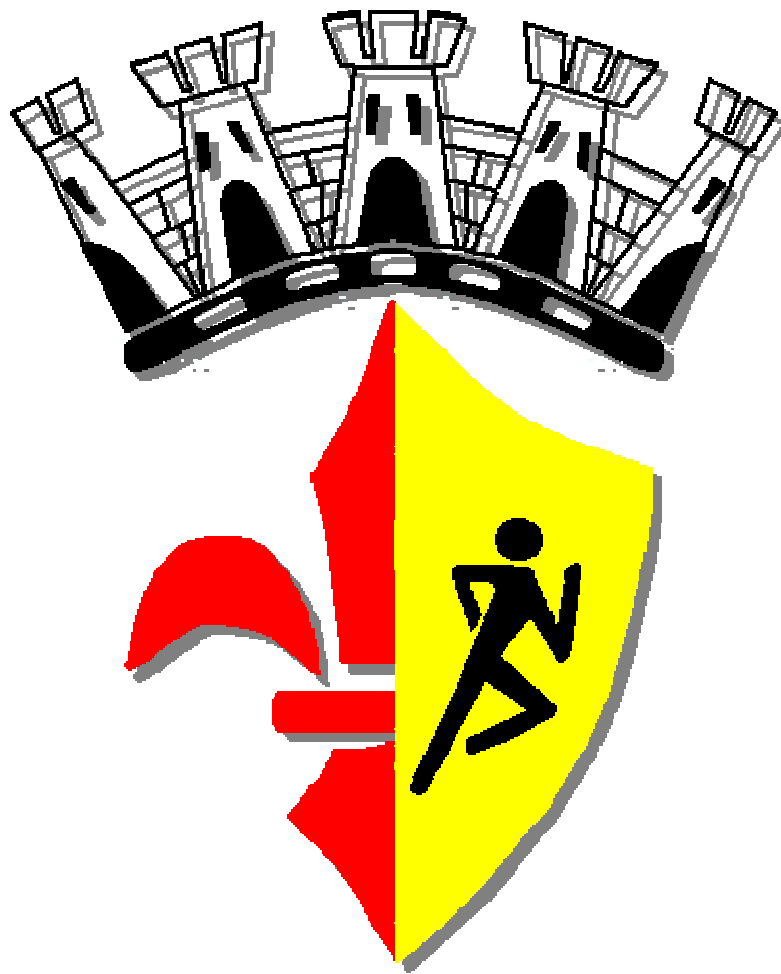


ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA



ANUÁRIO

ÉPOCA 2008 / 2009

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| ABREVIATURAS DE CLUBES..... | 2 |
| PISTAS..... | 3 |
| RECINTOS COBERTOS..... | 4 |
| CLUBES FILIADOS NA ÉPOCA DE 2008/2009 | 5 |
| NÚMERO TOTAL DE ATLETAS POR ESCALÃO ÉPOCA 2008/2009..... | 6 |
| MAPA COMPARATIVO DE CLUBES E ATLETAS INSCRITOS | 7 |
| RANKING DE INFANTIS | 9 |
| RANKING DE INICIADOS | 13 |
| RANKING DE JUVENIS..... | 18 |
| RANKING DE JUNIORES..... | 24 |
| RANKING SENIORES | 29 |
| RECORDES DE INFANTIS MASCULINOS – AR LIVRE | 36 |
| RECORDES DE INFANTIS FEMININOS – AR LIVRE | 37 |
| RECORDES DE INICIADOS MASCULINOS – AR LIVRE | 38 |
| RECORDES DE INICIADOS FEMININOS – AR LIVRE | 39 |
| RECORDES DE JUVENIS MASCULINOS – AR LIVRE | 40 |
| RECORDES DE JUVENIS FEMININOS – AR LIVRE..... | 42 |
| RECORDES DE JUNIORES MASCULINOS – AR LIVRE | 44 |
| RECORDES DE JUNIORES FEMININOS – AR LIVRE..... | 46 |
| RECORDES SUB-23 MASCULINOS – AR LIVRE | 48 |
| RECORDES SUB-23 FEMININOS – AR LIVRE | 49 |
| 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 SUB-23 MASCULINOS - PC | 63 |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS | 63 |
| RECORDES SUB-23 FEMININOS – PC..... | 64 |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS | 64 |
| RECORDES ABSOLUTOS MASCULINOS – PC..... | 65 |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS | 65 |
| RECORDES ABSOLUTOS FEMININOS – PC | 66 |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS | 66 |

ABREVIATURAS DE CLUBES

| | |
|-------------------------|---|
| 2 AP | Associação Atletismo de Pombal |
| ACDRA ARNEIRENSE | Associação Cultural Desportiva Recreativa Arneirense |
| AC CARNIDE | Associação Cultural Carnide |
| AC VERMOIL | Atletico Clube Vermoil |
| 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 |
| CASG | Centro Amizade e Animação Social Santiago Guarda (Ansião) |
| C A NAZARÉ | Clube de Atletismo da Nazaré |
| CA ÓBIDOS | Clube Atletismo de Óbidos |
| CB ALCOBAÇA | Casa Benfica em Alcobaça |
| CRP RIBAFRIA | Centro Recreativo Popular de Ribafria |
| COLIPO | Clube Atletismo Colipo |
| CORTES | Centro Popular Cultura e Recreio das Cortes |
| CSM-L | Colégio São Mamede – Leiria |
| CSP VI | Centro Social Paroquial Paulo VI |
| CUÉT. D. POMBAL | Cuétara Desportivo de Pombal |
| EP MARRAZES | Escola Preparatória Marrazes |
| EP D.DINIS | Escola Preparatória D. Dinis |
| GA CASAIS VENTO | Grupo Amigos Casais do Vento |
| GDC BRAVA | Grupo Desportivo Costa Brava |
| GD PEDREIRAS | Grupo Desportivo das Pedreiras |
| I.D VIEIRENSE | Industrial Desportivo Vieirense |
| J.VIDIGALENSE | Juventude Vidigalense |
| M.C. LEIRIA | Maratona Clube Leiria |
| MARINHENSE | Atletico Clube Marinhense |
| MMI NAZARÉ | Meia Maratona Internacional da Nazaré |
| ÓPTICA 2001 | Associação Atletismo Peniche (Óptica 2001) |

PISTAS

| | |
|------------------------|--|
| AÇOTEIAS | Aldeia das Açoteias (Algarve) |
| CÁCERES | Estádio Cáceres (Espanha) |
| 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.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) |
| NIVELLES | Estádio de Nivelles (Alemanha) |
| 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. FARO | Pista de Faro |
| 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. VENDAS NOVAS | Pista de Vendas Novas (Évora) |
| S. Maur Fosse | Saint – Maur – des – Fossés (França) |
| SALAMANCA | Estádio de Salamanca (Espanha) |

RECINTOS COBERTOS

| | |
|--------------------|---------------------------------------|
| E.C POMBAL | Expocontro de Pombal |
| 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 2008/2009

| | |
|---|---------------------------------|
| 1 – Associação Atletismo de Pombal (2 AP) | Pombal |
| 2 – Associação Atletismo Aventura e Caminhada (3 AC) | Juncal – Porto de Mós |
| 3 – Associação Cultural Desportiva Recreativa Arneirense | Caldas da Rainha |
| 4 – Associação Cultural Desportiva Recreativa Casal da Quinta | Leiria |
| 5 – Associação Cultural Recreativa dos Soutos | Caranguejeira / Leiria |
| 6 – Associação Cultural de Carnide | Carnide / Pombal |
| 7 – Associação Cultural Recreativa Desportiva do Louriçal | Louriçal |
| 8 – Associação Desportiva Cultural Recreativa Bairro dos Anjos | Leiria |
| 9 – Atlético Clube Marinense | 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 de Cultura, Recreio e Desporto da Burinhosa | Pataias |
| 15 – Centro Popular e Recreativo A-do-Barbas | Maceira/Leiria |
| 16 – Centro Recreativo Popular de Ribafria | Ribafria |
| 17 – Centro Social e Paroquial Paulo VI | Leiria |
| 18 – Clube Atletismo da Barreira | Barreira / Leiria |
| 19 – Clube Atletismo da Marinha Grande | Marinha Grande |
| 20 – Clube Atletismo da Nazaré | Nazaré |
| 21 – Clube Atletismo de Óbidos | Óbidos |
| 22 – Clube Veteranos do Lis | Leiria |
| 23 - Colégio São Mamede | São Mamede |
| 24 – Grupo Alegre e Unido da Bajouca | Bajouca / Leiria |
| 25 – Grupo Amigos Casais do Vento | Alvaiázere |
| 26 – Grupo Atletismo da Freguesia de Vidais | Vidais / Caldas Rainha |
| 27 – Grupo Desportivo Costa Brava | Peniche |
| 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 |
| 33 – Sport Clube Leiria e Marrazes | Marrazes |
| 34 - União Desportiva de Caranguejeira | Caranguejeira |

NÚMERO TOTAL DE ATLETAS POR ESCALÃO ÉPOCA 2008/2009

| ESCALÕES | MASCULINOS | FEMININOS | TOTAL |
|--------------------|-------------------|------------------|--------------|
| BENJAMINS A | 56 | 47 | 103 |
| BENJAMINS B | 77 | 75 | 152 |
| INFANTIS | 89 | 81 | 170 |
| INICIADOS | 121 | 112 | 233 |
| JUVENIS | 117 | 95 | 212 |
| JUNIORES | 74 | 55 | 129 |
| SENIORES | 152 | 53 | 205 |
| VETERANOS | 205 | 28 | 233 |
| TOTAIS | 891 | 546 | 1437 |

MAPA COMPARATIVO 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 |
| 2006 / 2007 | 32 | 1189 |
| 2007 / 2008 | 33 | 1220 |
| 2008 / 2009 | 34 | 1437 |

RANKING

ANUAL

2008 / 2009

RANKING DE INFANTIS**60 M**

| | | | | | | | |
|-----------------|----|-------|----------------|-------------------|----|---------|-------------|
| Eduardo Valério | 96 | JV | 7,90 | Beatriz Diniz | 96 | JV | 8,59 |
| Miguel Carreira | 96 | JV | 8,02 | Mariana Cordeiro | 96 | CAMG | 8,78 |
| Ricardo Bárbara | 96 | JV | 8,02 | Filipa Eutiquio | 96 | CB Alc. | 8,86 |
| Fábio Dias | 97 | BA | 8,16 | Mariana Teixeira | 96 | JV | 8,88 |
| João Pinto | 97 | CAMG | 8,32 pc | Filipa Freire | 96 | ACV | 8,98 |
| Axel Teixeira | 96 | CAMG | 8,53 | Evelise Veiga | 96 | CSPPIV | 8,99 |
| Filipe Pereira | 97 | JV | 8,64 | Jessica Silva | 96 | CSM-L | 9,10 |
| Tiago Silva | 96 | CSM-L | 8,79 | Khrystyna Kletsko | 96 | JV | 9,16 |
| Miguel Pinheiro | 96 | BA | 8,82 | Patrícia Freire | 97 | ACV | 9,19 |
| | | | | Bruna Mateus | 97 | ACDRA | 9,21 |

Vento + 2 m /s

| | | | |
|----------------------|----|------|-------------|
| Miguel Carreira | 96 | JV | 7,91 |
| Fábio Dias | 97 | BA | 8,02 |
| João Pinto | 97 | CAMG | 8,13 |
| Miguel Pinheiro | 96 | BA | 8,55 |
| Telmo Pereira | 96 | IDV | 8,78 |
| Oleksandr Lyashchenk | 97 | CAMG | 8,85 |

Vento + 2 m /s

| | | | |
|------------------|----|-----|-------------|
| Jessica Ferreira | 96 | ACV | 8,85 |
| Filipa Freire | 96 | ACV | 8,96 |
| Joana Santos | 96 | JV | 9,17 |

150 M

| | | | | | | | |
|---------------------|----|-------|-----------------|-------------------|----|---------|--------------|
| Miguel Carreira | 96 | JV | 18,60 | Evelise Veiga | 96 | CSPVI | 20,86 |
| Eduardo Valério | 96 | JV | 18,66 | Filipa Eutiquio | 96 | CB Alc. | 21,36 |
| Ricardo Bárbara | 96 | JV | 18,92 | Beatriz Diniz | 96 | JV | 21,61 |
| Ângelo Santos | 96 | JV | 20,91 | Filipa Freire | 96 | ACV | 22,05 |
| Fábio Dias | 97 | BA | 20,92 pc | Jessica Silva | 96 | CSM-L | 22,20 |
| Miguel Pinheiro | 96 | BA | 21,10 | Clara Marques | 96 | JV | 22,35 |
| Axel Teixeira | 96 | CAMG | 21,31 | Mariana Cordeiro | 96 | CAMG | 22,43 |
| Francisco Rodrigues | 97 | JV | 21,41 | Khrystyna Kletsko | 96 | JV | 22,81 |
| Tiago Silva | 96 | CSM-L | 21,66 | Beatriz Duarte | 97 | JV | 23,06 |
| Telmo Pereira | 96 | IDV | 21,71 | Mariana Teixeira | 96 | JV | 23,09 |

600 M

| | | | | | | | |
|---------------------|----|------|-------------------|-----------------------------|----|---------|------------------|
| Miguel Carreira | 96 | JV | 1.42,11 | Filipa Eutiquio | 96 | CB Alc. | 1.44,7 pc |
| Telmo Pereira | 96 | IDV | 1.46,12 | Joana Ferreira | 97 | JV | 1.51,7 |
| João Silva | 96 | CAMG | 1.46,49 | Clara Marques | 96 | JV | 1.55,2 pc |
| Francisco Rodrigues | 97 | JV | 1.48,75 | Tatiana Rodrigues | 97 | CAMG | 1.56,0 |
| João Pereira | 96 | JV | 1.50,14 | M ^a Inês Pagaimo | 97 | JV | 1.59,2 |
| Luís Torres | 97 | JV | 1.52,2 pc | Beatriz Diniz | 96 | JV | 2.05,8 pc |
| Francisco Cordeiro | 98 | JV | 1.52,84 | Rebeca Castro | 97 | JV | 2.05,94 |
| Tiago Vieira | 96 | JV | 1.53,80 pc | Joana Santos | 96 | JV | 2.09,0 pc |
| Ângelo Santos | 96 | JV | 1.56,2 pc | Seany Costa | 97 | JV | 2.10,39 |
| Etienne Rosa | 96 | JV | 1.58,6 pc | Filipa Freire | 96 | ACV | 2.11,2 pc |

1.000 M

| | | | | | | | |
|---------------------|----|------|-------------------|-----------------------------|----|---------|-------------------|
| Edgar Alexandre | 96 | CASG | 3.03,50 | Filipa Eutiquio | 96 | CB Alc. | 3.12,18 pc |
| Francisco Rodrigues | 97 | JV | 3.07,27 pc | Joana Ferreira | 97 | JV | 3.18,30 |
| Miguel Carreira | 96 | JV | 3.08,71 | Clara Marques | 96 | JV | 3.29,57 |
| João Pinto | 97 | CAMG | 3.13,00 | Evelise Veiga | 96 | CSPVI | 3.29,67 |
| João Silva | 96 | CAMG | 3.15,34 | Tatiana Rodrigues | 97 | CAMG | 3.31,78 |
| Telmo Pereira | 96 | IDV | 3.15,65 | Mariana Coelho | 96 | JV | 3.31,95 |
| Eduardo Valério | 96 | JV | 3.16,82 | M ^a Inês Pagaimo | 97 | JV | 3.34,01 |



Ranking 2009

| | | | | | | | |
|------------------|----|------|----------------|------------------|----|------|----------------|
| Daniel Rodrigues | 96 | CAMG | 3.18,52 | Inês Santos | 96 | ACV | 3.35,11 |
| João Pereira | 96 | JV | 3.19,83 | Mariana Cordeiro | 96 | CAMG | 3.36,06 |
| Luís Torres | 97 | JV | 3.20,66 | Camila Soares | 97 | JV | 3.38,42 |

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

| | | | | | | | |
|---------------------|----|----------------|-----------------|--------------------|----|----------------|--------------|
| Eduardo Valério | 96 | JV | 9,47 | Beatriz Diniz | 96 | JV | 10,83 |
| Miguel Pinheiro | 96 | BA | 9,7 | Evelise Veiga | 96 | CSPVI | 10,84 |
| Ricardo Bárbara | 96 | JV | 10,14 | Filipa Freire | 96 | ACV | 11,62 |
| Miguel Carreira | 96 | JV | 10,1 | Patrícia Freire | 97 | ACV | 11,79 |
| João Pinto | 97 | CAMG | 10,2 | Daniela Jorge | 97 | JV | 12,05 |
| Miguel Silva | 96 | JV | 10,59 pc | Filipa Eutiquio | 96 | CB Alc. | 12,13 |
| Fábio Dias | 97 | BA | 10,4 | Bruna Mateus | 97 | ACDRA | 12,33 |
| Axel Teixeira | 96 | CAMG | 11,05 | Joana Santos | 96 | JV | 12,4 |
| Francisco Rodrigues | 97 | JV | 11,18 pc | Clara Marques | 96 | JV | 12,78 |
| Tiago Silva | 96 | CSM-L | 11,0 | Tatiana Nascimento | 96 | CB Alc. | 13,03 |
| | | Vento + 2 m /s | | | | Vento + 2 m /s | |
| Fábio Dias | 97 | BA | 10,31 | Mariana Coelho | 96 | JV | 12,65 |
| | | | | Jessica Ferreira | 96 | ACV | 12,89 |

VARA

| | | | |
|-----------------|----|----|-------------|
| Miguel Pinheiro | 96 | BA | 1,80 |
|-----------------|----|----|-------------|

ALTURA

| | | | | | | | |
|---------------------|----|-------|----------------|-------------------|----|--------|----------------|
| Eduardo Valério | 96 | JV | 1,51 | Beatriz Alves | 96 | JV | 1,48 |
| Danilo Gregório | 96 | CSM-L | 1,45 | Filipa Eutiquio | 96 | CBAlc. | 1,36 |
| Fábio Dias | 97 | BA | 1,40 | Mª Inês Pagaimo | 97 | JV | 1,23 |
| João Pinto | 97 | CAMG | 1,40 pc | Patrícia Paiva | 96 | CSM-L | 1,20 pc |
| Miguel Rodrigues | 96 | JV | 1,40 pc | Joana Santos | 96 | JV | 1,20 pc |
| Luís Bento | 97 | JV | 1,40 | Khrystyna Kletsko | 96 | JV | 1,20 pc |
| Miguel Pinheiro | 96 | BA | 1,38 | Clara Marques | 96 | JV | 1,20 |
| José Roque | 96 | BA | 1,35 | Soraia Freitas | 96 | ACRDL | 1,15 pc |
| Axel Teixeira | 96 | CAMG | 1,35 | Marisa Gomes | 97 | ACC | 1,15 pc |
| Francisco Rodrigues | 97 | JV | 1,33 pc | Nicole Sena | 97 | IDV | 1,15 |

COMPRIMENTO

| | | | | | | | |
|------------------|----|------|----------------|------------------|----|----------------|-------------|
| Eduardo Valério | 96 | JV | 5,62 | Evelise Veiga | 96 | CSPVI | 4,58 |
| Fábio Dias | 97 | BA | 5,24 | Beatriz Diniz | 96 | JV | 4,48 |
| Miguel Carreira | 96 | JV | 5,07 pc | Filipa Eutiquio | 96 | CB Alc. | 4,37 |
| Axel Teixeira | 96 | CAMG | 4,86 | Daniela Jorge | 97 | JV | 4,28 |
| Ricardo Bárbara | 96 | JV | 4,74 | Clara Marques | 96 | JV | 4,18 |
| Miguel Silva | 96 | JV | 4,72 pc | Jessica Silva | 96 | CSM-L | 4,17 |
| João Pinto | 97 | CAMG | 4,60 pc | Filipa Freire | 96 | ACV | 4,09 |
| Ângelo Santos | 96 | JV | 4,56 pc | Patrícia Paiva | 96 | CSM-L | 3,97 |
| André Santos | 96 | JV | 4,40 | Mariana Teixeira | 96 | JV | 3,97 |
| Rafael Gonçalves | 98 | ACV | 4,35 pc | Joana Santos | 96 | JV | 3,90 |
| | | | | | | Vento + 2 m /s | |
| | | | | Clara Marques | 96 | JV | 4,19 |

(3Kg) / PESO / (2 Kg)

| | | | | | | | |
|-----------------|----|-------|----------------|-------------------|----|-------|----------------|
| Miguel Carreira | 96 | JV | 13,35 | Jessica Silva | 96 | CSM-L | 9,88 |
| Eduardo Valério | 96 | JV | 10,16 | Beatriz Diniz | 96 | JV | 9,82 |
| Danilo Gregório | 96 | CSM-L | 9,93 | Filipa Freire | 96 | ACV | 9,16 |
| Miguel Silva | 96 | JV | 9,40 pc | Khrystyna Kleysko | 96 | JV | 8,64 pc |



Ranking 2009

| | | | | | | | |
|-----------------------|----|------|-------------|--------------------|----|---------|-------------|
| Fábio Dias | 97 | BA | 9,02 | Diana Silva | 96 | CAMG | 8,17 |
| Oleksandr Lyashchenko | 97 | CAMG | 8,86 | Filipa Eutiquio | 96 | CB Alc. | 7,97 |
| Ângelo Santos | 96 | JV | 8,44 | Camila Soares | 97 | JV | 7,43 |
| Pedro D. Soares | 96 | CAMG | 8,39 | Evelise Veiga | 96 | CSPVI | 7,07 |
| João Silva | 96 | JV | 8,28 | Tatiana Nascimento | 96 | CB Alc. | 7,04 |
| Miguel Pinheiro | 96 | BA | 8,06 | Bruna Mateus | 97 | ACDRA | 6,95 |

(500 g) DARDO (400 g)

| | | | | | | | |
|-----------------|----|-------|----------------|---------------------------------|----|---------|----------------|
| Miguel Carreira | 96 | JV | 34,05 | Khrystyna Kleysko | 96 | JV | 18,52 |
| João Silva | 96 | JV | 28,70 | Jessica Silva | 96 | CSM-L | 18,20 * |
| Eduardo Valério | 96 | JV | 26,83 | Joana Santos | 96 | JV | 17,91 |
| Telmo Pereira | 96 | IDV | 24,29 * | Beatriz Diniz | 96 | JV | 17,83 |
| Danilo Gregório | 96 | CSM-L | 23,05 | M ^a Carolina Corvelo | 97 | CB Alc. | 13,80 |
| José Roque | 96 | BA | 21,52 | Mariana Coelho | 96 | JV | 11,55 |
| Pedro D. Sousa | 96 | CAMG | 21,50 | Daniela Jorge | 97 | JV | 10,76 |
| André Santos | 96 | JV | 21,14 | Diana Pereira | 96 | CB Alc. | 10,73 |
| Miguel Pinheiro | 96 | BA | 20,84 | Diana Silva | 96 | CAMG | 10,67 |
| Pedro Sousa | 96 | CSM-L | 19,67 | Patrícia Paiva | 96 | CSM-L | 10,10 |

* engenho 600g

* engenho 500g

DISCO (750 g)

| | | | | | | | |
|-----------------|----|----|---------------|---------------------------------|----|---------|--------------|
| Miguel Carreira | 96 | JV | 34,05* | M ^a Carolina Corvelo | 97 | CB Alc. | 11,53 |
| | | | | Ana Vazão | 97 | GDP | 10,74 |

*engenho de 1Kg

(3 KG) MARTELO (2 KG)

3.000 M / MARCHA / 3.000 M

| | | | | | | | |
|---------------|----|-------|----------------|--------------------|----|---------|-----------------|
| Marcelo Gomes | 97 | GDP-L | 16.06.2 | Tatiana Rodrigues | 97 | CAMG | 17:37,0 |
| | | | | Marisa Paulino | 96 | CAMG | 17:45,0 |
| | | | | Patrícia Freire | 97 | ACV | 19:45,3 |
| | | | | Juliana Oliveira | 97 | BA | 19:53,05 |
| | | | | Seany Costa | 97 | JV | 20:14,01 |
| | | | | Tatiana Nascimento | 96 | CB Alc. | 22:05,34 |
| | | | | Selina Wicks | 97 | CB Alc. | 22:06,18 |

PENTATLO

60m / Comp. / 60B 076 / Peso3 / 1000 m

60m / Peso2 / 60B 076 / Comp. / 1000 m

| | | | | | | | |
|---------------------|----|------|-------------|------------------|----|---------|-------------|
| Eduardo Valério | 96 | JV | 2639 | Filipa Eutiquio | 96 | CB Alc. | 2320 |
| Miguel Carreira | 96 | JV | 2506 | Evelise Veiga | 96 | CSPVI | 2274 |
| Fábio Dias | 97 | BA | 2193 | Beatriz Diniz | 96 | JV | 2236 |
| João Pinto | 97 | CAMG | 2044 | Filipa Freire | 96 | ACV | 2132 |
| Axel Teixeira | 96 | CAMG | 1833 | Clara Marques | 96 | JV | 1895 |
| Miguel Pinheiro | 96 | BA | 1720 | Bruna Mateus | 97 | ACDRA | 1678 |
| Ricardo Bárbara | 96 | JV | 1613 | Patrícia Freire | 97 | ACV | 1651 |
| Ângelo Santos | 96 | JV | 1546 | Joana Santos | 96 | JV | 1643 |
| Telmo Pereira | 96 | IDV | 1519 | Daniela Jorge | 97 | JV | 1638 |
| Francisco Rodrigues | 97 | JV | 1441 | Jessica Ferreira | 96 | ACV | 1630 |



Ranking 2009

4 x 60 M

| | | | |
|---|--------------|--|--------------|
| Seleção | 30.01 | J. Vidigalense | 35.08 |
| Miguel Carreira (96), Eduardo Valério (96) Fábio Dias (97), Ricardo Bárbara (96) | | Clara Marques (96), Beatriz Diniz (96) Khrystyna Kletsko (96), Beatriz Duarte (97) | |
| J. Vidigalense | 31.16 | CAM Grande | 36.80 |
| Miguel Carreira (96), Tiago Vieira (96) Eduardo Valério (96), Ricardo Bárbara (96) | | Marisa Paulino (96), Diana Silva (96) Tatiana Rodrigues (97), Mariana Cordeiro (96) | |
| CAM Grande | 35.34 | Colégio São Mamede | 37.16 |
| Daniel Rodrigues (96), João Silva (96) Axel Teixeira (96), Oleksandr Lyaschenko (97) | | Jessica Silva (96), Patrícia Paiva (96) Viviana Moreira (96), Sofia Gregório (96) | |
| Bairro Anjos | 35.53 | AC Vermoil | 37.54 |
| Pedro Canário (96), José Roque (96) Miguel Pinheiro (96), João Jesus (97) | | Filipa Freire (96), Jessica Costa (96) Patrícia Freire (97), Gabriela Pereira (97) | |
| J. Vidigalense (Benj.) | 38.35 | C. B. Alcobaça | 38.62 |
| Lucas Reis (99), Celso Vieira (2000) Francisco Cordeiro (98), Tiago Pires (98) | | Selina Wicks (97), Tatiana Nascimento (96) Diana Pereira (96), Filipa Eutiquio (96) | |

RANKING DE INICIADOS**80 m**

| | | | | | | | |
|--------------------|----|-------|--------------|-------------------|----|-------|--------------|
| Artur Koshchuk | 94 | JV | 9,1 | Sarah Dias | 95 | JV | 10,21 |
| João Moniz | 94 | JV | 9,65 | Daniela Ribeiro | 94 | JV | 10,3 |
| Pedro Brito | 94 | CAMG | 9,5 | Bruna Silva | 94 | JV | 10,76 |
| Alexandre Carneira | 94 | ACDRA | 9,92 | Anais Baptista | 94 | JV | 10,90 |
| Ricardo Costa | 95 | BA | 9,7 | Ana Queiróz Alves | 94 | JV | 10,7 |
| Rafael Pires | 94 | JV | 9,7 | Mónica Rino | 94 | JV | 11,08 |
| Nelson Pereira | 94 | JV | 10,08 | Victoria Sanha Te | 94 | CAMG | 11,13 |
| Micael Gordo | 94 | BA | 10,16 | Cláudia Bem | 94 | BA | 11,24 |
| Ricardo Bárbara | 96 | JV | 10,1 | Magda Gomes | 94 | ACV | 11,1 |
| Eduardo Valério | 96 | JV | 10,1 | Ana B. Fernandes | 95 | ACDRA | 11,1 |
| Ricardo Mendes | 94 | JV | 10,1 | | | | |

Vento + 2 m /s

| | | | | | | | |
|----------------|----|----|-------------|----------------|----|----|--------------|
| Nelson Pereira | 94 | JV | 9,93 | Sarah Dias | 95 | JV | 10,19 |
| | | | | Anais Baptista | 94 | JV | 10,75 |

Vento + 2 m /s

250 M

| | | | | | | | |
|--------------------|----|-------|--------------|-------------------|----|-------|--------------|
| Artur Koshchuk | 94 | JV | 30,13 | Bruna Silva | 94 | JV | 35,01 |
| João Moniz | 94 | JV | 31,12 | Ana Queiróz Alves | 94 | JV | 35,01 |
| Alexandre Carneira | 94 | ACDRA | 32,95 | Anais Baptista | 94 | JV | 35,44 |
| Ricardo Costa | 95 | BA | 33,16 | Daniela Pereira | 94 | JV | 36,11 |
| Rafael Pires | 94 | JV | 33,41 | Carine Moreira | 94 | JV | 36,28 |
| Dyllan Pedro | 95 | JV | 33,86 | Juliana Pereira | 95 | JV | 37,97 |
| Eusébio Salvador | 94 | CASG | 34,28 | Daniela Cruz | 94 | GDP | 38,17 |
| Gonçalo Peres | 94 | GDCB | 34,49 | Sandra Domingos | 94 | JV | 38,20 |
| Miguel Morais | 95 | CAMG | 36,33 | Liliana Vitória | 94 | ACDRA | 38,41 |
| David Alves | 95 | ACRDL | 37,76 | Daniela Ribeiro | 94 | JV | 38,79 |

800 M

| | | | | | | | |
|------------------|----|-------|-------------------|-----------------------|----|-------|------------------|
| Daniel Murraças | 94 | CANaz | 2.08,27 | Ana Queiróz Alves | 94 | JV | 2.14,55 |
| Oleh Palamarchuk | 94 | CAMG | 2.11,6 | Ana B. Fernandes | 95 | ACDRA | 2.26,87 |
| João Moniz | 94 | JV | 2.11,98 | Daniela Cruz | 94 | GDP | 2.28,99 |
| João Fernandes | 94 | BA | 2.13,81 | Ana Carolina Oliveira | 95 | JV | 2.31,83 |
| Nelson Pereira | 94 | JV | 2.15,66 | Carine Moreira | 94 | JV | 2.36,18 |
| Benedito Santos | 94 | ACV | 2.16,80 pc | Daniela Pereira | 94 | JV | 2.36,19 |
| António Barros | 94 | ACDRA | 2.20,3 | Mariana Simões | 94 | JV | 2.36,55 |
| Paulo Loureiro | 95 | ACV | 2.22,72 pc | Ana Isabel Santos | 95 | CAMG | 2.37,1 pc |
| Dyllan Pedro | 95 | JV | 2.24,16 pc | Jessica Ferreira | 94 | ACDRA | 2.38,48 |
| Tiago Ponte | 95 | ACV | 2.24,28 pc | Anais Baptista | 94 | JV | 2.39,89 |

1.000 M

| | | | | | | | |
|------------------|----|-------|----------------|-----------------------|----|---------|-------------------|
| Benedito Santos | 94 | ACV | 2.48,64 | Ana Queiróz Alves | 94 | JV | 2.56,17 |
| Oleh Palamarchuk | 94 | CAMG | 2.48,91 | Filipa Eutiquio | 96 | CB Alc. | 3.12,18 pc |
| Daniel Murraças | 94 | CANaz | 2.51,45 | Daniela Cruz | 94 | GDP | 3.14,88 |
| João Moniz | 94 | JV | 2.57,48 | Joana Ferreira | 97 | JV | 3.18,30 |
| Nelson Pereira | 94 | JV | 2.59,51 | Ana B. Fernandes | 95 | ACDRA | 3.19,52 |
| Ricardo Teodósio | 94 | CANaz | 3.01,75 | Ana Carolina Oliveira | 95 | JV | 3.20,92 |
| Bruno Piaça | 94 | GDCB | 3.02,5 | Carina Santos | 94 | 2AP | 3.22,50 |
| Leandro Silva | 95 | CASG | 3.02,70 | Mariana Simões | 94 | JV | 3.23,77 |
| Edgar Alexandre | 96 | CASG | 3.03,50 | Jessica Ferreira | 94 | ACDRA | 3.25,22 |
| Tiago Ponte | 95 | ACV | 3.03,93 | Daniela Pereira | 94 | JV | 3.25,39 |

Ranking 2009

1.500 M

| | | | | | | | |
|--------------------|----|-------|------------------|-----------------------|----|---------|----------------|
| Daniel Murraças | 94 | CANaz | 4.35,73 | Ana Queiroz Alves | 94 | JV | 4.36,62 |
| Benedito Santos | 94 | ACV | 4.36,04 | Ana Carolina Oliveira | 95 | JV | 5.15,5 |
| Ricardo Teodósio | 94 | CANaz | 4.41,69 | Melanie Santos | 95 | CB Alc. | 5.25,70 |
| Nelson Pereira | 94 | JV | 4.44,8 pc | Daniela Cruz | 94 | GDP | 5.29,23 |
| Márcio Martins | 94 | 2AP | 4.50,33 | Carina Santos | 94 | 2 AP | 5.29,74 |
| Tiago Ponte | 95 | ACV | 4.50,51 | Ana B. Fernandes | 95 | ACDRA | 5.33,30 |
| André Salgueiro | 95 | GDP | 4.53,60 | Mariana Simões | 94 | JV | 5.37,2 |
| Alexandre Monteiro | 95 | JV | 5.02,37 | Ana Isabel Santos | 95 | CAMG | 5.37,70 |
| João Amaral | 95 | JV | 5.07,2 | Anna Kaspova | 95 | CAMG | 5.52,17 |
| Miguel Morais | 95 | CAMG | 5.11,66 | Jessica Ferreira | 94 | ACDRA | 5.52,80 |

100 M (0,84) / BARREIRAS / 80 M (0,76)

| | | | | | | | |
|--------------------|----|---------------|--------------|-----------------|----|-------|--------------|
| Artur Koshchuk | 94 | JV | 14,68 | Anais Baptista | 94 | JV | 12,13 |
| Ricardo Mendes | 94 | JV | 15,01 | Sarah Dias | 95 | JV | 12,99 |
| João Moniz | 94 | JV | 15,67 | Sandra Domingos | 94 | JV | 13,45 |
| Joel Gomes | 94 | ACV | 15,88 | Mónica Rino | 94 | JV | 14,14 |
| Miguel Marques | 95 | JV | 15,90 | Bruna Silva | 94 | JV | 14,25 |
| João Miguel Silva | 94 | JV | 15,95 | Cláudia Bem | 94 | BA | 14,36 |
| Eduardo Valério | 96 | JV | 16,37 | Marta Mendes | 95 | JV | 14,41 |
| Alexandre Carneira | 94 | ACDRA | 16,41 | Evelise Veiga | 96 | CSPVI | 14,47 |
| Dyllan Pedro | 95 | JV | 16,46 | Nency Domingues | 95 | IDV | 14,64 |
| Pedro Brito | 94 | CAMG | 17,20 | Daniela Pereira | 94 | JV | 14,64 |
| | | Vento + 2 m/s | | Vento + 2 m/s | | | |
| João Moniz | 94 | JV | 15,29 | Sarah Dias | 95 | JV | 12,74 |
| Miguel Marques | 95 | JV | 15,44 | Daniela Ribeiro | 94 | JV | 14,44 |
| Dyllan Pedro | 95 | JV | 16,04 | Nency Domingues | 95 | IDV | 14,52 |

250 M (0,76) BARREIRAS

| | | | | | | | |
|------------------|----|------|--------------|-----------------|----|-------|--------------|
| Artur Koshchuk | 94 | JV | 33,02 | Anais Baptista | 94 | JV | 37,0 |
| João Moniz | 94 | JV | 34,62 | Sarah Dias | 95 | JV | 39,0 |
| Joel Gomes | 95 | ACV | 35,2 | Bruna Silva | 94 | JV | 39,69 |
| Oleh Palamarchuk | 94 | CAMG | 36,0 | Daniela Cruz | 94 | GDP | 40,6 |
| Dyllan Pedro | 95 | JV | 36,8 | Daniela Pereira | 94 | JV | 41,0 |
| Ricardo Mendes | 94 | JV | 37,40 | Carine Moreira | 94 | JV | 43,6 |
| Pedro Brito | 94 | CAMG | 37,62 | Claudia Bem | 94 | BA | 43,79 |
| Miguel Marques | 95 | JV | 39,00 | Nency Domingues | 95 | IDV | 44,35 |
| Eusébio Salvador | 94 | CASG | 39,67 | Liliana Vitoria | 94 | ACDRA | 44,84 |
| Bruno Piaça | 94 | GDCB | 42,01 | Magda Gomes | 94 | ACV | 45,15 |

1.500 M OBSTÁCULOS (0,76) S/ VALA

| | | | | | | | |
|--------------------|----|-------|----------------|-----------------------|----|-------|----------------|
| Oleh Palamarchuk | 94 | CAMG | 4.47,28 | Ana Oliveira | 95 | JV | 5.35,30 |
| Eusébio Salvador | 94 | CASG | 4.48,91 | Daniela Cruz | 94 | GDP | 5.47,34 |
| Benedito Santos | 94 | ACV | 4.49,50 | Mariana Simões | 94 | JV | 5.50,46 |
| Daniel Murraças | 94 | CANaz | 4.50,96 | Ana Beatriz Fernandes | 95 | ACDRA | 5.52,62 |
| João Fernandes | 94 | BA | 5.00,37 | Joana Marques | 94 | JV | 5.55,21 |
| Nelson Pereira | 94 | JV | 5.05,79 | Kelly Santos | 94 | JV | 6.02,95 |
| Ricardo Teodósio | 94 | CANaz | 5.07,69 | | | | |
| André Salgueiro | 95 | GDP | 5.16,51 | | | | |
| João Gaspar | 95 | JV | 5.25,75 | | | | |
| Alexandre Monteiro | 95 | JV | 5.29,10 | | | | |

VARA

| | | | | | | | |
|------------------|----|---------|-------------|----------------|----|----|-------------|
| Eusébio Salvador | 94 | CASG | 2,35 | Mónica Rino | 94 | JV | 2,30 |
| Miguel Marques | 95 | JV | 2,10 | Mariana Simões | 94 | JV | 2,10 |
| Daniel Rosa | 95 | CB Alc. | 1,80 | Fabiola Lucart | 94 | BA | 2,00 |
| Miguel Pinheiro | 96 | BA | 1,80 | | | | |



Ranking 2009

ALTURA

| | | | | | | | |
|-------------------|----|-------|----------------|------------------|----|--------|----------------|
| Ricardo Mendes | 94 | JV | 1,88 | Beatriz Alves | 96 | JV | 1,48 |
| João Moniz | 94 | JV | 1,69 | Sarah Dias | 95 | JV | 1,42 |
| Artur Koshchuk | 94 | JV | 1,67 | Anais Baptista | 94 | JV | 1,40 pc |
| Miguel Marques | 95 | JV | 1,64 pc | Mónica Rino | 94 | JV | 1,40 |
| Rodrigo Rodrigues | 94 | CSM-L | 1,61 | Andreia Mesquita | 95 | BA | 1,36 |
| Dyllan Pedro | 95 | JV | 1,57 | Daniela Pereira | 94 | JV | 1,36 |
| Eduardo Valério | 96 | JV | 1,51 | Sandra Domingos | 94 | JV | 1,36 |
| João Marreiros | 94 | ACV | 1,49 | Filipa Eutiquio | 96 | CBAIc. | 1,36 |
| Joel Gomes | 94 | ACV | 1,49 | Patrícia Ivo | 95 | CSM-L | 1,35 |
| Rui Costa | 95 | JV | 1,47 | Juliana Pereira | 95 | JV | 1,35 |
| Luís Silva | 94 | JV | 1,47 | Cristiana Faria | 94 | JV | 1,35 |

COMPRIMENTO

| | | | | | | | |
|--------------------|----|-------|-------------|-----------------|----|-------|-------------|
| João Moniz | 94 | JV | 6,10 | Sarah Dias | 95 | JV | 5,27 |
| Pedro Brito | 94 | CAMG | 5,93 | Mónica Rino | 94 | JV | 5,23 |
| Ricardo Mendes | 94 | JV | 5,78 | Anais Baptista | 94 | JV | 5,14 |
| Nelson Pereira | 94 | JV | 5,76 | Daniela Ribeiro | 94 | JV | 4,75 |
| Miguel Marques | 95 | JV | 5,65 | Sandra Domingos | 94 | JV | 4,68 |
| Artur Koshchuk | 94 | JV | 5,65 | Jessica Gordo | 94 | CSPVI | 4,65 |
| Eduardo Valério | 96 | JV | 5,62 | Daniela Pereira | 94 | JV | 4,60 |
| Dyllan Pedro | 95 | JV | 5,55 | Evelise Veiga | 96 | CSPVI | 4,58 |
| Rodrigo Rodrigues | 94 | CSM-L | 5,50 | Bruna Silva | 94 | JV | 4,55 |
| Alexandre Cardeira | 94 | ACDRA | 5,42 | Beatriz Diniz | 96 | JV | 4,48 |
| Vento + 2 m /s | | | | | | | |
| João Moniz | 94 | JV | 6,23 | | | | |
| Artur Koshchuk | 94 | JV | 5,76 | | | | |

TRIPLO

| | | | | | | | |
|----------------|----|------|--------------|--------------------|----|---------|--------------|
| João Moniz | 94 | JV | 12,48 | Mónica Rino | 94 | JV | 11,03 |
| Ricardo Mendes | 95 | JV | 12,40 | Anais Baptista | 94 | JV | 10,98 |
| Miguel Marques | 95 | JV | 11,98 | Filipa Eutiquio | 96 | CB Alc. | 9,79 |
| Gabriel Brito | 95 | CAMG | 11,65 | Cristina Lopes | 95 | JV | 9,34 |
| Dyllan Pedro | 95 | JV | 11,60 | Tatiana Nascimento | 96 | CB Alc. | 8,41 |
| Pedro Brito | 94 | CAMG | 11,58 | | | | |
| José Roque | 96 | BA | 10,06 | | | | |

(4 Kg) / PESO / (3 Kg)

| | | | | | | | |
|-------------------|----|-------|-----------------|------------------|----|------|-----------------|
| João Moniz | 94 | JV | 12,83 | Juliana Pereira | 95 | JV | 10,81 |
| Pedro Brito | 94 | CAMG | 12,47 | Sarah Dias | 95 | JV | 10,44 pc |
| Artur Koshchuk | 94 | JV | 12,01 pc | Andreia Mesquita | 95 | BA | 10,26 |
| Ricardo Mendes | 94 | JV | 11,96 | Cristiana Faria | 94 | JV | 10,24 |
| Hugo Mota | 94 | CSM-L | 11,60 | Mª Inês Domingos | 95 | CAMG | 9,23 |
| Miguel Carreira | 96 | JV | 11,23 | Anais Baptista | 94 | JV | 8,91 pc |
| Bernardo Oliveira | 95 | CSM-L | 11,22 | Beatriz Bárbara | 94 | CAMG | 8,74 |
| Gabriel Brito | 95 | CAMG | 10,34 | Daniela Pereira | 94 | JV | 8,45 |
| Miguel Lavrador | 95 | JV | 9,67 | Mónica Rino | 94 | JV | 8,09 |
| Rafael Pires | 94 | JV | 9,26 | Marta Mendes | 95 | JV | 8,08 |

(1 Kg) / DISCO / (750 g)

| | | | | | | | |
|-----------------|----|----|--------------|------------------|----|-------|--------------|
| João Moniz | 94 | JV | 39,33 | Juliana Pereira | 95 | JV | 37,62 |
| Miguel Lavrador | 95 | JV | 35,67 | Mª Inês Domingos | 95 | CAMG | 34,71 |
| Ricardo Mendes | 94 | JV | 35,60 | Beatriz Bárbara | 94 | CAMG | 29,13 |
| Miguel Carreira | 96 | JV | 34,05 | Jessica Galvão | 95 | ACDRA | 28,87 |



Ranking 2009

| | | | | | | | |
|-----------------|----|---------|--------------|------------------|----|---------|--------------|
| Pedro Brito | 94 | CAMG | 33,79 | Jessica Gordo | 94 | CSPPIVI | 27,78 |
| Artur Koshchuk | 94 | JV | 32,30 | Diana Carmo | 95 | CAMG | 24,92 |
| Hugo Mota | 94 | CSM-L | 26,45 | Cristiana Faria | 94 | JV | 21,60 |
| José Rocha | 94 | CB Alc. | 23,71 | Andreia Mesquita | 95 | BA | 21,39 |
| Filipe Oliveira | 94 | JV | 22,29 | Fabiola Lucart | 94 | BA | 17,02 |
| Rui Costa | 95 | JV | 22,24 | Ana Carina Gomes | 95 | JV | 15,78 |

(600g) / DARDO / (500g)

| | | | | | | | |
|-------------------|----|-------|----------------|------------------|----|-------|----------------|
| Eusébio Salvador | 94 | CASG | 41,25 | Marta Mendes | 95 | JV | 33,62 |
| Miguel Lavrador | 95 | JV | 41,18 | Sarah Dias | 95 | JV | 29,14 |
| Ricardo Mendes | 94 | JV | 40,24 * | Anais Baptista | 94 | JV | 29,05 |
| Artur Koshchuk | 94 | JV | 37,67 | Juliana Pereira | 95 | JV | 28,12 |
| Miguel Marques | 95 | JV | 32,64 | Daniela Pereira | 94 | JV | 27,98 * |
| Gabriel Brito | 95 | CAMG | 31,07 | Jessica Galvão | 95 | ACDRA | 21,50 |
| João Moniz | 94 | JV | 30,20 | Bruna Silva | 94 | JV | 21,29 |
| Flávio Dinis | 94 | IDV | 29,28 | Diana Carmo | 95 | CAMG | 20,41 |
| Rodrigo Rodrigues | 94 | CSM-L | 28,24 | Jessica Ferreira | 94 | ACDRA | 18,75 |
| Benedito Santos | 94 | ACV | 27,91 | Beatriz Bárbara | 94 | CAMG | 18,28 |

* engenho 700g

*engenho 600g

(4 Kg) / MARTELO / (3 kg)

| | | | | | | | |
|-----------------|----|----|--------------|------------------|----|---------|--------------|
| Miguel Lavrador | 95 | JV | 25,92 | Mª Inês Domingos | 95 | CAMG | 41,41 |
| Luís Patrocínio | 94 | JV | 15,53 | Beatriz Bárbara | 94 | CAMG | 31,97 |
| | | | | Jessica Galvão | 95 | ACDRA | 28,97 |
| | | | | Cristiana Faria | 94 | Jv | 25,84 |
| | | | | Patrícia Ivo | 95 | CSM-L | 18,82 |
| | | | | Diana Carmo | 95 | CAMG | 18,17 |
| | | | | Melaine Santos | 95 | CB Alc. | 15,03 |

4.000 M / MARCHA / 4.000 M

| | | | | | | | |
|--------------------|----|----|----------------|------------------|----|------|----------------|
| Alexandre Carreira | 95 | BA | 24.53,1 | Ágata Mendes | 95 | GACV | 21:47,4 |
| Duarte Vicente | 95 | BA | 25.45,1 | Bruna Moreira | 95 | GDP | 23:16,6 |
| | | | | Adriana Vieira | 95 | GDP | 24:22,8 |
| | | | | Mariana Pinheiro | 95 | CAMG | 24:37,6 |
| | | | | Joana Marques | 94 | JV | 24:40,0 |
| | | | | Daniela Cordeiro | 94 | 2AP | 24:48,6 |
| | | | | Rita Gonçalves | 94 | BA | 28:08,9 |

HEPTATLO

| 80 m/ Comp./Dardo 6 / 100B (084) / Alt./ Peso 4 / 1.000 | | | | 80B (0,76 / Dardo 5 / Altura / 80 m / Comp. / Peso3 / 800 | | | |
|--|----|-------|-------------|--|----|-------|-------------|
| Artur Koshchuk | 94 | JV | 3755 | Sarah Dias | 95 | JV | 3845 |
| João Moniz | 94 | JV | 3713 | Anais Baptista | 94 | JV | 3759 |
| Alexandre Carreira | 94 | ACDRA | 2952 | Daniela Pereira | 94 | JV | 3278 |
| Joel Gomes | 94 | ACV | 2779 | Mónica Rino | 94 | JV | 3021 |
| Dyllan Pedro | 95 | JV | 2749 | Bruna Silva | 94 | JV | 2989 |
| Rodrigo Rodrigues | 94 | CSM-L | 2695 | Juliana Pereira | 95 | JV | 2951 |
| João Miguel Silva | 94 | JV | 2681 | Sandra Domingos | 94 | JV | 2901 |
| Rafael Pires | 94 | JV | 2645 | Marta Mendes | 95 | JV | 2899 |
| Oleh Palamarchuk | 94 | CAMG | 2606 | Cristiana Faria | 94 | JV | 2757 |
| Miguel Marques | 95 | JV | 2593 | Jessica Ferreira | 94 | ACDRA | 2647 |



Ranking 2009

4 x 80 M

| | | | |
|--|--------------|--|--------------|
| Seleção Ricardo Mendes (94), João Moniz (94) Pedro Brito (94), Artur Koshchuk (94) | 37.32 | J. Vidigalense Daniela Ribeiro (94), Sarah Dias (95) Anais Baptista (94), Bruna Silva (94) | 40.02 |
| J. Vidigalense Ricardo Mendes (94), João Moniz (94) Dyllan Pedro (95), Artur Koshchuk (94) | 37,1 | Seleção Daniela Ribeiro (94), Sarah Dias (95) Anais Baptista (94), Bruna Silva (94) | 40.07 |
| CAM Grande Pedro Brito (94), Ricardo Pereira (95) Oleh Palamarchuk (94), Miguel Morais (95) | 41.87 | CAM Grande Mariana Pinheiro (95), Benvinda Santos (94) Ana Isabel Santos (95), Mariana Cordeiro (96) | 45.36 |
| GD Costa Brava Gonçalo Peres (94), Lúcio Garcia (95) Paulo Pinto (94), Bruno Praça (94) | 46.75 | ACDR Arneirense Liliana Vitória (94), Jessica Ferreira (94) Ana B. Fernandes (95), Beatriz Bispo (95) | 45.3 |
| | | A.C. Vermoil Magda Gomes (94), Inês Lopes (95) Patrícia Freire (97), Filipa Freire (96) | 46.6 |

RANKING DE JUVENIS

100 M

| | | | | | | | |
|----------------|----|-------|--------------|--------------------|----|-------|--------------|
| Daniel Mimoso | 93 | ACDRA | 11,18 | Eva Vital | 92 | ACDRA | 12,07 |
| João Rocha | 92 | BA | 11,36 | Sara Dias | 92 | BA | 12,42 |
| João Marques | 92 | JV | 11,55 | Sarah Dias | 95 | JV | 12,5 |
| Artur Koshchuk | 94 | JV | 11,55 | Verónica Zhukova | 93 | JV | 13,01 |
| João Pereira | 93 | CAMG | 11,71 | Bruna Silva | 94 | JV | 12,8 |
| Ernest Kibungu | 92 | BA | 11,72 | Andreia Pinto | 93 | CAMG | 13,1 |
| Dylan Silva | 93 | CAMG | 11,76 | Fani Ferreira | 92 | BA | 13,50 |
| Kevin Santos | 93 | ACV | 11,91 | Ana Filipa Silva | 93 | CAMG | 13,55 |
| João Ritto | 92 | BA | 12,10 | Victória Sanha Te | 94 | CAMG | 13,4 |
| Ivan Mendes | 93 | BA | 12,12 | Diana Oliveira | 93 | CAMG | 13,5 |
| | | | | Ana Patrícia Silva | 93 | CAMG | 13,5 |

Vento + 2 m /s

| | | | |
|----------------|----|----|--------------|
| João Rocha | 92 | BA | 11,35 |
| Ernest Kibungu | 92 | BA | 11,67 |
| Vítor Mendes | 92 | JV | 11,97 |
| João Ritto | 92 | BA | 11,99 |

Vento + 2 m /s

| | | | |
|------------------|----|------|--------------|
| Verónica Zhukova | 93 | JV | 12,90 |
| Diana Oliveira | 93 | CAMG | 13,27 |
| Daniela Ribeiro | 94 | JV | 13,31 |
| Mónica Rino | 94 | JV | 13,33 |

200 M

| | | | | | | | |
|--------------------|----|-------|-----------------|--------------------|----|-------|-----------------|
| João Rocha | 92 | BA | 23,11 | Sara Dias | 92 | BA | 25,70 |
| Daniel Mimoso | 93 | ACDRA | 23,13 | Sarah Dias | 95 | JV | 25,95 |
| Artur Koshchuk | 94 | JV | 23,48 | Bruna Silva | 94 | JV | 26,85 |
| João Pereira | 93 | CAMG | 23,92 | Ana Rita Fernandes | 93 | ACDRA | 27,58 |
| João Ritto | 92 | BA | 24,32 | Andreia Pinto | 93 | CAMG | 27,69 |
| Kevin Santos | 93 | ACV | 24,40 | Fani Ferreira | 92 | BA | 27,75 |
| João Marques | 92 | JV | 24,51 pc | Ana Queiróz Alves | 94 | JV | 28,04 pc |
| Alexandre Cardeira | 94 | ACDRA | 24,75 | Anais Baptista | 94 | JV | 28,09 |
| Ivan Mendes | 93 | BA | 24,99 pc | Daniela Ribeiro | 94 | JV | 28,0 |
| Alexandre Ferreira | 92 | CAMG | 24,80 | Verónica Zhukova | 93 | JV | 28,50 |

Vento + 2 m/s

| | | | |
|---------------|----|-------|--------------|
| Daniel Mimoso | 93 | ACDRA | 23,08 |
|---------------|----|-------|--------------|

Vento + 2 m/s

| | | | |
|--------------------|----|-------|--------------|
| Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 28,43 |
| Ana Patrícia Silva | 93 | CAMG | 28,47 |

300 M

| | | | | | | | |
|--------------------|----|-------|--------------|-----------------------|----|-------|--------------|
| João Rocha | 92 | BA | 36,78 | Sara Dias | 92 | BA | 41,6 |
| Daniel Mimoso | 93 | ACDRA | 37,39 | Joana Brito | 92 | ACDRA | 43,7 |
| Thibaut Junqueira | 92 | BA | 37,62 | Ana Rita Fernandes | 93 | ACDRA | 43,75 |
| João Ritto | 92 | BA | 37,9 | Daniela Pereira | 94 | JV | 44,1 |
| Ernest Kibungu | 92 | BA | 38,66 | Ana Beatriz Fernandes | 95 | ACDRA | 44,5 |
| João Marques | 92 | JV | 38,6 | Andreia Pinto | 93 | CAMG | 44,80 |
| Ivan Mendes | 93 | BA | 38,75 | Ana Patrícia Silva | 93 | CAMG | 44,90 |
| João Pereira | 93 | CAMG | 38,82 | Bruna Silva | 94 | JV | 45,13 |
| Alexandre Cardeira | 94 | ACDRA | 39,1 | Carine Moreira | 94 | JV | 45,0 |
| Fábio Remigio | 93 | JV | 39,37 | Fani Ferreira | 92 | BA | 45,96 |

800 M

| | | | | | | | |
|-------------------|----|-------|----------------|--------------------|----|-------|----------------|
| Thibaut Junqueira | 92 | BA | 1.55,30 | Ana Queiróz Alves | 94 | JV | 2.14,55 |
| Homilzio Santos | 92 | ACDRA | 2.02,27 | Ana Rita Fernandes | 93 | ACDRA | 2.18,21 |
| Ricardo Vaz | 92 | ACDRA | 2.03,47 | Joana Domingos | 93 | ACDRA | 2.23,56 |
| Wilson Conniott | 93 | ACV | 2.04,56 | Joana Brito | 92 | ACDRA | 2.24,34 |



Ranking 2009

| | | | | | | | |
|------------------|----|-------|----------------|-----------------------|----|-------|----------------|
| Ivan Mendes | 93 | BA | 2.07,32 | Soraia Lopes | 92 | BA | 2.25,81 |
| Daniel Murraças | 94 | CANaz | 2.08,27 | Ana Beatriz Fernandes | 95 | ACDRA | 2.26,87 |
| Ricardo Pires | 93 | JV | 2.09,15 | Daniela Cruz | 94 | GDP | 2.28,99 |
| José Neves | 92 | JV | 2.11,45 | Ana Oliveira | 95 | JV | 2.31,83 |
| Oleh Palamarchuk | 94 | CAMG | 2.11,6 | Catarina Francisco | 92 | JV | 2.33,23 |
| João Moniz | 94 | JV | 2.11,98 | Carine Moreira | 94 | JV | 2.36,18 |

1.000 M

| | | | | | | | |
|-------------------|----|-------|----------------|-----------------------|----|---------|-------------------|
| Thibaut Junqueira | 92 | BA | 2.34,12 | Ana Queiroz Alves | 94 | JV | 2.56,17 |
| Homilzio Santos | 92 | ACDRA | 2.37,97 | Joana Brito | 92 | ACDRA | 3.09,47 |
| Pedro Santos | 92 | JV | 2.46,88 | Filipa Eutiquio | 96 | CB Alc. | 3.12,18 pc |
| Ivan Mendes | 93 | BA | 2.47,52 | Soraia Lopes | 92 | BA | 3.12,31 |
| Benedito Santos | 94 | ACV | 2.48,64 | Inês Nobre | 92 | JV | 3.12,48 |
| José Neves | 92 | JV | 2.48,70 | Joana Domingos | 93 | ACDRA | 3.14,42 |
| Oleh Palamarchuk | 94 | CAMG | 2.48,91 | Joana Ferreira | 97 | JV | 3.18,30 |
| Wilson Conniott | 93 | ACV | 2.49,04 | Ana B. Fernandes | 95 | ACDRA | 3.19,52 |
| Ricardo Vaz | 92 | ACDRA | 2.51,00 | Ana Carolina Oliveira | 95 | JV | 3.20,92 |
| Daniel Murraças | 94 | CANaz | 2.51,45 | Catarina Francisco | 92 | JV | 3.21,66 |

1.500 M

| | | | | | | | |
|-------------------|----|-------|-------------------|-----------------------|----|---------|-------------------|
| Homilzio Santos | 92 | ACDRA | 4.08,02 | Ana Queiróz Alves | 94 | JV | 4.36,62 |
| Thibaut Junqueira | 92 | BA | 4.08,8 | Joana Domingos | 93 | ACDRA | 4.49,62 |
| José Neves | 92 | JV | 4.17,58 | Joana Brito | 92 | ACDRA | 4.57,90 |
| Pedro Santos | 92 | JV | 4.19,2 | Soraia Lopes | 92 | BA | 5.05,14 pc |
| Wilson Conniott | 93 | ACV | 4.23,10 pc | Ana Carolina Oliveira | 95 | JV | 5.15,5 |
| João Bento | 92 | GAUB | 4.27,8 pc | Catarina Francisco | 92 | JV | 5.20,80 |
| Simão Vazão | 93 | GDP | 4.28,8 | Melanie Santos | 95 | CB Alc. | 5.25,70 |
| Ilídio Dias | 92 | BA | 4.31,69 | Inês Nobre | 92 | JV | 5.29,3 pc |
| Daniel Murraças | 94 | CANaz | 4.35,73 | Daniela Cruz | 94 | GDP | 5.29,23 |
| Avelino Soares | 92 | BA | 4.36,0 | Carina Santos | 94 | 2 AP | 5.29,74 |

3.000 M

| | | | | | | | |
|-------------------|----|-------|--------------------|--------------------|----|-------|--------------------|
| Pedro Santos | 92 | JV | 9.15,81 pc | Joana Domingos | 93 | ACDRA | 10.35,36 |
| Homilzio Santos | 92 | ACDRA | 9.19,0 pc | Inês Nobre | 92 | JV | 10.59,93 |
| José Neves | 92 | JV | 9.20,82 | Soraia Lopes | 92 | BA | 11.11,39 pc |
| Ilídio Dias | 92 | BA | 10.06,66 | Ana Rita Fernandes | 93 | ACDRA | 11.25,2 pc |
| Simão Vazão | 93 | GDP | 10.07,3 pc | Joana Monteiro | 93 | BA | 12.06,2 |
| Nuno Coelho | 93 | JV | 10.20,3 pc | Catarina Francisco | 92 | JV | 12.35,5 |
| Alexandre Amaro | 93 | CASG | 10.22,77 | Marisa Jesus | 93 | CAMG | 13.43,1 pc |
| Marco Sousa | 92 | CASG | 10.26,08 | Sara Marques | 93 | GDP | 13.52,0 |
| Ricardo Fernandes | 92 | JV | 11.10,13 pc | Adriana Vieira | 95 | GDP | 14.15,6 |

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

| | | | | | | | |
|-------------------|----|---------------|--------------|----------------------|----|---------------|--------------|
| João Rocha | 92 | BA | 14,83 | Eva Vital | 92 | ACDRA | 13,39 |
| Ernest Kibungu | 92 | BA | 15,69 | Sarah Dias | 95 | JV | 14,7 |
| Kevin Santos | 93 | ACV | 15,7 | Anais Baptista | 94 | JV | 15,5 |
| Bruno Lopes | 93 | JV | 17,6 | Fani Ferreira | 92 | BA | 15,51 |
| Eduardo Domingues | 92 | ACV | 17,7 | Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 16,61 |
| Pedro Dinis | 92 | JV | 18,0 | Ania Morouço | 93 | CAMG | 17,21 |
| David Mota | 93 | JV | 18,43 | Sara Espinha | 93 | CAMG | 17,31 |
| João Pereira | 93 | CAMG | 18,59 | Verónica Zhukova | 93 | JV | 17,43 |
| Luís Ferreira | 92 | JV | 18,61 | Lídia Nicole Alberto | 93 | JV | 17,2 |
| Vítor Mendes | 92 | JV | 19,04 | Sara Rodrigues | 93 | GDCB | 17,56 |
| | | Vento + 2 m/s | | | | Vento + 2 m/s | |
| Ricardo Mendes | 94 | JV | 16,22 | Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 15,93 |



Ranking 2009

(0,84) / 300 M BARREIRAS / (0,76)

| | | | | | | | |
|--------------------|----|------|--------------|-----------------|----|------|--------------|
| João Rocha | 92 | BA | 39,26 | Anais Baptista | 94 | JV | 46,48 |
| Eduardo Domingues | 92 | ACV | 42,54 | Fani Ferreira | 92 | BA | 47,17 |
| Ivan Mendes | 93 | BA | 42,81 | Sara Dias | 92 | BA | 48,69 |
| Joel Gomes | 94 | ACV | 43,87 | Daniela Pereira | 94 | JV | 50,67 |
| David Mota | 93 | JV | 44,04 | Mariana Simões | 94 | JV | 51,48 |
| Oleh Palamarchuk | 94 | CAMG | 44,51 | Ania Morouço | 93 | CAMG | 53,3 |
| Telmo Filipe | 92 | JV | 45,68 | Soraia Ferreira | 92 | JV | 54,02 |
| Christophe Capitão | 93 | JV | 45,69 | Liliana Cardoso | 92 | BA | 55,02 |
| João Marques | 92 | JV | 46,09 | Marta Mendes | 95 | JV | 55,92 |
| Kevin Santos | 93 | ACV | 47,10 | Nidia Reis | 94 | BA | 60,01 |

(0,76) / 2.000 M OBSTÁCULOS / (0,76)

| | | | | | | | |
|-----------------|----|-------|----------------|------------------|----|-----|----------------|
| Homilzio Santos | 92 | ACDRA | 6.14,61 | Inês Nobre | 92 | JV | 7.23,9 |
| Pedro Santos | 92 | JV | 6.26,4 | Dália Marques | 92 | BA | 9.35,53 |
| Simão Vazão | 93 | GDP | 6.34,7 | Sara Marques | 93 | GDP | 9.46,46 |
| Ilídio Dias | 92 | BA | 6.51,5 | Cecília Cordeiro | 92 | GDP | 9.53,57 |
| Alexandre Amaro | 93 | CASG | 7.15,99 | | | | |
| Avelino Soares | 92 | BA | 7.19,4 | | | | |

ALTURA

| | | | | | | | |
|-------------------|----|-------|----------------|--------------------|----|-------|----------------|
| Ricardo Mendes | 94 | JV | 1,88 | Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 1,58 |
| Ruben Ferreira | 92 | CAOB | 1,80 | Beatriz Alves | 96 | JV | 1,48 |
| Ernest Kibungu | 92 | BA | 1,80 | Sarah Dias | 95 | JV | 1,42 |
| João Rocha | 92 | BA | 1,80 | Carolina Lopes | 92 | JV | 1,42 |
| Ricardo Silva | 93 | BA | 1,75 | Diana Oliveira | 93 | CAMG | 1,41 |
| Ricardo Fernandes | 92 | JV | 1,74 pc | Anais Baptista | 94 | JV | 1,40 pc |
| Kevin Santos | 93 | ACV | 1,74 | Mónica Rino | 94 | JV | 1,40 |
| Bernardo Lopes | 93 | JV | 1,74 | Soraia Ferreira | 92 | JV | 1,40 |
| João Pereira | 93 | CAMG | 1,70 | Sara Rodrigues | 93 | GDCB | 1,39 |
| Filipe Costa | 92 | CSM-L | 1,70 | Ana Patrícia Silva | 93 | CAMG | 1,39 |

VARA

| | | | | | | | |
|------------------|----|---------|----------------|----------------------|----|-------|----------------|
| Luís Ferreira | 92 | JV | 4,10 | Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 2,72 |
| Bruno Silva | 92 | JV | 3,15 | Ana Filipa Silva | 93 | CAMG | 2,65 |
| Vítor Mendes | 92 | JV | 3,15 | Ana Patrícia Silva | 93 | CAMG | 2,40 pc |
| Pedro M. Soares | 93 | CAMG | 3,00 | Mónica Rino | 94 | JV | 2,30 |
| Ricardo Silva | 93 | BA | 3,00 | Lídia Nicole Alberto | 93 | JV | 2,20 |
| Bruno Lopes | 93 | JV | 2,60 pc | Luciana Jesus | 93 | CAMG | 2,15 |
| Eusébio Salvador | 94 | CASG | 2,35 | Mariana Simões | 94 | JV | 2,10 |
| Miguel Marques | 95 | JV | 2,10 | Fabiola Lucart | 94 | BA | 2,00 |
| Daniel Rosa | 95 | CB Alc. | 1,80 | Sara Espinha | 93 | CAMG | 1,80 |
| Miguel Pinheiro | 96 | BA | 1,80 | | | | |

COMPRIENTO

| | | | | | | | |
|----------------|----|------|-------------|----------------------|----|-------|----------------|
| João Rocha | 92 | BA | 6,96 | Eva Vital | 92 | ACDRA | 5,98 |
| Ernest Kibungu | 92 | BA | 6,85 | Sarah Dias | 95 | JV | 5,27 |
| João Moniz | 94 | JV | 6,10 | Mónica Rino | 94 | JV | 5,23 |
| Ricardo Silva | 93 | BA | 5,99 | Anais Baptista | 94 | JV | 5,14 |
| Dylan Silva | 93 | CAMG | 5,98 | Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 5,11 |
| Pedro Brito | 94 | CAMG | 5,93 | Lídia Nicole Alberto | 93 | JV | 5,08 |
| Vítor Mendes | 92 | JV | 5,82 | Ana Patrícia Silva | 93 | CAMG | 4,97 |
| Ricardo Mendes | 94 | JV | 5,78 | Sofia Pereira | 93 | BA | 4,85 pc |
| Nelson Pereira | 94 | JV | 5,76 | Daniela Ribeiro | 94 | JV | 4,75 |
| Telmo Filipe | 92 | JV | 5,71 | Verónica Zhukova | 93 | JV | 4,75 |



Ranking 2009

| | | | |
|--------------|---------------|----|-------------|
| | Vento + 2 m/s | | |
| João Marques | 92 | JV | 5,91 |
| Telmo Filipe | 92 | JV | 5,74 |

TRIPLO

| | | | | | | | |
|--------------------|----|------|-----------------|----------------------|----|-------|--------------|
| Ernest Kibungu | 92 | BA | 12,82 | Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 11,19 |
| João Moniz | 94 | JV | 12,48 | Ana Patrícia Silva | 93 | CAMG | 11,04 |
| Ricardo Mendes | 95 | JV | 12,40 | Mónica Rino | 94 | JV | 11,03 |
| Christophe Capitão | 93 | JV | 12,14 | Anais Baptista | 94 | JV | 10,98 |
| Eduardo Domingues | 92 | ACV | 11,98 | Sofia Pereira | 93 | BA | 10,65 |
| João Ritto | 92 | BA | 11,90 | Andreia Pinto | 93 | CAMG | 10,51 |
| Kevin Santos | 93 | ACV | 11,88 | Ana Filipa Silva | 93 | CAMG | 10,28 |
| Miguel Marques | 95 | JV | 11,84 | Lídia Nicole Alberto | 93 | JV | 9,91 |
| João Pereira | 93 | CAMG | 11,83 | Soraia Ferreira | 92 | JV | 9,90 |
| Vítor Mendes | 92 | JV | 11,72 pc | Bárbara Ribeiro | 93 | JV | 9,83 |

(5 Kg) / PESO / (3 Kg)

| | | | | | | | |
|-----------------|----|-------|-----------------|------------------------------|----|-------|-----------------|
| Bernardo Lopes | 93 | JV | 14,52 | Ana Rita Henriques | 92 | JV | 13,66 |
| Ernest Kibungu | 92 | BA | 13,31 | Helena Fernandes | 93 | CSPVI | 11,66 |
| Carlos Oliveira | 93 | JV | 12,80 | Juliana Pereira | 95 | JV | 10,81 |
| Vítor Mendes | 92 | JV | 11,75 | Sarah Dias | 95 | JV | 10,44 pc |
| João Pereira | 93 | CAMG | 11,69 | Diana Oliveira | 93 | CAMG | 10,38 |
| Daniel Mimoso | 93 | ACDRA | 10,86 | Andreia Mesquita | 95 | BA | 10,26 |
| João Seiça | 93 | IDV | 10,84 | Cristiana Faria | 94 | JV | 10,24 |
| Ricardo Silva | 93 | BA | 10,71 pc | Fabiana Domingos | 93 | CAMG | 9,80 |
| João Moniz | 94 | JV | 10,64 | M ^a Inês Domingos | 95 | CAMG | 9,23 |
| João Rocha | 92 | BA | 10,24 | Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 9,15 pc |

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

| | | | | | | | |
|-----------------|----|-------|--------------|------------------------------|----|---------|--------------|
| Bernardo Lopes | 93 | JV | 42,15 | Helena Fernandes | 93 | CSPVI | 36,24 |
| João Moniz | 94 | JV | 33,82 | Ana Rita Henriques | 92 | JV | 33,97 |
| Carlos Oliveira | 93 | JV | 33,28 | Fabiana Domingos | 93 | CAMG | 32,93 |
| Marcelo Lopes | 92 | JV | 29,59 | Juliana Pereira | 95 | JV | 30,24 |
| Daniel Jerónimo | 93 | ACDRA | 28,23 | M ^a Inês Domingos | 95 | CAMG | 26,42 |
| Ricardo Mendes | 94 | JV | 28,09 | Beatriz Bárbara | 94 | CAMG | 25,33 |
| Pedro M. Soares | 93 | CAMG | 27,27 | Daniela Bruno | 92 | JV | 20,75 |
| Ricardo Silva | 93 | BA | 25,71 | Sarah Dias | 95 | JV | 18,70 |
| João Pereira | 93 | CAMG | 25,18 | Ana Raquel Rocha | 92 | JV | 17,41 |
| Luís Ferreira | 92 | JV | 22,58 | Catarina Palma | 94 | CB Alc. | 15,50 |

(700 g) / DARDO / (600 g)

| | | | | | | | |
|------------------|----|-------|--------------|-----------------|----|-------|--------------|
| Bernardo Lopes | 93 | JV | 51,30 | Marta Mendes | 95 | JV | 31,71 |
| Daniel Jerónimo | 93 | ACDRA | 47,55 | Sarah Dias | 95 | JV | 28,06 |
| Vítor Mendes | 92 | JV | 44,45 | Daniela Pereira | 94 | JV | 27,98 |
| José Fragona | 92 | JV | 43,56 | Daniela Bruno | 92 | JV | 27,90 |
| Ricardo Mendes | 94 | JV | 40,24 | Melissa Ribeiro | 92 | CAMG | 27,54 |
| Leandro Carvalho | 92 | CAMG | 40,23 | Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 27,30 |
| Eusébio Salvador | 94 | CASG | 39,42 | Juliana Pereira | 95 | JV | 26,85 |
| David Ramos | 93 | CAMG | 39,23 | Anais Baptista | 94 | JV | 26,55 |
| Kevin Pedro | 93 | JV | 38,48 | Diana Oliveira | 93 | CAMG | 21,93 |
| Miguel Lavrador | 95 | JV | 35,56 | Ania Morouço | 93 | CAMG | 20,32 |



Ranking 2009

(5 Kg) / MARTELO / (3 Kg)

| | | | | | | | |
|------------------|----|---------|--------------|------------------------------|----|-------|--------------|
| Bernardo Lopes | 93 | JV | 32,87 | Ana Rita Henriques | 92 | JV | 56,86 |
| Carlos Oliveira | 93 | JV | 32,87 | Fabiana Domingos | 93 | CAMG | 42,28 |
| Hugo Mota | 94 | CSM-L | 22,02 | M ^a Inês Domingos | 95 | CAMG | 41,41 |
| Leandro Carvalho | 92 | CAMG | 17,20 | Ana Raquel Rocha | 92 | JV | 37,18 |
| José Rocha | 94 | CB Alc. | 15,45 | Daniela Bruno | 92 | JV | 33,52 |
| Fábio Lopes | 93 | CB Alc. | 13,49 | Beatriz Bárbara | 94 | CAMG | 31,97 |
| | | | | Jessica Galvão | 95 | ACDRA | 28,97 |
| | | | | Cristiana Faria | 94 | JV | 25,84 |
| | | | | Patrícia Ivo | 95 | CSM-L | 18,82 |
| | | | | Diana Carmo | 95 | CAMG | 18,17 |

5.000 M / MARCHA / 5.000 M

| | | | | | | | |
|--------------------|----|------|-------------------|------------------|----|-------|-----------------|
| Bruno Pedro | 93 | GACV | 22:56,15 | Ágata Mendes | 95 | GACV | 28:22,7 |
| Ricardo Fernandes | 92 | JV | 24:38,00 | Luciana Jesus | 93 | CAMG | 29:04,69 |
| David Simões | 93 | GACV | 28:01,8 | Marisa de Jesus | 93 | CAMG | 29:23,0 |
| Alexandre Carreira | 95 | BA | 30:36,1 | Bruna Moreira | 95 | GDP-L | 29:25,7 |
| Duarte Vicente | 95 | BA | 30:43,0 pc | Joana Monteiro | 93 | BA | 29:26,75 |
| Bruno Pires | 95 | GDP | 37:35,1 pc | Joana Marques | 94 | JV | 30:20,34 |
| | | | | Adriana Vieira | 95 | GDP-L | 30:40,72 |
| | | | | Mariana Pinheiro | 95 | CAMG | 31:22,4 |
| | | | | Marisa Oleiro | 94 | GDP-L | 32:23,6 |
| | | | | Marisa Dias | 93 | BA | 35:16,2 |

OCTATLO / HEPTATLO

**100 m / Comp. / Peso 5 / 300 m / 110 B (0,91) /
Altura / Dardo 7 / 1.000 m**

| | | | |
|----------------|----|------|-------------|
| João Rocha | 92 | BA | 5017 |
| Ernest Kibungu | 92 | BA | 4966 |
| João Pereira | 93 | CAMG | 4046 |
| João Marques | 92 | JV | 3798 |
| Vítor Mendes | 92 | JV | 3735 |
| Kevin Santos | 93 | ACV | 3679 |
| Dylan Silva | 93 | CAMG | 3673 |
| Telmo Filipe | 92 | JV | 3633 |
| David Mota | 93 | JV | 3627 |
| João Ritto | 92 | BA | 3616 |

**100 B (0,76) / Altura / Peso 3 / 200 m /
Comp. / Dardo 6 / 800 m**

| | | | |
|--------------------|----|---------------|-------------|
| Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 3706 |
| Fani Ferreira | 92 | BA | 3380 |
| Diana Oliveira | 93 | CAMG | 3187 |
| Verónica Zhukova | 93 | JV | 2996 |
| Sara Rodrigues | 93 | GDCB | 2983 |
| Ania Morouço | 93 | CAMG | 2800 |
| Soraia Ferreira | 92 | JV | 2785 |
| Sara Espinha | 93 | CAMG | 2674 |
| Ana Filipa Silva | 93 | CAMG | 2614 |
| Andreia Pinto | 93 | CAMG | 2325 |
| | | Vento + 4 m/s | |
| Ana Patrícia Silva | 93 | CAMG | 2520 |
| Fabiana Domingos | 93 | CAMG | 2365 |

4 x 100 M

Seleccção 44.52
Kevin Santos (93), João Rocha (92)
Ernest Kibungu (92), Daniel Mimoso (93)

J. Vidigalense 45.58
Telmo Filipe (92), João Moniz (94)
João Marques (92), Artur Koshchuk (94)

Bairro Anjos 46.62
Ivan Mendes (93), João Ritto (92)
Ricardo Silva (93), Ernest Kibungu (92)

Seleccção 51.34
Sara Dias (92), Eva Vital (92)
Ana Vasconcelos (92), Ana Filipa Silva (93)

J. Vidigalense 51.36
Daniela Ribeiro (94), Bruna Silva (94)
Mónica Rino (94), Verónica Zhukova (93)

CAM Grande 52.14
Diana Oliveira (93), Ana Patrícia Silva (93)
Andreia Pinto (93), Ana Filipe Silva (93)



Ranking 2009

| | | | |
|---|-------------|---|--------------|
| AC Vermoil | 47.1 | Bairro Anjos | 52.71 |
| Kevin Santos (93), Eduardo Domingues (92) | | Andreia Mesquita (95), Fani Ferreira (92) | |
| Joel Gomes (92), Bruno Silva (92) | | Sara Dias (92), Liliana Cardoso (92) | |

| | | | |
|---|--------------|---|--------------|
| CAM Grande | 48.86 | C.B Alcobaça | 60.50 |
| Pedro M. Soares (93), João Pereira (93) | | Liliana Santos (95), Rita David (95) | |
| Bruno Alves (93), Diogo Mestre (92) | | Catarina Palma (94) , Ana Filipa Nunes (94) | |

4 x 300 M

| | | | |
|--|----------------|---------------------------------------|----------------|
| J. Vidigalense | 2.33.70 | Bairro Anjos | 3.01,68 |
| Artur Koshchuk (94), Nelson Pereira (94) | | Fani Ferreira (92), Soraia Lopes (92) | |
| João Moniz (94), João Marques (92) | | Liliana Cardoso (92), Sara Dias (92) | |

| | | | |
|---|----------------|---|----------------|
| Bairro Anjos | 2.35.96 | J. Vidigalense | 3.01,83 |
| Ivan Mendes (93), João Ritto (92) | | Carine Moreira (94), Daniela Pereira (94) | |
| Ricardo Silva (93), Ernest Kibungu (92) | | Mariana Simões (94), Bruna Silva (94) | |

| | | | |
|---|----------------|--|----------------|
| ACDR Arneirense | 2.37.07 | ACDR Arneirense | 3.10.98 |
| Daniel Mimoso (93), João Tavares (92) | | Ana B. Fernandes (95), Jessica Ferreira (94) | |
| Alexandre Cardeira (94), Ricardo Vaz (92) | | Liliana Vitória (94), Beatriz Bispo (95) | |

| | |
|--|----------------|
| CAM Grande | 3.11.37 |
| Ana Patrícia Silva (93), Ania Morouço (93) | |
| Andreia Pinto (93), Ana Filipa Silva (93) | |

| | |
|--|------------------|
| GD Pedreiras | 3.27.3 pc |
| Daniela Cruz (94), Cristiana Gomes (93) | |
| Andresa Monteiro (95), Cecília Cordeiro (92) | |

RANKING DE JUNIORES

100 m

| | | | | | | | |
|-----------------|----|-------|--------------|----------------------|----|-------|--------------|
| Tiago Silvestre | 91 | ACDRA | 10,85 | Eva Vital | 92 | ACDRA | 12,07 |
| Daniel Mimoso | 93 | ACDRA | 11,18 | Susana Santos | 90 | ACDRA | 12,15 |
| João Rocha | 92 | BA | 11,36 | Sara Dias | 92 | BA | 12,42 |
| Rafael Soares | 91 | JV | 11,48 | Carla Santos | 91 | JV | 12,45 |
| Rui Jerónimo | 90 | BA | 11,3 | Sarah Dias | 95 | JV | 12,5 |
| João Marques | 92 | JV | 11,55 | Ana Rita Filipe | 91 | JV | 12,6 |
| Artur Koshchuk | 94 | JV | 11,55 | Verónica Zhukova | 93 | JV | 13,01 |
| João Oliveira | 90 | BA | 11,62 | Bruna Silva | 94 | JV | 12,8 |
| Filipe Neto | 90 | JV | 11,4 | Beatrysa Lyashchenko | 91 | CAMG | 13,13 |
| João Pereira | 93 | CAMG | 11,71 | Andreia Pinto | 93 | CAMG | 13,1 |
| | | | | Cyntia Silva | 91 | CAMG | 13,1 |

Vento + 2 m /s

| | | | |
|-----------------|----|-------|--------------|
| Tiago Silvestre | 91 | ACDRA | 10,83 |
| João Rocha | 92 | BA | 11,35 |

Vento + 2 m /s

| | | | |
|------------------|----|------|--------------|
| Ana Rita Filipe | 91 | JV | 12,81 |
| Verónica Zhukova | 93 | JV | 12,90 |
| Diana Oliveira | 93 | CAMG | 13,27 |
| Daniela Ribeiro | 94 | JV | 13,31 |
| Mónica Rino | 94 | JV | 13,33 |

200 M

| | | | | | | | |
|--------------------|----|-------|-----------------|--------------------|----|-------|-----------------|
| Tiago Silvestre | 91 | ACDRA | 22,57 | Carla Santos | 91 | JV | 25,38 |
| Cristiano Carreira | 90 | JV | 22,57 | Susana Santos | 90 | ACDRA | 25,41 |
| Rafael Soares | 91 | JV | 23,11 | Sara Dias | 92 | BA | 25,70 |
| João Rocha | 92 | BA | 23,11 | Sarah Dias | 95 | JV | 25,95 |
| Daniel Mimoso | 93 | ACDRA | 23,13 | Bruna Silva | 94 | JV | 26,85 |
| João Oliveira | 90 | BA | 23,13 | Cyntia Silva | 91 | CAMG | 27,01 |
| Filipe Oliveira | 91 | BA | 23,39 | Ana Rita Filipe | 91 | JV | 27,25 |
| Artur Koshchuk | 94 | JV | 23,48 | Miriam Tavares | 91 | ACDRA | 27,46 pc |
| Volodymyr Stokov | 91 | JV | 23,81 pc | Ana Rita Fernandes | 93 | ACDRA | 27,58 |
| João Pereira | 93 | CAMG | 23,92 | Andreia Pinto | 93 | CAMG | 27,69 |

Vento + 2 m /s

| | | | |
|-----------------|----|-------|--------------|
| Tiago Silvestre | 91 | ACDRA | 22,09 |
| Daniel Mimoso | 93 | ACDRA | 23,08 |
| Filipe Oliveira | 91 | BA | 23,35 |

400 M

| | | | | | | | |
|--------------------|----|-------|-----------------|----------------------|----|-------|-----------------|
| Cristiano Carreira | 90 | JV | 50,09 | Carla Santos | 91 | JV | 58,23 |
| João Oliveira | 90 | BA | 51,51 | Mariam Tavares | 91 | ACDRA | 59,17 |
| Kevin Gaspar | 91 | BA | 52,20 | Sara Dias | 92 | BA | 59,57 |
| Volodymyr Stokov | 91 | JV | 52,66 pc | Ana Rita Fernandes | 93 | ACDRA | 61,69 |
| Filipe Oliveira | 91 | BA | 53,10 | Joana Brito | 92 | ACDRA | 63,00 |
| Tiago Dias | 90 | JV | 53,19 | Nadia Silva | 90 | CAMG | 63,15 |
| Ivan Mendes | 93 | ACDRA | 53,75 | Cyntia Silva | 91 | CAMG | 63,87 |
| Thibaut Junqueira | 92 | BA | 53,96 pc | Catarina Vieira | 91 | CAMG | 63,92 pc |
| João Ritto | 92 | BA | 54,19 | Ana Filipa Silva | 93 | CAMG | 65,27 |
| João Tavares | 92 | ACDRA | 55,67 | Beatrysa Lyashchenko | 91 | CAMG | 66,40 pc |

800 M

| | | | | | | | |
|----------------------|----|------|----------------|--------------------|----|-------|-------------------|
| Thibaut Junqueira | 92 | BA | 1.55,30 | Ana Queiróz Alves | 94 | JV | 2.14,55 |
| Tiago Dias | 90 | JV | 1.55,72 | Ana Rita Fernandes | 93 | ACDRA | 2.18,21 |
| Ricardo A. Fernandes | 91 | JV | 1.57,53 | Joana Domingos | 93 | ACDRA | 2.23,56 |
| Rui Gonçalves | 90 | CAMG | 1.58,62 | Joana Brito | 92 | ACDRA | 2.24,34 |
| Kevin Gaspar | 91 | BA | 2.00,07 | Soraia Lopes | 92 | BA | 2.25,81 pc |
| João Leal | 91 | JV | 2.00,53 | Ana B. Fernandes | 95 | ACDRA | 2.26,87 |



Ranking 2009

| | | | | | | | |
|-----------------|----|-------|----------------|-----------------|----|------|-------------------|
| André Nazaré | 91 | ACDRA | 2.01,47 | Nadia Silva | 90 | CAMG | 2.28,09 pc |
| Homilzio Santos | 92 | ACDRA | 2.02,27 | Daniela Cruz | 94 | GDP | 2.28,99 |
| Ricardo Vaz | 92 | ACDRA | 2.03,47 | Catarina Vieira | 91 | CAMG | 2.31,44 pc |
| Wilson Conniott | 93 | ACV | 2.04,56 | Ana Oliveira | 95 | JV | 2.31,83 |

1.500 M

| | | | | | | | |
|----------------------|----|-------|----------------|-----------------------|----|-------|-------------------|
| Ricardo A. Fernandes | 91 | JV | 4.00,97 | Ana Queiróz Alves | 94 | JV | 4.36,62 |
| Tiago Dias | 90 | JV | 4.03,56 | Joana Domingos | 93 | ACDRA | 4.49,62 |
| João Leal | 91 | JV | 4.05,89 | Joana Brito | 92 | ACDRA | 4.57,90 |
| Rui Gonçalves | 90 | CAMG | 4.06,01 | Soraia Lopes | 92 | BA | 5.05,14 pc |
| Homilzio Santos | 92 | ACDRA | 4.08,02 | Cristiana Silva | 90 | ACDRA | 5.10,28 pc |
| Thibaut Junqueira | 92 | BA | 4.08,8 | Catarina Vieira | 90 | CAMG | 5.10,9 pc |
| André Nazaré | 91 | ACDRA | 4.13,93 | Ana Carolina Oliveira | 95 | JV | 5.15,5 |
| José Neves | 92 | JV | 4.17,58 | Carina Vicente | 90 | BA | 5.17,54 pc |
| Pedro Santos | 92 | JV | 4.19,2 | Catarina Francisco | 92 | JV | 5.20,80 |
| Jonathan Simões | 91 | 2 AP | 4.21,19 | Nadia Silva | 90 | CAMG | 5.22,1 pc |

3.000 M

| | | | | | | | |
|----------------------|----|-------|-------------------|---------------------|----|-------|--------------------|
| Ricardo A. Fernandes | 91 | JV | 9.02,85 | Joana Domingos | 93 | ACDRA | 10.35,36 |
| Pedro Santos | 92 | JV | 9.15,81 pc | Inês Nobre | 92 | JV | 10.59,93 |
| Rui Gonçalves | 90 | CAMG | 9.16,95 | Ana Carolina Matias | 91 | BA | 11.03.51 pc |
| Homilzio Santos | 92 | ACDRA | 9.19,0 pc | Soraia Lopes | 92 | BA | 11.11,39 |
| José Neves | 92 | JV | 9.20,82 | Cristiana Silva | 90 | ACDRA | 11.21.78 pc |
| João Santos | 90 | BA | 9.48,73 pc | Ana Rita Fernandes | 93 | ACDRA | 11.25,2 pc |
| Ilídio Dias | 92 | BA | 10.06,66 | Carina Vicente | 90 | BA | 11.43.81 pc |
| Simão Vazão | 93 | GDP | 10.07,3 pc | Joana Monteiro | 93 | BA | 12.06,2 |
| Nuno Coelho | 93 | JV | 10.20,3 pc | Catarina Francisco | 92 | JV | 12.35,5 |
| Alexandre Amaro | 93 | CASG | 10.22,77 | Marisa Jesus | 93 | CAMG | 13.43,1 pc |

5.000 M

| | | | |
|----------------------|----|------|-----------------|
| Ricardo A. Fernandes | 91 | JV | 16:30,52 |
| João Santos | 90 | BA | 16:45,00 |
| Emanuel Cardoso | 90 | CAMG | 19:18,56 |
| Tiago Cruz | 90 | JV | 19:33,50 |

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

| | | | | | | | |
|---------------|----|------|--------------|------------------|----|-------|--------------|
| Elton Ingrês | 91 | CAMG | 16,20 | Eva Vital | 92 | ACDRA | 13,66 |
| João Oliveira | 90 | BA | 16,28 | Fani Ferreira | 92 | BA | 15,68 |
| Kevin Santos | 93 | ACV | 18,33 | Ania Morouço | 93 | CAMG | 17,51 |
| | | | | Nânci Sousa | 90 | JV | 17,71 |
| | | | | Verónika Zhukova | 93 | JV | 17,89 |
| | | | | Diana Oliveira | 93 | CAMG | 18,63 |
| | | | | Liliana Jorge | 91 | JV | 18,67 |
| | | | | Soraia Ferreira | 92 | JV | 18,8 |
| | | | | | | | |
| | | | | Sara Espinha | 93 | CAMG | 17,61 |

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

| | | | | | | | |
|-----------------|----|-------|--------------|------------------|----|-------|--------------|
| João Oliveira | 90 | BA | 59,18 | Fani Ferreira | 92 | BA | 67,29 |
| Filipe Oliveira | 91 | BA | 59,26 | Cyntia Silva | 91 | CAMG | 70,26 |
| João Tavares | 92 | ACDRA | 60,18 | Inês Nobre | 92 | JV | 72,63 |
| Kevin Gaspar | 91 | BA | 61,29 | Andreia André | 91 | ACDRA | 74,74 |
| Ivan Mendes | 93 | BA | 61,55 | Ana Filipa Silva | 93 | CAMG | 75,18 |
| João Pereira | 93 | CAMG | 66,10 | Ania Morouço | 93 | CAMG | 75,83 |



Ranking 2009

| | | | | | | | |
|--------------|----|----|--------------|----------------------|----|------|--------------|
| Bruno Lopes | 93 | JV | 67,34 | Sara Espinha | 93 | CAMG | 76,78 |
| Telmo Filipe | 92 | JV | 68,55 | Soraia Ferreira | 92 | JV | 77,36 |
| Pedro Dinis | 92 | JV | 72,83 | Liliana Cardoso | 92 | BA | 77,40 |
| | | | | Beatriza Lyashchenko | 91 | CAMG | 77,78 |

(0,91) / 3.000 M OBSTÁCULOS / (0,76)

| | | | | | | | |
|----------------------|----|----|-----------------|---------------------|----|-------|-----------------|
| Ricardo A. Fernandes | 91 | JV | 09:57,43 | Ana Carolina Matias | 91 | BA | 12:18,23 |
| João Leal | 91 | JV | 10:01,91 | Carina Vicente | 90 | BA | 12:48,37 |
| João Santos | 90 | BA | 10:21,41 | Daniela Dias | 91 | ACDRA | 13:16,99 |
| | | | | Soraia Mota | 90 | BA | 15:16,50 |
| | | | | Ana Sofia Domingues | 91 | JV | 16:10,80 |

ALTURA

| | | | | | | | |
|----------------|----|------|----------------|----------------------|----|-------|----------------|
| João Alexandre | 90 | JV | 2,01 | Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 1,58 |
| Rodolfo Brites | 91 | BA | 2,01 | Beatriza Lyashchenko | 91 | CAMG | 1,52 |
| Ricardo Mendes | 94 | JV | 1,88 | Beatriz Alves | 96 | JV | 1,48 |
| Ruben Ferreira | 92 | CAOB | 1,80 | Liliana Jorge | 91 | JV | 1,47 |
| Ernest Kibungu | 92 | BA | 1,80 | Nanci Sousa | 90 | JV | 1,45 pc |
| João Rocha | 92 | BA | 1,80 | Inês Gameiro | 90 | BA | 1,44 |
| Elton Ingrês | 91 | CAMG | 1,80 | Sarah Dias | 95 | JV | 1,42 |
| Ruben Silva | 91 | JV | 1,75 pc | Carolina Lopes | 92 | JV | 1,42 |
| Ricardo Silva | 93 | BA | 1,75 | Diana Oliveira | 93 | CAMG | 1,41 |
| | | | | Anais Baptista | 94 | JV | 1,40 pc |
| | | | | Mónica Rino | 94 | JV | 1,40 |
| | | | | Ana Rita Ferreira | 91 | ACDRA | 1,40 pc |

VARA

| | | | | | | | |
|-----------------|----|------|----------------|----------------------|----|-------|----------------|
| Luís Ferreira | 92 | JV | 4,10 | Nânci Sousa | 90 | JV | 3,10 |
| Rui Jerónimo | 90 | BA | 3,80 | Nânci Sousa | 90 | JV | 3,10 |
| Ricardo António | 91 | BA | 3,60 | Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 2,72 |
| Bruno Silva | 92 | JV | 3,15 | Ana Filipa Silva | 93 | CAMG | 2,65 |
| Vítor Mendes | 92 | JV | 3,15 | Ana Patrícia Silva | 93 | CAMG | 2,40 pc |
| Pedro M. Soares | 93 | CAMG | 3,00 | Mónica Rino | 94 | JV | 2,30 |
| Ricardo Silva | 93 | BA | 3,00 | Lídia Nicole Alberto | 93 | JV | 2,20 |
| João Oliveira | 90 | BA | 2,60 pc | Fabiana Mota | 90 | JV | 2,20 pc |
| Bruno Lopes | 93 | JV | 2,60 | Ana Rita Ferreira | 91 | ACDRA | 2,20 |
| Fernando Mação | 91 | BA | 2,40 pc | Luciana Jesus | 93 | CAMG | 2,15 |
| | | | | Verónica Jerónimo | 91 | ACDRA | 2,10 |

COMPRIMENTO

| | | | | | | | |
|----------------|----|------|----------------|----------------------|----|-------|-------------|
| João Rocha | 92 | BA | 6,96 | Eva Vital | 92 | ACDRA | 5,98 |
| Ernest Kibungu | 92 | BA | 6,85 | Eva Vital | 92 | ACDRA | 5,98 |
| Elton Ingrês | 91 | CAMG | 6,64 | Sarah Dias | 95 | JV | 5,27 |
| João Alexandre | 90 | JV | 6,44 | Mónica Rino | 94 | JV | 5,23 |
| Rui Jerónimo | 90 | BA | 6,31 pc | Anais Baptista | 94 | JV | 5,14 |
| João Moniz | 94 | JV | 6,10 | Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 5,11 |
| João Oliveira | 90 | BA | 6,08 | Lídia Nicole Alberto | 93 | JV | 5,08 |
| Ricardo Silva | 93 | BA | 5,99 | Ana Patrícia Silva | 93 | CAMG | 4,97 |
| Dylan Silva | 93 | CAMG | 5,98 | Liliana Jorge | 91 | JV | 4,92 |
| Pedro Brito | 94 | CAMG | 5,93 | Soraia Ferreira | 92 | JV | 4,90 |
| Vento + 2 m /s | | | | | | | |
| Elton Ingrês | 91 | CAMG | 7,03 | | | | |



Ranking 2009

TRIPLO

| | | | | | | | |
|--------------------|----|------|-----------------|--------------------|----|-------|-----------------|
| Elton Ingrês | 91 | CAMG | 14,25 | Liliana Jorge | 91 | JV | 11,29 |
| João Alexandre | 90 | JV | 13,97 | Liliana Jorge | 91 | JV | 11,29 |
| Ruben Silva | 91 | JV | 13,94 pc | Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 11,19 |
| Cristiano Carreira | 90 | JV | 13,36 | Ana Patrícia Silva | 93 | CAMG | 11,04 |
| Thomás Martins | 90 | BA | 12,88 pc | Mónica Rino | 94 | JV | 11,03 |
| Ernest Kibungu | 92 | BA | 12,82 | Anais Baptista | 94 | JV | 10,98 |
| Rodolfo Brites | 91 | BA | 12,69 pc | Sofia Pereira | 93 | BA | 10,65 |
| João Moniz | 94 | JV | 12,48 | Andreia Pinto | 93 | CAMG | 10,51 |
| Ricardo Mendes | 95 | JV | 12,40 | Ana Filipa Silva | 93 | CAMG | 10,28 |
| Christophe Capitão | 93 | JV | 12,14 | Ana Rita Ferreira | 91 | ACDRA | 10,22 pc |

(6 Kg) / PESO / (4 kg)

| | | | | | | | |
|----------------|----|------|-----------------|---------------------|----|--------|-----------------|
| Francisco Belo | 91 | JV | 16,65 | Ana Rita Henriques | 92 | JV | 12,15 |
| Tiago Costa | 90 | BA | 13,97 | Ana Rita Henriques | 92 | JV | 12,15 |
| Tiago Pereira | 91 | JV | 13,54 | Ana Patrícia Inácio | 91 | CAMG | 11,22 pc |
| Bernardo Lopes | 93 | JV | 12,84 | Carolina Rodrigues | 91 | BA | 10,56 |
| James Wilson | 91 | BA | 10,97 pc | Helena Fernandes | 93 | CSP VI | 9,62 |
| Diogo Cunha | 91 | CAOB | 10,28 | Verónica Jerónimo | 91 | ACDRA | 9,46 |
| Luís Batista | 91 | JV | 10,19 pc | Ana Cláudia Faria | 90 | ACDRA | 9,32 pc |
| Rui Jerónimo | 90 | BA | 10,09 pc | Fabiana Domingos | 93 | CAMG | 8,21 pc |
| Fernando Mação | 91 | BA | 10,01 | Nânci Sousa | 90 | JV | 8,10 pc |
| Antonino Brás | 91 | BA | 9,99 pc | Diana Oliveira | 93 | CAMG | 7,98 |

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

| | | | | | | | |
|------------------|----|------|--------------|---------------------|----|-------|--------------|
| Francisco Belo | 91 | JV | 50,04 | Helena Fernandes | 93 | CSPVI | 36,24 |
| Tiago Costa | 90 | BA | 39,34 | Helena Fernandes | 93 | CSPVI | 36,24 |
| Bernardo Lopes | 93 | JV | 39,34 | Carolina Rodrigues | 91 | BA | 35,87 |
| Luís Batista | 91 | JV | 38,46 | Ana Rita Henriques | 92 | JV | 33,97 |
| Tiago Pereira | 91 | JV | 36,06 | Fabiana Domingos | 93 | CAMG | 32,93 |
| Antonino Brás | 91 | BA | 34,25 | Ana Patrícia Inácio | 91 | CAMG | 32,31 |
| Fernando Mação | 91 | BA | 28,74 | Juliana Pereira | 95 | JV | 30,24 |
| Pedro Soares | 93 | CAMG | 18,65 | Verónica Jerónimo | 91 | ACDRA | 27,60 |
| Leandro Carvalho | 92 | CAMG | 17,29 | Mª Inês Domingos | 95 | CAMG | 26,42 |
| | | | | Beatriz Bárbara | 94 | CAMG | 25,33 |

(800 g) / DARDO / (600 g)

| | | | | | | | |
|------------------|----|-------|--------------|-------------------|----|-------|--------------|
| Bernardo Lopes | 93 | JV | 48,45 | Verónica Jerónimo | 91 | ACDRA | 39,36 |
| Tiago Costa | 90 | BA | 43,97 | Verónica Jerónimo | 91 | ACDRA | 39,36 |
| José Fragona | 92 | JV | 42,81 | Nanci Sousa | 90 | JV | 37,35 |
| James Wilson | 91 | BA | 41,61 | Ana Rita Ferreira | 91 | ACDRA | 34,48 |
| Ruben Ferreira | 92 | CAOB | 40,34 | Marta Mendes | 95 | JV | 31,71 |
| Daniel Jerónimo | 93 | ACDRA | 39,81 | Sarah Dias | 95 | JV | 28,06 |
| Leandro Carvalho | 92 | CAMG | 39,71 | Daniela Pereira | 94 | JV | 27,98 |
| Rui Jerónimo | 90 | BA | 37,63 | Daniela Bruno | 92 | JV | 27,90 |
| Rodolfo Brites | 91 | BA | 37,23 | Melissa Ribeiro | 92 | CAMG | 27,54 |
| Kevin Pedro | 93 | JV | 34,74 | Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 27,30 |
| | | | | Juliana Pereira | 95 | JV | 26,85 |

(6 Kg) / MARTELO / (4 Kg)

| | | | | | | | |
|----------------|----|----|--------------|--------------------|----|-------|--------------|
| Luís Batista | 91 | JV | 51,98 | Ana Rita Henriques | 92 | JV | 54,36 |
| Tiago Pereira | 91 | JV | 43,04 | Fabiana Domingos | 93 | CAMG | 37,76 |
| Antonino Brás | 91 | BA | 40,97 | Daniela Bruno | 92 | JV | 29,27 |
| Francisco Belo | 91 | JV | 40,40 | Carolina Rodrigues | 91 | BA | 29,09 |
| Fernando Mação | 91 | BA | 18,68 | Verónica Jerónimo | 91 | ACDRA | 25,47 |



Ranking 2009

10.000 M / MARCHA / 10.000 M

| | | | | | | | |
|-------------------|----|-------|-----------------|-----------------|----|----|-------------------|
| Bruno Pedro | 93 | CGACV | 49:23,34 | Daniela Cardoso | 91 | BA | 54:10,20 |
| Ricardo Fernandes | 92 | JV | 53:54,30 | Joana Monteiro | 93 | BA | 1:01:46,97 |
| | | | | Marisa Dias | 93 | BA | 1:17:41,57 |

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

4 x 100 M

J. Vidigalense (Jun.) 43.84

João Alexandre (90), João Marques (92)
Rafael Soares (91), Cristiano Carreira (90)

ACDR Arneirense (Jun.) 48.34

Susana Santos (90), Eva Vital (92)
Ana Vasconcelos (92), Miriam Tavares (91)

B. Anjos (Jun.) 43.84

João Oliveira (90), Filipe Oliveira (91)
Rui Jerónimo (90), João Rocha (92)

CAM Grande (Jun.) 50.99

Beatrysa Lyaschenko (91), Ana Patrícia Silva (93)
Andreia Pinto (93), Diana Oliveira (93)

Seleção (Jun.) 43.91

Tiago Silvestre (91), Daniel Mimoso (93)
Rui Jerónimo (90), Ernest Kibungu (92)

Seleção (Juv.) 51.34

Sara Dias (92), Eva Vital (92)
Ana Vasconcelos (92), Ana Filipa Silva (93)

Seleção (Juv.) 44.52

Kevin Santos (93), João Rocha (92)
Ernest Kibungu (92), Daniel Mimoso (93)

J. Vidigalense (Jun.) 51.51

Verónica Zhukova (93), Carla Santos (91)
Ana Rita Filipe (91), Nânci Sousa (90)

J. Vidigalense (Juv.) 45.58

Telmo Filipe (92), João Moniz (94)
João Marques (92), Artur Koshchuk (94)

J. Vidigalense (Juv.) 52.14

Daniela Ribeiro (94), Bruna Silva (94)
Mónica Rino (94), Verónica Zhukova (93)

B. Anjos (Juv.) 46.62

Ivan Mendes (93), João Ritto (92)
Ricardo Silva (93), Ernest Kibungu (92)

4 x 4 00 M

B. Anjos 3.34.11 pc

Filipe Oliveira (91), João Oliveira (90)
João Ritto (92), Kevin Gaspar (91)

ACDR Arneirense 4.08.87

Miriam Tavares (91), Ana Rita Fernandes (93)
Joana Brito (92), Joana Domingos (93)

J. Vidigalense 3.36.20 pc

Christophe Capitão (93), Bruno Silva (92)
Bruno Lopes (93), Fábio Remigio (93)

B. Anjos 4.16.55

Fani Ferreira (92), Liliana Cardoso (92)
Ana Carolina Matias (91), Sara Dias (92)

ACDR Arneirense 3.49.54 pc

João Tavares (92), Homilzio Santos (92)
Romeu Paulo (91), Paulo Araújo (92)

CAM Grande 4.16.70 pc

Nadia Silva (90), Ana Filipa Silva (93)
Cynthia Silva (91), Catarina Vieira (91)

GD Pedreiras 3.54.02 pc

Ricardo Gonçalves (91), Filipe Fernandes (90)
Simão Vazão (93), Hugo Brogueira (90)

J. Vidigalense 4.38.18

Veronika Zhukova (93), Liliana Jorge (91)
Nanci Sousa (90), Soraia Ferreira (92)



RANKING SENIORES

100 M

| | | | | | | | |
|-----------------|----|----------------|--------------|------------------|----|----------------|--------------|
| Tiago Silvestre | 91 | ACDRA | 10,85 | Anna Olsson | 88 | JV | 11,92 |
| Gonçalo Ribeiro | 90 | JV | 10,82 | Eva Vital | 92 | ACDRA | 12,07 |
| Daniel Mimoso | 93 | ACDRA | 11,22 | Susana Santos | 90 | ACDRA | 12,15 |
| João Rocha | 92 | BA | 11,36 | Cátia Ferreira | 83 | JV | 12,27 |
| Rafael Soares | 91 | JV | 11,48 | Sara Dias | 92 | BA | 12,42 |
| Rui Jerónimo | 90 | BA | 11,3 | Carla Santos | 91 | JV | 12,45 |
| João Marques | 92 | JV | 11,55 | Sarah Dias | 95 | JV | 12,5 |
| Artur Koshchuk | 94 | JV | 11,55 | Ana Rita Filipe | 91 | JV | 12,84 |
| João Oliveira | 90 | BA | 11,62 | Verónica Zhukova | 93 | JV | 13,01 |
| Filipe Neto | 90 | JV | 11,4 | Bruna Silva | 94 | JV | 12,8 |
| | | Vento + 2 m /s | | | | Vento + 2 m /s | |
| Gonçalo Ribeiro | 89 | JV | 10,74 | Anna Olsson | 88 | JV | 11,78 |
| Bruno Gualberto | 88 | JV | 10,82 | Cátia Ferreira | 83 | JV | 12,21 |

200 M

| | | | | | | | |
|--------------------|----|----------------|-----------------|-----------------|----|-------|-----------------|
| Bruno Gualberto | 88 | JV | 22,08 pc | Anna Olsson | 88 | JV | 24,48 |
| Gonçalo Ribeiro | 89 | JV | 22,32 | Carla Santos | 91 | JV | 25,38 |
| Tiago Silvestre | 91 | ACDRA | 22,57 | Susana Santos | 90 | ACDRA | 25,41 |
| Cristiano Carreira | 90 | JV | 22,57 | Sara Dias | 92 | BA | 25,70 |
| Rafael Soares | 91 | JV | 23,11 | Cátia Ferreira | 83 | JV | 25,71 pc |
| João Rocha | 92 | BA | 23,11 | Sarah Dias | 95 | JV | 25,95 |
| Daniel Mimoso | 93 | ACDRA | 23,13 | Bruna Silva | 94 | JV | 26,85 |
| João Oliveira | 90 | BA | 23,13 | Cyntia Silva | 91 | CAMG | 27,01 |
| Filipe Oliveira | 91 | BA | 23,39 | Ana Rita Filipe | 91 | JV | 27,25 |
| Artur Koshchuk | 94 | JV | 23,48 | Miriam Tavares | 91 | ACDRA | 27,46 pc |
| | | Vento + 2 m /s | | | | | |
| Tiago Silvestre | 91 | ACDRA | 22,09 | | | | |
| Daniel Mimoso | 93 | ACDRA | 23,08 | | | | |
| Filipe Oliveira | 91 | BA | 23,35 | | | | |

400 M

| | | | | | | | |
|--------------------|----|----|-----------------|--------------------|----|-------|--------------|
| Bruno Gualberto | 88 | JV | 48,40 | Carla Santos | 91 | JV | 58,23 |
| Cristiano Carreira | 90 | JV | 50,09 | Mariam Tavares | 91 | ACDRA | 59,17 |
| Diogo Reis | 89 | JV | 51,01 | Sara Dias | 92 | BA | 59,57 |
| João Oliveira | 90 | BA | 51,51 | Ana Rita Fernandes | 93 | ACDRA | 61,69 |
| Alexandre Sousa | 87 | BA | 51,85 | Cátia Gonçalves | 89 | JV | 62,42 |
| Kevin Gaspar | 91 | BA | 52,20 | Patrícia Pereira | 83 | JV | 62,61 |
| Rodolfo Lacerda | 89 | BA | 52,42 | Célia Gonçalves | 83 | BA | 62,76 |
| Volodymyr Stokov | 91 | JV | 52,66 pc | Joana Brito | 92 | ACDRA | 63,00 |
| Miguel Ganhão | 87 | JV | 52,70 | Nadia Silva | 90 | CAMG | 63,15 |
| Filipe Oliveira | 91 | BA | 53,10 | Cyntia Silva | 91 | CAMG | 63,87 |

800 M

| | | | | | | | |
|----------------------|----|------|----------------|--------------------|----|-------|-------------------|
| Diogo Reis | 89 | JV | 1.52,70 | Ana Queiróz Alves | 94 | JV | 2.14,55 |
| Thibaut Junqueira | 92 | BA | 1.55,30 | Ana Rita Fernandes | 93 | ACDRA | 2.18,21 |
| Tiago Dias | 90 | JV | 1.55,72 | Patrícia Pereira | 83 | JV | 2.20,70 pc |
| Ricardo A. Fernandes | 91 | JV | 1.57,53 | Joana Domingos | 93 | ACDRA | 2.23,56 |
| Bruno Rodrigues | 88 | JV | 1.57,93 | Joana Brito | 92 | ACDRA | 2.24,34 |
| Jaime Dias | 85 | JV | 1.58,28 | Ana Rita Miranda | 87 | JV | 2.24,62 pc |
| Rui Gonçalves | 90 | CAMG | 1.58,62 | Sandra Protásio | 89 | JV | 2.25,25 |
| Kevin Gaspar | 91 | BA | 2.00,07 | Soraia Lopes | 92 | BA | 2.25,81 pc |
| João Leal | 91 | JV | 2.00,53 | Ana B. Fernandes | 95 | ACDRA | 2.26,87 |
| Marco Costa | 81 | JV | 2.01,08 | Nadia Silva | 90 | CAMG | 2.28,09 pc |



Ranking 2009

1.500 M

| | | | | | | | |
|----------------------|----|-------|-------------------|-----------------------|----|-------|-------------------|
| Bruno Rodrigues | 88 | JV | 3.53,02 | Ana Queiróz Alves | 94 | JV | 4.36,62 |
| Marco Costa | 81 | JV | 3.59,79 pc | Joana Domingos | 93 | ACDRA | 4.49,62 |
| Ricardo A. Fernandes | 91 | JV | 4.00,97 | Ana Rita Miranda | 87 | JV | 4.54,54 pc |
| Jaime Dias | 85 | JV | 4.02,30 | Joana Brito | 92 | ACDRA | 4.57,90 |
| Tiago Dias | 90 | JV | 4.03,56 | Sandra Protásio | 89 | JV | 5.02,24 pc |
| Daniel Gregório | 89 | BA | 4.03,94 | Soraia Lopes | 92 | BA | 5.05,14 pc |
| João Leal | 91 | JV | 4.05,89 | Cristiana Silva | 90 | ACDRA | 5.10,28 pc |
| Rui Gonçalves | 90 | CAMG | 4.06,01 | Catarina Vieira | 90 | CAMG | 5.10,9 pc |
| Homilzio Santos | 92 | ACDRA | 4.08,02 | Ana Carolina Oliveira | 95 | JV | 5.15,5 |
| Hugo Pinto | 84 | BA | 4.08,67 | Carina Vicente | 90 | BA | 5.17,54 pc |

3.000 M

| | | | | | | | |
|----------------------|----|-------|-------------------|---------------------|----|-------|--------------------|
| Bruno Rodrigues | 88 | JV | 8.31,12 pc | Joana Domingos | 93 | ACDRA | 10.35,36 |
| Marco Costa | 81 | JV | 8.40,46 pc | Mónica Moreiras | 79 | JV | 10.58.11 pc |
| Daniel Gregório | 89 | BA | 8.54,76 pc | Inês Nobre | 92 | JV | 10.59,93 |
| Hugo Pinto | 84 | BA | 9.01,03 | Ana Carolina Matias | 91 | BA | 11.03.51 pc |
| Mário Henrique | 69 | CBA-L | 9.01,85 pc | Soraia Lopes | 92 | BA | 11.11,39 |
| Ricardo A. Fernandes | 91 | JV | 9.02,85 | Cristiana Silva | 90 | ACDRA | 11.21.78 pc |
| Nuno Varela | 83 | CBA-L | 9.03,58 pc | Ana Rita Fernandes | 93 | ACDRA | 11.25,2 pc |
| Ricardo Fernandes | 92 | JV | 9.12,28 | Carina Vicente | 90 | BA | 11.43.81 pc |
| Pedro Santos | 92 | JV | 9.15,81 pc | Joana Monteiro | 93 | BA | 12.06,2 |
| Rui Gonçalves | 90 | CAMG | 9.16,95 | Catarina Francisco | 92 | JV | 12.35,5 |

5.000 M

| | | | | | | | |
|-----------------|----|---------|-----------------|---------------------|----|-------|-----------------|
| Bruno Rodrigues | 88 | JV | 14:47,60 | Monica Moreiras | 79 | JV | 19:22,66 |
| Daniel Gregorio | 89 | BA | 15:12,84 | Cristiana Silva | 90 | ACDRA | 20:18,23 |
| Marco Costa | 81 | JV | 15:29,06 | Ana Carolina Matias | 91 | BA | 20:19,23 |
| Hugo Pinto | 84 | BA | 16:08,5 | Ana Teresa Machado | 89 | BA | 20:50,22 |
| João Santos | 90 | BA | 16:45,00 | Soraia Mota | 90 | BA | 25:36,29 |
| João Domingos | 71 | GDP | 16:45,0 | | | | |
| Luís Sousa | 60 | BA | 16:47,54 | | | | |
| Rui Roberto | 68 | GAFV | 17:13,5 | | | | |
| Desidério Pires | 72 | CB Alc. | 17:31,83 | | | | |
| Avelino Frias | 64 | JV | 17:43,8 | | | | |

10.000 M

| | | | | | | | |
|--------------------|----|---------|-----------------|---------------------|----|----|-----------------|
| Hugo Pinto | 84 | BA | 33:14,73 | Ana Carolina Matias | 90 | BA | 42.50.95 |
| Cristiano António | 88 | BA | 34:44,60 | | | | |
| Rui Roberto | 68 | GAFV | 35:25,97 | | | | |
| João Santos | 90 | BA | 35:33,44 | | | | |
| Desidério Pires | 72 | CB Alc. | 35:53,73 | | | | |
| Cláudio Loureiro | 88 | BA | 37:13,67 | | | | |
| Svetoslav Yordanov | 91 | CPCP | 37:54,19 | | | | |
| Carlos Carmino | 57 | BA | 39:29,58 | | | | |

MARATONA

| | | | | | | | |
|------------------|----|--------------|----------------|------------------|----|--------------|----------------|
| Miguel Ângelo | 71 | 2AP | 2:30,43 | Glória Serrazina | 58 | CRP Ribafria | 3:42,30 |
| António Silvino | 63 | CA Barreira | 2:46,40 | | | | |
| Sérgio Tomás | 77 | CA Barreira | 2:53,00 | | | | |
| António Simões | 60 | 2AP | 3:01,12 | | | | |
| Joaquim Quitério | 74 | 2AP | 3:21,25 | | | | |
| Jorge Serrazina | 56 | CAB Óbidos | 3:22,41 | | | | |
| António Miranda | 47 | CAB Óbidos | 3:25,09 | | | | |
| Luís Nunes | 55 | CAB Óbidos | 3:40,22 | | | | |
| Joaquim Marquês | 51 | CRP Ribafria | 4:09,40 | | | | |
| António Nunes | 57 | CRP Ribafria | 4:09,40 | | | | |



Ranking 2009

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

| | | | | | | | |
|--------------------|----------------|---------|--------------|------------------|----------------|-------|--------------|
| Bruno Gualberto | 88 | JV | 14,41 | Eva Vital | 92 | ACDRA | 13,66 |
| Alexandre Sousa | 87 | BA | 15,73 | Cátia Ferreira | 83 | JV | 15,61 |
| Elton Ingrês | 91 | CAMG | 17,38 | Fani Ferreira | 92 | BA | 15,68 |
| Rui Jerónimo | 90 | BA | 17,77 | Daniela Ferreira | 89 | JV | 16,68 |
| João Oliveira | 90 | BA | 18,00 | Diana Morgado | 89 | BA | 17,18 |
| Pedro Dinis | 92 | JV | 19,37 | Ania Morouço | 93 | CAMG | 17,51 |
| Emanuel Almeida | 79 | CB Alc. | 19,74 | Nânci Sousa | 90 | JV | 17,71 |
| Christophe Capitão | 93 | JV | 20,63 | Verónika Zhukova | 93 | JV | 17,89 |
| | | | | Diana Oliveira | 93 | CAMG | 18,63 |
| | | | | Liliana Jorge | 91 | JV | 18,67 |
| | Vento + 2 m /s | | | | Vento + 2 m /s | | |
| Elton Ingrês | 91 | CAMG | 17,26 | Diana Morgado | 89 | BA | 16,86 |
| | | | | Sara Espinha | 93 | CAMG | 17,61 |

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

| | | | | | | | |
|-----------------|----|-------|--------------|------------------|----|-------|--------------|
| Bruno Gualberto | 88 | JV | 51,14 | Cátia Ferreira | 83 | JV | 67,17 |
| Alexandre Sousa | 87 | BA | 54,97 | Fani Ferreira | 92 | BA | 67,29 |
| Nuno Marques | 83 | BA | 58,68 | Cyntia Silva | 91 | CAMG | 70,26 |
| João Oliveira | 90 | BA | 59,18 | Inês Nobre | 92 | JV | 72,63 |
| Filipe Oliveira | 91 | BA | 59,26 | Andreia André | 91 | ACDRA | 74,74 |
| João Tavares | 92 | ACDRA | 60,18 | Ana Filipa Silva | 93 | CAMG | 75,18 |
| Kevin Gaspar | 91 | BA | 61,29 | Ania Morouço | 93 | CAMG | 75,83 |
| Miguel Ganhão | 87 | JV | 61,31 | Sara Espinha | 93 | CAMG | 76,78 |
| Ivan Mendes | 93 | BA | 61,40 | Soraia Ferreira | 92 | JV | 77,36 |
| Filipe Carvalho | 77 | JV | 65,93 | Liliana Cardoso | 92 | BA | 77,40 |

(0,91) / 3.000 M OBSTÁCULOS / (0,76)

| | | | | | | | |
|----------------------|----|----|-----------------|---------------------|----|-------|-----------------|
| Daniel Gregório | 89 | BA | 9.15,76 | Sandra Protásio | 89 | JV | 12.00,16 |
| Marco Costa | 81 | JV | 9.31,99 | Ana Carolina Matias | 91 | BA | 12:18,23 |
| Hugo Pinto | 84 | BA | 9.55,41 | Carina Vicente | 90 | BA | 12:48,37 |
| Ricardo A. Fernandes | 91 | JV | 9.57,43 | Daniela Dias | 91 | ACDRA | 13:16,99 |
| João Leal | 91 | JV | 10.01,91 | Soraia Mota | 90 | BA | 15:16,50 |
| João Santos | 90 | BA | 10.21,41 | Ana Sofia Domingues | 91 | JV | 16:10,80 |
| Márcio Marques | 89 | BA | 12.06,45 | | | | |

ALTURA

| | | | | | | | |
|----------------|----|------|----------------|----------------------|----|-------|----------------|
| Carlos Pereira | 87 | JV | 2,06 | Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 1,58 |
| Rodolfo Brites | 91 | BA | 2,01 | Daniela Ferreira | 89 | JV | 1,56 |
| João Alexandre | 90 | JV | 2,01 | Beatrysa Lyashchenko | 91 | CAMG | 1,52 |
| Bruno Pereira | 81 | JV | 1,90 pc | Andreia Gomes | 89 | JV | 1,48 |
| Ricardo Mendes | 94 | JV | 1,88 | Beatriz Alves | 96 | JV | 1,48 |
| Daniel Gaspar | 87 | BA | 1,85 pc | Liliana Jorge | 91 | JV | 1,47 |
| André Barreira | 87 | CAMG | 1,83 pc | Nânci Sousa | 90 | JV | 1,45 pc |
| Miguel Lucas | 71 | BA | 1,80 pc | Inês Gameiro | 90 | BA | 1,44 |
| Ruben Ferreira | 92 | CAOB | 1,80 | Sarah Dias | 95 | JV | 1,42 |
| Ernest Kibungu | 92 | BA | 1,80 | Carolina Lopes | 92 | JV | 1,42 |
| João Rocha | 92 | BA | 1,80 | | | | |
| Elton Ingrês | 91 | CAMG | 1,80 | | | | |
| Ruben Ferreira | 92 | CAOB | 1,80 | | | | |

VARA

| | | | | | | | |
|-----------------|----|------|----------------|----------------------|----|-------|----------------|
| Ruben Monteiro | 89 | JV | 4,45 pc | Nânci Sousa | 90 | JV | 3,10 |
| Luís Ferreira | 92 | JV | 4,10 | Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 2,72 |
| Carlos Ferreira | 84 | BA | 4,00 | Ana Filipa Silva | 93 | CAMG | 2,65 |
| George Silva | 76 | JV | 3,85 | Ana Patrícia Silva | 93 | CAMG | 2,40 pc |
| Rui Jerónimo | 90 | BA | 3,80 | Vera Morais | 85 | BA | 2,40 pc |
| Ricardo António | 91 | BA | 3,60 | Mónica Rino | 94 | JV | 2,30 |
| André Barreira | 87 | CAMG | 3,40 | Lídia Nicole Alberto | 93 | JV | 2,20 |
| Ivo Morais | 86 | JV | 3,40 | Fabiana Mota | 90 | JV | 2,20 pc |
| Bruno Silva | 92 | JV | 3,15 | Ana Rita Ferreira | 91 | ACDRA | 2,20 |
| Vítor Mendes | 92 | JV | 3,15 | Luciana Jesus | 93 | CAMG | 2,15 |



Ranking 2009

COMPRIMENTO

| | | | | | | | |
|----------------|----|------|----------------|----------------------|----|-------|----------------|
| João Rocha | 92 | BA | 6,96 | Eva Vital | 92 | ACDRA | 5,98 |
| Ernest Kibungu | 92 | BA | 6,85 | Cátia Ferreira | 83 | JV | 5,83 pc |
| Elton Ingrês | 91 | CAMG | 6,64 | Sarah Dias | 95 | JV | 5,27 |
| Bruno Carmo | 81 | BA | 6,56 pc | Mónica Rino | 94 | JV | 5,23 |
| João Alexandre | 90 | JV | 6,44 | Ana Filipa Neves | 85 | CAMG | 5,15 |
| Daniel Gaspar | 87 | BA | 6,38 pc | Anais Baptista | 94 | JV | 5,14 |
| Rui Jerónimo | 90 | BA | 6,31 pc | Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 5,11 |
| André Barreira | 87 | CAMG | 6,26 | Lídia Nicole Alberto | 93 | JV | 5,08 |
| Ruben Monteiro | 89 | JV | 6,09 pc | Ana Patrícia Silva | 93 | CAMG | 4,97 |
| Bruno Pereira | 81 | JV | 6,08 pc | Daniela Ferreira | 89 | JV | 4,94 pc |
| João Oliveira | 90 | BA | 6,08 | | | | |
| Vento + 2 m /s | | | | | | | |
| Elton Ingrês | 91 | CAMG | 7,03 | | | | |

TRIPLO

| | | | | | | | |
|--------------------|----|------|-----------------|--------------------|----|-------|-----------------|
| Bruno Carmo | 81 | BA | 14,63 | Liliana Jorge | 91 | JV | 11,29 |
| Elton Ingrês | 91 | CAMG | 14,25 | Cátia Ferreira | 83 | JV | 11,25 |
| João Alexandre | 90 | JV | 13,97 | Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 11,19 |
| Ruben Silva | 91 | JV | 13,94 pc | Ana Patrícia Silva | 93 | CAMG | 11,04 |
| Miguel Lucas | 71 | BA | 13,83 pc | Mónica Rino | 94 | JV | 11,03 |
| André Saltão | 89 | JV | 13,21 pc | Anais Baptista | 94 | JV | 10,98 |
| Cristiano Carreira | 90 | JV | 13,36 | Sofia Pereira | 93 | BA | 10,65 |
| Thomás Martins | 90 | BA | 12,88 pc | Andreia Pinto | 93 | CAMG | 10,51 |
| Ernest Kibungu | 92 | BA | 12,82 | Ana Filipa Silva | 93 | CAMG | 10,28 |
| Rodolfo Brites | 91 | BA | 12,69 pc | Ana Rita Ferreira | 91 | ACDRA | 10,22 pc |
| André Barreira | 87 | CAMG | 12,69 | | | | |

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

| | | | | | | | |
|----------------|----|---------|-----------------|---------------------|----|--------|-----------------|
| Francisco Belo | 91 | JV | 15,23 pc | Ana Rita Henriques | 92 | JV | 12,15 |
| Tiago Costa | 90 | BA | 12,52 | Catarina Rosa | 89 | CAMG | 11,32 pc |
| Tiago Pereira | 91 | JV | 12,42 | Ana Patrícia Inácio | 91 | CAMG | 11,22 pc |
| Luís Fernandes | 88 | JV | 10,72 pc | Ana Lúcia Esteves | 86 | JV | 10,94 pc |
| Nuno Martins | 71 | CB Alc. | 10,65 | Carolina Rodrigues | 91 | BA | 10,56 |
| Eduardo Moura | 80 | JV | 10,79 | Andreia Gomes | 89 | JV | 10,22 |
| Paulo Reis | 72 | JV | 10,27 | Helena Fernandes | 93 | CSP VI | 9,62 |
| Bruno Carmo | 81 | BA | 9,83 pc | Verónica Jerónimo | 91 | ACDRA | 9,46 |
| Luís Batista | 91 | JV | 9,78 pc | Rita Santos | 88 | JV | 9,38 |
| James Wilson | 91 | BA | 9,77 pc | Ana Cláudia Faria | 90 | ACDRA | 9,32 pc |

(2 Kg) / DISCO / (1 Kg)

| | | | | | | | |
|----------------|----|---------|--------------|---------------------|----|-------|--------------|
| Hugo Caldeira | 84 | JV | 50,16 | Andreia Gomes | 89 | JV | 42,13 |
| Francisco Belo | 91 | JV | 46,24 | Catarina Rosa | 89 | CAMG | 41,90 |
| Luís Fernandes | 88 | JV | 44,40 | Helena Fernandes | 93 | CSPVI | 36,24 |
| Bernardo Lopes | 93 | JV | 36,01 | Carolina Rodrigues | 91 | BA | 35,87 |
| Tiago Costa | 90 | BA | 34,03 | Ana Rita Henriques | 92 | JV | 33,97 |
| Luís Batista | 91 | JV | 32,56 | Fabiana Domingos | 93 | CAMG | 32,93 |
| Tiago Pereira | 91 | JV | 32,03 | Ana Patrícia Inácio | 91 | CAMG | 32,31 |
| António Brás | 91 | BA | 30,79 | Juliana Pereira | 95 | JV | 30,24 |
| Paulo Reis | 72 | JV | 30,45 | Verónica Jerónimo | 91 | ACDRA | 27,60 |
| Nuno Martins | 71 | CB Alc. | 27,78 | Mª Inês Domingos | 95 | CAMG | 26,42 |



Ranking 2009

(800 g) / DARDO / (600 g)

| | | | | | | | |
|-----------------|----|-------|--------------|-------------------|----|-------|--------------|
| Diogo Correia | 89 | JV | 52,78 | Verónica Jerónimo | 91 | ACDRA | 41,45 |
| Miguel Lucas | 71 | BA | 48,81 | Nânci Sousa | 90 | JV | 37,35 |
| Bernardo Lopes | 93 | JV | 48,45 | Ana Rita Ferreira | 91 | ACDRA | 34,48 |
| Nuno Marques | 83 | BA | 44,91 | Marta Mendes | 95 | JV | 31,71 |
| Bruno Carmo | 81 | BA | 43,66 | Sarah Dias | 95 | JV | 28,06 |
| José Fragona | 92 | JV | 42,81 | Daniela Pereira | 94 | JV | 27,98 |
| James Wilson | 91 | BA | 41,61 | Célia Gonçalves | 83 | BA | 27,93 |
| Eduardo Moura | 80 | JV | 41,38 | Daniela Bruno | 92 | JV | 27,90 |
| Ruben Ferreira | 92 | CAOB | 40,34 | Melissa Ribeiro | 92 | CAMG | 27,54 |
| Daniel Jerónimo | 93 | ACDRA | 39,81 | Ana Vasconcelos | 92 | ACDRA | 27,30 |

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

| | | | | | | | |
|----------------|----|---------|--------------|--------------------|----|-------|--------------|
| Carlos Vicente | 88 | JV | 64,82 | Ana Rita Henriques | 92 | JV | 54,36 |
| Luís Batista | 91 | JV | 53,86 | Ana Rita Henriques | 92 | JV | 54,36 |
| Tiago Pereira | 91 | JV | 38,52 | Mafuta Maketa | 89 | JV | 50,22 |
| António Brás | 91 | BA | 38,52 | Fabiana Domingos | 93 | CAMG | 37,76 |
| Pedro Almeida | 81 | BA | 37,45 | Joana Moreira | 87 | JV | 32,14 |
| Luís Fernandes | 88 | JV | 34,91 | Daniela Bruno | 92 | JV | 29,27 |
| Francisco Belo | 91 | JV | 33,89 | Carolina Rodrigues | 91 | BA | 29,09 |
| Telmo Cardoso | 79 | JV | 31,68 | Verónica Jerónimo | 91 | ACDRA | 25,47 |
| Nuno Martins | 71 | CB Alc. | 26,56 | Mariana Fontes | 89 | BA | 20,67 |

10.000 M / MARCHA / 10.000 M

| | | | | | | | |
|-------------------|----|---------|-----------------|-----------------|----|----|-------------------|
| Cristiano António | 88 | BA | 47:30,97 | Márcia Silva | 87 | JV | 53:13,99 |
| Bruno Pedro | 93 | CGACV | 49:23,34 | Márcia Silva | 87 | JV | 53:13,99 |
| Rui Duarte | 83 | BA | 50:48,45 | Daniela Cardoso | 91 | BA | 54:10,20 |
| Ricardo Fernandes | 92 | JV | 53:54,30 | Joana Monteiro | 93 | BA | 1:01:46,97 |
| Samuel Santos | 80 | CB Alc. | 55:14,59 | Marisa Dias | 93 | BA | 1:17:41,57 |
| Carlos Carmino | 57 | BA | 55:40,07 | | | | |

5.000 M / MARCHA / 5.000 M

| | | | | | | | |
|--------------------|----|------|-------------------|-----------------|----|-------|-----------------|
| Bruno Pedro | 93 | GACV | 22:56,15 | Ágata Mendes | 95 | GACV | 28:22,7 |
| Cristiano António | 88 | BA | 23:33,06 | Ágata Mendes | 95 | GACV | 28:22,7 |
| Ricardo Fernandes | 92 | JV | 24:38,00 | Luciana Jesus | 93 | CAMG | 29:04,69 |
| Rui Duarte | 83 | BA | 25:37,98 | Marisa de Jesus | 93 | CAMG | 29:23,0 |
| Carlos Carmino | 57 | BA | 27:32,78 | Bruna Moreira | 95 | GDP-L | 29:25,7 |
| David Simões | 93 | GACV | 28:01,8 | Joana Monteiro | 93 | BA | 29:26,75 |
| Alexandre Carreira | 95 | BA | 30:36,1 | | | | |
| Duarte Vicente | 95 | BA | 30:43,0 pc | | | | |

DECATLO / HEPTATLO

**100m / Comp/ Peso7/Altura / 400m /110B (1,06)
/Disco2 /Vara /Dardo8 /1500m**

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

4 x 100 M

| | | | |
|---|--------------|---|--------------|
| J. Vidigalense (Sen.) | 43.04 | ACDR Arneirense (Jun.) | 48.34 |
| João Alexandre (90), Gonçalo Ribeiro (89) Rafael Soares (91), Bruno Gualberto (88) | | Susana Santos (90), Eva Vital (92) Ana Vasconcelos (92), Miriam Tavares (91) | |
| Seleção (Jun.) | 43.91 | J. Vidigalense | 48.42 |
| Tiago Silvestre (91), Daniel Mimoso (93) Rui Jerónimo (90), Ernest Kibungu (92) | | Ana Rita Filipe (91), Cátia Ferreira (83) Carla Santos (91), Daniela Ferreira (89) | |
| Bairro Anjos (Jun.) | 44.34 | Seleção (Sen.) | 50.99 |
| João Oliveira (90), Filipe Oliveira (91) Rui Jerónimo (90), Ernest Kibungu (92) | | Ana Rita Filipe (91), Daniela Ferreira (89) Ana Vasconcelos (92), Diana Morgado (89) | |



Ranking 2009

| | | | |
|---|--------------|--|--------------|
| Bairro Anjos (Sen.) | 44.38 | CAM Grande (Jun.) | 50.99 |
| João Oliveira (90), Filipe Oliveira (90) Rui Jerónimo (90), Rodolfo Lacerda (89) | | Beatrysa Lyaschenko (91), Ana Patrícia Silva (93) Andreia Pinto (93), Diana Oliveira (93) | |

| | | | |
|---|--------------|--|-------------|
| Seleção (Juv.) | 44.52 | J. Vidigalense (Jun.) | 51.6 |
| Kevin Santos (93), João Rocha (92) Ernest Kibungu (92), Daniel Mimoso (93) | | Verónica Zhukova (93), Carla Santos (91) Ana Rita Filipe (91), Nânci Sousa (90) | |

4 x 400 M

| | | | |
|---|----------------|---|----------------|
| J. Vidigalense (Sub-23) | 3.20,83 | ACDR Arneirense (Jun.) | 4.08,87 |
| Diogo Reis (89), Cristiano Carreira (90) Tiago Dias (90), Bruno Gualberto (88) | | Miriam Tavares (91), Ana Rita Fernandes (93) Joana Brito (92), Joana Domingos (93) | |

| | | | |
|--|----------------|--|----------------|
| Bairro Anjos (Sub-23) | 3.26,20 | J. Vidigalense (Sen.) | 4.10.11 |
| Filipe Oliveira (91), Rodolfo Lacerda (89) João Oliveira (90), Alexandre Sousa (87) | | Ana Rita Filipe (91), Cátia Ferreira (83) Sandra Protásio (89), Carla Santos (91) | |

| | | | |
|--|-------------------|--|-------------------|
| Bairro Anjos (Jun.) | 3.34,11 pc | Bairro Anjos (Sen.) | 4.15.00 pc |
| Filipe Oliveira (91), João Oliveira (90) João Ritto (92), Kevin Gaspar (91) | | Fani Ferreira (92), Célia Gonçalves (83) Sara Dias (92), Ana Carolina Matias (92) | |

| | | | |
|---|-------------------|--|----------------|
| J. Vidigalense (Juv.) | 3.36,20 pc | Bairro Anjos (Jun.) | 4.16.55 |
| Christophe Capitão (93), Bruno Silva (92) Bruno Lopes (93), Fábio Remigio (93) | | Fani Ferreira (92), Liliana Cardoso (92) Ana Carolina Matias (91), Sara Dias (92) | |

| | | | |
|--|-------------------|---|-------------------|
| ACDR Arneirense (Jun.) | 3.49,54 pc | CAM Grande (Jun.) | 4.16.70 pc |
| João Tavares (92), Homilzio Santos (92) Romeu Paulo (91), Paulo Araújo (92) | | Nadia Silva (90), Ana Filipa Silva (93) Cynthia Silva (91), Catarina Vieira (91) | |

1.000 M

| | | | | | | | |
|-------------------|----|-------|-------------------|-----------------------|----|---------|-------------------|
| Diogo Reis | 89 | JV | 2.31,15 | Ana Queiroz Alves | 94 | JV | 2.56,17 |
| Thibaut Junqueira | 92 | BA | 2.34,12 | Ana Rita Miranda | 87 | JV | 3.07,27 |
| Jaime Dias | 85 | JV | 2.34,86 | Joana Brito | 92 | ACDRA | 3.09,47 |
| Tiago Dias | 90 | JV | 2.36,12 | Filipa Eutiquio | 96 | CB Alc. | 3.12,18 pc |
| João Leal | 91 | JV | 2.37,41 | Soraia Lopes | 92 | BA | 3.12,31 |
| Homilzio Santos | 92 | ACDRA | 2.37,97 | Inês Nobre | 92 | JV | 3.12,48 |
| Kevin Gaspar | 91 | BA | 2.39,26 pc | Joana Domingos | 93 | ACDRA | 3.14,42 |
| André Nazaré | 91 | ACDRA | 2.40,98 | Joana Ferreira | 97 | JV | 3.18,30 |
| Cristiano António | 88 | BA | 2.43,19 | Ana B. Fernandes | 95 | ACDRA | 3.19,52 |
| Jonathan Simões | 91 | 2AP | 2.43,83 | Ana Carolina Oliveira | 95 | JV | 3.20,92 |

RECORDES

DISTRITAIS

AR LIVRE

RECORDES DE INFANTIS MASCULINOS – AR LIVRE

| | | | | | | |
|------------------------|--|----|---------------|----------|-----------|---------------|
| 60 M | Artur Koshchuk | 94 | J.Vidigalense | 7.77 | EMMG | 06-05-2007 |
| 150 m | Miguel Carreira | 96 | J.Vidigalense | 18.60 | EMG | 03-07-2009 |
| 600 M | Dyllan Pedro | 95 | J.Vidigalense | 1.41,94 | EULx | 25-04-2008 |
| 1.000 M | Casimiro Gomes | 77 | B. Anjos | 2.50.1 | Açoteias | 11-03-1990 |
| 60 M Bar (0,76) | Eduardo Valério | 96 | J.Vidigalense | 9.47 | EM Leiria | 05-07-2009 |
| 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 | Eduardo Valério | 96 | J.Vidigalense | 5.62 | EMMG | 23-05-2009 |
| Peso (3 Kg) | Carlos Dinis | 77 | J.Vidigalense | 14.39 | EM Leiria | 15-12-1990 |
| Dardo (500 g) | Miguel Carreira | 96 | J.Vidigalense | 34.05 | EM Leiria | 01-08-2009 |
| Disco (750 g) | João Moniz | 94 | J.Vidigalense | 39.13 | EM Leiria | 22-07-2007 |
| Martelo (3 Kg) | Carlos Oliveira | 93 | J.Vidigalense | 38.62 | CD Caldas | 07-06-2006 |
| 3.000 M Marcha | Marcelo Gomes | 97 | GD Pedreiras | 16.06.20 | Luso | 02-05-2009 |
| 4 x 60 M | Seleção (1) | | | 30.01 | EM Leiria | 01-05-2009 |
| | J. Vidigalense (2) | | | 31.16 | Luso | 11-04-2009 |
| Pentatlo | Eduardo Valério | 96 | J.Vidigalense | 2639 pts | EM Leiria | 04-05/07/2009 |
| | 60 M / Comp. / 60 B (0,76) / Peso 3 / 1000 | | | | | |
| | 7.90 / 5.52 / 9.47 / 10.16 / 3.26.98 | | | | | |
| | 589 / 485 / 646 / 495 / 424 | | | | | |

(1) Miguel Carreira (96), Eduardo Valério (96), Fábio Dias (97), Ricardo Bárbara (96)

(2) Miguel Carreira (96), Tiago Vieira (96), Eduardo Valério (96), Ricardo Bárbara (96)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM NO PROGRAMA OFICIAL

| | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------------|----|---------------|----------|-----------|----------------|
| 2.000 M Marcha | Gonçalo Fonseca | 79 | B. Anjos | 10.01.4 | EM Leiria | 11-04-1992 |
| Arremesso Bola | José Fragona | 92 | J.Vidigalense | 58.62 | CD Caldas | 11-06-2005 |
| Tetratlo | Casimiro Gomes | 77 | B. Anjos | 1957 pts | EN | 30/06-01/07/90 |
| | 60 m / Comp. / Peso3 / 1000 | | | | | |
| 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 | | | | | |

RECORDES DE INFANTIS FEMININOS – AR LIVRE

F E M I N I N O S

| | | | | | | |
|------------------------|--|----|---------------|-----------|------------|---------------|
| 60 M | Sarah Dias | 95 | J.Vidigalense | 8.16 | Fontelo | 25-04-2008 |
| 150 M man elect | Sarah Dias | 95 | J.Vidigalense | 19.3 | P. Óbidos | 31-05-2008 |
| | Ana Patrícia Inácio | 91 | CAM Grande | 19.99 | EMMG | 20-12-2003 |
| 600 M | Filipa Eutiquio | 96 | CB Alcobaça | 1.44.7 pc | EC Pombal | 07-12-2008 |
| 1.000 M | Sandra Soares | 76 | Cortes | 3.10.58 | EN | 07-05-1989 |
| 60 M (0,76)Bar | Sarah Dias | 95 | J.Vidigalense | 10.02 pc | EC Pombal | 30-12-2007 |
| Altura | Beatriz Alves | 96 | J.Vidigalense | 1.48 | EM Leiria | 10-05-2009 |
| 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 |
| Dardo (400 g) | Sarah Dias | 95 | J.Vidigalense | 26.98 | CNL Leiria | 27-07-2008 |
| Disco (750 g) | Irina Rodrigues | 91 | J.Vidigalense | 39.07 | P Lovelhe | 28-07-2004 |
| Martelo (2 Kg) | Diana Oliveira | 93 | CAMG | 27.23 | CD Caldas | 07-06-2006 |
| 3.000 M Marcha | Tatiana Rodrigues | 97 | CAMG | 17.37,00 | Luso | 02-05-2009 |
| 4 x 60 M | J. Vidigalense (1) | | | 32.3 | P. Óbidos | 01-06-2008 |
| Pentatlo | Sarah Dias | 95 | J.Vidigalense | 2849 pts | EULx | 03-04/05/2008 |
| | 60 M / Peso2 / 60B 076 / Comp. / 1.000 m | | | | | |
| | 8.42 / 9.81 / 10.52 / 4.71 / 3.47.31 | | | | | |
| | 849 / 517 / 618 / 482 / 383 | | | | | |
| | (1) Cristina Lopes (95), Sarah Dias (95), Juliana Pereira (95), Marta Medes (95) | | | | | |

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

| | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------------|----|------------|----------|-----------|----------------|
| 1.000 M Marcha | Márcia Sampaio | 79 | B. Anjos | 5.13.83 | Fontelo | 25-04-1992 |
| 2.000 M Marcha | Luciana Jesus | 93 | CAM Grande | 11.16.9 | CD Beja | 22-04-2006 |
| Arremesso Bola | Jessica Joaquim | 92 | B. Anjos | 48.87 | CD Caldas | 10-06-2005 |
| Tetratlo | Catarina Rafael | 77 | B. Anjos | 2131 pts | EN | 30/06-01/07/90 |
| | 60 m / Peso2 / Comp. / 1000 | | | | | |
| 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 | | | | | |

RECORDES DE INICIADOS MASCULINOS – AR LIVRE

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------|----|---------------|----------|------------|---------------|
| 80 M man | Artur Koshchuk | 94 | J.Vidigalense | 9.1 | EMMG | 23-05-2009 |
| elect | Artur Koshchuk | 94 | J.Vidigalense | 9.40 | EM Leiria | 10-05-2009 |
| 250 M | Artur Koshchuk | 94 | J.Vidigalense | 30.54 | EMMG | 24-05-2009 |
| 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) | João Rocha | 92 | B. Anjos | 14.41 | EMMG | 25-03-2007 |
| 250 M Bar (0,76) | Artur Koshchuk | 94 | J.Vidigalense | 33.02 | EM Leiria | 10-05-2009 |
| 1.500 m Obst. | José Neves | 92 | J.Vidigalense | 4.46.20 | EM Leiria | 19-05-2007 |
| Altura | Ricardo Mendes | 94 | J.Vidigalense | 1.88 | EM Leiria | 11-06-2009 |
| Vara | Carlos Ferreira | 84 | B. Anjos | 3.60 | EMMG | 22-05-1999 |
| Comprimento | João Rocha | 92 | B. Anjos | 6.30 | E. Covilhã | 13-05-2007 |
| Triplo | Paulo Faustino | 85 | B. Anjos | 12.69 | EULx | 02-07-2000 |
| Peso (4 Kg) | Bernardo Lopes | 93 | J.Vidigalense | 14.98 | EULx | 24-05-2008 |
| Disco (1 Kg) | Bernardo Lopes | 93 | J.Vidigalense | 47.06 | EULx | 24-06-2008 |
| Dardo (600 g) | Vítor Mendes | 92 | J.Vidigalense | 47.17 | E. Covilhã | 12-05-2007 |
| 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) | | | 37.86 | EM Leiria | 14-04-2007 |
| Heptatlo | Artur Koshchuk | 94 | J.Vidigalense | 3755 pts | EM Leiria | 04-05/07/2009 |

80 m / Comp. / Dardo 6 / 100B 084 / Peso 4 / Altura / 1.000 m
 9.53 / 5.51 / 33.01 / 14.70 / 11.72 / 1.67 / 3.13.52
 681 / 483 / 342 / 602 / 589 / 520 / 538

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

(2) Jessy Neves (93), Vítor Mendes (92), Bernardo Lopes (93), Telmo Filipe (92)

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 |
| 300 M Bar (0,76) | Bruno Gualberto | 88 | J.Vidigalense | 41.47 | P.Abrantes | 06-07-2003 |
| 300 M | Casimiro Gomes | 77 | B. Anjos | 38.1 | EN | 05-07-1992 |
| Dardo (400 g) | João Santos | 84 | J.Vidigalense | 52.25 | P.U.Aveiro | 27-06-1999 |
| 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 |
| 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 | | | | | |

RECORDES DE INICIADOS FEMININOS – AR LIVRE

F E M I N I N O S

| | | | | | | |
|-------------------------|--|----|---------------|----------|--------------|--------------|
| 80 M elect | Sarah Dias | 95 | J.Vidigalense | 10.21 | Albufeira | 16-05-2009 |
| 250 M | Eva Vital | 92 | Arneirense | 34.95 | EMMG | 17-03-2007 |
| 800 M | Ana Queiróz Alves | 94 | J.Vidigalense | 2.14,55 | Luso | 28-06-2009 |
| 1.500 M | Ana Queiróz Alves | 94 | J.Vidigalense | 4.36.62 | Luso | 27-06-2009 |
| 80 M Bar (0,76) | Eva Vital | 92 | Arneirense | 11.90 | EM Leiria | 19-05-2007 |
| 250 M Bar (0,76) | Anais Baptista | 94 | J.Vidigalense | 37,0 | EMMG | 23-05-2009 |
| 250 M Bar elect | Anais Baptista | 94 | J.Vidigalense | 37,35 | EM Leiria | 01-05-2009 |
| 1.500 m Obst. | Catarina Carvalho | 92 | CAM Grande | 5.16.36 | EMMG | 30-06-2007 |
| 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 |
| | Ana Patrícia Silva | 93 | CAM Grande | 2.60 | Fontelo | 25-04-2008 |
| Comprimento | Catarina Rafael | 77 | B. Anjos | 5.45 | Fontelo | 25-04-1992 |
| Triplo | Mónica Rino | 94 | J.Vidigalense | 11.03 | Luso | 27-06-2009 |
| 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 (500 g) | Marta Mendes | 95 | J.Vidigalense | 33.62 | Lovelhe | 05-07-2009 |
| Martelo (3 Kg) | Cristiana Oliveira | 84 | CAM Grande | 47.36 | EMMG | 01-05-1999 |
| 4.000 M Marcha | Ágata Mendes | 95 | GAC Vento | 21.47.4 | EMMG | 23-05-2009 |
| 4 x 80 M | J.Vidigalense (1) | | | 40.02 | EM Leiria | 10-05-2009 |
| Heptatlo | Eva Vital | 92 | Arneirense | 4003 pts | CD Beja | 21/22-4-2007 |
| | 80B(0,76) / Dardo 5 / Altura / 80 m / Comp. / Peso 3 / 800 m | | | | | |
| | 11.95 / 21.44 / 1.44 / 10.40 / 5.15 / 8.40 / 2.38.89 | | | | | |
| | 806 / 316 / 555 / 714 / 601 / 425 / 586 | | | | | |

(1) Daniela Ribeiro (94), Sarah Dias (95), Anais Baptista (94), Bruna Silva (94)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

| | | | | | | |
|-------------------------|---|----|----------------|----------|---------------------|-------------|
| 300 M | Catarina Rafael | 77 | B. Anjos | 42.9 | EN | 05-07-1992 |
| 1.000 M | Ana Queirós Alves | 94 | J. Vidigalense | 2.56.17 | Albufeira | 17-05-2009 |
| 60 M Bar (0,76) | Catarina Rafael | 77 | B. Anjos | 9.31 | Fontelo | 25-04-1992 |
| 300 M Bar (0,76) | Anais Baptista | 94 | J.Vidigalense | 46.48 | EM Leiria | 11-06-2009 |
| 3.000 M Marcha | Ana Fonseca | 85 | B. Anjos | 15.25.7 | EMMG | 29-01-2000 |
| Disco (1 Kg) | Irina Rodrigues | 91 | J.Vidigalense | 40.90 | CNL Leiria | 30-07-2006 |
| Dardo (400 g) | Joana Gonçalves | 83 | J.Vidigalense | 44.32 | VRSAnt ^o | 10-05-1998 |
| 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 |
| 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 | | | | | |

RECORDES DE JUVENIS MASCULINOS – AR LIVRE

| | | | | | | |
|---------------------------|--|----|---------------|----------|---------------|---------------|
| 100 M | Tiago Silvestre | 91 | Arneirense | 11.13 | E. Luso | 14-07-2007 |
| 200 M | Duarte Basílio | 75 | B. Anjos | 22.01 | Fontelo | 31-05-1992 |
| 300 M | Kevin Wilson | 90 | B. Anjos | 36.35 | CD Beja | 21-07-2007 |
| 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 |
| 300 M Bar (0,84) | João Rocha | 92 | B. Anjos | 39.26 | Luso | 28-06-2009 |
| 2.000 M Obst. | Homilzio Santos | 92 | Arneirense | 6.14.61 | Luso | 28-06-2009 |
| Altura | Rodolfo Brites | 91 | B. Anjos | 2.04 | P. Faro | 07-06-2008 |
| Vara | Luís Ferreira | 92 | J.Vidigalense | 4.10 | EU Lisboa | 12-07-2009 |
| Comprimento | Bruno Carmo | 81 | J.Vidigalense | 7.07 | EMC | 10-06-1998 |
| Triplo | Ruben Silva | 91 | J.Vidigalense | 14.07 | EM Leiria | 17-05-2008 |
| 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 300 M | J. Vidigalense (2) | | | 2.32.98 | P. Abrantes | 24-06-2007 |
| Octatlo Técnico | Kevin Wilson | 90 | B. Anjos | 5056 pts | V. Novas | 2/3-06/2007 |
| | 110B(0.91) / Comp. / Peso 5 / Alt. / Disco1,5 / Vara / Dardo 7 / 1.000 m | | | | | |
| | 15.42 / 6.80 / 12.99 / 1.82 / 35.48 / 3.15 / 43.65 / 2.54.60 | | | | | |
| | 799 / 767 / 667 / 644 / 573 / 393 / 495 / 718 | | | | | |
| Octatlo | Kevin Wilson | 90 | B. Anjos | 5717 pts | Ostrava | 21-22/04/2007 |
| | 100 m / Comp. / Peso 5 / 300m / 110B(0.91) / Altura / Dardo 7 / 1.000m | | | | | |
| | 11.24 / 6.73 / 12.38 / 36.35 / 15.73 / 1.88 / 45.15 / 2.53.24 | | | | | |
| | 808 / 750 / 629 / 822 / 763 / 696 / 517 / 732 | | | | | |

(1) George Silva (76), João Fonseca (76), João Afonso (76), Duarte Basílio (75)

(2) João Alexandre (90), Rafael Soares (91), Luís Batista (91), Cristiano Carreira (90)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

| | | | | | | |
|-------------------------|--|----|---------------|----------|-----------|---------------|
| 100 Jardas | Bruno Gualberto | 88 | J.Vidigalense | 10.82 | Fontelo | 01-05-2005 |
| 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 |
| 1.000 M | Duarte Basílio | 75 | B. Anjos | 2.30.2 | Fontelo | 22-03-1992 |
| 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 |
| 400 M Bar (0,84) | Nuno Marques | 83 | Casais Vento | 56.49 | EULx | 02-07-2000 |
| 1.500 M Obst. | Jorge Valente | 71 | Marinhense | 4.29.8 | EN | 28-05-1988 |
| 4 x 400 M | Bairro Anjos (3) | | | 3.32.96 | Maia | 24-05-1992 |
| Hexatlo | João Afonso | 76 | B. Anjos | 4066 pts | EN | 05-06/06/93 |
| Estafeta Sueca | J.Vidigalense (4) | | | 2.27.24 | Fontelo | 01-05-2005 |
| Octatlo IAAF | Kevin Wilson | 90 | B. Anjos | 5719 pts | Ostrava | 11-12/07/2007 |
| | 100 m / Comp. / Peso 5 / 400m / 110B(0.91) / Altura / Dardo 7 / 1.000m | | | | | |
| | 11.35 / 6.50 / 13.55 / 50.96 / 15.68 / 1.83 / 48.93 / 2.49.49 | | | | | |
| | 784 / 697 / 701 / 771 / 769 / 653 / 573 / 771 | | | | | |

(3) Duarte Basílio (75), João Afonso (76), João Fonseca (76), George Silva (76)

(4) Luís Fernandes (88), Steve Patrício (88), Diogo Santos (89), Bruno Gualberto (88)

RECORDES DE JUVENIS FEMININOS – AR LIVRE

| | | | | | | |
|-------------------------|--|----|---------------|----------|---------------|---------------|
| 100 M | Eva Vital | 92 | Arneirense | 12.05 | EM Leiria | 24-04-2008 |
| 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 |
| 300 M | Carla Santos | 91 | J.Vidigalense | 41.12 | EM Leiria | 19-04-2008 |
| 800 M | Ana Queiróz Alves | 94 | J.Vidigalense | 2.14.55 | Luso | 28-06-2009 |
| 1.500 M | Ana Queiróz Alves | 94 | J.Vidigalense | 4.36.62 | Luso | 27-06-2009 |
| 3.000 M | Mariana Costa | 91 | J.Vidigalense | 10.17.68 | Nivelles | 20-09-2008 |
| 100 M Bar (0,76) | Eva Vital | 92 | Arneirense | 13.39 | Tampere (FIN) | 22-07-2009 |
| 300 M Bar (0,76) | Catarina Rafael | 77 | B. Anjos | 45.93 | Maia | 20-06-1993 |
| 2.000 M Obst. | Inês Nobre | 92 | J.Vidigalense | 7.23.9 | EM Leiria | 10-06-2009 |
| Altura | Irina Rodrigues | | J.Vidigalense | 1.70 pc | EC Pombal | 13-01-2008 |
| | | | | 1.70 pc | P. Alpiarça | 02-02-2008 |
| Vara | Vera Lavrador | 88 | J.Vidigalense | 3.40 | Fontelo | 16-07-2005 |
| Comprimento | Eva Vital | 92 | Arneirense | 5.98 | Fontelo | 30-05-2009 |
| Triplo | Ana Ferreira | 78 | MMI Nazaré | 12.10 | 1º Maio/Braga | 01-07-1995 |
| Peso (3 Kg) | Irina Rodrigues | 91 | J.Vidigalense | 14.83 | CNL Leiria | 24-02-2007 |
| Disco (1 Kg) | Irina Rodrigues | 91 | J.Vidigalense | 53.94 | CNL Leiria | 01-03-2008 |
| Dardo (600 g) | Joana Gonçalves | 83 | J.Vidigalense | 42.39 | Rio Maior | 19-06-1999 |
| Martelo (3 Kg) | Ana Rita Henriques | 92 | Arneirense | 56.90 | CNL Leiria | 18-05-2008 |
| 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 | Seleção (1) | | | 49.82 | EM Leiria | 18-05-2008 |
| 4 x 100 M | J. Vidigalense (2) | | | 51.20 | P. Abrantes | 23-06-2007 |
| 4 x 300 M | Arneirense (3) | | | 2.59.36 | P. Abrantes | 24-06-2007 |
| Heptatlo | Eva Vital | 92 | Arneirense | 4259 pts | EULx | 03-04/05/2008 |
| | 100B(0,76) / Alt. / Peso 3 / 200 m / Comp. / Dardo 6 / 800 m | | | | | |
| | 15.01 / 1.50 / 8.60 / 26.25 / 5.70 / 17.52 / 2.39.15 | | | | | |
| | 840 / 621 / 438 / 775 / 759 / 243 / 583 | | | | | |

(1) Liliana Jorge (91), Eva Vital (92), Carla Santos (91), Irina Rodrigues (91)

(2) Fabiana Mota (90), Carla Santos (91), Joana Sousa (91), Irina Rodrigues (91)

(3) Joana Brito (92), Andreia André (91), Susana Santos (90), Eva Vital (92)

Ranking 2009

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

| | | | | | | |
|-------------------------|---|----|----------------|------------|------------|---------------|
| 400 M | Maria Valinho Frazão | 87 | J.Vidigalense | 58.63 | E. Covilhã | 26-06-2004 |
| 100 Jardas | Cátia Ferreira | 83 | J.Vidigalense | 11.49 | EULx | 19-02-2000 |
| 1.000 M | Ana Queirós Alves | 94 | J. Vidigalense | 2.56.17 | Albufeira | 17-05-2009 |
| 2.000 M | Carina Febra | 83 | CAM Grande | 7.00.40 | EM Leiria | 28-11-1999 |
| 80 M Bar (0,76) | Eva Vital | 92 | Arneirense | 11.90 | EMMG | 19-05-2007 |
| 400 M Bar (0,76) | Catarina Rafael | 77 | B. Anjos | 65.43 | Fontelo | 16-07-1994 |
| 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) | | | | | |
| 4 x 400 M | CAM Grande (3) | | | 4.14.19 | EULx | 02-07-2000 |
| | (3) Marina Marinheiro (83) , Carina Febra (83), Cândida Bairrada (84), Rute Freire (84) | | | | | |
| 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 | | | | | |

RECORDES DE JUNIORES MASCULINOS – AR LIVRE

| | | | | | | | |
|---------------------------|--------------|---------------------|----|---------------|----------|----------------|-------------|
| 100 M | man | Bruno Ferreira | 90 | Arneirense | 10.4 | EMC | 02-07-2008 |
| | elect | Bruno Ferreira | 90 | Arneirense | 10.84 | Cáceres | 12-07-2008 |
| 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 (1,00) | | 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 | 4.45 | EMMG | 25-05-2008 |
| 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) | | Francisco Belo | 91 | J.Vidigalense | 16.65 | Covilhã | 18-04-1009 |
| Disco (1,750 Kg) | | Francisco Belo | 91 | J.Vidigalense | 50.04 | EU Lisboa | 12-07-2009 |
| Dardo (800 g) | | Carlos Dinis | 77 | J.Vidigalense | 53.70 | Fontelo | 01-05-1995 |
| Martelo (6Kg) | | Carlos Vicente | 88 | Arneirense | 66.95 | P.Inatel Porto | 01-05-2007 |
| 10.000 M Marcha | | José Silva | 84 | B. Anjos | 45.26.95 | Debrecen (Hun) | 14-07-2001 |
| 20Km Marcha (Estr) | | Gonçalo Fonseca | 79 | B. Anjos | 1.37:42 | Cacia | 08-02-1998 |
| 4 x 100 M | | J.Vidigalense (1) | | | 42.70 | Guarda | 02-08-2008 |
| 4 x 400 M | | Bairro Anjos (2) | | | 3.22.86 | Fontelo | 13-06-1998 |
| Decatlo | | Kevin Wilson | 90 | B. Anjos | 6531 pts | Luso | 31/5-1/6-08 |

100 m / Comp. / Peso 6 / Alt. / 400 / 110B / Disco 1.75 / Vara / Dardo8 / 1.500
 11.21 / 6.93 / 12.75 / 1.78 / 51.57 / 15.83 / 37.21 / 3.40 / 44.43 / 4.56.52
 814 / 797 / 652 / 610 / 744 / 752 / 618 / 457 / 507 / 580

(1) Ruben Monteiro (89), Gonçalo Ribeiro (89), Cristiano Carreira (90), João Gradiz (89)

(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 |
| 110 M Bar (1,06) | Bruno Gualberto | 88 | J.Vidigalense | 15.20 | P. Abrantes | 16-07-2006 |
| 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 | Ana Queiróz Alves | 94 | J.Vidigalense | 2.14.55 | Luso | 28-06-2009 |
| 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) | Eva Vital | 92 | Arneirense | 13.66 | EM Leiria | 21-06-2009 |
| 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 | Irina Rodrigues | 92 | J.Vidigalense | 1.70 pc | EC Pombal | 13-01-2008 |
| | Irina Rodrigues | 91 | J.Vidigalense | 1.70 pc | P. Alpiarça | 02-02-2008 |
| 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 | Eva Vital | 92 | Arneirense | 5.98 | Fontelo | 30-05-2009 |
| 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) | Irina Rodrigues | 91 | J.Vidigalense | 53.94 | CNL Leiria | 01-03-2008 |
| 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 | ACDR Arneirense (1) | | | 48.34 | EM Leiria | 13-06-2009 |
| 4 x 400 M | ACDR Arneirense (2) | | | 4.08.87 | Seixal | 26-07-2009 |
| Heptatlo | Catarina Rafael | 77 | B. Anjos | 4886 pts | EULx | 27-28/04/1996 |
| | 100 B(0,84) / Alt. / Peso 4 / 200m / Comp. / Dardo 6 / 800 m | | | | | |
| | 15.55 / 1.56 / 10.70 / 27.41 / 5.58 / 37.30 / 2.19.15 | | | | | |
| | 770 / 689 / 575 / 678 / 723 / 616 / 835 | | | | | |

(1) Susana Santos (90), Eva Vital (92), Ana Vasconcelos (92), Miriam Tavares (91)

(2) Miriam Tavares (91), Ana Rita Fernandes (93), Joana Brito (92), Joana Domingos (93)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS NACIONAIS

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------|----|----------------|----------|-----------|------------|
| 100 Jardas | Cátia Ferreira | 83 | J.Vidigalense | 11.49 | EULx | 19-02-2000 |
| 300 m | Carla Santos | 91 | J.Vidigalense | 41.12 | EM Leiria | 19-04-2008 |
| 1.000 M | Ana Queirós Alves | 94 | J. Vidigalense | 2.56.17 | Albufeira | 17-04-2009 |
| 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 SUB-23 MASCULINOS – AR LIVRE

| | | | | | | | |
|---------------------------|------------|---------------------|----|---------------|----------|----------------|-------------|
| 100 M | man | Bruno Ferreira | 90 | Arneirense | 10.4 | EMC | 02-07-2008 |
| | | Leandro Calado | 80 | B. Anjos | 10.74 | EULx | 16-06-2001 |
| 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 | | Cristóvão Fernandes | 83 | B. Anjos | 1.49,75 | S.Maur Fosse | 11-06-2003 |
| 1.500 M | | Carlos Santos | 73 | Óptica 2001 | 3.44.94 | Maia | 16-07-1994 |
| 3.000 M | | Carlos Santos | 73 | Óptica 2001 | 8.02.97 | E.B.Funchal | 18-07-1994 |
| 5.000 M | | Carlos Santos | 73 | Óptica 2001 | 14.23.72 | Maia | 20-04-1994 |
| 10.000 M | | Vítor Vasco | 70 | Óptica 2001 | 29.48,95 | Maia | 25-04-1992 |
| 110 M Bar (1,06) | | Bruno Gualberto | 88 | J.Vidigalense | 14.41 | EM Leiria | 14-06-2009 |
| 400 M Bar (0,91) | | Bruno Gualberto | 88 | J.Vidigalense | 51.14 | Kaunas | 16-07-2009 |
| 3.000 M Obst. | | Paulo Carreira | 72 | Óptica 2001 | 9.00.64 | Maia | 16-07-1994 |
| Altura | | Carlos Pereira | 87 | J.Vidigalense | 2.13 pc | N. Espinho | 25-02-2006 |
| | | | | | 4.45 | EMMG | 25-05-2008 |
| Vara | | Ruben Monteiro | 89 | J.Vidigalense | 4.45 | EC Pombal | 21-02-2009 |
| | | | | | 4.45 | EC Pombal | 01-03-2009 |
| Comprimento | | Bruno Carmo | 81 | B. Anjos | 7.28 | Fontelo | 24-05-2003 |
| Triplo | | Bruno Carmo | 81 | B. Anjos | 15.37 | E. Elvas | 14-06-2003 |
| Peso (7,260 kg) | | Francisco Belo | 91 | J.Vidigalense | 15.23 pc | EC Pombal | 01-02-2009 |
| Disco (2 Kg) | | Paulo Bernardo | 74 | B. Anjos | 53.16 | Fontelo | 01-05-1995 |
| Dardo (800 g) | | Carlos Dinis | 77 | J.Vidigalense | 60.71 | EM Leiria | 25-07-1998 |
| Martelo 7.260 Kg) | | Carlos Vicente | 88 | J.Vidigalense | 64.82 | CNL Leiria | 21-02-2009 |
| 10.000 M Marcha | | José Silva | 84 | B. Anjos | 45.26.95 | Debrecen (Hun) | 14-07-2001 |
| 20Km Marcha (Estr) | | Gonçalo Fonseca | 79 | B. Anjos | 1.37:42 | Cacia | 08-02-1998 |
| 4 x 100 M | | J.Vidigalense (1) | | | 42.70 | Guarda | 02-07-2008 |
| 4 x 400 M | | J.Vidigalense (2) | | | 3.20.83 | EM Leiria | 14-06-2009 |
| Decatlo | | Carlos Dinis | 77 | J.Vidigalense | 6630 pts | EULx | 1-2/05-1999 |

100 m / Comp. / Peso 6 / Alt. / 400 / 110B / Disco 1.75 / Vara / Dardo8 / 1.500
 11.60 / 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) Ruben Monteiro (89), Gonçalo Ribeiro (89), Cristiano Carreira (90), João Gradiz (89)

(2) Diogo Reis (89), Cristiano Carreira (90), Tiago Dias (90), Bruno Gualberto (88)

RECORDES SUB-23 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 | Fátima Santos | 67 | Colipo | 2.13.58 | EN | 30-07-1989 |
| 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 |
| 10.000 M | Paula Amaro | 71 | Arneirense | 40.12.7 | EM Leiria | 18-03-1989 |
| 100 M Bar (0,84) | Eva Vital | 92 | Arneirense | 13.66 | EM Leiria | 21-06-2009 |
| 400 M Bar (0,76) | Catarina Bastos | 86 | J.Vidigalense | 60.71 | E. Luso | 15-06-2006 |
| 3.000 M Obst. Altura | Andreia Bento | 85 | Arneirense | 11.49.27 | CD Caldas | 10-06-2004 |
| Vara | Liliana Viana | 85 | J.Vidigalense | 1.73 pc | E. Luso | 11-02-2006 |
| | 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 | Eva Vital | 92 | Arneirense | 5.98 | Fontelo | 30-05-2009 |
| 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) | Irina Rodrigues | 91 | J.Vidigalense | 53.94 | CNL Leiria | 01-03-2008 |
| Dardo (600 g) | Joana Gonçalves | 83 | J.Vidigalense | 49.03 | EULx | 08-06-2003 |
| Martelo (4 Kg) | Vânia Silva | 80 | J.Vidigalense | 68.43 | Madrid | 03-07-2002 |
| 10.000 m Marcha | Raquel Carvalho | 83 | B. Anjos | 48.54.23 | 1º Maio Braga | 07-07-2001 |
| 10Km Marcha (Estr) | Raquel Carvalho | 83 | B. Anjos | 50.12 | Dudince (Svk) | 19-05-2001 |
| 4 x 100 M | ACDR Arneirense (1) | | | 48.34 | EM Leiria | 13-06-2009 |
| 4 x 400 M | ACDR Arneirense (2) | | | 4.08.87 | Seixal | 26-07-2009 |
| Heptatlo | Catarina Rafael | 77 | B. Anjos | 4886 pts | EULx | 27-28/04/1996 |
| | 100 B(0,84) / Alt. / Peso 4 / 200m / Comp. / Dardo 6 / 800 m | | | | | |
| | 15.55 / 1.56 / 10.70 / 27.41 / 5.58 / 37.30 / 2.19.15 | | | | | |
| | 770 / 689 / 575 / 678 / 723 / 616 / 835 | | | | | |

(1) Susana Santos (90), Eva Vital (92), Ana Vasconcelos (92), Miriam Tavares (91)

(2) Miriam Tavares (91), Ana Rita Fernandes (93), Joana Brito (92), Joana Domingos (93)

RECORDES ABSOLUTOS MASCULINOS – AR LIVRE

| | | | | | | | |
|---------------------------|--------------|--------------------|----|---------------|----------|--------------|-------------|
| 100 M | man | Bruno Ferreira | 90 | Arneirense | 10.4 | EMC | 02-07-2008 |
| | elect | 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) | | Bruno Gualberto | 88 | J.Vidigalense | 14.41 | EM Leiria | 14-06-2009 |
| 400 M Bar (0,91) | | Bruno Gualberto | 88 | J.Vidigalense | 51.14 | Kaunas | 16-07-2009 |
| 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 |
| | | | | | 4.45 | EMMG | 25-05-2008 |
| Vara | | Ruben Monteiro | 89 | J.Vidigalense | 4.45 | EC Pombal | 21-02-2009 |
| | | | | | 4.45 | EC Pombal | 01-03-2009 |
| 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) | | Carlos Vicente | 88 | J.Vidigalense | 64.82 | CNL Leiria | 21-02-2009 |
| 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) | | | 42.70 | Guarda | 02-07-2008 |
| 4 x 400 M | | J. Vidigalense (2) | | | 3.20.83 | EM Leiria | 14-06-2009 |
| 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) Ruben Monteiro (89), Gonçalo Ribeiro (89), Cristiano Carreira (90), João Gradiz (89)

(2) Diogo Reis (89), Cristiano Carreira (90), Tiago Dias (90), Bruno Gualberto (88)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

| | | | | | | |
|--------------------------|---------------------|----|---------------|----------|-------------------|------------|
| 100 Jardas | Duarte Basílio | 75 | B. Anjos | 10.33 | EN | 27-02-1994 |
| 300 M | César Pedreira | 86 | J.Vidigalense | 34.99 | INATEL Lx | 06-05-2007 |
| 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 | Lilian Silva | 82 | J.Vidigalense | 56.06 | EULx | 28-07-2007 |
| 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 | Marina Agostinho | 82 | J.Vidigalense | 39.33.92 | EM Leiria | 01-06-2007 |
| 100 M Bar (0,84) | Eva Vital | 92 | Arneirense | 13.66 | EM Leiria | 21-06-2009 |
| 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 | 11-02-2006 |
| 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 | Eva Vital | 92 | Arneirense | 5.98 | Fontelo | 30-05-2009 |
| Triplo | Cláudia Gameiro | 80 | J.Vidigalense | 12.35 | Maia | 18-07-1998 |
| Peso (4 Kg) | Mª Rosário Rodrigues | 74 | Arneirense | 13.79 | CD Caldas | 28-06-2006 |
| Disco (1 Kg) | Irina Rodrigues | 91 | J.Vidigalense | 53.94 | CNL Leiria | 01-03-2008 |
| 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 | ACDR Arneirense (1) | | | 48.34 | EM Leiria | 13-06-2009 |
| 4 x 400 M | J.Vidigalense (2) | | | 3.56.29 | CD Covilhã | 10-06-2007 |
| Maratona | Mª Paula Santos | 71 | J.Vidigalense | 3:11.56 | Lisboa | 29-11-1998 |
| Heptatlo | Catarina Rafael | 77 | B. Anjos | 4886 pts | EULx | 27-28/4/1996 |
| | 100 B / Alt. / Peso 4 / 200 m / Comp. / Dardo 6 / 800 m | | | | | |
| | 15.55 / 1.56 / 10.70 / 27.41 / 5.58 / 37.30 / 2.19.15 | | | | | |
| | 770 / 689 / 575 / 678 / 723 / 616 / 835 | | | | | |

(1) Susana Santos (90), Eva Vital (92), Ana Vasconcelos (92), Miriam Tavares (91)

(2) Cátia Gonçalves (89), Maria Frazão (87), Juliana Coutinho (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 | Carla Santos | 91 | J.Vidigalense | 41.12 | EM Leiria | 19-04-2008 |
| 1.000 M | Ana Queirós Alves | 94 | J. Vidigalense | 2.56.17 | Albufeira | 17-04-2009 |
| 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 | Miguel Carreira | 96 | J.Vidigalense | 8.09 | EC Pombal | 02-06-2009 |
| 150 m | Miguel Carreira | 96 | J.Vidigalense | 19.70 | EC Pombal | 10-01-2009 |
| 600 m | Miguel Carreira | 96 | J.Vidigalense | 1.45.76 | N. Espinho | 01-02-2009 |
| 60 Bar man elect | Casimiro Gomes | 77 | B. Anjos | 9.6 | P. Aveiro | 13-01-1990 |
| | Miguel Marques | 95 | J.Vidigalense | 9.84 | P. Alpiarça | 02-02-2008 |
| 1.000 m | Francisco Rodrigues | 97 | J.Vidigalense | 3.07.27 | EC Pombal | 21-02-2009 |
| Altura | Casimiro Gomes | 77 | B. Anjos | 1.60 | P. Marrazes | 20-12-1990 |
| | Miguel Marques | 95 | J.Vidigalense | 1.60 | EC Pombal | 07-12-2008 |
| Comprimento | Miguel Marques | 95 | J.Vidigalense | 5.45 | P. Alpiarça | 02-02-2008 |
| 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 | Sarah Dias | 95 | J.Vidigalense | 8.12 | EC Pombal | 06-12-2008 |
| 60 B (0,76) | Sarah Dias | 95 | J.Vidigalense | 10.02 | EC Pombal | 30-12-2007 |
| 150 m | Sarah Dias | 95 | J.Vidigalense | 20.18 | EC Pombal | 01-03-2008 |
| 600 m | Filipa Eutiquio | 96 | CB Alcobaça | 1.44.7 | EC Pombal | 07-12-2009 |
| 1.000 m | Filipa Eutiquio | 96 | CB Alcobaça | 3.12.19 | EC Pombal | 21-02-2009 |
| Altura | Rita Santos | 76 | B. Anjos | 1.49 | P. Braga | 16-12-1989 |
| Comprimento | Sarah Dias | 95 | J.Vidigalense | 4.87 | EC Pombal | 28-12-2008 |
| Peso (2 kg) | Catarina Rosa | 89 | CAM Grande | 10.96 | P. Braga | 05-02-2001 |
| 2.000 Marcha | Ágata Mendes | 95 | GA Casais Ventos | 11.18,03 | EC Pombal | 27-01-2008 |
| Triatlo 60m /Peso2 /Comp. | Magda Marques | 82 | MMI Nazaré | 1221 pts | P. Aveiro | 08-01-1995 |
| Triatlo Técnico | Sarah Dias | 95 | J.Vidigalense | 1750 pts | EC Pombal | 27-01-2008 |
| | 60 B (0,76) / Peso 2 / Comp. | | | | | |
| | 10.11 | / | 10.35 | / | 4.80 | |
| | 692 | / | 552 | / | 506 | |

RECORDES INICIADOS MASCULINOS - PC

| | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|----|---------------|----------|-------------|-------------|
| 60 m | Artur Koshchuk | 94 | J.Vidigalense | 7.34 | P. Alpiarça | 07-03-2009 |
| 300 m | Artur Koshchuk | 94 | J.Vidigalense | 40.37 | EC Pombal | 27-01-2008 |
| 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) | João Rocha | 92 | B. Anjos | 8.60 | P. Alpiarça | 06-01-2007 |
| Altura | Ricardo Mendes | 94 | J.Vidigalense | 1.77 | C. Branco | 28-03-2009 |
| Vara | Carlos Ferreira | 84 | B. Anjos | 3.08 | N. Espinho | 30-12-1998 |
| Comprimento | João Rocha | 92 | B. Anjos | 6.07 | EC Pombal | 17-02-2007 |
| Triplo | Bruno Carmo | 81 | J.Vidigalense | 12.38 | P. Alpiarça | 24-02-1996 |
| Peso (4 kg) | Bernardo Lopes | 93 | J.Vidigalense | 13.68 | N. Espinho | 29-12-2007 |
| 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 | Bruno Carmo | 81 | J.Vidigalense | 2465 pts | P. Aveiro | 06-07/01/96 |
| 60B / Alt. | | | | | | |
| Triatlo Técnico | Artur Koshchuk | 94 | J.Vidigalense | 1851 pts | P. Alpiarça | 07-02-2009 |
| | 60 B (0.84) / Comp. / Peso 4 | | | | | |
| | 8.88 / 5.48 / 11.92 | | | | | |
| | 772 / 477 / 602 | | | | | |

RECORDES INICIADOS FEMININOS - PC

| | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|----|---------------|----------|-------------|-------------|
| 60 m | Eva Vital | 92 | Arneirense | 8.04 | P. Alpiarça | 24-02-2007 |
| 300 m | Ana Rita Fernandes | 93 | Arneirense | 44.37 | EC Pombal | 27-01-2008 |
| 800 m | Ana Rita Fernandes | 93 | Arneirense | 2.27.14 | EC Pombal | 23-02-2007 |
| 1.500 m | Ana Queiróz Alves | 94 | J.Vidigalense | 5.01.8 | EC Pombal | 06-12-2008 |
| 60 Bar (0,76) | Eva Vital | 92 | Arneirense | 8.90* | P. Alpiarça | 24-02-2007 |
| Altura | Cláudia Gameiro | 80 | J.Vidigalense | 1.62 | P. Aveiro | 15-01-1995 |
| Vara | Ana Filipa Silva | 93 | CAM Grande | 2.00 | EC Pombal | 07-12-2007 |
| | Vanessa Nora | 93 | CAM Grande | 2.00 | | |
| 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 |
| 3.000 m Marcha | Luciana Jesus | 93 | CAM Grande | 17.14.23 | EC Pombal | 27-01-2008 |
| 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 | Alexandra Fernandes | 84 | B. Anjos | 2926 pts | N. Espinho | 19-20/12/98 |
| 60B / Comp. | | | | | | |
| Triatlo Técnico | | | | | | |
| 60B /Peso3/Comp. | Sarah Dias | 95 | J.Vidigalense | 1832 pts | P. Alpiarça | 07-02-2009 |
| | Comp. / 60 B (0.76) / Peso 3 | | | | | |
| | 4.89 / 9.83 / 10.44 | | | | | |
| | 530 / 744 / 558 | | | | | |

*) barreiras de Juvenis femininos

RECORDES JUVENIS MASCULINOS - PC

| | | | | | | |
|-----------------------|--------------------|----|---------------|----------|-------------|---------------|
| 60 m | João Rocha | 92 | B. Anjos | 7.21 | P. Alpiarça | 07-03-2009 |
| 200 m | Duarte Basílio | 75 | B. Anjos | 23.17 | P. Braga | 16-02-1992 |
| 300 m | Duarte Basílio | 75 | B. Anjos | 36.3 | P. Braga | 27-12-1992 |
| 800 m | Thibaut Junqueira | 92 | B. Anjos | 1.58.02 | EC Pombal | 21-02-2009 |
| 1.500 m | Homilzio Santos | 92 | Arneirense | 4.10.74 | N. Espinho | 17-01-2009 |
| 3.000 m | Rui Gonçalves | 90 | CAM Grande | 9.12.60 | N. Espinho | 21-01-2007 |
| 60 Bar (0,91) | João Rocha | 92 | B. Anjos | 8.24 | P. Alpiarça | 07-03-2009 |
| Altura | Rodolfo Brites | 91 | B. Anjos | 1.95 | P. Alpiarça | 16-02-2008 |
| Vara | Luís Ferreira | 92 | J.Vidigalense | 3.70 | N. Espinho | 25-01-2009 |
| Comprimento | Kevin Wilson | 90 | B. Anjos | 6.76 | P. Alpiarça | 07-01-2007 |
| Triplo | Édi Fernandes | 90 | AC Carnide | 13.68 | P. Alpiarça | 06-01-2007 |
| 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 300 m | J. Vidigalense (1) | | | 2.49.4 | EC Pombal | 07-12-2008 |
| 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) Dyllan Pedro (95), Luís Ferreira (92), Ricardo Fernandes (92), Fábio Remigio (93)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

| | | | | | | |
|--------------------------|------------------|----|---------------|----------|-------------|---------------|
| 400 m | Duarte Basílio | 75 | B. Anjos | 50.5 | P. Braga | 29-02-1992 |
| Milha | Pedro Santos | 92 | J.Vidigalense | 4.43.74 | EC Pombal | 01-03-2008 |
| 4 x 200 m | Bairro Anjos (2) | | | 1.39.17 | EC Pombal | 12-01-2008 |
| 4 x 400 m | Bairro Anjos (3) | | | 3.42.27 | P. Braga | 29-12-1995 |
| Triatlo | Gonçalo Gameiro | 83 | J.Vidigalense | 1725 pts | P. Braga | 29-01-2000 |
| 60m/Peso5/Altura | Kevin Wilson | 90 | B. Anjos | 2155 pts | P. Alpiarça | 03-02-2007 |
| Triatlo Técnico | | | | | | |
| 60 B/Peso5/Altura | | | | | | |
| Pentatlo | | | | | | |
| 60m/Comp/Peso5 | João Afonso | 76 | B. Anjos | 3433 pts | P. Aveiro | 06-07/02/1993 |
| 60 B 0.91/Altura | | | | | | |

(2) João Rocha (92), João Ritto (92), Rodolfo Brites (91), Kevin Gaspar (91)

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

RECORDES JUVENIS FEMININOS - PC

| | | | | | | |
|-----------------------|----------------------|----|---------------|----------|-------------|---------------|
| 60 m | Eva Vital | 92 | Arneirense | 7.56 | EC Pombal | 21-02-2009 |
| 200 m | Carla Santos | 91 | J.Vidigalense | 26.20 | N. Espinho | 03-02-2008 |
| 300 m | Carla Santos | 91 | J.Vidigalense | 43.16 | N. Espinho | 23-12-2007 |
| 800 m | Ana Rita Fernandes | 93 | Arneirense | 2.21.29 | EC Pombal | 15-02-2009 |
| 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) | Eva Vital | 92 | Arneirense | 8.64 | EC Pombal | 10-01-2009 |
| Altura | Irina Rodrigues | 91 | J.Vidigalense | 1.70 | EC Pombal | 13-01-2008 |
| Vara | Vera Lavrador | 88 | J.Vidigalense | 3.10 | P. Alpiarça | 30-01-2005 |
| Comprimento | Eva Vital | 92 | Arneirense | 5.83 | N. Espinho | 31-01-2009 |
| Triplo | Liliana Jorge | 91 | J.Vidigalense | 11.41 | N. Espinho | 23-02-2008 |
| Peso (3 kg) | Irina Rodrigues | 91 | J.Vidigalense | 14.44 | P. Alpiarça | 22-12-2007 |
| 3.000 m Marcha | Sandra Monteiro | 77 | B. Anjos | 14.13.0 | P. Braga | 20-02-1994 |
| 4 x 300 m | Arneirense (1) | | | 3.12.0 | EC Pombal | 07-12-2008 |
| 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) Joana Brito (92), Ana B. Fernandes (95), Jessica Ferreira (94), Liliana Vitória (94)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

| | | | | | | |
|---------------------------|--|----|---------------|----------|-------------|------------|
| 400 m | Maria Frazão | 87 | J.Vidigalense | 60.41 | N. Espinho | 06-03-2004 |
| 4 x 200 m | B. Anjos (2) | | | 1.58.17 | EC Pombal | 16-02-2008 |
| | (2) Sara Dias (92), Daniela Cardoso (91), Rita Gonçalves (92), Soraia Lopes (92) | | | | | |
| 4 x 400 m | J.Vidigalense (3) | | | 4.18.61 | P. Braga | 02-02-1997 |
| | (3) Cláudia Dinis (81), Vânia Silva (80), Ana Gaspar (80), Nélia Rodrigues (80) | | | | | |
| Triatlo | Cátia Ferreira | 83 | J.Vidigalense | 1956 pts | P. Braga | 29-01-2000 |
| 60m/Peso 3/Altura | | | | | | |
| Triatlo Técnico | Irina Rodrigues | 91 | J.Vidigalense | 2364 pts | P. Alpiarça | 02-02-2008 |
| 60 B/Peso 3/Altura | | | | | | |
| Pentatlo | Catarina Rafael | 77 | B. Anjos | 3159 pts | P. Aveiro | 06- |
| 60m/Comp/Peso 3 | | | | | | 07/02/1993 |
| 60 B 0.91/Altura | | | | | | |

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 | 88 | J.Vidigalense | 8.47 | N. Espinho | 26-02-2006 |
| Altura | Carlos Pereira | 87 | J.Vidigalense | 2.13 | N. Espinho | 25-02-2006 |
| Vara | Ruben Monteiro | 89 | J.Vidigalense | 4.26 | N. Espinho | 10-02-2008 |
| 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) | Francisco Belo | 91 | J.Vidigalense | 16.27 | N. Espinho | 25-01-2009 |
| 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 | Kevin Wilson | 90 | B. Anjos | 4798 pts | EC Pombal | 29-30/12/2007 |

60 m / Comp. /Peso 6 / Altura / 60B 1,00 / Vara / 1.000 m

7.15 / 6.75 / 11.86 / 1.84 / 8.95 / 3.70 / 3.00.21

830 / 755 / 598 / 661 / 757 / 535 / 662

(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 | Márcio Marques | 89 | B. Anjos | 4.42.23 | EC Pombal | 17-02-2007 |
| 1.000 m | João Afonso | 76 | J.Vidigalense | 2.40.55 | P. Braga | 22-01-1995 |
| Peso (7.260 Kg) | Francisco Belo | 91 | J.Vidigalense | 15.23 | EC Pombal | 10-01-2009 |
| 4 x 200 m | J.Vidigalense (2) | | | 1.32.18 | N. Espinho | 23-02-2008 |
| Pentatlo | | | | | | |
| 60m/Comp/Peso 7 | Pedro Raposo | 74 | B. Anjos | 3358 pts | P. Aveiro | 06-07/02/1993 |
| 60 B 1,06 /Altura | | | | | | |

(2) Rafael Soares (81) , Gonçalo Ribeiro (89), Miguel Martins (90) , Cristiano Carreira (90)

| | | | | | | |
|-----------------|-------------|----|---------------|----------|----------|---------------|
| 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

RECORDES JUNIORES FEMININOS – PC

| | | | | | | |
|-----------------------|-------------------|----|---------------|----------|-------------|------------|
| 60 m | Eva Vital | 92 | Arneirense | 7.56 | EC Pombal | 21-02-2009 |
| 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 | 10.09.8 | N. Espinho | 27-12-1997 |
| 60 Bar (0,84) | Eva Vital | 92 | Arneirense | 8.56 | EC Pombal | 01-03-2009 |
| Altura | Cláudia Gameiro | 80 | J.Vidigalense | 1.70 | N. Espinho | 15-02-1998 |
| | Irina Rodrigues | 91 | J.Vidigalense | 1.70 | EC Pombal | 13-01-2008 |
| | Irina Rodrigues | 91 | J.Vidigalense | 1.70 | P. Alpiarça | 02-02-2008 |
| Vara | Vera Lavrador | 88 | J.Vidigalense | 3.54 | P. Braga | 04-02-2006 |
| Comprimento | Eva Vital | 92 | Arneirense | 5.83 | N. Espinho | 31-01-2009 |
| Triplo | Cláudia Gameiro | 80 | J.Vidigalense | 12.03 | N. Espinho | 22-02-1998 |
| Peso (4 kg) | Irina Rodrigues | 91 | J.Vidigalense | 12.99 | EC Pombal | 05-01-2008 |
| 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 | Carla Santos | 91 | J. Vidigalense | 43.16 | N. Espinho | 23-12-2007 |
| Milha | Cristiana Silva | 90 | Arneirense | 5.49.41 | EC Pombal | 10-01-2009 |
| 4 x 200 m | Arneirense (2) | | | 1.52.51 | N. Espinho | 10-01-2009 |

(2) Eva Vital (92) , Mariam Tavares (91), Eduarda Isidoro (91) , Andreia André (91)

RECORDES SUB-23 MASCULINOS - PC

| | | | | | | |
|--|---------------------|----|---------------|----------|-------------|--------------------------|
| 60 m | Leandro Calado | 80 | Arneirense | 6.98 | N. Espinho | 10-02-2001 |
| 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 | Cristóvão Fernandes | 83 | B. Anjos | 1.52.74 | N. Espinho | 23-02-2003 |
| 1.500 m | Filipe Pereira | 77 | J.Vidigalense | 3.57.51 | N. Espinho | 14-02-1998 |
| 3.000 m | Carlos Santos | 73 | Óptica 2001 | 8.19.88 | P. Braga | 19-02-1995 |
| 60 Bar (1,06) | Bruno Gualberto | 88 | J.Vidigalense | 8.47 | N. Espinho | 26-02-2006 |
| Altura | Carlos Pereira | 87 | J.Vidigalense | 2.13 | N. Espinho | 25-02-2006 |
| Vara | Ruben Monteiro | 89 | J.Vidigalense | 4.45 | EC Pombal | 21-02-2009 01-03-2009 |
| Comprimento | Bruno Carmo | 81 | B. Anjos | 7.25 | N. Espinho | 10-02-2002 |
| Triplo | Bruno Carmo | 81 | B. Anjos | 15.15 | P. Alpiarça | 10-03-2003 |
| Peso (7260 kg) | Francisco Belo | 91 | J.Vidigalense | 15.23 | EC Pombal | 10-01-2009 |
| 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 | 4379 pts | P. Braga | 03-04/02/1996 |
| 60 m / Comp. /Peso 7 / Altura / 60B 1,06 / Vara / 1.000 m | | | | | | |
| 7.30 / 6.56 / 11.19 / 1.78 / 10.22 / 3.01 / 2.40.92 | | | | | | |
| 779 / 711 / 557 / 610 / 500 / 359 / 863 | | | | | | |

(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 | Márcio Marques | 89 | B. Anjos | 4.42.23 | EC Pombal | 17-02-2007 |
| 1.000 m | João Afonso | 76 | J.Vidigalense | 2.40.55 | P. Braga | 22-01-1995 |
| 4 x 200 m | J.Vidigalense (2) | | | 1.32.18 | N. Espinho | 23-02-2008 |
| | (2) Rafael Soares (91) , Gonçalo Ribeiro (89), Miguel Martins (90) , Cristiano Carreira (90) | | | | | |

Ranking 2009
RECORDES SUB-23 FEMININOS – PC

| | | | | | | |
|-----------------------|-------------------|----|---------------|----------|------------|------------|
| 60 m | Eva Vital | 92 | Arneirense | 7.56 | EC Pombal | 21-02-2009 |
| 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 | 10.09.8 | N. Espinho | 27-12-1997 |
| 60 Bar (0,84) | Eva Vital | 92 | Arneirense | 8.56 | EC Pombal | 01-03-2009 |
| Altura | Liliana Viana | 85 | J.Vidigalense | 1.73 | N. Espinho | 11-02-2006 |
| Vara | Vera Lavrador | 88 | J.Vidigalense | 3.54 | P. Braga | 04-02-2006 |
| Comprimento | Eva Vital | 92 | Arneirense | 5.83 | N. Espinho | 31-01-2009 |
| Triplo | Cláudia Gameiro | 80 | J.Vidigalense | 12.03 | N. Espinho | 22-02-1998 |
| Peso (4 kg) | Irina Rodrigues | 91 | J.Vidigalense | 12.99 | EC Pombal | 05-01-2008 |
| 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 | Carla Santos | 91 | J. Vidigalense | 43.16 | N. Espinho | 23-12-2007 |
| 600 m | Catarina Rafael | 77 | B. Anjos | 1.44,12 | P. Braga | 26-01-1997 |
| Milha | Cristiana Silva | 90 | Arneirense | 5.49.41 | EC Pombal | 10-01-2009 |
| 4 x 200 m | Arneirense (2) | | | 1.52.51 | EC Pombal | 10-01-2009 |

(2) Eva Vital (92) , MariamTavares (91), Eduarda Isidoro (91) , Andreia André (91)



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 | Ruben Monteiro | 89 | J.Vidigalense | 4.45 | EC Pombal | 21-02-2009 01-03-2009 |
| 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 | Márcio Marques | 89 | B. Anjos | 4.42.23 | P. Pombal | 17-02-2007 |
| 1.000 m | João Afonso | 76 | J.Vidigalense | 2.40.55 | P. Braga | 22-01-1995 |
| 4 x 200 m | J. Vidigalense (2) | | | 1.32.18 | N. Espinho | 23-02-2008 |
| Pentatlo | | | | | | |
| 60m/Comp/Peso 7 | Pedro Raposo | 74 | B. Anjos | 3358 pts | P. Aveiro | 06-07/02/1993 |
| 60 B 1,06 /Altura | | | | | | |

(2) Rafael Soares (91), Gonçalo Ribeiro (89), Miguel Martins (90), Cristiano Carreira (90)

RECORDES ABSOLUTOS FEMININOS – PC

| | | | | | | |
|-----------------------|--------------------|----|---------------|----------|------------|------------|
| 60 m | Eva Vital | 92 | Arneirense | 7.56 | EC Pombal | 21-02-2009 |
| 200 m | Cátia Ferreira | 83 | J.Vidigalense | 25.40 | EC Pombal | 24-02-2008 |
| 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 Bárto | 74 | J.Vidigalense | 10.03.45 | N. Espinho | 26-01-2002 |
| 60 Bar (0,84) | Eva Vital | 92 | Arneirense | 8.56 | EC Pombal | 01-03-2009 |
| Altura | Liliana Viana | 85 | J.Vidigalense | 1.73 | N. Espinho | 11-02-2006 |
| Vara | Vera Lavrador | 88 | J.Vidigalense | 3.54 | P. Braga | 04-02-2006 |
| Comprimento | Cátia Ferreira | 83 | J.Vidigalense | 5.88 | EC Pombal | 23-02-2008 |
| 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 | Eva Vital | 92 | Arneirense | 45.19 | N. Espinho | 27-12-2006 |
| 600 m | Catarina Rafael | 77 | B. Anjos | 1.44.12 | P. Braga | 26-01-1997 |
| Milha | Cristiana Silva | 90 | Arneirense | 5.49.41 | EC Pombal | 10-01-2009 |
| 4 x 200 m | J.Vidigalense (2) | | | 1.47.28 | EC Pombal | 12-01-2008 |

(2) Daniela Ferreira (89) , Carla Santos (91), Cátia Ferreira (83) , Leslie Delgado (89)

NOTAS:

NOTAS:

