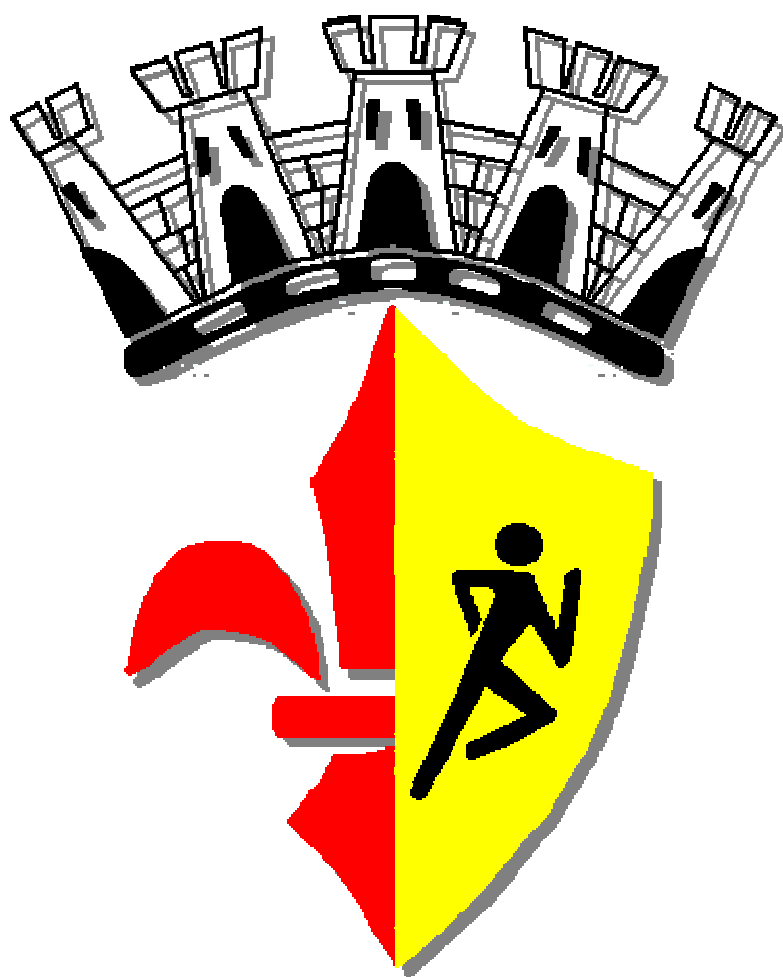


ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE LEIRIA



ANUÁRIO

ÉPOCA 2010 / 2011

ÍNDICE

ABREVIATURAS DE CLUBES.....	2
PISTAS.....	3
RECINTOS COBERTOS.....	4
CLUBES FILIADOS NA ÉPOCA DE 2010/2011	5
NÚMERO TOTAL DE ATLETAS POR ESCALÃO ÉPOCA 201/2011.....	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.....	55
RECORDES INFANTIS FEMININOS - PC.....	56
RECORDES INICIADOS MASCULINOS - PC.....	57
RECORDES INICIADOS FEMININOS - PC.....	58
RECORDES JUVENIS MASCULINOS - PC.....	59
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS	59
RECORDES JUVENIS FEMININOS - PC.....	60
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS	60
RECORDES JUNIORES MASCULINOS - PC.....	61
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS	61
RECORDES JUNIORES FEMININOS – PC	62
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS	62
RECORDES SUB-23 MASCULINOS - PC	63
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS	63
RECORDES SUB-23 FEMININOS – PC.....	64
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS	64
RECORDES ABSOLUTOS MASCULINOS – PC.....	65
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS	65
RECORDES ABSOLUTOS FEMININOS – PC	66
PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS	66

ABREVIATURAS DE CLUBES

2 AP	Associação Atletismo de Pombal
ACDRA ARNEIRENSE	Associação Cultural Desportiva Recreativa Arneirense
AC CARNIDE	Associação Cultural Carnide
AC VERMOIL	Atlético Clube Vermoil
AE BATALHA	Agrupamento Escolas da Batalha
B. ANJOS	Associação Desportiva Cultural Recreativa Bairro Anjos
ADR MATA	Associação Desportiva e Recreativa da Mata (Milagres)
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
COLIPO	Clube Atletismo Colipo
CORTES	Centro Popular Cultura e Recreio das Cortes
CPRAB	Centro Popular Recreativo A-Do-Barbas
CSM-L	Colégio São Mamede – Leiria
CSP VI	Centro Social Paroquial Paulo VI
CUÉT. D. POMBAL	Cuétara Desportivo de Pombal
GA CASAIS VENTO	Grupo Amigos Casais do Vento
GAC	Grupo Atletismo Caranguejeira
GD PEDREIRAS	Grupo Desportivo das Pedreiras
I.D VIEIRENSE	Industrial Desportivo Vieirense
J.VIDIGALENSE	Juventude Vidigalense
M.C. LEIRIA	Maratona Clube Leiria
MARINHENSE	Atlético Clube Marinhense
MMI NAZARÉ	Meia Maratona Internacional da Nazaré
NDAP	Núcleo Desporto Amador de Pombal
ÓPTICA 2001	Associação Atletismo Peniche (Óptica 2001)
UDSG	União Desportiva Santiago da Guarda (Ansião)

Ranking 2011

PISTAS

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

RECINTOS COBERTOS

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

CLUBES FILIADOS NA ÉPOCA DE 2010/2011

1 - Agrupamento Escolas da Batalha	Batalha
2 – Associação Cultural Desportiva Recreativa Arneirense	Caldas da Rainha
3 – Associação Cultural Recreativa dos Soutos	Caranguejeira / Leiria
4 – Associação Cultural de Carnide	Carnide / Pombal
5 – Associação Desportiva Cultural Recreativa Bairro dos Anjos	Leiria
6 – Associação Desportiva e Recreativa da Mata	Milagres - Leiria
7 – Associação Recreativa Cultural Recreativa Maceirinha	Maceira
8 – Atlético Clube Marinhense	Marinha Grande
9 – Atlético Clube Vermoil	Vermoil / Pombal
10 – Aventura 100 Limites	Leiria
11 – Bombeiros Voluntários Bombarral	Bombarral
12 – Casa do Benfica em Alcobaça	Alcobaça
13 - Casa do Povo de Castanheira de Pera	Castanheira Pera
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
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 de Atletismo de 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 – Nucleo do Desporto Amador de Pombal	Pombal
34 – União Desportiva Santiago da Guarda	Ansião

NÚMERO TOTAL DE ATLETAS POR ESCALÃO ÉPOCA 2010/2011

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS	TOTAL
BENJAMINS A	61	70	131
BENJAMINS B	38	37	75
INFANTIS	93	97	190
INICIADOS	93	75	168
JUVENIS	88	52	140
JUNIORES	59	38	97
SENIORES	144	51	195
VETERANOS	180	28	208
TOTAIS	756	448	1204

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
2010 / 2011	34	1204

RANKING

ANUAL

2010 / 2011

RANKING DE INFANTIS

60 M

Rafael Gonçalves	98	ACV	7,64	Manuela Martins	98	ACV	8,53
Rodrigo Duarte	98	JV	7,81 pc	Mariana Sousa	99	JV	8,53
Gonçalo Lucas	98	CPRAB	8,06	Joana Carlos	99	JV	8,59 pc
João Leal	98	JV	8,10 pc	Sónia Machado	98	GDP	8,68
Alexandre Figueiredo	98	JV	8,23 pc	Inês Lopes	99	CAMG-I	8,70
Pedro Machado	98	GDP-L	8,29 pc	Sara Monteiro	98	CA Naz	8,83
Henrique Barros	98	ACDRA	8,34	Raquel Almeida	98	ACDRA	8,91 pc
João Silva	99	ACV	8,35 pc	Catarina Santos	99	ACV	8,99
André Oliveira	98	NDAP	8,36 pc	Catarina Santos	99	JV	9,10 pc
Dário Joaquim	98	JV	8,36 pc	Beatriz Nunes	98	JV	9,12 pc
Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s			
Gonçalo Lucas	98	CPRAB	8,01	Mariana Sousa	99	JV	8,39
Alexandre Figueiredo	98	JV	8,17	Inês Lopes	99	CAMG-I	8,49
Henrique Barros	98	ACDRA	8,18	Sara Monteiro	98	CA Naz	8,64
				Catarina Santos	99	ACV	8,82
				Raquel Almeida	98	ACDRA	8,86
				Suzana Cruz	98	CAMG-I	9,11

150 M

Rafael Gonçalves	98	ACV	18,71 pc	Manuela Martins	98	ACV	20,93
Rodrigo Duarte	98	JV	19,13 pc	Sónia Machado	98	GDP-L	21,05
Alexandre Figueiredo	98	JV	19,24 pc	Mariana Sousa	98	JV	21,10 pc
João Leal	98	JV	19,53 pc	Joana Carlos	98	JV	21,25 pc
André Oliveira	98	NDAP	20,19	Ana Conde	98	JV	22,68 pc
Tomás Marreiros	98	ACV	20,61 pc	Catarina Santos	99	JV	22,93 pc
Erik Kostrytsya	98	JV	20,72 pc	Carolina Ribeiro	00	ACV	23,15 pc
João Silva	99	ACV	20,75	Carolina Lopes	99	ACV	23,30
Dário Joaquim	98	JV	20,79 pc	Beatriz Domingues	98	CAMG-I	23,34
Hugo Brigido	99	GAC	20,83	Joanna de Kort	99	JV	23,43
				Vento + 2 m /s			
				Sara Monteiro	99	CA Naz	21,53
				Barbara Andrade	98	JV	22,53
				Carina Costa	98	IDV	23,24

600 M

João Leal	98	JV	1.35,77 pc	Beatriz Duarte	98	NDAP	1.48,98 pc
Rodolfo Silva	98	NDAP	1.39,95 pc	Sónia Machado	98	GDP-L	1.51,20
Sérgio Rodrigues	98	AEDD	1.43,40 pc	Manuela Martins	98	ACV	1.51,91 pc
Rodrigo Vieira	00	JV	1.44,22	Késsia Silva	99	ACV	1.53,42
Bryan Rodrigues	98	ACV	1.44,63 pc	Bárbara Mota	00	ACV	1.56,88 pc
Yvane Silva	98	NDAP	1.44,87 pc	Carina Costa	98	IDV	1.57,72
Tomás Marreiros	98	ACV	1.45,26 pc	Catarina Santos	99	JV	1.58,98 pc
Erik Kostrytsya	99	JV	1.47,28 pc	Luisa Freitas	99	JV	1.58,9
Francisco Cordeiro	98	JV	1.48,21	Laura Ramos	02	CPRAB	1.59,33 pc
Dário Joaquim	98	JV	1.48,36 pc	Mariana Sousa	99	JV	2.00,02 pc

1.000 M

João Leal	98	JV	3.08,02	Sónia Machado	98	GDP-L	3.18,20
Gonçalo Lucas	98	CPRAB	3.08,04	Carina Costa	98	IDV	3.24,27 pc
Tiago Pires	98	JV	3.15,96 pc	Késsia Silva	99	ACV	3.26,51
Samuel Santos	99	JV	3.16,42 pc	Beatriz Duarte	98	NDAP	3.30,45
Erik Kostrytsya	99	JV	3.22,19 pc	Carolina Lopes	99	ACV	3.33,70
Rodrigo Vieira	00	JV	3.22,1	Bárbara Mota	00	ACV	3.36,24



Ranking 2011

Yvane Silva	98	NDAP	3.22,47	Mariana Miguel	99	JV	3.36,76
Rafael Gonçalves	98	ACV	3.23,43	Daniela Rodrigues	98	CAMG-I	3.37,0
Eduardo Oliveira	00	ACV	3.26,31	Tânia Pires	99	JV	3.38,73 pc
Luís Franco	99	JV	3.27,36	Ana Marreiros	00	ACV	3.38,77

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

Alexandre Figueiredo	98	JV	9,57 pc	Sónia Machado	98	GDP-L	10,72
Rafael Gonçalves	98	ACV	9,60	Mariana Sousa	99	JV	10,78 pc
Rodrigo Duarte	98	JV	9,82 pc	Manuela Martins	98	ACV	10,88
Tomás Marreiros	98	ACV	10,20 pc	Joana Carlos	99	JV	11,62 pc
Dário Joaquim	98	JV	10,42 pc	Bárbara Andrade	98	JV	11,92 pc
João Leal	98	JV	10,75 pc	Luísa Freitas	99	JV	11,94
Henrique Barros	98	ACDRA	10,88	Catarina Santos	99	ACV	11,98 pc
Tiago Pires	98	JV	10,94 pc	Cláudia Freire	98	ACV	12,18 pc
João Silva	99	ACV	11,06 pc	Mariana Bento	98	CAMG-I	12,26 pc

Vento + 2 m /s

Rafael Gonçalves	98	ACV	9,31
Henrique Barros	98	ACDRA	9,98
Pedro Machado	98	GDP-L	10,16
Dário Joaquim	98	JV	10,39
Gonçalo Lucas	98	CPRAB	10,73
João Silva	99	ACV	10,88

Vento + 2 m /s

Sónia Machado	98	GDP-L	10,42
Manuela Martins	98	ACV	10,86
Catarina Santos	99	ACV	11,56
Késsia Silva	99	ACV	12,28
Maiara Silva	98	BA	12,30

ALTURA

Alexandre Figueiredo	98	JV	1,76	Bárbara Andrade	98	JV	1,43
Pedro Machado	98	GDP-L	1,61	Beatriz Domingues	98	CAMG-I	1,41 pc
Bryan Rodrigues	98	ACV	1,51 pc	Mariana Bento	98	CAMG-I	1,39
Carlos Marques	98	CAMG-I	1,40 pc	Beatriz Nunes	98	JV	1,30 pc
Tiago Pires	98	JV	1,40 pc	Manuela Martins	98	ACV	1,30 pc
Hugo Brígido	98	GAC-L	1,40 pc	Sónia Machado	98	JV	1,30 pc
Lucas Dias	99	ACV	1,35 pc	Mariana Sousa	98	JV	1,30 pc
Samuel Santos	99	JV	1,35	Catarina Santos	99	JV	1,25 pc
João Silva	99	ACV	1,35 pc	Inês Lopes	99	CAMG-I	1,25 pc
Tomás Marreiros	98	ACV	1,35 pc	Késsia Silva	99	ACV	1,24

COMPRIMENTO

Rafael Gonçalves	98	ACV	5,57	Mariana Sousa	99	JV	4,57 pc
Alexandre Figueiredo	98	JV	5,32 pc	Joana Carlos	99	JV	4,55 pc
Rodrigo Duarte	98	JV	4,95 pc	Sónia Machado	98	GDP-L	4,52
Dário Joaquim	98	JV	4,87 pc	Manuela Martins	98	ACV	4,49
Bryan Rodrigues	98	ACV	4,84 pc	Bárbara Andrade	98	JV	4,38
Luís Rosa	98	UDSG	4,82	Inês Lopes	99	CAMG-I	4,33
Pedro Machado	98	JV	4,78 pc	Catarina Santos	99	ACV	4,29 pc
Gonçalo Lucas	98	CPRAB	4,77	Mariana Bento	98	CAMG-I	4,09 pc
André Santos	98	JV	4,74	Suzana Cruz	98	CAMG-I	4,08
Tiago Pires	98	JV	4,55 pc	Cláudia Freire	98	ACV	3,99 pc

(3Kg) / PESO / (2 Kg)

André Santos	98	JV	13,16 pc	Mariana Seïça	98	IDV	10,84
Pedro Machado	98	JV	11,60 pc	Katy Soares	98	JV	10,72 pc
Gonçalo Lucas	98	CPRAB	10,92	Sónia Machado	98	JV	10,10 pc
João Domingues	98	CPRAB	10,04 pc	Maria Morais	98	CAMG-I	9,26
Alexandre Figueiredo	98	JV	9,96 pc	Mariana Bento	98	CAMG-I	8,88 pc
Dário Joaquim	98	JV	9,49 pc	Tânia Baptista	98	CSM-L	8,74
Rafael Gonçalves	98	ACV	9,26	Micaela Sereno	00	AE Bat	8,61



Ranking 2011

Rodrigo Duarte	98	JV	8,86 pc	Catarina Silva	98	CPRAB	8,21 pc
André Santana Oliveira	98	NDAP	8,59 pc	Suzana Cruz	98	CAMG-I	8,05
Henrique Barros	98	ACDRA	8,43	Bárbara Andrade	98	JV	8,04
				Juliana Almeida	98	GDP-L	8,04

(500 g) DARDO (400 g)

Fábio Moreira	99	JV	29,37	Juliana Almeida	98	GDP-L	25,09
Gonçalo Lucas	98	CPRAB	27,84	Bárbara Andrade	98	JV	21,87
Tiago Pires	98	JV	26,51	Mariana Bento	98	CAMG-I	19,30
Telmo Ferreira	98	ACV	24,25	Irina Pires	00	JV	19,06
Dário Joaquim	98	JV	22,14	Daniela Mendes	98	IDV	17,94
Samuel Santos	99	JV	21,53	Suzana Cruz	98	CAMG-I	17,83
João Santos	99	ACV	21,15	Mariana Seiça	98	IDV	16,00
Rodrigo Duarte	98	JV	21,04	Beatriz Lagos	99	JV	15,72
Alexandre Figueiredo	98	JV	20,53	Katy Soares	98	JV	15,60
André Santos	98	JV	20,51	Tânia Baptista	98	CSM-L	15,17

DISCO (750 g)

André Santos	98	JV	41,33	Juliana Almeida	98	GDP-L	21,14
Ricardo Silva	98	ACV	20,01				
Telmo Ferreira	98	ACV	17,19				
João Santos	99	ACV	16,88				
João Pires	99	GDP-L	16,48				
Nuno Mendes	98	ACV	15,54				

(3 KG) MARTELO (2 KG)

André Santos	98	JV	22,48
--------------	----	----	--------------

3.000 M / MARCHA / 3.000 M

Vasco Santos	98	CAMG-I	17.57,26	Tânia Pires	99	JV	18.26,85
Tiago Pires	98	JV	20.50,30	Sara Roberto	99	JV	18.55,25
Pedro Alves	99	GACV	20.55,46	Daniela Rodrigues	98	CAMG-I	19.22,69
Hugo Manilha	99	GACV	23.15,72	Filipa Andrade	99	GAC	19.41,19
				Mariana Bento	98	CAMG-I	20.28,32
				Rita Vazão	99	GDP-L	22.39,04

PENTATLO

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

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

Gonçalo Lucas	98	CPRAB	2370	Sónia Machado	98	GDP-L	2803
Henrique Barros	98	ACDRA	1803	Mariana Sousa	99	JV	2198
João Silva	99	ACV	1604	Inês Lopes	99	CAMG-I	1914
Tiago Pires	98	JV	1454	Catarina Santos	99	ACV	1889
Carlos Marques	98	CAMG-I	1330	Késsia Silva	99	ACV	1829
Luís Franco	99	JV	1024	Suzana Cruz	98	CAMG-I	1739
Erik Kostruytsya	99	JV	959	Carolina Lopes	99	ACV	1678
Bruno Soares	98	GDP-L	947	Mariana Bento	98	CAMG-I	1620
Miguel Rosado	98	CSPVI	865	Beatriz Lopes	99	IDV	1473



Ranking 2011

	Vento + 4 m /s			Vento + 4 m /s		
Rafael Gonçalves	98 ACV	2597	Sónia Machado	98 GDP-L	2918	
Alexandre Figueiredo	98 JV	2092	Manuela Martiins	98 ACV	2354	
Pedro Machado	98 GDP-L	1813	Bárbara Andrade	98 JV	2162	
Dário Joaquim	98 JV	1727	Luísa Freitas	99 JV	1864	
Rodrigo Duarte	98 JV	1646	Maiara Silva	98 BA	1776	
João Leal	98 JV	1576	Carina Costa	98 IDV	1506	
Samuel Santos	99 JV	1458				

4 x 60 M

Seleção	31,38	Seleção	32,98
Rodrigo Duarte (98), Alexandre Figueiredo (98) Rafael Gonçalves (98), Henrique Barros (98)		Sónia Machado (98), Manuela Martins (98) Mariana Sousa (99), Inês Lopes (99)	
J. Vidigalense	31,71	CAM Grande	35,24
Erik Kostruytsya (98), Alexandre Figueiredo (98) Rodrigo Duarte (98), João Leal (98)		Mariana Bento (98), Beatriz Domingues (98) Susana Cruz (98), Inês Lopes (99)	
AC Vermoil	35,14	AC Vermoil	35,39
Nuno Mendes (99), Lucas Dias (99) João Santos (99), João Silva (99)		Catarina Santos (99), Bárbara Mota (00) Késsia Silva (99), Manuela Martins (98)	
GA Caranguejeira	35,55	J. Vidigalense	36,77
Hugo Brigidio (98), Ruben Silva (99) Ruben Lopes (98), João Leal (98)		Ana Conde (98), Bárbara Andrade (98) Mariana Sousa (99), Luísa Freitas (99)	
CAM Grande	36,74	Colégio S. Mamede	37,41
Leonardo Jorge (99), Luís Santos (99) Vasco Santos (98), Carlos Marques (98)		Joana Carlos (99), Diana Silva (98) Ana Santos (98), Margarida Marcelino (99)	

RANKING DE INICIADOS

80 m

Eduardo Valério	96	JV	9,61	Beatriz Dinis	96	JV	10,45
Sami Silva	96	JV	9,85	Jessica Ferreira	96	ACV	10,86
Fábio Dias	97	ACV	9,87	Evelise Veiga	96	CSPVI	10,95
Miguel Pinheiro	96	ACV	9,97	Carolina Reis	96	JV	11,02
André Eleutério	97	UDSG	10,02	Mª Inês Pagaimo	97	JV	11,03
Rafael Gonçalves	98	ACV	10,03	Filipa Eutiquio	96	CB Alc.	11,04
Ângelo Santos	96	JV	10,05	Mariana Sousa	99	JV	11,10
João Ribeiro	97	UDSG	10,08	Andreia Monteiro	96	CAMG-I	11,22
Tiago Silva	96	CSM-L	10,15	Inês Lopes	99	CAMG-I	11,25
André Constâncio	96	CAMG-I	10,18	Manuela Martins	98	ACV	11,25
		Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s	
Fábio Dias	97	ACV	9,73	Jessica Ferreira	96	ACV	10,73
Sami Silva	96	JV	9,77	Esmeralda Marques	97	ACV	11,13
José Torres	97	JV	10,02				
Amândio Morgado	96	JV	10,07				
Axel Teixeira	96	CAMG-I	10,11				
João Pinto	97	CAMG-I	10,13				

250 M

Miguel Pinheiro	96	ACV	31,67	Beatriz Dinis	96	JV	35,10
Miguel Carreira	96	JV	31,73	Jéssica Ferreira	96	ACV	35,38
Amândio Morgado	96	JV	31,80	Evelise Veiga	96	JV	35,53 pc
João Pinto	97	CAMG-I	31,94 pc	Mª Inês Pagaimo	97	JV	36,43
André Eleutério	97	UDSG	32,10	Carolina Reis	96	JV	37,01
Fábio Dias	97	ACV	32,25 pc	Mónica Mota	97	ACV	37,45 pc
João Ribeiro	97	UDSG	32,32 pc	Manuela Martins	98	ACV	37,67
Fábio Santos	97	CAMG-I	32,62	Camila Soares	97	JV	38,54
Pedro Sousa	96	CSM-L	32,66	Mariana Cordeiro	96	JV	38,72 pc
Sami Silva	96	JV	33,00	Joana Ferreira	97	ADRM	38,79 pc

800 M

Edgar Alexandre	96	UDSG	2.06,13 pc	Filipa Eutiquio	96	CB Alc.	2.20,51
Tiago Vieira	96	JV	2.07,65 pc	Tatiana Rodrigues	97	CAMG-I	2.24,76 pc
Leonardo Sá	96	CAMG-I	2.15,52 pc	Joana Ferreira	97	ADRM	2.25,14
João Pinto	97	CAMG-I	2.16,41	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	2.26,72
Luís Torres	97	JV	2.16,48	Inês Santos	96	ACV	2.28,46
Fábio Santos	97	CAMG-I	2.20,83 pc	Mª Inês Pagaimo	97	JV	2.32,01
Amândio Morgado	96	JV	2.21,56 pc	Clara Marques	96	JV	2.37,37 pc
Edgar Salvador	97	UDSG	2.21,80 pc	Késsia Silva	99	ACV	2.46,29
Francisco Rodrigues	97	JV	2.23,55 pc	Madalena Baptista	97	AE Bat	2.47,20
André Eleutério	97	UDSG	2.23,98 pc	Mariana Coelho	96	JV	2.47,42

1.000 M

Edgar Alexandre	96	UDSG	2.46,44	Filipa Eutiquio	96	CB Alc.	3.03,41
Afonso Esteves	96	ACDRA	2.48,04	Joana Ferreira	97	ADRM	3.08,20
Ivo Madureira	96	CAOB	2.48,34	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	3.16,20
Tiago Vieira	96	JV	2.51,35	Mª Inês Pagaimo	97	JV	3.16,30
Amândio Morgado	96	JV	2.56,76	Inês Santos	96	ACV	3.17,78
João Pinto	97	CAMG-I	2.57,13	Sónia Machado	98	GDP-L	3.18,20
Luís Torres	97	JV	3.03,67	Carina Costa	98	IDV	3.24,27 pc
André Eleutério	97	UDSG	3.06,42	Késsia Silva	99	ACV	3.26,51



Ranking 2011

Filipe Lucas	97	JV	3.06,33	Beatriz Duarte	98	NDAP	3.30,45
Eduardo Valério	96	JV	3.07,49	Tatiana Rodrigues	97	CAMG-I	3.31,5 pc

1.500 M

Afonso Esteves	96	ACDRA	4.27,54	Joana Ferreira	97	ADRM	4.52,04
Tiago Vieira	96	JV	4.42,33	Inês Santos	96	ACV	5.13,07
Nuno Roberto	97	ACDRA	4.48,92	Tatiana Rodrigues	97	CAMG-I	5.20,27
Nelson Figueiredo	97	GDP-L	4.51,40				
Luís Torres	97	JV	4.51,46				
Daniel Rodrigues	96	CAMG-I	5.06,35				
Edgar Salvador	97	UDSG	5.07,79				
Daniel Gomes	96	CB Alc.	5.14,45				
Francisco Sousa	97	CPRAB	5.42,26				
Pedro Nobre	97	JV	5.44,35				

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

Eduardo Valério	96	JV	14,06	Evelise Veiga	96	CSPVI	13,11
Fábio Dias	97	ACV	14,26	Patricia Freire	97	ACV	13,58
Axel Teixeira	96	CAMG-I	15,08	Daniela Jorge	97	JV	14,09
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	15,33	Joana Santos	96	JV	14,37
David Figueiredo	97	ACDRA	15,74	Beatriz Dinis	96	JV	14,44
Alexandre Figueiredo	98	JV	16,16	Camila Soares	97	JV	14,67
Ângelo Santos	96	JV	16,17	Mª Inês Pagaimo	97	JV	15,00
Tiago Silva	96	CSM-L	16,18	Esmeralda Marques	97	ACV	15,49
Sami Silva	96	JV	16,47	Jessica Ferreira	96	ACV	15,53
Fábio Santos	97	CAMG-I	16,97	Mariana Sousa	99	JV	15,57
		Vento + 2 m/s				Vento + 2 m/s	
Miguel Pinheiro	96	ACV	15,25	Mª Inês Pagaimo	97	JV	14,98
João Pinto	97	CAMG-I	16,26	Inês Santos	96	ACV	15,20
				Clara Marques	96	JV	15,31

250 M BARREIRAS (0,76)

Eduardo Valério	96	JV	34,02	Carolina Reis	96	JV	38,1
Miguel Pinheiro	96	ACV	35,55	Evelise Veiga	96	CSPPVI	38,54
David Figueiredo	97	ACDRA	36,84	Clara Marques	96	JV	42,29
João Ribeiro	97	UDSG	37,03	Joana Santos	96	JV	42,53
André Eleutério	97	UDSG	37,10	Marisa Paulino	96	CAMG-I	43,68
Sami Silva	96	JV	37,99	Joana Ferreira	97	ADRM	44,13
Francisco Rodrigues	97	JV	39,96	Esmeralda Marques	97	ACV	44,8
Pedro Messias	96	JV	41,63	Madalena Baptista	97	AE Bat	48,37
André Simões	97	JV	42,34	Catarina Pragosa	97	AE Bat	51,16
Marcelo Gomes	97	GDP-L	44,46				

1.500 M OBSTÁCULOS (0,76) S/ VALA

Afonso Esteves	96	ACDRA	4.38,60	Joana Ferreira	97	ADRM	5.10,73
Luís Torres	97	JV	5.08,07	Inês Santos	96	ACV	5.28,41
Amândio Morgado	96	JV	5.13,38	Tatiana Rodrigues	97	CAMG-I	5.48,79
Nuno Roberto	97	ACDRA	5.16,26	Madalena Baptista	97	AE Bat.	6.25,40
Francisco Rodrigues	97	JV	5.29,65				
Daniel Gomes	96	CB Alc.	5.31,59				
Diogo Santos	96	CSM-L	5.38,21				
Francisco Sousa	97	CPRAB	5.56,73				

VARA

Miguel Pinheiro	96	ACV	3,20	Sara Mota	97	JV	2,10
Pedro D. Soares	96	CAMG-I	2,85	Beatriz Moniz	97	JV	1,80
Eduardo Valério	96	JV	2,50	Mª Isabel Santos	96	JV	1,80
João Jesus	97	ACV	2,30				



Ranking 2011

Francisco Rodrigues	97	JV	2,00
Vasco Santos	98	CAMG-I	1,90

ALTURA

Fábio Dias	97	ACV	1,90	Camila Soares	97	JV	1,50 pc
Eduardo Valério	96	JV	1,83	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	1,47 pc
Alexandre Figueiredo	98	JV	1,76	Filipa Eutíquio	96	CBAIc.	1,43 pc
Miguel Pinheiro	96	ACV	1,72	Beatriz Dinis	96	JV	1,43 pc
Ângelo Santos	96	JV	1,72	Bárbara Andrade	98	JV	1,43
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	1,71 pc	Sara Mota	97	JV	1,42 pc
Axel Teixeira	98	CAMG-I	1,66	Patricia Freire	97	ACV	1,42
João Pinto	97	CAMG-I	1,62	Daniela Jorge	97	JV	1,42 pc
Filipe Lucas	97	JV	1,62	Beatriz Domingues	98	CAMG-I	1,41 pc
Pedro Machado	98	GDP-L	1,61	Mariana Bento	98	CAMG-I	1,39

COMPRIMENTO

Eduardo Valério	96	JV	6,23	Evelise Veiga	96	CSPVI	5,29
Axel Teixeira	96	CAMG-I	6,07	Beatriz Dinis	96	JV	4,98
Miguel Pinheiro	96	ACV	6,04	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	4,98
Ângelo Santos	96	JV	6,01	Camila Soares	97	JV	4,87
Fábio Dias	97	ACV	5,84 pc	Daniela Jorge	97	JV	4,81
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	5,71	Carolina Reis	96	JV	4,58
Rafael Gonçalves	98	ACV	5,57	Mariana Sousa	99	JV	4,57 pc
Sami Silva	96	JV	5,49 pc	Joana Carlos	99	JV	4,55 pc
João Pinto	97	CAMG-I	5,49 pc	Esmeralda Marques	97	ACV	4,52
Fábio Santos	97	CAMG-I	5,49 pc	Sónia Machado	98	GDP-L	4,52

Vento + 2 m /s

Vento + 2 m /s

Daniela Jorge	97	JV	4,89
Joana Santos	96	JV	4,52

TRIPLO

Eduardo Valério	96	JV	13,20	Beatriz Dinis	96	JV	10,97
Ângelo Santos	96	JV	12,98 pc	Daniela Jorge	97	JV	10,53 pc
Axel Teixeira	96	CAMG-I	12,49 pc	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	10,44
Miguel Pinheiro	96	ACV	11,69 pc	Camila Soares	97	JV	9,96
Sami Silva	96	JV	11,62	Joana Santos	96	JV	9,76 pc
Fábio Dias	97	ACV	11,44 pc	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	9,22
Francisco Rodrigues	97	JV	10,81 pc				
Duarte Eusébio	97	GDP-L	10,54				
Hermenegildo Vaz	96	JV	10,21				

(4 Kg) / PESO / (3 Kg)

Miguel Carreira	96	JV	15,12	Mariana Anunciação	97	AE Bat	10,51
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	13,93	Beatriz Dinis	96	JV	9,91
André Constâncio	96	CAMG-I	12,26	Filipa Freire	96	ACV	8,90
Rodrigo Batista	96	CSM-L	12,04	Mariana Seiça	98	IDV	8,84
Eduardo Valério	96	JV	11,63	Tatiana Silva	97	AE Bat	8,81
Valentyn Zavadskyy	96	ACDRA	11,50	Stefany Oliveira	97	ACV	8,49
Axel Teixeira	96	CAMG-I	10,87	M ^a Isabel Santos	96	JV	8,02
Filipe Lucas	97	JV	10,87	Ana Lúcia Fernandes	97	GDP-L	7,83
Miguel Pinheiro	96	ACV	10,50	Marisa Paulino	96	CAMG-I	7,60
Tiago Santos	97	CSM-L	10,37	Camila Soares	97	JV	7,56

(1 Kg) / DISCO / (750 g)

Miguel Carreira	96	JV	60,33	M ^a Miguel Carlos	96	CAMG-I	27,83
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	44,34	Iolanda Silva	97	CAMG-I	22,35
Rodrigo Batista	96	CSM-L	35,39	Juliana Almeida	98	GDP-L	21,14
Pedro D. Soares	96	CAMG-I	33,39	Beatriz Dinis	96	JV	19,21



Ranking 2011

Eduardo Valério	96	JV	31,15	Tatiana Silva	97	AE Bat	17,18
Ivo Sousa	96	CAMG-I	29,76	Ana Vazão	97	GDP-L	16,84
João Silva	96	JV	28,79	Mariana Anunciação	97	AE Bat	16,03
Miguel Pinheiro	96	ACV	28,28	M ^a Isabel Santos	96	JV	14,93
André Santos	98	JV	27,45				
Nélson Figueiredo	97	GDP - L	15,13				

(600g) / DARDO / (500g)

Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	46,23	Stefany Oliveira	97	ACV	30,23
João Silva	96	JV	44,46	Juliana Almeida	98	GDP-L	24,75
André Constâncio	96	CAMG-I	43,21	M ^a Miguel Carlos	96	CAMG-I	24,74
Eduardo Valério	96	JV	42,46	Beatriz Dinis	96	JV	22,82*
Miguel Carreira	96	JV	38,07	Joana Santos	96	JV	22,12
Ângelo Santos	96	JV	35,84	Daniela Jorge	97	JV	19,96
Pedro D. Soares	96	CAMG-I	33,88	Camila Soares	97	JV	19,44
Ivo Sousa	97	CAMG-L	31,67	Irina Pires	00	JV	19,06
Luís Vieira	96	CSM-L	31,07	Andreia Monteiro	96	CAMG-I	17,61
Miguel Pinheiro	96	ACV	30,59	Beatriz Moniz	97	JV	17,53

* engenho 600g

(4 Kg) / MARTELO / (3 kg)

Miguel Carreira	96	JV	52,38	M ^a Isabel Santos	96	JV	19,44
André Constâncio	96	CAMG-I	32,98	Iolanda Silva	97	CAMG-I	18,58
Rodrigo Batista	96	CSM-L	27,79				
Luís Vieira	96	CSM-L	26,73				
Ângelo Santos	96	JV	25,05				
Gonçalo Lucas	98	CPRAB	24,55				
Eduardo Valério	96	JV	23,55				
André Santos	98	JV	22,48				

4.000 M / MARCHA / 4.000 M

Marisa Paulino	96	CAMG-I	23.57,80
Diana Cordeiro	97	ACV	27.48,35

HEPTATLO

80 m/ Comp./Dardo 6 / 100B (084) / Alt./ Peso 4 / 1.000

Eduardo Valério	96	JV	4286
Fábio Dias	97	ACV	3628
Miguel Pinheiro	96	ACV	3567
Ângelo Santos	96	JV	3499
Axel Teixeira	96	CAMG-I	3403
Sami Silva	96	JV	3107
Fábio Santos	97	CAMG-I	2960
João Pinto	97	CAMG-I	2807
Ivo Madureira	96	CAOB	2731

80B (0,76 / Dardo 5 / Altura / 80 m / Comp. / Peso3 / 800

Beatriz Dinis	96	JV	3576
Camila Soares	97	JV	3232
M ^a Inês Pagaimo	97	JV	3207
Joana Santos	96	JV	2878
Jessica Ferreira	96	ACV	2508
Esmeralda Marques	97	ACV	2094
M ^a Isabel Santos	96	JV	1957
Iolanda Silva	97	CAMG-I	1557

Vento + 4 m /s

Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	3697
-----------------------	----	--------	-------------

Vento + 4 m /s

Evelise Veiga	96	CSPVI	3292
Daniela Jorge	97	JV	3136
Andreia Monteiro	96	CAMG-I	2711
Marisa Paulino	96	CAMG-I	2554
Inês Santos	96	ACV	2497
Clara Marques	96	JV	2340
Carolina Reis	96	JV	2309



4 x 80 M

Seleccção Sami Silva (96), Fábio Dias (97) Eduardo Valério (96), Oleksandr Lyaschenko (97)	37,38	Seleccção Evelise Veiga (96), Beatriz Dinis (96) Camila Soares (97), Filipa Eutiquio (96)	41,39
J. Vidigalense Rodrigo Duarte (98), Eduardo Valério (96) Ângelo Santos (96), Miguel Carreira (96)	37,83	J. Vidigalense Daniela Jorge (97), Beatriz Dinis (96) Camila Soares (97) Mariana Sousa (99)	42,94
CAM Grande Vitor Leite (96), Fábio Santos (97) Oleksandr Lyaschenko (97), Axel Teixeira (96)	38,27	AC Vermoil Esmeralda Marques (97), Mónica Mota (97) Jéssica Ferreira (96), Manuela Martins (99)	43,26
AC Vermoil João Silva (99), Fábio Dias (97) Rafael Gonçalves (98), Miguel Pinheiro (96)	38,72	CAM Grande Andreia Monteiro (96), Marisa Paulino (96) Tatiana Rodrigues (97), Mariana Cordeiro (96)	44,93
Colégio São Mamede Tiago Santos (97), Rodrigo Batista (96) Pedro Sousa (96), Tiago Silva (96)	39,94	Agrup. Escolas Batalha Beatriz Sequeira (99), Madalena Baptista (97) Catarina Pragosa (97), Laura Marques (97)	49,30

RANKING DE JUVENIS

100 M

Artur Koshchuk	94	JV	11,26	Sarah Dias	95	JV	12,90
João Moniz	94	JV	11,49	Beatriz Dinis	96	JV	13,05
João Miguel Silva	94	JV	11,78	Jessica Ferreira	96	ACV	13,19
Ricardo Costa	95	CAMG-I	11,84	Bruna Silva	94	JV	13,44
Dyllan Pedro	95	JV	11,84	Magda Gomes	94	ACV	13,54
Joel Gomes	94	ACV	11,94	Carolina Reis	96	JV	13,58
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	11,95	Patricia Silva	94	ACDRA	13,65
Simão Rocha	94	ACDRA	11,99	Mónica Rino	94	JV	13,65
Duarte Matos	95	ACV	12,07	Carolina Rainho	95	ACDRA	13,71
Eduardo Valério	96	JV	12,13	Marta Mendes	95	JV	13,73

Vento + 2 m /s

Artur Koshchuk	94	JV	11,01
João Miguel Silva	94	JV	11,41
João Marreiros	94	ACV	11,94

Vento + 2 m /s

Patricia Silva	94	ACDRA	13,60
----------------	----	-------	--------------

200 M

João Moniz	94	JV	22,69	Beatriz Dinis	96	JV	26,76
Artur Koshchuk	94	JV	22,90	Sarah Dias	95	JV	26,82 pc
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	23,71 pc	Daniela Pereira	94	JV	27,00 pc
João Miguel Silva	94	JV	23,72	Bruna Silva	94	JV	27,07 pc
Ricardo Costa	95	CAMG-I	24,11	Carine Moreira	94	JV	27,36
Dyllan Pedro	95	JV	24,12	Jéssica Ferreira	96	ACV	27,96
Joel Gomes	94	ACV	24,57 pc	Carolina Rainho	95	ACDRA	27,99 pc
Simão Rocha	94	ACDRA	24,65	Magda Gomes	94	ACV	28,04
Rafael Pires	94	JV	24,7 pc	Evelise Veiga	96	CSPVI	28,09
Miguel Marques	95	JV	24,7 pc	Nidia Reis	94	ACV	28,14

Vento + 2 m /s

Beatriz Dinis	96	JV	26,69
Magda Gomes	94	ACV	27,89

300 M

João Moniz	94	JV	35,30	Ana B. Fernandes	95	ACDRA	43,04
Dyllan Pedro	95	JV	37,51	Filipa Eutíquio	96	CB Alc.	43,12
João Miguel Silva	94	JV	37,72	Bruna Silva	94	JV	43,20
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	37,86	Carine Moreira	94	JV	43,54
Artur Koshchuk	94	JV	37,87	Mª Inês Pagaimo	97	JV	44,30
Rafael Pires	94	JV	38,26	Nidia Reis	94	ACV	45,01
Vasco Rato	94	CAMG-I	38,80	Magda Gomes	94	ACV	45,22
Ricardo Costa	95	CAMG-I	38,83	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	45,69
Joel Gomes	94	ACV	38,89	Carolina Reis	96	JV	45,74
Simão Rocha	94	ACDRA	39,07	Jessica Ferreira	94	ACDRA	45,75

800 M

João Fernandes	94	ACV	2.02,64	Ana B. Fernandes	95	ACDRA	2.17,59
Daniel Murraças	94	CANAZ	2.02,91	Filipa Eutiquio	96	CB Alc.	2.20,51



Ranking 2011

Edgar Alexandre	96	UDSG	2.06,13 pc	Tatiana Rodrigues	97	CAMG-I	2.24,76 pc
Tiago Vieira	96	JV	2.07,65 pc	Joana Ferreira	97	ADRM	2.25,14
Vadym Khabzhynov	94	CB Alc.	2.08,35	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	2.26,72
João Miguel Silva	94	JV	2.08,36	Carine Moreira	94	JV	2.26,76
Eusébio Salvador	94	UDSG	2.08,74	Inês Santos	96	ACV	2.28,46
João Mendes	95	JV	2.11,03 pc	Mª Inês Pagaimo	97	JV	2.32,01
Oleh Palamarchuk	94	CAMG-I	2.11,26 pc	Jessica Ferreira	94	ACDRA	2.32,68
Tiago Ponte	95	ACV	2.11,48	Daniela Pereira	94	JV	2.33.00 pc

1.000 M

João Fernandes	94	ACV	2.40,40	Filipa Eutiquio	96	CB Alc.	3.03,41
Daniel Murraças	94	CA Naz	2.40,43	Ana B. Fernandes	95	ACDRA	3.06,14
Edgar Alexandre	96	UDSG	2.46,44	Joana Ferreira	97	ADRM	3.08,20
Eusébio Salvador	94	UDSG	2.47,1	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	3.16,20
Hugo Vaz	94	ACDRA	2.47,17	Mª Inês Pagaimo	97	JV	3.16,30
Afonso Esteves	96	ACDRA	2.48,04	Inês Santos	96	ACV	3.17,78
Ivo Madureira	96	CAOB	2.48,34	Carine Moreira	94	JV	3.18,07
João Moniz	94	JV	2.49,0	Sónia Machado	98	GDP-L	3.18,20
Oleh Palamarchuk	94	CAMG-I	2.49,5	Jessica Ferreira	94	ACDRA	3.20,1
Tiago Vieira	96	JV	2.51,35	Késsia Silva	99	ACV	3.26,51

1.500 M

João Fernandes	94	ACV	4.19,21	Ana Queirós Alves	94	ADRM	4.46,3 pc
Hugo Vaz	94	ACDRA	4.26,46	Joana Ferreira	97	ADRM	4.52,04
Afonso Esteves	96	ACDRA	4.27,54	Melanie Santos	94	CBAIc.	5.09,34 pc
Oleh Palamarchuk	94	CAMG-I	4.31,22 pc	Inês Santos	96	ACV	5.13,07
António Barros	94	ACDRA	4.31,36	Ana Carolina Oliveira	95	JV	5.13,44 pc
Daniel Murraças	94	CANaz	4.32,41 pc	Tatiana Rodrigues	97	CAMG-I	5.20,27
Tiago Ponte	95	ACV	4.33,49 pc	Daniela Cordeiro	94	ACV	5.25,55
Vadym Khabzhynov	94	CB Alc.	4.37,74	Jéssica Ferreira	94	ACDRA	5.26,70 pc
João Paulo Santos	95	ACC	4.38,60 pc	Joana Marques	94	JV	5.37,70
David Vicente	95	CAMG-I	4.40,16 pc	Inês Lopes	95	ACV	5.56,33

3.000 M

Daniel Murraças	94	CANaz	9.36,73 pc	Melanie Santos	95	CB Alc.	10.58,17 pc
Hugo Vaz	94	ACDRA	9.42,03	Ana B. Fernandes	94	ACDRA	11.15,04 pc
António Barros	94	ACDRA	9.51,73	Ana Carolina Oliveira	95	JV	11.49,55
Eusébio Salvador	94	UDSG	9.52,35 pc	Joana Marques	94	JV	12.35,23
Daniel Rosa	95	CB Alc.	10.05,66	Ana Rute Alberto	94	Ind.	13.35,24
Oleh Palamarchuk	94	CAMG-I	10.14,36				
Diogo Duarte	94	CAMG-I	10.15,1 pc				
David Vicente	95	CAMG-I	10.22,82 pc				
Tiago Lopes	95	CB Alc.	10.25,5 pc				
Ricardo Silva	95	CAMG-I	11.07,14				

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

João Miguel Silva	94	JV	14,70	Sarah Dias	95	JV	14,52
Ricardo Mendes	94	JV	15,34	Nency Domingues	95	IDV	17,80
Artur Koshchuk	94	JV	15,91	Joana Santos	96	JV	18,59
Eduardo Valério	96	JV	16,15	Rita Alves	94	JV	19,41
Dyllan Pedro	95	JV	16,26	Esmeralda Marques	97	ACV	20,77
Joel Gomes	96	ACV	16,28	Carina Sousa	95	ACDRA	20,77
Fábio Dias	97	ACV	16,68				
João Moniz	94	JV	17,17				
Nelson Tavares	95	CB Alc.	17,56	Marta Mendes	95	JV	17,32
Gabriel Brito	95	CAMG-I	17,88	Carine Moreira	94	JV	17,46
				Bruna Silva	94	JV	18,27



Ranking 2011

	Vento + 2 m/s		Mónica Rino	94	JV	18,37	
Dyllan Pedro	95	JV	15,90	Cristina Lopes	95	JV	18,91
João Moniz	94	JV	16,58	Ana Carina Gomes	95	JV	18,95
Gabriel Brito	95	CAMG-I	17,49				
Miguel Marques	95	JV	17,68				

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

João Moniz	94	JV	38,79	Evelise Veiga	96	CSPVI	47,67
João Miguel Silva	94	JV	41,40	Carine Moreira	94	JV	47,70
Dyllan Pedro	95	JV	43,02	Bruna Silva	94	JV	47,87
Joel Gomes	94	ACV	43,58	Nidia Reis	94	ACV	49,59
Gonçalo Fernandes	94	JV	47,53	Nency Domingues	95	IDV	53,31
Duarte Eusébio	97	GDP-L	49,67	Joana Santos	96	JV	54,40
Francisco Rodrigues	97	JV	49,68	Daniela Cordeiro	94	ACV	54,85
Miguel Lopes	97	JV	52,73				

(0,76) / 2.000 M OBSTÁCULOS / (0,76)

Eusébio Salvador	94	UDSG	6.27,74	Ana Carolina Oliveira	95	JV	8.10,22
Hugo Vaz	94	ACDRA	6.40,16				
Vadym Khabzhynov	94	CB Alc.	7.07,76				
Alexandre Monteiro	95	JV	7.30,26				
David Vicente	95	CAMG-I	7.35,49				
Bruno Pires	95	GDP-L	8.02,09				
Tiago Lopes	95	CB Alc.	8.12,30				
Miguel Ribeiro	95	CB Alc.	8.38,13				

ALTURA

Ricardo Mendes	94	JV	2,01	Sarah Dias	95	JV	1,53
Fábio Dias	97	ACV	1,90	Juliana Pereira	95	JV	1,50 pc
Eduardo Valério	96	JV	1,83	Mónica Rino	94	JV	1,50
João Miguel Silva	94	JV	1,77	Camila Soares	97	JV	1,50 pc
Alexandre Figueiredo	98	JV	1,76	M ^ª Inês Pagaimo	97	JV	1,47 pc
João Moniz	94	JV	1,76 pc	Beatriz Dinis	96	JV	1,43 pc
Miguel Marques	95	JV	1,76 pc	Bárbara Andrade	98	JV	1,43
Vasco Rato	94	CAMG-I	1,75	Daniela Pereira	94	JV	1,43
Alexandre Lucas	95	CAMG-I	1,75	Filipa Eutíquio	96	CBAlc.	1,43 pc
Artur Koshchuk	94	JV	1,74	Daniela Jorge	97	JV	1,42 pc
				Patricia Freire	97	ACV	1,42
				Sara Mota	97	JV	1,42 pc

VARA

Tiago Vicente	94	JV	3,90 pc	Mónica Rino	94	JV	3,10
Miguel Pinheiro	96	ACV	3,20	Magda Gomes	94	ACV	2,20
Miguel Marques	95	JV	3,10	Sara Mota	97	JV	2,10
Pedro D. Soares	96	CAMG-I	2,85	Beatriz Moniz	97	JV	1,80
Bruno Mourato	94	ACV	2,80	M ^ª Isabel Santos	96	JV	1,80
Artur Koshchuk	94	JV	2,50	Cristina Lopes	95	JV	1,80
João Moniz	94	JV	2,50				
Miguel Morais	95	CAMG-I	2,50				
Eduardo Valério	96	JV	2,50				
Miguel Lavrador	95	JV	2,40				

COMPRIMENTO

Artur Koshchuk	94	JV	6,77	Sarah Dias	95	JV	5,44 pc
Miguel Marques	95	JV	6,58	Mónica Rino	94	JV	5,44



Ranking 2011

Ricardo Mendes	94	JV	6,52 pc	Evelise Veiga	96	CSPVI	5,29
João Moniz	94	JV	6,51	Daniela Pereira	94	JV	5,00
João Marreiros	94	ACV	6,29 pc	Beatriz Dinis	96	JV	4,98
Eduardo Valério	96	JV	6,23	Mª Inês Pagaimo	97	JV	4,98
João Miguel Silva	94	JV	6,11	Bruna Silva	94	JV	4,94 pc
Axel Teixeira	96	CAMG-I	6,07	Daniela Jorge	97	JV	4,81
Dyllan Pedro	95	JV	6,06	Carolina Reis	96	JV	4,58
Rafael Pires	94	JV	6,01	Mariana Sousa	99	JV	4,57 pc
Ângelo Santos	96	JV	6,01				
Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s			
Artur Koshchuk	94	JV	7,02	Sarah Dias	95	JV	5,54
Miguel Marques	95	JV	6,63	Daniela Jorge	97	JV	4,89
Ricardo Mendes	94	JV	6,56	Marta Mendes	95	JV	4,62

TRIPLO

Ricardo Mendes	94	JV	14,51	Mónica Rino	94	JV	11,49
Gabriel Brito	95	CAMG-I	13,62 pc	Beatriz Dinis	96	JV	10,97
João Moniz	94	JV	13,56 pc	Carine Moreira	94	JV	10,58
Miguel Marques	95	JV	13,43	Daniela Jorge	97	JV	10,53
Eduardo Valério	96	JV	13,20	Cristina Lopes	95	JV	10,52
João Miguel Silva	94	JV	13,03	Mª Inês Pagaimo	97	JV	10,44
Artur Koshchuk	94	JV	13,00	Camila Soares	97	JV	9,96
Ângelo Santos	96	JV	12,98 pc	Joana Santos	96	JV	9,76
Rafael Pires	94	JV	12,68	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	9,22
Dyllan Pedro	95	JV	12,51				

(5 Kg) / PESO / (3 Kg)

Miguel Carreira	96	JV	13,51	Juliana Pereira	95	JV	13,79
Ricardo Mendes	94	JV	12,94 pc	Ana Carina Gomes	95	JV	11,14
Artur Koshchuk	94	JV	12,14	Cristiana Faria	94	JV	10,51
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	11,98	Mariana Anunciação	97	AE Bat	10,51
Gabriel Brito	95	CAMG-I	11,96	Marta Mendes	95	JV	10,17
João Moniz	94	JV	11,51	Beatriz Dinis	96	JV	9,91
Valentyn Zavadskyy	96	ACDRA	11,45	Sarah Dias	95	JV	9,78 pc
Pedro Brito	94	CAMG-I	11,35 pc	Filipa Freire	96	ACV	8,90
Miguel Lavrador	95	JV	10,91	Mariana Seiça	98	IDV	8,84
Bernardo Brasil	95	JV	10,99	Tatiana Silva	97	AE Bat	8,81

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

Miguel Carreira	96	JV	44,84	Juliana Pereira	95	JV	45,06
João Moniz	94	JV	34,60	Jéssica Gordo	94	CSPVI	30,66
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	31,03	Ana Carina Gomes	95	JV	26,61
Bernardo Brasil	95	JV	30,65	Mª Inês Domingos	95	JV	24,93
Miguel Lavrador	95	JV	30,63	Mª Miguel Carlos	96	CAMG-I	23,04
Ruben Beato	94	GDP-L	29,30	Marta Mendes	95	JV	17,47
Pedro D. Soares	96	CAMG-I	26,79	Iolanda Silva	97	CAMG-I	15,90
Pedro Sousa	95	JV	24,82	Ana Vazão	97	GDP-L	14,50
Tiago Vicente	94	ACV	24,23				
Duarte Matos	95	ACV	20,16				

(700 g) / DARDO / (600 g)

Miguel Lavrador	95	JV	55,96	Marta Mendes	95	JV	40,25
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	42,90	Juliana Pereira	95	JV	32,50
João Alexandre Silva	96	JV	42,68	Sarah Dias	95	JV	24,80
Artur Koshchuk	94	JV	40,51	Beatriz Dinis	96	JV	22,82
Gabriel Brito	95	CAMG-I	38,12	Carine Moreira	94	JV	19,46
Ângelo Santos	96	JV	35,84	Bruna Silva	94	JV	19,37



Ranking 2011

Miguel Marques	95	JV	35,80	Mónica Rino	94	JV	19,37
Eduardo Valério	96	JV	34,64	Rita Alves	94	JV	19,08
Dyllan Pedro	95	JV	34,56	Joana Santos	96	JV	19,05
André Constâncio	96	CAMG-I	34,39	Andreia Monteiro	96	CAMG-I	16,67

(5 Kg) / MARTELO / (3 Kg)

Bernardo Brasil	95	JV	49,33	Jessica Galvão	95	ACDRA	59,91
Firuz Akilov	94	JV	47,79	Mª Inês Domingos	95	JV	49,59
Miguel Carreira	96	JV	42,82	Beatriz Bárbara	94	JV	39,10
Pedro Sousa	95	JV	42,82	Mª Isabel Santos	96	JV	19,44
Ruben Beato	94	GDP-L	30,20	Iolanda Silva	97	CAMG-I	18,58

5.000 M / MARCHA / 5.000 M

André Salgueiro	95	GDP-L	24.07,19	Marisa Paulino	96	CAMG-I	28.08,94
Duarte Vicente	95	ACV	24.46,42	Ágata Mendes	95	GACV	29.49,34
Marcelo Gomes	97	GDP-L	25.20,58	Joana Marques	94	JV	31.19,89
Bruno Pires	95	GDP-L	26.28,02	Dina Cordeiro	97	ACV	33.31,98
Leandro Carreira	96	GAC	33.05,35				

OCTATLO / HEPTATLO

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

Artur Koshchuk	94	JV	5088
João Miguel Silva	94	JV	4947
João Moniz	94	JV	4906
Ricardo Mendes	94	JV	4786
Dyllan Pedro	95	JV	4633
Miguel Marques	95	JV	3989
Duarte Matos	95	ACV	3497
Vasco Rato	94	CAMG-I	3408
Gonçalo Fernandes	94	JV	2850

Vento + 4 m/s

Gabriel Brito	95	CAMG-I	3443
Miguel Morais	95	CAMG-I	3209

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

Sarah Dias	95	JV	3995
Marta Mendes	95	JV	3361
Bruna Silva	94	JV	3166
Carine Moreira	94	JV	3134
Mónica Rino	94	JV	3059
Nency Domingues	95	IDV	2376
Rita Alves	94	JV	2084
Sandrina Sousa	95	CAMG-I	1883

4 x 100 M

J. Vidigalense 43,65

João Miguel Silva (94), João Moniz (94)
Dyllan Pedro (95), Artur Koshchuk (94)

Seleção 44,40

João Miguel Silva (94), João Moniz (94)
Artur Koshchuk (94), Gabriel Brito (95)

AC Vermoil 46,98

Bruno Mourato (94), Duarte Matos (95)
Joel Gomes (94), Fábio Dias (97)

J. Vidigalense 50,54

Mónica Rino (94), Sarah Dias (95)
Bruna Silva (94), Beatriz Dinis (96)

AC Vermoil 53,51

Jessica Ferreira (96), Nidia Reis (94)
Magda Gomes (94), Esmeralda Marques (94)

ACDR Arneireense 55,63

Patricia Silva (94), Jessica Ferreira (94)
Carolina Rainho (95), Carina Sousa (95)



4 x 300 M

J. Vidigalense	2.34,02	J. Vidigalense	2.58,9
Rafael Pires (94), Dyllan Pedro (95)		Carolina Reis (96), Bruna Silva (94)	9
Amândio Morgado (96), João M. Silva (94)		M ^a Inês Pagaimo (97), Carine Moreira (94)	
UDS Guarda	2.46,52	AC Vermoil	3.05,2
André Eleutério (97), Edgar Salvador (97)		Jessica Ferreira (96), Magda Gomes (94)	8
Edgar Alexandre (96), João Ribeiro (97)		Inês Santos (96), Nidia Reis (94)	
CB Alcobaça	3.00,88	CAM Grande	3.11,6
Tiago Lopes (95), Cleiton Coelho (96)		Andreia Monteiro (96), Sandrina Sousa (95)	9
Daniel Gomes (96), Vadym Khabzhynov (94)		Tatiana Rodrigues (97), Marina Cordeiro (96)	
GA Caranguejeira	3.03,04		
Bernardo Pereira (97), Rafael Pereira (95)			
Rafael Andrino (97), Leandro Carreira (96)			
GD Pedreiras	3.15,83		
André Salgueiro (95), Marcelo Gomes (97)			
Duarte Eusébio (97), João Cordeiro (96)			

RANKING DE JUNIORES

100 m

Artur Koshchuk	94	JV	11,26	Verónica Zhukova	93	JV	12,39
João Moniz	94	JV	11,49	Sarah Dias	95	JV	12,90
Kevin Santos	93	ACV	11,55	Sara Dias	92	ACV	13,04
Pedro Lopes	92	JV	11,69	Beatriz Dinis	96	JV	13,05
Francisco Serafim	92	ACDRA	11,74	Andreia Pinto	93	CAMG-I	13,17
João Miguel Silva	94	JV	11,78	Jessica Ferreira	96	ACV	13,19
João Pereira	93	CAMG-I	11,79	Sara Oliveira	93	JV	13,43
Ricardo Costa	95	CAMG-I	11,84	Bruna Silva	94	JV	13,44
Dyllan Pedro	95	JV	11,84	Magda Gomes	94	ACV	13,54
Ricardo Costa	95	CAMG-I	11,93	Carolina Reis	96	JV	13,58
		Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s	
Artur Koshchuk	94	JV	11,01	Verónica Zhukova	93	JV	12,25
João Miguel Silva	94	JV	11,41	Andreia Pinto	93	CAMG-I	13,16

200 M

João Moniz	94	JV	22,69	Veronika Zhukova	93	JV	26,63
Artur Koshchuk	94	JV	22,90	Beatriz Dinis	96	JV	26,76
Kevin Santos	93	ACV	23,60 pc	Sarah Dias	95	JV	26,82 pc
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	23,71 pc	Sara Dias	92	ACV	26,99
João Miguel Silva	94	JV	23,72	Daniela Pereira	94	JV	27,00 pc
Pedro Lopes	92	JV	24,00 pc	Bruna Silva	94	JV	27,07 pc
Ricardo Costa	95	CAMG-I	24,11	Sara Oliveira	93	JV	27,11 pc
Dyllan Pedro	95	JV	24,12	Carine Moreira	94	JV	27,36
Christophe Capitão	93	JV	24,21 pc	Jéssica Ferreira	96	ACV	27,96
João Pereira	93	CAMG-I	24,27	Carolina Rainho	95	ACDRA	27,99 pc
		Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s	
Kevin Santos	93	ACV	23,31	Beatriz Dinis	96	JV	26,69
Christophe Capitão	93	JV	23,98	Magda Gomes	94	ACV	27,89

400 M

João Moniz	94	JV	50,19	Sara Oliveira	93	JV	59,35 pc
Thibaut Junqueira	92	NDAP	51,53	Ana B. Fernandes	95	ACDRA	61,35
Pedro Lopes	92	JV	52,43 pc	Daniela Pereira	94	JV	61,63
Tiago Silva	92	JV	52,77 pc	Bruna Silva	94	JV	61,67
Christophe Capitão	93	JV	53,27	Carine Moreira	94	JV	62,12 pc
Valter Cruz	92	JV	55,20 pc	Nidia Reis	94	ACV	63,94
Vasco Rato	94	CAMG-I	55,22	Carolina Reis	96	JV	65,60 pc
Daniel Murraças	94	CA Naz	55,80	Jessica Ferreira	94	ACDRA	67,05
Dyllan Pedro	95	JV	55,85 pc	Inês Santos	96	ACV	68,77 pc
Vadym Khabzhynov	94	CB Alc.	56,25	Sandrina Sousa	95	CAMG-I	70,78 pc

800 M

Thibaut Junqueira	92	NDAP	1.56,36 pc	Ana B. Fernandes	95	ACDRA	2.17,59
Wilson Conniott	93	ACV	1.59,26	Filipa Eutiquio	96	CB Alc.	2.20,51
Tiago Silva	92	JV	2.00,19 pc	Joana Domingos	94	ACDRA	2.22,90
João Fernandes	94	ACV	2.02,64	Tatiana Rodrigues	97	CAMG-I	2.24,76 pc
Daniel Murraças	94	CANAZ	2.02,91	Joana Ferreira	97	ADRM	2.25,14
Edgar Alexandre	96	UDSG	2.06,13 pc	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	2.26,72
Licínio Silva	92	JV	2.06,60	Carine Moreira	94	JV	2.26,76
Tiago Vieira	96	JV	2.07,65 pc	Joana Brito	92	ACDRA	2.28,30 pc
Vadym Khabzhynov	94	CB Alc.	2.08,35	Inês Santos	96	ACV	2.28,46
João Miguel Silva	94	JV	2.08,36	Mª Inês Pagaimo	97	JV	2.32,01



Ranking 2011

1.500 M

Wilson Conniott	93	ACV	4.04,30 pc	Marta Martins	92	JV	4.46,25
Tiago Silva	92	JV	4.12,62	Ana Queirós Alves	94	ADRM	4.46,3 pc
Homilzio Santos	92	ACDRA	4.15,74 pc	Joana Ferreira	97	ADRM	4.52,04
João Fernandes	94	ACV	4.19,21	Joana Monteiro	93	ACV	5.07,64
Ilidio Dias	92	ACV	4.26,10 pc	Melanie Santos	94	CBAlc.	5.09,34 pc
Hugo Vaz	94	ACDRA	4.26,46	Joana Brito	92	ACDRA	5.11,05 pc
Afonso Esteves	96	ACDRA	4.27,54	Inês Santos	96	ACV	5.13,07
Oleh Palamarchuk	94	CAMG-I	4.31,12 pc	Ana Carolina Oliveira	95	JV	5.13,44 pc
António Barros	94	ACDRA	4.31,36	Tatiana Rodrigues	97	CAMG-I	5.20,27
Daniel Murraças	94	CANaz	4.32,41 pc	Daniela Cordeiro	94	ACV	5.25,55

3.000 M

José M. Neves	92	JV	8.49,52 pc	Marta Martins	92	JV	9.50,01
Pedro Santos	92	JV	9.06,44 pc	Melanie Santos	95	CB Alc.	10.58,17 pc
Ilídio Dias	92	ACV	9.24,54 pc	Joana Monteiro	93	ACV	11.04,28
Homilzio Santos	92	ACDRA	9.33,5 pc	Ana B. Fernandes	95	ACDRA	11.15,04 pc
Daniel Murraças	94	CANaz	9.36,73 pc	Joana Brito	92	JV	11.34,28 pc
Hugo Vaz	94	ACDRA	9.42,03	Milene Santos	92	NDAP	11.37,92 pc
António Barros	94	ACDRA	9.51,73	Ana Carolina Oliveira	95	JV	11.49,55
Eusébio Salvador	94	UDSG	9.52,35 pc	Joana Marques	94	JV	12.35,23
Daniel Rosa	95	CB Alc.	10.05,66	Ana Rute Alberto	94	Ind.	13.35,24
Oleh Palamarchuk	94	CAMG-I	10.14,36	Marisa Dias	93	ACV	14.17,29 pc

5.000 M

Ilidio Dias	92	ACV	16.46,11	Marta Martins	92	JV	18.24,80
Silvestre Gonçalves	93	JV	20.49,54	Joana Monteiro	93	ACV	18.29,85
				Inês Nobre	92	JV	21.11,69
				Marisa Dias	93	ACV	25.43,75

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

João Miguel Silva	94	JV	15,55	Sarah Dias	95	JV	15,21
Ricardo Mendes	94	JV	16,12*	Veronika Zhukova	93	JV	16,12
Kevin Santos	93	ACV	16,14	Soraia Ferreira	92	JV	17,54
Gonçalo Fernandes	94	JV	19,43	Lidia Alberto	93	JV	17,72
João Pereira	93	CAMG-I	20,47	Rita Alves	94	JV	20,45

*barreiras a 1.06

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

João Moniz	94	JV	56,19	Bruna Silva	94	JV	67,97
João Miguel Silva	94	JV	60,38	Carine Moreira	94	JV	68,55
Joel Gomes	94	ACV	60,71	Nidia Reis	94	ACV	72,14
Dyllan Pedro	95	JV	61,96	Nency Domingues	95	IDV	80,30
David Mota	93	JV	63,67				
Rafael Pires	94	JV	64,26				
Oleh Palamarchuk	94	CAMG-I	66,21				
Nelson Tavares	95	CB Alc.	67,85				
Gonçalo Fernandes	94	JV	70,75				
Tiago Lopes	95	CB Alc.	75,13				

(0,91) / 3.000 M OBSTÁCULOS / (0,76)

Pedro Santos	92	JV	10.32,09	Inês Nobre	92	JV	12.38,33
Alexandre Monteiro	95	JV	11.50,25	Milene Santos	92	ACV	13.21,93
Silvestre Gonçalves	93	JV	13.52,56				



Ranking 2011

ALTURA

Ricardo Mendes	94	JV	2,01	Sarah Dias	95	JV	1,53
Fábio Dias	97	ACV	1,90	Juliana Pereira	95	JV	1,50 pc
Eduardo Valério	96	JV	1,83	Mónica Rino	94	JV	1,50
Kevin Santos	93	ACV	1,78	Camila Soares	97	JV	1,50 pc
João Miguel Silva	94	JV	1,77	Sara Espinha	93	CAMG-I	1,48
Alexandre Figueiredo	98	JV	1,76	M^a Inês Pagaimo	97	JV	1,47 pc
João Moniz	94	JV	1,76 pc	Ana Filipa Silva	93	CAMG-I	1,46
Miguel Marques	95	JV	1,76 pc	Daniela Pereira	94	JV	1,44
Alexandre Lucas	95	CAMG-I	1,75	Bárbara Andrade	98	JV	1,43
Vasco Rato	94	CAMG-I	1,75	Filipa Eutíquio	96	CBAIc.	1,43 pc
Rafael Correia	93	ACDRA	1,75	Beatriz Dinis	96	JV	1,43 pc

VARA

Luis Ferreira	92	JV	4,25	Mónica Rino	94	JV	3,10
Pedro M. Soares	93	CAMG-I	4,25	Lidia Alberto	93	JV	3,00
Tiago Vicente	94	ACV	3,90 pc	Ana Filipa Silva	93	CAMG-I	2,80
Miguel Pinheiro	96	ACV	3,20	Ana Patricia Silva	93	CAMG-I	2,76
Miguel Marques	95	JV	3,10	Sara Espinha	93	CAMG-I	2,40
Bruno Silva	92	CAMG-I	3,00	Magda Gomes	94	ACV	2,20
Christophe Capitão	93	JV	3,00 pc	Sara Mota	97	JV	2,10
Pedro D. Soares	96	CAMG-I	2,85	Sandra Marques	92	ACV	2,00 pc
Bruno Mourato	94	ACV	2,80	Beatriz Moniz	97	JV	1,80
Bruno Lopes	93	CAMG-I	2,80	M ^a Isabel Santos	96	JV	1,80
				Cristina Lopes	95	JV	1,80

COMPRIMENTO

Artur Koshchuk	94	JV	6,77	Sarah Dias	95	JV	5,44 pc
Kevin Santos	93	ACV	6,64	Mónica Rino	94	JV	5,44
Miguel Marques	95	JV	6,58	Evelise Veiga	96	CSPVI	5,29
Ricardo Mendes	94	JV	6,52 pc	Ana Patricia Silva	93	CAMG-I	5,26
João Moniz	94	JV	6,51	Daniela Pereira	94	JV	5,00
João Marreiros	94	ACV	6,29 pc	Beatriz Dinis	96	JV	4,98
Francisco Serafim	92	ACDRA	6,26	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	4,98
Eduardo Valério	96	JV	6,23	Bruna Silva	94	JV	4,94 pc
João Miguel Silva	94	JV	6,11	Ana Filipa Silva	93	CAMG-I	4,88 pc
Axel Teixeira	96	CAMG-I	6,07	Lidia Alberto	93	JV	4,86
		Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s	
Artur Koshchuk	94	JV	7,02	Sarah Dias	95	JV	5,54
Miguel Marques	95	JV	6,63	Verónika Zhukova	93	JV	4,93
Ricardo Mendes	94	JV	6,56	Daniela Jorge	97	JV	4,89

TRIPLO

Ricardo Mendes	94	JV	14,51	Ana Patricia Silva	93	CAMG-I	11,58
Francisco Serafim	92	ACDRA	13,65 pc	Mónica Rino	94	JV	11,49
Gabriel Brito	95	CAMG-I	13,62 pc	Ana Filipa Silva	93	CAMG-I	11,23
João Moniz	94	JV	13,56 pc	Beatriz Dinis	96	JV	10,97
Miguel Marques	95	JV	13,43	Carine Moreira	94	JV	10,58
Eduardo Valério	96	JV	13,20	Daniela Jorge	97	JV	10,53 pc
João Miguel Silva	94	JV	13,03	Cristina Lopes	95	JV	10,52
Artur Koshchuk	94	JV	13,00	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	10,44
Ângelo Santos	96	JV	12,98 pc	Andreia Pinto	93	CAMG-I	10,37 pc
Rafael Pires	94	JV	12,68	Sofia Pereira	93	ACV	10,27 pc

(6 Kg) / PESO / (4 kg)

Bernardo Lopes	93	JV	14,04	Juliana Pereira	95	JV	11,93 pc
Gabriel Brito	95	CAMG-I	11,35	Helena Fernandes	93	CSPVI	10,97 pc



ADAL

Ranking 2011

João Seiça	93	IDV	10,87 pc	Ana Carina Gomes	95	JV	9,50
João Pereira	93	CAMG-I	10,67 pc	Verónica Zhukova	93	JV	9,49 pc
Bernardo Brasil	95	JV	10,58 pc	Diana Oliveira	93	CAMG-I	9,23
João Moniz	94	JV	10,02	Fabiana Domingos	93	JV	9,04
Ricardo Mendes	94	JV	9,41 pc	Cristiana Faria	94	JV	8,95
Bruno Coelho	93	ACDRA	9,25 pc	Daniela Pereira	94	JV	8,00
Kevin Santos	93	ACV	9,08	Daniela Bruno	92	JV	7,59 pc
Miguel Marques	95	JV	9,00 pc	Rita Alves	94	JV	7,22

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

Bernardo Lopes	93	JV	44,52	Juliana Pereira	95	JV	45,06
João Seiça	93	IDV	33,05	Helena Fernandes	93	CSPVI	37,21
João Pereira	93	CAMG-I	23,15	Jéssica Gordo	94	CSPVI	30,66
Kevin Santos	93	ACV	21,42	Fabiana Domingos	93	JV	30,51
				Ana Carina Gomes	95	JV	26,61
				Mª Inês Domingos	95	JV	24,93
				Mª Miguel Carlos	96	CAMG-I	23,04
				Marta Mendes	95	JV	17,47
				Iolanda Silva	97	CAMG-I	15,90
				Ana Vazão	97	GDP-L	14,50

(800 g) / DARDO / (600 g)

Daniel Jerónimo	93	ACDRA	50,56	Marta Mendes	95	JV	40,24
Kevin Pedro	93	JV	50,34	Juliana Pereira	95	JV	32,50
Miguel Lavrador	95	JV	47,85	Daniela Bruno	92	JV	30,46
Bernardo Lopes	93	JV	45,18	Verónica Zhukova	93	JV	27,08
Leandro Carvalho	92	CAMG-I	38,07	Sarah Dias	95	JV	24,80
João Pereira	93	CAMG-I	27,88	Beatriz Dinis	96	JV	22,82
Kevin Santos	93	ACV	22,62	Sandra Marques	92	ACV	22,77
				Carine Moreira	94	JV	19,46
				Bruna Silva	94	JV	19,37
				Mónica Rino	94	JV	19,37

(6 Kg) / MARTELO / (4 Kg)

Bernardo Lopes	93	JV	46,50	Jessica Galvão	95	ACDRA	50,18
Firuz Akilov	94	JV	43,78	Fabiana Domingos	93	JV	41,97
Bernardo Brasil	95	JV	43,23	Mª Inês Domingos	95	JV	41,27
Pedro Sousa	95	JV	37,73				

10.000 M / MARCHA / 10.000 M

Bruno Pedro	93	GACV	45:31,7	Joana Monteiro	93	ACV	55.43,9
Ricardo Fernandes	92	JV	50:37,0	Joana Marques	94	JV	1:03.17,7
Duarte Vicente	95	ACV	56:56,48				

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

João Pereira	93	CAMG-I	3863	Veronika Zhukova	93	JV	3886
Kevin Santos	93	ACV	3643	Lidia Alberto	93	JV	2537



4 x 100 M

J. Vidigalense	(Juv.)	43,65	J. Vidigalense	(Juv.)	50,54
João Miguel Silva (94), João Moniz (94)			Mónica Rino (94), Sarah Dias (95)		
Dyllan Pedro (95), Artur Koshchuk (94)			Bruna Silva (94), Beatriz Dinis (96)		
Seleção	(Juv.)	44,40	J. Vidigalense	(Jun.)	50,61
João Miguel Silva (94), João Moniz (94)			Verónica Zhukova (93), Sara Oliveira (93)		
Artur Koshchuk (94), Gabriel Brito (95)			Monica Rino (94), Bruna Silva (94)		
CAM Grande	(Jun.)	45,35	AC Vermoil	(Juv.)	53,51
Vasco Rato (94), Miguel Morais (95)			Jessica Ferreira (96), Nidia Reis (94)		
João Pereira (93), Ricardo Costa (95)			Magda Gomes (94), Esmeralda Marques (94)		
ACDR Arneirese	(Jun.)	46,35	ACDR Arneirese	(Juv.)	55,36
Francisco Serafim (92), Rafael Correia (93)			Patricia Silva (94), Jessica Ferreira (94)		
Simão Rocha (94), Bruno Coelho (93)			Carolina Rainho (95), Carina Sousa (95)		
J. Vidigalense	(Jun.)	46,53			
Gonçalo Fernandes (94), Christophe Capitão (93)					
Miguel Marques (95), Ricardo Mendes (94)					

4 x 4 00 M

J. Vidigalense	3.33,83	J. Vidigalense	4.10,40
Christophe Capitão (93), João Miguel Silva (94)		Carine Moreira (94), Bruna Silva (94)	
Artur Koshchuk (94), João Moniz (94)		Verónica Zhukova (93), Sara Oliveira (93)	
CAM Grande	3.48,20		
Vasco Rato (94), Ricardo Costa (95)			
Miguel Morais (95), Gabriel Brito (95)			
ACDR Arneirese	3.57,04 pc		
Alexandre Cardeira (94), Hugo Vaz (94)			
Simão Rocha (94), Rafael Correia (93)			
CB Alcobaça	4.10,83 pc		
Miguel Ribeiro (95), Nelson Tavares (95)			
Tiago Lopes (95), Vadym Khabzhynov (94)			

RANKING SENIORES

100 M

Diogo Marouco	87	JV	11,02	Anna Olsson	88	JV	12,27
Bruno Gualberto	88	JV	11,10	Verónica Zhukova	93	JV	12,39
Wilson Martins	88	ACV	11,20	Sarah Dias	95	JV	12,90
Artur Koshchuk	94	JV	11,26	Cátia Ferreira	83	JV	12,97
João Moniz	94	JV	11,49	Sara Martins	91	JV	12,8
Kevin Santos	93	ACV	11,55	Sara Dias	92	ACV	12,99
Pedro Machado	91	JV	11,66	Beatriz Dinis	96	JV	13,05
Pedro Lopes	92	JV	11,69	Andreia Pinto	93	CAMG-I	13,17
Francisco Serafim	92	ACDRA	11,74	Jessica Ferreira	96	ACV	13,19
João Miguel Silva	94	JV	11,78	Daniela Ferreira	89	JV	13,38
Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s			
Diogo Marouco	87	JV	10,94	Anna Olsson	88	JV	12,07
Artur Koshchuk	94	JV	11,01	Verónica Zhukova	93	JV	12,25
João Miguel Silva	94	JV	11,41	Andreia Pinto	93	CAMG-I	13,16

200 M

Diogo Marouco	87	JV	22,14	Anna Olsson	88	JV	25,04
Diogo Santos	91	JV	22,27 pc	Sara Martins	91	JV	26,34
João Moniz	94	JV	22,69	Verónica Zhukova	93	JV	26,63
Wilson Martins	88	ACV	22,71	Beatriz Dinis	96	JV	26,76
Artur Koshchuk	94	JV	22,90	Sarah Dias	95	JV	26,82 pc
Kevin Santos	93	ACV	23,60 pc	Sara Dias	92	ACV	26,99
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	23,71 pc	Daniela Pereira	94	JV	27,00
João Miguel Silva	94	JV	23,72	Bruna Silva	94	JV	27,07 pc
Pedro Lopes	92	JV	24,00	Sara Oliveira	93	JV	27,11 pc
Ricardo Costa	95	CAMG-I	24,11	Carine Moreira	94	JV	27,36
Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s			
Diogo Marouco	87	JV	22,00	Anna Olsson	88	JV	24,84
Wilson Martins	88	ACV	22,65	Beatriz Dinis	96	JV	26,69
Kevin Santos	93	ACV	23,31				
Ivanildo Barreto	88	ACV	23,56				

400 M

Diogo Santos	91	JV	49,25	Sara Martins	91	JV	59,17
João Moniz	94	JV	50,19	Sara Oliveira	93	JV	59,35 pc
Cristiano Carreira	90	JV	51,36	Ana B. Fernandes	95	ACDRA	61,35
Thibaut Junqueira	92	NDAP	51,53	Daniela Pereira	94	JV	61,63
Pedro Lopes	92	JV	52,43 pc	Bruna Silva	94	JV	61,67
Tiago Silva	92	JV	52,77 pc	Carine Moreira	94	JV	62,12 pc
Ivanildo Barreto	88	ACV	52,88	Nidia Reis	94	ACV	63,94
Natalino Miranda	85	ACV	53,23	Cyntia Silva	91	CAMG-I	64,26
Christophe Capitão	93	JV	53,27	Carolina Reis	96	JV	65,60 pc
Rodolfo Lacerda	89	ACV	53,62	Jessica Ferreira	94	ACDRA	67,05

800 M

Ricardo A. Fernandes	91	JV	1.54,29	Lilian da Silva	82	JV	2.13,38
João Leal	91	JV	1.55,80	Ana B. Fernandes	95	ACDRA	2.17,59
Thibaut Junqueira	92	NDAP	1.56,36 pc	Filipa Eutiquio	96	CB Alc.	2.20,51
Jaime Dias	85	JV	1.59,18	Joana Domingos	94	ACDRA	2.22,90
Wilson Conniott	93	ACV	1.59,26	Tatiana Rodrigues	97	CAMG-I	2.24,76 pc
Tiago Dias	90	JV	1.59,36	Joana Ferreira	97	ADRM	2.25,14
Bruno Rodrigues	88	JV	1.59,54	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	2.26,72



Ranking 2011

Tiago Silva	92	JV	2.00,19 pc	Carine Moreira	94	JV	2.26,76
João Fernandes	94	ACV	2.02,64	Patricia Rosado	88	ACDRA	2.27,06 pc
Daniel Murraças	94	CANAZ	2.02,91	Joana Brito	92	ACDRA	2.28,38 pc

1.500 M

Ricardo A. Fernandes	91	JV	3.54,69	Lilian da Silva	82	JV	4.29,00 pc
Bruno Rodrigues	88	JV	3.57,08	Marta Martins	92	JV	4.46,25
Jorge Miranda	88	JV	3.58,46 pc	Ana Queirós Alves	94	ADRM	4.46,3 pc
Tiago Marques	83	ACV	3.59,28	Joana Ferreira	97	ADRM	4.52,04
Jaime Dias	85	JV	4.01,37	Joana Monteiro	93	ACV	5.07,64
Wilson Conniott	93	ACV	4.04,30 pc	Ana Carolina Matias	91	ACV	5.09,32 pc
João Leal	91	JV	4.04,36 pc	Melanie Santos	94	CBAlc.	5.09,34 pc
Tiago Silva	92	JV	4.12,62	Joana Brito	92	JV	5.11,05 pc
Homilzio Santos	92	ACDRA	4.15,74 pc	Inês Santos	96	ACV	5.13,07
Nelson Ferreira	79	ACV	4.17,10	Ana Carolina Oliveira	95	JV	5.13,44 pc

3.000 M

Bruno Rodrigues	88	JV	8.27,97	Marta Martins	92	JV	9.50,01
Jorge Miranda	88	JV	8.36,41	Melanie Santos	95	CB Alc.	10.58,17 pc
Tiago Marques	83	ACV	8.38,01 pc	Joana Monteiro	93	ACV	11.04,28
José M. Neves	92	JV	8.49,52 pc	Ana Carolina Matias	91	ACV	11.06,27 pc
João Leal	91	JV	8.52,05 pc	Ana B. Fernandes	94	ACDRA	11.15,04 pc
Pedro Santos	92	JV	9.06,44	Joana Brito	92	JV	11.34,28 pc
Mário Henriques	69	ACV	9.18,72 pc	Milene Santos	92	NDAP	11.37,92 pc
Cláudio Loureiro	88	ACV	9.20,06 pc	Ana Carolina Oliveira	95	JV	11.49,55
Ilidio Dias	92	ACV	9.24,54 pc	Joana Marques	94	JV	12.35,23
Sergiy Chonka	73	ACV	9.28,51 pc	Ana Rute Alberto	94	Ind.	13.35,24

5.000 M

Bruno Rodrigues	88	JV	14.53,41	Marta Martins	92	JV	18.24,80
Tiago Marques	83	ACV	15.15,17	Joana Monteiro	93	ACV	18.29,85
Mário Henriques	69	ACV	16.12,95	Ana Carolina Matias	91	ACV	19.46,00 pc
Nataniel Lopes	81	JV	16.29,38	Inês Nobre	92	JV	21.11,69
Sergiy Chonka	73	ACV	16.32,16	Marisa Dias	93	ACV	25.43,75
Ilidio Dias	92	ACV	16.46,11				
Luís Duarte	88	CAB-L	17.08,54				
Rui Roberto	68	GAFV	17.34,94				
Rui Andrade	72	GAC	17.46,03				

10.000 M

Cláudio Loureiro	88	ACV	33.57,11
Ilidio Dias	92	ACV	35.24,15
Rui Andrade	72	GAC	37.36,70
Silvestre Gonçalves	93	JV	49.46,39

MARATONA

Jorge Aires	74	CAB-L	2:33.31
Luís Gomes	81	C Vet Lis	2:41.29
Desidério Pires	77	CB Alc.	2:43.40
António Silvino	63	CAB-L	2:43.42
Samuel Lopes	81	CAB-L	2:44.59
Helder Carreira	76	CAB-L	2:46.25
Sérgio Tomás	77	CAB-L	2:50.15
João Valentim	59	CAB-L	2:56.40
Rui Roberto	68	CAB-L	2:58.30
Germano Capela	67	CAB-L	3:03.20



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

David Bernardo	90	JV	14,58	Sarah Dias	95	JV	15,21
Ricardo Mendes	94	JV	16,12	Veronika Zhukova	93	JV	16,12
Kevin Santos	93	ACV	16,97	Cátia Ferreira	83	JV	16,66
Emanuel Almeida	79	CB Alc.	22,31	Daniela Ferreira	89	JV	16,94
				Diana Morgado	89	ACV	17,31
				Soraia Ferreira	92	JV	17,54
				Lidia Alberto	93	JV	17,72
				Rita Alves	94	JV	20,45
				Cátia Nogueira	90	ACV	22,17
				Vento + 2 m /s			
				Diana Morgado	89	ACV	17,21

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

Diogo Santos	91	JV	53,27	Sara Martins	91	JV	64,11
João Moniz	94	JV	56,19	Bruna Silva	94	JV	67,97
Alexandre Sousa	87	JV	56,88	Carine Moreira	94	JV	68,55
João Miguel Silva	94	JV	60,38	Nidia Reis	94	ACV	72,14
Joel Gomes	94	ACV	60,71	Nency Domingues	95	IDV	80,30
Ivanildo Barreto	88	ACV	61,65	Cátia Nogueira	90	ACV	87,49
Dyllan Pedro	95	JV	61,96	Vanessa Leitão	90	JV	90,32
David Mota	93	JV	63,67				
Rafael Pires	94	JV	64,26				
Oleh Palamarchuk	94	CAMG-I	66,21				

(0,91) / 3.000 M OBSTÁCULOS / (0,76)

Cláudio Loureiro	88	ACV	9.47,28	Ana Carolina Matias	91	ACV	11.58,31
Nataníel Lopes	81	JV	9.56,15	Inês Nobre	92	JV	12.38,33
Marcio Marques	89	Ind	10.30,10	Milene Santos	92	ACV	13.21,93
Pedro Santos	92	JV	10.32,09	Vanessa Leitão	90	JV	15:03,07
João Santos	90	ACV	11.18,71				
Alexandre Monteiro	95	JV	11.50,25				
Silvestre Gonçalves	93	JV	13.52,56				

ALTURA

João Alexandre	90	JV	2,01 pc	Liliana Viana	85	Ind.	1,82
Ricardo Mendes	94	JV	2,01	Daniela Ferreira	89	JV	1,60
Ruben Silva	91	JV	1,96 pc	Cátia Ferreira	83	JV	1,55
Fábio Dias	97	ACV	1,90	Sarah Dias	95	JV	1,53
Miguel Lucas	71	ACV	1,85 pc	Juliana Pereira	95	JV	1,50 pc
Bruno Pereira	81	JV	1,85 pc	Mónica Rino	94	JV	1,50
Eduardo Valério	96	JV	1,83	Camila Soares	97	JV	1,50 pc
Kevin Santos	93	ACV	1,78	Sara Espinha	93	CAMG-I	1,48
João Miguel Silva	94	JV	1,77	Mariana Morgado	89	ACV	1,47 pc
Alexandre Figueiredo	98	JV	1,76	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	1,47 pc
João Moniz	94	JV	1,76 pc	Ana Filipa Silva	93	CAMG-I	1,46
Miguel Marques	95	JV	1,76 pc				

VARA

Luís Ferreira	92	JV	4,25	Mónica Rino	94	JV	3,10
Pedro M. Soares	93	CAMG-I	4,25	Lídia Alberto	93	JV	3,00
Ivo Morais	86	JV	4,05	Ana Filipa Silva	93	CAMG-I	2,80
Carlos Ferreira	84	ACV	3,95	Ana Patrícia Silva	93	CAMG-I	2,76
Tiago Vicente	94	JV	3,90 pc	Sara Espinha	93	CAMG-I	2,40
George Silva	76	JV	3,85	Magda Gomes	94	ACV	2,20
Miguel Pinheiro	96	ACV	3,20	Sara Mota	97	JV	2,10
Miguel Marques	95	JV	3,10	Sandra Marques	92	ACV	2,00 pc
Bruno Silva	92	CAMG-I	3,00	Beatriz Moniz	97	JV	1,80
Christophe Capitão	93	JV	3,00 pc	M ^a Isabel Santos	96	JV	1,80
				Cristina Lopes	95	JV	1,80



COMPRIMENTO

João Alexandre	90	JV	6,95	Cátia Ferreira	83	JV	5,52
Artur Koshchuk	94	JV	6,77	Sarah Dias	95	JV	5,44 pc
Pedro Machado	91	JV	6,66 pc	Mónica Rino	94	JV	5,44
Kevin Santos	93	ACV	6,64	Evelise Veiga	96	CSPVI	5,29
Ruben Silva	91	JV	6,59 pc	Ana Patrícia Silva	93	CAMG-I	5,26
Miguel Marques	95	JV	6,58	Sónia Marques	86	JV	5,22 pc
João Moniz	94	JV	6,51	Daniela Ferreira	89	JV	5,12
Ricardo Mendes	94	JV	6,45	Daniela Pereira	94	JV	5,00
Daniel Gaspar	87	ACV	6,30 pc	Beatriz Dinis	96	JV	4,98
Francisco Serafim	92	ACDRA	6,26	Mª Inês Pagaimo	97	JV	4,98

Vento + 2 m /s

Artur Koshchuk	94	JV	7,02
Miguel Marques	95	JV	6,63
Ricardo Mendes	94	JV	6,56

Vento + 2 m /s

Sarah Dias	95	JV	5,54
Veronika Zhukova	93	JV	4,93
Daniela Jorge	97	JV	4,89

TRIPLO

João Alexandre	90	JV	14,62 pc	Ana Patrícia Silva	93	CAMG-I	11,58
Ricardo Mendes	94	JV	14,51	Cátia Ferreira	83	JV	11,56
Bruno Carmo	81	JV	13,90 pc	Mónica Rino	94	JV	11,49
Francisco Serafim	92	ACDRA	13,65 pc	Ana Filipa Silva	93	CAMG-I	11,23
Gabriel Brito	95	CAMG-I	13,62 pc	Beatriz Dinis	96	JV	10,97
João Moniz	94	JV	13,56 pc	Mariana Morgado	89	ACV	10,59 pc
Ruben Silva	91	JV	13,46	Carine Moreira	94	JV	10,58
Miguel Marques	95	JV	13,43	Daniela Jorge	97	JV	10,53 pc
Eduardo Valério	96	JV	13,20	Cristina Lopes	95	JV	10,52
João Miguel Silva	94	JV	13,03	Mª Inês Pagaimo	97	JV	10,44

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

Adriano Lopes	91	JV	15,40	Juliana Pereira	95	JV	11,93 pc
Tiago Pereira	91	JV	13,57	Helena Fernandes	93	CSPVI	10,97 pc
Bernardo Lopes	93	JV	12,51	Ana Lúcia Esteves	86	ACV	10,69
Nuno Martins	71	CBAIc.	10,47	Andreia Gomes	89	JV	9,97
Nuno Marques	83	ACV	10,19	Ana Carina Gomes	95	JV	9,50
Diogo Cunha	81	CAOB	10,10	Verónika Zhukova	93	JV	9,49 pc
João Pereira	93	CAMG-I	10,04	Diana Oliveira	93	CAMG-I	9,23
Eduardo Moura	80	JV	10,03	Fabiana Domingos	93	JV	9,04
Carlos Ferreira	84	ACV	9,70	Cristiana Faria	94	JV	8,95
Paulo Reis	71	JV	9,65 pc	Mariana Morgado	89	ACV	8,62

(2 Kg) / DISCO / (1 Kg)

Adriano Lopes	91	JV	44,34	Juliana Pereira	95	JV	45,06
Bernardo Lopes	93	JV	40,30	Andreia Gomes	89	JV	43,82
Tiago Pereira	91	JV	36,26	Helena Fernandes	93	CSPVI	37,21
Nuno Martins	71	CBAIc.	30,86	Jéssica Gordo	94	CSPVI	30,66
Luís Batista	91	JV	29,28	Fabiana Domingos	93	JV	30,51
Nuno Marques	83	ACV	28,25	Ana Carina Gomes	95	JV	26,61
João Seïça	93	IDV	26,71	Mª Inês Domingos	95	JV	24,93
Carlos Ferreira	84	ACV	23,40	Mariana Morgado	89	ACV	23,44
Natalino Miranda	85	ACV	19,01	Mª Miguel Carlos	96	CAMG-I	23,04
				Marta Mendes	95	JV	17,47

Ranking 2011

(800 g) / DARDO / (600 g)

Diogo Correia	89	JV	52,37	Marta Mendes	95	JV	40,25
Daniel Jerónimo	93	ACDRA	50,56	Juliana Pereira	95	JV	32,50
Kevin Pedro	93	JV	50,34	Daniela Bruno	92	JV	30,46
Miguel Lavrador	95	JV	47,85	Verónika Zhukova	93	JV	27,08
Bernardo Lopes	93	JV	45,18	Sarah Dias	95	JV	24,80
Miguel Lucas	71	ACV	43,76	Mariana Morgado	89	ACV	23,79
Luís Reis	90	JV	43,42	Beatriz Dinis	96	JV	22,82
Nuno Marques	83	ACV	43,29	Sandra Marques	92	ACV	22,77
Leandro Carvalho	92	CAMG-I	38,07	Carine Moreira	94	JV	19,46
Nuno Martins	71	CBAlc.	35,67	Bruna Silva	94	JV	19,37
				Mónica Rino	94	JV	19,37

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

Carlos Vicente	88	JV	51,68	Mafuta Maketa	89	JV	52,55
Miguel Ribeiro	83	JV	51,11	Jessica Galvão	95	ACDRA	50,18
Luís Batista	91	JV	46,25	Fabiana Domingos	93	JV	41,97
Tiago Pereira	91	JV	39,34	Mª Inês Domingos	95	JV	41,27
Bernardo Lopes	93	JV	39,07	Cátia Nogueira	90	ACV	10,86
Nuno Martins	71	CBAlc.	25,83				
Carlos Ferreira	84	ACV	14,07				
Claúdio Loureiro	88	ACV	13,25				

10.000 M / MARCHA / 10.000 M

Bruno Pedro	93	GACV	44.31,7	Daniela Cardoso	91	ACV	49.49.43
Ricardo Fernandes	92	JV	50.37,0	Joana Monteiro	93	ACV	55.43,9
Duarte Vicente	95	ACV	56.56,48	Joana Marques	94	JV	1:03:17,7
				Ana Vanessa Leitão	90	JV	1:05.29,6

5.000 M / MARCHA / 5.000 M

Bruno Pedro	93	GACV	22.36,73	Daniela Cardoso	91	ACV	24.46,27
Ricardo Fernandes	92	JV	23.09,34	Vanessa Leitão	90	JV	31.19,89
Rui Duarte	83	ACV	24.17,75	Parvina Akilova	92	ACV	33.57,17
Carlos Carmino	57	ACV	26.27,31	Ana Rute Alberto	94	Ind.	34.17,89
				Tânia Alves	91	JV	34.33,67

DECATLO / HEPTATLO

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

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

Natalino Miranda	85	ACV	3439	Veronika Zhukova	93	JV	3886
Carlos Ferreira	84	ACV	3383	Lidia Alberto	93	JV	2537
				Cátia Nogueira	90	ACV	1564
				Veronica Nogueira	90	ACV	1198

4 x 100 M

J. Vidigalense (Sen.) 42,77
Diogo Marouco (87), Diogo Santos (91)
João Alexandre (90), Artur Koshchuk (94)

J. Vidigalense (Sen.) 49,34
Verónica Zhukova (93), Cátia Ferreira (83)
Daniela Ferreira (89), Sara Martins (91)

J. Vidigalense (Juv.) 43,65
João Miguel Silva (94), João Moniz (94)
Dyllan Pedro (95), Artur Koshchuk (94)

J. Vidigalense (Sub-23) 50,45
Verónica Zhukova (93), Sara Martins (91)
Daniela Ferreira (89), Sara Oliveira (93)

Seleção (Juv.) 44,40

J. Vidigalense (Juv.) 50,54



ADAL

Ranking 2011

João Miguel Silva (94), João Moniz (94)
Artur Koshchuk (94), Gabriel Brito (95)

Mónica Rino (94), Sarah Dias (95)
Bruna Silva (94), Beatriz Dinis (96)

AC Vermoil (Sen.) 44,71
Kevin Santos (93), Rodolfo Lacerda (89)
Joel Gomes (94), Wilson Martins (88)

J. Vidigalense (Jun.) 50,61
Verónica Zhukova (93), Sara Oliveira (93)
Mónica Rino (94), Bruna Silva (94)

CAM Grande (Jun.) 45,35
Vasco Rato (94), Miguel Morais (95)
João Pereira (93), Ricardo Costa (95)

CAM Grande (Sub-23) 51,34
Cyntia Silva (91), Ana Patricia Silva (93)
Andreia Pinto (93), Ana Filipa Silva (93)

AC Vermoil (Sub-23) 52,45
Cátia Nogueira (90), Nidia Reis (94)
Sara Dias (92), Magda Gomes (94)

4 x 400 M

J. Vidigalense (Sub-23) 3.23,06
David Bernardo (90), João Leal (91)
Ricardo A. Fernandes (91), Diogo Santos (91)

J. Vidigalense (Sen.) 4.01,88
Sara Martins (91), Sara Oliveira (93)
Bruna Silva (94), Lilian Silva (82)

J. Vidigalense (Sen.) 3.23,84pc
João Moniz (94), Pedro Lopes (92)
Btuno Gualberto (88), Diogo Santos (91)

J. Vidigalense (Sub-23) 4.10,37
Sara Martins (91), Daniela Ferreira (89)
Lidia Alberto (93), Sara Oliveira (93)

AC Vermoil (Sen.) 3.31,08
Joel Gomes (94), Rodolfo Lacerda (89)
Ivanildo Barreto (88), Wilson Conniott (93)

J. Vidigalense (Jun.) 4.10,40
Carine Moreira (94), Bruna Silva (94)
Verónica Zhukova (93), Sara Oliveira (93)

J. Vidigalense (Jun.) 3.33,83
Christophe Capitão (93), João Miguel Silva (94)
Artur Koshchuk (94), João Moniz (94)

CAM Grande (Jun.) 4.28,70
Cyntia Silva (91), Ana Patrícia Silva (93)
Sandrina Santos (95), Ana Filipa Silva (93)

CAM Grande (Juv.) 3.48,20
Vasco Rato (94), Ricardo Costa (95)
Miguel Morais (95), Gabriel Brito (95)

AC Vermoil (Sub-23) 4.33,60
Diana Morgado (89), Magda Gomes (94)
Ana Carolina Matias (91), Nidia Reis (94)

1.000 M

Ricardo Fernandes	91	JV	2.28,98
Wilson Conniott	93	ACV	2:31,53
Jaime Dias	85	JV	2.31,67
Tiago Silva	92	JV	2.36,78
João Fernandes	94	ACV	2.40,40
Daniel Murraças	94	CA Naz	2.40,43
Edgar Alexandre	96	UDSG	2.46,44
Eusébio Salvador	94	UDSG	2.47,1
Hugo Vaz	94	ACDRA	2.47,17
Nelson Ferreira	79	ACV	2.47,40

Filipa Eutiquio	96	CB Alc.	3.03,41
Ana B. Fernandes	95	ACDRA	3.06,14
Joana Ferreira	97	ADRM	3.08,20
Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	3.16,20
Mª Inês Pagaimo	97	JV	3.16,30
Inês Santos	96	ACV	3.17,78
Carine Moreira	94	JV	3.18,07
Sónia Machado	98	GDP-L	3.18,20
Joana Monteiro	93	ACV	3.18,60
Jessica Ferreira	94	ACDRA	3.20,1

RECORDES

DISTRITAIS

AR LIVRE

RECORDES DE INFANTIS MASCULINOS – AR LIVRE

60 M	Rafael Gonçalves	98	AC Vermoil	7.64	EM Leiria	14-05-2011
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	8.95pc	EC Pombal	11-12-2010
Altura	Alexandre Figueiredo	98	J.Vidigalense	1.76	EM Leiria	25-06-2011
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)	Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG – I	14.55	EC Pombal	18-12-2010
Dardo (500 g)	Miguel Carreira	96	J.Vidigalense	34.05	EM Leiria	01-08-2009
Disco (750 g)	André Santos	98	J.Vidigalense	41.33	CNLL	17-12-2011
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)	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	14.06	EM Leiria	12-06-2011
250 M Bar (0,76)	Artur Koshchuk	94	J.Vidigalense	33.02	EM Leiria	10-05-2009
1.500 m Obst.	Afonso Esteves	96	Arneirense	4.38.60	EM Leiria	04-06-2011
Altura	Fábio Dias	97	AC Vermoil	1.90	EM Leiria	02-07-2011
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	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	13.20	EM Pombal	19-06-2011
Peso (4 Kg)	Miguel Carreira	96	J.Vidigalense	15.12	CNLL	17-12-2011
Disco (1 Kg)	Miguel Carreira	96	J.Vidigalense	60.33	Leiria	10-08-2011
Dardo (600 g)	Miguel Lavrador	95	J.Vidigalense	52.77	Leiria	11-12-2010
Martelo (4 Kg)	Miguel Carreira	96	J.Vidigalense	52.38	VN Cerveira	10-06-2011
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	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	4286 pts	Luso	14-15/05/2011
	80 m / Comp. / Dardo 6 / 100B 084 / Peso 4 / Altura / 1.000 m					
	9.61 / 6.20 / 42.18 / 14.47 / 9.46 / 1.83 / 3.07.49					
	717 / 630 / 474 / 766 / 453 / 653 / 593					

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

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

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

80 M Bar man	João Fonseca	76	B. Anjos	11.8	EM Leiria	14-04-1991
(0,84) elect	Paulo Pires	78	B. Anjos	12.20	EN	08-05-1993
300 M Bar (0,76)	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	41.47	P.Abrantes	06-07-2003
300 M 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	VRSAntº	16-17/05/92
Hexatlo	João Alexandre	90	J.Vidigalense	3017pts	P. Óbidos	23-24/04/2005
	100B (0,84) / Comp. / Dardo 4 / Altura / Peso 4 / 1.000 m					
	15.46 / 5.44 / 40.61 / 1.72 / 10.04 / 3.17.08					
	542 / 469 / 451 / 560 / 488 / 507					

RECORDES DE INICIADOS FEMININOS – AR LIVRE

F E M I N I N O S

80 M elect	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	10.21	Albufeira	16-05-2009
250 M	Sarah Dias	95	J. Vidigalense	34.80 pc	Pombal	12-12-2010
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.	Joana Ferreira	97	ADR Mata	5.10.73	EM Leiria	04-06-2011
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	49.89	CNLL	11-12-2010
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	VRSAntº	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	VRSAntº	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	João Moniz	94	J.Vidigalense	35.30	Luso	14-05-2011
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 Moniz	94	J.Vidigalense	38.79	EM Pombal	18-06-2011
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	Ricardo Mendes	94	J.Vidigalense	14.51	Trabzon	27-07-2011
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)	Miguel Lavrador	95	J.Vidigalense	55.96	Leiria	07-05-2011
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 (Est)	José Silva	84	B. Anjos	44.32	Rio Maior	15-04-2000
4 x 100 M	J. Vidigalense (1)			43.65	EU Lx	09-07-2011
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) João Miguel Silva (94), João Moniz (94), Dyllan Pedro (95), Artur Koshchuk (94)

(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)	João Moniz	94	J. Vidigalense	56.19	EM Leiria	22-05-2011
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)	Anaïs Baptista	94	B. Anjos	44.88	Guimarães	20-06-2010
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)	Jessica Galvão	95	Arneirense	59.91	Leiria	22-05-2011
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)

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		Ricardo Mendes	94	J.Vidigalense	14.51	Trabzon	27-07-2011
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	João Moniz	94	JV	35.30	EM Leiria	04-06-2011
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)			1.32.18pc	N. Espinho	23-02-2008
	(3) Rafael Soares (81) , Gonçalo Ribeiro (89), Miguel Martins (90) , Cristiano Carreira (90)					
Estafeta Sueca	J. Vidigalense (4)			2.09.40	Fontelo	01-05-2005
	(4) Alexandre Sousa (87), Carlos Lopes (87), Nuno Santos (86), Carlos Pereira (87)					
Decatlo	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	5966 pts	EULx	27-28/07/96
	100 m / Comp. / Peso 7 / Alt. / 400 / 110B / Disco2 / Vara / Dardo8 / 1.500					
	11.63 / 6.69 / 12.44 / 1.71 / 54.48 / 17.12 / 37.74 / 3.25 / 43.30 / 5.00.67					
	725 / 741 / 633 / 552 / 620 / 612 / 619 / 418 / 490 / 556					

RECORDES DE JUNIORES FEMININOS – AR LIVRE

100 M	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	12.04	EULx	13-07-2002
200 M	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	25.01	1º Maio / Braga	10-06-2001
400 M	Maria Valinho Frazão	87	J.Vidigalense	57.90	Fontelo	16-07-2005
800 M	Ana Queiróz Alves	94	J.Vidigalense	2.14.55	Luso	28-06-2009
1.500 M	Júlia Santos	72	Arneirense	4.32.55	Maia	10-08-1991
3.000 M	Júlia Santos	72	Arneirense	9.47.72	Maia	21-07-1991
5.000 M	Madalena Carriço	79	B. Anjos	17.19.33	EMC	20-07-1997
100 M Bar (0,84)	Eva Vital	92	Arneirense	13.66	EM Leiria	21-06-2009
400 M Bar (0,76)	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 (93), Daniela Pereira (94), Carine Moreira (94), Carla Santos (91)

(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. Altura	Inês Nobre	92	J.Vidigalense	11.29.79	Setúbal	03-07-2010
Vara	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	1.73 pc	E. Luso	11-02-2006
	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.62	EM Leiria	03-06-2006
	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.62	E. Seia	22-07-2006
Comprimento	Eva Vital	92	Arneirense	5.98	Fontelo	30-05-2009
Triplo	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	12.35	Maia	18-07-1998
Peso (4 Kg)	Mª Rosário Rodrigues	88	Arneirense	13.79	CD Caldas	28-06-2006
Disco (1 Kg)	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	53.94	CNL Leiria	01-03-2008
Dardo (600 g)	Joana Gonçalves	83	J.Vidigalense	49.03	EULx	08-06-2003
Martelo (4 Kg)	Vânia Silva	80	J.Vidigalense	68.43	Madrid	03-07-2002
10.000 m Marcha	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	48.54.23	1º Maio Braga	07-07-2001
10Km Marcha (Estr)	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	50.12	Dudince (Svk)	19-05-2001
20Km Marcha (Estr)	Daniela Cardoso	91	AC Vermoil	1:45.02	Rio Maior	09-04-2011
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	Individual	1.82	EU Lx	30-07-2011
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)	Daniela Cardoso	91	AC Vermoil	1:45.02	Rio Maior	09-04-2011
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	Rodrigo Duarte	98	J.Vidigalense	7.81	EC Pombal	10-12-2011
150 m	Fábio Dias	97	AC Vermoil	18.52	EC Pombal	11-12-2010
600 m	João Leal	98	J.Vidigalense	1.35.77	EC Pombal	10-12-2011
60 Bar	Fábio Dias	97	AC Vermoil	8.95	EC Pombal	11-12-2010
1.000 m	Edgar Salvador	97	UDS Guarda	3.02.28	EC Pombal	18-12-2010
	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	1.65	EC Pombal	05-12-2009
Altura	Fábio Dias	97	AC Vermoil	1.65	P.Óbidos	20-11-2010
	Alexandre Figueiredo	98	J.Vidigalense	1.65	EC Pombal	12-03-2011
	Alexandre Figueiredo	98	J.Vidigalense	1.65	EC Pombal	03-12-2011
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)	Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG – I	14.55	EC Pombal	18-12-2010
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	N. Espinho	23-01-2010
	60 B (0,76) / Peso 3 / Comp.					
	9.61	/	10.06	/	5.06	

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

Triatlo 60m /Peso3 /Comp.	Alexandre Costa	86	J.Vidigalense	1171 pts	P. Braga	23-01-1999
4 x 150 m	J. Vidigalense (1)			1.27,51	EC Pombal	18-12-2010
	Tiago Pires (98), Francisco Cordeiro (98), Dário Joaquim (98), João Neves (97)					

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	GAC Vento	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
4 x 150 m	AC Vermoil (1)			1.27,8	EC Pombal	18-12-2010
	Cláudia Freire (98), Esmeralda Marques (97), Stefany Oliveira (97), Manuela Martins (98)					

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	Edgar Alexandre	97	UDSGuarda	2.06.13	EC Pombal	17-12-2011
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
	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	8.60	EC Pombal	17-12-2011
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	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	13.15	EC Pombal	18-12-2011
Peso (4 kg)	Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	13.68	N. Espinho	29-12-2007
3.000 Marcha	Bruno Pedro	93	GA C. Vento	14.35,77	EC Pombal	27-01-2008
Triatlo Técnico	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	1854 pts	EC Pombal	09-01-2011
	60 B (0.84) / Comp. / Peso 4					
	8.87 / 5.71 / 11.13					
	775 / 525 / 554					

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 Opc.						
60m bar.	Fábio Dias	96	AC Vermoil	1794 pts	EC Pombal	01-01-2011
/Peso4 /Alt.						
Tetratlo	Paulo Pires	76	B. Anjos	2096 pts	P. Aveiro	06-07/02/93
Pentatlo						
60/ Comp /Peso4	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	2465 pts	P. Aveiro	06-07/01/96
60B / Alt.						

RECORDES INICIADOS FEMININOS - PC

60 m	Eva Vital	92	Arneirense	8.04	P. Alpiarça	24-02-2007
250 m	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	34.80	EC Pombal	12-12-2010
800 m	Tatiana Rodrigues	97	CAM Grande	2.24.76	EC Pombal	17-12-2011
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	N. Espinho	23-01-2010
Triplo	Anaïs 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	N. 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	João Moniz	94	J. Vidigalense	23.05	EC Pombal	29-01-2011
300 m	João Moniz	94	J. Vidigalense	36.22	EC Pombal	20-02-2011
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	Ricardo Mendes	94	J. Vidigalense	2.00	EC Pombal	23-01-2011
Vara	Luís Ferreira	92	J. Vidigalense	4.05	EC Pombal	13-12-2009
Comprimento	Artur Koshchuk	94	J. Vidigalense	6.77	EC Pombal	17-12-2011
Triplo	Ricardo Mendes	94	J. Vidigalense	14,42	EC Pombal	10-12-2011
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				7.73 / 5.81 / 12.44 / 9.5 / 1.58 / 3.11.87		

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	NDA Pombal	1.56.36	EC Pombal	16-01-2011
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	Ricardo Mendes	94	J.Vidigalense	14.42	EC Pombal	10-12-2011
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 Moniz	94	J.Vidigalense	36.22	EC Pombal	20-02-2011
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						

RECORDES JUNIORES FEMININOS – PC

60 m	Eva Vital	92	Arneirense	7.56	EC Pombal	21-02-2009
200 m	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	25.53	N. Espinho	10-02-2002
400 m	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	58.64	N. Espinho	05-03-2005
800 m	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	Marta Martins	92	J.Vidigalense	9.59.62	EC Pombal	27-02-2011
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
Vara	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.70	P. Alpiarça	02-02-2008
	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)			1.47.92	EC Pombal	23-01-2011
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), Sara Oliveira (93), Sarah Dias (95), Bruna Silva (94)

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	Diogo Santos	91	J.Vidigalense	22.27	EC Pombal	27-02-2011
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 Moniz	94	J.Vidigalense	36.22	EC Pombal	20-02-2011
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)					

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	Marta Mendes	92	J.Vidigalense	9.59.62	EC Pombal	27-02-2011
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)			1.47.92	EC Pombal	23-01-2011
	(1) Verónika Zhukova (93), Sara Oliveira (93), Sarah Dias (95), Bruna Silva (94)					
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	Diogo Santos	91	J.Vidigalense	22.27	EC Pombal	27-02-2011
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
Comprimento	Carlos Calado	75	B. Anjos	7.38	Espanha	01-03-2009
Triplo	Carlos Calado	75	B. Anjos	16.58	Espanha	15-01-2005
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 Moniz	94	J.Vidigalense	36.22	EC Pombal	20-02-2011
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						
60m/Comp/Peso 7	Pedro Raposo	74	B. Anjos	3358 pts	P. Aveiro	06-7/02/1993
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	Marta Martins	92	J.Vidigalense	9.59.62	EC Pombal	27-02-2011
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:

