L	1.47	Lídia Alberto	93	J.Vidigalense	1.35
Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	1.44	Diana Oliveira	93	CAM Grande	1.35
João Pereira	93	CAM Grande	1.41	Carolina Lopes	93	J.Vidigalense	1.33
Sérgio Gomes	93	Arneirense	1.38	Ana Rita Fernandes	93	Arneirense	1.30
Daniel Mimoso	93	Arneirense	1.38	Stephanie Pereira	93	J.Vidigalense	1.28 pc
Miguel Marques	95	J.Vidigalense	1.35	Patrícia Silva	93	CSM - L	1.28 pc
Bruno Lopes	93	J.Vidigalense	1.35	Cristiana Faria	94	CSM - L	1.20
Daniel Silva	93	CAM Grande	1.30	Sara Espinha	93	CAM Grande	1.17
Ivan Mendes	93	CAS Guarda	1.29	Vanessa Nora	93	CAM Grande	1.17
Bruno Pedro	93	Casais Vento	1.25	Tânia Domingos	93	Arneirense	1.17
Lucas Lima	93	J.Vidigalense	1.25	Patrícia Amaro	93	B. Anjos	1.15

COMPRIMENTO

Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	5.27	Stephanie Pereira	93	J.Vidigalense	4.57
João Pedro	93	J.Vidigalense	4.75	Diana Oliveira	93	CAM Grande	4.17
Daniel Mimoso	93	Arneirense	4.39	Patrícia Amaro	93	B. Anjos	3.95
Licínio Vieira	93	CSM - L	4.34	Barbara Ribeiro	93	J.Vidigalense	3.92
Ivo Ribeiro	93	MMI Nazaré	4.32	Inês Silva	93	J.Vidigalense	3.82
Fábio Ribeiro	93	CAS Guarda	4.31	Andreia Pinto	93	CAM Grande	3.79
Miguel Marques	95	J.Vidigalense	4.29	Carolina Lopes	93	J.Vidigalense	3.74
Dyllan Pedro	95	J.Vidigalense	4.24	Lídia Alberto	93	J.Vidigalense	3.73
Daniel Silva	93	CAM Grande	4.16	Ana Rita Fernandes	93	Arneirense	3.72
Ruben Pragosa	93	CSM - L	4.16	Marisa Henriques	94	AC Carnide	3.64
V.F. +2m/s				V.F. +2m/s			
Daniel Mimoso	93	Arneirense	4.42	Vanessa Nora	93	CAM Grande	3.68
Sérgio Gomes	93	Arneirense	4.41				
Daniel Silva	93	CAM Grande	4.24				

(3Kg) / PESO / (2 Kg)

Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	13.75	Tânia Domingos	93	Arneirense	10.29
Carlos Oliveira	93	J.Vidigalense	11.20	Stephanie Pereira	93	J.Vidigalense	9.23
João Seïça	93	I.D. Vieirense	10.46	Vanessa Nora	93	CAM Grande	9.14
Sérgio Gomes	93	Arneirense	9.06	Helena Fernandes	93	Paulo VI	8.92
Fábio Ribeiro	93	CAS Guarda	8.64	Tatiana Conceição	93	CSM - L	8.47
Samuel Pires	93	CSM - L	8.58	Fabiana Domingos	93	CAM Grande	8.26
Sérgio Sá	93	CAS Guarda	8.52	Mª Inês Domingos	95	CAM Grande	8.06
Igor Rodrigues	95	J.Vidigalense	8.47	Diana Oliveira	93	CAM Grande	7.87
João Pereira	93	CAM Grande	8.41	Andreia Mesquita	95	B. Anjos	7.83
Frederico Canoeiro	93	J.Vidigalense	7.92	Lídia Alberto	93	J.Vidigalense	7.74

ARREMESSO BOLA

Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	53.64	Daniela Carmo	93	MMI Nazaré	34.19
Eusébio Salvador	94	CAS Guarda	51.59	Stephanie Pereira	93	J.Vidigalense	32.84
Carlos Oliveira	93	J.Vidigalense	43.81	Inês Silva	93	J.Vidigalense	30.65
Samuel Godinho	93	CAS Guarda	43.28	Tatiana Conceição	93	CSM - L	28.93
Kevin Pedro	93	J.Vidigalense	42.95	Ana Alves	94	J.Vidigalense	28.20
Sérgio Gomes	93	Arneirense	41.54	Carolina Lopes	93	J.Vidigalense	27.18
Daniel Fino	93	CSM - L	38.58	Tânia Domingos	93	Arneirense	22.12
Ivo Ribeiro	93	MMI Nazaré	38.55	Irene Santos	93	J.Vidigalense	21.96
Ricardo Carvalho	93	J.Vidigalense	37.63	Jessica Marques	95	CSM - L	21.42
Igor Rodrigues	95	J.Vidigalense	37.60	Cinthia Silva	97	B. Anjos	19.90



Ranking 2006

DISCO (750 g)

Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	31.54*	Fabiana Domingos	93	CAM Grande	26.43
Carlos Oliveira	93	J.Vidigalense	29.88	Tânia Domingos	93	Arneirense	13.67
Sérgio Sá	93	CAS Guarda	22.86	Cristiana Matias	94	J.Vidigalense	13.16
Alexandre Amaro	93	CAS Guarda	19.60	Barbara Ribeiro	93	J.Vidigalense	10.73
Gonçalo Lopes	93	Casais Vento	18.28				
Lucas Lima	93	J.Vidigalense	16.47				
Samuel Freire	93	CAS Guarda	15.07				
Rafael Morgado	95	Casais Vento	12.51				
Fábio Agostinho	94	J.Vidigalense	10.47				

* engenho de 1 Kg

(3 KG) MARTELO (2 KG)

Carlos Oliveira	93	J.Vidigalense	38.62	Diana Oliveira	93	CAM Grande	27.23
Sérgio Gomes	93	Arneirense	20.44	Vanessa Nora	93	CAM Grande	25.48
Alexandre Amaro	93	CAS Guarda	15.86	Fabiana Domingos	93	CAM Grande	19.06
Lucas Lima	93	J.Vidigalense	15.21	Lídia Alberto	93	J.Vidigalense	17.34
				Irene Santos	93	J.Vidigalense	17.04
				Sara Espinha	93	CAM Grande	15.35
				Joana Marques	94	J.Vidigalense	11.78

3.000 M / MARCHA / 2.000 M

Bruno Pedro	93	Casais Vento	17.11.45	Luciana Jesus	93	CAM Grande	11.16.9
Gonçalo Lopes	93	Casais Vento	18.32.38	Marisa Jesus	93	CAM Grande	11.28.0
Rafael Morgado	95	Casais Vento	21.30.92	Carolina Lopes	93	J.Vidigalense	12.22.63
Cristiano Oliveira	95	Casais Vento	21.36.89	Joana Monteiro	93	B. Anjos	13.22.9
Cristóvão Oliveira	95	Casais Vento	22.11.62	Marisa Paulino	96	CAM Grande	14.41.47

TETRATLO

60B 076 / Altura / Peso3 / 1000 m

60B 076 / Peso2 / Altura / 1000 m

Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	1935 pts	Ana Rita Fernandes	93	Arneirense	1657 pts
Sérgio Gomes	93	Arneirense	1590 pts	Lídia Alberto	93	J.Vidigalense	1655 pts
João Pereira	93	CAM Grande	1465 pts	Tânia Domingos	93	Arneirense	1533 pts
Ivan Mendes	93	CAS Guarda	1298 pts	Vanessa Nora	93	CAM Grande	1422 pts
Daniel Mimoso	93	Arneirense	1185 pts	Stephanie Pereira	93	J.Vidigalense	1298 pts
Bruno Pedro	93	Casais Vento	1071 pts	Inês Silva	93	CSM - L	1101 pts
Daniel Silva	93	CAM Grande	1010 pts	Fabiana Domingos	93	CAM Grande	1076 pts
Miguel Marques	95	J.Vidigalense	989 pts	Sara Espinha	93	CAM Grande	1060 pts
Fábio Ribeiro	93	CAS Guarda	962 pts	Diana Oliveira	93	CAM Grande	1034 pts
José Vides	93	J.Vidigalense	949 pts	Patrícia Amaro	93	B. Anjos	918 pts
				V.F + 4 m/s			
				Vanessa Nora	93	CAM Grande	1555 pts
				Patrícia Amaro	93	B. Anjos	941 pts



Ranking 2006

4 x 60 M

J. Vidigalense	31.7	Seleccção	33.14
Carlos Oliveira (93), Bernardo Lopes (93)		Stephanie Pereira (93), Tânia Domingos (93)	
Fábio Luzio (94), João Pedro (93)		Diana Oliveira (93), Filipa Lyseight (94)	
Seleccção	33.47	J. Vidigalense	34.7
Bernardo Lopes (93), Sérgio Gomes (93)		Barbara Ribeiro (93), Stephanie Pereira (93)	
José Vides (93), Licínio Vieira (93)		Lídia Alberto (93), Carolina Lopes (93)	
Colégio São Mamede	34.2	Colégio São Mamede	35.7
Ruben Pragosa (93), Licínio Vieira (93)		Jessica Marques (95), Cristina Faria (94)	
Samuel Pires (93), Rodrigo Vieira (94)		Tatiana Conceição (93), Inês Silva (93)	
CAS Guarda	37.3	CAM Grande	36.5
Eusébio Salvador (94), Samuel Godinho (93)		Sara Espinha (93), Luciana Jesus (93)	
Luís Simões (93), Ivan Mendes (93)		Ana Filipa Silva (93), Ana Patrícia Silva (93)	
J. Vidigalense (Benj.)	40.05	ACDR Arneirense	37.37
João Amaral (95), Miguel Lavrador (95)		Ana Rita Fernandes (93), Tânia Domingos (93)	
Miguel Marques (95), Rui Costa (95)		Susana Soares (93), Jessica Galvão (95)	
G.D. Pedreiras	40.08	CAM Grande (Benj.)	41.49
CAM Grande (Benj.)	40.44	I.D. Viegrense (Benj.)	42.07

RANKING DE INICIADOS**80 m**

Vítor Mendes	92	J.Vidigalense	9.96	Eva Vital	92	Arneirense	10.3
João Gonçalves	91	J.Vidigalense	10.02	Joana Sousa	91	J.Vidigalense	10.5
João Rocha	92	B. Anjos	9.9	Carla Santos	91	J.Vidigalense	10.6
Ruben Silva	91	J.Vidigalense	10.17	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	10.91
Julien Pereira	91	J.Vidigalense	10.23	Ana Rita Fernandes	93	Arneirense	10.9
Rafael Soares	91	J.Vidigalense	10.0	Stephanie Pereira	93	J.Vidigalense	11.0
Tiago Ramos	92	J.Vidigalense	10.25	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	11.21
Telmo Filipe	92	J.Vidigalense	10.27	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	11.32
Volodymyr Stokov	91	J.Vidigalense	10.2	Ana Fernandes	91	AC Carnide	11.33
V.F + 2 m/s				Verónica Jerónimo	91	Arneirense	11.1
Vítor Mendes	92	J.Vidigalense	9.6	V.F + 2 m/s			
Rafael Soares	91	J.Vidigalense	9.8	Eva Vital	92	Arneirense	10.2
João Rocha	92	B. Anjos	9.8				
Volodymyr Stokov	91	J.Vidigalense	10.1				
Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	10.2				
Daniel Mimoso	93	Arneirense	10.2				

300 M

Ruben Silva	91	J.Vidigalense	39.98	Joana Sousa	91	J.Vidigalense	43.4
Rafael Soares	91	J.Vidigalense	40.3	Carla Santos	91	J.Vidigalense	45.1
Milton Ferreira	91	J.Vidigalense	41.5	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	45.90pc
Telmo Filipe	92	J.Vidigalense	42.14	Eva Vital	92	Arneirense	46.51
Fernando Domingos	90	CSM – L	42.0	Mariana Ribeiro	91	CAM Grande	46.55
Wilson Rodrigues	91	CAS Guarda	42.33	Joana Brito	92	Arneirense	47.3
André Nazaré	91	Arneirense	42.5	Barbara Sousa	92	J.Vidigalense	47.80
Carlos Vieira	91	J.Vidigalense	43.0	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	47.9
Elton Ingrês	91	A-Do-Barbas	43.36	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	48.95
Ernest Kibungu	92	B. Anjos	43.38	Catarina Francisco	92	J.Vidigalense	49.01

800 M

Wilson Rodrigues	91	CAS Guarda	2.08.38	Daniela Dias	91	MMI Nazaré	2.29.83
André Nazaré	91	Arneirense	2.12.78	Catarina Vieira	91	A-Do-Barbas	2.31.1
João Leal	91	CAM Grande	2.18.6	Joana Brito	92	Arneirense	2.32.56
Thibaut Junqueira	92	CAS Guarda	2.19.2	Eva Vital	92	Arneirense	2.41.51
Bruno Melo	92	J.Vidigalense	2.19.7	Andreia André	91	Arneirense	2.43.76
José Neves	92	J.Vidigalense	2.21.9	Catarina Francisco	92	J.Vidigalense	2.45.38pc
Homilzio Santos	92	Arneirense	2.22.92	Ana Filipa Barosa	92	CAM Grande	2.49.8
Pedro Ferreira	92	CAS Guarda	2.40.22	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	2.50.64
Paulo Neves	92	CAM Grande	3.05.2	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	2.52.05
				Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	2.52.47

1.500 M

Wilson Rodrigues	91	CAS Guarda	4.33.2	Daniela Dias	91	MMI Nazaré	5.33.2
André Nazaré	91	Arneirense	4.36.9	Joana Brito	92	Arneirense	5.33.9
João Leal	91	CAM Grande	4.37.6	Catarina Vieira	91	A-Do-Barbas	5.35.6
José Neves	92	J.Vidigalense	4.49.9	Ana Filipa Barosa	92	CAM Grande	5.44.5



Ranking 2006

Tiago Lopes	91	Casais Vento	4.52.19	Catarina Francisco	92	J.Vidigalense	5.55.0
Bruno Melo	92	J.Vidigalense	4.52.62	Vera Rodrigues	92	J.Vidigalense	6.10.0
Homilzio Santos	92	Arneirense	4.55.15				
Thibaut Junqueira	92	CAS Guarda	4.55.98				
Paulo Neves	92	CAM Grande	6.18.3				

100 M (0.84) / BARREIRAS / 80 M (0,76)

Vítor Mendes	92	J.Vidigalense	15.26	Eva Vital	92	Arneirense	12.58
Julien Pereira	91	J.Vidigalense	15.97	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	13.43
Ernest Kibungu	92	B. Anjos	16.15	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	14.00
Elton Ingrês	91	A-Do-Barbas	16.42	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	14.2
Ruben Silva	91	J.Vidigalense	17.35	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	14.2
Luís Batista	91	J.Vidigalense	17.88	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	14.65
João Gonçalves	91	J.Vidigalense	17.97	Joana Gaspar	91	B. Anjos	14.90
Homilzio Santos	92	Arneirense	18.15	Andreia André	91	Arneirense	15.39
Wilson Rodrigues	91	CAS Guarda	18.15	V.F + 2 m/s			
V.F + 2 m/s				Eva Vital	92	Arneirense	12.37
João Rocha	92	B. Anjos	16.00	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	13.08
Ruben Silva	91	J.Vidigalense	16.76	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	13.27
Luís Batista	91	J.Vidigalense	17.07	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	13.45
Homilzio Santos	92	Arneirense	17.50	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	14.06
Telmo Filipe	92	J.Vidigalense	17.77	Joana Gaspar	91	B. Anjos	14.78

300 M (0,76) BARREIRAS

Ruben Silva	91	J.Vidigalense	44.53	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	49.72
Luís Batista	91	J.Vidigalense	46.24	Andreia André	91	Arneirense	52.6
Elton Ingrês	91	A-Do-Barbas	46.28	Mariana Ribeiro	91	CAM Grande	53.4
Homilzio Santos	92	Arneirense	48.0	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	54.37
Telmo Filipe	92	J.Vidigalense	49.85	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	54.53
Álvaro Santos	91	Arneirense	50.73				
Ruben Serrenho	92	Arneirense	52.85				

VARA

Cristiano Sousa	92	J.Vidigalense	2.65	Vanessa Nora	93	CAM Grande	1.85
Wilson Rodrigues	91	CAS Guarda	2.05				
Daniel Morais	92	J.Vidigalense	1.80				
Luís Batista	91	J.Vidigalense	1.80				

ALTURA

Ruben Silva	91	J.Vidigalense	1.72	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.56
Elton Ingrês	91	A-Do-Barbas	1.63	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	1.49 pc
Ruben Ferreira	92	CA Óbidos	1.60	Eva Vital	92	Arneirense	1.48
Ernest Kibungu	92	B. Anjos	1.60	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	1.45
Vítor Mendes	92	J.Vidigalense	1.54	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	1.44
Volodymyr Stokov	91	J.Vidigalense	1.51	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	1.40 pc
Licínio Vieira	93	CSM - L	1.47	Joana Gaspar	91	B. Anjos	1.38
João Rocha	92	B. Anjos	1.46	Lídia Alberto	93	J.Vidigalense	1.35
Ricardo Fernandes	92	J.Vidigalense	1.45	Diana Oliveira	93	CAM Grande	1.35
Bruno Melo	92	J.Vidigalense	1.45	Carolina Lopes	93	J.Vidigalense	1.33
Ruben Santos	91	ACR Soutos	1.45pc				
Wilson Rodrigues	91	CAS Guarda	1.45				



COMPRIMENTO

Ruben Silva	91	J.Vidigalense	5.97	Eva Vital	92	Arneirense	5.34
Elton Ingrês	91	A-Do-Barbas	5.69	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	4.84
João Rocha	92	B. Anjos	5.54	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	4.79
Tiago Ramos	92	J.Vidigalense	5.47	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	4.76
Ernest Kibungu	92	B. Anjos	5.34	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	4.73
Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	5.27	Stephanie Pereira	93	J.Vidigalense	4.57
Telmo Filipe	92	J.Vidigalense	5.23	Joana Gaspar	91	B. Anjos	4.52
Vítor Mendes	92	J.Vidigalense	5.15	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	4.49
Volodymyr Lavriv	91	J.Vidigalense	5.14	Verónica Jerónimo	91	Arneirense	4.43
Julien Pereira	91	J.Vidigalense	5.11	Diana Oliveira	93	CAM Grande	4.17
V.F + 2 m/s				V.F + 2 m/s			
Ruben Silva	91	J.Vidigalense	6.00	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	4.89
João Rocha	92	B. Anjos	5.67	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	4.81
				Verónica Jerónimo	91	Arneirense	4.61
				Carla Santos	91	J.Vidigalense	4.47
				Andreia André	91	Arneirense	4.31

TRIPLO

Ruben Silva	91	J.Vidigalense	12.41	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	10.70
Telmo Filipe	92	J.Vidigalense	11.41	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	10.06
Elton Ingrês	91	A-Do-Barbas	11.36	Barbara Sousa	92	J.Vidigalense	9.24
Vítor Mendes	92	J.Vidigalense	11.04				
Volodymyr Stokov	91	J.Vidigalense	10.04				
Ivan Mendes	93	CAS Guarda	9.43				
Luís Santos	91	CSM - L	9.27				
Fábio Ribeiro	93	CAS Guarda	9.20				

(4 Kg) / PESO / (3 Kg)

Tiago Pereira	92	CJ Barros	13.14	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	13.01
Luís Batista	91	J.Vidigalense	11.37	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	12.35
Ruben Silva	91	J.Vidigalense	10.87	Verónica Jerónimo	91	Arneirense	9.09
Vítor Mendes	92	J.Vidigalense	10.38	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	8.88
Elton Ingrês	91	A-Do-Barbas	9.86	Tânia Domingos	93	Arneirense	7.96
Ernest Kibungu	92	B. Anjos	9.85	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	7.90
Wilson Rodrigues	91	CAS Guarda	9.84	Tânia Santos	92	J.Vidigalense	7.86
José Fragona	92	J.Vidigalense	9.84	Carla Santos	91	J.Vidigalense	7.85
Carlos Oliveira	93	J.Vidigalense	8.84	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	7.81
André Enxuto	91	B. Anjos	8.05	Vanessa Nora	93	CAM Grande	7.77

(1 Kg) / DISCO / (750 g)

Luís Batista	91	J.Vidigalense	42.37	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	50.64
Tiago Pereira	92	CJ Barros	37.17	Fabiana Domingos	93	CAM Grande	26.43
Vítor Mendes	92	J.Vidigalense	33.26	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	25.97
Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	31.54	Tânia Santos	92	J.Vidigalense	18.40
Ricardo Fernandes	92	J.Vidigalense	26.54	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	17.72
Carlos Oliveira	93	J.Vidigalense	25.69	Tânia Domingos	93	Arneirense	13.67
José Fragona	92	J.Vidigalense	25.19	Cristiana Matias	94	J.Vidigalense	13.16
Ernest Kibungu	92	B. Anjos	25.06	Barbara Ribeiro	93	J.Vidigalense	10.73
David Lopes	91	Casais Vento	18.72				
Fábio Saraiva	92	Casais Vento	17.64				



Ranking 2006

(400g) / DARDO / (400g)

José Fragona	92	J.Vidigalense	46.69	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	35.34
Vítor Mendes	92	J.Vidigalense	43.61*	Verónica Jerónimo	91	Arneirense	27.40
Luís Batista	91	J.Vidigalense	39.09	Carla Santos	91	J.Vidigalense	26.18
Elton Ingrês	91	A-Do-Barbas	38.16	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	23.75
Wilson Rodrigues	91	CAS Guarda	34.12	Eva Vital	92	Arneirense	22.78
Cristiano Sousa	92	J.Vidigalense	32.38	Joana Gaspar	91	B. Anjos	22.21
Ernest Kibungu	92	B. Anjos	31.78	Andreia André	91	Arneirense	20.55
Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	31.25	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	19.63
Tiago Ramos	92	J.Vidigalense	30.95	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	18.96
Rafael Pais	91	A-Do-Barbas	30.27	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	17.67

* engenho 700 g

(4 Kg) / MARTELO / (3 kg)

Luís Batista	91	J.Vidigalense	28.80*	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	43.67
Tiago Pereira	92	CJ Barros	26.40	Elisabete Cunha	92	B. Anjos	14.08
Elton Ingrês	91	A-Do-Barbas	22.42				
Rafael Pais	91	A-Do-Barbas	21.74				

* engenho de 5kg

4.000 M / MARCHA / 3.000 M

David Lopes	91	Casais Vento	21.25.6	Joana Gaspar	91	B. Anjos	19.37.64
Nuno Alves	91	Casais Vento	23.26.8				
Ricardo Fernandes	92	J.Vidigalense	26.50.80				

HEXATLO

100B(0,84)/ Comp./Dardo 4 / Alt./ Peso 4 / 1.000

80B (0,76) / Alt. / Dardo 4 / Comp. / Peso3 / 800

Elton Ingrês	91	A-Do-Barbas	2814 pts	Eva Vital	92	Arneirense	3113 pts
Ruben Silva	91	J.Vidigalense	2660 pts	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	2847 pts
Vítor Mendes	92	J.Vidigalense	2657 pts	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	2708 pts
Ernest Kibungu	92	B. Anjos	2652 pts	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	2584 pts
Wilson Rodrigues	91	CAS Guarda	2635 pts	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	2462 pts
Luís Batista	91	J.Vidigalense	2442 pts	Andreia André	91	Arneirense	2186 pts
Homilzio Santos	92	Arneirense	2142 pts	Joana Gaspar	91	B. Anjos	2052 pts
João Rocha	92	B. Anjos	2128 pts	Verónica Jerónimo	91	Arneirense	1892 pts
Telmo Filipe	92	J.Vidigalense	1896 pts	Márcia Vaz	91	B. Anjos	1135 pts
André Enxuto	91	B. Anjos	1886 pts	Filipa Caçador	92	B. Anjos	1117 pts
V.F + 4 m/s							
Luís Batista	91	J.Vidigalense	2511 pts				

4 x 80 M

J. Vidigalense	38.93	J. Vidigalense	42.4
Luís Batista (91), Ruben Silva (91)		Stephanie Pereira (93), Carla Santos (91)	
Vítor Mendes (92), José Fragona (92)		Joana Sousa (91), Liliana Jorge (91)	
		ACDR Arneirense	42.5
		Verónica Jerónimo (91), Ana Rita Ferreira (91)	
		Ana Vasconcelos (92) , Marta Nobre (92)	



Ranking 2006

CAM Grande

46.4

Diana Oliveira (93) , Andreia Pinto (93)
Aliona Lungu (91) , Vanessa Nora (93)



RANKING DE JUVENIS

100 M

Edi Fernandes	90	AC Carnide	11.61	Eva Vital	92	Arneirense	12.79
Bruno Ferreira	90	Arneirense	11.61	Susana Santos	90	Individual	12.83
João Alexandre	90	J.Vidigalense	11.82	Sofia Carvalho	90	B. Anjos	13.06
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	11.84	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	13.19
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	11.85	Joana Sousa	91	J.Vidigalense	13.25
Filipe Neto	90	J.Vidigalense	11.93	Carla Santos	91	J.Vidigalense	13.27
João Coelho	89	CAM Grande	11.7	Diana Morgado	89	B. Anjos	13.49
Rafael Soares	91	J.Vidigalense	12.22	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	13.63
Fábio Joaquim	90	J.Vidigalense	12.23	Fabiana Mota	90	J.Vidigalense	13.64
V.F. +2m/s				Mariana Morgado	89	B. Anjos	13.65
Bruno Ferreira	90	Arneirense	11.48	V.F. +2m/s			
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	11.64	Sofia Carvalho	90	B. Anjos	13.01
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	11.80	Joana Sousa	92	J.Vidigalense	13.13
				Carla Santos	91	J.Vidigalense	13.26

200 M

Bruno Ferreira	90	Arneirense	23.72	Susana Santos	90	Individual	26.86
Edi Fernandes	90	AC Carnide	24.03	Joana Sousa	91	J.Vidigalense	27.22
João Coelho	89	CAM Grande	24.28	Sofia Carvalho	90	B. Anjos	27.79
João Alexandre	90	J.Vidigalense	24.1	Cátia Gonçalves	89	J.Vidigalense	27.92
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	24.36	Nádia Silva	90	CAM Grande	28.07
Luís Soares	89	AC Carnide	24.3	Fabiana Mota	90	J.Vidigalense	28.50
Vyacheslav Adamskiy	89	J.Vidigalense	24.78	Mariana Ribeiro	91	CAM Grande	29.07
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	24.79pc	Ana Fernandes	91	AC Carnide	29.19
Filipe Neto	90	J.Vidigalense	24.97	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	29.30
Fábio Joaquim	90	J.Vidigalense	25.1	Ana Cláudia Pereira	89	J.Vidigalense	29.66
				V.F. +2m/s			
				Fabiana Mota	90	J.Vidigalense	28.44

400 M

Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	52.09	Nádia Silva	90	CAM Grande	61.56
Paulo Carreira	89	B. Anjos	54.38	Cátia Gonçalves	89	J.Vidigalense	63.04
Luís Soares	89	AC Carnide	55.47	Joana Brito	90	Arneirense	64.89
Vyacheslav Adamskiy	89	J.Vidigalense	55.49	Ana Cláudia Pereira	89	J.Vidigalense	70.94
Márcio Marques	89	AR Soutos	55.74	Andreia André	91	Arneirense	71.20
Bruno Ferreira	90	Arneirense	55.6	Fabiana Mota	90	J.Vidigalense	71.50
Alfredo Soares	90	Arneirense	56.20	Inês Alves	91	B. Anjos	73.50
Rui Gonçalves	90	CAM Grande	56.21	Ana Teresa Sousa	89	Individual	74.61
Ruben Silva	91	J.Vidigalense	57.12	Vanessa Ferreira	91	B. Anjos	77.14
Pedro Freire	89	J.Vidigalense	57.14				

800 M

Rui Gonçalves	90	CAM Grande	2.01.23	Cristiana Silva	90	Arneirense	2.20.01
Tiago Monteiro	89	Arneirense	2.05.23	Nádia Silva	90	CAM Grande	2.24.60
Márcio Marques	89	AR Soutos	2.06.21	Daniela Dias	91	MMI Nazaré	2.29.83
Pedro Freire	89	J.Vidigalense	2.07.21	Catarina Vieira	91	A-Do-Barbas	2.31.1
Normando Carvalho	89	CAS Guarda	2.07.48	Joana Brito	92	Arneirense	2.32.56



Ranking 2006

Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	2.07.57pc	Cristiana Garcia	90	Arneirense	2.35.95
Wilson Rodrigues	91	CAS Guarda	2.08.38	Sofia Soares	90	AC Carnide	2.36.33
João Silva	90	AC Carnide	2.08.39	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	2.37.59
Olivier Pedroso	90	J.Vidigalense	2.11.73	Eva Vital	92	Arneirense	2.41.51
André Nazaré	91	Arneirense	2.12.78	Andreia André	91	Arneirense	2.43.76

1.500 M

Rui Gonçalves	90	CAM Grande	4.13.14	Cristiana Silva	90	Arneirense	5.09.57
Márcio Marques	89	AR Soutos	4.13.83	Hanna Shershneva	89	CAM Grande	5.30.98 pc
Tiago Monteiro	89	Arneirense	4.14.07	Daniela Dias	91	MMI Nazaré	5.33.2
Olivier Pedroso	90	J.Vidigalense	4.24.25	Joana Brito	92	Arneirense	5.33.9
Pedro Freire	89	J.Vidigalense	4.27.29	Catarina Vieira	91	A-Do-Barbas	5.35.6
João Silva	90	AC Carnide	4.28.21	Carina Vicente	90	B. Anjos	5.37.13
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	4.30.3	Cristiana Garcia	90	Arneirense	5.40.29
Wilson Rodrigues	91	CAS Guarda	4.33.2	Sofia Soares	90	AC Carnide	5.43.31
André Nazaré	91	Arneirense	4.36.9	Ana Filipa Barosa	92	CAM Grande	5.44.5
João Leal	91	CAM Grande	4.37.6	Susana Fernandes	90	AC Carnide	5.46.31

3.000 M

Márcio Marques	89	AR Soutos	9.30.75	Sara Domingos	89	Arneirense	11.05.78
Olivier Pedroso	90	J.Vidigalense	9.31.5	Cristiana Silva	90	Arneirense	11.27.44
Rui Gonçalves	90	CAM Grande	9.31.57	Sofia Soares	90	AC Carnide	11.49.01
João Silva	90	AC Carnide	10.01.47	Hanna Shershneva	89	CAM Grande	12.04.31
Ivo Silva	90	AC Carnide	10.03.14	Susana Fernandes	90	AC Carnide	12.26.39
Emanuel Cardoso	90	CAM Grande	10.25.19	Carina Vicente	90	B. Anjos	13.02.44
Tiago Cruz	90	J.Vidigalense	10.35.0	Ana Vanessa Leitão	90	J.Vidigalense	14.48.50
João Santos	90	AR Soutos	10.51.26				

110 (0,91) / BARREIRAS / 100 (0,76)

Bruno Ferreira	90	Arneirense	16.62	Eva Vital	92	Arneirense	15.33
João Alexandre	90	J.Vidigalense	16.69	Mariana Morgado	89	B. Anjos	15.61
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	16.80	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	16.10
Vítor Mendes	92	J.Vidigalense	17.14	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	16.61
Miguel Barreiros	90	B. Anjos	18.39	Diana Morgado	89	B. Anjos	17.13
Márcio Marques	89	AR Soutos	18.66	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	17.31
Diogo Correia	89	J.Vidigalense	19.69	Elisabete Cunha	92	B. Anjos	17.43
Paulo Carreira	89	B. Anjos	19.70	Cheila Moreira	89	Arneirense	17.69
Sebastian Micsa	90	B. Anjos	19.88	Nanci Sousa	90	B. Anjos	17.72
V.F. +2m/s				Joana Gaspar	91	B. Anjos	19.04
Alfredo Soares	90	Arneirense	19.53	V.F. +2m/s			
Wilson Rodrigues	91	CAS Guarda	19.79	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	15.78

(0,84) / 400 M BARREIRAS / (0,76)

Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	60.82	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	72.09
Vyacheslav Adamskiy	89	J.Vidigalense	66.17	Andreia André	91	Arneirense	74.42
Alfredo Soares	90	Arneirense	68.81	Joana Cruz	90	CAM Grande	75.33
João Ribeiro	92	AR Soutos	86.75	Diana Morgado	89	B. Anjos	76.03
				Barbara Sousa	92	J.Vidigalense	78.68
				Carina Vicente	90	B. Anjos	79.66
				Vanessa Ferreira	91	B. Anjos	83.53



Ranking 2006

2.000 M OBSTÁCULOS

Márcio Marques	89	AR Soutos	6.34.46	Carina Vicente	90	B. Anjos	8.56.12
Olivier Pedroso	90	J.Vidigalense	6.35.63	Ana Vanessa Leitão	90	J.Vidigalense	10.01.11
Pedro Freire	89	J.Vidigalense	7.01.58				
João Santos	90	AR Soutos	7.28.23				

ALTURA

João Alexandre	90	J.Vidigalense	1.92	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.56
Nuno Viana	90	J.Vidigalense	1.85	Catarina Rosa	89	CAM Grande	1.54 pc
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	1.71	Mariana Morgado	89	B. Anjos	1.50
Ruben Silva	91	J.Vidigalense	1.72	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	1.49 pc
João Martins	89	Arneirense	1.70 pc	Eva Vital	92	Arneirense	1.48
Elton Ingrês	91	A-Do-Barbas	1.63	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	1.45
Bruno Ferreira	90	Arneirense	1.63	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	1.44
Duarte Gomes	89	Arneirense	1.60	Diana Morgado	89	B. Anjos	1.42
Vasco Santana	89	CA Óbidos	1.60	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	1.40 pc
Ruben Ferreira	92	CA Óbidos	1.60	Nanci Sousa	90	B. Anjos	1.39
Ernest Kibungu	92	B. Anjos	1.60	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	1.39

VARA

Ruben Monteiro	89	J.Vidigalense	3.90	Nanci Duarte	87	CAM Grande	2.55
Cristiano Sousa	92	J.Vidigalense	2.65	Nanci Sousa	90	B. Anjos	2.30
Paulo Salvador	90	CAS Guarda	2.55	Vanessa Nora	93	CAM Grande	1.85
Wilson Rodrigues	91	CAS Guarda	2.05	Fabiana Mota	90	J.Vidigalense	1.80
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	1.90				
Daniel Morais	92	J.Vidigalense	1.80				
Luís Batista	91	J.Vidigalense	1.80				

COMPRIMENTO

João Alexandre	90	J.Vidigalense	6.52	Eva Vital	92	Arneirense	5.34
Edi Fernandes	90	AC Carnide	6.25	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	5.30
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	6.23	Mariana Morgado	89	B. Anjos	5.05
Ruben Silva	91	J.Vidigalense	5.97	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	4.84
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	5.96	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	4.79
Elton Ingrês	91	A-Do-Barbas	5.69	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	4.73
João Martins	89	Arneirense	5.58	Melodie Mendes	89	J.Vidigalense	4.69
André Lopes	89	J.Vidigalense	5.57	Nanci Sousa	90	B. Anjos	4.67
João Rocha	92	B. Anjos	5.54	Catarina Rosa	89	CAM Grande	4.61
Bruno Ferreira	90	Arneirense	5.45	V.F. + 2m/s			
V.F. + 2m/s				Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	4.89
Ruben Silva	91	J.Vidigalense	6.00	Sofia Carvalho	90	B. Anjos	4.86
Miguel Barreiros	90	B. Anjos	5.69	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	4.81
João Rocha	92	B. Anjos	5.67	Joana Cruz	90	CAM Grande	4.70

TRIPLO

Edi Fernandes	90	AC Carnide	13.81	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	10.77
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	13.15	Mariana Morgado	89	B. Anjos	10.71
Ruben Silva	91	J.Vidigalense	12.41	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	10.70
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	11.89	Joana Cruz	90	CAM Grande	10.07



Ranking 2006

Ruben Monteiro	89	J.Vidigalense	11.64	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	10.06
Telmo Filipe	92	J.Vidigalense	11.41	Cheila Moreira	89	Arneirense	9.35
Elton Ingrês	91	A-Do-Barbas	11.36	Barbara Sousa	92	J.Vidigalense	9.24
Miguel Barreiros	90	B. Anjos	11.29	Nanci Sousa	90	B. Anjos	9.14
Paulo Pais	90	A-Do-Barbas	11.11	V.F. + 2m/s			
Vítor Mendes	92	J.Vidigalense	11.04	Cheila Moreira	89	Arneirense	9.74
V.F. + 2m/s							
Nuno Viana	90	J.Vidigalense	11.64				
Paulo Pais	90	A-Do-Barbas	11.25				

(5 Kg) / PESO / (3 Kg)

Diogo Santos	89	J.Vidigalense	13.57	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	13.01
Cristiano Novo	89	J.Vidigalense	12.66	Catarina Rosa	89	CAM Grande	12.74
Luís Marques	89	J.Vidigalense	12.34	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	12.35
Vyacheslav Adamskiy	89	J.Vidigalense	11.70	Mariana Morgado	89	B. Anjos	10.54
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	11.22	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	10.01
Tiago Pereira	92	CJ Barros	11.09	Nanci Sousa	90	B. Anjos	9.10
Diogo Correia	89	J.Vidigalense	10.59	Verónica Jerónimo	91	Arneirense	9.09
João Alexandre	90	J.Vidigalense	10.59	Mafuta Maketa	89	J.Vidigalense	8.99
Vasco Santana	89	CA Óbidos	10.10	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	8.88
Cristiano Pereira	89	J.Vidigalense	9.83	Inês Martins	89	CAM Grande	8.61

(1,5 Kg) / DISCO / (1 Kg)

Diogo Santos	89	J.Vidigalense	43.60	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	40.90
Luís Marques	89	J.Vidigalense	40.74	Catarina Rosa	89	CAM Grande	40.21
Vyacheslav Adamskiy	89	J.Vidigalense	35.58	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	20.74
Beto Ferreira	89	J.Vidigalense	32.41	Inês Martins	89	CAM Grande	18.93
Luís Batista	91	J.Vidigalense	32.03	Mafuta Maketa	89	J.Vidigalense	18.73
Diogo Correia	89	J.Vidigalense	28.24	Tânia Santos	92	J.Vidigalense	17.44
Ivo Pinto	90	B. Anjos	26.96	Liliana Borges	89	J.Vidigalense	17.08
Tiago Pereira	92	CJ Barros	26.23	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	15.47
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	25.14	Isadora Correia	90	J.Vidigalense	13.10
Márcio Santos	92	CAS Guarda	22.49	Vanessa Cruz	90	B. Anjos	10.67
Marcas obtidas em pista não homologada:							
Luís Marques	89	J.Vidigalense	42.30				

(700 g) / DARDO / (600 g)

Vítor Mendes	92	J.Vidigalense	43.61	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	31.17
Diogo Correia	89	J.Vidigalense	42.91	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	28.84
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	39.07	Mariana Morgado	89	B. Anjos	28.34
Vyacheslav Adamskiy	89	J.Vidigalense	37.49	Catarina Rosa	89	CAM Grande	28.07
João Alexandre	90	J.Vidigalense	37.08	Cheila Moreira	89	Arneirense	27.14
José Fragona	92	J.Vidigalense	36.80	Joana Esperanço	89	B. Anjos	26.62
Paulo Salvador	90	CAS Guarda	35.53	Nanci Sousa	90	B. Anjos	25.11
Cristiano Pereira	89	J.Vidigalense	32.93	Verónica Jerónimo	91	Arneirense	25.07
Luís Marques	89	J.Vidigalense	31.78	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	22.57
Normando Carvalho	89	CAS Guarda	31.64	Joana Fragoso	90	CAM Grande	21.09
Marcas obtidas em pista não homologada:				Marcas obtidas em pista não homologada:			
Diogo Correia	89	J.Vidigalense	42.92	Cheila Moreira	89	Arneirense	28.30
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	40.69	Nanci Sousa	90	B. Anjos	27.00



Ranking 2006

(5 Kg) / MARTELO / (3 Kg)

Vyacheslav Adamskiy	89	J.Vidigalense	48.82	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	43.67
Beto Ferreira	89	J.Vidigalense	41.14	Catarina Rosa	89	CAM Grande	39.82
Luís Marques	89	J.Vidigalense	40.25	Mafuta Maketa	89	J.Vidigalense	38.89
Luís Batista	91	J.Vidigalense	28.80	Inês Martins	89	CAM Grande	35.07
Diogo Correia	89	J.Vidigalense	18.87	Isadora Correia	90	J.Vidigalense	35.02
Márcio Santos	92	CAS Guarda	15.73	Liliana Borges	89	J.Vidigalense	33.79
Marcas obtidas em pista não homologada:				Marcas obtidas em pista não homologada:			
Luís Marques	89	J.Vidigalense	41.50	Isadora Correia	90	J.Vidigalense	37.00

5.000 M / MARCHA / 5.000 M

David Lopes	91	Casais Vento	26.51.70	Hanna Shershneva	89	CAM Grande	27.31.0
Nuno Alves	91	Casais Vento	31.04.34	Natália Rodrigues	90	CAM Grande	28.45.50
Joni Gonçalves	92	Casais Vento	31.36.5				
Ricardo Fernandes	92	J.Vidigalense	35.58.58				

OCTATLO / HEXATLO

100/ Comp./ Peso5/ 400/ 110b/ Alt./ Dardo7 / 1.000 100b (0,76) / Alt./ Peso3 / Comp./ Dardo6 / 800

João Alexandre	90	J.Vidigalense	4541 pts	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	3357 pts
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	4165 pts	Mariana Morgado	89	B. Anjos	3217 pts
Bruno Ferreira	90	Arneirense	3857 pts	Nanci Sousa	90	B. Anjos	2649 pts
Márcio Marques	89	AR Soutos	3664 pts	Nádia Silva	90	CAM Grande	2484 pts
Miguel Barreiros	90	B. Anjos	3493 pts	Diana Morgado	89	B. Anjos	2436 pts
Alfredo Soares	90	Arneirense	3124 pts	Cheila Moreira	89	Arneirense	2247 pts
Diogo Correia	89	J.Vidigalense	3052 pts	Nanci Duarte	87	CAM Grande	2159 pts
Paulo Pais	90	A-Do-Barbas	2859 pts	Ana Vanessa Leitão	90	J.Vidigalense	1452 pts
Diogo Amaro	89	B. Anjos	2835 pts	Carina Vicente	90	B. Anjos	1060 pts

OCTATLO TÉCNICO

110b/ Comp./ Peso5/ Altura/ Disco 1,5/ Vara/ Dardo7 / 1.000

Rui Jerónimo	90	B. Anjos	3430 pts
Wilson Rodrigues	91	CAS Guarda	2908 pts
Paulo Salvador	90	CAS Guarda	2302 pts
Thibaut Junqueira	92	CAS Guarda	1334 pts

4 x 100 M

Seleção	45.92	B. Anjos	51.65
Rui Jerónimo (90), Cristiano Carreira (90) Edi Fernandes (89), João Alexandre (90)		Sofia Carvalho (90), Mariana Morgado (89) Diana Morgado (89), Cátia Gaspar (90)	
J. Vidigalense	47.02	J. Vidigalense	52.11
Ruben Monteiro (89), Vítor Mendes (92) Rafael Soares (91), João Alexandre (90)		Fabiana Mota (90), Carla Santos (91) Joana Sousa (91), Cátia Gonçalves (89)	



Ranking 2006

B. Anjos	48.03	Seleção	52.62
Rui Jerónimo (90), Miguel Barreiros (90)		Nádia Silva (90), Mariana Morgado (89)	
Paulo Carreira (89), Sebastian Misca (90)		Diana Morgado (89), Susana Santos (90)	
		CAMG	53.93
		Joana Cruz (90), Mariana Ribeiro (91)	
		Nádia Silva (90), Beatrysa Lyashchen (91)	
		ACDR Arneirense	58.76
		Cheila Moreira (89), Eva Vital (92)	
		Ana Vasconcelos (92), Verónica Jerónimo (91)	

4 x 400 M

J. Vidigalense	3.39.75	J. Vidigalense	4.24.83
Ruben Silva (91), Cristiano Carreira (90)		Carla Santos (91), Liliana Jorge (91)	
Pedro Freire (89), Vyacheslav Adamskiy (89)		Cátia Gonçalves (89), Fabiana Mota (90)	
B. Anjos	4.30.90	CAMG	4.31.55
Paulo Peixoto (90), Sebastian Micsa (90)		Joana Cruz (90), Aliona Lungu (91)	
Diogo Dinis (92), Miguel Barreiros (90)		Mariana Ribeiro (91), Beatrysa Lyashchen	
		B. Anjos	4.45.07
		Nanci Sousa (90), Diana Morgado (89),	
		Joana Gaspar (91), Carina Vicente (90)	

RANKING DE JUNIORES

100 m

Ivo Vital	88	Arneirense	10.85	Anna Olsson	88	J.Vidigalense	12.24
Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	11.45	Eva Vital	92	Arneirense	12.79
Edi Fernandes	90	AC Carnide	11.61	Susana Santos	90	Individual	12.83
Bruno Ferreira	90	Arneirense	11.61	Sofia Carvalho	90	B. Anjos	13.06
João Alexandre	90	J.Vidigalense	11.82	Diana Gaspar	87	J.Vidigalense	13.07
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	11.84	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	13.19
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	11.85	Joana Sousa	91	J.Vidigalense	13.25
Filipe Neto	90	J.Vidigalense	11.93	Carla Santos	91	J.Vidigalense	13.27
Jorge Guarda	87	CAM Grande	11.94	Diana Morgado	89	B. Anjos	13.49
João Coelho	89	CAM Grande	11.7	Safira Monteiro	88	Arneirense	13.50
V.F. +2m/s				V.F. +2m/s			
Ivo Vital	88	Arneirense	10.79	Sofia Carvalho	90	B. Anjos	13.01
Bruno Ferreira	90	Arneirense	11.48	Diana Gaspar	87	J.Vidigalense	13.02
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	11.64	Joana Sousa	92	J.Vidigalense	13.13
Jorge Guarda	87	CAM Grande	11.67	Carla Santos	91	J.Vidigalense	13.26
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	11.80	Safira Monteiro	88	Arneirense	13.44

200 M

Ivo Vital	88	Arneirense	22.81	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	26.44
Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	23.43 pc	Susana Santos	90	Individual	26.86
Alexandre Sousa	87	J.Vidigalense	23.87	Joana Sousa	91	J.Vidigalense	27.22
Bruno Ferreira	90	Arneirense	23.92	Sofia Carvalho	90	B. Anjos	27.79
Edi Fernandes	90	AC Carnide	24.03	Cátia Gonçalves	89	J.Vidigalense	27.92
Jorge Guarda	87	CAM Grande	24.26	Nádia Silva	90	CAM Grande	28.07
João Coelho	89	CAM Grande	24.28	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	28.29
João Alexandre	90	J.Vidigalense	24.1	Safira Monteiro	88	Arneirense	28.41
Pedro Branco	88	Arneirense	24.35	Fabiana Mota	90	J.Vidigalense	28.50
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	24.36	Rita Santos	88	J.Vidigalense	29.00
				V.F. +2m/s			
				Anna Olsson	88	J.Vidigalense	26.04
				Rita Santos	88	J.Vidigalense	28.28

400 M

Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	51.36 pc	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	59.09
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	52.09	Nádia Silva	90	CAM Grande	61.56
Alexandre Sousa	87	J.Vidigalense	53.25 pc	Cátia Gonçalves	89	J.Vidigalense	63.04
Miguel Ganhão	87	J.Vidigalense	53.69	Rita Santos	88	J.Vidigalense	64.85
Paulo Carreira	89	B. Anjos	54.38	Joana Brito	90	Arneirense	64.89
António Silva	88	Arneirense	55.13 pc	Ana Grácio	87	J.Vidigalense	68.50
Pedro Ruivo	88	J.Vidigalense	55.44	Ana Cláudia Pereira	89	J.Vidigalense	70.94
Luís Soares	89	AC Carnide	55.47	Andreia André	91	Arneirense	71.20
Vyacheslav Adamskiy	89	J.Vidigalense	55.49	Fabiana Mota	90	J.Vidigalense	71.50
Márcio Marques	89	AR Soutos	55.74	Inês Alves	91	B. Anjos	73.50

Ranking 2006

800 M

Rui Gonçalves	90	CAM Grande	2.01.23	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	2.17.71
Bruno Padrão	88	Arneirense	2.03.05	Cristiana Silva	90	Arneirense	2.20.01
Miguel Ganhão	87	J.Vidigalense	2.05.10pc	Nádia Silva	90	CAM Grande	2.24.60
Tiago Monteiro	89	Arneirense	2.05.23	Rita Santos	88	J.Vidigalense	2.26.65
Márcio Marques	89	AR Soutos	2.06.21	Daniela Dias	91	MMI Nazaré	2.29.83
Pedro Freire	89	J.Vidigalense	2.07.21	Catarina Vieira	91	A-Do-Barbas	2.31.1
Normando Carvalho	89	CAS Guarda	2.07.48	Joana Brito	92	Arneirense	2.32.56
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	2.07.57pc	Cristiana Garcia	90	Arneirense	2.35.95
Wilson Rodrigues	91	CAS Guarda	2.08.38	Sofia Soares	90	AC Carnide	2.36.33
João Silva	90	AC Carnide	2.08.39	Vara Lavrador	88	J.Vidigalense	2.36.60

1.500 M

Rui Gonçalves	90	CAM Grande	4.13.14	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	4.44.99
Márcio Marques	89	AR Soutos	4.13.83	Cristiana Silva	90	Arneirense	5.09.57
Tiago Monteiro	89	Arneirense	4.14.07	Hanna Shershneva	89	CAM Grande	5.30.98 pc
Bruno Padrão	88	Arneirense	4.19.93	Daniela Dias	91	MMI Nazaré	5.33.2
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	4.20.71	Joana Brito	92	Arneirense	5.33.9
Olivier Pedroso	90	J.Vidigalense	4.24.25	Catarina Vieira	91	A-Do-Barbas	5.35.6
Pedro Freire	89	J.Vidigalense	4.27.29	Carina Vicente	90	B. Anjos	5.37.13
João Silva	90	AC Carnide	4.28.21	Cristiana Garcia	90	Arneirense	5.40.29
Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	4.30.3	Sofia Soares	90	AC Carnide	5.43.31
Wilson Rodrigues	91	CAS Guarda	4.33.2	Ana Filipa Barosa	92	CAM Grande	5.44.5

3.000 M

Bruno Padrão	88	Arneirense	9.16.21pc	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	10.24.52
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	9.17.21pc	Sara Domingos	89	Arneirense	11.05.78
Márcio Marques	89	AR Soutos	9.30.75	Cristiana Silva	90	Arneirense	11.27.44
Olivier Pedroso	90	J.Vidigalense	9.31.5	Sofia Soares	90	AC Carnide	11.49.01
Rui Gonçalves	90	CAM Grande	9.31.57	Hanna Shershneva	89	CAM Grande	12.04.31
Nelson Barros	88	GAF Vidais	9.51.7	Susana Fernandes	90	AC Carnide	12.26.39
João Silva	90	AC Carnide	10.01.47	Carina Vicente	90	B. Anjos	13.02.44
Ivo Silva	90	AC Carnide	10.03.14	Ana Vanessa Leitão	90	J.Vidigalense	14.48.50
Emanuel Cardoso	90	CAM Grande	10.25.19				
Cristiano António	88	Casais Vento	10.29.29				

5.000 M

Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	16.30.15
------------------	----	----------	----------

110 M (1,00) / BARREIRAS / 100 M (0,84)

Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	14.42	Anna Olsson	88	J.Vidigalense	15.40
Wilsifne Sanha	87	B. Anjos	19.17	Diana Gaspar	87	J.Vidigalense	15.61
				Mariana Morgado	89	B. Anjos	17.10
				Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	17.15
				Rita Santos	88	J.Vidigalense	18.13
				Diana Morgado	89	B. Anjos	18.41
				Cheila Moreira	89	Arneirense	18.56
				V.F. +2m/s			



Ranking 2006

Anna Olsson	88	J.Vidigalense	15.29
Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	17.12
Rita Santos	88	J.Vidigalense	17.72

(0,91) / 400 BARREIRAS / (0,76)

Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	55.06	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	72.09
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	55.57	Andreia André	91	Arneirense	74.42
Alexandre Sousa	87	J.Vidigalense	56.53	Joana Cruz	90	CAM Grande	75.33
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	61.17	Diana Morgado	89	B. Anjos	76.03
Wilsifne Sanha	87	B. Anjos	62.83	Barbara Sousa	92	J.Vidigalense	78.68
Paulo Peixoto	90	B. Anjos	64.58	Carina Vicente	90	B. Anjos	79.66
Miguel Ganhão	87	J.Vidigalense	65.5	Vanessa Ferreira	91	B. Anjos	83.53
Alfredo Soares	90	Arneirense	65.91				
Paulo Carreira	89	B. Anjos	67.03				
Sebastian Micsa	90	B. Anjos	74.27				

3.000 M OBSTÁCULOS

Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	9.51.3
Bruno Padrão	88	Arneirense	9.58.48

ALTURA

Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13 pc	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.56
João Almeida	88	J.Vidigalense	1.96	Catarina Rosa	89	CAM Grande	1.54 pc
João Alexandre	90	J.Vidigalense	1.92	Mariana Morgado	89	B. Anjos	1.50
Nuno Viana	90	J.Vidigalense	1.85	Liliana Marcelino	88	J.Vidigalense	1.50 pc
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	1.83	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	1.49 pc
André Barreira	87	CAM Grande	1.82 pc	Eva Vital	92	Arneirense	1.48
João Ferreira	87	B. Anjos	1.80	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	1.45
Ruben Silva	91	J.Vidigalense	1.72	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	1.44
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	1.71	Diana Morgado	89	B. Anjos	1.42
João Martins	89	Arneirense	1.70 pc	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	1.41

VARA

Ruben Monteiro	89	J.Vidigalense	3.90	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.62
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	2.70	Nanci Duarte	87	CAM Grande	2.55
Cristiano Sousa	92	J.Vidigalense	2.65	Nanci Sousa	90	B. Anjos	2.30
Paulo Salvador	90	CAS Guarda	2.55	Vanessa Nora	93	CAM Grande	1.85
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	2.50	Fabiana Mota	90	J.Vidigalense	1.80
Wilson Rodrigues	91	CAS Guarda	2.05				
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	1.90				
Daniel Morais	92	J.Vidigalense	1.80				
Luís Batista	91	J.Vidigalense	1.80				

COMPRIMENTO

Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	7.23 pc	Eva Vital	92	Arneirense	5.34
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	6.66	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	5.30
João Alexandre	90	J.Vidigalense	6.52	Mariana Morgado	89	B. Anjos	5.05
André Barreira	87	CAM Grande	6.32	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	4.84
Edi Fernandes	90	AC Carnide	6.25	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	4.84
Ivo Vital	88	Arneirense	6.25	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	4.79



Ranking 2006

Rui Jerónimo	90	B. Anjos	6.23	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	4.73
Vítor Monteiro	87	J.Vidigalense	6.14 pc	Melodie Mendes	89	J.Vidigalense	4.69
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	6.07	Diana Gaspar	87	J.Vidigalense	4.69 pc
Ruben Silva	91	J.Vidigalense	5.97	V.F. +2m/s			
V.F. +2m/s				Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	4.89
André Barreira	87	CAM Grande	6.37	Sofia Carvalho	90	B. Anjos	4.86
Vítor Monteiro	87	J.Vidigalense	6.33	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	4.81
				Joana Cruz	90	CAM Grande	4.70

TRIPLO

Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	14.45	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	10.77
Edi Fernandes	90	AC Carnide	13.81	Mariana Morgado	89	B. Anjos	10.71
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	13.15	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	10.70
André Barreira	87	CAM Grande	12.73	Joana Cruz	90	CAM Grande	10.07
Vítor Monteiro	87	J.Vidigalense	12.62 pc	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	10.06
Ruben Silva	91	J.Vidigalense	12.41	Joana Moreira	87	J.Vidigalense	9.78
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	12.35 pc	Cheila Moreira	89	Arneirense	9.35
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	12.01	Barbara Sousa	92	J.Vidigalense	9.24
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	11.89	Nanci Sousa	90	B. Anjos	9.14
Telmo Filipe	92	J.Vidigalense	11.41	V.F. + 2m/s			
V.F. +2m/s				Cheila Moreira	89	Arneirense	9.74
André Barreira	87	CAM Grande	13.27				
Vítor Monteiro	87	J.Vidigalense	13.04				
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	12.03				

(6 Kg) / PESO / (4 kg)

Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	14.49	M ^a Rosário Rodrigues	88	Arneirense	13.79
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	13.88	Catarina Rosa	89	CAM Grande	10.42
Diogo Santos	89	J.Vidigalense	10.78	Rita Santos	88	J.Vidigalense	9.25
Vyacheslav Adamskiy	89	J.Vidigalense	10.59	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	8.76
Luís Marques	89	J.Vidigalense	10.39	Mafuta Maketa	89	J.Vidigalense	7.00
Luís Fernandes	88	J.Vidigalense	9.52	Joana Moreira	87	J.Vidigalense	6.69
Pablo Marculino	87	J.Vidigalense	9.32	Inês Martins	89	CAM Grande	6.66
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	9.03	Carina Vicente	90	B. Anjos	6.64
João Almeida	88	J.Vidigalense	7.41	Isadora Correia	90	J.Vidigalense	6.17
				Liliana Borges	89	J.Vidigalense	5.48

(1,750 Kg) / DISCO / (1 Kg)

Pablo Marculino	87	J.Vidigalense	42.26	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	40.90
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	41.29	Catarina Rosa	89	CAM Grande	40.21
Luís Fernandes	88	J.Vidigalense	40.26	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	36.90
Diogo Santos	89	J.Vidigalense	39.96	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	20.74
Luís Marques	89	J.Vidigalense	38.01	Joana Moreira	87	J.Vidigalense	20.57
Beto Ferreira	89	J.Vidigalense	27.77	Inês Martins	89	CAM Grande	18.93
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	21.86	Mafuta Maketa	89	J.Vidigalense	18.73
				Tânia Santos	92	J.Vidigalense	17.44
				Liliana Borges	89	J.Vidigalense	17.08
				Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	15.47



Ranking 2006

(800 g) / DARDO / (600 g)

Nelson Moreira	88	CAS Guarda	49.32	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	31.17
Pablo Marculino	87	J.Vidigalense	46.91	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	28.84
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	41.17	Mariana Morgado	89	B. Anjos	28.34
Diogo Correia	89	J.Vidigalense	40.12	Catarina Rosa	89	CAM Grande	28.07
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	36.28	Rita Santos	88	J.Vidigalense	27.74
David Santos	88	B. Anjos	36.02	Cheila Moreira	89	Arneirense	27.14
Tomé Agostinho	88	B. Anjos	35.88	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	26.68
Mário Salvador	87	CAS Guarda	35.36	Joana Esperanço	89	B. Anjos	26.62
Beto Ferreira	89	J.Vidigalense	30.84	Nanci Sousa	90	B. Anjos	25.11
Jorge Rodrigues	87	CAS Guarda	29.49	Verónica Jerónimo	91	Arneirense	25.07
				Marcas obtidas em pista não homologada:			
				Cheila Moreira	89	Arneirense	28.30
				Nanci Sousa	90	B. Anjos	27.00

(6 Kg) / MARTELO / (4 Kg)

Carlos Vicente	88	Arneirense	60.18	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	39.04
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	50.38	Joana Moreira	87	J.Vidigalense	37.71
Vyacheslav Adamskiy	89	J.Vidigalense	48.44	Mafuta Maketa	89	J.Vidigalense	37.13
Beto Ferreira	89	J.Vidigalense	36.29	Isadora Correia	90	J.Vidigalense	32.30
Luís Fernandes	88	J.Vidigalense	33.73	Inês Martins	89	CAM Grande	28.22
Luís Marques	89	J.Vidigalense	33.08	M ^a Rosário Rodrigues	88	Arneirense	27.90
				Liliana Borges	89	J.Vidigalense	22.83

10.000 M / MARCHA / 10.000 M

Carla Carqueira	88	J.Vidigalense	58.23.90
-----------------	----	---------------	----------

DECATLO / HEPTATLO

100m /Comp. / Peso 6 /Altura /400m

110B (1.06) / Disco 1.75 / Vara /Dardo 8 / 1.500 m

100B 0.84 / Altura / Peso 4/ 200 m

Comp./ Dardo 6 / 800 m

Steve Patrício	88	J.Vidigalense	3830 pts	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3584 pts
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	3530 pts	Rita Santos	88	J.Vidigalense	3504 pts

4 x 100 M

J. Vidigalense	(Jun.)	45.38	J. Vidigalense	(Jun.)	50.79
Ruben Monteiro (89), Alexandre Sousa (87) João Alexandre (90), Carlos Pereira (87)			Fabiana Mota (90), Anna Olsson (88) Diana Gaspar (87), Cátia Gonçalves (89)		
Seleção	(Juv.)	45.92	B. Anjos	(Juv.)	51.65
Rui Jerónimo (90), Cristiano Carreira (90) Edi Fernandes (90), João Alexandre (90)			Sofia Carvalho (90), Mariana Morgado (89) Diana Morgado (89), Cátia Gaspar (90)		
J. Vidigalense	(Juv.)	47.02	J. Vidigalense	(Juv.)	52.11
Ruben Monteiro (89), Vítor Mendes (92) Rafael Soares (91), João Alexandre (90)			Fabiana Mota (90), Carla Santos (91) Joana Sousa (91), Cátia Gonçalves (89)		
B. Anjos	(Juv.)	48.03	Seleção	(Juv.)	52.62
Rui Jerónimo (90), Miguel Barreiros (90)			Nádia Silva (90), Mariana Morgado (89)		



Ranking 2006

Paulo Carreira (89), Sebastian Misca (90)

Diana Morgado (89), Susana Santos (90)

CAMG

(Juv.)

53.93

Joana Cruz (90), Mariana Ribeiro (91)
Nádia Silva (90), Beatrysa Lyashchen (91)

4 x 4 00 M

J. Vidigalense (Jun.) 3.28.84
Miguel Ganhão (87), Cristiano Carreira (90)
Alexandre Sousa (87), Bruno Gualberto (88)

J. Vidigalense (Jun.) 4.11.71
Joana Moreira (87), Cátia Gonçalves (89)
Maria Frazão (87), Rita Santos (88)

J. Vidigalense (Juv.) 3.39.75
Ruben Silva (91), Cristiano Carreira (90)
Pedro Freire (89), Vyacheslav Adamskiy (89)

J. Vidigalense (Juv.) 4.24.83
Carla Santos (91), Liliana Jorge (91)
Cátia Gonçalves (89), Fabiana Mota (90)

B. Anjos (Juv.) 4.30.90
Paulo Peixoto (90), Sebastian Micsa (90)
Diogo Dinis (92), Miguel Barreiros (90)

CAMG (Juv.) 4.31.55
Joana Cruz (90), Aliona Lungu (91)
Mariana Ribeiro (91), Beatrysa Lyashchen (91)

B. Anjos (Juv.) 4.45.07
Nanci Sousa (90), Diana Morgado (89),
Joana Gaspar (91), Carina Vicente (90)



RANKING SENIORES

100 M

Ivo Vital	88	Arneirense	10.85	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	12.16
Deodato Freitas	77	J.Vidigalense	11.00	Anna Olsson	88	J.Vidigalense	12.24
Luís Fernandes	82	J.Vidigalense	11.18	Eva Vital	92	Arneirense	12.79
Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	11.45	Susana Santos	90	Individual	12.83
Bruno Pereira	81	J.Vidigalense	11.46	Cândida Bairrada	84	CAM Grande	12.91
Edi Fernandes	90	AC Carnide	11.61	Sofia Carvalho	90	B. Anjos	13.06
Bruno Ferreira	90	Arneirense	11.61	Diana Gaspar	87	J.Vidigalense	13.07
George Silva	76	B. Anjos	11.63	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	13.19
Luís Cardoso	85	B. Anjos	11.75	Joana Sousa	92	J.Vidigalense	13.25
João Alexandre	90	J.Vidigalense	11.82	Carla Santos	91	J.Vidigalense	13.27
V.F. +2m/s				V.F. +2m/s			
Ivo Vital	88	Arneirense	10.79	Cândida Bairrada	84	CAM Grande	12.89
Deodato Freitas	77	J.Vidigalense	10.99	Sofia Carvalho	90	B. Anjos	13.01
George Silva	76	B. Anjos	11.45	Diana Gaspar	87	J.Vidigalense	13.02
Bruno Ferreira	90	Arneirense	11.48	Joana Sousa	92	J.Vidigalense	13.13
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	11.64	Carla Santos	91	J.Vidigalense	13.26
Jorge Guarda	87	CAM Grande	11.67				
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	11.80				
João Santos	83	B. Anjos	11.80				

200 M

Deodato Freitas	77	J.Vidigalense	22.62	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	25.38
Edson Dongoxe	88	J.Vidigalense	22.68	Catarina Bastos	86	J.Vidigalense	26.10 pc
Ivo Vital	88	Arneirense	22.81	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	26.44
Luís Fernandes	82	J.Vidigalense	23.14	Cândida Bairrada	84	CAM Grande	26.67 pc
Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	23.43 pc	Susana Santos	90	Individual	26.86
Bruno Pereira	81	J.Vidigalense	23.55	Joana Sousa	92	J.Vidigalense	27.22
Marco Ordonho	77	B. Anjos	23.67	Sofia Carvalho	90	B. Anjos	27.79
Alexandre Sousa	87	J.Vidigalense	23.87	Cátia Gonçalves	89	J.Vidigalense	27.92
Bruno Ferreira	90	Arneirense	23.92	Nádia Silva	90	CAM Grande	28.07
João Santos	83	B. Anjos	23.93 pc	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	28.29
				V.F. +2m/s			
				Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	25.35

400 M

Edson Dongoxe	88	J.Vidigalense	49.40	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	57.83
Marco Ordonho	77	B. Anjos	50.77 pc	Catarina Bastos	86	J.Vidigalense	59.06
Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	51.36 pc	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	59.09
João Santos	83	B. Anjos	51.84	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	61.06
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	52.09	Nádia Silva	90	CAM Grande	61.56
Luís Fernandes	82	J.Vidigalense	52.49	Cátia Gonçalves	89	J.Vidigalense	63.04
Alexandre Sousa	87	J.Vidigalense	53.25 pc	Carla Coutinho	79	Arneirense	63.27
Miguel Ganhão	87	J.Vidigalense	53.69	Henriqueta Mocho	85	Arneirense	63.89
Paulo Carreira	89	B. Anjos	54.38	Rita Santos	88	J.Vidigalense	64.85
António Silva	88	Arneirense	55.13 pc	Joana Brito	90	Arneirense	64.89

Ranking 2006

800 M

Ângelo Araújo	85	J.Vidigalense	1.54.34 pc	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	2.06.53
Daniel Mendinhas	86	Arneirense	1.55.76	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	2.17.71
Bruno Padrão	88	Arneirense	2.03.05	Cristiana Silva	90	Arneirense	2.20.01
Telmo Costa	81	Arneirense	2.04.40	Marina Agostinho	82	J.Vidigalense	2.24.27
Miguel Ganhão	87	J.Vidigalense	2.05.10pc	Henriqueta Mocho	85	Arneirense	2.24.28
Tiago Monteiro	89	Arneirense	2.05.23	Nádia Silva	90	CAM Grande	2.24.60
Márcio Marques	89	AR Soutos	2.06.21	Rita Santos	88	J.Vidigalense	2.26.65
Pedro Freire	89	J.Vidigalense	2.07.21	Cristiana Silva	84	C.Vet. Lis	2.28.05
Normando Carvalho	89	CAS Guarda	2.07.48	Daniela Dias	91	MMI Nazaré	2.29.83
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	2.07.57pc	Catarina Vieira	91	A-Do-Barbas	2.31.1

1.500 M

Luís Rações	76	J.Vidigalense	3.55.19	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	4.25.00 pc
Ângelo Araújo	85	J.Vidigalense	3.55.88	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	4.44.99
Daniel Mendinhas	86	Arneirense	4.01.09 pc	Marina Agostinho	82	J.Vidigalense	4.58.46 pc
Rui Gonçalves	90	CAM Grande	4.13.14	Cristiana Silva	84	C.Vet. Lis	5.05.16
Márcio Marques	89	AR Soutos	4.13.83	Cristiana Silva	90	Arneirense	5.09.57
Tiago Monteiro	89	Arneirense	4.14.07	Hanna Shershneva	89	CAM Grande	5.30.98 pc
Bruno Padrão	88	Arneirense	4.19.93	Daniela Dias	91	MMI Nazaré	5.33.2
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	4.20.71	Joana Brito	92	Arneirense	5.33.9
José Aurélio	75	C.A Barreira	4.21.15	Catarina Vieira	91	A-Do-Barbas	5.35.6
Avelino Frias	64	J.Vidigalense	4.23.17	Carina Vicente	90	B. Anjos	5.37.13

3.000 M

Sérgio Silva	83	J.Vidigalense	8.21.41	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	10.24.52
Luís Rações	76	J.Vidigalense	8.27.29	Marina Agostinho	82	J.Vidigalense	10.35.61
Daniel Mendinhas	86	Arneirense	9.15.79	Sara Domingos	89	Arneirense	11.05.78
Bruno Padrão	88	Arneirense	9.16.21 pc	Cristiana Silva	90	Arneirense	11.27.44
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	9.17.21 pc	Sofia Soares	90	AC Carnide	11.49.01
Mário Henrique	69	Marinhense	9.18.14	Adelina Moreiras	79	J.Vidigalense	11.53.00 pc
José Aurélio	75	C.A Barreira	9.22.83	Cristiana Silva	84	C.Vet. Lis	11.53.15
Márcio Marques	89	AR Soutos	9.30.75	Hanna Shershneva	89	CAM Grande	12.04.31
Olivier Pedroso	90	J.Vidigalense	9.31.5	Susana Fernandes	90	AC Carnide	12.26.39
Rui Gonçalves	90	CAM Grande	9.31.57	Paula Silva	73	CAM Grande	12.27.80

5.000 M

Sérgio Silva	83	J.Vidigalense	14.29.99	Marina Agostinho	82	J.Vidigalense	19.21.09
José Aurélio	75	C.A Barreira	16.06.08	Lina Santos	81	C.Vet. Lis	19.34.14
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	16.30.15	Adelina Moreiras	79	J.Vidigalense	19.47.22
António Silvino	63	C.A Barreira	16.32.65	Paula Silva	73	CAM Grande	22.27.79

10.000 M

José Aurélio	75	C.A Barreira	33.50.80
Rui Andrade	72	C.A Barreira	35.11.79



MARATONA

Luís Pedro	71	GAF Vidais	2:35.25	Ana Helena Vieira	68	CA Óbidos	3:21.49
António Silvino	63	C.A Barreira	2:39.14				
Germano Capela	67	C.A Barreira	2:42.01				
Vítor Ribeiro	60	C.A Barreira	2:46.39				
Jaime Santos	54	C.A Barreira	2:47.33				
Sérgio Tomás	77	GAF Vidais	2:51.22				
António Simões	60	C.A Barreira	2:51.46				
Paulo Jesuino	72	GAF Vidais	2:54.15				
Jorge Agostinho	58	C.A Barreira	2:55.22				
Mário Sousa	71	GAF Vidais	2:59.21				

110 M (1,06) / BARREIRAS / 100 M (0,84)

Luís Fernandes	82	J.Vidigalense	14.50	Anna Olsson	88	J.Vidigalense	15.40
Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	15.20	Diana Gaspar	87	J.Vidigalense	15.61
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	15.99	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	15.66
George Silva	76	B. Anjos	19.48	Mariana Morgado	89	B. Anjos	17.10
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	21.81	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	17.15
				Carla Coutinho	79	Arneirense	17.54
V.F. +2m/s				Rita Santos	88	J.Vidigalense	18.13
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	15.87	Diana Morgado	89	B. Anjos	18.41
Emanuel Almeida	79	CB Alcobaça	20.37	Cheila Moreira	89	Arneirense	18.56
				Liliana Viana	85	J.Vidigalense	18.66
				V.F. +2m/s			
				Anna Olsson	88	J.Vidigalense	15.29
				Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	15.87
				Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	17.12
				Rita Santos	88	J.Vidigalense	17.72

(0,91) / 400 M BARREIRAS / (0,76)

Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	55.06	Catarina Bastos	86	J.Vidigalense	60.71
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	55.57	Carla Coutinho	79	Arneirense	70.28
Alexandre Sousa	87	J.Vidigalense	56.53	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	72.09
João Santos	83	B. Anjos	57.9	Andreia André	91	Arneirense	74.42
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	61.17	Joana Cruz	90	CAM Grande	75.33
Wilsífne Sanha	87	B. Anjos	62.83	Diana Morgado	89	B. Anjos	76.03
Paulo Peixoto	90	B. Anjos	64.58	Barbara Sousa	92	J.Vidigalense	78.68
Miguel Ganhão	87	J.Vidigalense	65.5	Carina Vicente	90	B. Anjos	79.66
Alfredo Soares	90	Arneirense	65.91	Vanessa Ferreira	91	B. Anjos	83.53
Emanuel Almeida	79	CB Alcobaça	67.45				

3.000 M OBSTÁCULOS

Luís Rações	76	J.Vidigalense	9.19.30	Marina Agostinho	82	J.Vidigalense	11.31.60
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	9.51.3				
Bruno Padrão	88	Arneirense	9.58.48				
Luís Cardoso	79	J.Vidigalense	10.43.08				
Cláudio Cardoso	78	GAF Vidais	10.52.86				

ALTURA

Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13 pc	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	1.73 pc
João Almeida	88	J.Vidigalense	1.96	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	1.56
João Alexandre	90	J.Vidigalense	1.92	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	1.56
Nuno Viana	90	J.Vidigalense	1.85	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.56
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	1.83	Catarina Rosa	89	CAM Grande	1.54 pc
André Barreira	87	CAM Grande	1.82 pc	Mariana Morgado	89	B. Anjos	1.50
João Ferreira	87	B. Anjos	1.80	Liliana Marcelino	88	J.Vidigalense	1.50 pc
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	1.71	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	1.49 pc
Ruben Silva	91	J.Vidigalense	1.72	Eva Vital	92	Arneirense	1.48
João Martins	89	Arneirense	1.70 pc	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	1.45
				Natércia Luís	76	J.Vidigalense	1.45

VARA

Ivo Morais	86	J.Vidigalense	4.05	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.62
George Silva	76	B. Anjos	4.00	Nanci Duarte	87	CAM Grande	2.55
Ruben Monteiro	89	J.Vidigalense	3.90	Ana Gaspar	80	J.Vidigalense	2.40 pc
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	2.70	Nanci Sousa	90	B. Anjos	2.30
Cristiano Sousa	92	J.Vidigalense	2.65	Vanessa Nora	93	CAM Grande	1.85
Nuno Martins	71	CB Alcobaça	2.60 pc	Fabiana Mota	90	J.Vidigalense	1.80
Paulo Salvador	90	CAS Guarda	2.55				
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	2.50				
Wilson Rodrigues	91	CAS Guarda	2.05				
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	1.90				

COMPRIMENTO

Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	7.23 pc	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	5.82
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	6.66	Eva Vital	92	Arneirense	5.34
João Alexandre	90	J.Vidigalense	6.52	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	5.30
André Barreira	87	CAM Grande	6.32	Ana Filipa Neves	85	CAM Grande	5.14
Luís Fernandes	82	J.Vidigalense	6.29	Natércia Luís	76	J.Vidigalense	5.12
Edi Fernandes	90	AC Carnide	6.25	Mariana Morgado	89	B. Anjos	5.05
Ivo Vital	88	Arneirense	6.25	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	4.84
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	6.23	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	4.84
Vítor Monteiro	87	J.Vidigalense	6.14 pc	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	4.79
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	6.07	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	4.73
V.F. + 2m/s				V.F. + 2m/s			
André Barreira	87	CAM Grande	6.37	Beatrysa Lyashchen	91	CAM Grande	4.89
Vítor Monteiro	87	J.Vidigalense	6.33	Sofia Carvalho	90	B. Anjos	4.86
				Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	4.81

TRIPLO

Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	14.45	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	11.91
Edi Fernandes	90	AC Carnide	13.81	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	11.66
Cristiano Carreira	90	J.Vidigalense	13.15	Regina Mendonça	76	J.Vidigalense	11.40 pc
George Silva	76	B. Anjos	12.84	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	11.09 pc
André Barreira	87	CAM Grande	12.73	Natércia Luís	76	J.Vidigalense	10.96
Vítor Monteiro	87	J.Vidigalense	12.62 pc	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	10.77
Ruben Silva	91	J.Vidigalense	12.41	Mariana Morgado	89	B. Anjos	10.71
Fábio Antunes	85	B. Anjos	12.38	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	10.70
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	12.35 pc	Ana Filipa Neves	85	CAM Grande	10.67



Ranking 2006

Daniel Gaspar V.F. + 2m/s	87	B. Anjos	12.01	Joana Cruz V.F. + 2m/s	90	CAM Grande	10.07
André Barreira	87	CAM Grande	13.27	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	11.94
Vítor Monteiro	87	J.Vidigalense	13.04				
Daniel Gaspar	87	B. Anjos	12.03				

(7,260 Kg) / PESO / (4 Kg)

Dine Sousa	76	J.Vidigalense	14.45	Mª Rosário Rodrigues	88	Arneirense	13.79
Paulo Bernardo	74	B. Anjos	13.89 pc	Sónia Grácio	74	J.Vidigalense	12.93 pc
Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	13.23	Vânia Silva	80	J.Vidigalense	11.40pc
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	12.18	Catarina Rosa	89	CAM Grande	10.42
Luís Cardoso	85	B. Anjos	10.32 pc	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	9.72
Eduardo Moura	80	J.Vidigalense	10.92	Rita Santos	88	J.Vidigalense	9.25
Paulo Reis	71	J.Vidigalense	10.12	Tatiana Fernandes	81	J.Vidigalense	9.12
Carlos Vicente	88	Arneirense	9.82 pc	Célia Simões	62	B. Anjos	8.91
Nuno Martins	71	CB Alcobaça	9.73	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	8.76
George Silva	76	B. Anjos	9.30	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	8.40

(2 Kg) / DISCO / (1 Kg)

João Amaro	74	J.Vidigalense	44.06	Sónia Grácio	74	J.Vidigalense	41.73
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	38.04	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	40.90
Luís Fernandes	88	J.Vidigalense	35.45	Catarina Rosa	89	CAM Grande	40.21
Luís Marques	89	J.Vidigalense	35.06	Tatiana Fernandes	81	J.Vidigalense	40.14
Dine Sousa	76	J.Vidigalense	33.61	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	36.90
Paulo Reis	71	J.Vidigalense	29.26	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	20.74
Nuno Martins	71	CB Alcobaça	26.82	Joana Moreira	87	J.Vidigalense	20.57
George Silva	76	B. Anjos	24.90	Inês Martins	89	CAM Grande	18.93
Carlos Vicente	88	Arneirense	23.55	Mafuta Maketa	89	J.Vidigalense	18.73
Pedro Teopisto	78	CB Alcobaça	17.34	Tânia Santos	92	J.Vidigalense	17.44

(800 g) / DARDO / (600 g)

José Pereira	76	J.Vidigalense	56.89	Joana Gonçalves	83	J.Vidigalense	43.37
Miguel Lucas	71	B. Anjos	49.33	Ana Rita Ferreira	91	Arneirense	31.17
Nelson Moreira	88	CAS Guarda	49.32	Cátia Gaspar	90	B. Anjos	28.84
Dine Sousa	76	J.Vidigalense	48.06	Mariana Morgado	89	B. Anjos	28.34
Pablo Marculino	87	J.Vidigalense	46.91	Catarina Rosa	89	CAM Grande	28.07
Eduardo Moura	80	J.Vidigalense	44.75	Rita Santos	88	J.Vidigalense	27.74
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	41.17	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	27.45
Bruno Rodrigues	75	J.Vidigalense	40.44	Cheila Moreira	89	Arneirense	27.14
Diogo Correia	89	J.Vidigalense	40.12	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	26.68
Rui Jerónimo	90	B. Anjos	36.28	Joana Esperanço	89	B. Anjos	26.62
				Marcas obtidas em pista não homologada:			
				Cheila Moreira	89	Arneirense	28.30
				Nanci Sousa	90	B. Anjos	27.00

(7,260 Kg) / MARTELO / (4 Kg)

Dine Sousa	76	J.Vidigalense	53.40	Vânia Silva	80	J.Vidigalense	65.13
Carlos Vicente	88	Arneirense	51.19	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	39.04
Steve Patrício	88	J.Vidigalense	40.19	Joana Moreira	87	J.Vidigalense	37.71
Nuno Martins	71	CB Alcobaça	19.50	Mafuta Maketa	89	J.Vidigalense	37.13
Marcas obtidas em pista não homologada:				Isadora Correia	90	J.Vidigalense	32.30



Ranking 2006

Carlos Vicente	88	Arneirense	51.44	Inês Martins	89	CAM Grande	28.22
				Mª Rosário Rodrigues	88	Arneirense	27.90
				Liliana Borges	89	J.Vidigalense	22.83

10.000 M / MARCHA / 5.000 M

Vítor Xavier	86	J.Vidigalense	46.35.8	Hanna Shershneva	89	CAM Grande	28.24.90
Rui Duarte	83	B. Anjos	57.36.86	Carla Carqueira	88	J.Vidigalense	28.42.0
				Natália Rodrigues	90	CAM Grande	28.45.50

5.000 M / MARCHA / 3.000 M

Vítor Xavier	86	J.Vidigalense	22.16.42pc	Hanna Shershneva	89	CAM Grande	15.39.07
Bruno Sousa	82	J.Vidigalense	26.19.25pc	Carla Carqueira	88	J.Vidigalense	15.58.28
David Lopes	91	Casais Vento	26.51.70	Natália Rodrigues	90	CAM Grande	17.22.87pc
André Agostinho	85	B. Anjos	27.27.19	Paula Maurício	65	J.Vidigalense	19.19.86
Rui Duarte	83	B. Anjos	27.46.81	Joana Gaspar	91	B. Anjos	19.37.64
António Gonçalves	53	Casais Vento	30.57.65				
Nuno Alves	91	Casais Vento	31.04.34				
Joni Gonçalves	92	Casais Vento	31.36.5				
Ricardo Fernandes	92	J.Vidigalense	35.58.58				

DECATLO / HEPTATLO

100m/Comp/Peso7/Alt./400m/110B/Disco2/Vara/Dardo8/1500m

100B / Alt./ Peso 4/ 200m / Comp./ Dardo 6/ 800m

George Silva	76	B. Anjos	4553 pts	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	4456 pts
				Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3584 pts
				Rita Santos	88	J.Vidigalense	3504 ptsa

4 x 100 M

J. Vidigalense	(Sén.)	42.79	J. Vidigalense	(Sen.)	48.57
		Carlos Pereira (87), Bruno Pereira (81)			Catarina Bastos (86), Anna Olsson (88)
		Luís Fernandes (82), Edson Dongoxe (84)			Cátia Ferreira (83), Juliana Neto (86)
Seleccção	(Sen.)	43.74	Seleccção	(Sen.)	50.73
		Ivo Vital (88), Luís Fernandes (82)			Vera Lavrador (88), Cândida Bairrada (84)
		Édi Fernandes (90), George Silva (76)			Cátia Ferreira (83), Susana Santos (90)
Bairro Anjos	(Sén.)	45.34	J. Vidigalense	(Jun.)	50.79
		Rui Jerónimo (90), George Silva (76)			Fabiana Mota (90), Anna Olsson (88)
		Luís Cardoso (85), João Santos (83)			Diana Gaspar (87), Cátia Gonçalves (89)
J. Vidigalense	(Jun.)	45.38	Bairro Anjos	(Juv.)	51.65
		Ruben Monteiro (89), Alexandre Sousa (87)			Sofia Carvalho (90), Mariana Morgado (89)
		João Alexandre (90), Carlos Pereira (87)			Diana Morgado (89), Cátia Gaspar (90)
Seleccção	(Juv.)	45.92	J. Vidigalense	(Juv.)	52.11
		Rui Jerónimo (90), Cristiano Carreira (90)			Fabiana Mota (90), Carla Santos (91)
		Édi Fernandes (90), João Alexandre (90)			Joana Sousa (91), Cátia Gonçalves (89)



Ranking 2006

J. Vidigalense	(Juv.)	47.02	Seleção	(Juv.)	52.62
Bairro Anjos	(Juv.)	48.03	CAM Grande	(Sén.)	52.76
			CAM Grande	(Juv.)	53.93

4 x 400 M

J. Vidigalense	(Sen.)	3.26.00pc	J. Vidigalense	(Sen.)	3.59.77
		Bruno Gualberto (88), Luís Rações (76)			Cátia Gonçalves (89), Maria Frazão (87)
		Alexandre Sousa (87), Edson Dongoxe (84)			Catarina Bastos (86), Lilian Silva (82)
J. Vidigalense	(Jun.)	3.28.84	J. Vidigalense	(Jun.)	4.11.71
		Miguel Ganhão (87), Cristiano Carreira (90)			Joana Moreira (87), Cátia Gonçalves (89)
		Alexandre Sousa (87), Bruno Gualberto (88)			Maria Frazão (87), Rita Santos (88)
J. Vidigalense	(Juv.)	3.39.75	J. Vidigalense	(Juv.)	4.24.83
		Ruben Silva (91), Cristiano Carreira (90)			Carla Santos (91), Liliana Jorge (91)
		Pedro Freire (89), Vyacheslav Adamskiy (89)			Cátia Gonçalves (89), Fabiana Mota (90)
Bairro Anjos	(Sen.)	3.43.70	CAM Grande	(Juv.)	4.31.55
		Luís Cardoso (85), Daniel Gaspar (87)			Joana Cruz (90), Aliona Lungu (91)
		Marco Ordonho (77), Miguel Barreiros (90)			Mariana Ribeiro (91), Beatrysa Lyashchen
Bairro Anjos	(Juv.)	4.30.90	Bairro Anjos		4.45.07
		Paulo Peixoto (90), Sebastian Micsa (90)			Nanci Sousa (90), Diana Morgado (89)
		Diogo Dinis (92), Miguel Barreiros (90)			Joana Gaspar (91), Carina Vicente (90)

1.000 M

Márcio Marques	89	AR Soutos	2.38.80	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	3.05.43
Rui Gonçalves	90	CAM Grande	2.39.23	Cristiana Silva	84	C.Vet. Lis	3.08.01
Bruno Padrão	88	Arneirense	2.39.23	Henriqueta Mocho	85	Arneirense	3.08.69
Tiago Monteiro	89	Arneirense	2.44.17	Ana Rita Ferreira	93	Arneirense	3.13.67 pc
Cláudio Loureiro	88	B. Anjos	2.44.66	Cristiana Silva	90	Arneirense	3.13.22
Cristiano António	88	Casais Vento	2.45.27	Sofia Soares	91	AC Carnide	3.16.29
Samuel Lopes	81	J. Vidigalense	2.45.46	Daniela Dias	91	MMI Nazaré	3.19.04
José Soares	75	C.A Barreira	2.46.46	Catarina Vieira	90	A-Do-Barbas	3.20.23
João Silva	90	AC Carnide	2.47.48	Nádia Silva	90	CAM Grande	3.20.30
Miguel Ganhão	87	J. Vidigalense	2.48.28	Joana Brito	92	Arneirense	3.22.84

RECORDES

DISTRITAIS

AR LIVRE

RECORDES DE INFANTIS MASCULINOS – AR LIVRE

60 M	Alexandre Costa	86	J.Vidigalense	7.89	EM Leiria	25-04-1999
1.000 M	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	2.50.1	Açoteias	11-03-1990
60 M Bar (0,76)	Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	9.53	P.Almada	22-04-2006
Altura	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	1.63	EN	05-05-1990
Vara	João Santos	84	J.Vidigalense	2.30	Luz	05-07-1997
Comprimento	Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	5.27	EMMG	20-05-2006
Peso (3 Kg)	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	14.39	EM Leiria	15-12-1990
Arremesso Bola	José Fragona	92	J.Vidigalense	58.62	CD Caldas	11-06-2005
Disco (750 g)	Marcos Neto	86	G.C.Alcobaça	33.25	EMMG	02-05-1999
Martelo (3 Kg)	Carlos Oliveira	93	J.Vidigalense	38.62	CD Caldas	07-06-2006
3.000 M Marcha	Diogo Duarte	88	B. Anjos	16.55.75	EM Leiria	12-05-2001
4 x 60 M man	EP D. Dinis (1)			31.5	EUC	25-04-1989
elect	Sel. Leiria (2)			32.01	EN	07-05-1989
Tetratlo	Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	1935 pts	EMMG	15-16/07/2006
	60B 076 / Altura / Peso3 / 1000					
	9.75 / 1.44 / 11.94 / 3.30.31					
	589 / 345 / 603 / 398					
	(1) Bruno Conceição, Carlos Pires, João Afonso, João Fonseca					
	(2) Bruno Conceição, Carlos Pires, João Fonseca, Rogério Moreira					

PROVAS QUE NÃO CONSTAM NO PROGRAMA OFICIAL

150 m	Pedro Ramos	87	J.Vidigalense	21.19	EM Leiria	05-02-2000
2.000 M Marcha	Gonçalo Fonseca	79	B. Anjos	10.01.4	EM Leiria	11-04-1992
Tetratlo	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	1957 pts	EN	30/06-01/07/90
	60 m / Comp. / Peso3 / 1000					

RECORDES DE INFANTIS FEMININOS – AR LIVRE

F E M I N I N O S

60 M	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	8.34	EMMG	19-06-2003
	Ana Patrícia Inácio	91	CAM Grande	8.34	CD Caldas	14-12-2003
1.000 M	Sandra Soares	76	Cortes	3.10.58	EN	07-05-1989
60 M Bar man	Catarina Rafael	77	B. Anjos	10.0	EN	18-03-1990
(0,76) elect	Catarina Rafael	77	B. Anjos	10.30	EN	05-05-1990
Altura	Rita Santos	76	EP D.Dinis	1.47	EN	06-05-1989
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	2.10	EM Leiria	09-06-2001
Comprimento	Catarina Rafael	77	B. Anjos	4.96	EN	01-07-1990
Peso (2 Kg)	Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	13.32	EMMG	15-03-1997
Arremesso Bola	Jessica Joaquim	92	B. Anjos	48.87	CD Caldas	10-06-2005
Disco (750 g)	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	39.07	P Lovelhe	28-07-2004
2.000 M Marcha	Luciana Jesus	93	CAM Grande	11.16.9	CD Beja	22-04-2006
4 x 60 M geral	Sel. Leiria (1)			32.50	EN	05-05-1990
Clubes	EPDDinis (2)			33.0	EUC	25-04-1989
Tetratlo	Ana Vasconcelos	92	Arneirense	2006 pts	P.Óbidos	23-24/04/2005

60B 076 / Peso2 / Altura / 1000

10.32 / 8.21 / 1.44 / 3.53.03

653 / 452 / 555 / 346

(1) Catarina Rafael, Ana Ferreira, Joana Cardoso, Catarina Maio

(2) Catarina Rafael, Vanessa Monteiro, Carolina Lisboa, Célia Asnes

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

150 m	Ana Patrícia Inácio	91	CAMG	19.99	EMMG	20-12-2003
1.000 M Marcha	Márcia Sampaio	79	B. Anjos	5.13.83	Fontelo	25-04-1992
Martelo (2 Kg)	Diana Oliveira	93	CAMG	27.23	CD Caldas	07-06-2006
Tetratlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	2131 pts	EN	30/06-01/07/90
	60 m / Peso2 / Comp. / 1000					

RECORDES DE INICIADOS MASCULINOS – AR LIVRE

80 M man	Pedro Soares	78	B. Anjos	9.2	EM Leiria	01-05-1993
elect	Pedro Soares	78	B. Anjos	9.50	EN	08-05-1993
300 M	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	38.1	EN	05-07-1992
800 M	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	2.02.00	EN	14-06-1992
1.500 M	Paulo Pinto	71	Paulo VI	4.07.72	EN	14-06-1986
100 M Bar (0,84)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	14.60	EMMG	10-06-2003
300 M Bar (0,76)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	41.47	P.Abrantes	06-07-2003
Altura	João Almeida	88	Arneirense	1.83	Salamanca	24-07-2003
	João Alexandre	90	J.Vidigalense	1.83	Fontelo	13-08-2005
Vara	Carlos Ferreira	84	B. Anjos	3.60	EMMG	22-05-1999
Comprimento	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	6.20	EULx	11-05-1996
	João Alexandre	90	J.Vidigalense	6.20	CD Caldas	10-06-2005
Triplo	Paulo Faustino	85	B. Anjos	12.69	EULx	02-07-2000
Peso (4 Kg)	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	14.67	EML	21-06-1992
Disco (1 Kg)	Steve Patrício	88	J.Vidigalense	45.90	P.U.Aveiro	12-07-2003
Dardo (400 g)	João Santos	84	J.Vidigalense	52.25	P.U.Aveiro	27-06-1999
Martelo (4 Kg)	Steve Patrício	88	J.Vidigalense	52.07	EMMG	20-07-2003
4.000 M Marcha	José Silva	84	B. Anjos	18.22.1	Rio Maior	24-05-1998
4 x 80 M	Sel. Leiria (1)			36.26	EN	09-05-1993
Clubes	J. Vidigalense (2)			37.95	EMC	02-07-1999
Hexatlo	João Alexandre	90	J.Vidigalense	3017pts	P. Óbidos	23-24/04/2005
	100B (0,84) / Comp. / Dardo 4 / Altura / Peso 4 / 1.000 m					
	15.46 / 5.44 / 40.61 / 1.72 / 10.04 / 3.17.08					
	542 / 469 / 451 / 560 / 488 / 507					

(1) Pedro Soares, Ricardo Santo, Jorge Batista, Alexandre Teixeira

(2) João Santos (84), André Santos (84), Carlos Alexandre (84), André Antunes (84)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

80 M Bar man	João Fonseca	76	B. Anjos	11.8	EM Leiria	14-04-1991
(0,84) elect	Paulo Pires	78	B. Anjos	12.20	EN	08-05-1993
3.000 M Marcha	Gonçalo Fonseca	79	M.C.Leiria	15.41.5	EM Leiria	30-04-1994
Pentatlo	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	3085 pts	VRSAntº	16-17/05/92

RECORDES DE INICIADOS FEMININOS – AR LIVRE

F E M I N I N O S

80 M elect	Eva Vital	92	Arneirense	10.56	EMMG	30-04-2006
man	Eva Vital	92	Arneirense	10.3	EMMG	20-05-2006
man	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	10.3	EM Leiria	05-04-1997
300 M	Catarina Rafael	77	B. Anjos	42.9	EN	05-07-1992
800 M	Célia Ferreira	72	EP Marrazes	2.20.65	EN	07-06-1986
1.500 M	Célia Ferreira	72	EP Marrazes	4.47.48	EN	24-05-1986
80 M Bar (0,76)	Eva Vital	92	Arneirense	12.58	E. Covilhã	13-05-2006
300 M Bar (0,76)	M ^a João Matos	80	Marinhense	48.57	EULx	14-05-1995
Altura	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	1.64	EULx	14-05-1995
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	2.60	P. Guimarães	17-05-2003
Comprimento	Catarina Rafael	77	B. Anjos	5.45	Fontelo	25-04-1992
Triplo	Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	10.70	E. Covilhã	25-04-2006
Peso (3 Kg)	Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	13.82	Rio Maior	19-06-1999
Disco (750 g)	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	50.64	CNL Leiria	30-07-2006
Dardo (400 g)	Joana Gonçalves	83	J.Vidigalense	44.32	VRSAnt ^o	10-05-1998
Martelo (3 Kg)	Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	47.36	EMMG	01-05-1999
3.000 M Marcha	Ana Fonseca	85	B. Anjos	15.25.7	EMMG	29-01-2000
4 x 80 M	Sel. Leiria (1)			42.03	EN	14-06-1992
Clubes	J.Vidigalense (2)			42.4	EMMG	20-05-2006
Hexatlo	Eva Vital	92	Arneirense	3113 pts	EMMG	8-9/04/2006
	80B(0,76) / Altura / Dardo 4 / Comp. / Peso 3 / 800 m					
	12.37 / 1.48 / 19.86 / 5.34 / 6.39 / 2.44.10					
	751 / 599 / 286 / 654 / 296 / 527					

(1) Ana Ferreira, Catarina Maio, Catarina Rafael, Joana Cardoso

(2) Stephanie Pereira, Carla Santos, Joana Sousa, Liliana Jorge

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

60 M Bar (0.76)	Catarina Rafael	77	B. Anjos	9.31	Fontelo	25-04-1992
Disco (1 Kg)	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	40.90	CNL Leiria	30-07-2006
2.000 M Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	9.35.4	EN	02-05-1992
Pentatlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	3064 pts	VRSAnt ^o	16-17/05/92

RECORDES DE JUVENIS MASCULINOS – AR LIVRE

100 M	Duarte Basílio	75	B. Anjos	11.21	EJA	11-04-1992
200 M	Duarte Basílio	75	B. Anjos	22.01	Fontelo	31-05-1992
400 M man	Duarte Basílio	75	B. Anjos	48.5	EN	17-05-1992
elect	Duarte Basílio	75	B. Anjos	48.78	Fontelo	30-05-1992
800 M	Raimundo Santos	67	Marinhense	1.54.85	EN	21-07-1984
1.500 M	Raimundo Santos	67	Marinhense	3.56.85	EN	20-07-1984
3.000 M	Nuno Pereira	78	J.Vidigalense	8.41.4	1º Maio/Braga	02-07-1995
110 M Bar (0,91)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	14.44	E. Seixal	25-06-2005
400 M Bar (0,84)	Nuno Marques	83	Casais Vento	56.49	EULx	02-07-2000
2.000 M Obst.	Bruno Padrão	88	Arneirense	6.14.91	E. Seixal	26-06-2005
Altura	Diogo Espinha	87	CAM Grande	1.99	E. Elvas	16-05-2004
Vara	Ruben Monteiro	89	J.Vidigalense	3.90	EM Leiria	04-06-2006
	Ruben Monteiro	89	J.Vidigalense	3.90	EM Leiria	02-07-2006
Comprimento	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	7.07	EMC	10-06-1998
Triplo	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	13.92	Maia	03-07-1994
	Diogo Espinha	87	CAM Grande	13.92	E. Seia	11-07-2004
Peso (5 Kg)	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	16.67	Fontelo	27-04-1994
Disco (1,5 Kg)	Steve Patrício	88	J.Vidigalense	46.56	EULx	30-01-2005
Dardo (700 g)	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	55.10	Salamanca	24-07-1993
Martelo (5 Kg)	Carlos Vicente	88	Arneirense	68.44	EMMG	19-07-2005
5.000 M Marcha	José Silva	84	B. Anjos	21.18.28	Rio Maior	10-05-2000
10Km Marcha (Estr)	José Silva	84	B. Anjos	44.32	Rio Maior	15-04-2000
4 x 100 M	Bairro Anjos (1)			43.97	Maia	24-05-1992
4 x 400 M	Bairro Anjos (2)			3.32.96	Maia	24-05-1992
Octatlo Técnico	Daniel Gaspar	87	B. Anjos	4198 pts	EMMG	08-9/05/2004
	110B(0.91) / Comp. / Peso 5 / Alt. / Disco1,5 / Vara / Dardo 7 / 1.000 m					
	15.70 / 6.06 / 10.09 / 1.75 / 21.62 / 2.60 / 39.69 / 2.51.51					
	767 / 600 / 491 / 585 / 303 / 264 / 438 / 750					
Octatlo	Daniel Gaspar	87	B. Anjos	4990 pts	EMMG	10-11/07/2004
	100 m / Comp. / Peso 5 / 400m / 110B(0.91) / Altura / Dardo 7 / 1.000m					
	11.99 / 5.96 / 10.43 / 53.45 / 15.39 / 1.64 / 39.18 / 2.41.7					
	653 / 578 / 512 / 663 / 803 / 496 / 430 / 855					
	(1) George Silva, João Fonseca, João Afonso, Duarte Basílio					
	(2) Duarte Basílio, João Afonso, João Fonseca, George Silva					

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

100 Jardas	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	10.82	Fontelo	01-05-2005
300 m	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	37.55	EMMG	05-03-2005
2.000 M	Ricardo Henriques	84	CAM Grande	5.53.32	EM Leiria	02-12-2000
100 M Bar (0,91)	Filipe Santos	73	B. Anjos	14.10	Maia	16-06-1990
	Carlos Pires	76	B. Anjos	14.10	Maia	19-06-1993
200 m Bar (0,76)	Gonçalo Gameiro	83	J.Vidigalense	28.88	EULx	19-02-2000
300 M Bar man	João Afonso	76	B. Anjos	40.4	Maia	27-03-1993
(0,84) elect	Carlos Pires	76	B. Anjos	40.91	Maia	20-06-1993
1.500 M Obst.	Jorge Valente	71	Marinhense	4.29.8	EN	28-05-1988
Hexatlo	João Afonso	76	B. Anjos	4066 pts	EN	05-06/06/93
Estafeta Sueca	J.Vidigalense (3)			2.27.24	Fontelo	01-05-2005

RECORDES DE JUVENIS FEMININOS – AR LIVRE

100 M man	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	12.0	Rio Maior	10-05-2000
elect	Joana Arduino	82	B. Anjos	12.34	Rio Maior	19-06-1999
200 M man	Joana Arduino	82	B. Anjos	25.2	EMC	03-06-1999
elect	Joana Arduino	82	B. Anjos	25.55	EULx	22-05-1999
400 M	Maria Valinho Frazão	87	J.Vidigalense	58.63	E. Covilhã	26-06-2004
800 M	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	2.17.16	E. Seixal	26-06-2005
1.500 M	Madalena Carriço	79	Óptica 2001	4.39.13	1º Maio/Braga	15-06-1996
3.000 M	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	10.30.22	E. Lagos	14-05-2005
100 M Bar (0,76)	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	14.71	Maia	20-05-2000
400 M Bar (0,76)	Catarina Rafael	77	B. Anjos	65.43	Fontelo	16-07-1994
2.000 M Obst.	Carina Vicente	90	B. Anjos	8.56.12	E. Luso	17-06-2006
Altura	Liliana Viana	85	Arneirense	1.66	EULx	14-07-2002
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.40	Fontelo	16-07-2005
Comprimento	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	5.77	Rio Maior	10-05-2000
Triplo	Ana Ferreira	78	MMI Nazaré	12.10	1º Maio/Braga	01-07-1995
Peso (3 Kg)	Mª Rosário Rodrigues	88	Arneirense	14.41	EMMG	06-03-2005
Disco (1 Kg)	Tatiana Fernandes	81	J.Vidigalense	41.32	EM Leiria	25-07-1998
Dardo (600 g)	Joana Gonçalves	83	J.Vidigalense	42.39	Rio Maior	19-06-1999
Martelo (3 Kg)	Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	49.81	P. V.Castelo	13-05-2001
5.000 M Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	24.56.1	P.Almada	04-08-2000
5Km March (Est)	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	26.34	V.Figueira	01-04-2000
4 x 100 M	Seleccção (1)			51.36	EMMG	25-05-1996
Clubes	J. Vidigalense (2)			51.44	P. Guimarães	12-07-2003
4 x 400 M	CAM Grande (3)			4.14.19	EULx	02-07-2000
Hexatlo	Liliana Viana	85	Arneirense	3804 pts	EMMG	27-28/07/2002

100B(0,76) / Alt. / Peso 3 / Comp. / Dardo 6 / 800 m

15.02 / 1.65 / 11.45 / 5.07 / 27.68 / 2.43.48
839 / 795 / 625 / 578 / 433 / 534

(1) Carla Martins (80), Ana Gaspar (80), Nélia Rodrigues (80), Mª João Matos (80)

(2) Ana Grácio (87), Juliana Neto (86), Diana Gaspar (87), Maria Frazão (87)

(3) Marina Marinheiro (83) , Carina Febra (83), Cândida Bairrada (84), Rute Freire (84)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

100 Jardas	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	11.49	EULx	19-02-2000
2.000 M	Carina Febra	83	CAM Grande	7.00.40	EM Leiria	28-11-1999
80 M Bar (0,76)	Catarina Rafael	77	B. Anjos	12.05	Maia	19-06-1993
300 M Bar (0,76)	Catarina Rafael	77	B. Anjos	45.93	Maia	20-06-1993
3.000 M Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	13.59.3	EN	23-04-1994
4.000 M Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	18.53.39	Fontelo	18-06-1994
4 x 200 M	B. Anjos (4)			1.58.28 pc	N. Espinho	04-03-2006
	(4) Joana Esperanço (89), Mariana Morgado (89), Diana Morgado (89), Cátia Gaspar (90)					

RECORDES DE JUNIORES MASCULINOS – AR LIVRE

100 M	Ivo Vital	88	Arneirense	10.85	Abrantes	15-07-2006
200 M	Duarte Basílio	75	B. Anjos	22.01	Fontelo	31-05-1992
400 M	Luís Freitas	79	B. Anjos	47.63	Maia	18-07-1998
800 M	Casimiro Gomes	75	B. Anjos	1.53.3	EMMG	09-07-1995
1.500 M	Paulo Pinto	71	D. Pombal	3.52.91	Maia	12-05-1990
3.000 M	Fernando Figueiredo	66	Marinhense	8.22.94	EJA	13-07-1985
5.000 M	Nuno Pereira	78	B. Anjos	14.38.36	EULx	02-07-1997
110 M Bar (1,06)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	15.20	Abrantes	16-07-2006
110 M Bar (1,00)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	14.42	EULx	27-07-2006
400 M Bar (0,91)	Telmo Correia	82	J.Vidigalense	53.15	EULx	11-07-2001
3.000 M Obst.	Idelberto Ferreira	80	B. Anjos	9.10.29	Maia	19-07-1998
Altura	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13 pc	Espinho	25-02-2006
Vara	Ruben Monteiro	89	J.Vidigalense	3.90	EML	04-06-2006
	Ruben Monteiro	89	J.Vidigalense	3.90	EML	02-07-2006
Comprimento	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	7.23 pc	N.Espinho	26-02-2006
Triplo	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	14.45	Fontelo	21-05-2006
Peso (6 kg)	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	14.49	EULx	05-03-2006
Disco (1,750 Kg)	Steve Patrício	88	J.Vidigalense	41.29	EULx	05-03-2006
Dardo (800 g)	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	53.70	Fontelo	01-05-1995
Martelo (6Kg)	Carlos Vicente	88	Arneirense	60.18	CNL Leiria	24-06-2006
10.000 M Marcha	José Silva	84	B. Anjos	45.26.95	Debreceen (Hun)	14-07-2001
20Km Marcha (Estr)	Gonçalo Fonseca	79	B. Anjos	1.37:42	Cacia	08-02-1998
4 x 100 M	Bairro Anjos (1)			43.35	Maia	17-04-1993
4 x 400 M	Bairro Anjos (2)			3.22.86	Fontelo	13-06-1998
Decatlo	Jorge Ramalheiro	85	CAS Guarda	5272 pts	1º Maio / Braga	31/5-1/6-03

100 m / Comp. / Peso 6 / Alt. / 400 / 110B / Disco 1.75 / Vara / Dardo8 / 1.500

12.28 / 6.05 / 10.61 / 1.72 / 54.09 / 17.69 / 28.35 / 2.70 / 37.94 / 4.40.74

597 / 597 / 522 / 560 / 636 / 554 / 432 / 286 / 412 / 676

(1) Pedro Raposo, George Silva, João Afonso, Duarte Basílio

(2) Filipe Ferreira (79), Manuel Neves (79), Paulo Ferreira (79) , Luís Freitas (79)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS NACIONAIS

100 Jardas	Duarte Basílio	75	B. Anjos	10.33	EN	27-02-1994
300 M	Duarte Basílio	75	B. Anjos	35.41	EN	27-02-1994
500 M	João Afonso	76	J.Vidigalense	65.24	Fontelo	01-05-1995
1.000 M	Duarte Basílio	75	B. Anjos	2.30.2	Fontelo	22-03-1992
2.000 M	Carlos Matos	77	B. Anjos	5.45.4	EM Leiria	14-12-1996
10.000 M	João Ferreira	76	J.Vidigalense	31.09.1	1º Maio / Braga	13-07-1995
200 M Bar (0,91)	George Silva	76	B. Anjos	27.55	EN	20-02-1993
300 M Bar (0,91)	Alexandre Sousa	87	J.Vidigalense	41.1	EULx	22-04-2006
5.000 M Marcha	José Silva	84	B. Anjos	21.18.28	Rio Maior	10-05-2000
10Km Marcha (Estr)	José Silva	84	B. Anjos	44.32	Rio Maior	15-04-2000
Milha	Nuno Pereira	78	J.Vidigalense	4.47.55	EN	21-02-1993
Disco (2Kg)	Paulo Bernardo	74	B. Anjos	48.56	Fontelo	30-05-1993
4 x 200 M	Bairro Anjos (3)			1.34.53	EULx	02-07-1997
	(3) Paulo Ferreira (79), Paulo Pires(78), Pedro Faria (80), Luís Freitas(79)					
Estafeta Sueca	J. Vidigalense (4)			2.09.40	Fontelo	01-05-2005
	(4) Alexandre Sousa (87), Carlos Lopes (87), Nuno Santos (86), Carlos Pereira (87)					
Decatlo	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	5966 pts	EULx	27-28/07/96
	100 m / Comp. / Peso 7 / Alt. / 400 / 110B / Disco2 / Vara / Dardo8 / 1.500					
	11.63 / 6.69 / 12.44 / 1.71 / 54.48 / 17.12 / 37.74 / 3.25 / 43.30 / 5.00.67					
	725 / 741 / 633 / 552 / 620 / 612 / 619 / 418 / 490 / 556					

RECORDES DE JUNIORES FEMININOS – AR LIVRE

100 M	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	12.04	EULx	13-07-2002
200 M	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	25.01	1º Maio / Braga	10-06-2001
400 M	Maria Valinho Frazão	87	J.Vidigalense	57.90	Fontelo	16-07-2005
800 M	Júlia Santos	72	Arneirense	2.14.69	Maia	11-08-1991
1.500 M	Júlia Santos	72	Arneirense	4.32.55	Maia	10-08-1991
3.000 M	Júlia Santos	72	Arneirense	9.47.72	Maia	21-07-1991
5.000 M	Madalena Carriço	79	B. Anjos	17.19.33	EMC	20-07-1997
100 M Bar (0,84)	Ana Ferreira	78	MMI Nazaré	15.33	1º Maio / Braga	02-07-1995
400 M Bar (0,76)	Catarina Rafael	77	B. Anjos	64.29	Fontelo	15-07-1995
3.000 M Obst.	Andreia Bento	85	Arneirense	11.49.27	CD Caldas	10-06-2004
Altura	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	1.68	EMC	17-05-1998
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.62	EM Leiria	03-06-2006
	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.62	E. Seia	22-07-2006
Comprimento	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	5.82	EULx	14-07-2002
Triplo	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	12.35	Maia	18-07-1998
Peso (4 Kg)	Mª Rosário Rodrigues	88	Arneirense	13.79	CD Caldas	28-06-2006
Disco (1 Kg)	Tatiana Fernandes	81	J.Vidigalense	50.25	P.U.Aveiro	20-06-1999
Dardo (600 g)	Joana Gonçalves	83	J.Vidigalense	48.19	E.Ourense	23-02-2002
Martelo (4 Kg)	Vânia Silva	80	J.Vidigalense	57.53	EM Leiria	29-05-1999
10.000 m Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	48.54.23	1º Maio	07-07-2001
10Km Marcha (Estr)	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	50.12	Dudince (Svk)	19-05-2001
4 x 100 M	J. Vidigalense (1)			50.53	P. Varzim	09-07-2005
4 x 400 M	J. Vidigalense (2)			4.11.16	E. Covilhã	27-06-2004
Heptatlo	Alexandra Fernandes	84	B. Anjos	4333 pts	P.U.Aveiro	10-11/05/2003
	100 B(0,84) / Alt. / Peso 4 / 200m / Comp. / Dardo 6 / 800 m					
	15.91 / 1.49 / 9.67 / 28.48 / 5.20 / 39.39 / 2.35.49					
	725 / 610 / 508 / 594 / 614 / 656 / 626					

(1) Ana Grácio (87), Joana Tomás (86), Juliana Neto (86), Maria Frazão (87)

(2) Ana Filipa Neves (85), Joana Tomás (86), Marta Santos (86), Maria Frazão (87)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS NACIONAIS

100 Jardas	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	11.49	EULx	19-02-2000
300 M	Catarina Rafael	77	B. Anjos	42.9	EN	05-07-1992
1.000 M	Madalena Carriço	79	B. Anjos	2.59.38	EULx	16-03-1997
2.000 M	Madalena Carriço	79	B. Anjos	6.31.2	EM Leiria	14-12-1996
200 M Bar (0,76)	Catarina Rafael	77	B. Anjos	31.4	EN	20-02-1993
4 x 200 M	Bairro Anjos (3)			1.52.20	EULx	04-03-1995
Estafeta Sueca	J. Vidigalense (4)			2.25.37	Fontelo	01-05-2005
3.000 M Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	13.44.07	EM Leiria	21-06-2001
5.000 M Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	24.22.66	EMG	17-06-2001

(3) Catarina Rafael, Rita Santos, Mafalda Ribeiro, Mónica Antunes

(4) Maria Frazão (87), Joana Tomás (86), Juliana Neto (86), Diana Gaspar (87)

RECORDES ABSOLUTOS MASCULINOS – AR LIVRE

100 M	Paulo Neves	74	B. Anjos	10.70	EULx	05-08-2000
	Paulo Neves	74	B. Anjos	10.70	EMC	12-08-2000
200 M	Paulo Neves	74	B. Anjos	21.97	EM Leiria	22-07-2000
400 M	Luís Freitas	79	B. Anjos	47.63	Maia	18-07-1998
800 M	Amílcar Leal	75	J.Vidigalense	1.48.72	E.B. Funchal	30-06-2001
1.500 M	Carlos Santos	73	Óptica 2001	3.44.94	Maia	16-07-1994
5.000 M	Carlos Santos	73	B. Anjos	14.08.54	EULx	22-05-1997
10.000 M	Vítor Vasco	70	Óptica 2001	29.35.1	Maia	20-07-1994
110 M Bar (1,06)	Luís Fernandes	82	J.Vidigalense	14.43	EULx	23-07-2005
400 M Bar (0,91)	João Santos	83	B. Anjos	53.12	Fontelo	16-07-2005
3.000 M Obst.	Paulo Carreira	72	Óptica 2001	8.50.66	Maia	31-05-1995
Altura	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13 pc	Espinho	25-02-2006
Vara	George Silva	76	B. Anjos	4.30	EMC	11-07-1999
	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	4.30	EML	11-06-2000
Comprimento	Carlos Calado	75	B. Anjos	7.38 pc	Espanha	15-01-2005
Triplo	Carlos Calado	75	B. Anjos	16.58 pc	Espanha	20-02-2005
Peso (7,260 Kg)	Paulo Bernardo	74	B. Anjos	15.60	EMMG	28-05-2005
Disco (2 kg)	Paulo Bernardo	74	B. Anjos	60.61	EULx	24-07-2005
Dardo (800 g)	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	60.71	EM Leiria	25-07-1998
Martelo (7,260 Kg)	Dine Sousa	76	J.Vidigalense	53.40	Fontelo	21-05-2006
20Km Marcha (Estr)	Gonçalo Fonseca	79	B. Anjos	1:37.12	Porto	23-06-2002
50Km Marcha (Estr)	Gonçalo Fonseca	79	B. Anjos	4:18.22	Turim	13-10-2002
4 x 100 M	J. Vidigalense (1)			42.59	EM Leiria	04-06-2005
4 x 400 M	Bairro Anjos (2)			3.21.99	Fontelo	16-05-1993
Maratona	Mário Sousa	61	Óptica 2001	2:12:12	Veneza	09-10-1994
Decatlo	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	6630 pts	EULx	01-02/05/99

100 m / Comp. / Peso 7 / Alt. / 400m / 110 B / Disco / Vara / Dardo / 1.500
 11.68 / 6.72 / 12.90 / 1.82 / 53.45 / 16.87 / 36.27 / 4.17 / 55.44 / 4.46.88
 715 / 748 / 661 / 644 / 663 / 638 / 589 / 665 / 669 / 638

(1) Bruno Gualberto (88), Deodato Freitas (77), Luís Fernandes (82), Bruno Pereira (81)

(2) Casimiro Gomes (77) , João Afonso (76), Duarte Basílio (75) , Fernando Oliveira (67)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

100 Jardas	Duarte Basílio	75	B. Anjos	10.33	EN	27-02-1994
300 M	Duarte Basílio	75	B. Anjos	35.41	EN	27-02-1994
500 M	Amílcar Leal	75	J.Vidigalense	65.09	EULx	27-02-1999
1.000 M	Cristóvão Fernandes	83	B. Anjos	2.25.2	Stade Les Perrets	29-03-2003
2.000 M	Avelino Frias	64	J.Vidigalense	5.36.3	EM Leiria	06-12-1997
3.000 M	Carlos Santos	73	Óptica 2001	8.02.97	E.B. Funchal	18-07-1994
100 Km	Rogério Vieira	66	C.A. Barreira	8:25:10	Viana Castelo	28-06-2003
200 M Bar (0,91)	João António	75	J.Vidigalense	26.47	EULx	22-02-1997
300 M Bat (0,91)	Alexandre Sousa	87	J.Vidigalense	41.1	EULx	22-04-2006
Milha	Paulo Pinto	71	Cuét.D/Pom.	4.15.96	EN	11-05-1991
4 x 200 M	Bairro Anjos (3)			1.34.53	EULx	02-07-1997
Estafeta Sueca	J. Vidigalense (4)			1.59.16	Fontelo	01-05-1995
5.000 m Marcha	José Silva	84	B. Anjos	21.18.28	Rio Maior	10-05-2000
10.000 M Marcha	José Silva	84	B. Anjos	45.26.95	Debrecen(Hun)	14-07-2001
10KmMarcha (Estr)	José Silva	84	B. Anjos	44.32	Rio Maior	15-04-2000
35Km Marcha Est	Gonçalo Fonseca	79	B. Anjos	2:57.37	Viseu	17-02-2001

(3) Paulo Ferreira (79), Paulo Pires (78)
Pedro Faria (80), Luís Freitas (79)

(4) Artur Ribeiro, Duarte Basílio
João Afonso, Filipe Delgado

RECORDES ABSOLUTOS FEMININOS – AR LIVRE

100 M	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	12.04	EULx	13-07-2002
200 M	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	25.01	1º Maio / Braga	10-06-2001
400 M	Júlia Freire	76	J.Vidigalense	56.20	EULx	14-07-2002
800 M	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	2.06.53	E. Luso	15-06-2006
1.500 M	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	4.25.00 pc	N. Espinho	18-02-2006
3.000 M	Júlia Santos	72	Arneirense	9.47.72	Maia	21-07-1991
5.000 M	Sara Pinho	81	J.Vidigalense	16.48.12	EM Leiria	04-06-2005
10.000 M	Ana Helena Vieira	68	Arneirense	39.52.12	EM Alcobça	25-03-2000
100 M Bar (0,84)	Ana Ferreira	78	MMI Nazaré	15.33	1º Maio / Braga	02-07-1995
400 M Bar (0,76)	Catarina Bastos	86	J.Vidigalense	60.71	E. Luso	15-06-1995
3.000 M Obst.	Marina Agostinho	82	J.Vidigalense	11.07.62	EM Leiria	04-06-2005
Altura	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	1.73 pc	N. Espinho	11-02-2005
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.62	EML	03-06-2006
	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.62	E. Seia	22-07-2006
Comprimento	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	5.82	EULx	14-07-2002
	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	5.82	E. Luso	15-06-2006
Triplo	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	12.35	Maia	18-07-1998
Peso (4 Kg)	Mª Rosário Rodrigues	74	J.Vidigalense	13.79	CD Caldas	28-06-2006
Disco (1 Kg)	Tatiana Fernandes	81	J.Vidigalense	50.25	P.U.Aveiro	20-06-1999
Dardo (600 g)	Joana Gonçalves	83	J.Vidigalense	49.03	EULx	08-06-2003
Martelo (4 Kg)	Vânia Silva	80	J.Vidigalense	68.82	EULx	14-07-2004
10.000 m Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	48.54.23	1º Maio / Braga	07-07-2001
20Km Marcha (Est)	Paula Maurício	65	J.Vidigalense	1:55.23	Beja	21-02-2004
4 x 100 M Clubes	J.Vidigalense (1)			48.57	E. Seia	22-07-2006
4 x 400 M	J.Vidigalense (2)			3.59.77	E. Seia	23-07-2006
Maratona	Mª Paula Santos	71	J.Vidigalense	3:11.56	Lisboa	29-11-1998
Heptatlo	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	4456 pts	Rio Maior	10-11/6/2006
	100 B / Alt. / Peso 4 / 200 m / Comp. / Dardo 6 / 800 m					
	15.43 / 1.56 / 8.19 / 25.35 / 5.63 / 24.92 / 2.38.10					
	786 / 689 / 412 / 855 / 738 / 381 / 595					

Catarina Bastos (86), Anna Olsson (88), Cátia Ferreira (83), Juliana Neto (86)

(2) Cátia Gonçalves (89), Maria Frazão (87), Catarina Bastos (86), Lilian Silva (82)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

100 Jardas	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	11.49	EULx	19-02-2000
300 M	Madalena Fernandes	63	EP Marrazes	41.0	EN	13-02-1986
1.000 M	Madalena Carriço	79	B. Anjos	2.59.38	EULx	16-03-1997
2.000 M	Madalena Carriço	79	B. Anjos	6.31.2	EM Leiria	14-12-1997
200 M Bar (0,76)	Ibraina Lima	76	J.Vidigalense	30.18	EULx	27-02-1999
300 M Bar (0,76)	Catarina Bastos	86	J.Vidigalense	43.9	EULx	22-04-2006
4 x 200 M	J.Vidigalense (3)			1.47.78	Fontelo	01-05-2003
Estafeta Sueca	J.Vidigalense (4)			2.25.37	Fontelo	01-05-2005
3.000 M Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	13.44.07	EM Leiria	21-06-2001
5.000 M Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	24.22.66	EMG	17-06-2001
10Km Marcha Est	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	50.12	Dudince (SvK)	19-05-2001

(3) Juliana Neto (86) , Mafalda Ribeiro (83), Maria Frazão (87) , Cátia Ferreira (83)

(4) Maria Frazão (87), Joana Tomás (86), Juliana Neto (86), Diana Gaspar (87)

RECORDES

DISTRITAIS

PISTA COBERTA

RECORDES INFANTIS MASCULINOS - PC

60 m man	Bruno Macedo	80	Marinhense	8.0	P. Aveiro	30-01-1993
60 m elect	Alexandre Costa	86	J.Vidigalense	8.25	P. Braga	23-01-1999
60 Bar man	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	9.6	P. Aveiro	13-01-1990
elect	Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	10.15	P. Braga	11-02-2006
1.000 m	David Lopes	87	J.Vidigalense	3.22.4	N. Espinho	27-02-2000
Altura	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	1.60	P. Marrazes	20-12-1990
Comprimento	Alexandre Costa	86	J.Vidigalense	4.87	P. Braga	23-01-1999
Peso (3 kg)	Paulo Veloso	80	J.Vidigalense	12.19	P. Aveiro	19-12-1993
Triatlo						
60m /Peso3 /Comp.	Alexandre Costa	86	J.Vidigalense	1171 pts	P. Braga	23-01-1999
Triatlo Técnico	Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	1454 pts	P. Braga	11-02-2006
	60 B (0,76) / Peso 3 / Comp.					
	10.15	/	11.83	/	4.80	
	513	/	596	/	345	

RECORDES INFANTIS FEMININOS - PC

60 m	Ana Vasconcelos	92	Arneirensense	8.99	P. Braga	12-02-2005
60 B (0,76)	Catarina Rafael	77	B. Anjos	10.45	P. Aveiro	24-02-1990
1.000 m	Ana Rita Fernandes	93	Arneirensense	3.13.67	N. Espinho	15-01-2006
Altura	Rita Santos	76	B. Anjos	1.49	P. Braga	16-12-1989
Comprimento	Catarina Rosa	89	CAM Grande	4.47	P. Braga	05-01-2002
Peso (2 kg)	Catarina Rosa	89	CAM Grande	10.96	P. Braga	05-02-2001
Triatlo						
60m /Peso2 /Comp.	Magda Marques	82	MMI Nazaré	1221 pts	P. Aveiro	08-01-1995
Triatlo Técnico	Ana Vasconcelos	92	Arneirensense	1480 pts	P. Alpiarça	22-01-2005
	60 B (0,76) / Peso 2 / Comp.					
	10.50	/	9.03	/	4.36	
	621	/	466	/	393	

RECORDES INICIADOS MASCULINOS - PC

60 m man	João Afonso	76	B. Anjos	7.5	P. Aveiro	12-01-1991
	Gonçalo Silva	81	J.Vidigalense	7.5	P. Alpiarça	24-02-1996
	Gonçalo Gameiro	83	J.Vidigalense	7.5	P. Aveiro	03-01-1998
elect	Luís Cardoso	85	B. Anjos	7.75	P. Braga	29-01-2000
300 m	Ruben Silva	91	J.Vidigalense	40.90	N. Espinho	04-03-2006
800 m	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	2.06.50	P. Braga	24-02-1991
1.500 m	Leonel Ferreira	90	Arneirense	4.40.99	P. Braga	12-02-2005
60 Bar (0,84)	Carlos Pires	76	B. Anjos	9.20	P. Braga	24-02-1991
Altura	João Fonseca	76	B. Anjos	1.72	P. Braga	24-02-1991
Vara	Carlos Ferreira	84	B. Anjos	3.08	N. Espinho	30-12-1998
Comprimento	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	5.73	P. Aveiro	06-01-1996
Triplo	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	12.38	P. Alpiarça	24-02-1996
Peso (4 kg)	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	13.16	P. Braga	29-02-1992
Triatlo						
60m /Peso4 /Comp.	Luís Cardoso	85	B. Anjos	1505 pts	P. Braga	29-01-2000
Tetratlo	Paulo Pires	76	B. Anjos	2096 pts	P. Aveiro	06-07/02/93
Pentatlo						
60/ Comp /Peso4 /60B / Alt.	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	2465 pts	P. Aveiro	06-07/01/96
Triatlo Técnico	Cristiano Novo	89	J.Vidigalense	1681 pts	N. Espinho	11-01-2004
60 B (0.84) / Comp. / Peso 4						
	9.73	/	5.52	/	11.95	
	593	/	4.85	/	603	

RECORDES INICIADOS FEMININOS - PC

60 m	man	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	8.0	P. Aveiro	03-01-1989
	elect	Ana Filipa Neves	85	J.Vidigalense	8.38	P. Braga	29-01-2000
300 m		Beatrysa Lyashchenko	91	CAM Grande	45.90	N. Espinho	15-01-2006
800 m		Helena Custódio	77	B. Anjos	2.28.61	P. Braga	24-02-1991
1.500 m		Cristiana Silva	90	Arneirense	5.17.55	P. Braga	12-02-2005
60 Bar (0,76)		Catarina Rafael	77	B. Anjos	9.81	P. Braga	24-02-1991
Altura		Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	1.62	P. Aveiro	15-01-1995
Comprimento		Catarina Rafael	77	B. Anjos	5.25	P. Aveiro	12-12-1992
Triplo		Liliana Jorge	91	J.Vidigalense	10.54	N. Espinho	04-03-2006
Peso (3 kg)		Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	12.89	P. Alpiarça	27-02-1999
Triatlo							
60m /Peso3 /Comp.		Alexandra Fernandes	84	B. Anjos	1492 pts	P. Braga	23-01-1999
Tetratlo		Ágata Correia	79	B. Anjos	2127 pts	P. Aveiro	06-07/02/93
Pentatlo							
60/ Alt /Peso3 60B / Comp.		Alexandra Fernandes	84	B. Anjos	2926 pts	N. Espinho	19-20/12/98
Triatlo Técnico 60B /Peso3/Comp.		Eva Vital	92	Arneirense	1635 pts	P. Braga	11-02-2006

Comp. / 60 B (0.76) / Peso 3

5.06 / 9.93 / 6.98

576 / 725 / 334

RECORDES JUVENIS MASCULINOS - PC

60 m	man	Duarte Basílio	75	B. Anjos	7.0	P. Aveiro	12-12-1992
	elect	Duarte Basílio	75	B. Anjos	7.30	P. Aveiro	19-12-1992
200 m		Duarte Basílio	75	B. Anjos	23.17	P. Braga	16-02-1992
400 m		Duarte Basílio	75	B. Anjos	50.5	P. Braga	29-02-1992
800 m		Casimiro Gomes	77	B. Anjos	2.01.07	P. Braga	22-01-1994
1.500 m		Bruno Padrão	88	Arneirense	4.13.92	P. Braga	12-02-2005
3.000 m		Bruno Padrão	88	Arneirense	9.19.90	N. Espinho	16-01-2005
60 Bar (0,91)		Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	8.39	N. Espinho	16-01-2005
Altura		João Almeida	88	Arneirense	1.88	P. Alpiarça	11-01-2004
Vara		Ruben Monteiro	89	J.Vidigalense	3.50	N. Espinho	11-02-2006
Comprimento		João Afonso	76	B. Anjos	6.63	P. Alpiarça	13-03-1993
Triplo		Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	13.56	P. Alpiarça	07-02-1998
Peso (5 kg)		Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	15.83	P. Aveiro	17-12-1994
5.000 m Marcha		José Silva	84	B. Anjos	21.50.89	N. Espinho	05-02-2000
4 x 400 m		Bairro Anjos (1)			3.42.27	P. Braga	29-12-1995
Hexatlo		Luís Cardoso	85	B. Anjos	3384 pts	P. Braga	29-30/12/2001

60 m / Comp. / Peso5 / 60 B 0,91 / Altura / 1.000 m

7.73 / 5.81 / 12.44 / 9.5 / 1.58 / 3.11.87

568 / 546 / 633 / 635 / 449 / 553

(1) Pedro Soares, Jorge Batista, Paulo Pires, Ricardo Santo

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	Duarte Basílio	75	B. Anjos	36.3	P. Braga	27-12-1992
Milha	Márcio Marques	89	AR Soutos	4.54.57	N. Espinho	04-03-2006
4 x 200 m	J.Vidigalense (2)			1.42.74	N. Espinho	29-01-2000
Triatlo	Gonçalo Gameiro	83	J.Vidigalense	1725 pts	P. Braga	29-01-2000
60m/Peso5/Altura	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	1804 pts	N. Espinho	16-01-2005
Triatlo Técnico						
60 B/Peso5/Altura						
Pentatlo	João Afonso	76	B. Anjos	3433 pts	P. Aveiro	06-07/02/1993
60m/Comp/Peso5						
60 B 0.91/Altura						

(2) Carlos Alexandre (84), Edgar Santos (84), João Pereira (83) , André Antunes (84)



RECORDES JUVENIS FEMININOS - PC

60 m	Joana Arduino	82	B. Anjos	7.95	N. Espinho	20-02-1999
	Joana Arduino	82	B. Anjos	26.45	N. Espinho	10-01-1999
200 m	Joana Arduino	82	B. Anjos	26.45	N. Espinho	21-02-1999
400 m	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	60.41	N. Espinho	06-03-2004
800 m	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	2.21.30	N. Espinho	16-01-2005
1.500 m	Ana Mafalda Ferreira	88	Arneirense	4.50.12	N. Espinho	15-01-2005
3.000 m	Helena Custódio	77	B. Anjos	10.27.22	P. Braga	29-01-1994
60 Bar (0,76)	Mariana Morgado	89	B. Anjos	9.59	P. Alpiarça	28-01-2006
	Rita Santos	76	B. Anjos	1.65	P. Aveiro	17-01-1993
Altura	Liliana Viana	85	Arneirense	1.65	Setúbal	01-12-2001
	Liliana Viana	85	Arneirense	1.65	N. Espinho	24-02-2002
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.10	P. Alpiarça	30-01-2005
Comprimento	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	5.49	N. Espinho	15-01-2000
	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	5.49	N. Espinho	30-01-2000
Triplo	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	11.32	P. Braga	02-02-1997
Peso (3 kg)	M ^a Rosário Rodrigues	88	Arneirense	14.18	P. Braga	12-02-2005
3.000 m Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	14.13.0	P. Braga	20-02-1994
4 x 400 m	J.Vidigalense (1)			4.18.61	P. Braga	02-02-1997
Pentatlo	Alexandra Fernandes	84	B. Anjos	3011 pts	N. Espinho	03-04/02/2001

60 B 0.76/ Altura / Peso 3 / Comp. / 800 m

10.09 / 1.45 / 10.14 / 5.02 / 2.44.04

653 / 650 / 549 / 644 / 515

(1) Cláudia Dinis (81), Vânia Silva (80), Ana Gaspar (80), Nélia Rodrigues (80)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	Cátia Gonçalves	89	J.Vidigalense	45.47	N. Espinho	15-01-2006
4 x 200 m	B. Anjos (4)			1.58.28	N. Espinho	04-03-2006
	Joana Esperanço (89), Mariana Morgado (89), Diana Morgado (89), Cátia Gaspar (90)					
Triatlo						
60m/Peso 3/Altura	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	1956 pts	P. Braga	29-01-2000
Triatlo Técnico						
60 B/Peso 3/Altura	Liliana Viana	85	Arneirense	1983 pts	P. Braga	05-01-2002
Pentatlo						
60m/Comp/Peso 3	Catarina Rafael	77	B. Anjos	3159 pts	P. Aveiro	06-
60 B 0.91/Altura						07/02/1993

RECORDES JUNIORES MASCULINOS - PC

60 m	Ivo Vital	88	Arneirense	7.05	N. Espinho	28-01-2006
200 m	Telmo Correia	82	J.Vidigalense	22.62	N. Espinho	25-02-2001
400 m	Luís Freitas	79	B. Anjos	49.12	N. Espinho	21-02-1998
	Luís Freitas	79	B. Anjos	49.12	N. Espinho	28-02-1998
800 m	Luís Freitas	79	B. Anjos	1.57.54	N. Espinho	15-02-1998
1.500 m	Nuno Pereira	78	B. Anjos	4.05.96	P. Braga	10-02-1996
3.000 m	Idelberto Ferreira	80	B. Anjos	8.47.4	N. Espinho	18-01-1998
60 Bar (1,00)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	8.29	N. Espinho	11-02-2006
60 Bar (1,06)	Bruno Gualberto	82	J.Vidigalense	8.47	N. Espinho	26-02-2006
Altura	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13	N. Espinho	25-02-2006
Vara	Ivo Morais	86	J.Vidigalense	3.75	P. Alpiarça	30-01-2005
Comprimento	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	7.23	N. Espinho	26-02-2006
Triplo	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	14.28	N. Espinho	16-01-2005
Peso (6 kg)	Steve Patrício	88	J.Vidigalense	12.82	N. Espinho	30-12-2005
5.000 m Marcha	José Silva	84	B. Anjos	21.50.89	N. Espinho	05-02-2000
4 x 400 m	B. Anjos (1)			3.27.03	N. Espinho	01-03-1998
Heptatlo	João Afonso	76	J.Vidigalense	4333 pts	P. Braga	21-22/01/1995

60 m / Comp. /Peso 7 / Altura / 60B 1,06 / Vara / 1.000 m

7.27 / 6.68 / 10.09 / 1.78 / 9.95 / 2.70 / 2.40.55

789 / 739 / 491 / 610 / 551 / 286 / 867

(1) Filipe Ferreira (79), Paulo Ferreira (79), Manuel Neves (79) , Luís Freitas (79)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	João Afonso	76	J.Vidigalense	36.29	P. Braga	26-02-1995
Milha	Cláudio Loureiro	88	Bairro Anjos	4.50.44	N. Espinho	04-03-2006
1.000 m	João Afonso	76	J.Vidigalense	2.40.55	P. Braga	22-01-1995
Peso (7.260 Kg)	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	13.20	P. Braga	11-02-1996
4 x 200 m	J.Vidigalense (2)			1.34.93	N. Espinho	29-01-2000
Pentatlo						
60m/Comp/Peso 7	Pedro Raposo	74	B. Anjos	3358 pts	P. Aveiro	06-07/02/1993
60 B 1,06 /Altura						

(2) João Costa (81) , Bruno Roda (82), João Fernandes (81) , Marco Teopisto (81)

RECORDES JUNIORES FEMININOS – PC

60 m	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	7.79	P. Braga	12-01-2002
200 m	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	25.53	N. Espinho	10-02-2002
400 m	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	58.64	N. Espinho	05-03-2005
800 m	Madalena Carriço	79	B. Anjos	2.20.09	P. Braga	02-02-1997
1.500 m	Madalena Carriço	79	B. Anjos	4.39.80	P. Braga	15-02-1997
3.000 m	Madalena Carriço	79	B. Anjos	10.09.7	N. Espinho	27-12-1997
60 Bar (0,84)	Anna Olsson	88	J.Vidigalense	9.37	N. Espinho	15-01-2006
Altura	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	1.70	N. Espinho	15-02-1998
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.54	P. Braga	14-01-2006
Comprimento	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	5.68	N. Espinho	02-02-2002
Triplo	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	12.03	N. Espinho	22-02-1998
Peso (4 kg)	Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	12.71	N. Espinho	23-02-2002
3.000 m Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	13.34.36	P. Braga	17-02-1996
4 x 400 m	J.Vidigalense (1)			4.11.42	N. Espinho	06-03-2005
Pentatlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	3446 pts	P. Braga	03-02-1996

60 B 0.76/ Altura / Peso 4 / Comp. / 800 m

9.42 / 1.50 / 11.02 / 5.41 / 2.26.99

824 / 621 / 596 / 674 / 731

(1) Ana Grácio (87), Joana Tomás (86), Juliana Neto (86) , Maria Frazão (87)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	Cátia Gonçalves	89	J.Vidigalense	45.47	N. Espinho	15-01-2006
4 x 200 m	J.Vidigalense (2)			1.54.63	N. Espinho	06-02-1999

(2) Nélia Rodrigues (80) , Cátia Ferreira (83), Joana Rodrigues (80) , Cláudia Dinis (81)

RECORDES ABSOLUTOS MASCULINOS – PC

60 m	Paulo Neves	74	B. Anjos	6.84	N. Espinho	29-01-2000
200 m	Paulo Neves	74	B. Anjos	22.50	N. Espinho	08-01-2000
400 m	Luís Freitas	79	B. Anjos	49.12	N. Espinho	21-02-1998
	Luís Freitas	79	B. Anjos	49.12	N. Espinho	28-02-1998
800 m	Amílcar Leal	75	J.Vidigalense	1.51.94	N. Espinho	28-01-2001
1.500 m	António Oliveira	66	B. Anjos	3.53.62	N. Espinho	14-02-2004
3.000 m	Avelino Frias	64	J.Vidigalense	8.12.11	P. Braga	16-02-1997
60 Bar (1,06)	Luís Fernandes	82	J.Vidigalense	8.08	N. Espinho	13-02-2005
Altura	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13	N. Espinho	25-02-2006
Vara	George Silva	76	B. Anjos	4.25	N. Espinho	18-01-1998
Comprimento	Carlos Calado	75	B. Anjos	7.38	Espanha	15-01-2005
Triplo	Carlos Calado	75	B. Anjos	16.58	Espanha	20-02-2005
Peso (7,260 kg)	Paulo Bernardo	74	B. Anjos	14.96	N. Espinho	13-02-2000
5.000 m Marcha	José Silva	84	B. Anjos	21.50.89	N. Espinho	05-02-2000
4 x 400 m	J.Vidigalense (1)			3.22.60	N. Espinho	28-01-2001
Heptatlo	Pedro Raposo	74	B. Anjos	4497 pts	P. Braga	21-22/01/1995

60 m / Comp. /Peso 7 / Altura / 60B 1,06 / Vara / 1.000 m

7.28 / 6.50 / 9.05 / 1.99 / 9.16 / 3.00 / 2.54.02

785 / 697 / 429 / 794 / 711 / 357 / 724

(1) João Afonso (76), Telmo Correia (82), Luís Rações (76) , Amílcar Leal (75)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	João Afonso	76	J.Vidigalense	36.29	P. Braga	26-02-1995
Milha	Cláudio Loureiro	88	Bairro Anjos	4.50.44	N. Espinho	04-03-2006
1.000 m	João Afonso	76	J.Vidigalense	2.40.55	P. Braga	22-01-1995
4 x 200 m	B. Anjos (2)			1.33.08	N. Espinho	10-02-2001
Pentatlo						
60m/Comp/Peso 7	Pedro Raposo	74	B. Anjos	3358 pts	P. Aveiro	06-07/02/1993
60 B 1,06 /Altura						

(2) Paulo Neves (74), George Silva (76), Nuno Marques (83), Leandro Calado(80)

RECORDES ABSOLUTOS FEMININOS – PC

60 m	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	7.73	N. Espinho	25-02-2006
200 m	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	25.53	N. Espinho	10-02-2002
400 m	Madalena Fernandes	63	Colipo	57.69	P. Braga	04-02-1989
800 m	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	2.07.76	P. Braga	04-02-2006
1.500 m	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	4.25.00	N. Espinho	18-02-2006
3.000 m	Olímpia Bártolo	74	J.Vidigalense	10.03.45	N. Espinho	26-01-2002
60 Bar (0,84)	Graça Antunes	66	Colipo	9.30	P. Braga	05-02-1989
Altura	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	1.70	N. Espinho	15-02-1998
	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	1.70	N. Espinho	06-02-2005
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.54	P. Braga	04-02-2006
Comprimento	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	5.81	N. Espinho	25-02-2006
Triplo	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	12.03	N. Espinho	22-02-1998
Peso (4 kg)	Sónia Grácio	74	J.Vidigalense	13.24	P. Braga	17-01-2004
3.000 m Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	13.34.36	P. Braga	17-02-1996
4 x 400 m	J.Vidigalense (1)			4.00.55	N. Espinho	06-03-2005
Pentatlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	3446 pts	P. Braga	03-02-1996

60 B 0.76/ Altura / Peso 4 / Comp. / 800 m

9.42 / 1.50 / 11.02 / 5.41 / 2.26.99

824 / 621 / 596 / 674 / 731

(1) Cátia Ferreira (83), Maria Frazão (87), Joana Tomás (86) , Lilian Silva (82)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	Cátia Gonçalves	89	J.Vidigalense	45.47	N. Espinho	15-01-2006
600 m	Catarina Rafael	77	B. Anjos	1.44.12	P. Braga	26-01-1997
4 x 200 m	CAM Grande (2)			1.51.80	N. Espinho	10-02-2001

(2) Ana Marinheiro (80) , Rute Freire (84), Cândida Bairrada (84) , Elsa Andrade (83)

NOTAS:



NOTAS:

