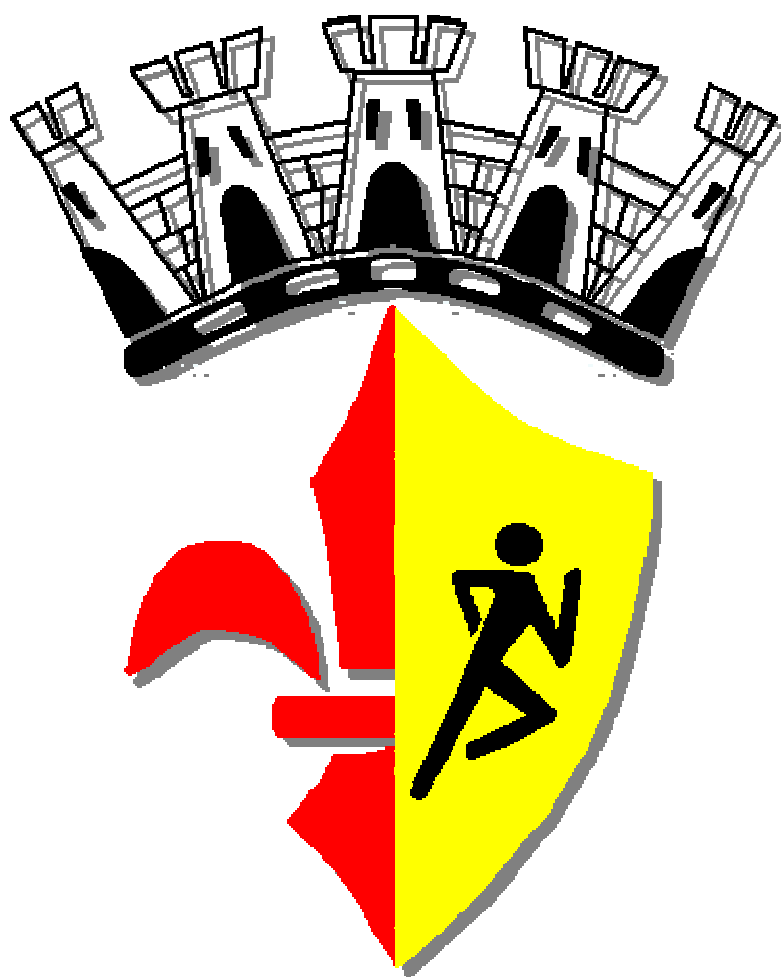


ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE ATLETISMO DE LEIRIA



ANUÁRIO

ÉPOCA 2011 / 2012

ÍNDICE

ABREVIATURAS DE CLUBES.....	2
PISTAS.....	3
RECINTOS COBERTOS.....	4
CLUBES FILIADOS NA ÉPOCA DE 2011/2012	5
NÚMERO TOTAL DE ATLETAS POR ESCALÃO ÉPOCA 2011/2012.....	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
CORTES	Centro Popular Cultura e Recreio das Cortes
CPRAB	Centro Popular Recreativo A-Do-Barbas
CSP VI	Centro Social Paroquial Paulo VI
CUÉT. D. POMBAL	Cuétara Desportivo de Pombal
GAC VENTO	Grupo Amigos Casais do Vento
GAC-L	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)

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

RECINTOS COBERTOS

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

CLUBES FILIADOS NA ÉPOCA DE 2011/2012

1 - Agrupamento Escolas da Batalha	Batalha
2 - Agrupamento Escolas D. Dinis	Leiria
3 – Associação Cultural Desportiva Recreativa Arneirense	Caldas da Rainha
4 – Associação Cultural Recreativa dos Soutos	Caranguejeira / Leiria
5 – Associação Cultural de Carnide	Carnide / Pombal
6 – Associação Desportiva Cultural Recreativa Bairro dos Anjos	Leiria
7 – Associação Desportiva e Recreativa da Mata	Milagres - Leiria
8 – Atlético Clube Marinhense	Marinha Grande
9 – Atlético Clube Vermoil	Vermoil / Pombal
10 – Bombeiros Voluntários Bombarral	Bombarral
11 – Casa do Benfica em Alcobaça	Alcobaça
12 – Centro de Cultura, Recreio e Desporto da Burinhosa	Pataias
13 – Centro Popular e Recreativo A-do-Barbas	Maceira/Leiria
14 – Centro Social e Paroquial Paulo VI	Leiria
15 – Clube Atletismo da Barreira	Barreira / Leiria
16 – Clube Atletismo da Marinha Grande	Marinha Grande
17 – Clube Atletismo da Nazaré	Nazaré
18 – Clube Atletismo de Óbidos	Óbidos
19 - Clube Recreativo Amieirinhense	Marinha Grande
20 – Clube Veteranos do Lis	Leiria
21 – Grupo Alegre e Unido da Bajouca	Bajouca / Leiria
22 – Grupo Amigos Casais do Vento	Alvaiázere
23 – Grupo Atletismo da Freguesia de Vidais	Vidais / Caldas Rainha
24 – Grupo de Atletismo de Caranguejeira	Caranguejeira
25 – Grupo Desportivo Costa Brava	Peniche
26 – Grupo Desportivo de Pedreiras	Pedreiras / Porto Mós
27 – Grupo Desportivo Recreativo das Figueiras	Figueiras / M. Grande
28 – Industrial Desportivo Viegrense	Vieira / M. ^a Grande
29 – Juventude Vidigalense	Vidigal / Leiria
30 – Nucleo do Desporto Amador de Pombal	Pombal
31 – União Desportiva Santiago da Guarda	Ansião

NÚMERO TOTAL DE ATLETAS POR ESCALÃO ÉPOCA 2011/2012

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS	TOTAL
BENJAMINS A	62	75	137
BENJAMINS B	43	38	81
INFANTIS	92	95	187
INICIADOS	98	82	180
JUVENIS	88	52	140
JUNIORES	51	39	90
SENIORES	119	57	176
VETERANOS	181	11	192
TOTAIS	734	449	1183

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
2011 / 2012	31	1183

RANKING

ANUAL

2011 / 2012

RANKING DE INFANTIS**60 M**

Erik Kostrytsya	99	JV	8,01 pc	Joana Carlos	99	JV	8,13
Lucas Dias	99	ACV	8,01 pc	Mariana Neves	00	JV	8,33 pc
João Silva	99	ACV	7,8	Mariana Sousa	99	JV	8,43
Bernardo Oliveira	99	ACV	8,19	Inês Lopes	99	ACV	8,53
Ricardo Bogalho	99	JV	8,44 pc	Micaela Sereno	00	AE Bat.	8,80
Samuel Santos	99	JV	8,49 pc	Catarina Santos	99	ACV	8,83
Alexandre Henriques	99	BVB-L	8,75 pc	M ^a Inês Teixeira	02	CAMG-I	9,07 pc
Carlos Ribeiro	99	UDSG	8,83 pc	Catarina Almeida	00	CSPVI	9,10
João Rocha	00	CA Naz	8,6	Rita Vasconcelos	00	JV	9,13
Miguel André	99	CAMG-I	8,84 pc	Carolina Ribeiro	00	ACV	9,13 pc
				Bárbara Mota	00	ACV	9,13

Vento + 2 m /s
Daniel Constantin 99 CAMG-I **8,25**

Vento + 2 m /s
Joana Carlos 99 JV **8,09**

150 M

Lucas Dias	99	ACV	19,12 pc	Joana Carlos	99	JV	19,62
João Silva	99	ACV	19,31	Catarina Santos	99	ACV	20,84
Erik Kostrytsya	99	JV	19,37	Mariana Sousa	99	JV	20,89
Bernardo Oliveira	99	ACV	19,40 pc	Mariana Neves	00	JV	20,8 pc
Ricardo Bogalho	99	JV	20,02 pc	Inês Lopes	99	CAMG-I	20,9 pc
Samuel Santos	99	JV	20,76 pc	Catarina Santos	99	JV	21,31
Miguel André	99	CAMG-I	20,82 pc	Carolina Esteves	99	CAMG-I	21,2 pc
Carlos Ribeiro	99	UDSG	21,34 pc	Sara Monteiro	99	CA Naz	22,04
Ricardo Duarte	99	UDSG	21,82 pc	Barbara Mota	00	ACV	22,22
Daniel Constantin	99	CAMG-I	21,73 pc	Iara Duque	00	JV	22,62 pc

Vento + 2 m /s
Roberto Gonçalves 00 ACV **21,66**

Vento + 2 m /s
Joana Carlos 99 JV **19,52**
Soraia Ferreira 99 ACV **21,22**

600 M

Samuel Santos	99	JV	1.40,75	Késsia Silva	99	ACV	1.49,74
Rodrigo Vieira	00	JV	1.42,53	Mariana Santos	99	ACV	1.52,64 pc
Daniel Constantin	99	CAMG-I	1.45,25	Mariana Santos	99	JV	1.52,84 pc
Roberto Gonçalves	00	ACV	1.46,26	Daria Melnyk	00	JV	1.53,57
Erik Kostrytsya	99	JV	1.47,28	Carolina Esteves	99	CAMG-I	1.55,20
Bernardo d'Aguiar	99	JV	1.51,14	Laura Ramos	02	CPRAB	1.55,65 pc
Duarte Cardigo	00	JV	1.52,63	Mariana Sousa	99	JV	1.55,85
Miguel Simões	01	JV	1.52,73 pc	Adriana Coelho	99	IDV	1.55,92 pc
João Ramalho	99	UDSG	1.53,50 pc	Adriana Pinto	00	JV	1.56,64 pc
João Vazão	00	GDP-L	1.55,35 pc	Bárbara Mota	00	ACV	1.56,88 pc

1.000 M

Samuel Santos	99	JV	3.02,84	Késsia Silva	99	ACV	3.11,43
Rodrigo Vieira	00	JV	3.10,21	Daria Melnyk	00	JV	3.26,55 pc
Erik Kostrytsya	99	JV	3.11,48	Carolina Esteves	99	CAMG-I	3.29,15
Ricardo Duarte	99	UDSG	3.15,85	Bárbara Mota	00	ACV	3.29,60
Luís Correia	99	JV	3.17,94	Adriana Pinto	00	JV	3.34,05
Daniel Constantin	99	CAMG-I	3.20,90	Catarina Lavos	00	IDV	3.34,34
Eduardo Oliveira	00	ACV	3.24,19	Adriana Coelho	99	IDV	3.34,34 pc
Miguel Simões	01	JV	3.25,71 pc	Ana João Marreiros	00	ACV	3.35,58



Ranking 2012

Ruben Silva	99	GAC-L	3.28,37	Carolina Francisco	99	JV	3.36,38
João Silva	99	ACDRA	3.29,04	Tânia Pires	99	JV	3.36,94

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

João Silva	99	ACV	10,08	Mariana Sousa	99	JV	10,47 pc
Ricardo Bogalho	99	JV	10,30 pc	Joana Carlos	99	JV	10,63
Samuel Santos	99	JV	10,54	Mariana Neves	00	JV	10,65 pc
Bernardo Oliveira	99	ACV	10,68 pc	Késsia Silva	99	ACV	10,93
Lucas Dias	99	ACV	10,68 pc	Iara Duque	00	JV	11,50 pc
Erik Kostrytsya	99	JV	10,70	Catarina Santos	99	JV	11,52 pc
João Oliveira	99	AEB	10,76 pc	Micaela Sereno	00	AE Bat.	11,3
Rúben Antunes	99	JV	11,64 pc	Catarina Santos	99	ACV	11,58 pc
Eduardo Oliveira	00	JV	12,03 pc	Inês Lopes	99	ACV	11,68 pc
Fábio Moreira	99	JV	12,09 pc	Carolina Caseiro	99	JV	11,79 pc

Vento + 2 m /s

João Silva	99	ACV	10,06
Erik Kostrytsya	99	JV	10,27
Fábio Moreira	99	JV	11,24
Alexandre Henriques	99	BVB-L	11,90

Vento + 2 m /s

Mariana Sousa	99	JV	10,01
---------------	----	----	--------------

ALTURA

Lucas Dias	99	ACV	1,57 pc	Késsia Silva	99	ACV	1,43
Samuel Santos	99	JV	1,48 pc	Catarina Santos	99	JV	1,38 pc
Bernardo Oliveira	99	ACV	1,48 pc	Eduarda Ferreira	01	JV	1,37 pc
Erik Kostrytsya	99	JV	1,35 pc	Iara Duque	00	JV	1,36
João Silva	99	ACV	1,35 pc	Soraia Ferreira	99	ACV	1,32
Rúben Antunes	99	JV	1,35 pc	Joana Carlos	99	JV	1,30 pc
Leonardo Jorge	99	CAMG-I	1,34 pc	Mariana Sousa	99	JV	1,30 pc
Eduardo Oliveira	00	ACV	1,34 pc	Mariana Neves	00	JV	1,30 pc
Guilherme Dias	01	JV	1,31	Carolina Esteves	99	CAMG-I	1,30 pc
Luís Correia	99	JV	1,30 pc	Joana Florência	99	CAMG-I	1,26
Luis Santos	99	CAMG-I	1,30 pc				
José Moital	00	ACV	1,30 pc				

COMPRIMENTO

Lucas Dias	99	ACV	5,14 pc	Joana Carlos	99	JV	4,88
Bernardo Oliveira	99	ACV	4,99 pc	Mariana Sousa	99	JV	4,59
Erik Kostrytsya	99	JV	4,87	Catarina Santos	99	ACV	4,57
João Silva	99	ACV	4,75	Micaela Sereno	00	AE Bat.	4,41
Samuel Santos	99	JV	4,55	Inês Lopes	99	CAMG-I	4,41
Rúben Antunes	99	JV	4,33 pc	Catarina Santos	99	JV	4,32
Luís Correia	99	JV	4,30	Bárbara Mota	00	ACV	4,13
Miguel André	99	CAMG-I	4,22 pc	Adriana Pinto	00	JV	4,12
Guilherme Dias	01	JV	4,16	Juliana Brites	00	JV	4,03
João Andrade	00	CAMG-I	4,12	Mariana Neves	00	JV	4,03 pc

Vento + 2 m /s

Luís Correia	99	JV	4,56
--------------	----	----	-------------

Vento + 2 m /s

VARA

Lucas Dias	99	ACV	2,30 pc	Bárbara Mota	00	ACV	2,00
Vítor Pereira	99	ACV	2,20 pc	Mariana Neves	00	JV	2,00 pc
Fábio Moreira	99	JV	2,00				



Ranking 2012

(3Kg) / PESO / (2 Kg)

Lucas Dias	99	ACV	10,72	Catarina Santos	99	ACV	9,68
Fábio Moreira	99	JV	9,97	Micaela Sereno	00	AE Bat.	8,61
Samuel Santos	99	JV	9,55	Rita Vieira	99	AEB	8,42
Rúben Antunes	99	JV	9,23 pc	Késsia Silva	99	ACV	8,14
Daniel Beato	99	GDP-L	8,99	Tânia Pires	99	JV	8,14
Bernardo Oliveira	99	ACV	8,93 pc	Beatriz Lagos	99	JV	8,10
Alexandre Henriques	99	BVB-L	8,69	Joana Resende	99	CSP VI	7,76
Vitor Pereira	99	ACV	8,36 pc	Mariana Neves	00	JV	7,71 pc
Miguel Gomes	99	BVB-L	8,33 pc	Carolina Francisco	99	JV	7,70
João Oliveira	99	AEB	8,00 pc	Diana Marrazes	99	JV	7,61

(500 g) DARDO (400 g)

Fábio Moreira	99	JV	34,85	Carolina Francisco	99	JV	20,61
Lucas Dias	99	ACV	28,44	Beatriz Lagos	99	JV	20,01
João Santos	99	ACV	25,70	Diana Marrazes	99	JV	18,77*
Alexandre Henriques	99	BVB-L	25,62	Mariana Neves	00	JV	16,91
Samuel Santos	99	JV	25,01	Bárbara Mota	00	ACV	16,83
Rúben Antunes	99	JV	23,01	Tânia Pires	99	JV	15,99
João G. Santos	99	BVB-L	20,35	Joana Carlos	99	JV	14,98
Daniel Beato	99	GDP-L	19,70	Jenaine Aleixo	00	ACV	14,77
Vitor Pereira	99	ACV	19,41	Luisa Freitas	99	JV	13,90
Danyil Mosiyenko	00	JV	18,85	Rita Vazão	99	GDP-L	13,79*

*500gr.

DISCO (750 g)

Fábio Moreira	99	JV	32,90	Mariana Domingues	99	AEB	13,52
João Santos	99	ACV	26,55*	Catarina Santos	99	JV	13,19
João Pires	99	GDP-L	16,48	Ana Carolina Pereira	99	CAMG-I	12,91
				Beatriz Lagos	99	JV	12,74
				Mariana Sousa	99	JV	12,15
				Soraia Ferreira	99	ACV	11,46
				Mariana Santos	99	ACV	11,29

*1Kg

(3 KG) MARTELO (2 KG)

2.000 M / MARCHA / 2.000 M

João Santos	99	ACV	11.31,1	Tânia Pires	99	JV	10.59,2
João Pires	99	GDP	12.48,2	Rita Vazão	99	GDP-L	11.00,2
Vitor Pereira	99	ACV	16.19,9	Filipa Andrade	99	GAC-L	11.31,63
				Sara Roberto	99	JV	11.48,46
				Leonor Reis	02	CAOB	12.19,70
				Daria Melnyk	00	JV	12.32,27
				Daniela Pereira	00	GAC-L	12.50,61
				Juliana Vicente	01	CAMG-I	13.09,37
				Daniela Francisco	00	GAC-L	13.09,38
				Luana Martinho	00	CAMG-I	13.35,17

3.000 M / MARCHA / 3.000 M

João Santos	99	ACV	17.51,16	Rita Vazão	99	GDP-L	17.54,07
João Pires	99	GDP-L	18.48,10	Filipa Andrade	99	GAC-L	18.00,5
Daniel Beato	99	GDP-L	19.18,12	Tânia Pires	99	JV	18.20,8
Vitor Pereira	99	ACV	26.21,07	Sara Roberto	99	JV	18.48,02
				Daniela Pereira	99	GAC-L	20.07,44
				Cristiana Carvalho	00	GACV	20.13,63
				Luana Martinho	00	CAMG-I	21.52,74



PENTATLO

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

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

Samuel Santos	99	JV	2086
Erik Kostrytsya	99	JV	2047
João Silva	99	ACV	1941
Lucas Dias	99	ACV	1927
Bernardo Oliveira	99	ACV	1764
Alexandre Henriques	99	BVB-L	1337
Luís Correia	99	JV	1321
Eduardo Oliveira	00	ACV	1082
Daniel Constantin	99	CAMG-I	1049
David Jorge	99	BVB-L	933
Vento + 4 m /s			
José Moital	00	ACV	1169
João Andrade	00	CAMG-I	946

Joana Carlos	99	JV	2710
Mariana Sousa	99	JV	2473
Késsia Silva	99	ACV	2317
Micaela Sereno	00	AE Bat.	2305
Catarina Santos	99	ACV	2211
Inês Lopes	99	ACV	2067
Daria Melnyk	00	JV	1692
Bárbara Mota	00	ACV	1691
Carolina Caseiro	99	JV	1575
Catarina Santos	99	JV	1568
Vento + 4 m /s			
Mariana Neves	00	JV	1950

4 x 60 M

J. Vidigalense **32,42**
 Fábio Moreira (99), Luís Correia (99)
 Samuel Santos (99), Erik Kostrytsya (99)

J. Vidigalense **32,31**
 Catarina Santos (99), Mariana Neves (00)
 Mariana Sousa (99), Joana Carlos (99)

Seleção **32,52**
 Francisco Saraiva (00), Bernardo Oliveira (99)
 Erik Kostrytsya (99), João Silva (99)

Seleção **32,91**
 Catarina Santos (99), Mariana Neves (00)
 Inês Lopes (99), Joana Carlos (99)

AC Vermoil **32,69**
 João Santos (99), Lucas Dias (99)
 João Silva (99), Bernardo Oliveira (99)

CAM Grande **34,27**
 Carolina Esteves (99), Marta Malato (99)
 Joana Florência (99), Inês Lopes (99)

CAM Grande **35,20**
 Leonardo Jorge (99), Luís Santos (99)
 Daniel Constantin (99), João Andrade (00)

AC Vermoil **34,31**
 Mariana Santos (99), Bárbara Mota (00)
 Catarina Santos (99), Soraia Ferreira (99)

J. Vidigalense (Ben) **36,74**
 Guilherme Dias (01), Kelmén Carvalho (02)
 Rafael Martins (01), Miguel Simões (01)

Agrup. Escolas Batalha **35,67**
 Beatriz Sequeira (99), Daniela Capitão (99)
 Micaela Sereno (00), Inês Monteiro (99)

GA Caranguejeira **37,48**
 Nuno Marques (99), Rúben Silva (99)
 João Pereira (99), Tomás Pereira (99)

RANKING DE INICIADOS

80 m

João Ribeiro	97	UDSG	9,2	Joana Carlos	99	JV	10,45
João Pinto	97	CAMG-I	9,57	Mónica Mota	97	ACV	10,76
Rodrigo Duarte	98	JV	9,4	Sónia Machado	98	JV	10,84
Fábio Dias	97	ACV	9,66	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	10,90
Diogo Figueiredo	97	ACV	9,67	Manuela Martins	98	ACV	10,91
Rafael Gonçalves	98	ACV	9,78	Mariana Sousa	99	JV	10,97
André Eleutério	97	UDSG	9,80	Inês Lopes	99	CAMG-I	11,10
Pedro Fernando	97	ACDRA	9,6	Suzana Cruz	98	CAMG-I	11,2
José Torres	97	JV	10,08	Catarina Santos	99	JV	11,44
David Figueiredo	97	ACDRA	9,9	Daniela Jorge	97	JV	11,45
Vento + 2 m /s							
Fábio Dias	97	ACV	9,51				
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	9,96				
Fábio Santos	97	CAMG-I	9,99				
João Leal	98	JV	10,14				

250 M

João Pinto	97	CAMG-I	30,08	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	36,00
João Ribeiro	97	UDGS	30,31	Manuela Martins	98	ACV	36,25
André Eleutério	97	UDSG	30,71 pc	Sónia Machado	98	JV	36,51 pc
Rodrigo Duarte	98	JV	31,99 pc	Mónica Mota	97	ACV	37,27 pc
João Leal	98	JV	32,06 pc	Joana Ferreira	97	ADRM	37,42
Diogo Figueiredo	97	ACV	32,14	Beatriz Duarte	99	ACV	37,46 pc
Fábio Dias	97	ACV	32,25 pc	Bárbara Andrade	98	JV	37,88 pc
Fábio Santos	97	CAMG-I	32,60	Camila Soares	97	JV	38,76
João Neves	97	JV	33,38 pc	Esmeralda Marques	97	ACV	38,84
André Simões	97	JV	33,89	Suzana Cruz	98	CAMG-I	38,92 pc

800 M

André Eleutério	97	UDSG	2.07,82	Joana Ferreira	97	ADRM	2.23,70
Luís Torres	97	JV	2.11,20	Tatiana Rodrigues	97	CAMG-I	2.24,76 pc
João Leal	98	JV	2.14,51	Rute Ferreira	98	NDAP	2.32,85 pc
Rodolfo Silva	98	NDAP	2.14,56 pc	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	2.33,77 pc
Edgar Salvador	97	UDSG	2.16,30 pc	Beatriz Duarte	98	NDAP	2.35,39
André Simões	97	JV	2.16,42 pc	Sónia Machado	98	JV	2.37,42
Pedro Rolo	97	ACV	2.18,28	Carina Costa	98	IDV	2.37,83 pc
Francisco Rodrigues	97	JV	2.23,55 pc	Patrícia Vieira	97	JV	2.39,33 pc
Bernardo Coelho	98	AEB	2.23,97 pc	Maiara Silva	98	BA	2.40,39
André Pedrosa	98	GAUB	2.27,73 pc	Manuela Martins	98	ACV	2.41,04

1.000 M

André Eleutério	97	UDSG	2.41,75	Joana Ferreira	97	ADRM	2.59,47
João Leal	98	JV	2.56,35	Késsia Silva	99	ACV	3.11,43
Luís Torres	97	JV	2.56,87 pc	Rute Ferreira	98	NDAP	3.19,41
Edgar Salvador	97	UDSG	2.58,65	Beatriz Duarte	98	NDAP	3.20,01
Pedro Rolo	97	ACV	3.00,18	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	3.20,47
Fábio Santos	97	CAMG-I	3.00,96	Sónia Machado	98	JV	3.21,76
Rodolfo Silva	98	NDAP	3.01,33	Carina Costa	98	IDV	3.24,27 pc
Samuel Santos	99	JV	3.02,84	Daria Melnyk	00	JV	3.26,55 pc
Alexandre Duarte	97	NDAP	3.03,79	Daniela Rodrigues	98	CAMG-I	3.28,74
André Simões	97	JV	3.03,90	Carolina Esteves	99	CAMG-I	3.29,15



Ranking 2012

1.500 M

Luís Torres	97	JV	4.36,48	Joana Ferreira	97	ADRM	4.57,61
Edgar Salvador	97	UDSG	4.43,07	Késsia Silva	99	ACV	5.13,60
Pedro Rolo	97	ACV	4.44,20	Rute Ferreira	98	NDAP	5.25,94
Roberto Duarte	98	ACV	5.19,31	Carina Costa	98	IDV	5.31,87
Pedro Roberto	97	JV	5.24,25	Patricia Vieira	97	JV	5.35,77
Francisco Cordeiro	98	JV	5.53,24	Bárbara Coelho	97	IDV	5.42,66
				M ^a Inês Lecuona	98	BA	6.07,76

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

Fábio Dias	97	ACV	13,76	Sónia Machado	98	JV	12,91
David Figueiredo	97	ACDRA	15,74	Mariana Sousa	99	JV	13,15
Filipe Lucas	97	JV	16,09	Manuela Martins	98	ACV	13,30
André Simões	97	JV	16,13	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	13,50
Fábio Santos	97	CAMG-I	16,24	Daniela Jorge	97	JV	13,64
Rodrigo Duarte	98	JV	16,46	Joana Carlos	99	JV	14,08
Alexandre Duarte	97	NDAP	16,60	Mariana Bento	98	CAMG-I	14,44
João Silva	99	ACV	16,65	Mónica Mota	97	ACV	14,95
Duarte Eusébio	97	JV	16,68	Suzana Cruz	98	CAMG-I	15,02
Pedro Machado	98	JV	17,11	Késsia Silva	99	ACV	15,45
		Vento + 2 m/s				Vento + 2 m/s	
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	15,80	Sónia Machado	98	JV	12,68
				Daniela Jorge	97	JV	13,15
				Camila Soares	97	JV	14,64
				Beatriz Moniz	97	JV	15,43

250 M BARREIRAS (0,76)

João Ribeiro	97	UDGS	34,24	Sónia Machado	98	JV	38,77
Fábio Dias	97	ACV	34,43	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	41,26
Rafael Gonçalves	98	ACV	35,64	Mónica Mota	97	ACV	44,36
João Leal	98	JV	36,33	Maiara Silva	98	BA	44,89
André Simões	97	JV	36,63	Beatriz Moniz	97	JV	45,49
Diogo Figueiredo	97	ACV	36,87	Camila Soares	97	JV	45,53
David Figueiredo	97	ACDRA	36,89	Ana Conde	98	JV	46,10
Bryan Rodrigues	98	ACV	37,27	Esmeralda Marques	97	ACV	46,11
Alexandre Figueiredo	98	JV	37,39	Catarina Pragosa	97	AE Bat.	50,93
Rodrigo Duarte	98	JV	37,48				

1.500 M OBSTÁCULOS (0,76) S/ VALA

Edgar Salvador	97	UDSG	4.47,52	Manuela Martins	98	ACV	5.50,95
Luís Torres	97	JV	4.53,12	Patricia Vieira	97	JV	5.59,24
João Leal	98	JV	4.54,84	Carina Costa	98	IDV	6.06,37
Pedro Rolo	97	ACV	4.55,53				
André Simões	97	JV	4.56,90				
Nelson Figueiredo	97	GDP-L	5.15,76				
Tiago Pires	98	JV	5.29,71				
Roberto Duarte	98	ACV	5.32,06				
Bruno Soares	98	GDP-L	5.43,04				
Francisco Cordeiro	98	JV	6.07,90				

VARA

Fábio Dias	97	ACV	3,70	Sara Mota	97	JV	2,62
Miguel Lopes	97	JV	3,20 pc	Mónica Mota	97	ACV	2,50 pc
Tomás Marreiros	98	ACV	3,00 pc	Beatriz Moniz	97	JV	2,40
Bryan Rodrigues	98	ACV	2,60 pc	Manuela Martins	98	ACV	2,10
Francisco Rodrigues	97	JV	2,60	Esmeralda Marques	97	ACV	2,00



Ranking 2012

Pedro Machado	98	JV	2,50 pc	Bárbara Mota	00	ACV	2,00
Duarte Eusébio	97	JV	2,40	Mariana Neves	00	JV	2,00 pc
Lucas Dias	99	ACV	2,30 pc	Maiara Silva	98	BA	2,00 pc
Filipe Lucas	97	ACV	2,20	Mariana Bento	98	CAMG-I	1,80
Vitor Pereira	99	ACV	2,20 pc				

ALTURA

Fábio Dias	97	ACV	1,88	Camila Soares	97	JV	1,53
João Pinto	97	CAMG-I	1,81 pc	Beatriz Domingues	98	CAMG-I	1,52
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	1,75	Suzana Cruz	98	CAMG-I	1,51
Alexandre Figueiredo	98	JV	1,75 pc	Mariana Bento	98	CAMG-I	1,50 pc
Filipe Lucas	97	JV	1,72 pc	Daniela Jorge	97	JV	1,49
Pedro Machado	98	JV	1,66 pc	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	1,47 pc
Bryan Rodrigues	98	ACV	1,61 pc	Késsia Silva	99	ACV	1,43
Lucas Dias	99	ACV	1,57 pc	Sara Mota	97	JV	1,42 pc
Duarte Eusébio	97	JV	1,56 pc	Catarina Santos	99	JV	1,38 pc
Francisco Rodrigues	97	JV	1,56	Sónia Machado	98	JV	1,37 pc
				Beatriz Nunes	98	JV	1,37 pc
				Bárbara Andrade	98	JV	1,37pc
				Eduarda Ferreira	00	JV	1,37pc

COMPRIMENTO

João Pinto	97	CAMG-I	6,14	Daniela Jorge	97	JV	5,16
Fábio Dias	97	ACV	5,95	Sónia Machado	98	JV	5,13
Rafael Gonçalves	98	ACV	5,85	Mónica Mota	97	ACV	5,12
Fábio Santos	97	CAMG-I	5,73 pc	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	4,92
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	5,66	Joana Carlos	99	JV	4,88
Filipe Lucas	97	JV	5,57	Camila Soares	97	JV	4,83
Diogo Figueiredo	97	ACV	5,56	Mariana Sousa	99	JV	4,59
José Torres	97	JV	5,55	Catarina Santos	99	ACV	4,57
Rodrigo Duarte	98	JV	5,50	Maiara Silva	98	BA	4,57
João Neves	97	JV	5,39	Esmeralda Marques	97	ACV	4,54
Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s			
				Daniela Jorge	97	JV	5,19
				M ^a Inês Pagaimo	97	JV	5,00
				Suzana Cruz	98	CAMG-I	4,56

TRIPLO

Tomás Marreiros	98	ACV	12,21 pc	Daniela Jorge	97	JV	11,05
Filipe Lucas	97	JV	12,19	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	10,46
Pedro Machado	98	JV	11,79 pc	Mariana Bento	98	CAMG-I	10,22
Duarte Eusébio	97	JV	11,69 pc	Mónica Mota	97	ACV	10,07
Rodrigo Duarte	98	JV	11,21	Beatriz Domingues	98	CAMG-I	10,01 pc
Tiago Pires	98	JV	10,94 pc	Camila Soares	97	JV	9,90
Hugo Brigido	98	GAC-L	10,83	Késsia Silva	99	ACV	8,87
Francisco Rodrigues	97	JV	10,80				
João Neves	97	JV	10,72 pc				
Samuel Santos	99	JV	10,71				

(4 Kg) / PESO / (3 Kg)

Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	15,16	Mariana Anunciação	97	AE Bat	10,51
André Santos	98	JV	12,51 pc	Sónia Machado	98	JV	10,44
Fábio Dias	97	ACV	12,10 pc	Mariana Seça	98	IDV	10,00
João Ferreira	97	ACDRA	12,08	Katy Soares	98	JV	9,50
Fábio Santos	97	CAMG-I	11,20 pc	Tatiana Silva	97	AE Bat	9,17
Filipe Lucas	97	JV	11,18 pc	Stefany Oliveira	97	ACV	8,39



Ranking 2012

Pedro Machado	98	JV	10,81	Camila Soares	97	JV	8,05 pc
João Pinto	97	CAMG-I	10,42 pc	Maiara Silva	98	BA	7,92
Tiago Pires	98	JV	9,88 pc	Mariana Bento	98	CAMG-I	7,86
Diogo Figueiredo	97	ACV	9,65	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	7,73

(1 Kg) / DISCO / (750 g)

Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	47,52	Mariana Bento	98	CAMG-I	27,29
André Santos	98	JV	39,53	Katy Soares	98	JV	26,41
João Pinto	97	CAMG-I	37,51	Suzana Cruz	98	CAMG-I	25,03
Pedro Machado	98	JV	34,22	Sónia Machado	98	JV	23,63
Tiago Pires	98	JV	29,15	Juliana Almeida	98	GDP-L	23,30
Francisco Carvalho	97	CAMG-I	28,92	Maiara Silva	98	BA	23,30
José Santos	97	JV	27,45	Iolanda Silva	97	CAMG-I	22,90
João Santos	99	ACV	26,55	Tatiana Silva	97	AE Bat.	21,03
Filipe Lucas	97	JV	25,88	Stefany Oliveira	97	ACV	20,20
Rodrigo Duarte	98	JV	22,32	Bárbara Andrade	98	JV	18,58

(600g) / DARDO / (500g)

Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	57,60	Stefany Oliveira	97	ACV	28,30
Tiago Pires	98	JV	39,48	Suzana Cruz	98	CAMG-I	25,18
João Pinto	97	CAMG-I	37,52	Mariana Bento	98	CAMG-I	24,32
Fábio Moreira	99	JV	33,59	Bárbara Andrade	98	JV	23,64
Pedro Machado	98	JV	32,86	Juliana Almeida	98	GDP-L	23,29
Duarte Eusébio	97	JV	30,65	Sónia Machado	98	JV	21,70
Francisco Carvalho	97	CAMG-I	30,30	Manuela Martins	98	ACV	21,04
Bernardo Coelho	98	AEB	30,15	Katy Soares	98	JV	20,65
André Ingrês	97	CPRAB	29,90	Beatriz Moniz	97	JV	19,84
Filipe Lucas	97	JV	28,98	Camila Soares	97	JV	19,80

(4 Kg) / MARTELO / (3 kg)

André Santos	98	JV	31,75	Iolanda Silva	97	CAMG-I	30,51
José Santos	97	JV	17,85	Maiara Silva	98	BA	22,64
Renato Mendes	98	ACV	15,91	Katy Soares	98	JV	22,12
João Santos	99	ACV	15,48	Mariana Seça	98	IDV	18,44
Vitor Pereira	99	ACV	14,10	Diana Cordeiro	97	ACV	18,40
				Inês Rodrigues	98	ACV	15,72
				M ^a Inês Lecuona	98	BA	13,47

3.000 M / MARCHA / 3.000 M

João Santos	99	ACV	15.51,16	Rita vazão		GDP-L	17.54,97
João Pires	99	GDP-L	18.48,10	Filipa Andrade		GAC-L	18.00,5
Daniel Beato	99	GDP-L	19.18,12	Diana Cordeiro	97	ACV	18.15,36
Oleh Odynets	98	JV	20.14,58	Tânia Pires		JV	18.20,8
Pedro Pereira	97	AEDD	21.05,03	Sara Roberto		JV	18.48,02
Vitor Pereira	99	ACV	26.21,07	Daniela Pereira		GAC-L	20.07,44
				Cristiana Carvalho		GACV	20.13,63
				Luana Martinho		CAMG-I	21.52,74

4.000 M / MARCHA / 4.000 M

Rafael Andrino	97	GAC-L	21.46,2	Diana Cordeiro	97	ACV	25.25,30
Vasco Santos	97	CAMG-I	24.36,37	Daniela Rodrigues	98	CAMG-I	27.08,63



Ranking 2012
HEPTATLO

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

Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	4163
Fábio Dias	97	ACV	4020
Fábio Santos	97	CAMG-I	3427
Filipe Lucas	97	JV	3276
Bryan Rodrigues	98	ACV	2985
Pedro Machado	98	JV	2845
Miguel Lopes	97	JV	2740
Francisco Rodrigues	97	JV	2618
André Simões	97	JV	2546
André Ingrês	97	CPRAB	2541

Vento + 4 m /s

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

Sónia Machado	98	JV	3789
M ^a Inês Pagaimo	97	JV	3561
Manuela Martins	98	ACV	3434
Suzana Cruz	98	CAMG-I	3126
Mariana Bento	98	CAMG-I	2903
Mónica Mota	97	ACV	2391
Maiara Silva	98	BA	2383
Beatriz Domingues	98	CAMG-I	2330
Esmeralda Marques	97	ACV	2300
Carina Costa	98	IDV	1867

Vento + 4 m /s

Daniela Jorge	97	JV	3264
Camila Soares	97	JV	3002
Ana Conde	98	JV	2055

4 x 80 M

Seleccção

João Ribeiro (97), André Eleutério (97)
 Fábio Dias (97), Pedro Gonçalves (98)

36,91

Seleccção

Manuela Martins (98), Mónica Mota (97)
 Sónia Machado (98), M^a Inês Pagaimo (97)

41,44

AC Vermoil

Rafael Gonçalves (98), Bryan Rodrigues (98)
 Diogo Figueiredo (98), Tomás Marreiros (98)

38,63

J. Vidigalense

Mariana Sousa (99), Joana Carlos (99)
 Sónia Machado (98), M^a Inês Pagaimo (97)

41,62

J. Vidigalense

João Neves (97), Filipe Lucas (97)
 Rodrigo Duarte (98), João Leal (98)

38,65

AC Vermoil

Esmeralda Marques (97), Mónica Mota (97)
 Catarina Santos (99), Manuela Martins (98)

43,46

ND Amador Pombal

André Oliveira (97), Rodolfo Silva (98)
 Yvane Silva (98), Alexandre Duarte (97)

40,00

CAM Grande

Suzana Cruz (98), Beatriz Domingues (98)
 Iolanda Silva (97), Inês Lopes (99)

45,12

ADCR Bairro Anjos

Maiara Silva (98), M^a Frederica Canoeiro (98)
 M^a Inês Lecuona (98), Rosa Fernandes (98)

47,80



RANKING DE JUVENIS**100 M**

Miguel Morais	95	CAMG-I	11,54	Beatriz Dinis	96	JV	12,94
Eduardo Valério	96	JV	11,60	Evelise Veiga	96	JV	13,07
Bruno Pepe	95	JV	11,66	Jéssica Ferreira	96	ACV	13,09
Dyllan Pedro	95	JV	11,72	Carolina Reis	96	JV	13,29
Rafael Domingues	95	CSPV VI	11,83	Andreia Monteiro	96	CAMG-I	13,34
Rodrigo Duarte	98	JV	12,17	Sarah Dias	95	JV	13,65
Pedro Fernandes	97	ACDRA	12,28	Andrea Gomes	95	NDAP	13,84
Rafael Pereira	95	GAC-L	12,33	Carina Sousa	95	ACDRA	14,33
João Miranda	95	JV	12,39	Cátia Ferreira	96	NDAP	14,66
Ivo Casalinho	96	GAC-L	12,49	Beatriz Silva	95	CB Alc.	16,00

Vento + 2 m /s

Miguel Morais	95	CAMG-I	11,49
Sami Silva	96	JV	12,01
Miguel Pinheiro	96	JV	12,17
Bruno Costa	96	JV	12,26
Ângelo Santos	96	JV	12,27
Rafael Pereira	95	GAC-L	12,28
Axel Teixeira	96	CAMG-I	12,34
Gabriel Brito	95	CAMG-I	12,38
Tiago Lopes	95	CB Alc.	12,46

Vento + 2 m /s

Beatriz Dinis	96	JV	12,89
---------------	----	----	--------------

200 M

Dyllan Pedro	95	JV	23,41 pc	Evelise Veiga	96	JV	26,53 pc
João Pinto	97	CAMG-I	23,76	Beatriz Dinis	96	JV	26,89
Eduardo Valério	96	JV	23,87	Jéssica Ferreira	96	ACV	26,89
João Ribeiro	97	UDSG	24,03	Sónia Machado	98	JV	27,75 pc
Bruno Pepe	95	JV	24,08	Andrea Gomes	95	NDAP	28,06 pc
João Marques	95	GAUB	24,21 pc	Manuela Martins	98	ACV	28,14
Miguel Morais	95	CAMG-I	24,43	Andreia Monteiro	96	CAMG-I	28,15
Marco Rodrigues	95	JV	24,65 pc	Mónica Mota	97	ACV	28,17
André Eleutério	97	UDSG	24,70 pc	Carolina Reis	96	JV	28,25
Diogo Figueiredo	97	ACV	24,74 pc	Carolina Rainho	95	ACDRA	28,31 pc

Vento + 2 m /s

Dyllan Pedro	95	JV	23,17
João Ribeiro	97	UDSG	23,42
Miguel Morais	95	CAMG-I	23,89
Rafael Domingues	95	CSPVI	24,65

Vento + 2 m /s

Evelise Veiga	96	JV	26,22
Carolina Reis	96	JV	27,98

300 M

Dyllan Pedro	95	JV	36,51	Evelise Veiga	96	JV	43,73
Eduardo Valério	96	JV	37,20	Jéssica Ferreira	96	ACV	43,83
João Ribeiro	97	UDSG	37,34	Carolina Reis	96	JV	44,79
João Pinto	97	CAMG-I	37,44	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	44,82
André Eleutério	97	UDSG	37,97	Manuela Martins	98	ACV	44,85
Miguel Morais	95	CAMG-I	38,30	Beatriz Dinis	96	JV	45,12
João Leal	98	JV	39,15	Joana Santos	96	JV	46,19
Tiago Vieira	96	JV	39,42	Joana Ferreira	97	ADRM	46,29
Edgar Manso	96	GAC-L	39,61	Andreia Monteiro	96	CAMG-I	46,59
Rafael Pereira	95	GAC-L	39,87	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	47,25

Ranking 2012

800 M

Tiago Vieira	96	JV	2.01,11	Ana B. Fernandes	95	ACDRA	2.17,53
João Mendes	95	JV	2.03,99	Filipa Eutiquio	96	JV	2.20,77 pc
Edgar Alexandre	96	UDSG	2.05,57 pc	Joana Ferreira	97	ADRM	2.23,70
Leonardo Sá	96	CAMG-I	2.06,93	Inês Santos	96	ACV	2.24,34
Ivo Madureira	96	CAOB	2.08,57 pc	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	2.24,91
David Vicente	95	CAMG-I	2.09,42	Evelise Veiga	96	JV	2.31,92
André Eleutério	97	UDSG	2.07,82	Rute Ferreira	98	NDAP	2.32,85 pc
Luis Torres	97	JV	2.11,20	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	2.33,77 pc
Tiago Ponte	95	ACV	2.12,08	Ana Carolina Oliveira	95	JV	2.34,44 pc
André Cordeiro	95	CA Naz	2.12,9	Beatriz Duarte	98	CAMG-I	2.35,39

1.000 M

Tiago Vieira	96	JV	2.40,38	Joana Ferreira	97	ADRM	2.59,47
André Eleutério	97	UDSG	2.41,75	Filipa Eutiquio	96	JV	3.01,26
Edgar Alexandre	96	UDSG	2.43,72	Ana B. Fernandes	95	ACDRA	3.02,77
João Mendes	95	JV	2.47,28	Késsia Silva	99	ACV	3.11,43
Ivo Madureira	96	CAOB	2.48,02	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	3.12,15
David Vicente	95	CAMG-I	2.48,67	Inês Santos	96	ACV	3.13,98
Afonso Esteves	96	ACDRA	2.48,91	Rute Ferreira	98	NDAP	3.19,41
Tiago Ponte	95	ACV	2.49,57	Beatriz Duarte	98	NDAP	3.20,01
Leonardo Sá	96	CAMG-I	2.51,70	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	3.20,47
Edgar Manso	96	GAC-L	2.54,71	Sónia Machado	98	JV	3.21,76

1.500 M

José Júnior	95	JV	4.14,90 pc	Ana B. Fernandes	95	ACDRA	4.57,32 pc
Tiago Vieira	96	JV	4.21,07	Joana Ferreira	97	ADRM	4.57,61
Edgar Alexandre	96	UDSG	4.22,89 pc	Filipa Eutiquio	96	JV	5.03,03
Afonso Esteves	96	ACDRA	4.27,21	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	5.05,64
Tiago Ponte	95	ACV	4.31,30 pc	Inês Santos	95	ACV	5.06,7
David Vicente	95	CAMG-I	4.32,65 pc	Késsia Silva	99	ACV	5.13,60
Luís Torres	97	JV	4.36,48	Ana Carolina Oliveira	95	JV	5.16,32
João Mendes	95	JV	4.40,78	Rute Ferreira	98	NDAP	5.25,94
Leonardo Sá	96	CAMG-I	4.42,81	Carina Costa	98	IDV	5.31,87
Edgar Salvador	97	UDSG	4.43,07	Patricia Vieira	97	JV	5.35,77

3.000 M

José Júnior	95	JV	9.11,20 pc	Luísa Condeço	96	JV	10.20,91 pc
Ricardo Jorge	95	JV	9.36,15 pc	Sara Tenrinho	95	JV	11.11,74
Afonso Esteves	96	ACDRA	9.40,33 pc	M ^a Eduarda Vidigueira	96	JV	11.15,03 pc
Edgar Alexandre	96	UDSG	9.46,26	Inês Santos	96	ACV	11.18,78 pc
David Vicente	95	CAMG-I	10.00,69 pc	Erica Cardigo	96	JV	11.46,22 pc
Tiago Lopes	95	CB Alc.	10.25,5	Vitória Oliveira	96	JV	11.47,60 pc
Steve Lopes	95	ACV	10.51,32	Ana Carolina Oliveira	95	JV	11.51,30
João Mendes	95	JV	11.04,73	Jessica Ferreira	94	ACDRA	11.58,63 pc
Miguel Ribeiro	95	CB Alc.	11.46,08				
Daniel Gomes	96	CB Alc.	12.25,78				



Ranking 2012

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

Fábio Dias	97	ACV	15,58	Evelise Veiga	96	JV	15,19
Eduardo Valério	96	JV	15,85	Sónia Machado	98	JV	17,21
Dyllan Pedro	95	JV	16,04	Daniela Jorge	97	JV	17,62
Axel Teixeira	96	CAMG-I	16,86			Vento + 2 m/s	
Gabriel Brito	95	CAMG-I	16,98	Juliana Pereira	95	JV	16,57
Miguel Pinheiro	96	JV	17,40	Sónia Machado	98	JV	16,98
Ângelo Santos	96	JV	18,10	Joana Santos	96	JV	17,47
Alexandre Lucas	95	CAMG-I	18,66	Carolina Reis	96	JV	17,77
Miguel Morais	95	CAMG-I	18,73	Beatriz Dinis	96	JV	17,80
Rafael Pereira	95	GAC-L	18,84	Andreia Monteiro	96	CAMG-I	17,84
		Vento + 2 m/s		Inês Santos	96	ACV	19,08
Eduardo Valério	96	JV	15,54	Carina Sousa	95	ACDRA	19,30
Rafael Pereira	95	GAC-L	17,99	Jéssica Ferreira	96	ACV	20,13

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

Bruno Pepe	95	JV	44,35	Evelise Veiga	96	JV	46,54
João Leal	98	JV	44,83	Carolina Reis	96	JV	49,42
Rafael Pereira	95	GAC-L	44,85	Sónia Machado	98	JV	49,96
André Simões	97	JV	45,19	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	50,21
Tiago Lopes	95	CB Alc.	46,11	Maiara Silva	98	BA	56,62
Rodrigo Duarte	98	JV	48,26				
Amândio Morgado	96	JV	48,64				
Bruno Costa	96	JV	50,58				
Diogo Pedro	97	BA	51,33				
Bruno Soares	98	GDP-L	53,46				

(0,76) / 2.000 M OBSTÁCULOS / (0,76)

Afonso Esteves	96	ACDRA	6.25,98	Inês Santos	96	ACV	7.53.27
André Cordeiro	95	CA Naz.	6.57,28	Ana Carolina Oliveira	95	JV	7.57.95
David Vicente	95	CAMG-I	7.26,63				
Daniel Domes	96	CB Alc.	8.52,89				

ALTURA

Alexandre Lucas	95	CAMG-I	1,89 pc	Andreia Monteiro	96	CAMG-I	1,54 pc
Fábio Dias	97	ACV	1,88	Camila Soares	97	JV	1,53
Miguel Pinheiro	96	JV	1,86	Beatriz Domingues	98	CAMG-I	1,52
Miguel Marques	95	JV	1,85	Suzana Cruz	98	CAMG-I	1,51
João Pinto	97	CAMG-I	1,81 pc	Juliana Pereira	95	JV	1,50 pc
Eduardo Valério	96	JV	1,80	Mariana Bento	98	CAMG-I	1,50 pc
Gabriel Brito	95	CAMG-I	1,80	Daniela Jorge	97	JV	1,49
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	1,75	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	1,44 pc
Alexandre Figueiredo	98	JV	1,75 pc	Késsia Silva	99	ACV	1,43
Ângelo Santos	96	JV	1,74 pc	Evelise Veiga	96	JV	1,40
Miguel Morais	95	CAMG-I	1,74 pc				

VARA

Fábio Dias	97	ACV	3,70	Sara Mota	97	JV	2,62
Pedro D. Soares	96	CAMG-I	3,30	Mónica Mota	97	ACV	2,50 pc
Miguel Lopes	97	JV	3,20 pc	Beatriz Moniz	97	JV	2,40
Miguel Pinheiro	96	JV	3,15	Manuela Martins	98	ACV	2,10
Miguel Marques	95	JV	3,10	Esmeralda Marques	97	ACV	2,00
Tomás Marreiros	98	ACV	3,00 pc	Bárbara Mota	00	ACV	2,00
Bryan Rodrigues	98	ACV	2,60 pc	M ^a Isabel Santos	96	JV	2,00
Francisco Rodrigues	97	JV	2,60	Mariana Neves	00	JV	2,00 pc
Ângelo Santos	96	JV	2,60	Maiara Silva	98	BA	2,00 pc



Ranking 2012

Eduardo Valério	96	JV	2,60 pc	Mariana Bento	98	CAMG-I	1,80
Gabriel Brito	95	CAMG-I	2,60 pc				

COMPRIMENTO

Miguel Marques	95	JV	6,88	Evelise Veiga	96	JV	5,93 pc
Eduardo Valério	96	JV	6,45	Daniela Jorge	97	JV	5,16
Miguel Pinheiro	96	JV	6,25	Sónia Machado	98	JV	5,13
Axel Teixeira	96	CAMG-I	6,16	Mónica Mota	97	ACV	5,12
João Pinto	97	CAMG-I	6,14	Beatriz Dinis	96	JV	4,95
Ângelo Santos	96	JV	6,10	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	4,92
Gabriel Brito	95	CAMG-I	6,08	Joana Carlos	99	JV	4,88
Dyllan Pedro	95	JV	6,04	Camila Soares	97	JV	4,83
Fábio Dias	97	ACV	5,95	Mariana Sousa	99	JV	4,59
Miguel Morais	95	CAMG-I	5,91 pc	Catarina Santos	99	ACV	4,57
				Maiara Silva	98	BA	4,57
				Andreia Monteiro	96	CAMG-I	4,57 pc

Vento + 2 m /s

Miguel Marques	95	JV	7,10
Eduardo Valério	96	JV	6,59
Dyllan Pedro	95	JV	6,30
Axel Teixeira	96	CAMG-I	6,23

Vento + 2 m /s

Evelise Veiga	96	JV	6,01
Daniela Jorge	97	JV	5,19
M ^a Inês Pagaimo	97	JV	5,00
Carolina Reis	96	JV	4,58

TRIPLO

Miguel Marques	95	JV	13,97 pc	Daniela Jorge	97	JV	11,05
Gabriel Brito	95	CAMG-I	13,62	Beatriz Dinis	96	JV	11,01
Eduardo Valério	96	JV	13,30	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	10,46
Axel Teixeira	96	CAMG-I	13,25	Mariana Bento	98	CAMG-I	10,22
Dyllan Pedro	95	JV	13,24 pc	Mónica Mota	97	ACV	10,07
Miguel Morais	95	CAMG-I	13,18 pc	Beatriz Domingues	98	CAMG-I	10,01 pc
Ângelo Santos	96	JV	13,10	Camila Soares	97	JV	9,90
Nelson Tavares	95	CB Alc.	12,27 pc	Joana Santos	96	JV	9,82
Tomás Marreiros	98	ACV	12,21 pc	Késsia Silva	99	ACV	8,87
Filipe Lucas	97	JV	12,19	Carina Sousa	95	ACDRA	8,70

Vento + 2 m /s

Miguel Marques	95	JV	14,05
Axel Teixeira	96	CAMG-I	13,66
Ângelo Santos	96	JV	13,38

(5 Kg) / PESO / (3 Kg)

Miguel Carreira	96	JV	15,08	Juliana Pereira	95	JV	14,40
Filipe Velosa	95	JV	13,24 pc	Mariana Anunciação	97	AE Bat	10,50
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	13,01	Sónia Machado	98	JV	10,44
Gabriel Brito	95	CAMG-I	12,67	Mariana Seça	98	IDV	10,00
Bernardo Brasil	95	JV	12,37	Ana Carina Gomes	95	JV	9,86
Miguel Marques	95	JV	12,15	Beatriz Dinis	96	JV	9,37
André Constâncio	96	CAMG-I	11,19	Katy Soares	98	JV	9,22
Valentyn Zavadskyy	96	ADCRA	10,99	Tatiana Silva	97	AE Bat	9,01
Miguel Lavrador	95	JV	10,89 pc	Stefany Oliveira	97	ACV	8,39
Eduardo Valério	96	JV	10,81 pc	M ^a Isabel Santos	96	JV	8,15 pc

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

Miguel Carreira	96	JV	44,34	Juliana Pereira	95	JV	47,96
Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	36,65	M ^a Miguel Carlos	96	CAMG-I	27,42
Miguel Lavrador	95	JV	34,53	Ana Carina Gomes	95	JV	26,97
André Constâncio	96	CAMG-I	34,48	Katy Soares	98	JV	24,19
Bernardo Brasil	95	JV	33,78	Jessica Galvão	95	ACDRA	23,25



Ranking 2012

Filipe Velosa	95	JV	32,17	Tatiana Silva	97	AE Bat.	16,80
André Santos	98	JV	30,97				
André Ferreira	95	NDAP	30,76				
Pedro Sousa	95	JV	29,68				
Eduardo Valério	96	JV	26,49				

(700 g) / DARDO / (500 g)

Oleksandr Lyashchenko	97	CAMG-I	59,21	Marta Mendes	95	JV	45,27
Miguel Lavrador	95	JV	53,61	Juliana Pereira	95	JV	33,97
Eduardo Valério	96	JV	43,88	Stefany Oliveira	97	ACV	28,30
André Constâncio	96	CAMG-I	41,59	M ^a Miguel Carlos	96	CAMG-I	28,21
João Silva	96	JV	42,71	Suzana Cruz	98	CAMG-I	25,18
Dyllan Pedro	95	JV	39,36	Mariana Bento	98	CAMG-I	24,32
Gabriel Brito	95	CAMG-I	39,19	Bárbara Andrade	98	JV	23,64
Miguel Marques	95	JV	39,11	Juliana Almeida	98	GDP-L	23,29
Ivo Sousa	96	CAMG-I	33,76	Sónia Machado	98	JV	21,70
Tiago Pires	98	JV	35,37	Joana Santos	96	JV	21,09

(5 Kg) / MARTELO / (3 Kg)

Miguel Carreira	96	JV	53,32	Jessica Galvão	95	ACDRA	53,69
Bernardo Brasil	95	JV	48,77	M ^a Inês Domingos	95	JV	47,65
Pedro Sousa	95	JV	46,19	Juliana Pereira	95	JV	42,03
André Constâncio	96	CAMG-I	33,86	Joana Rosa	96	JV	30,79
Valentyn Zavadskyy	96	ADCRA	28,09				
Daniel Gomes	98	CBA-L	14,25				
Tiago Lopes	95	CBA-L	12,36				

5.000 M / MARCHA / 5.000 M

Duarte Vicente	95	JV	25.29,25	Marisa Paulino	96	CAMG-I	27.31,28
Bruno Pires	95	GDP-L	26.01,24	Diana Cordeiro	97	ACV	31.14,23
Rafael Andrino	97	GAC-L	26.26,22	Daniela Rodrigues	98	CAMG-I	33.57,81
Gonçalo Silva	95	NDAP	34.09,38				

OCTATLO / HEPTATLO

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

Eduardo Valério	96	JV	5003
Dyllan Pedro	95	JV	4734
Gabriel Brito	95	CAMG-I	4315
Miguel Morais	95	CAMG-I	4184
Miguel Pinheiro	96	JV	3881
Rafael Pereira	95	GAC-L	3771
Alexandre Lucas	95	CAMG-I	3226
Miguel Lavrador	95	JV	3064
André Martins	96	BVB-L	2725
Gonçalo Arêdo	96	CB Alc.	2343
		Vento + 4 m/s	
Ivo Madureira	96	CAOB	3453
Sami Silva	96	JV	3354
Ângelo Santos	96	JV	3057
Tiago Lopes	95	CB Alc.	3008
Bruno Costa	96	JV	2946

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

Joana Santos	96	JV	2952
Carolina Reis	96	JV	2884
Inês Santos	96	ACV	2366
M ^a Isabel Santos	96	JV	2198
Beatriz Silva	95	CB Alc.	1249
		Vento + 4 m/s	
Evelise Veiga	96	JV	4023
Beatriz Dinis	96	JV	3160
Andreia Monteiro	96	CAMG-I	3022



Ranking 2012

4 x 100 M

Seleção	44,19	Seleção	51,20
Dyllan Pedro (95), Miguel Marques (95) Eduardo Valério (96), Miguel Morais (95)		Jéssica Ferreira (96), Evelise Veiga (96) Beatriz Dinis (96), Andreia Monteiro (96)	
J. Vidigalense	45,70	J. Vidigalense	52,29
Bruno Pepe (95), Eduardo Valério (96) Miguel Marques (95), Dyllan Pedro (95)		Carolina Reis (96), Sarah Dias (95) Sónia Machado (98), Beatriz Dinis (96)	
CB Alcobaça	47,80	AC Vermoil	53,61
Gonçalo Arêdo (96), Tiago Lopes (95) Miguel Ribeiro (95), Nelson Tavares (95)		Manuela Martins (98), Mónica Mota (97) Jéssica Ferreira (96), Esmeralda Marques (97)	
AC Vermoil	49,10	NDA Pombal	56,72
André Freitas (96), Fábio Dias (97) Tomás Marreiros (98), Daniel Gomes (95)		Cátia Ferreira (96), Soraia Gonçalves (96) Rute Ferreira (98), Andrea Gomes (95)	
		CAM Grande	57,98
		Suzana Cruz (98), Beatriz Domingues (98) Sandrina Sousa (95), Mariana Cordeiro (96)	

4 x 300 M

J. Vidigalense	2.35,55	J. Vidigalense	3.03,82
João Leal (98), Bruno Pepe (95) Dyllan Pedro (95), Amândio Morgado (96)		Mª Inês Pagaimo (97), Sónia Machado (98) Camila Soares (97), Carolina Reis (96)	
CAM Grande	2.41,89	NDA Pombal	3.12,92
João Pinto (97), Miguel Morais (95) David Vicente (95), Gabriel Brito (95)		Cátia Ferreira (96), Rute Ferreira (98) Sorais Gonçalves (96), Andrea Gomes (95)	
CB Alcobaça	3.42,05		
Gonçalo Arêdo (96), Tiago Lopes (95) Miguel Ribeiro (95), Nelson Tavares (95)			

RANKING DE JUNIORES**100 m**

João Moniz	94	JV	11,34	Verónika Zhukova	93	JV	12,44
Kevin Santos	93	ACV	11,36	Beatriz Dinis	96	JV	12,94
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	11,40	Evelise Veiga	96	JV	13,07
Miguel Morais	95	CAMG-I	11,54	Patricia Silva	94	ACDRA	13,09
Eduardo Valério	96	JV	11,60	Jéssica Ferreira	96	ACV	13,09
Bruno Coelho	93	ACDRA	11,61	Carolina Reis	96	JV	13,29
Bruno Pepe	95	JV	11,66	Andreia Monteiro	96	CAMG-I	13,34
Rafael Correia	93	ACDRA	11,69	Andreia Pinto	93	CAMG-I	13,35
João M. Silva	94	JV	11,69	Carine Moreira	94	JV	13,44
Simão Rocha	94	ACDRA	11,70	Bruna Silva	94	JV	13,58
		Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s	
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	11,23	Verónica Zhukova	93	JV	12,37
Miguel Morais	95	CAMG-I	11,49	Patricia Silva	94	ACDRA	12,89
				Beatriz Dinis	96	JV	12,89
				Andreia Pinto	93	CAMG-I	13,29

200 M

João Moniz	94	JV	22,73	Tatiana Rosário	94	JV	25,21 pc
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	22,88 pc	Evelise Veiga	96	JV	26,53 pc
Kevin Santos	93	ACV	23,26 pc	Veronika Zhukova	93	JV	26,65
Dyllan Pedro	95	JV	23,41 pc	Jéssica Ferreira	96	ACV	26,89
Artur Koshchuk	94	JV	23,65 pc	Beatriz Dinis	96	JV	26,89
João Pinto	97	CAMG-I	23,76	Bruna Silva	94	JV	27,07
Bruno Coelho	93	ACDRA	23,80	Patricia Silva	94	ACDRA	27,22 pc
Eduardo Valério	96	JV	23,87	Carine Moreira	94	JV	27,27
Cristophe Capitão	93	JV	23,93	Jéssica Viegas	94	JV	27,28 pc
João Miguel Silva	94	JV	23,94 pc	Sara Oliveira	93	JV	27,36 pc
		Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s	
Dyllan Pedro	95	JV	23,17	Evelise Veiga	96	JV	26,22
João Ribeiro	97	UDSG	23,42	Bruna Silva	94	JV	27,03
Bruno Coelho	93	ACDRA	23,45	Carine Moreira	94	JV	27,21
Cristophe Capitão	93	JV	23,54				
Simão Rocha	94	ACDRA	23,73				
Miguel Morais	95	CAMG-I	23,89				

400 M

João Moniz	94	JV	49,35	Ana B. Fernandes	95	ACDRA	60,92
Christophe Capitão	93	JV	53,64 pc	Sara Oliveira	93	JV	61,20 pc
Tiago Vieira	96	JV	53,59 pc	Carine Moreira	94	JV	61,57
Bruno Coelho	93	ACDRA	54,72	Bruna Silva	94	JV	62,1
João Mendes	95	JV	54,77 pc	Filipa Eutiquio	96	JV	63,85 pc
Simão Rocha	94	ACDRA	54,90	Andrea Gomes	95	NDAP	64,18 pc
Tiago Lopes	95	CB Alc.	55,3	Jéssica Viegas	94	JV	64,40 pc
Miguel Morais	95	CAMG-I	55,61	Nidia Reis	94	JV	64,62 pc
Joel Gomes	94	ACV	56,19	Carolina Reis	96	JV	64,68 pc
Leonardo Sá	96	CAMG-I	56,5	Cátia Ferreira	96	NDAP	66,36 pc

Ranking 2012

800 M

Wilson Conniott	93	ACV	1.57,15	Ana B. Fernandes	95	ACDRA	2.17,53
Tiago Freire	94	JV	2.00,68 pc	Filipa Eutiquio	96	JV	2.20,77 pc
Tiago Vieira	96	JV	2.01,11	Joana Ferreira	97	ADRM	2.23,70
Daniel Murraças	94	CA Naz	2.03,62 pc	Inês Santos	96	ACV	2.24,34
João Mendes	95	JV	2.03,99	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	2.24,91
Edgar Alexandre	96	UDSG	2.05,57 pc	Carine Moreira	94	JV	2.29,57
Leonardo Sá	96	CAMG-I	2.06,93	Evelise Veiga	96	JV	2.31,92
Eusébio Salvador	94	UDSG	2.06,99	Rute Ferreira	98	NDAP	2.32,85 pc
Oleh Palamarchuk	94	CAMG-I	2.08,26 pc	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	2.33,77 pc
Ivo Madureira	96	CAOB	2.08,57 pc	Ana Carolina Oliveira	95	JV	2.34,44 pc

1.500 M

Wilson Conniott	93	ACV	4.02,72	Ana B. Fernandes	95	ACDRA	4.57,32 pc
Tiago Freire	94	JV	4.07,63 pc	Joana Ferreira	97	ADRM	4.57,61
José Júnior	95	JV	4.14,90 pc	Filipa Eutiquio	96	JV	5.03,03
Daniel Murraças	94	CA Naz	4.20,02 pc	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	5.05,64
Tiago Vieira	96	JV	4.21,07	Inês Santos	95	ACV	5.06,7
Oleh Palamarchuk	94	CAMG-I	4.23,00 pc	Késsia Silva	99	ACV	5.13,60
António Barros	94	ACDRA	4.26,79	Ana Carolina Oliveira	95	JV	5.16,32
Afonso Esteves	96	ACDRA	4.27,21	Rute Ferreira	98	NDAP	5.25,94
Tiago Ponte	95	ACV	4.31,30 pc	Carina Costa	98	IDV	5.31,87
David Vicente	95	CAMG-I	4.32,65 pc	Jessica Ferreira	94	ACDRA	5.33,11 pc

3.000 M

Wilson Conniott	93	ACV	9.10,77 pc	Luísa Condeço	96	JV	10.20,91 pc
José Júnior	95	JV	9.11,20 pc	Sara Tenrinho	95	JV	11.11,74
Ricardo Calado	94	JV	9.12,21 pc	M ^a Eduarda Vidigueira	96	JV	11.15,03 pc
Oleh Palamarchuk	94	CAMG-I	9.18,78 pc	Inês Santos	96	ACV	11.18,78 pc
Ricardo Jorge	95	JV	9.36,15 pc	Erica Cardigo	96	JV	11.46,22 pc
António Barros	94	ACDRA	9.38,49 pc	Vitória Oliveira	96	JV	11.47,60 pc
Afonso Esteves	96	ACDRA	9.40,33 pc	Ana Carolina Oliveira	95	JV	11.51,30
Edgar Alexandre	96	UDSG	9.46,26				
Eduardo Ramalho	94	ACDRA	10.08,70 pc				
David Vicente	95	CAMG-I	10.00,69 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	15,81	Evelise Veiga	96	JV	15,24
Rafael Correia	93	ACDRA	17,60	Veronika Zhukova	93	JV	17,01
João Moniz	94	JV	18,48	Jessica Coutinho	94	ACDRA	18,13
				Carine Moreira	94	JV	18,14
				Bruna Silva	94	JV	19,08
				Rita Alves	94	JV	20,33
						Vento + 2 m/s	
				Evelise Veiga	96	JV	15,24
				Veronika Zhukova	93	JV	16,62
				Ana Patricia Silva	93	CAMG-I	17,92



Ranking 2012

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

João Moniz	94	JV	56,15	Evelise Veiga	96	JV	66,26
Dyllan Pedro	95	JV	60,32	Bruna Silva	94	JV	67,64
Joel Gomes	94	ACV	61,18	Carine Moreira	94	JV	67,84
Tiago Lopes	95	CB Alc.	65,23	Nidia Reis	94	ACV	70,46
Pedro Messias	96	JV	69,09	Sandrina Sousa	95	CAMG	77,26
Gonçalo Arêdo	96	CB Alc.	69,86				

(0,91) / 3.000 M OBSTÁCULOS / (0,76)

António Barros	94	ACDRA	11.49,34	Ana Carolina Oliveira	95	JV	12.39,31
Duarte Vicente	95	JV	12.32,95				

ALTURA

Ricardo Mendes	94	JV	2,02 pc	Andreia Monteiro	96	CAMG-I	1,54 pc
Alexandre Lucas	95	CAMG-I	1,89 pc	Camila Soares	97	JV	1,53
Fábio Dias	97	ACV	1,88	Beatriz Domingues	98	CAMG-I	1,52
Miguel Pinheiro	96	JV	1,86	Suzana Cruz	98	CAMG-I	1,51
Miguel Marques	95	JV	1,85	Juliana Pereira	95	JV	1,50 pc
João Pinto	97	CAMG-I	1,81 pc	Mariana Bento	98	CAMG-I	1,50 pc
Rafael Correia	93	ACDRA	1,80 pc	Daniela Jorge	97	JV	1,49
Eduardo Valério	96	JV	1,80	Rita Mota	94	JV	1,47 pc
Gabriel Brito	95	CAMG-I	1,80	Mónica Rino	94	JV	1,45
João Moniz	94	JV	1,76	Mª Inês Pagaimo	97	JV	1,44 pc

VARA

Pedro M. Soares	93	CAMG-I	4,35 pc	Lidia Alberto	93	JV	3,16
Tiago Vicente	94	JV	4,06 pc	Ana Patricia Silva	93	CAMG-I	3,12
Fábio Dias	97	ACV	3,70	Ana Filipa Silva	93	CAMG-I	3,02
Christophe Capitão	93	JV	3,50	Sara Mota	97	JV	2,62
Pedro D. Soares	96	CAMG-I	3,30	Mónica Mota	97	ACV	2,50 pc
Miguel Lopes	97	JV	3,20 pc	Beatriz Moniz	97	JV	2,40
Miguel Pinheiro	96	JV	3,15	Sara Espinha	93	CAMG-I	2,30
Miguel Marques	95	JV	3,10	Manuela Martins	98	ACV	2,10
Bruno Mourato	94	ACV	3,00 pc	Esmeralda Marques	97	ACV	2,00
Tomás Marreiros	98	ACV	3,00 pc	Bárbara Mota	00	ACV	2,00
				Mª Isabel Santos	96	JV	2,00
				Maiara Silva	98	BA	2,00 pc
				Mariana Neves	00	JV	2,00 pc

COMPRIMENTO

Miguel Marques	95	JV	6,88	Evelise Veiga	96	JV	5,93 pc
Kevin Santos	93	ACV	6,85	Ana Patricia Silva	93	CAMG-I	5,46
Artur Koshchuk	94	JV	6,84 pc	Daniela Jorge	97	JV	5,16
Ricardo Mendes	94	JV	6,78 pc	Sónia Machado	98	JV	5,13
João Moniz	94	JV	6,64 pc	Lidia Alberto	93	JV	5,13
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	6,55 pc	Mónica Mota	97	ACV	5,12
Eduardo Valério	96	JV	6,45	Beatriz Dinis	96	JV	4,95
João Marreiros	94	ACV	6,34 pc	Mª Inês Pagaimo	97	JV	4,92
Miguel Pinheiro	96	JV	6,25	Joana Carlos	99	JV	4,88
Pedro M. Soares	93	CAMG-I	6,17 pc	Veronika Zhukova	93	JV	4,88

Vento + 2 m /s

Miguel Marques	95	JV	7,10
Eduardo Valério	96	JV	6,59
Dyllan Pedro	95	JV	6,30

Vento + 2 m /s

Evelise Veiga	96	JV	6,01
Daniela Jorge	97	JV	5,19
Mª Inês Pagaimo	97	JV	5,00



Ranking 2012

TRIPLO

Ricardo Mendes	94	JV	14,75 pc	Ana Patricia Silva	93	CAMG-I	11,90
Miguel Marques	95	JV	13,97 pc	Ana Filipa Silva	93	CAMG-I	11,53
Gabriel Brito	95	CAMG-I	13,50	Daniela Jorge	97	JV	11,05
João Moniz	94	JV	13,41	Beatriz Dinis	96	JV	11,01
Eduardo Valério	96	JV	13,30	Andreia Pinto	93	CAMG-I	10,65 pc
Axel Teixeira	96	CAMG-I	13,25	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	10,46
Dyllan Pedro	95	JV	13,24 pc	Mariana Bento	98	CAMG-I	10,22
Miguel Morais	95	CAMG-I	13,18 pc	Carine Moreira	94	JV	10,19
Joel Gomes	94	ACV	13,11	Mónica Mota	97	ACV	10,07
Ângelo Santos	96	JV	13,10	Mónica Rino	94	JV	10,06
		Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s	
Miguel Marques	95	JV	14,05	Carine Moreira	94	JV	10,51
Axel Teixeira	96	CAMG-I	13,66				
Ângelo Santos	96	JV	13,38				

(6 Kg) / PESO / (4 kg)

Bernardo Lopes	93	JV	15,15 pc	Juliana Pereira	95	JV	12,60
Miguel Carreira	96	JV	13,92	Helena Fernandes	93	CSPVI	11,44
João Pereira	93	CAMG-I	11,37	Veronika Zhukova	93	JV	9,95
Gabriel Brito	95	CAMG-I	10,94	Fabiana Domingos	93	JV	8,84
Bernardo Brasil	95	JV	10,59	Marta Mendes	95	JV	8,83 pc
Valentyn Zavadsky	96	ACDRA	10,02	Rita Mota	94	JV	8,74 pc
João Moniz	94	JV	9,97	Carine Moreira	94	JV	8,43
André Ferreira	95	NDAP	9,86 pc	Rita Alves	94	JV	8,04
Miguel Lavrador	95	JV	9,78	Andreia Branco	94	CSPVI	7,99
Duarte Henriques	93	JV	9,34	Jessica Galvão	95	ACDRA	7,43

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

Bernardo Lopes	93	JV	49,76	Juliana Pereira	95	JV	47,96
Firuz Akilov	94	JV	44,45	Helena Fernandes	93	CSPVI	34,80
Miguel Carreira	96	JV	36,52	Jessica Gordo	94	CSPVI	28,44
Daniel Jerónimo	93	ACDRA	36,34	Fabiana Domingos	93	JV	27,67
João Seiça	93	IDV	33,09	M ^a Miguel Carlos	96	CAMG-I	27,42
Henrique Marques	93	JV	32,88	Ana Carina Gomes	95	JV	26,97
João Moniz	94	JV	27,62	Katy Soares	98	JV	24,19
Duarte Henriques	93	JV	24,05	Jessica Galvão	95	ACDRA	23,25
André Ferreira	95	NDAP	17,82	Rita Alves	94	JV	19,20
Eduardo Gonçalves	95	NDAP	16,98	Tatiana Silva	97	AE Bat.	16,80

(800 g) / DARDO / (600 g)

Miguel Lavrador	95	JV	52,04	Marta Mendes	95	JV	42,89
Daniel Jerónimo	93	ACDRA	51,86	Juliana Pereira	95	JV	34,81
Kevin Pedro	93	JV	49,36	Veronika Zhukova	93	JV	30,76
Bernardo Lopes	93	JV	48,85	M ^a Miguel Carlos	96	CAMG-I	23,91
André Constâncio	96	CAMG-I	36,69	Joana Santos	96	JV	19,58
João Silva	96	JV	34,32	Carine Moreira	94	JV	16,09
Firuz Akilov	94	JV	28,21	Bruna Silva	94	JV	15,05
Daniel Gomes	96	CB Alc.	25,36				
Filipe Henriques	96	ACV	24,41				
Bernardo Brasil	95	JV	24,38				

(6 Kg) / MARTELO / (4 Kg)

Bernardo Lopes	93	JV	53,20	Jessica Galvão	95	ACDRA	44,41
Miguel Carreira	96	JV	46,74	M ^a Inês Domingos	95	JV	42,59
Firuz Akilov	94	JV	45,75	Fabiana Domingos	93	JV	36,71



Bernardo Brasil 95 JV 44,78

10.000 M / MARCHA / 10.000 M

Marisa Paulino 96 CAMG-I 57.56,08
Ana Rute Alberto 94 GAC-L 58.55,90

DECATLO / HEPTATLO

**100m /Comp. / Peso 6 /Altura /400m
110B (1.06) / Disco 1.75 / Vara /Dardo 8 / 1.500 m**

**100B 0.84 / Altura / Peso 4/ 200 m
Comp./ Dardo 6 / 800 m**

João Moniz 94 JV 5000

Veronika Zhukova 93 JV 3800
Carine Moreira 94 JV 3035
Bruna Silva 94 JV 3020

4 x 100 M

Seleção (Juv.) 44,19
Dyllan Pedro (95), Miguel Marques (95)
Eduardo Valério (96), Miguel Morais (95)

J. Vidigalense (Jun.) 49,88
Verónica Zhukova (93), Bruna Silva (94)
Beatriz Dinis (96), Carine Moreira (94)

J. Vidigalense (Jun.) 44,84
Bruno Pepe (95), João Moniz (94)
Eduardo Valério (96), Christophe Capitão (93)

Seleção (Juv.) 51,20
Jéssica Ferreira (96), Evelise Veiga (96)
Beatriz Dinis (96), Andreia Monteiro (96)

ACDR Arneirese (Jun.) 45,08
Simão Rocha (94), Rafael Correia (93)
Alexandre Cardeira (94), Bruno Coelho (93)

CAM Grande (Jun.) 51,61
Andreia Monteiro (96), Ana Patricia Silva (93)
Andreia Pinto (93), Ana Filipa Silva (93)

J. Vidigalense (Juv.) 45,70
Bruno Pepe (95), Eduardo Valério (96)
Miguel Marques (95), Dyllan Pedro (95)

J. Vidigalense (Juv.) 52,29
Carolina Reis (96), Sarah Dias (95)
Sónia Machado (98), Beatriz Dinis (96)

CB Alcobaça (Juv.) 47,80
Gonçalo Arêdo (96), Tiago Lopes (95)
Miguel Ribeiro (95), Nelson Tavares (95)

ACDR Arneirese (Jun.) 54,00
Jessica Coutinho (94), Ana B. Fernandes (95)
Patricia Silva (94), Carina Sousa (95)

4 x 4 00 M

J. Vidigalense 3.31,24
João Miguel Silva (94), Eduardo Valério (96)
Tiago Vieira (96), João Moniz (94)

J. Vidigalense 4.03,30
Bruna Silva (94), Sara Oliveira (93)
Evelise Veiga (96), Carine Moreira (94)

CAM Grande 3.41,40
Oleh Palamarchuk (94), David Vicente (95)
Miguel Morais (95), João Pereira (93)

GA Caranguejeira 4.02,39 pc
Rafael Pereira (95), Ivo Casalinho (96)
André Marques (95), Edgar Manso (96)

CB Alcobaça 4.08,12 pc
Tiago Lopes (95), Daniel Gomes (96)
Gonçalo Arêdo (96), Miguel Ribeiro (95)

RANKING SENIORES

100 M

Bruno Gualberto	88	JV	11,12	Verónika Zhukova	93	JV	12,44
Wilson Martins	88	JV	11,26	Beatriz Dinis	96	JV	12,94
João Moniz	94	JV	11,34	Sónia Marques	86	JV	12,95
Kevin Santos	93	ACV	11,36	Evelise Veiga	96	JV	13,07
Diogo Marouco	87	JV	11,38	Patricia Silva	94	ACDRA	13,09
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	11,40	Jéssica Ferreira	96	ACV	13,09
Miguel Morais	95	CAMG-I	11,54	Sara Martins	91	JV	13,22
Eduardo Valério	96	JV	11,60	Carolina Reis	96	JV	13,29
Bruno Coelho	93	ACDRA	11,61	Andreia Monteiro	96	CAMG-I	13,34
Bruno Pepe	95	JV	11,66	Andreia Pinto	93	CAMG-I	13,35
Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s			
Bruno Gualberto	88	JV	10,97	Anna Olsson	88	JV	11,88
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	11,23	Verónica Zhukova	93	JV	12,37
Miguel Morais	95	CAMG-I	11,49	Patricia Silva	94	ACDRA	12,89
				Beatriz Dinis	96	JV	12,89
				Andreia Pinto	93	CAMG-I	13,29

200 M

Diogo Marouco	87	JV	22,20	Anna Olsson	88	JV	24,41
Bruno Gualberto	88	JV	22,27 pc	Tatiana Rosário	94	JV	25,21 pc
João Moniz	94	JV	22,73	Evelise Veiga	96	JV	26,53 pc
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	22,88 pc	Veronika Zhukova	93	JV	26,65
Kevin Santos	93	ACV	23,26 pc	Beatriz Dinis	96	JV	26,89
Dyllan Pedro	95	JV	23,41 pc	Jéssica Ferreira	96	ACV	26,89
Artur Koshchuk	94	JV	23,65 pc	Sara Martins	91	JV	26,93 pc
João Pinto	97	CAMG-I	23,76	Bruna Silva	94	JV	27,07
Bruno Coelho	93	ACDRA	23,80	Patricia Silva	94	ACDRA	27,22 pc
Eduardo Valério	96	JV	23,87	Carine Moreira	94	JV	27,27
Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s			
Diogo Marouco	87	JV	22,15	Anna Olsson	88	JV	24,29
Dyllan Pedro	95	JV	23,17	Evelise Veiga	96	JV	26,22
João Ribeiro	97	UDSG	23,42	Bruna Silva	94	JV	27,03
Bruno Coelho	93	ACDRA	23,45	Carine Moreira	94	JV	27,21
Cristophe Capitão	93	JV	23,54				
Simão Rocha	94	ACDRA	23,73				

400 M

João Moniz	94	JV	49,35	Sara Martins	91	JV	59,1
Diogo Santos	91	JV	49,98 pc	Ana B. Fernandes	95	ACDRA	60,92
Cristiano Carreira	90	CAMG	50,57	Lilian Silva	92	JV	61,06 pc
Bruno Gualberto	88	JV	50,61 pc	Sara Oliveira	93	JV	61,20 pc
Homilzio Santos	92	ACDRA	52,05	Carine Moreira	94	JV	61,57
João Leal	91	JV	52,33	Bruna Silva	94	JV	62,1
Tiago Silva	92	JV	53,25	Filipa Eutiquio	96	JV	63,85 pc
João Tavares	92	ACDRA	53,28 pc	Andrea Gomes	95	NDAP	64,18 pc
TiagoVieira	96	JV	53,49 pc	Jéssica Viegas	94	JV	64,40 pc
Christophe Capitão	93	JV	53,64 pc	Nidia Reis	94	JV	64,62 pc

800 M

Ricardo A. Fernandes	91	JV	1.53,01	Micaela Lopes	92	JV	2.07,46
João Leal	91	JV	1.55,34	Ana B. Fernandes	95	ACDRA	2.17,53
Wilson Conniott	93	ACV	1.57,15	Filipa Eutiquio	96	JV	2.20,77 pc
Homilzio Santos	92	ACDRA	1.59,36	Catarina Carvalho	92	CAMG-I	2.23,49



Ranking 2012

Tiago Silva	92	JV	1.59,56	Joana Ferreira	97	ADRM	2.23,70
Tiago Freire	94	JV	2.00,68 pc	Inês Santos	96	ACV	2.24,34
Tiago Vieira	96	JV	2.01,11	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	2.24,91
Márcio Marques	89	NDAP	2.02,24	Joana Brito	92	ACDRA	2.27,8 pc
Daniel Murraças	94	CA Naz	2.03,62 pc	Carine Moreira	94	JV	2.29,57
João Mendes	95	JV	2.03,99	Evelise Veiga	96	JV	2.31,92

1.500 M

Ricardo A. Fernandes	91	JV	3.49,98	Micaela Lopes	92	JV	4.30,74
João Leal	91	JV	3.59,35 pc	Marta Martins	92	JV	4.38,97
Wilson Conniott	93	ACV	4.02,72	Bárbara Ferreira	91	JV	4.39,38 pc
Tiago Freire	94	JV	4.07,63 pc	Catarina Carvalho	92	CAMG-I	4.46,88 pc
Homilzio Santos	92	ACDRA	4.07,99 pc	Lilian Silva	82	JV	4.52,27
José Júnior	95	JV	4.14,90 pc	Ana B. Fernandes	95	ACDRA	4.57,32 pc
Márcio Marques	89	NDAP	4.18,25 pc	Patricia Rosado	88	ACDRA	4.57,50 pc
Daniel Murraças	94	CA Naz	4.20,02 pc	Joana Ferreira	97	ADRM	4.57,61
Tiago Vieira	96	JV	4.21,07	Filipa Eutiquio	96	JV	5.03,03
Nelson Ferreira	79	ACV	4.21,58 pc	Mariana Cordeiro	96	CAMG-I	5.05,64

3.000 M

Tiago Marques	83	ACV	8.43,14	Mónica Rosa	78	JV	9.46,30 pc
Bruno Rodrigues	88	JV	8.45,49	Bárbara Ferreira	91	JV	9.58,26 pc
Nataniel Lopes	81	JV	9.00,49 pc	Marta Martins	92	JV	9.59,91 pc
João Leal	91	JV	9.02,69 pc	Catarina Carvalho	92	CAMG-I	10.05,68 pc
Wilson Conniott	93	ACV	9.10,77 pc	Luísa Condeço	96	JV	10.20,91 pc
José Júnior	95	JV	9.11,20 pc	Patricia Rosado	88	ACDRA	10.52,78 pc
Ricardo Calado	94	JV	9.12,21 pc	Sara Tenrinho	95	JV	11.11,74 pc
Oleh Palamarchuk	94	CAMG-I	9.18,78 pc	M ^a Eduarda Vidigueira	96	JV	11.15,03 pc
Márcio Marques	89	NDAP	9.19,70 pc	Inês Santos	96	ACV	11.18,78 pc
Mário Henrique	69	ACV	9.25,73 pc	Milene Santos	92	NDAP	11.29,49 pc

5.000 M

Bruno Rodrigues	88	JV	14.53,53	Marta Martins	92	JV	17.10,70
Tiago Marques	83	ACV	15.31,91	Patricia Rosado	88	ACDRA	19.46,77
Nataniel Lopes	81	JV	16.08,97	Milene Santos	92	NDAP	20.04,30
Sergiy Chonka	73	ACV	16.12,26				
Bruno Gaspar	82	ACV	16.24,88				
José Gonçalves	67	NDAP	18.28,78				
Rui Andrade	72	GAC-L	19.02,12				
David Santos	75	JV	19.05,87				
Renato Osório	81	ACV	19.51,53				

10.000 M

João Domingos	71	GDP-L	36.57,33
Rui Andrade	72	GAC-L	39.47,93

MARATONA

Miguel Ângelo	71	AC Vermoil	2.35.33	Carina Matias	84	CA Barreira	3.13.16
Jorge Aires	74	CA Barreira	2.36.46	Sara Brito	70	CA Barreira	3.18.45
Jorge Correia	70	CA Barreira	2.38.58	Silvia Coelho	66	CA Barreira	3.51.31
Luís Gomes	81	C.Vet.Lis	2.40.38				
Desidério Pires	72	CB Alcobaça	2.40.47				
António Silvino	63	CA Barreira	2.40.56				
Ricardo Oliveira	75	GR Figueiras	2.44.37				
Nuno Dias	78	CA Barreira	2.50.23				
Aquilino Ferreira	58	AC Vermoil	2.52.25				
Germano Capela	67	CA Barreira	2.53.12				



Ranking 2012

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

David Bernardo	90	JV	14,59	Evelise Veiga	96	JV	15,55
Alexandre Sousa	87	NDAP	16,43	Veronika Zhukova	93	JV	17,01
Ricardo Mendes	94	JV	16,50	Diana Morgado	89	ACV	17,28
Rafael Correia	93	ACDRA	16,84	Jessica Coutinho	94	ACDRA	18,13
João Miguel Silva	94	JV	17,24	Carine Moreira	94	JV	18,14
Gabriel Brito	95	CAMG	17,84	Mariana Morgado	89	ACV	19,02
Nelson Tavares	95	CB Alc.	19,60	Bruna Silva	94	JV	19,08
				Rita Alves	94	JV	20,33

Vento + 2 m /s

David Bernardo	90	JV	14,53
Rafael Correia	93	ACDRA	16,58

Vento + 2 m /s

Evelise Veiga	96	JV	15,24
Veronika Zhukova	93	JV	16,62
Diana Morgado	89	ACV	16,93
Ana Patricia Silva	93	CAMG-I	17,92

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

Diogo Santos	91	JV	54,25	Sara Martins	91	JV	63,90
João Moniz	94	JV	56,15	Evelise Veiga	96	JV	66,26
Homilzio Santos	92	ACDRA	57,96	Bruna Silva	94	JV	67,64
Alexandre Sousa	87	JV	59,64	Carine Moreira	94	JV	67,84
Dyllan Pedro	95	JV	60,32	Nidia Reis	94	ACV	70,46
Joel Gomes	94	ACV	61,18	Sandrina Sousa	95	CAMG	77,26
Tiago Lopes	95	CB Alc.	65,23				
Pedro Messias	96	JV	69,09				
Gonçalo Arêdo	96	CB Alc.	69,86				

(0,91) / 3.000 M OBSTÁCULOS / (0,76)

Nataniel Lopes	81	JV	9.41,95	Catarina Carvalho	92	CAMG-I	11.28,18
Márcio Marques	89	NDAP	10.01,68	Lilian da Silva	82	JV	11.34,94
António Barros	94	ACDRA	11.49,34	Ana Carolina Oliveira	95	JV	12.39,31
Duarte Vicente	95	JV	12.32,95	Milene Santos	92	NDAP	12.40,82
				Ana Leitão	90	JV	15.21,24

ALTURA

Ricardo Mendes	94	JV	2,02 pc	Daniela Ferreira	89	JV	1,59
Alexandre Lucas	95	CAMG-I	1,89 pc	Andreia Monteiro	96	CAMG-I	1,54 pc
Fábio Dias	97	ACV	1,88	Camila Soares	97	JV	1,53
Miguel Pinheiro	96	JV	1,86	Beatriz Domingues	98	CAMG-I	1,52
Miguel Marques	95	JV	1,85	Suzana Cruz	98	CAMG-I	1,51
João Pinto	97	CAMG-I	1,81 pc	Juliana Pereira	95	JV	1,50 pc
Rafael Correia	93	ACDRA	1,80 pc	Edina Shehu	89	JV	1,50
Bruno Pereira	81	JV	1,80	Mariana Bento	98	CAMG-I	1,50 pc
Eduardo Valério	96	JV	1,80	Daniela Jorge	97	JV	1,49
Gabriel Brito	95	CAMG-I	1,80	Rita Mota	94	JV	1,47 pc

VARA

Pedro M. Soares	93	CAMG-I	4,35 pc	Vera Lavrador	88	JV	3,25
Tiago Vicente	94	JV	4,06 pc	Lidia Alberto	93	JV	3,16
George Silva	76	JV	4,00	Ana Patricia Silva	93	CAMG-I	3,12
Fábio Dias	97	ACV	3,70	Ana Filipa Silva	93	CAMG-I	3,02
Ricardo António	91	NDAP	3,60 pc	Sara Mota	97	JV	2,62
Christophe Capitão	93	JV	3,50	Mónica Mota	97	ACV	2,50 pc
Luís Ferreira	92	JV	3,50 pc	Beatriz Moniz	97	JV	2,40
Pedro D. Soares	96	CAMG-I	3,30	Sara Espinha	93	CAMG-I	2,30
Miguel Lopes	97	JV	3,20 pc	Manuela Martins	98	ACV	2,10
Miguel Pinheiro	96	JV	3,15				



COMPRIMENTO

Miguel Marques	95	JV	6,88	Evelise Veiga	96	JV	5,93 pc
João Alexandre	90	JV	6,87 pc	Sónia Marques	86	JV	5,61 pc
Kevin Santos	93	ACV	6,85	Ana Patricia Silva	93	CAMG-I	5,46
Artur Koshchuk	94	JV	6,84 pc	Daniela Jorge	97	JV	5,16
Ricardo Mendes	94	JV	6,78 pc	Sónia Machado	98	JV	5,13
João Moniz	94	JV	6,64 pc	Lidia Alberto	93	JV	5,13
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	6,55 pc	Mónica Mota	97	ACV	5,12
Eduardo Valério	96	JV	6,45	Beatriz Dinis	96	JV	4,95
João Marreiros	94	ACV	6,34 pc	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	4,92
Miguel Pinheiro	96	JV	6,25	Joana Carlos	99	JV	4,88
				Veronika Zhukova	93	JV	4,88

Vento + 2 m /s

Miguel Marques	95	JV	7,10
Eduardo Valério	96	JV	6,59
Dyllan Pedro	95	JV	6,30
Axel Teixeira	96	CAMG-I	6,23

Vento + 2 m /s

Evelise Veiga	96	JV	6,01
Daniela Jorge	97	JV	5,19
M ^a Inês Pagaimo	97	JV	5,00

TRIPLO

João Alexandre	90	JV	15,15 pc	Sónia Marques	86	JV	12,20
Ricardo Mendes	94	JV	14,75 pc	Ana Patricia Silva	93	CAMG-I	11,90
Miguel Marques	95	JV	13,97 pc	Ana Filipa Silva	93	CAMG-I	11,53
Francisco Serafim	92	ACDRA	13,88 pc	Daniela Jorge	97	JV	11,05
Gabriel Brito	95	CAMG-I	13,50	Beatriz Dinis	96	JV	11,01
João Moniz	94	JV	13,41	Andreia Pinto	93	CAMG-I	10,65 pc
Eduardo Valério	96	JV	13,30	Mariana Morgado	89	ACV	10,60 pc
Axel Teixeira	96	CAMG-I	13,25	M ^a Inês Pagaimo	97	JV	10,46
Dyllan Pedro	95	JV	13,24 pc	Carine Moreira	94	JV	10,19
Miguel Moraes	95	CAMG-I	13,18 pc	Mariana Bento	98	CAMG-I	10,22

Vento + 2 m /s

Miguel Marques	95	JV	14,05
Axel Teixeira	96	CAMG-I	13,66
Ângelo Santos	96	JV	13,38

Vento + 2 m /s

Carine Moreira	94	JV	10,51
----------------	----	----	--------------

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

Adriano Lopes	91	JV	15,84 pc	Juliana Pereira	95	JV	12,60
Bernardo Lopes	93	JV	13,52 pc	Helena Fernandes	93	CSPVI	11,44
Tiago Pereira	91	JV	13,16 pc	Verónica Jerónimo	91	ACDRA	10,14 pc
Steve Patrício	88	JV	12,06	Veronika Zhukova	93	JV	9,95
Daniel Jerónimo	93	ACDRA	10,66 pc	Ana Patricia Inácio	91	CAMG-I	9,92
Nuno Martins	71	CB Alc.	10,40 pc	Catarina Rosa	89	CAMG-I	9,50 pc
Diogo Correia	89	JV	10,14	Mariana Morgado	89	ACV	9,38
João Pereira	93	CAMG-I	9,52	Fabiana Domingos	93	JV	8,84
Pedro Teopisto	78	CB Alc.	8,79	Marta Mendes	95	JV	8,83 pc
Carlos Vicente	88	JV	8,09	Rita Mota	94	JV	8,74 pc

(2 Kg) / DISCO / (1 Kg)

Jader da Silva	92	JV	46,72	Juliana Pereira	95	JV	47,96
Ricardo Lino	78	Ind.	44,79	Catarina Rosa	89	CAMG-I	36,13
Bernardo Lopes	93	JV	44,38	Helena Fernandes	93	CSPVI	34,80
Adriano Lopes	91	JV	43,31	Jessica Gordo	94	CSPVI	28,44
Tiago Pereira	91	JV	34,65	Fabiana Domingos	93	JV	27,67
Daniel Jerónimo	93	ACDRA	30,12	M ^a Miguel Carlos	96	CAMG-I	27,42
Bernardo Brasil	95	JV	29,21	Ana Carina Gomes	95	JV	26,97
Diogo Correia	89	JV	28,81	Katy Soares	98	JV	24,19
Nuno Martins	71	CB Alc.	28,04	Jessica Galvão	95	ACDRA	23,25



Ranking 2012

Cristiano Carreira 90 JV 27,37 Valdinea Santos 91 ACV 20,32

(800 g) / DARTO / (600 g)

Diogo Correia	89	JV	52,91	Marta Mendes	95	JV	42,89
Miguel Lavrador	95	JV	52,04	Juliana Pereira	95	JV	34,81
Daniel Jerónimo	93	ACDRA	51,86	Verónica Jerónimo	91	ACDRA	31,18
Kevin Pedro	93	JV	49,36	Veronika Zhukova	93	JV	30,76
Bernardo Lopes	93	JV	48,85	M ^a Miguel Carlos	96	CAMG-I	23,91
Luís Reis	90	JV	43,59	Daniela Bruno	92	JV	26,46
Leandro Carvalho	92	CAMG-I	40,09	Mariana Morgado	89	ACV	22,98
André Constâncio	96	CAMG-I	36,69	Joana Santos	96	JV	19,58
João Silva	96	JV	34,32	Valdinea Santos	91	ACV	18,87
Nuno Martins	71	CB Alc.	31,74	Diana Morgado	89	ACV	18,36

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

Bernardo Lopes	93	JV	49,94	Mafuta Maketa	89	JV	50,58
Carlos Vicente	88	JV	48,83	Jessica Galvão	95	ACDRA	44,41
Tiago Pereira	91	JV	41,63	M ^a Inês Domingos	95	JV	42,59
Firuz Akilov	94	JV	39,65	Fabiana Domingos	93	JV	36,71
Steve Patrício	88	JV	36,49	Catarina Rosa	89	CAMG-I	29,17
Diogo Correia	89	JV	23,87	Daniela Bruno	92	JV	24,03
Nuno Martins	71	CB Alc.	26,43	Parvina Akilova	92	JV	18,04

10.000 M / MARCHA / 10.000 M

Ricardo Fernandes	92	JV	59.44,54	Daniela Cardoso	91	NDAP	49.42,22
				Marisa Paulino	96	CAMG-I	57.56,08
				Ana Rute Alberto	94	GAC-L	58.55,90
				Tânia Alves	91	JV	1:06.47,00

5.000 M / MARCHA / 5.000 M

Bruno Pedro	93	GACV	21.41,36	Daniela Cardoso	91	ACV	24.11,53
Ricardo Fernandes	92	JV	25.09,17	Marisa Paulino	96	CAMG-I	27.31,28
Duarte Vicente	95	JV	25.29,25	Ana Rute Alberto	94	Ind.	29.40,48
Rui Duarte	83	ACV	25.46,22	Diana Cordeiro	97	ACV	31.14,23
Bruno Pires	95	GDP-L	26.01,24	Daniela Rodrigues	98	CAMG-I	33.57,81

DECATLO / HEPTATLO

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

Natalino Miranda 85 JV 2946

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

Veronika Zhukova	93	JV	3800
Carine Moreira	94	JV	3035
Bruna Silva	94	JV	3020
Diana Morgado	89	ACV	2675
Mariana Morgado	89	ACV	2644

4 x 100 M

J. Vidigalense (Sen.) 42,26
Diogo Marouco (87), Diogo Santos (91)
David Bernardo (90), João Moniz (94)

J. Vidigalense (Sen.) 49,10
Verónica Zhukova (93), Anna Olsson (88)
Daniela Ferreira (89), Beatriz Dinis (96)

ACDR Arneirenses (Sen.) 44,10
Simão Rocha (94), Rafael Correia (93)
Francisco Serafim (92), Alexandre Cardeira(94)

J. Vidigalense (Jun.) 49,88
Verónica Zhukova (93), Bruna Silva (94)
Beatriz Dinis (96), Carine Moreira (94)

Seleção (Juv.) 44,19

Seleção (Juv.) 51,20



Ranking 2012

Dyllan Pedro (95), Miguel Marques (95)
Eduardo Valério (96), Miguel Morais (95)

Jéssica Ferreira (96), Evelise Veiga (96)
Beatriz Dinis (96), Andreia Monteiro (96)

J. Vidigalense (Jun.) 44,84
Bruno Pepe (95), João Moniz (94)
Eduardo Valério (96), Christophe Capitão (93)

CAM Grande (Jun.) 51,61
Andreia Monteiro (96), Ana Patricia Silva (93)
Andreia Pinto (93), Ana Filipa Silva (93)

ACDR Arneirense (Jun.) 45,08
Simão Rocha (94), Rafael Correia (93)
Alexandre Cardeira (94), Bruno Coelho (93)

J. Vidigalense (Juv.) 52,29
Carolina Reis (96), Sarah Dias (95)
Sónia Machado (98), Beatriz Dinis (96)

4 x 400 M

J. Vidigalense (Sub-23) 3.23,10
Dyllan Pedro (95), João Moniz (94)
Ricardo A. Fernandes (91), Diogo Santos (91)

J. Vidigalense (Sub-23) 3.59,74
Carine Moreira (94), Sara Martins (91),
Sara Oliveira (93), Micaela Lopes (92)

J. Vidigalense (Jun.) 3.31,24pc
João Miguel Silva (94), Eduardo Valério (96)
Tiago Vieira (96), João Moniz (94)

J. Vidigalense (Sen.) 4.00,71
Carine Moreira (94), Sara Martins (91),
Micaela Lopes (92), Lilian Silva (82)

ACDR Arneirense (Sub-23.) 3.33,81
Simão Rocha (94), Rafael Correia (93)
Bruno Coelho (93), Alexandre Cardeira (94)

J. Vidigalense (Jun.) 4.03,30
Bruna Silva (94), Sara Oliveira (93)
Evelise Veiga (96), Carine Moreira (94)

CAM Grande (Jun.) 3.41,40
Oleh Palamarchuk (94), David Vicente (95)
Miguel Morais (95), João Pereira (93)

ACDR Arneirense (Sen.) 4.17,99 pc
Ana B. Fernandes (95), Joana Brito (92)
Patricia Rosado (88), Joana Domingos (93)

NDA Pombal (Sen.) 3.47,86
Pedro Freire (89), Miguel Ganhão (87)
Márcio Marques (89), Alexandre Sousa (87)

CAM Grande (Sub-23) 4.29,41 pc
Cynthia Silva (91), Sandrina Sousa (95)
Andreia Monteiro (96), Ana Filipa Silva (93)

1.000 M

Tiago Vieira	96 JV	2.40,38
André Eleutério	97 UDSG	2.41,75
Daniel Murraças	94 CA Naz.	2.42,48
Nelson Ferreira	79 ACV	2.42,53
Edgar Alexandre	96 UDSG	2.43,72
João Moniz	94 JV	2.46,26
Jonathan Simões	91 NDAP	2.46,68
João Mendes	95 JV	2.47,28
Ivo Madureira	96 CAO B	2.48,02
David Vicente	95 CAMG-I	2.48,67

Joana Ferreira	97 ADRM	2.59,47
Filipa Eutiquio	96 JV	3.01,26
Ana B. Fernandes	95 ACDRA	3.02,77
Patricia Rosado	88 ACDRA	3.05,66
Késsia Silva	99 ACV	3.11,43
Mariana Cordeiro	96 CAMG-I	3.12,15
Inês Santos	96 ACV	3.13,98
Rute Ferreira	98 NDAP	3.19,41
Beatriz Duarte	98 NDAP	3.20,01
M ^a Inês Pagaimo	97 JV	3.20,47



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	João Leal	98	J.Vidigalense	1.35,77pc	EC Pombal	10-12-2011
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)	Fábio Moreira	99	J.Vidigalense	34.85	CNL Leiria	04-07-2012
Disco (750 g)	André Santos	98	J.Vidigalense	41.33	CNL Leiria	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	8.12 pc	EC Pombal	06-12-2008
150 M man elect	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	19.3	P. Óbidos	31-05-2008
	Joana Carlos	99	J.Vidigalense	19.62	EM Leiria	02-06-2012
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)			32.31	EM Leiria	02-06-2012
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) Catarina Santos (99), Mariana Neves (00), Mariana Sousa (99), Joana Carlos (99)					

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	João Pinto	97	CAM Grande	30.08	EM Pombal	10-06-2012
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)	Fábio Dias	97	AC Vermoil	13.76	EM Fátima	03-06-2012
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	Fábio Dias	97	AC Vermoil	3.70	Abrantes	30-06-2012
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)	Oleksandr Lyashchenko	97	CAM Grande	15.16	EM Pombal	10-06-2012
Disco (1 Kg)	Miguel Carreira	96	J.Vidigalense	60.33	Leiria	10-08-2011
Dardo (600 g)	Oleksandr Lyashchenko	97	CAM Grande	57.60	CNL Leiria	15-12-2012
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	João Ribeiro	97	UDSG	37.34	E. Pombal	26-05-2012
Dardo (400 g)	João Santos	84	J.Vidigalense	52.25	P.U.Aveiro	27-06-1999
3.000 M Marcha	Gonçalo Fonseca	79	M.C.Leiria	15.41.5	EM Leiria	30-04-1994
Pentatlo	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	3085 pts	VRSAnt ^o	16-17/05/92
Hexatlo	João Alexandre	90	J.Vidigalense	3017pts	P. Óbidos	23-24/04/2005
	100B (0,84) / Comp. / Dardo 4 / Altura / Peso 4 / 1.000 m					
	15.46 / 5.44 / 40.61 / 1.72 / 10.04 / 3.17.08					
	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	Sara Mota	97	J.Vidigalense	2.62	Abrantes	01-07-2012
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
Milha	Joana Ferreira	97	ADR Mata	5.20,20	Tomar	07-07-2012
3.000 M Marcha	Ana Fonseca	85	B. Anjos	15.25.7	EMMG	29-01-2000
Disco (1 Kg)	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	40.90	CNL Leiria	30-07-2006
Dardo (400 g)	Joana Gonçalves	83	J.Vidigalense	44.32	VRSAnt ^o	10-05-1998
2.000 M Marcha	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	9.35.4	EN	02-05-1992
Pentatlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	3064 pts	VRSAnt ^o	16-17/05/92
Hexatlo	Eva Vital	92	Arneirense	3113 pts	EMMG	8-9/04/2006
	80B(0,76) / Altura / Dardo 4 / Comp. / Peso 3 / 800 m					
	12.37 / 1.48 / 19.86 / 5.34 / 6.39 / 2.44.10					
	751 / 599 / 286 / 654 / 296 / 527					

RECORDES DE JUVENIS MASCULINOS – AR LIVRE

100 M	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
	Oleksandr					
Dardo (700 g)	Lyashchenko	97	CAM Grande	59.21	CNL Leiria	21-07-2012
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 (500 g)	Marta Mendes	95	J.Vidigalense	45.27	Abrantes	01-07-2012
Martelo (3 Kg)	Jessica Galvão	95	Arneirense	59.91	CNL 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	Joana Ferreira	97	ADR Mata	5.20,20	Tomar	07-07-2012
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)					
				3804		27-
Hexatlo	Liliana Viana	85	Arneirense	pts	EMMG	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	14.75 pc	EC Pombal	22-01-2012
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	J. Vidigalense (2)			4.03.30	Luso	24-06-2012
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) Bruna Silva (94), Sara Oliveira (93), Evelise Veiga (96), Carine Moreira (94)

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	Joana Ferreira	97	ADR Mata	5.20,20	Tomar	07-07-2012

(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	Micaela Lopes	92	J.Vidigalense	2.07.46	E. Luso	22-07-2012
1.500 M	Micaela Lopes	92	J.Vidigalense	4.30.74	EULx	07-07-2012
3.000 M	Júlia Santos	72	Arneirense	9.47.72	Maia	21-07-1991
5.000 M	Marta Martins	79	B. Anjos	17.10.70	EU Lx	08-07-2012
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	NDA Pombal	1:43.25	Rio Maior	15-04-2012
4 x 100 M	ACDR Arneirense (1)			48.34	EM Leiria	13-06-2009
4 x 400 M	J. Vidigalense (2)			3.59.74	EU Lx	08-07-2012
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) Carine Moreira (94), Sara Martins (91), Sara Oliveira (93), Micaela Lopes (92)

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
Vara		Ruben Monteiro	89	J.Vidigalense	4.45	EMMG	25-05-2008
					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)			42.26	EU Lx	09-06-2012
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) Diogo Marouco (87), Diogo Santos (91), David Bernardo (90), João Moniz (94)

(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	Cristiano 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 (75), João Afonso (76), 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	Mónica Rosa	78	J. Vidigalense	9.46.30 pc	EC Pombal	12-02-2012
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	NDA Pombal	1:43.25	Rio Maior	14-04-2012
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	Daniela Cardoso	91	NDA Pombal	24.11.53	EM Pombal	16-06-2012
10Km Marcha Est	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	50.12	Dudince (SvK)	19-05-2001
Milha	Joana Ferreira	97	ADR Mata	5.20,20	Tomar	07-07-2012

(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	CAM Grande	14.55	EC Pombal	18-12-2010
2.000 Marcha	João Santos	99	AC Vermoil	11.31,1	EC Pombal	08-12-2012
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	Alexandre Costa	86	J.Vidigalense	1171 pts	P. Braga	23-01-1999
/Comp.						
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
Vara	Mariana Neves	00	J.Vidigalense	2.00	EC Pombal	23-12-2012
Peso (2 kg)	Catarina Rosa	89	CAM Grande	10.96	P. Braga	05-02-2001
2.000 Marcha	Tânia Pires	99	J.Vidigalense	10.59,2	EC Pombal	08-12-2012
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	João Ribeiro	97	UDS Guarda	30.64	EC Pombal	30-12-2012
800 m	Edgar Alexandre	97	UDS Guarda	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)	Fábio Dias	97	AC Vermoil	8.53	N. Espinho	22-01-2012
Altura	Fábio Dias	97	AC Vermoil	1.88	N. Espinho	22-01-2012
Vara	Fábio Dias	97	AC Vermoil	3.70	EC Pombal	08-12-2012
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)	Oleksandr Lyashchenko	97	CAM ^a Grande	1.40	EC Pombal	08-12-2012
3.000 Marcha	Bruno Pedro	93	GAC 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	Joana Ferreira	97	ADR Mata	2.24.25	EC Pombal	26-02-2012
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. Alpiarça	27-01-2007
					P. Aveiro	15-01-1995
Vara	Sara Mota	97	J.Vidigalense	2.50	EC Pombal	08-12-2012
	Mónica Mota	97	AC Vermoil	2.50		
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	Miguel Marques	95	J. Vidigalense	6.83	EC Pombal	30-12-2012
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	Luísa Condeço	96	J.Vidigalense	10.20.91	EC Pombal	22-01-2012
60 Bar (0,76)	Eva Vital	92	Arneirense	8.64	EC Pombal	10-01-2009
Altura	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.70	EC Pombal	13-01-2008
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.10	P. Alpiarça	30-01-2005
Comprimento	Evelise Veiga	96	J. Vidigalense	5.93	EC Pombal	29-12-2012
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 60B/Peso3/Altura Pentatlo	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	2364pts	P. Alpiarça	02-02-2008
	Alexandra Fernandes	84	B. Anjos	3011 pts	N. Espinho	3-4/02/2001
	60 B 0.76/ Altura / Peso 3 / Comp. / 800 m					
	10.09 / 1.45 / 10.14 / 5.02 / 2.44.04					
	653 / 650 / 549 / 644 / 515					

(1) Joana Brito (92), Ana B. Fernandes (95), Jessica Ferreira (94), Liliana Vitória (94)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

400 m	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	60.41	N. Espinho	06-03-2004
Milha	Inês Santos	96	AC Vermoil	5.39.40	EC Pombal	04-03-2012
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 60m/Peso 3/Altura Pentatlo	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	1956 pts	P. Braga	29-01-2000
60m/Comp/Peso 3 60 B 0.76/Altura	Catarina Rafael	77	B. Anjos	3159 pts	P. Aveiro	06-7/02/1993

RECORDES JUNIORES MASCULINOS - PC

60 m	Ivo Vital	88	Arneirense	7.05	N. Espinho	28-01-2006
200 m	Telmo Correia	82	J.Vidigalense	22.62	N. Espinho	25-02-2001
400 m	Luís Freitas	79	B. Anjos	49.12	N. Espinho	21-02-1998
	Luís Freitas	79	B. Anjos	49.12	N. Espinho	28-02-1998
800 m	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	Pedro M. Soares	93	CAM ⁸ Grande	4.35	EC Pombal	30-12-2012
Comprimento	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	7.23	N. Espinho	26-02-2006
Triplo	Ricardo Mendes	94	J.Vidigalense	14.75	EC Pombal	21-01-2012
Peso (6 kg)	Francisco Belo	91	J.Vidigalense	16.27	N. Espinho	25-01-2009
5.000 m Marcha	Bruno Pedro	93	GAC Vento	21.41.36	EC Pombal	14-01-2012
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	Daniel Murraças	94	CA Nazaré	4.40.42	EC Pombal	04-03-2012
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	Pedro Raposo	74	B. Anjos	3358 pts	P. Aveiro	06-07/02/1993
60 B 1,06 /Altura						
Heptatlo	João Afonso	76	J.Vidigalense	4333 pts	P. Braga	21-22/01/1995

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

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

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

RECORDES JUNIORES FEMININOS – PC

60 m	Eva Vital	92	Arneirense	7.56	EC Pombal	21-02-2009
200 m	Tatiana Rosário	94	J.Vidigalense	25.21	EC Pombal	30-12-2012
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
	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.70	P. Alpiarça	02-02-2008
Vara	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.54	P. Braga	04-02-2006
Comprimento	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	5.93	EC Pombal	29-12-2012
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)			1.47.72	EC Pombal	30-12-2012
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) Jéssica Viegas (94), Evelise Veiga (96), Joana Santos (96), Tatiana Rosário (94)

PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

400 m	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	58.64	N. Espinho	05-03-2005
Milha	Inês Santos	96	AC Vermoil	5.39.40	EC Pombal	04-03-2012
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
	João Alexandre	90	J.Vidigalense	15.15	N. Espinho	05-02-2012
Peso (7260 kg)	Adriano Lopes	91	J.Vidigalense	15.84	N. Espinho	19-02-2012
5.000 m Marcha	Bruno Pedro	93	GAC Vento	21.41.36	EC Pombal	14-01-2012
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	Daniel Murraças	94	CA Nazaré	4.40.42	EC Pombal	04-03-2012
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	Tatiana Rosário	94	J.Vidigalense	25.21	EC Pombal	30-12-2012
400 m	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	58.64	N. Espinho	05-03-2005
800 m	Micaela Lopes	92	J.Vidigalense	2.16.17	N. Espinho	05-02-2012
1.500 m	Micaela Lopes	92	J. Vidigalense	4.34.55	EC Pombal	29-01-2012
3.000 m	Bárbara Ferreira	91	J.Vidigalense	9.58.26	P. Braga	29-12-2012
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	Evelise Veiga	96	J. Vidigalense	5.93	EC Pombal	29-12-2012
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)			1.47.72	EC Pombal	30-12-2012
	(1) Jéssica Viegas (94), Evelise Veiga (96), Joana Santos (96), Tatiana Rosário (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	Sara Martins	91	J. Vidigalense	42.65	P. Braga	30-12-2012
600 m	Catarina Rafael	77	B. Anjos	1.44,12	P. Braga	26-01-1997
Milha	Inês Santos	96	EC Pombal	5.39.40	EC Pombal	04-03-2012
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
	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	22.27	EC Pombal	12-02-2012
400 m	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	48.83	EC Pombal	31-01-2010
800 m	Amílcar Leal	75	J.Vidigalense	1.51.94	N. Espinho	28-01-2001
1.500 m	António Oliveira	66	B. Anjos	3.53.62	N. Espinho	14-02-2004
3.000 m	Avelino Frias	64	J.Vidigalense	8.12.11	P. Braga	16-02-1997
60 Bar (1,06)	Luís Fernandes	82	J.Vidigalense	8.08	N. Espinho	13-02-2005
Altura	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13	N. Espinho	25-02-2006
Vara	Ruben Monteiro	89	J.Vidigalense	4.45	EC Pombal	21-02-2009
						01-03-2009
Comprimento	Carlos Calado	75	B. Anjos	7.38	Espanha	15-01-2005
Triplo	Carlos Calado	75	B. Anjos	16.58	Espanha	20-02-2005
Peso (7260 kg)	Adriano Lopes	91	J.Vidigalense	15.84	N. Espinho	19-02-2012
5.000 m Marcha	Bruno Pedro	93	GAC Vento	21.41.36	EC Pombal	14-01-2012
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	Daniel Murraças	94	CA Nazaré	4.40.42	EC Pombal	04-03-2012
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 60 B 1,06 /Altura	Pedro Raposo	74	B. Anjos	3358 pts	P. Aveiro	06-7/02/1993

RECORDES ABSOLUTOS FEMININOS – PC

60 m	Eva Vital	92	Arneirense	7.56	EC Pombal	21-02-2009
200 m	Tatiana Rosário	94	J.Vidigalense	25.21	EC Pombal	30-12-2012
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	Mónica Rosa	78	J.Vidigalense	9.46.30	EC Pombal	12-02-2012
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	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	5.93	EC Pombal	29-12-2012
Triplo	Sónia Marques	86	J.Vidigalense	12.20	EC Pombal	12-02-2012
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	Sara Martins	91	J. Vidigalense	42.65	P. Braga	30-12-2012
600 m	Catarina Rafael	77	B. Anjos	1.44.12	P. Braga	26-01-1997
Milha	Inês Santos	96	AC Vermoil	5.39.40	EC Pombal	04-03-2012
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:

