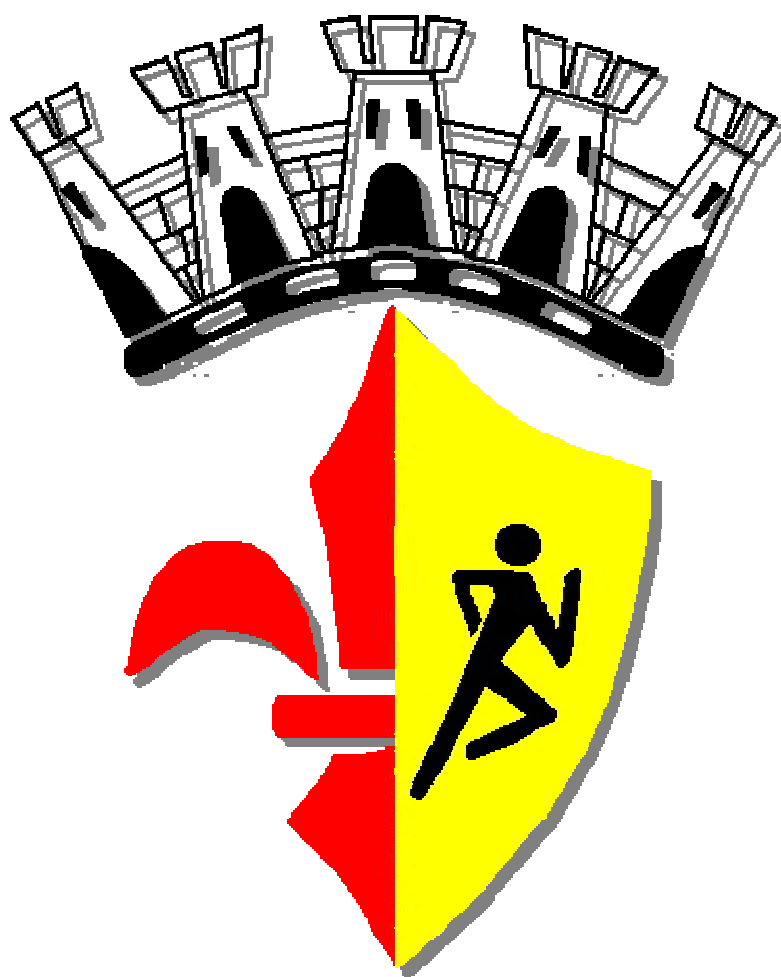


ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE LEIRIA



ANUÁRIO

ÉPOCA 2009 / 2010

ÍNDICE

ABREVIATURAS DE CLUBES.....	2
PISTAS	3
RECINTOS COBERTOS.....	4
CLUBES FILIADOS NA ÉPOCA DE 2009/2010	5
NÚMERO TOTAL DE ATLETAS POR ESCALÃO ÉPOCA 2009/2010.....	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
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS.....	56
RECORDES INFANTIS FEMININOS - PC	56
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS.....	57
RECORDES INICIADOS MASCULINOS - PC	57
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS.....	57
RECORDES INICIADOS FEMININOS - PC	58
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS.....	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

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 Alcobaca
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	Expocentro 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

Ranking 2010
CLUBES FILIADOS NA ÉPOCA DE 2009/2010

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 Recreativa dos Soutos	Caranguejeira / Leiria
5 – Associação Cultural de Carnide	Carnide / Pombal
6 – Associação Cultural Recreativa Desportiva do Louriçal	Louriçal
7 – Associação Desportiva Cultural Recreativa Bairro dos Anjos	Leiria
8 – Associação Recreativa Cultural Recreativa Maceirinha	Maceira
9 – Atlético Clube Marinhense	Marinha Grande
10 – Atlético Clube Vermoil	Vermoil / Pombal
11 – Bombeiros Voluntários Bombarral	Bombarral
12 – Casa do Benfica em Alcobaça	Alcobaça
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 Social e Paroquial Paulo VI	Leiria
17 – Clube Atletismo da Barreira	Barreira / Leiria
18 – Clube Atletismo da Marinha Grande	Marinha Grande
19 – Clube Atletismo da Nazaré	Nazaré
20 – Clube Atletismo de Óbidos	Óbidos
21 – Clube Veteranos do Lis	Leiria
22 – Clube Veteranos Serra de Aire	Serra de Aire
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 Atletismo da Caranguejeira	Caranguejeira
28 – Grupo Desportivo Costa Brava	Peniche
29 - Grupo Desportivo de Pedreiras	Pedreiras / Porto Mós
30 - Grupo Desportivo Recreativo das Figueiras	Figueiras / M. Grande
31 - Industrial Desportivo Vieirense	Vieira / M. ^a Grande
32 - Juventude Vidigalense	Vidigal / Leiria
33 - Meia Maratona Internacional da Nazaré	Nazaré
34 – União Desportiva da Batalha	Batalha

NÚMERO TOTAL DE ATLETAS POR ESCALÃO ÉPOCA 2009/2010

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS	TOTAL
BENJAMINS A	47	33	80
BENJAMINS B	100	64	164
INFANTIS	114	96	210
INICIADOS	113	100	213
JUVENIS	93	98	191
JUNIORES	67	45	112
SENIORES	196	57	253
VETERANOS	156	19	175
TOTAIS	886	512	1398

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
2009 / 2010	34	1398

RANKING

ANUAL

2009 / 2010

RANKING DE INFANTIS

60 M

Fábio Dias	97	ACV	7,78	Cláudia Freire	98	ACV	8,33
João Pinto	97	CAMG-I	8,07	Patrícia Freire	97	ACV	8,74
André Eleutério	97	CASG	8,11	Ana Semedo	99	ACDRA	8,81
João Ribeiro	97	CASG	8,16	Mª Inês Pagaimo	97	JV	8,92
Rafael Gonçalves	98	ACV	8,19	Manuela Martins	98	ACV	8,98
David Figueiredo	97	ACDRA	8,20	Camila Soares	97	JV	9,09
Fábio Santos	97	CPRAB	8,36	Daniela Jorge	97	JV	9,12
André Ingrês	97	CPRAB	8,45	Mónica Mota	97	2AP	9,16
André Amaro	97	CASG	8,49	Sónia Machado	98	GDP	9,24
Duarte Eusébio	97	GDP	8,54	Juliana Almeida	98	GDP	9,24
		Vento + 2 m/s				Vento + 2 m/s	
Duarte Eusébio	97	GDP	8,48	Patrícia Freire	97	ACV	8,58
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	8,48	Daniela Jorge	97	JV	8,92
				Camila Soares	97	JV	9,06

150 M

Fábio Dias	97	ACV	18,50	Cláudia Freire	98	ACV	20,43
André Eleutério	97	CASG	19,73	Patrícia Freire	97	ACV	21,15
João Pinto	97	CAMG-I	19,79	Manuela Martins	98	ACV	21,35
Rafael Gonçalves	98	ACV	20,36	Mª Inês Pagaimo	97	JV	21,90
João Ribeiro	97	CASG	20,77	Sónia Machado	98	GDP	22,28
Francisco Rodrigues	97	JV	21,35	Stefany Oliveira	97	ACV	22,64
Luís Torres	97	JV	21,51	Beatriz Duarte	98	2AP	22,7 pc
Hugo Brigido	98	GAC	21,63	Joana Ferreira	97	JV	22,94
Francisco Cordeiro	98	JV	21,86	Juliana Almeida	98	GDP	23,47
José Torres	97	JV	22,0 pc	Tatiana Rodrigues	97	CAMG-I	23,5 pc

600 M

André Eleutério	97	CASG	1.40,64	Joana Ferreira	97	JV	1.46,91
João Pinto	97	CAMG-I	1.43,52 pc	Tatiana Rodrigues	97	CAMG-I	1.53,11
Francisco Cordeiro	98	JV	1.46,33 pc	Manuela Martins	98	ACV	1.55,40 pc
Luís Torres	97	JV	1.46,74	Beatriz Duarte	98	2AP	1.56,11
Francisco Rodrigues	97	JV	1.46,98 pc	Patrícia Freire	97	ACV	1.56,90 pc
Edgar Salvador	97	CASG	1.47,32	Daniela Jorge	97	JV	1.58,49 pc
Gonçalo Lucas	98	CPRAB	1.48,12	Carolina Lopes	99	ACC	1.59,80 pc
Fábio Dias	97	ACV	1.48,92 pc	Carina Costa	98	IDV	2.01,39
Rodrigo Vieira	00	JV	1.50,01	Késsia Silva	99	ACV	2.01,61
João Ramalho	99	CASG	1.50,74	Bárbara Andrade	98	JV	2.01,92 pc

1.000 M

André Eleutério	97	CASG	3.03,43	Joana Ferreira	97	JV	3.10,21
Francisco Rodrigues	97	JV	3.10,68	Tatiana Rodrigues	97	CAMG-I	3.24,94
Luís Torres	97	JV	3.12,36	Mª Inês Pagaimo	97	JV	3.30,03
Francisco Cordeiro	98	JV	3.13,53	Carolina Lopes	99	ACC	3.33,59 pc
Fábio Dias	97	ACV	3.14,47	Manuela Martins	98	ACV	3.34,62 pc
João Pinto	97	CAMG-I	3.14,89	Maiara Silva	98	BA	3.39,10
David Figueiredo	97	ACDRA	3.17,90	Sónia Machado	98	GDP	3.41,43
Fábio Santos	97	CPRAB	3.21,30	Carina Costa	98	IDV	3.42,76
Edgar Salvador	97	CASG	3.21,70	Daniela Jorge	97	JV	3.43,96
João Ribeiro	97	CASG	3.24,30	Rita Gaspar	97	2AP	3.45,56 pc

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

Fábio Dias	97	ACV	9,18	Daniela Jorge	97	JV	10,49
João Pinto	97	CAMG-I	9,88	Patrícia Freire	97	ACV	10,67



Ranking 2010

David Figueiredo	97	ACDRA	10,11	Cláudia Freire	98	ACV	11,05
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	10,16	Sónia Machado	98	GDP	11,43
Rafael Gonçalves	98	ACV	10,16	Camila Soares	97	JV	12,03
Duarte Eusébio	97	GDP	10,17	Bárbara Andrade	98	JV	12,26
Francisco Rodrigues	97	JV	10,39	Tatiana Rodrigues	97	CAMG-I	12,44
André Eleutério	97	CASG	10,72	Maiara Silva	98	BA	12,65
Fábio Santos	97	CPRAB	10,79	Mª Inês Pagaimo	97	JV	12,72
João Ribeiro	97	CASG	11,20	Juliana Oliveira	97	ACV	12,85

VARA

ALTURA

João Pinto	97	CAMG-I	1,61	Camila Soares	97	JV	1,42
Fábio Dias	97	ACV	1,60 pc	Daniela Jorge	97	JV	1,38
Duarte Eusébio	97	GDP-L	1,50	Patrícia Freire	97	ACV	1,37
Alexandre Figueiredo	98	JV	1,43	Mª Inês Pagaimo	97	JV	1,36 pc
Francisco Rodrigues	97	JV	1,40	Bárbara Andrade	98	JV	1,32
João Jesus	97	ACV	1,35 pc	Emilie Idalina	98	CSM-L	1,25 pc
Carlos Marques	98	CAMG-I	1,35	Sara Mota	97	JV	1,22
André Amaro	97	CASG	1,35	Manuela Martins	98	ACV	1,22
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	1,34 pc	Beatriz Domingues	98	CAMG-I	1,22
David Figueiredo	97	ACDRA	1,34 pc	Cláudia Freire	98	ACV	1,22

COMPRIMENTO

Fábio Dias	97	ACV	5,54	Mª Inês Pagaimo	97	JV	4,66 *
João Pinto	97	CAMG-I	5,13 *	Daniela Jorge	97	JV	4,62
André Eleutério	97	CASG	5,01	Camila Soares	97	JV	4,53 *
Duarte Eusébio	97	GDP	4,94 *	Cláudia Freire	98	ACV	4,34
André Amaro	97	CASG	4,93 *	Patrícia Freire	97	ACV	4,15
Rafael Gonçalves	98	ACV	4,88	Manuela Martins	98	ACV	4,13 *
João Ribeiro	97	CASG	4,81	Sónia Machado	98	GDP	4,10
Francisco Rodrigues	97	JV	4,80 pc	Bárbara Andrade	98	JV	3,92 *
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	4,72	Emillie Idalina	98	CSM-L	3,92
André Ingrês	97	CPRAB	4,58	Maiara Silva	98	BA	3,91

Vento + 2 m /s

Duarte Eusébio 97 GDP **4,96**

*s/controlo anemómetro

Vento + 2 m /s

Mª Inês Pagaimo 97 JV **4,74**

Patrícia Freire 97 ACV **4,46**

Bruna Mateus 97 ACDRA **4,10**

Juliana Almeida 98 GDP **4,04**

*s/controlo anemómetro

(3Kg) / PESO / (2 Kg)

Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	13,04	Mariana Seiça	98	IDV	8,76
Fábio Dias	97	ACV	11,48	Elisabete Soares	97	CSM	8,63
João Pinto	97	CAMG-I	10,01 pc	Daniela Jorge	97	JV	8,53
Henrique Duarte	97	CASG	9,80	Andreia Ramos	97	CPRAB	8,30
Fábio Santos	97	CPRAB	9,69	Sónia Machado	98	GDP	8,13
André Amaro	97	CASG	9,49	Patrícia Freire	97	ACV	8,07
André Eleutério	97	CASG	8,55	Ana Lúcia Fernandes	97	GDP	7,87
Pedro Machado	98	GDP	8,47 pc	Rute Diogo	97	CSM	7,74
Francisco Rodrigues	97	JV	8,30	Camila Soares	97	JV	7,59
Edgar Salvador	97	CASG	8,24	Mª Inês Pagaimo	97	JV	7,33



Ranking 2010

(500 g) DARDO (400 g)

Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	32,36	Juliana Almeida	98	GDP	21,74
Edgar Salvador	97	CASG	31,37	Stefany Oliveira	97	ACV	19,29
André Ingrês	97	CPRAB	29,40	Ana Gonçalves	97	2AP	15,80
Gonçalo Lucas	98	CPRAB	28,58	Bárbara Andrade	98	JV	15,69 *
João Jesus	97	ACV	26,83	Andreia Ramos	97	CPARB	15,68
Francisco Cordeiro	98	JV	26,47	Daniela Mendes	98	IDV	13,73
Fábio Santos	97	CPRAB	26,45	Tânia Pires	99	JV	12,41
Henrique Duarte	97	CASG	25,24	Sara Mota	97	JV	11,61 *
Bruno Costa	97	GDP	24,18 *	Beatriz Moniz	97	IDV	11,56 *
Fábio Moreira	99	JV	19,85	Mariana Seiça	98	IDV	11,02

* engenho 600g

* engenho 500g

DISCO (750 g)

Oleksandr Lyashchenko 97 CAMG-I **28,49***

*engenho de 1Kg

(3 KG) MARTELO (2 KG)

3.000 M / MARCHA / 3.000 M

Marcelo Gomes	97	GDP-L	15:16,96	Tatiana Rodrigues	97	CAMG-I	17:58,92
Vasco Santos	98	CAMG-I	19:34,00	Juliana Oliveira	97	ACV	20:13,91
				Diana Cordeiro	97	2AP	20:18,90
				Ana Lúcia Fernandes	97	GDP	21:41,67
				Mariana Bento	98	CAMG-I	22:26,74
				Stefany Oliveira	97	ACV	23:13,90

PENTATLO

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

Fábio Dias	97	ACV	2706
João Pinto	97	CAMG-I	2335
Oleksandr Lyashchenk	97	CAMG-I	2216
André Eleutério	97	CASG	2173
Fábio Santos	97	CPRAB	2072
David Figueiredo	97	ACDRA	2029
Francisco Rodrigues	97	JV	1883
Rafael Gonçalves	98	ACV	1840
João Ribeiro	97	CASG	1828
Duarte Eusébio	97	GDP	1802

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

Daniela Jorge	97	JV	2307
Cláudia Freire	98	ACV	2276
Patrícia Freire	97	ACV	2204
M ^a Inês Pagaimo	97	JV	2059
Sónia Machado	98	GDP	1964
Joana Ferreira	97	JV	1724
Bárbara Andrade	98	JV	1626
Camila Soares	97	JV	1585
Maiara Silva	98	BA	1564
Tatiana Rodrigues	97	CAMG-I	1555



Ranking 2010

4 x 60 M

Seleção	30,39	Seleção	33,89
Fábio Dias (97), Rafael Gonçalves (98) João Pinto (97), David Figueiredo (97)		Manuela Martins (98), Patrícia Freire (97) Daniela Jorge (97), Camila Soares (97)	
AC Vermoil	32,47	J. Vidigalense	34,01
João Silva (99), Rafael Gonçalves (98) Tomás Marreiros (98), Fábio Dias (97)		Bárbara Andrade (98), Camila Soares (97) Daniela Jorge (97), M ^a Inês Pagaimo (97)	
J. Vidigalense	33,53	AC Vermoil	34,05
José Torres (97), Alexandre Figueiredo (98) Francisco Rodrigues (97), Francisco Cordeiro (98)		Manuela Martins (98), Patrícia Freire (97) Stefany Oliveira (97), Cláudia Freire (98)	
CAS Guarda	33,63	CAM Grande	37,10
André Amaro (97), Henrique Duarte (97) Octávio Silva (97), João Ribeiro (97)		Mariana Bento (98), Sofia Guerra (98) Iolanda Silva (97), Tatiana Rodrigues (97)	
CAM Grande	34,26	2AP	37,20
Vasco Santos (98), Carlos Marques (98) Oleksandr Lyashchenko (97), João Pinto (97)		Mónica Mota (97), Rita Gaspar (97) Ana Gonçalves (97), Beatriz Duarte (98)	

RANKING DE INICIADOS

80 m

Ricardo Costa	95	ACV	9,70	Sarah Dias	95	JV	10,45
Ricardo Bárbara	96	JV	9,75	Cláudia Freire	98	ACV	10,78
Eduardo Valério	96	JV	9,76	Beatriz Dinis	96	JV	10,85
Miguel Carreira	96	JV	9,84	Soraia Carnide	95	JV	10,90
Bruno Pepe	95	JV	9,96	Filipa Eutíquio	96	CBA	10,94
Duarte Matos	95	ACV	10,06	Jessica Ferreira	96	ACV	11,01
Miguel Morais	95	CAMG-I	10,13	Beatriz Gomes	96	JV	11,24
Dyllan Pedro	95	JV	10,16	Mariana Teixeira	96	JV	11,28
Miguel Marques	95	JV	10,43	Juliana Pereira	95	JV	11,33
Fábio Mendes	95	CASG	10,49	Andreia Monteiro	96	CAMG-I	11,44
		Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s	
Ricardo Costa	95	ACV	9,60	Sarah Dias	95	JV	10,44
Miguel Carreira	96	JV	9,79	Beatriz Dinis	96	JV	10,74
Duarte Matos	95	ACV	9,94	Evelise Veiga	96	CSPVI	10,88
Miguel Morais	95	CAMG-I	9,99	Patrícia Freire	97	ACV	11,10
Dyllan Pedro	95	JV	10,07	Mariana Teixeira	96	JV	11,25
Rafael Domingues	95	CSPP	10,24	Filipa Freire	96	ACV	11,33
Miguel Pinheiro	96	ACV	10,27	Daniela Jorge	97	JV	11,41
Miguel Marques	95	JV	10,34				
Danilo Gregório	96	CSM-L	10,40				

250 M

Miguel Carreira	96	JV	31,1 pc	Sarah Dias	95	JV	35,81
Ricardo Costa	95	ACV	31,4 pc	Evelise Veiga	96	CSPVI	35,6
Eduardo Valério	96	JV	32,0 pc	Filipa Eutíquio	96	CB Alc.	36,1
Duarte Matos	95	ACV	32,4 pc	Jessica Ferreira	96	ACV	36,34
Miguel Marques	95	JV	33,8 pc	Soraia Carnide	95	JV	37,06
Gabriel Brito	95	CAMG-I	33,9 pc	Mariana Teixeira	96	JV	37,10
Dyllan Pedro	95	JV	34,06 *	Filipa Freire	96	ACV	37,3
Bruno Pepe	95	JV	34,20	Juliana Pereira	96	JV	37,59
Rafael Domingues	95	CSPP	34,25	Clara Marques	96	JV	37,7
Paulo Almeida	96	ACV	34,28	Nency Domingues	95	IDV	37,9

*percorreu 260 metros

800 M

Leandro Silva	95	CASG	2.13,44	Filipa Eutíquio	96	CB Alc.	2.28,23 pc
Tiago Cordeiro	95	2AP	2.14,06 pc	Joana Ferreira	97	JV	2.30,35
Edgar Alexandre	96	CASG	2.14,25	Marisa Paulino	96	CAMG-I	2.32,91
Afonso Esteves	96	ACDRA	2.16,18 pc	Ana Carolina Oliveira	95	JV	2.34,29
Alexandre Monteiro	95	JV	2.17,75	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	2.35,17
João Paulo Santos	95	ACC	2.20,13 pc	Clara Marques	96	JV	2.35,28
André Salgueiro	95	GDP	2.20,62	Mariana Coelho	96	JV	2.38,37
Tiago Ponte	95	ACV	2.22,48	Melanie Santos	95	CB Alc.	2.39,98 pc
Paulo Almeida	96	ACV	2.23,76	Inês Santos	96	ACV	2.41,62 pc
João Carlos Silva	96	CAMG-I	2.23,96	Juliana Pereira	95	JV	2.45,60

1.000 M

Leandro Silva	95	CASG	2.49,50	Filipa Eutíquio	96	CB Alc.	3.07,42
Miguel Carreira	96	JV	2.55,12	Joana Ferreira	97	JV	3.10,21
João Paulo Santos	95	ACC	2.56,05 pc	Melanie Santos	95	CBA	3.14,36
Afonso Esteves	96	ACDRA	2.56,26	Inês Santos	96	ACV	3.24,63
Tiago Ponte	95	ACV	2.56,37	Tatiana Rodrigues	97	CAMG-I	3.24,94
Edgar Alexandre	96	CASG	2.59,40	Clara Marques	96	JV	3.25,66



Ranking 2010

Alexandre Monteiro	95	JV	3.01,32	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	3.25,72
André Eleutério	97	CASG	3.03,43	Ana Carolina Oliveira	95	JV	3.27,00
André Salgueiro	95	GDP	3.05,27	Marisa Paulino	96	CAMG-I	3.28,16 pc
Dyllan Pedro	95	JV	3.06,51	Mª Inês Pagaimo	97	JV	3.30,03

1.500 M

Afonso Esteves	96	ACDRA	4.37,89	Melanie Santos	95	CBAIc.	5.14,3 pc
André Salgueiro	95	GDP	4.40,53	Filipa Eutíquio	96	CBAIc.	5.14,6 pc
João Paulo Santos	95	ACC	4.43,4 pc	Marisa Paulino	96	CAMG-I	5.22,27
Tiago Ponte	95	ACV	4.43,71	Ana Oliveira	95	JV	5.22,3 pc
Alexandre Monteiro	95	JV	4.52,51	Clara Marques	96	JV	5.22,72
Paulo Almeida	96	ACV	5.03,29	Mariana Traquina	96	CBAIc.	5.43,30
Ricardo Silva	95	CAMG-I	5.17,19	Andresa Monteiro	95	GDP	5.43,9 pc
João Carlos Silva	96	CAMG-I	5.19,85	Inês Santos	96	ACV	5.52,8 pc
Miguel Fernandes	95	GDP	5.25,04	Mégane Junqueira	95	2AP	6.03,80
Boris Zryunin	95	BA	5.36,00	Joana Lopes	96	ACDRA	6.20,50

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

Eduardo Valério	96	JV	14,55	Sarah Dias	95	JV	12,11
Fábio Dias	97	ACV	15,05	Patrícia Freire	97	ACV	13,78
Dyllan Pedro	95	JV	15,16	Daniela Jorge	97	JV	14,02
Miguel Marques	95	JV	15,46	Nency Domingues	95	IDV	14,18
Axel Teixeira	96	CAMG-I	15,51	Filipa Freire	96	ACV	14,36
Miguel Pinheiro	96	ACV	15,60	Beatriz Dinis	96	JV	14,54
Gabriel Brito	95	CAMG-I	16,50	Soraia Carnide	95	JV	14,3
Miguel Carreira	96	JV	16,83	Juliana Pereira	95	JV	14,69
Miguel Morais	95	CAMG-I	17,04	Marta Mendes	95	JV	14,9
Duarte Matos	95	ACV	17,65	Marisa Paulino	96	CAMG-I	15,28
Fábio Dias	97	ACV	15,00	Vento + 2 m/s			
				Patrícia Freire	97	ACV	13,67

250 M BARREIRAS (0,76)

Eduardo Valério	96	JV	34,33	Sarah Dias	95	JV	38,3
Dyllan Pedro	95	JV	35,54	Evelise Veiga	96	CSPVI	39,64
Miguel Marques	95	JV	38,57	Nency Domingues	95	IDV	43,21
Gabriel Brito	95	CAMG-I	38,72	Juliana Pereira	95	JV	43,52
Ricardo Costa	95	ACV	38,98	Soraia Carnide	95	JV	43,86
Axel Teixeira	96	CAMG-I	40,77	Filipa Freire	96	ACV	43,93
André Cordeiro	95	CANaz	41,14	Mariana Coelho	96	JV	45,18
Manuel Nobre	95	ACDRA	48,81	Beatriz Dinis	96	JV	45,19
				Joana Santos	96	JV	45,46
				Inês Santos	96	ACV	45,85

1.500 M OBSTÁCULOS (0,76) S/ VALA

Afonso Esteves	96	ACDRA	4.54,81	Ana Carolina Oliveira	95	JV	5.37,63
Tiago Ponte	95	ACV	5.00,71	Andresa Monteiro	95	GDP	5.50,14
Alexandre Monteiro	95	JV	5.17,42	Inês Santos	96	ACV	6.03,88
André Cordeiro	95	CANaz	5.28,59				
João Carlos Silva	96	CAMG-I	5.31,07				
Daniel Rodrigues	96	CAMG-I	5.57,19				

VARA

Miguel Lavrador	95	JV	2,60	Cristina Lopes	95	JV	1,70
Miguel Pinheiro	96	ACV	2,50				
Ângelo Santos	96	JV	2,20				
Miguel Marques	95	JV	2,00				



Ranking 2010

Miguel Morais 95 CAMG-I **1,90 pc**

ALTURA

Eduardo Valério	96	JV	1,78	Juliana Pereira	95	JV	1,48
Miguel Marques	95	JV	1,68	Sarah Dias	95	JV	1,47
Dyllan Pedro	95	JV	1,62	Camila Soares	97	JV	1,42
João Pinto	97	CAMG-I	1,61	Daniela Jorge	97	JV	1,38
Fábio Dias	97	ACV	1,60 pc	Filipa Eutíquio	96	CB Alc.	1,38
Miguel Morais	95	CAMG-I	1,60 pc	Soraia Carnide	95	JV	1,38
Francisco Jordão	95	JV	1,58	Beatriz Simões	95	CASG	1,37
Gabriel Brito	95	CAMG-I	1,56	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	1,36 pc
Miguel Pinheiro	96	ACV	1,56	Patrícia Ivo	95	CSM-L	1,35
José Roque	96	ACV	1,55	Ana Carina Gomes	95	JV	1,35
Duarte Matos	95	ACV	1,55				
Fábio Soares	95	CSM-L	1,55				

COMPRIMENTO

Eduardo Valério	96	JV	6,09	Sarah Dias	95	JV	5,33
Miguel Marques	95	JV	6,09	Evelise Veiga	96	CSPVI	4,79
Axel Teixeira	96	CAMG-I	5,73	Beatriz Dinis	96	JV	4,74
Miguel Carreira	96	JV	5,62	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	4,64
Dyllan Pedro	95	JV	5,62	Daniela Jorge	97	JV	4,62
Ângelo Santos	96	JV	5,59	Juliana Pereira	95	JV	4,57
Miguel Pinheiro	96	ACV	5,52	Camila Soares	97	JV	4,53 *
Fábio Dias	97	ACV	5,54	Filipa Eutiquio	96	CB Alc.	4,49
Duarte Matos	95	ACV	5,41	Cristina Lopes	95	JV	4,47
Gabriel Brito	95	CAMG-I	5,40	Soraia Carnide	95	JV	4,36
	Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s		
Eduardo Valério	96	JV	6,26	Sarah Dias	95	JV	5,43
Gabriel Brito	95	CAMG-I	5,71	Evelise Veiga	96	CSPVI	5,16
				M ^a Inês Pagaimo	97	JV	4,74
				Patrícia Freire	97	ACV	4,46

*s/controlo anemómetro

TRIPLO

Miguel Carreira	96	JV	12,53 pc	Cristina Lopes	95	JV	9,95
Eduardo Valério	96	JV	12,51	Filipa Eutiquio	96	CB Alc.	9,65 pc
Gabriel Brito	95	CAMG-I	12,17	Marta Mendes	95	JV	9,62
Miguel Marques	95	JV	12,15	Filipa Freire	96	ACV	9,46
Dyllan Pedro	95	JV	11,92	Joana Santos	96	JV	9,32 pc
Axel Teixeira	96	CAMG-I	11,91 pc	Beatriz Dinis	96	JV	9,22 pc
Miguel Pinheiro	96	ACV	10,83	Emilie Idalina	98	CSM-L	9,07
Rui Costa	95	JV	10,56	Beatriz Simões	95	CASG	8,24
Bruno Pepe	95	JV	10,52	Patrícia Paiva	96	CSM-L	8,10
	Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s		
Eduardo Valério	96	JV	13,02	Patrícia Paiva	96	CSM-L	8,31
Miguel Marques	95	JV	12,24				
Fábio Dias	97	ACV	12,00				
Bruno Pepe	95	JV	11,24				
André José	95	CASG	11,15				
Duarte Matos	95	ACV	10,82				

(4 Kg) / PESO / (3 Kg)

Miguel Carreira	96	JV	13,97	Juliana Pereira	95	JV	12,35
Bernardo Oliveira	95	CSM-L	12,21	Andreia Mesquita	95	ACV	10,43



Ranking 2010

Gabriel Brito	95	CAMG-I	12,00	Jessica Galvão	95	ACDRA	9,62
Miguel Lavrador	95	JV	11,98	Patrícia Ivo	95	CSM-L	9,60
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	11,04	Sarah Dias	95	JV	9,30 pc
Carlos Casaca	95	CSM-L	10,71	M ^a Inês Domingos	95	JV	9,08 pc
Eduardo Valério	96	JV	10,50	Filipa Freire	96	ACV	8,98
Rafael Carreira	95	CPRAB	10,25	Ana Carina Gomes	95	JV	8,30
André Constâncio	96	CAMG-I	9,88	Beatriz Dinis	96	JV	8,28 pc
Francisco Jordão	95	JV	9,47	Soraia Carnide	95	JV	8,21 pc

(1 Kg) / DISCO / (750 g)

Miguel Carreira	96	JV	42,10	Juliana Pereira	95	JV	41,46
Gabriel Brito	95	CAMG-I	35,25	M ^a Inês Domingos	95	JV	34,10
André Constâncio	96	CAMG-I	33,23	Andreia Mesquita	95	ACV	25,29
Bernardo Oliveira	95	CSM-L	33,05	Ana Carina Gomes	95	JV	21,53
Miguel Lavrador	95	JV	30,99	Patrícia Ivo	95	CSM	16,35
Pedro Soares	96	CAMG-I	30,18	Melanie Santos	95	CBA	15,25
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	28,49				
João Silva	96	JV	24,26				
Carlos Casaca	95	CSM	23,17				
Daniel Rodrigues	96	CAMG-I	16,60				

(600g) / DARDO / (500g)

Miguel Lavrador	95	JV	50,35 *	Marta Mendes	95	JV	38,61
João Alex. Silva	96	JV	40,84 *	Juliana Pereira	95	JV	38,10
Pierre Simões	95	CASG	40,37	M ^a Inês Domingos	95	JV	29,58
André José	95	CASG	39,00	Sarah Dias	95	JV	26,89
Leandro Silva	95	CASG	38,11	Jessica Galvão	95	ACDRA	24,92
Miguel Marques	95	JV	35,25	Beatriz Dinis	96	JV	19,83
Miguel Moraes	95	CAMG-I	33,76	Filipa Eutiquio	96	CB Alc.	19,70
Nuno Fernandes	95	CSM-L	33,30	Jessica Silva	96	CSM-L	18,44
Miguel Carreira	96	JV	32,94	Patrícia Ivo	95	CSM-L	18,29
Eduardo Valério	96	JV	32,23	Joana Santos	96	JV	18,06 *

* engenho 700g

* engenho 600g

(4 Kg) / MARTELO / (3 kg)

Miguel Carreira	96	JV	38,78*	Jessica Galvão	95	ACDRA	48,68
Bernardo Oliveira	95	CSM-L	29,02	M ^a Inês Domingos	95	JV	47,45
				Ana Carina Gomes	95	JV	17,33

*martelo 5 Kg

4.000 M / MARCHA / 4.000 M

André Salgueiro	95	GDP	21:11,77	Marisa Paulino	96	CAMG-I	21:50,29
Marcelo Gomes	97	GDP	22:06,63	Ágata Mendes	95	GACV	22:30,09
Bruno Pires	95	GDP	22:18,38	Adriana Vieira	94	GDP	24:48,53
Duarte Vicente	95	ACV	22:42,27	Bruna Moreira	95	GDP	25:00,80
Rafael Morgado	95	GACV	24:19,63	Ana Lúcia Fernandes	97	GDP	29:14,89



HEPTATLO

80 m/ Comp./Dardo 6 / 100B (084) / Alt./ Peso 4 / 1.000				80B (0,76 / Dardo 5 / Altura / 80 m / Comp. / Peso3 / 800			
Eduardo Valério	96	JV	3595	Sarah Dias	95	JV	3789
Miguel Carreira	96	JV	3473	Juliana Pereira	95	JV	3549
Miguel Marques	95	JV	3295	Filipa Eutiquio	96	CBAIc.	3216
Dyllan Pedro	95	JV	3280	Beatriz Dinis	96	JV	3011
Miguel Morais	95	CAMG-I	3133	Soraia Carnide	95	JV	2907
Gabriel Brito	95	CAMG-I	3107	Nency Domingues	95	IDV	2535
Miguel Pinheiro	96	ACV	2985	Filipa Freire	96	ACV	2505
Duarte Matos	95	ACV	2672	Marisa Paulino	96	CAMG-I	2456
Axel Teixeira	96	CAMG-I	2593	Cristina Lopes	95	JV	2393
Leandro Silva	95	CASG	2543	Andreia Mesquita	95	ACV	2330

4 x 80 M

Seleção	37,35	Seleção	41,28
Miguel Carreira (96), Eduardo Valério (96) Duarte Matos (95), Ricardo Costa (95)		Marta Mendes (95), Sarah Dias (95) Beatriz Dinis (96), Filipa Eutiquio (96)	
J. Vidigalense	39,20	J. Vidigalense	41,45
Miguel Marques (95), Dyllan Pedro (95) Eduardo Valério (96), Bruno Pepe (95)		Soraia Carnide (95), Sarah Dias (95) Beatriz Dinis (96), Juliana Pereira (95)	
CAM Grande Imosonho	40,29	AC Vermoil	44,85
João Pinto (97), Axel Teixeira (96) Gabriel Brito (95), Miguel Morais (95)		Patrícia Freire (97), Filipa Freire (96) Jessica Ferreira (96), Cláudia Freire (96)	
AC Vermoil	40,45	Colégio São Mamede	45,95
Miguel Pinheiro (96), Duarte Matos (95) Ricardo Costa (95), Fábio Dias (97)		Jessica Silva (95), Emilie Idalina (98) Jessica Marques (95), Patrícia Ivo (95)	
Colégio São Mamede	41,86		
Danilo Gregório (96), Carlos Oliveira (95) Rodrigo Batista (96), Tiago Silva (96)			

RANKING DE JUVENIS

100 M

Artur Koshchuk	94	JV	11,08	Verónica Zhukova	93	JV	12,71
Daniel Mimoso	93	ACDRA	11,10	Sarah Dias	95	JV	12,88
Kevin Santos	93	ACV	11,65	Victória Té	94	CAMG-I	13,10
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	11,73	Andreia Pinto	93	CAMG-I	13,11
João Moniz	94	JV	11,79	Mónica Rino	94	JV	13,16
João Pereira	93	CAMG-I	11,81	Anaïs Baptista	94	JV	13,22
Dylan Silva	93	CAMG-I	11,90	Daniela Pereira	94	JV	13,28
João Miguel Silva	94	JV	11,96	Bruna Silva	94	JV	13,46
David Mota	93	JV	12,02	Beatriz Dinis	96	JV	13,55
Joel Gomes	94	ACV	12,14	Ana Filipa Silva	93	CAMG-I	13,62

Vento + 2 m /s

Daniel Mimoso	93	ACDRA	10,91
Artur Koshchuk	94	JV	10,99
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	11,50
João Moniz	94	JV	11,58
Dylan Silva	93	CAMG-I	11,73
Joel Gomes	94	ACV	11,88
Pedro Brito	94	CAMG-I	12,13

Vento + 2 m /s

Verónica Zhukova	93	JV	12,53
Andreia Pinto	93	CAMG-I	12,90
Victória Té	94	CAMG-I	12,99
Bruna Silva	94	JV	13,35
Ana Filipa Silva	93	CAMG-I	13,60

200 M

Artur Koshchuk	94	JV	22,55	Sarah Dias	95	JV	26,24
Daniel Mimoso	93	ACDRA	22,56	Anaïs Baptista	94	JV	26,65
João Moniz	94	JV	23,36	Verónica Zhukova	93	JV	27,11
João Pereira	93	CAMG-I	23,82	Bruna Silva	94	JV	27,22
Kevin Santos	93	ACV	23,84	Daniela Pereira	94	JV	27,28
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	23,92	Victória Té	94	CAMG-I	27,53 pc
David Mota	93	JV	24,09	Andreia Pinto	93	CAMG-I	27,54
Joel Gomes	94	ACV	24,76 pc	Carine Moreira	94	JV	27,73
Ricardo Costa	95	ACV	24,77	Mónica Rino	94	JV	27,74
João Miguel Silva	94	JV	24,78	Magda Gomes	94	ACV	28,20

300 M

João Moniz	94	JV	36,43	Daniela Pereira	94	JV	42,31
Artur Koshchuk	94	JV	37,49	Bruna Silva	94	JV	43,41
João Pereira	93	CAMG-I	38,12	Sara Oliveira	93	CAMG-I	43,57
Miguel Carreira	96	JV	38,34	Ana Queiroz Alves	94	JV	43,7
João Miguel Silva	94	JV	38,40	Carine Moreira	94	JV	44,32
Wilson Conniott	93	ACV	38,40	Ana Rita Fernandes	93	ACDRA	45,17
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	38,5	Magda Gomes	94	ACV	45,89
Rafael Pires	94	JV	38,69	Jessica Ferreira	96	ACV	45,92
David Mota	93	JV	38,71	Jessica Ferreira	94	ACDRA	47,23
Joel Gomes	94	ACV	38,86	Soraia Carnide	95	JV	47,1

800 M

Wilson Conniott	93	ACV	1.57,92	Ana Queiroz Alves	94	JV	2.15,04
-----------------	----	-----	----------------	-------------------	----	----	----------------



Ranking 2010

Ricardo Vaz	94	ACDRA	2.06,60 pc	Joana Domingos	93	ACDRA	2.21,44 pc
Daniel Murraças	94	CANAZ	2.07,35	Ana Rita Fernandes	93	ACDRA	2.21,85 pc
Oleh Palamarchuk	94	CAMG	2.09,05 pc	Filipa Eutiquio	96	CB Alc.	2.28,23 pc
Ivan Mendes	93	2AP	2.11,17 pc	Jessica Ferreira	94	ACDRA	2.28,72
Leandro Silva	95	CASG	2.13,44	Daniela Pereira	94	JV	2.29,85
Tiago Cordeiro	95	2AP	2.14,06 pc	Carine Moreira	94	JV	2.30,24
Edgar Alexandre	96	CASG	2.14,25	Joana Ferreira	97	JV	2.30,35
Afonso Esteves	96	ACDRA	2.16,18 pc	Anais Baptista	94	JV	2.31,48
Simão Vazão	93	GDP	2.17,20 pc	Marisa Paulino	96	CAMG-I	2.32,91

1.000 M

Wilson Conniott	93	ACV	2.37,88	Ana Queiroz Alves	94	JV	2.54,61
Simão Vazão	93	GDP	2.49,31	Joana Domingos	93	ACDRA	3.02,00
Oleh Palamarchuk	94	CAMG-I	2.49,41	Filipa Eutiquio	96	CB Alc.	3.07,42
Leandro Silva	95	CASG	2.49,50	Joana Ferreira	97	JV	3.10,21
João Fernandes	94	ACV	2.51,81	Melanie Santos	95	CBA	3.14,36
Eusébio Salvador	94	CASG	2.53,88	Jessica Ferreira	94	ACDRA	3.24,02
João Moniz	94	JV	2.54,86	Inês Santos	96	ACV	3.24,63
Miguel Carreira	96	JV	2.55,12	Tatiana Rodrigues	97	CAMG-I	3.24,94
João Paulo Santos	95	ACC	2.56,05 pc	Clara Marques	96	JV	3.25,66
Afonso Esteves	96	ACDRA	2.56,26	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	3.25,72

1.500 M

Wilson Conniott	93	ACV	4.09,52	Ana Queirós Alves	94	JV	4.37,20
Daniel Murraças	94	CANaz	4,22,11	Joana Domingos	93	ACDRA	4.49,56
Simão Vazão	93	GDP	4.33,92	Melanie Santos	95	CB Alc.	5.14,3 pc
Oleh Palamarchuk	94	CAMG-I	4.33,8 pc	Filipa Eutíquo	96	CB Alc.	5.14,6 pc
João Fernandes	94	ACV	4.35,17	Jessica Ferreira	94	ACDRA	5.21,42
Afonso Esteves	96	ACDRA	4.37,89	Marisa Paulino	96	CAMG-I	5.22,27
André Salgueiro	95	GDP	4.40,53	Ana Oliveira	95	JV	5.22,3 pc
Márcio Martins	94	ACV	4.43,44	Clara Marques	96	JV	5.22,72
João Paulo Santos	95	ACC	4.43,4 pc	Daniela Cordeiro	94	ACV	5.27,21 pc
Tiago Ponte	95	ACV	4.43,71	Joana Marques	94	JV	5.27,52

3.000 M

Simão Vazão	93	GDP	10.17,48	Ana Queiroz Alves	93	JV	10.30,58
Oleh Palamarchuk	94	CAMG-I	10.23,90	Joana Domingos	93	ACDRA	11.33,83
Eusébio Salvador	94	CASG	10.27,18	Joana Monteiro	93	ACV	11.58,54
António Barros	94	ACDRA	10.32,20	Vanessa Valente	94	CB Alc.	12.10,80
Pedro Ramos	93	GDP	10.33,73 pc	Joana Marques	94	JV	12.27,82
João Fernandes	94	ACV	10.45,91	Marisa Dias	93	ACV	13.10,59
Diogo Duarte	94	CAMG-I	11.33,40	Marisa de Jesus	93	CAMG-I	14.17,03
Gonçalo Silva	94	ACV	14.09,54				

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

Ricardo Mendes	94	JV	15,31	Sarah Dias	95	JV	14,64
Kevin Santos	93	ACV	15,32	Anais Baptista	94	JV	15,24
João Miguel Silva	94	JV	16,15	Daniela Pereira	94	JV	15,57
Artur Koshchuk	94	JV	16,68	Verónika Zhukova	93	JV	16,11
Joel Gomes	94	ACV	16,71	Lidia Alberto	93	JV	16,23
João Moniz	94	JV	17,15	Sara Espinha	93	CAMG-I	17,20
David Mota	93	JV	17,37	Mónica Rino	94	JV	17,23
Miguel Marques	95	JV	17,42	Carine Moreira	94	JV	17,47
João Pereira	93	CAMG-I	17,58	Bruna Silva	94	JV	17,62
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	18,37	Daniela Cruz	94	GDP	17,63



Ranking 2010

	Vento + 2 m/s				Vento + 2 m/s	
Joel Gomes	94 ACV	16,70		Anaïs Baptista	94 JV	14,84
				Ana Filipa Silva	93 CAMG-I	17,03

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

João Moniz	94 JV	39,91		Anaïs Baptista	94 JV	44,88
David Mota	93 JV	41,80		Daniela Pereira	94 JV	46,90
Artur Koshchuck	94 JV	42,2		Sara Oliveira	93 CAMG-I	48,33
Joel Gomes	94 ACV	42,87		Carine Moreira	94 JV	48,88
Christophe Capitão	93 JV	43,95		Daniela Cruz	94 GDP	49,23
Dyllan Pedro	95 JV	45,58		Mariana Simões	94 JV	51,37
Gonçalo Fernandes	94 BA	50,48		Nency Domingues	95 IDV	52,64
Pedro Canário	96 BA	52,62		Daniela Cordeiro	94 ACV	55,05
João Miguel Silva	94 JV	52,77		Joana Santos	96 JV	58,44

(0,76) / 2.000 M OBSTÁCULOS / (0,76)

Simão Vazão	93 GDP	6.29,30		Joana Domingos	93 ACDRA	7.20,02
Daniel Murraças	94 CANaz	6.33,84		Mariana Simões	94 JV	8.26,63
Oleh Palamarchuk	94 CAMG-I	6.49,82		Daniela Cordeiro	94 ACV	8.32,54
Diogo Duarte	94 CAMG-I	7.43,25		Sara Rodrigues	93 GDCB	8.43,52
				Sara Marques	93 GDP	10.04,46

ALTURA

Ricardo Mendes	94 JV	1,94		Anaïs Baptista	94 JV	1,51
Ricardo Silva	93 ACV	1,79		Juliana Pereira	95 JV	1,48
Eduardo Valério	96 JV	1,78		Sarah Dias	95 JV	1,47
João Moniz	94 JV	1,75 pc		Mónica Rino	94 JV	1,46
Artur Koshchuk	94 JV	1,72		Daniela Pereira	94 JV	1,45 pc
João Pereira	93 CAMG-I	1,70 pc		Sara Espinha	93 CAMG-I	1,45
Kevin Santos	93 ACV	1,70		Camila Soares	97 JV	1,42
Miguel Marques	95 JV	1,68		Verónika Zhukova	93 JV	1,42
Marco Martins	93 CASG	1,65		Sara Rodrigues	93 GDCB	1,42
Dylan Silva	93 CAMG-I	1,63 pc		Diana Oliveira	93 IND	1,40
Christophe Capitão	93 JV	1,63		Lídia Alberto	93 JV	1,40

VARA

Pedro M. Soares	93 CAMG-I	3,60		Mónica Rino	94 JV	2,90
Ricardo Silva	93 ACV	3,40		Ana Filipa Silva	93 CAMG-I	2,75 pc
Tiago Vicente	94 ACV	3,00		Ana Patrícia Silva	93 CAMG-I	2,70
Bruno Lopes	93 JV	2,90 pc		Lídia Alberto	93 JV	2,51
Miguel Lavrador	95 JV	2,60		Sara Espinha	93 CAMG-I	2,50
Miguel Pinheiro	96 ACV	2,50		Mariana Simões	94 JV	2,00 pc
Ângelo Santos	96 JV	2,20		Cristiana Lopes	95 JV	1,70
Miguel Marques	95 JV	2,00				
David Gomes	93 ACV	2,00				
Miguel Morais	95 CAMG-I	1,90 pc				

COMPRIMENTO

Artur Koshchuk	94 JV	6,64		Mónica Rino	94 JV	5,49
Kevin Santos	93 ACV	6,36		Anaïs Baptista	94 JV	5,37 pc
Ricardo Mendes	94 JV	6,19		Sarah Dias	95 JV	5,33
João Moniz	94 JV	6,13		Ana Patrícia Silva	93 CAMG-I	5,07
Dylan Silva	93 CAMG-I	6,12 pc		Daniela Pereira	94 JV	5,06
Eduardo Valério	96 JV	6,09		Lídia Alberto	93 JV	5,06
Miguel Marques	95 JV	6,09		Ana Filipa Silva	93 CAMG-I	5,01 pc
David Mota	93 JV	5,90		Bruna Silva	94 JV	4,94



Ranking 2010

Rafael Pires	94	JV	5,84	Andreia Pinto	93	CAMG-I	4,82
João Marreiros	94	ACV	5,77	Sofia Pereira	93	ACV	4,81 pc

TRIPLO

Ricardo Mendes	94	JV	13,91	Anaïs Baptista	94	JV	11,66
João Moniz	94	JV	13,13 pc	Mónica Rino	94	JV	11,63
Miguel Carreira	96	JV	12,53 pc	Ana Patrícia Silva	93	CAMG-I	11,14 pc
Eduardo Valério	96	JV	12,51	Daniela Pereira	94	JV	10,90
Ricardo Silva	93	ACV	12,50	Ana Filipa Silva	93	CAMG-I	10,88
João Marreiros	94	ACV	12,47	Andreia Pinto	93	CAMG-I	10,82
Rafael Pires	94	JV	12,29	Diana Oliveira	93	IND	10,36
Dylan Silva	93	CAMG-I	12,21 pc	Sofia Pereira	93	ACV	10,18
Gabriel Brito	95	CAMG-I	12,17	Cristina Lopes	95	JV	9,95
Miguel Marques	95	JV	12,15	Sara Espinha	93	CAMG-I	9,89

Vento + 2 m /s

Ricardo Silva	93	ACV	12,61	Mónica Rino	94	JV	11,71
João Miguel Silva	94	JV	12,25	Sofia Pereira	93	ACV	10,20
Kevin Santos	93	ACV	12,15				

Vento + 2 m /s

(5 Kg) / PESO / (3 Kg)

Bernardo Lopes	93	JV	16,09	Juliana Pereira	95	JV	12,35
Miguel Carreira	96	JV	11,86	Helena Fernandes	93	CSPVI	12,23
João Seïça	93	IDV	11,60	Diana Oliveira	93	IND	11,03
Ricardo Mendes	94	JV	11,55	Cristiana Faria	94	JV	10,87
João Pereira	93	CAMG-I	11,43	Verónika Zhukova	93	JV	10,68
Ricardo Silva	93	ACV	11,30	Andreia Mesquita	95	ACV	10,43
Artur Koshchuk	94	JV	11,11	Fabiana Domingos	93	JV	10,18
João Moniz	94	JV	11,08	Anaïs Baptista	94	JV	10,06
Hugo Mota	94	CSM-L	10,85	Vanessa Nora	93	CAMG-I	9,90
Bernardo Brasil	95	CSM-L	10,78	Jessica Galvão	95	ACDRA	9,62

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

Bernardo Lopes	93	JV	46,62	Juliana Pereira	95	JV	37,34
João Moniz	94	JV	33,34	Helena Fernandes	93	CSPVI	36,46
Miguel Carreira	96	JV	30,28	Fabiana Domingos	93	JV	30,83
João Seïça	93	IDV	26,51	Jessica Gordo	94	CSPVI	27,80
Ruben Beato	94	GDP	25,07	Mª Inês Domingos	95	JV	25,56
Tiago Valente	94	ACV	24,99	Beatriz Bárbara	94	JV	25,08
João Pereira	93	CAMG-I	24,49	Cristiana Faria	94	JV	18,22
Miguel Lavrador	95	JV	24,07	Ana Carina Gomes	95	JV	16,25
Pedro Brito	94	CAMG-I	23,40	Andreia Mesquita	95	ACV	15,20
Firuz Akilov	94	JV	17,32	Melanie Santos	95	CB Alc.	12,19

(700 g) / DARDO / (600 g)

Miguel Lavrador	95	JV	50,35	Marta Mendes	95	JV	35,28
Bernardo Lopes	93	JV	50,14	Juliana Pereira	95	JV	30,10
Daniel Jerónimo	93	ACDRA	48,09	Anais Baptista	94	JV	29,59
Kevin Pedro	93	JV	48,00	Daniela Pereira	94	JV	24,83
Eusébio Salvador	94	CASG	41,79	Sarah Dias	95	JV	23,86
João Alexandre Silva	96	JV	40,84	Jessica Galvão	95	ACDRA	23,03
Artur Koshchuk	94	JV	38,42	Mónica Rino	94	JV	22,97
Ricardo Mendes	94	JV	37,89	Verónika Zhukova	93	JV	22,29
Miguel Marques	95	JV	31,20	Bruna Silva	94	JV	19,40
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	30,23	Sofia Pereira	93	ACV	18,72



Ranking 2010

(5 Kg) / MARTELO / (3 Kg)

Bernardo Lopes	93	JV	50,38	Jessica Galvão	95	ACDRA	48,68
Miguel Carreira	96	JV	38,78	Fabiana Domingos	93	JV	48,10
Firuz Akilov	94	JV	33,89	M ^a Inês Domingos	95	CAMG	47,45
Ruben Beato	94	GDP	27,15	Beatriz Bárbara	94	JV	44,45
Luís Patrocínio	94	JV	15,88	Cristiana Faria	94	JV	23,46*
				Ana Carina Gomes	95	JV	17,33

*martelo de 4Kg

5.000 M / MARCHA / 5.000 M

Bruno Pedro	93	GACV	22:37,34 pc	Marisa Paulino	96	CAMG-I	27.33,20
André Salgueiro	95	GDP	26:45,42	Joana Monteiro	93	ACV	28.13,65
Alexandre Carreira	95	ACV	28:13,00	Ágata Mendes	95	GACV	28.44,60
David Simões	93	GACV	28:33,07	Luciana Jesus	93	CAMG-I	28.45,96
Duarte Vicente	95	BA	28:39,42	Joana Marques	94	JV	29:56,63
Bruno Pires	95	GDP	29:14,47	Marisa Jesus	93	CAMG-I	30:15,69
Rafael Morgado	95	GACV	29:19,96	Adriana Vieira	95	GDP	30:34,87
				Bruna Moreira	95	GDP	31:53,48
				Marisa Dias	93	ACV	34:04,86

OCTATLO / HEPTATLO

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

Ricardo Mendes	94	JV	4832
Artur Koshchuk	94	JV	4745
João Moniz	94	JV	4475
João Pereira	93	CAMG-I	4262
Kevin Santos	93	ACV	4248
David Mota	93	JV	4158
Joel Gomes	94	ACV	4062
Alexandre Carreira	94	ACDRA	3994
João Miguel Silva	94	JV	3913
Christophe Capitão	93	JV	3731

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

Anaïs Baptista	94	JV	4374
Daniela Pereira	94	JV	3997
Verónika Zhukova	93	JV	3672
Mónica Rino	94	JV	3463
Ana Filipa Silva	93	CAMG-I	3025
Carine Moreira	94	JV	3021
Bruna Silva	94	JV	2952
Sara Rodrigues	93	GDCB	2924
Ana Patrícia Silva	93	CAMG-I	2826
Daniela Cruz	94	GDP	2539

4 x 100 M

Seleção **43,70**

Kevin Santos (93), João Moniz (94)
Artur Koshchuk (94), Daniel Mimoso (93)

J. Vidigalense **45,06**

David Mota (93), João Moniz (94)
Eduardo Valério (96), Artur Koshchuk (94)

AC Vermoil **46,20**

Ricardo Costa (95), João Marreiros (94)
Joel Gomes (94), Kevin Santos (93)

J. Vidigalense **49,80**

Verónica Zhukova (93), Anaïs Baptista (94)
Mónica Rino (94), Sarah Dias (95)

Seleção **50,00**

Victória Té (94), Anaïs Baptista (93)
Daniela Pereira (94), Verónica Zhukova (93)

CAM Grande Imosonho **51,07**

Victória Té (94), Ana Patrícia Silva (93)
Andreia Pinto (93), Ana Filipe Silva (93)

AC Vermoil **56,33**



Ranking 2010

Sofia Pereira (93), Magda Gomes (94)

Jessica Ferreira (96), Filipa Freire (96)

4 x 300 M

J. Vidigalense

Miguel Carreira (96), Rafael Pires (94)
David Mota (93), João Moniz (94)

2.33,25

J. Vidigalense

Bruna Silva (94), Anaïs Baptista (94)
Carine Moreira (94), Daniela Pereira (94)

**2.57,4
3**

AC Vermoil

Ricardo Costa (95), João Marreiros (94)
Joel Gomes (94), Kevin Santos (93)

2.40,58

CAM Grande Imosinho

Sara Oliveira (93), Ana Filipa Silva (93)
Victória Té (94), Andreia Pinto (93)

**3.03,6
0**

AC Vermoil

Jessica Ferreira (96), Daniela Cordeiro (94)
Filipa Freire (96), Magda Gomes (94)

**3.13,6
5**

RANKING DE JUNIORES

100 m

Artur Koshchuk	94	JV	11,08	Verónika Zhukova	93	JV	12,71
Pedro Lopes	92	JV	11,09	Sarah Dias	95	JV	12,88
Daniel Mimoso	93	ACDRA	11,10	Sara Dias	92	ACV	12,94
João Marques	92	JV	11,46	Carla Santos	91	JV	13,04
Kevin Santos	93	ACV	11,65	Victória Té	94	CAMG-I	13,10
Ernest Kibungu	92	ACV	11,72	Andreia Pinto	93	CAMG-I	13,11
Francisco Serafim	92	ACDRA	11,72	Mónica Rino	94	JV	13,16
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	11,73	Cyntia Silva	91	CAMG-I	13,19
João Moniz	94	JV	11,79	Anaís Baptista	94	JV	13,22
João Pereira	93	CAMG-I	11,81	Daniela Pereira	94	JV	13,28
		Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s	
Daniel Mimoso	93	ACDRA	10,91	Verónica Zhukova	93	JV	12,53
Artur Koshchuk	94	JV	10,99	Sara Dias	92	ACV	12,75
João Marques	92	JV	11,05	Andreia Pinto	93	CAMG-I	12,90
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	11,50	Victória Té	94	CAMG-I	12,99
João Moniz	94	JV	11,58				
Dylan Silva	93	CAMG-I	11,73				

200 M

Artur Koshchuk	94	JV	22,55	Sara Dias	92	ACV	25,95 pc
Daniel Mimoso	93	ACDRA	22,56	Miriam Tavares	91	ACDRA	26,09 pc
Pedro Lopes	92	JV	22,66	Sarah Dias	95	JV	26,24
João Marques	92	JV	23,06	Anaís Baptista	94	JV	26,65
João Moniz	94	JV	23,36	Verónica Zhukova	93	JV	27,11
João Pereira	93	CAMG-I	23,82	Cyntia Silva	91	CAMG	27,20 pc
Kevin Santos	93	ACV	23,84	Bruna Silva	94	JV	27,22
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	23,92	Daniela Pereira	94	JV	27,28
David Mota	93	JV	24,09	Carla Santos	91	JV	27,45
João Tavares	92	ACDRA	24,41	Andreia Pinto	93	CAMG-I	27,54
		Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s	
Pedro Lopes	92	JV	22,49	Sara Dias	92	ACV	26,17

400 M

Thibaut Junqueira	92	2AP	51,27 pc	Miriam Tavares	91	ACDRA	58,7 pc
Kevin Gaspar	91	ACV	52,58	Daniela Pereira	94	JV	59,71
João Tavares	92	ACDRA	53,46	Bruna Silva	94	JV	61,31
João Moniz	94	JV	53,86	Sara Dias	92	ACV	61,35 pc
Filipe Oliveira	91	ACV	53,90 pc	Fani Ferreira	92	ACV	61,54 pc
João Pereira	93	CAMG-I	54,36	Carla Santos	91	JV	61,67 pc
João Ritto	92	ACV	54,90	Carine Moreira	94	JV	62,24
Ivan Mendes	93	2AP	55,04 pc	Sara Oliveira	93	CAMG-I	62,30
João Marques	92	JV	55,5 pc	Ana Rita Fernandes	93	ACDRA	62,31 pc
Fábio Costa	92	JV	56,12	Cyntia Silva	91	CAMG-I	62,43

800 M

Thibaut Junqueira	92	2AP	1.54,98	Ana Queiroz Alves	94	JV	2.15,04
Ricardo A. Fernandes	91	JV	1.55,26	Joana Domingos	93	ACDRA	2.21,44 pc
João Leal	91	JV	1.55,82	Ana Rita Fernandes	93	ACDRA	2.21,85 pc
Wilson Conniott	93	ACV	1.57,92	Inês Nobre	92	JV	2.25,61
Kevin Gaspar	91	ACV	2.01,35 pc	Filipa Eutiquio	96	CB Alc.	2.28,23 pc
Ricardo Vaz	92	ACDRA	2.06,60 pc	Joana Brito	92	JV	2.28,24
Jonathan Simões	91	2AP	2.07,13	Ana Carolina Matias	91	ACV	2.28,58
Daniel Murraças	94	CANAZ	2.07,35	Jessica Ferreira	94	ACDRA	2.28,72
Fábio Costa	92	JV	2.08,40	Daniela Pereira	94	JV	2.29,85



Ranking 2010

Oleh Palamarchuk 94 CAMG **2.09,05 pc** Carine Moreira 94 JV **2.30,24**

1.500 M

Ricardo A. Fernandes	91	JV	3.59,96 pc	Ana Queirós Alves	94	JV	4.37,20
João Leal	91	JV	4.00,94	Joana Domingos	93	ACDRA	4.49,56
Wilson Conniott	93	ACV	4.09,52	Ana Carolina Matias	91	ACV	4.59,75 pc
Thibaut Junqueira	92	2AP	4.11,55	Inês Nobre	92	JV	5.00,17
José Neves	92	JV	4.13,11	Joana Brito	92	JV	5.12,07
Pedro Santos	92	JV	4.14,02 pc	Melanie Santos	95	CB Alc.	5.14,3 pc
Daniel Murraças	94	CANaz	4.22,11	Filipa Eutíquio	96	CB Alc.	5.14,6 pc
Joel Marques	91	ACV	4.22,79 pc	Jessica Ferreira	94	ACDRA	5.21,42
Ricardo Vaz	92	ACDRA	4.23,1 pc	Marisa Paulino	96	CAMG-I	5.22,27
Jonathan Simões	91	2AP	4.25,24	Ana Oliveira	95	JV	5.22,3 pc

3.000 M

João Leal	91	JV	8.53,07 pc	Ana Queiroz Alves	93	JV	10.30,58
Pedro Santos	92	JV	8.54,83 pc	Inês Nobre	92	JV	10.46,57
José Neves	92	JV	9.12,2	Ana Carolina Matias	91	ACV	11.01,76 pc
Joel Marques	91	ACV	9.21,9	Joana Domingos	93	ACDRA	11.33,83
Ilídio Dias	92	ACV	9.42,6	Joana Monteiro	93	ACV	11.58,54
Jonathan Simões	91	2AP	9.50,16 pc	Vanessa Valente	94	CB Alc.	12.10,80
Emanuel Cardoso	91	CAMG-I	10.15,50	Joana Marques	94	JV	12.27,82
Simão Vazão	93	GDP	10.17,48	Cecília Cordeiro	92	GDP	12.50,87
Oleh Palamarchuk	94	CAMG-I	10.23,90				
Eusébio Salvador	94	CASG	10.27,18				

5.000 M

Pedro Santos	92	JV	15.39,61	Inês Nobre	92	JV	19.14,36
João Leal	91	JV	16.15,47	Ana Carolina Matias	91	ACV	20.03,26
Ilídio Dias	92	ACV	16.26,01	Joana Brito	92	JV	20.25,04
Marco Reis	91	JV	19.54,35				

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

Ricardo Mendes	94	JV	15,73	Fani Ferreira	92	ACV	15,17
Ernest Kibungu	92	ACV	16,12	Anaïs Baptista	94	JV	15,29
Kevin Santos	93	ACV	16,46	Daniela Pereira	94	JV	16,04
				Ana Vasconcelos	92	ACDRA	16,33
				Soraia Ferreira	92	JV	16,74
				Verónika Zhukova	93	JV	16,91
				Sara Espinha	93	CAMG-I	17,72
				Daniela Cruz	94	GDP	18,65
				Ana Filipa Silva	93	CAMG-I	18,83
				Fabiana Domingos	93	JV	20,49

	Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s		
Kevin Santos	93	ACV	15,85	Anaïs Baptista	94	JV	15,27
				Ana Vasconcelos	92	ACDRA	15,98

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

João Moniz	94	JV	58,01	Anaïs Baptista	94	JV	64,18
João Tavares	92	ACDRA	58,77	Fani Ferreira	92	ACV	64,49
Joel Gomes	94	ACV	62,12	Miriam Tavares	91	ACDRA	66,49
Fábio Costa	92	JV	62,31	Bruna Silva	94	JV	67,43
Filipe Oliveira	91	ACV	62,65	Carine Moreira	94	JV	68,26
João Silva	94	JV	62,88	Sara Oliveira	93	CAMG-I	69,75
David Mota	93	JV	65,04	Cyntia Silva	91	CAMG-I	71,32
Telmo Filipe	92	JV	66,97	Daniela Cordeiro	94	ACV	76,01



Ranking 2010

Soraia Ferreira 92 JV 77,35

(0,91) / 3.000 M OBSTÁCULOS / (0,76)

Pedro Santos	92 JV	9.35,16	Inês Nobre	92 JV	11.29,79
Joel Marques	91 ACV	10.34,73	Ana Carolina Matias	91 ACV	12.07,58
			Dália Marques	92 ACV	15.13,78

ALTURA

Ricardo Mendes	94 JV	1,94	Ana Vasconcelos	92 ACDRA	1,62
Elton Ingrês	91 CAMG-I	1,90 pc	Anaïs Baptista	94 JV	1,51
Ernest Kibungu	92 ACV	1,80	Juliana Pereira	95 JV	1,48
Ricardo Silva	93 ACV	1,79	Sarah Dias	95 JV	1,47
Eduardo Valério	96 JV	1,78	Mónica Rino	94 JV	1,46
João Moniz	94 JV	1,75 pc	Daniela Pereira	94 JV	1,45 pc
Artur Koshchuk	94 JV	1,72	Sara Espinha	93 CAMG-I	1,45
João Marques	92 JV	1,72	Camila Soares	97 JV	1,42
João Pereira	93 CAMG-I	1,70 pc	Verónika Zhukova	93 JV	1,42
Kevin Santos	93 ACV	1,70	Sara Rodrigues	93 GDCB	1,42

VARA

Luís Ferreira	92 JV	4,26 pc	Ana Vasconcelos	92 ACDRA	2,90
Ricardo António	91 ACV	3,90 pc	Mónica Rino	94 JV	2,90
Pedro M. Soares	93 CAMG-I	3,60	Ana Filipa Silva	93 CAMG-I	2,75 pc
Ricardo Silva	93 ACV	3,40	Ana Patrícia Silva	93 CAMG-I	2,70
Bruno Silva	92 JV	3,10	Lídia Alberto	93 JV	2,51
Tiago Vicente	94 ACV	3,00	Sara Espinha	93 CAMG-I	2,50
Bruno Lopes	93 JV	2,90 pc	Mariana Simões	94 JV	2,00 pc
Miguel Lavrador	95 JV	2,60	Cristiana Lopes	95 JV	1,70
Eduardo Domingues	92 ACV	2,60 pc			
Miguel Pinheiro	96 ACV	2,50			
Ernest Kibungu	92 ACV	2,50			

COMPRIMENTO

Artur Koshchuk	94 JV	6,64	Mónica Rino	94 JV	5,49
Ernest Kibungu	92 ACV	6,57	Anaïs Baptista	94 JV	5,37 pc
Elton Ingrês	91 CAMG-I	6,37 pc	Sarah Dias	95 JV	5,33
Kevin Santos	93 ACV	6,36	Ana Vasconcelos	92 ACDRA	5,24 pc
Ricardo Mendes	94 JV	6,19	Ana Patrícia Silva	93 CAMG-I	5,07
Francisco Serafim	92 ACDRA	6,16	Daniela Pereira	94 JV	5,06
João Moniz	94 JV	6,13	Lídia Alberto	93 JV	5,06
Dylan Silva	93 CAMG-I	6,12 pc	Ana Filipa Silva	93 CAMG-I	5,01 pc
Eduardo Valério	96 JV	6,09	Bruna Silva	94 JV	4,94
Miguel Marques	95 JV	6,09	Andreia Pinto	93 CAMG-I	4,82

Vento + 2 m /s

Ernest Kibungu	92 ACV	6,60			
----------------	--------	-------------	--	--	--

TRIPLO

Ricardo Mendes	94 JV	13,91	Anaïs Baptista	94 JV	11,66
Francisco Serafim	92 ACDRA	13,26	Mónica Rino	94 JV	11,63
João Moniz	94 JV	13,13 pc	Ana Vasconcelos	92 ACDRA	11,47
Ernest Kibungu	92 ACV	12,96 pc	Ana Patrícia Silva	93 CAMG-I	11,14 pc
Eduardo Domingues	92 ACV	12,89 pc	Daniela Pereira	94 JV	10,90
João Marques	92 JV	12,66	Ana Filipa Silva	93 CAMG-I	10,88
Miguel Carreira	96 JV	12,53 pc	Andreia Pinto	93 CAMG-I	10,82
Eduardo Valério	96 JV	12,51	Soraia Ferreira	92 JV	10,49



Ranking 2010

Ricardo Silva	93	ACV	12,50	Diana Oliveira	93	IND	10,36
João Marreiros	94	ACV	12,47	Sofia Pereira	93	ACV	10,18
Vento + 2 m /s							
Francisco Serafim	92	ACDRA	13,43				
Elton Ingrês	91	CAMG-I	12,90				
João Marques	92	JV	12,75				

(6 Kg) / PESO / (4 kg)

Francisco Belo	91	JV	18,16	Ana Rita Henriques	92	JV	11,76
Tiago Pereira	91	JV	14,88	Helena Fernandes	93	CSPVI	10,08
Bernardo Lopes	93	JV	14,25	Cristiana Faria	94	JV	9,43
Ernest Kibungu	92	ACV	13,72	Fabiana Domingos	93	JV	8,68
Luís Batista	91	JV	10,28	Melissa Ribeiro	92	CAMG-I	8,62
Pedro Brito	94	CAMG-I	10,00	Diana Oliveira	93	IND	8,53
João Seïça	93	IDV	9,81	Soraia Ferreira	92	JV	8,48
Ricardo Silva	93	ACV	8,79	Daniela Bruno	92	JV	8,08
Tiago Vicente	94	ACV	8,63	Ana Vasconcelos	92	ACDRA	7,95
Ricardo Fernandes	92	JV	8,43	Fani Ferreira	92	ACV	7,50

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

Francisco Belo	91	JV	52,89	Juliana Pereira	95	JV	37,34
Bernardo Lopes	93	JV	39,78	Helena Fernandes	93	CSPVI	36,46
Tiago Pereira	91	JV	36,65	Ana Rita Henriques	92	JV	33,79
Luís Batista	91	JV	33,55	Fabiana Domingos	93	JV	30,83
Ernest Kibungu	92	ACV	28,23	Jessica Gordo	94	CSPVI	27,80
Ruben Beato	94	GDP	21,07	Mª Inês Domingos	95	JV	25,56
Luís Patrocínio	94	JV	13,07	Beatriz Bárbara	94	JV	25,08
Firuz Akilov	94	JV	12,61	Cristiana Faria	94	JV	18,22
				Ana Carina Gomes	95	JV	16,25
				Andreia Mesquita	95	ACV	15,20

(800 g) / DARDO / (600 g)

Bernardo Lopes	93	JV	49,39	Marta Mendes	95	JV	35,28
Kevin Pedro	93	JV	44,74	Daniela Bruno	92	JV	31,31
Daniel Jerónimo	94	ACDRA	44,11	Juliana Pereira	95	JV	30,10
Tiago Pereira	91	JV	37,32	Anais Baptista	94	JV	29,59
Leandro Carvalho	92	CAMG-I	36,58	Melissa Ribeiro	92	CAMG-I	25,94
Francisco Belo	91	JV	35,08	Ana Vasconcelos	92	ACDRA	25,79
Ruben Ferreira	92	CAOB	31,80	Daniela Pereira	94	JV	24,83
Ernest Kibungu	92	ACV	30,22	Sarah Dias	95	JV	23,86
Tiago Vicente	94	ACV	25,33	Jessica Galvão	95	ACDRA	23,03
Luís Patrocínio	94	JV	24,10	Mónica Rino	94	JV	22,97

(6 Kg) / MARTELO / (4 Kg)

Luís Batista	91	JV	54,36	Ana Rita Henriques	92	JV	51,64
Tiago Pereira	91	JV	43,73	Fabiana Domingos	93	JV	43,34
Firuz Akilov	94	JV	16,07	Beatriz Bárbara	94	JV	32,46
Ruben Beato	94	GDP	9,63	Daniela Bruno	92	JV	24,55
Luís Patrocínio	94	JV	9,46	Cristiana Faria	94	JV	23,46

10.000 M / MARCHA / 10.000 M

Bruno Pedro	93	GACV	47:50,36	Daniela Cardoso	91	ACV	51:48,79
Ricardo Fernandes	92	JV	50:13,82	Joana Monteiro	93	ACV	57:29,10
				Luciana Jesus	93	CAMG-I	1:01:04,21
				Joana Marques	94	JV	1:02:28,36
				Marisa Jesus	93	CAMG-I	1:03:34,74



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**

Ernest Kibungu 92 ACV **4603**

Ana Vasconcelos 92 ACDRA 3691
Fani Ferreira 92 ACV 3394
Soraia Ferreira 92 JV 2783

4 x 100 M

J. Vidigalense (Jun.) 43,51
Pedro Lopes (92), João Moniz (94)
João Marques (92), Artur Koshchuk (92)

J. Vidigalense (Juv.) 49,80
Verónica Zhukova (93), Anaïs Baptista (94)
Mónica Rino (94), Sarah Dias (95)

Seleção (Juv.) 43,70
Kevin Santos (93), João Moniz (94)
Artur Koshchuk (94), Daniel Mimoso (93)

Seleção (Juv.) 50,00
Victória Té (94), Anaïs Baptista (93)
Daniela Pereira (94), Verónica Zhukova (93)

J. Vidigalense (Juv.) 43,91
David Mota (93), João Moniz (94)
Eduardo Valério (96), Artur Koshchuk (94)

J. Vidigalense (Jun.) 50,41
Verónica Zhukova (93), Bruna Silva (94)
Mónica Rino (94), Carla Santos (91)

AC Vermoil (Juv.) 46,20
Ricardo Costa (95), João Marreiros (94)
Joel Gomes (94), Kevin Santos (93)

CAM Grande - I (Juv.) 50,71
Victória Té (94), Cyntia Silva (91)
Andreia Pinto (93), Ana Filipe Silva (93)

CAM Grande Imosinho (Jun.) 47,79
Pedro Soares (93), Elton Ingrês (91)
João Pereira (93), Dylan Silva (93)

CAM Grande - I (Juv.) 51,07
Victória Té (94), Ana Patrícia Silva (93)
Andreia Pinto (93), Ana Filipe Silva (93)

4 x 4 00 M

J. Vidigalense 3.28,28
João Moniz (94), Ricardo A. Fernandes (91)
João Leal (91), Pedro Lopes (92)

J. Vidigalense 4.12,06
Mariana Simões (94), Carla Santos (91)
Joana Brito (92), Bruna Silva (94)

AC Vermoil 3.43,48
João Ritto (92), João Marreiros (94)
Joel Gomes (94), Kevin Gaspar (91)

AC Vermoil 4.21,60 pc
Fani Ferreira (92), Sara Dias (92)
Magda Gomes (94), Liliana Cardoso (92)

ACDR Arneireense 4.01,09
João Tavares (92), Paulo Araújo (92)
Rafael Correia (93), Simão Rocha (94)

ACDR Arneireense 4.22,98 pc
Miriam Tavares (91), Ana Rita Fernandes (93)
Andreia André (91), Cristina Silva (90)

CAM Grande - I 4.27,45 pc
Cyntia Silva (91), Ana Patrícia Silva (93)
Sara Espinha (93), Ana Filipa Silva (93)

RANKING SENIORES

100 M

Artur Koshchuk	94	JV	11,08	Anna Olsson	88	JV	12,12
Pedro Lopes	92	JV	11,09	Cátia Ferreira	83	JV	12,13
Daniel Mimoso	93	ACDRA	11,10	Verónika Zhukova	93	JV	12,71
Wilson Martins	88	ACV	11,21	Sarah Dias	95	JV	12,88
Bruno Gualberto	88	JV	11,24	Sara Dias	92	ACV	12,94
Cristiano Carreira	90	JV	11,34	Carla Santos	91	JV	13,04
João Marques	92	JV	11,46	Victória Té	94	CAMG-I	13,10
Gonçalo Ribeiro	89	JV	11,63	Andreia Pinto	93	CAMG-I	13,11
Kevin Santos	93	ACV	11,65	Mónica Rino	94	JV	13,16
Ernest Kibungu	92	ACV	11,72	Daniela Ferreira	89	JV	13,16
Francisco Serafim	92	ACDRA	11,72				

Vento + 2 m/s

Daniel Mimoso	93	ACDRA	10,91
Artur Koshchuk	94	JV	10,99
João Marques	92	JV	11,05
Alexandre Carreira	94	ACDRA	11,50
João Moniz	94	JV	11,58

Vento + 2 m/s

Anna Olsson	88	JV	12,02
Verónica Zhukova	93	JV	12,53
Sara Dias	92	ACV	12,75
Andreia Pinto	93	CAMG-I	12,90
Victória Té	94	CAMG-I	12,99

200 M

Artur Koshchuk	94	JV	22,55	Anna Olsson	88	JV	24,54
Daniel Mimoso	93	ACDRA	22,56	Cátia Ferreira	83	JV	25,08
Pedro Lopes	92	JV	22,66	Sara Dias	92	ACV	25,95 pc
João Marques	92	JV	23,06	Sarah Dias	95	JV	26,24
Gonçalo Ribeiro	89	JV	23,06 pc	Miriam Tavares	91	ACDRA	26,09 pc
Wilson Martins	88	ACV	23,09	Anaïs Baptista	94	JV	26,65
Cristiano Carreira	90	JV	23,28 pc	Verónica Zhukova	93	JV	27,11
João Moniz	94	JV	23,36	Cyntia Silva	91	CAMG	27,20 pc
João Oliveira	90	ACV	23,62 pc	Bruna Silva	94	JV	27,22
João Pereira	93	CAMG-I	23,82	Daniela Pereira	94	JV	27,28

Vento + 2 m/s

Pedro Lopes	92	JV	22,49
-------------	----	----	--------------

Vento + 2 m/s

Cátia Ferreira	83	JV	24,92
----------------	----	----	--------------

400 M

Bruno Gualberto	88	JV	48,66	Miriam Tavares	91	ACDRA	58,7 pc
Cristiano Carreira	90	JV	49,88	Daniela Pereira	94	JV	59,71
Thibaut Junqueira	92	2AP	51,27 pc	Bruna Silva	94	JV	61,31
Diogo Reis	89	JV	51,41	Sara Dias	92	ACV	61,35 pc
João Oliveira	90	ACV	52,52 pc	Fani Ferreira	92	ACV	61,54 pc
Kevin Gaspar	91	ACV	52,58	Carla Santos	91	JV	61,67 pc
Natalino Miranda	85	ACV	52,59	Carine Moreira	94	JV	62,24
Alexandre Sousa	87	JV	52,80 pc	Sara Oliveira	93	CAMG-I	62,30
Tiago Dias	90	JV	53,20	Ana Rita Fernandes	93	ACDRA	62,31 pc
Ivanildo Barreto	88	ACV	53,24	Cyntia Silva	91	CAMG-I	62,43

800 M

Diogo Reis	89	JV	1.53,96	Ana Queiroz Alves	94	JV	2.15,04
Thibaut Junqueira	92	2AP	1.54,98	Joana Domingos	93	ACDRA	2.21,44 pc
Ricardo A. Fernandes	91	JV	1.55,26	Ana Rita Fernandes	93	ACDRA	2.21,85 pc



Ranking 2010

João Leal	91	JV	1.55,82	Patrícia Pereira	83	JV	2.22,60 pc
Tiago Dias	90	JV	1.56,35	Inês Nobre	92	JV	2.25,61
Jaime Dias	85	JV	1.57,32	Filipa Eutiquio	96	CB Alc.	2.28,23 pc
Wilson Conniott	93	ACV	1.57,92	Joana Brito	92	JV	2.28,24
Tiago Marques	83	2AP	1.58,67 pc	Ana Carolina Matias	91	ACV	2.28,58
Kevin Gaspar	91	ACV	2.01,35 pc	Jessica Ferreira	94	ACDRA	2.28,72
Ricardo Vaz	94	ACDRA	2.06,60 pc	Ana Rita Miranda	87	JV	2.29,5 pc

1.500 M

Bruno Rodrigues	88	JV	3.54,81	Ana Queiroz Alves	94	JV	4.37,20
Jorge Miranda	88	JV	3.58,07	Joana Domingos	93	ACDRA	4.49,56
Ricardo A. Fernandes	91	JV	3.59,96	Ana Rita Miranda	87	JV	4.54,81 pc
Jaime Dias	85	JV	4.00,51	Ana Carolina Matias	91	ACV	4.59,75 pc
João Leal	91	JV	4.00,94	Inês Nobre	92	JV	5.00,17
Marco Costa	81	JV	4.02,93	Joana Brito	92	JV	5.12,07
Tiago Dias	90	JV	4.04,21	Melanie Santos	95	CB Alc.	5.14,3 pc
Tiago Marques	83	2AP	4.07,78	Filipa Eutiquio	96	CB Alc.	5.14,6 pc
Wilson Conniott	93	ACV	4.09,52	Jessica Ferreira	94	ACDRA	5.21,42
Thibaut Junqueira	92	2AP	4.11,55	Marisa Paulino	96	CAMG-I	5.22,27

3.000 M

Bruno Rodrigues	88	JV	8.25,86 pc	Ana Queiroz Alves	93	JV	10.30,58
Jorge Miranda	88	JV	8.31,46 pc	Mariana Costa	90	JV	10.42,00 pc
Tiago Marques	83	2AP	8.44,35 pc	Inês Nobre	92	JV	10.46,57
João Leal	91	JV	8.53,07 pc	Ana Carolina Matias	91	ACV	11.01,76 pc
Pedro Santos	92	JV	8.54,83 pc	Joana Domingos	93	ACDRA	11.33,83
José Neves	92	JV	9.12,2	Joana Monteiro	93	ACV	11.58,54
Joel Marques	91	ACV	9.21,9	Vanessa Valente	94	CB Alc.	12.10,80
João Santos	90	ACV	9.41,46 pc	Cristiana Silva	90	ACDRA	12.21,30 pc
Ilídio Dias	92	ACV	9.42,6	Joana Marques	94	JV	12.27,82
Jonathan Simões	91	2AP	9.50,16 pc	Cecília Cordeiro	92	GDP	12.50,87

5.000 M

Bruno Rodrigues	88	JV	14.38,71	Inês Nobre	92	JV	19.14,36
Tiago Marques	83	2AP	15.27,10	Ana Carolina Matias	91	ACV	20.03,26
Marco Costa	81	JV	15.33,77	Joana Brito	92	JV	20.25,04
Pedro Santos	92	JV	15.39,61				
Jorge Miranda	88	JV	15.42,15				
Jorge Aires	74	CAB-L	15.45,02				
Mário Henrique	69	CAB-L	15.57,30				
João Leal	91	JV	16.15,47				
Ilídio Dias	92	ACV	16.26,01				
Luís Sousa	60	ACV	16.58,07				

10.000 M

Tiago Marques	83	2AP	31.43,94	Ana Carolina Matias	90	ACV	43.09,67
João Santos	90	ACV	35.27,45				
Ilidio Dias	92	ACV	36.20,93				
Rui Roberto	68	GAFV	36.30,55				
Carlos Carmino	57	ACV	36.52,81				

MARATONA



Ranking 2010

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

Filipe Carvalho	77	JV	19,72	Fani Ferreira	92	ACV	15,17
				Anaïs Baptista	94	JV	15,29
				Cátia Ferreira	83	JV	15,69
				Daniela Pereira	94	JV	16,04
				Ana Vasconcelos	92	ACDRA	16,33
				Soraia Ferreira	92	JV	16,74
				Verónika Zhukova	93	JV	16,91
				Diana Morgado	89	ACV	17,05
				Sara Espinha	93	CAMG-I	17,72
				Daniela Cruz	94	GDP	18,65

		Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s	
Bruno Gualberto	88	JV	14,71	Anaïs Baptista	94	JV	15,27
Kevin Santos	93	ACV	16,57	Ana Vasconcelos	92	ACDRA	15,98
				Nanci Sousa	90	JV	18,16

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

Bruno Gualberto	88	JV	51,95	Anaïs Baptista	94	JV	64,18
Alexandre Sousa	87	JV	55,15	Fani Ferreira	92	ACV	64,49
João Moniz	94	JV	58,01	Miriam Tavares	91	ACDRA	66,49
Nuno Marques	83	ACV	58,75	Bruna Silva	94	JV	67,43
João Tavares	92	ACDRA	58,77	Carine Moreira	94	JV	68,26
Joel Gomes	94	ACV	62,12	Sara Oliveira	93	CAMG-I	69,75
Fábio Costa	92	JV	62,31	Cyntia Silva	91	CAMG-I	71,32
Filipe Oliveira	91	ACV	62,65	Daniela Cordeiro	94	ACV	76,01
João Silva	94	JV	62,88	Soraia Ferreira	92	JV	77,35
David Mota	93	JV	65,04				

(0,91) / 3.000 M OBSTÁCULOS / (0,76)

Pedro Santos	92	JV	9.35,16	Inês Nobre	92	JV	11.29,79
Joel Marques	91	ACV	10.34,73	Ana Carolina Matias	91	ACV	12.07,58
João Santos	90	ACV	10.45,61	Dália Marques	92	ACV	15.13,78

ALTURA

João Alexandre	90	JV	2,04 pc	Sofia Pires	86	JV	1,66
Ricardo Mendes	94	JV	1,94	Ana Vasconcelos	92	ACDRA	1,62
Daniel Gaspar	87	ACV	1,92 pc	Daniela Ferreira	89	JV	1,52
Elton Ingrês	91	CAMG-I	1,90 pc	Cátia Ferreira	83	JV	1,51
Ernest Kibungu	92	ACV	1,80	Anaïs Baptista	94	JV	1,51
Bruno Pereira	81	JV	1,80	Juliana Pereira	95	JV	1,48
Ricardo Silva	93	ACV	1,79	Sarah Dias	95	JV	1,47
Eduardo Valério	96	JV	1,78	Mónica Rino	94	JV	1,46
João Moniz	94	JV	1,75 pc	Daniela Pereira	94	JV	1,45 pc
Vasco Santana	89	CAOB	1,75	Sara Espinha	93	CAMG-I	1,45
André Barreira	87	CAMG-I	1,75				

VARA

Luís Ferreira	92	JV	4,26 pc	Nanci Sousa	90	JV	3,10 pc
Ricardo António	91	ACV	3,90 pc	Ana Vasconcelos	92	ACDRA	2,90
Carlos Ferreira	84	ACV	3,80 pc	Mónica Rino	94	JV	2,90
Ivo Morais	86	JV	3,80	Ana Filipa Silva	93	CAMG-I	2,75 pc
George Silva	76	JV	3,80	Ana Patrícia Silva	93	CAMG-I	2,70
Pedro M. Soares	93	CAMG-I	3,60	Sofia Pires	88	JV	2,60



Ranking 2010

Ricardo Silva	93	ACV	3,40	Lídia Alberto	93	JV	2,51
Bruno Silva	92	JV	3,10	Sara Espinha	93	CAMG-I	2,50
Tiago Vicente	94	ACV	3,00	Mariana Simões	94	JV	2,00 pc
Bruno Lopes	93	JV	2,90 pc	Cristiana Lopes	95	JV	1,70

COMPRIMENTO

João Alexandre	90	JV	6,78	Cátia Ferreira	83	JV	5,80
Artur Koshchuk	94	JV	6,64	Mónica Rino	94	JV	5,49
Ernest Kibungu	92	ACV	6,57	Anna Olsson	88	JV	5,47
Elton Ingrês	91	CAMG-I	6,37 pc	Anais Baptista	94	JV	5,37 pc
Kevin Santos	93	ACV	6,36	Sarah Dias	95	JV	5,33
Cristiano Carreira	90	JV	6,29 pc	Ana Vasconcelos	92	ACDRA	5,24 pc
Ricardo Mendes	94	JV	6,19	Sofia Pires	88	JV	5,19 pc
Francisco Serafim	92	ACDRA	6,16	Ana Patrícia Silva	93	CAMG-I	5,07
João Moniz	94	JV	6,13	Daniela Pereira	94	JV	5,06
Dylan Silva	93	CAMG-I	6,12 pc	Lídia Alberto	93	JV	5,06

Vento + 2 m /s

Ernest Kibungu	92	ACV	6,60
----------------	----	-----	-------------

TRIPLO

João Alexandre	90	JV	14,91 pc	Anais Baptista	94	JV	11,66
Ricardo Mendes	94	JV	13,91	Mónica Rino	94	JV	11,63
Cristiano Carreira	90	JV	13,38 pc	Ana Vasconcelos	92	ACDRA	11,47
Francisco Serafim	92	ACDRA	13,26	Sofia Pires	88	JV	11,25 pc
João Moniz	94	JV	13,13 pc	Ana Patrícia Silva	93	CAMG-I	11,14 pc
Ernest Kibungu	92	ACV	12,96 pc	Daniela Pereira	94	JV	10,90
Eduardo Domingues	92	ACV	12,89 pc	Ana Filipa Silva	93	CAMG-I	10,88
João Marques	92	JV	12,66	Andreia Pinto	93	CAMG-I	10,82
Miguel Carreira	96	JV	12,53 pc	Soraia Ferreira	92	JV	10,49
Eduardo Valério	96	JV	12,51	Diana Oliveira	93	IND	10,36

Vento + 2 m /s

João Alexandre	90	JV	14,92
----------------	----	----	--------------

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

Francisco Belo	91	JV	16,43	Ana Rita Henriques	92	JV	11,76
Tiago Pereira	91	JV	13,18	Ana Lúcia Esteves	86	ACV	10,74
Ricardo Morgado	84	ACV	11,95 pc	Helena Fernandes	93	CSPVI	10,08
Ernest Kibungu	92	ACV	11,05 pc	Cristiana Faria	94	JV	9,43
Nuno Martins	84	ACV	10,52 pc	Mafuta Maketa	89	JV	8,79
Miguel Ribeiro	83	JV	10,44	Fabiana Domingos	93	JV	8,68
Eduardo Moura	80	JV	10,41	Melissa Ribeiro	92	CAMG-I	8,62
Carlos Vicente	88	JV	10,18	Diana Oliveira	93	IND	8,53
Nuno Marques	83	ACV	10,01	Soraia Ferreira	92	JV	8,48
Carlos Ferreira	84	ACV	9,08	Cátia Ferreira	83	JV	8,27

(2 Kg) / DISCO / (1 Kg)

Francisco Belo	91	JV	48,14	Andreia Gomes	89	JV	45,81
Luís Fernandes	88	JV	43,52	Juliana Pereira	95	JV	37,34
Tiago Pereira	91	JV	34,38	Helena Fernandes	93	CSPVI	36,46
Paulo Reis	72	JV	31,06	Ana Rita Henriques	92	JV	33,79
Daniel Jerónimo	94	ACDRA	28,35	Fabiana Domingos	93	JV	30,83
Ricardo Silva	93	ACV	25,31	Jessica Gordo	94	CSPVI	27,80
Pedro Soares	93	CAMG-I	24,45	M ^a Inês Domingos	95	JV	25,56
Tomé Agostinho	88	ACV	23,57	Beatriz Bárbara	94	JV	25,08
Tiago Vicente	94	ACV	18,88	Mafuta Maketa	89	JV	22,27
Rodolfo Lacerda	89	ACV	13,28	Cristiana Faria	94	JV	18,22



Ranking 2010

(800 g) / DARDO / (600 g)

Bernardo Lopes	93	JV	49,39	Nanci Sousa	90	JV	42,32
Nuno Marques	83	ACV	45,81	Sofia Pires	88	JV	36,29
Diogo Correia	89	JV	45,28	Marta Mendes	95	JV	35,28
Kevin Pedro	93	JV	44,74	Daniela Bruno	92	JV	31,31
Daniel Jerónimo	94	ACDRA	44,11	Juliana Pereira	95	JV	30,10
Luís Reis	90	JV	43,96	Anaïs Baptista	94	JV	29,59
Tiago Pereira	91	JV	37,32	Célia Gonçalves	83	ACV	26,31
Tomé Agostinho	88	ACV	36,60	Melissa Ribeiro	92	CAMG-I	25,94
Leandro Carvalho	92	CAMG-I	36,58	Cátia Ferreira	83	JV	25,85
Francisco Belo	91	JV	35,08	Ana Vasconcelos	92	ACDRA	25,79

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

Carlos Vicente	88	JV	55,63	Mafuta Maketa	89	JV	51,81
Miguel Ribeiro	83	JV	50,04	Ana Rita Henriques	92	JV	51,64
Luís Batista	91	JV	46,77	Fabiana Domingos	93	JV	43,34
Tiago Pereira	91	JV	38,52	Beatriz Bárbara	94	JV	32,46
Pedro Almeida	81	ACV	35,45	Daniela Bruno	92	JV	24,55
Paulo Reis	72	JV	31,35	Cristiana Faria	94	JV	23,46
Nuno Martins	71	CB Alc.	26,36				

10.000 M / MARCHA / 10.000 M

Cristiano António	88	ACV	44:47,80	Daniela Cardoso	91	ACV	51:48,79
Bruno Pedro	93	GACV	47:50,36	Joana Monteiro	93	ACV	57:29,10
Ricardo Fernandes	92	JV	50:13,82	Luciana Jesus	93	CAMG-I	1:01:04,21
Rui Duarte	83	ACV	51:15,50	Joana Marques	94	JV	1:02:28,36
Carlos Carmino	57	ACV	52:19,81	Marisa Jesus	93	CAMG-I	1:03:34,74

5.000 M / MARCHA / 5.000 M

Cristiano António	88	ACV	21:55,76	Daniela Cardoso	91	ACV	27:23,00
Rui Duarte	83	ACV	23:32,24 pc				
Ricardo Fernandes	92	JV	24:27,28 pc				
Carlos Carmino	57	ACV	25:47,86 pc				

DECATLO / HEPTATLO

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

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

Rodolfo Lacerda	89	ACV	3048	Cátia Ferreira	83	JV	4295
				Ana Vasconcelos	92	ACDRA	3691
				Fani Ferreira	92	ACV	3394
				Nânci Sousa	90	JV	2817
				Soraia Ferreira	92	JV	2783
				Mariana Morgado	89	BA	1612

4 x 100 M

J. Vidigalense	(Jun.)	43,51	J. Vidigalense	(Sen.)	48,78
Pedro Lopes (92), João Moniz (94)			Verónica Zhukova (93), Cátia Ferreira (83)		
João Marques (92), Artur Koshchuk (92)			Daniela Ferreira (89), Anna Olsson (88)		

Seleção	(Juv.)	43,70	J. Vidigalense	(Juv.)	49,80
----------------	---------------	--------------	-----------------------	---------------	--------------



ADAL

Ranking 2010

Kevin Santos (93), João Moniz (94)
Artur Koshchuk (94), Daniel Mimoso (93)

Verónica Zhukova (93), Anaïs Baptista (94)
Mónica Rino (94), Sarah Dias (95)

J. Vidigalense (Sen.) 43,84
Pedro Lopes (92), Cristiano Carreira (90)
João Marques (92), Artur Koshchuk (94)

Seleção (Juv.) 50,00
Victória Té (94), Anaïs Baptista (93)
Daniela Pereira (94), Verónica Zhukova (93)

J. Vidigalense (Juv.) 44,91
David Mota (93), João Moniz (94)
Eduardo Valério (96), Artur Koshchuk (94)

J. Vidigalense (Jun.) 50,41
Verónica Zhukova (93), Bruna Silva (94)
Mónica Rino (94), Carla Santos (91)

AC Vermoil (Sen.) 44,24
Ernest Kibungu (92), Rodolfo Lacerda (89)
Kevin Santos (93), Wilson Martins (88)

CAM Grande Imosonho (Jun.)
Beatrysa Lyaschenko (91), Ana Patrícia Silva (93)
Andreia Pinto (93), Diana Oliveira (93)

4 x 400 M

J. Vidigalense (Sen) 3.21,03
Alexandre Sousa (87), Cristiano Carreira (90)
Diogo Reis (89), Bruno Gualberto (88)

J. Vidigalense (Sen.) 4.01,56
Carla Santos (91), Anaïs Baptista (94)
Cátia Ferreira (83), Bruna Silva (94)

J. Vidigalense (Jun.) 3.28,28
João Moniz (94), Ricardo A. Fernandes (91)
João Leal (91), Pedro Lopes (92)

J. Vidigalense (Jun.) 4.12,06
Mariana Simões (94), Carla Santos (91)
Joana Brito (92), Bruna Silva (94)

AC Vermoil (Sen.) 3.32,27
Nuno Marques (83), Ivanildo Barreto (88)
Rodolfo Lacerda (89), Natalino Miranda (85)

CAM Grande Imosonho (Sen.) 4.20,65
Sara Oliveira (93), Ana Filipa Silva (93)
Ana Patrícia Silva (93), Cyntia Silva (91)

AC Vermoil (Jun.) 3.43,48
João Ritto (92), João Marreiros (94)
Joel Gomes (94), Kevin Gaspar (91)

AC Vermoil (Jun.) 4.21,60 pc
Fani Ferreira (92), Sara Dias (92)
Magda Gomes (94), Liliana Cardoso (92)

CAM Grande Imosonho (Sen.) 3.58,29 pc
Pedro Brito (94), Edwin Ferreira (80)
João Pereira (93), João Santos (90)

AC Vermoil (Sen.) 4.21,80
Diana Morgado (89), Fani Ferreira (92)
Sara Dias (92), Ana Carolina Matias (91)

1.000 M

Tiago Dias	90	JV	2.33,79 pc
Wilson Conniott	93	ACV	2.37,88
Kevin Gaspar	91	ACV	2.46,37 pc
Natalino Miranda	85	ACV	2.49,06
Simão Vazão	93	GDP	2.49,31
Oleh Palamarchuk	94	CAMG-I	2.49,41
Leandro Silva	95	CASG	2.49,50
João Fernandes	94	ACV	2.51,81
Eusébio Salvador	94	CASG	2.53,88
João Moniz	94	JV	2.54,86

Ana Queiroz Alves	94	JV	2.54,61
Joana Domingos	93	ACDRA	3.02,00
Filipa Eutiquio	96	CB Alc.	3.07,42
Joana Ferreira	97	JV	3.10,21
Melanie Santos	95	CBA	3.14,36
Inês Nobre	92	JV	3.16,65
Jessica Ferreira	94	ACDRA	3.24,02
Inês Santos	96	ACV	3.24,63
Tatiana Rodrigues	97	CAMG-I	3.24,94
Clara Marques	96	JV	3.25,66

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	Fábio Dias	97	AC Vermoil	18.50	EM Leiria	29-05-2010
600 M	André Eleutério	97	CAS Guarda	1.40,64	EM Leiria	19-06-2010
1.000 M	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	2.50,1	Açoteias	11-03-1990
60 M Bar (0,76)	Fábio Dias	97	AC Vermoil	9.18	EM Leiria	29-05-2010
Altura	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	1.65pc	EC Pombal	05-12-2009
Vara	Miguel Pinheiro	96	AC Vermoil	2.40pc	EC Pombal	05-12-2009
Comprimento	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	5.86pc	EC Pombal	26-12-2009
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	15.16.96	EM Leiria	29-05-2010
4 x 60 M	Seleção (1)			30.01	EM Leiria	01-05-2009
	J. Vidigalense (2)			31.16	Luso	11-04-2009
Pentatlo	Fábio Dias	97	AC Vermoil	2706 pts	Luso	10-11/04/2010
	60 M / Comp. / 60 B (0,76) / Peso 3 / 1000					
	7.78 / 5.00 / 9.39 / 10.38 / 3.14.47					
	625 / 382 / 662 / 508 / 529					

(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		Joana Ferreira	97	J.Vidigalense	3.10.21	Fontelo	24-04-2010
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
	Artur Koshchuk	94	J.Vidigalense	6.30pc	EC Pombal	12-12-2009
Triplo	João Moniz	94	J.Vidigalense	13.13pc	EC Pombal	05-12-2009
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)	Miguel Lavrador	95	J.Vidigalense	50.35*	Guimarães	19-06-2010
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)

*Dardo 700 gr.

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 man	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	38.1	EN	05-07-1992
elect	Miguel Carreira	96	J. Vidigalense	38.34	Leiria	09-06-2010
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	VRSAnt ^o	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					



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
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	Anais Baptista	94	J.Vidigalense	11.56pc	EC Pombal	13-12-2009
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	38.61	EMMG	02-05-2010
Martelo (3 Kg)	Jessica Galvão	95	Arneirense	48.68	CNLL	07-07-2010
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 ⁰	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 ⁰	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	Artur Koshchuk	94	J.Vidigalense	11.08	E.Luso	10-07-2010
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)	Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	46.62	CNL Leiria	10-06-2010
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	Seleção (1)			43.70	EM Leiria	06-06-2010
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) Kevin Santos (93), João Moniz (94), Artur Koshchuk (94), Daniel Mimoso (93)

(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 Queiroz Alves	94	J.Vidigalense	2.14.55	Luso	28-06-2009
1.500 M	Ana Queiroz 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.	Joana Domingos	93	Arneirense	7.20.02	EM Leiria	03-06-2010
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	J.Vidigalense	57.76	Aveiro	20-12-2009
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	J. Vidigalense (1)			49.80	Guimarães	19-06-2010
4 x 300 M	J. Vidigalense (2)			2.57.43	Guimarães	20-06-2010
Heptatlo	Anaïs Baptista	94	J.Vidigalense	4374 pts	EMMG	27-28/04/2010
	100B(0,76) / Alt. / Peso 3 / 200 m / Comp. / Dardo 6 / 800 m					
	14.84 / 1.48 / 10.06 / 26.65 / 5.09 / 26.25 / 2.33.61					
	863 / 599 / 533 / 741 / 584 / 406 / 648					

(1) Veronika Zhukova (93), Anaïs Baptista (94), Mónica Rino (94), Sarah Dias (95)

(2) Bruna Silva (94), Anaïs Baptista (94), Carine Moreira (94), Daniela Pereira (94)

Ranking 2010

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 Queiroz Alves	94	J. Vidigalense	2.54.61	Moscovo	21-05-2010
2.000 M	Carina Febra	83	CAM Grande	7.00.40	EM Leiria	28-11-1999
Milha	Ana Queiroz Alves	94	J. Vidigalense	5.25.49	EU Aveiro	31-07-2010
80 M Bar (0,76)	Eva Vital	92	Arneirense	11.90	EMMG	19-05-2007
400 M Bar (0,76)	Anaïs Baptista	94	J.Vidigalense	64.18	EULx	13-06-2010
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	J. Vidigalense (1)			1.53.3	EC Pombal	05-12-2009
	(1) Mónica Rino (94), Verónika Zhukova (93), Anaïs Baptista (94), Daniela Pereira (94)					
4 x 400 M	CAM Grande (2)			4.14.19	EULx	02-07-2000
	(2) 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	18.16	Moncton	21-07-2010
Disco (1,750 Kg)		Francisco Belo	91	J.Vidigalense	52.89	Setúbal	04-07-2010
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	14-07-2001
20Km Marcha (Est)		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 (Est)	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	J. Vidigalense (3) (3) Rafael Soares (81) , Gonçalo Ribeiro (89), Miguel Martins (90) , Cristiano Carreira (90)			1.32.18pc	N. Espinho	23-02-2008
Estafeta Sueca	J. Vidigalense (4) (4) Alexandre Sousa (87), Carlos Lopes (87), Nuno Santos (86), Carlos Pereira (87)			2.09.40	Fontelo	01-05-2005
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)	Anaïs Baptista	94	J.Vidigalense	64.18	EULx	13-06-2010
3.000 M Obst.	Inês Nobre	92	J.Vidigalense	11.29.79	Setúbal	03-07-2010
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 (Est)	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	2.54.61	Moscovo	21-05-2010
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	J. Vidigalense (3)			1.50.24pc	EC Pombal	24-01-2010
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
Milha	Ana Queiroz Alves	94	J. Vidigalense	5.25.49	EU Aveiro	31-07-2010

(3) Verónika Zhukova, Daniela Pereira, Carine Moreira, Carla Santos

(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	16.43	EULx	14-07-2010
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		Crsitiano António	88	AC Vermoil	44.47:80	Leiria	17-07-2010
20KM Marcha (pista)		Cristiano António	88	AC Vermoil	1.33:41	Rio Maior	1-05-2010
20Km Marcha (Estr)		Cristiano António	88	AC Vermoil	1.32:12	La Corunha	19-07-2010
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.	Inês Nobre	92	J.Vidigalense	11.29.79	Setúbal	03-07-2010
Altura	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	1.73 pc	E. Luso	11-02-2006
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	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)		Francisco Belo	91 J.Vidigalense	16.43	EULx	14-07-2010
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 (pista)		Cristiano António	88 AC Vermoil	1.33:41	Rio Maior	1-05-2010
20Km Marcha (Estr)		Cristiano António	88 AC Vermoil	1.32:12	La Corunha	19-07-2010
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 Bar (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	J. Vidigalense (3)			1.30.44pc	N. Espinho	07-02-2010
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	Crsitiano António	88	AC Vermoil	44.47.80	Leiria	17-07-2010
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) Pedro Lopes (92), Gonçalo Ribeiro (89), Cristiano Carreira (90), Bruno Gualberto (88)

(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
Milha	Ana Queiroz Alves	94	J. Vidigalense	5.25.49	EU Aveiro	31-07-2010

(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	7.84	EC Pombal	05-12-2009
150 m elect man	Miguel Carreira	96	J.Vidigalense	19.70	EC Pombal	10-01-2009
	Fábio Dias	97	AC Vermoil	18.8	EC Pombal	28-02-2010
600 m	João Pinto	97	CAM Grande	1.43.52	N. Espinho	13-02-2010
60 Bar	Fábio Dias	97	AC Vermoil	9.61	P. Espinho	23-01-2010
1.000 m	Francisco Rodrigues	97	J.Vidigalense	3.07.27	EC Pombal	21-02-2009
Altura	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	1.65	EC Pombal	05-12-2009
Comprimento	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	5.86	EC Pombal	26-12-2009
Vara	Miguel Pinheiro	96	AC Vermoil	2.40	EC Pombal	05-12-2009
Peso (3 kg)	Miguel Carreira	96	J.Vidigalense	13.62*	EC Pombal	26-12-2009
2.000 Marcha	Rafael Morgado	95	GAC Vento	11.38,91	EC Pombal	27-01-2008
Triatlo Técnico	Fábio Dias	97	AC Vermoil	1500 pts	P. Espinho	23-01-2010
	60 B (0,76) / Peso 3 / Comp.					
	9.61 / 10.06 / 5.06					

*Peso de 4Kg

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

Triatlo 60m /Peso3 /Comp.	Alexandre Costa	86	J.Vidigalense	1171 pts	P. Braga	23-01-1999
----------------------------------	-----------------	----	---------------	----------	----------	------------

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 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					

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

Triatlo 60m /Peso2 /Comp.	Magda Marques	82	MMI Nazaré	1221 pts	P. Aveiro	08-01-1995
--	---------------	----	------------	----------	-----------	------------

RECORDES INICIADOS MASCULINOS - PC

60 m	Artur Koshchuk	94	J.Vidigalense	7.29	EC Pombal	05-12-2009
250 m man	Miguel Carreira	96	J. Vidigalense	31.1	EC Pombal	28-02-2010
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	1.83	EC Pombal	26-12-2009
Vara	Carlos Ferreira	84	B. Anjos	3.08	N. Espinho	30-12-1998
Comprimento	Artur Koshchuk	94	J.Vidigalense	6.30	EC Pombal	13-12-2009
Triplo	João Moniz	94	J.Vidigalense	13.13	EC Pombal	05-12-2009
Peso (4 kg)	Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	13.68	N. Espinho	29-12-2007
3.000 Marcha	Bruno Pedro	93	GA C. Ventos	14.35,77	EC Pombal	27-01-2008
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	

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m elect	Artur Koshchuk	94	J.Vidigalense	40.37	EC Pombal	27-01-2008
man	Joel Gomes	94	AC Vermoil	39.7	EC Pombal	05-12-2009
Triatlo 60m /Peso4 /Comp.	Miguel Carreira	96	J.Vidigalense	1740 pts	EC Pombal	26-12-2009
Tetratlo	Paulo Pires	76	B. Anjos	2096 pts	P. Aveiro	06-07/02/93
Pentatlo 60/ Comp /Peso4 60B / Alt.	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	2465 pts	P. Aveiro	06-07/01/96

RECORDES INICIADOS FEMININOS - PC

60 m	Eva Vital	92	Arneirense	8.04	P. Alpiarça	24-02-2007
250 m (man)	Evelise Veiga	96	CS Paulo VI	35.6	EC Pombal	28-02-2010
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	Mónica Rino	94	J.Vidigalense	2.40	EC Pombal	05-12-2009
Comprimento	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	5.33	P. Espinho	23-01-2010
Triplo	Anaís Baptista	94	J.Vidigalense	11.56	EC Pombal	13-12-2009
Peso (3 kg)	Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	12.89	P. Alpiarça	27-02-1999
3.000 m Marcha	Ágata Mendes	95	GAC. Vento	16.51.9	EC Pombal	05-12-2009
Triatlo Técnico 60B /Peso3/Comp.	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	1908 pts	P. Espinho	23-01-2010
	Comp. / 60 B (0.76) / Peso 3					
	5.33 / 9.68 / 9.30					

*) barreiras de Juvenis femininos

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

300 m	Ana Rita Fernandes	93	Arneirense	44.37	EC Pombal	27-01-2008
300 m (man.)	Ana Alves	94	J.Vidigalense	43.7	EC Pombal	05-12-2009
Triatlo 60m /Peso3 /Comp.	Alexandra Fernandes	84	B. Anjos	1492 pts	P. Braga	23-01-1999
Tetratlo	Ágata Correia	79	B. Anjos	2127 pts	P. Aveiro	06-07/02/93
Pentatlo 60/ Alt /Peso3 60B / Comp.	Alexandra Fernandes	84	B. Anjos	2926 pts	N. Espinho	19-20/12/98

RECORDES JUVENIS MASCULINOS - PC

60 m	Artur Koshcuk	94	J.Vidigalense	7.11	EC. Pombal	13-02-2010
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	Pedro Santos	92	J.Vidigalense	8.58.74	EC Pombal	13-12-2009
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	4.05	EC Pombal	13-12-2009
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
Triatlo Técnico 60 B/Peso5/Altura	Kevin Wilson	90	B. Anjos	2155 pts	P. Alpiarça	03-02-2007

(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 60m/Peso5/Altura	Gonçalo Gameiro	83	J.Vidigalense	1725 pts	P. Braga	29-01-2000
Pentatlo 60m/Comp/Peso5 60 B 0.91/Altura	João Afonso	76	B. Anjos	3433 pts	P. Aveiro	06-07/02/1993
	(2) João Rocha (92), João Ritto (92), Rodolfo Brites (91), Kevin Gaspar (91)					
	(3) Pedro Soares, Jorge Batista, Paulo Pires, Ricardo Santo					
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					

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 Queiróz Alves	94	J.Vidigalense	2.16.18	EC Pombal	24-01-2010
1.500 m	Ana Queiróz Alves	94	J.Vidigalense	4.40.56	EC Pombal	23-01-2010
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	02-02-2008
Comprimento	Eva Vital	92	Arneirense	5.83	N. Espinho	31-01-2009
Triplo	Anaïs Baptista	94	J.Vidigalense	11.56	EC Pombal	13-12-2009
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
Triatlo Técnico	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	2364pts	P. Alpiarça	02-02-2008
60B/Peso3/Altura	Alexandra Fernandes	84	B. Anjos	3011 pts	N. Espinho	3-4/02/2001
Pentatlo						
	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	J. Vidigalense (2)			1.53.3	EC Pombal	05-12-2009
	(2) Mónica Rino (94), Verónika Zhukova (93), Anaïs Baptista (94), Daniela Pereira (94)					
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						
Pentatlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	3159 pts	P. Aveiro	06-7/02/1993
60m/Comp/Peso 3						
60 B 0.76/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	Thibaut Junqueira	92	2A Pombal	1.56.75	EC Pombal	17-01-2010
1.500 m	Ricardo A. Fernandes	91	J.Vidigalense	3.59.96	N. Espinho	06-02-2010
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
	Luís Ferreira	92	J.Vidigalense	4.26	EC Pombal	24-01-2010
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	Tiago Dias	90	J.Vidigalense	2.33.79	EC Pombal	26-12-2009
Peso (7.260 Kg)	Francisco Belo	91	J.Vidigalense	15.64	N. Espinho	28-02-2010
4 x 200 m	J.Vidigalense (2)			1.32.18	N. Espinho	23-02-2008

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

Pentatlo

60m/Comp/Peso 7 60 B 1,06 /Altura	Pedro Raposo	74	B. Anjos	3358 pts	P. Aveiro	06-07/02/1993
--	--------------	----	----------	----------	-----------	---------------

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
300 m	Carla Santos	91	J.Vidigalense	43.16	N. Espinho	23-12-2007
800 m	Ana Queiróz Alves	94	J.Vidigalense	2.16.18	EC Pombal	24-01-2010
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 200 m	J.Vidigalense (1)			1.50.24	EC Pombal	24-01-2010
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) Verónika Zhukova (93), Daniela Pereira (94), Carine Moreira (94) , Carla Santos (91)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

400 m	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	58.64	N. Espinho	05-03-2005
Milha	Cristiana Silva	90	Arneirense	5.49.41	EC Pombal	10-01-2009
4 x 400 m	J.Vidigalense (2)			4.11.42	N. Espinho	06-03-2005

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

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	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	48.83	EC Pombal	31-01-2010
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	8.25	EC Pombal	14-02-2010
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	15.64	N. Espinho	28-02-2010
5.000 m Marcha	José Silva	84	B. Anjos	21.50.89	N. Espinho	05-02-2000
4 x 200 m	J.Vidigalense (1)			1.30.44	N. Espinho	07-02-2010
	(1) Pedro Lopes(92), Gonçalo Ribeiro(89), Cristiano Carreira(90), Bruno Gualberto(88)					
Heptatlo	João Afonso	76	J.Vidigalense	4379 pts	P. Braga	3/4-02-1996
	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					

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	Tiago Dias	90	J.Vidigalense	2.33.79	N. Espinho	26-12-2009
4 x 400 m	J. Vidigalense (2)			3.22.00	EC Pombal	31-01-2010
	(2) Cristiano Carreira (90), Pedro Lopes (92), Diogo Reis (89) , Bruno Gualberto (88)					

Ranking 2010
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	Ana Queiróz Alves	94	J.Vidigalense	2.16.18	EC Pombal	24-01-2010
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 200 m	J.Vidigalense (1)			1.50.24	EC Pombal	24-01-2010
	(1) Verónika Zhukova (93), Daniela Pereira (94), Carine Moreira (94) , Carla Santos (91)					
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					

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 400 m	J.Vidigalense (2)			4.11.42	N. Espinho	06-03-2005
	(2) Ana Grácio (87), Joana Tomás (86), Juliana Neto (86) , Maria Frazão (87)					

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	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	48.83	EC Pombal	31-01-2010
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 (7260 kg)	Francisco Belo	91	J.Vidigalense	15.64	N. Espinho	28-02-2010
5.000 m Marcha	José Silva	84	B. Anjos	21.50.89	N. Espinho	05-02-2000
4 x 400 m	J.Vidigalense (1)			3.22.00	EC Pombal	31-01-2010
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) Cristiano Carreira (90), Pedro Lopes (92), Diogo Reis (89) , Bruno Gualberto (88)

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	Tiago Dias	90	J.Vidigalense	2.33.79	EC Pombal	26-12-2009
4 x 200 m	J. Vidigalense (2)			1.30.44	N. Espinho	07-02-2010
(2) Pedro Lopes(92), Gonçalo Ribeiro(89), Cristiano Carreira(90), Bruno Gualberto(88)						
Pentatlo	Pedro Raposo	74	B. Anjos	3358 pts	P. Aveiro	06-7/02/1993
60m/Comp/Peso 7 60 B 1,06 /Altura						

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 0.84/ 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	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	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:

