



## Melhores Marcas da Época

## (Masculinos)

100 Metros planos	A	1 0,83	+ 1,9	Raul Veloso	1981 SEN	CCDR	17-05-2008	Guimarães 47030
100 Metros planos	A	1 1,09	+ 0,6	Jorge Moreira	1991 JUV	VSC	14-06-2008	Luso 00033
100 Metros planos	A	1 1,10	+ 1,8	Joaquim Rodrigues	1990 JUN	CCDR	14-06-2008	Luso 00033
100 Metros planos	A	1 1,10	+ 6,1	Joaquim Rodrigues	1990 JUN	CCDR	31-05-2008	Póvoa de Varzim 41017
100 Metros planos	A	1 1,67	+ 1,5	Tiago Costa	1986 S23	CCDR	07-05-2008	Maia 41015
100 Metros planos	A	1 2,23	- 0,8	Bruno Giesteira	1993 INI	PRADO	11-06-2008	Braga 47034
80 Metros Planos	A	9,83	+ 2,0	Bruno Giesteira	1993 INI	CSP	27-04-2008	Braga 47025
60 Metros Planos	C	6,95		Raul Veloso	1981 SEN	CCDR	23-02-2008	Pombal 00012
60 Metros Planos	C	7,22		Joaquim Rodrigues	1990 JUN	CCDR	02-02-2008	Espinho 00009
60 Metros Planos	C	7,22		Jorge Moreira	1991 JUV	VSC	19-01-2008	Braga 47013
60 Metros Planos	C	7,51		Sérgio Silva	1985 S23	CCDR	08-12-2007	Braga 47005
60 Metros Planos	C	7,75		Bruno Giesteira	1993 INI	PRADO	02-03-2008	Espinho 38020
60 Metros Planos	A	8,17	0,0	Diogo Araújo	1995 INF	EAMS	14-06-2008	Arcos de Valdevez 49039
60 Metros Planos	C	9,69		André Cunha	1997 BEN-B	PRADO	26-01-2008	Braga 47011
60 Metros Planos	A	1 0,42	0,0	Gonçalo Carrasco	2000 Ben-A	CCDR	27-04-2008	Braga 47025
200 Metros	A	2 2,27	+ 2,0	Raul Veloso	1981 SEN	CCDR	26-04-2008	Braga 47025
200 Metros	A	2 2,74	- 0,5	Jorge Moreira	1991 JUV	VSC	13-07-2008	Maia 41026
200 Metros	A	2 2,74	+ 2,0	Joaquim Rodrigues	1990 JUN	CCDR	26-04-2008	Braga 47025
200 Metros	A	2 3,16	+ 1,2	Tiago Costa	1986 S23	CCDR	18-06-2008	Maia 41024
200 Metros	A	2 6,66	- 1,1	João Sá	1993 INI	CCDR	18-06-2008	Braga 47034
150 Metros	A	1 8,99	- 1,1	Tiago Pinto	1987 S23	CCDR	08-12-2007	Maia 41001
150 Metros	A	1 9,86	+ 0,9	Diogo Araújo	1995 INF	EAMS	26-04-2008	Braga 47025
150 Metros	A	3 7,07	+ 0,6	Luís Gomes	1998 BEN-B	EAMS	26-04-2008	Braga 47025
250 Metros Planos	A	3 2,58		André Araújo	1993 INI	SCB	08-07-2008	Arcos de Valdevez 49047
300 Metros Planos	C	3 7,27		Renato Silva	1981 SEN	CCDR	08-12-2007	Braga 47005
300 Metros Planos	A	3 8,01		Diogo Miranda	1992 JUV	CCDR	28-06-2008	Abrantes 00034
300 Metros Planos	C	3 8,26		Joaquim Rodrigues	1990 JUN	CCDR	08-12-2007	Braga 47005
300 Metros Planos	C	3 8,72		Rui Araújo	1988 S23	CCDR	08-12-2007	Braga 47005
300 Metros Planos	A	4 1,5		Iuri Costa	1993 INI	EBPGS	11-06-2008	Braga 47034
400 Metros Planos	A	5 0,2		Tiago Costa	1986 S23	CCDR	11-06-2008	Braga 47034
400 Metros Planos	A	5 0,50		Rui Gonçalves	1989 JUN	SCB	17-05-2008	Guimarães 47030
400 Metros Planos	A	5 0,81		Renato Silva	1981 SEN	CCDR	02-07-2008	Luso 38046
400 Metros Planos	A	5 3,28		Diogo Miranda	1992 JUV	CCDR	09-07-2008	Maia 41025
600 Metros	A	1 3 2,98		Francisco Rodrigues	1995 INF	GRAC	26-04-2008	Braga 47025
600 Metros	A	1 5 2,16		David Fernandes	1997 BEN-B	EBPGS	26-04-2008	Braga 47025
800 Metros	C	1 5 1,52		Renato Silva	1981 SEN	CCDR	24-02-2008	Pombal 00012
800 Metros	C	1 5 3,94		Miguel Gonçalves	1989 JUN	SCB	10-02-2008	Espinho 00011
800 Metros	A	1 5 6,4		Domingos Pontes	1986 S23	SCB	07-06-2008	Braga 47033
800 Metros	C	1 5 6,40		Rui Gomes	1987 S23	CCDR	24-02-2008	Pombal 00012
800 Metros	A	2 0 2,92		Miguel Moreira	1992 JUV	LFC-F	18-06-2008	Braga 47034
800 Metros	A	2 0 3,90		Emanuel Oliveira	1993 INI	FCV	14-06-2008	Arcos de Valdevez 49039
1.000 Metros	C	2 3 7,94		Márcio Pereira	1989 JUN	GDCOV	09-02-2008	Braga 47015
1.000 Metros	A	2 3 9,08		André Silva	1992 JUV	AAB	10-06-2008	Luso 00032
1.000 Metros	A	2 4 4,22		Emanuel Oliveira	1993 INI	AAB	10-06-2008	Luso 00032
1.000 Metros	A	2 4 8,63		Francisco Rodrigues	1995 INF	AAB	10-06-2008	Luso 00032
1.000 Metros	C	2 5 9,72		Armindo Araújo	1964 VET	MORFC	09-02-2008	Braga 47015
1.000 Metros	A	3 2 6,45		Hugo Lima	1997 BEN-B	SCB	10-05-2008	Braga 47027
1.500 Metros	C	3 5 2,23		Renato Silva	1981 SEN	CCDR	02-02-2008	Espinho 00009
1.500 Metros	A	3 5 5,94		José Silva	1989 JUN	SCB	09-07-2008	Maia 41025
1.500 Metros	C	3 5 6,98		Carlos Costa	1986 S23	SCB	27-01-2008	Espinho (Masc.) / Pombal
1.500 Metros	A	4 1 6,32		André Silva	1992 JUV	LFC-F	13-04-2008	Braga 47023
1.500 Metros	A	4 1 8,52		Domingos Barros	1967 VET	SIRA	27-04-2008	Braga 47025
1.500 Metros	C	4 3 4,62		Ângelo Ribeiro	1993 INI	GDUC	22-12-2007	Braga 47006
3.000 Metros	C	8 1 9,86		Tiago Costa	1988 S23	SCB	10-02-2008	Espinho 00011



## Melhores Marcas da Época

## (Masculinos)

3.000 Metros	A	8 3 1,56	Daniel Pinheiro	1983 SEN	NAJ	07-05-2008 Maia 41015
3.000 Metros	A	8 3 1,6	Pedro Vieira	1989 JUN	NAJ	07-05-2008 Maia 41015
3.000 Metros	A	9 1 1,54	Domingos Barros	1967 VET	SIRA	26-04-2008 Braga 47025
3.000 Metros	A	9 2 5,47	André Silva	1992 JUV	LFC-F	26-04-2008 Braga 47025
5.000 Metros	A	1 4 3 4,33	Tiago Costa	1988 S23	SCB	24-05-2008 Guimarães 00023
5.000 Metros	A	1 4 4 9,16	Rui Teixeira	1982 SEN	NAJ	18-06-2008 Maia 41024
5.000 Metros	A	1 4 4 9,20	Pedro Vieira	1989 JUN	NAJ	18-06-2008 Maia 41024
10.000 Metros	A	2 9 3 5,58	Tiago Costa	1988 S23	SCB	28-06-2008 Lisboa (U) 00035
10.000 Metros	A	3 3 0 7,31	João Antunes	1989 JUN	GDCOV	12-04-2008 Braga 47023
10.000 Metros	A	3 5 2 5,58	Luís Carvalho	1976 SEN	MORFC	12-04-2008 Braga 47023
10.000 Metros	A	3 6 2 8,89	José Ribeiro	1951 VET	SOARE	12-04-2008 Braga 47023
60 M Barreiras-1.06	C	9,00	Ricardo Pereira	1988 S23	CCDR	02-02-2008 Espinho 00009
60 M Barreiras-1.06	C	9,68	Renato Vieira	1991 JUV	SCB	26-01-2008 Braga 47011
60 M Barr.Inf.M/F-76	C	1 0,39	Rafael Vilas Boas	1995 INF	AAB	02-02-2008 Alpiarça 20013
60 M Barr.Ini.Mas-84	C	9,76	Vitor Faria	1994 INI	PRADO	26-01-2008 Braga 47011
60 M Barr.Juv.Mas-91	C	9,10	Adriano Lopes	1991 JUV	AAB	02-02-2008 Alpiarça 20013
100 M Barreiras-0.84	A	1 6,37 + 1,1	Hélder Pinto	1994 INI	AAB	20-04-2008 Guimarães 47024
110 M Barreiras-0.91	A	1 6,44 + 1,6	Renato Vieira	1991 JUV	SCB	26-04-2008 Braga 47025
110 M Barreiras-0.91	A	2 0,13 - 1,0	Diogo Cruz	1994 INI	CCDR	11-06-2008 Braga 47034
110M Barreiras-1.00	A	1 7,76 - 0,6	Bruno Magalhães	1990 JUN	CCDR	11-06-2008 Braga 47034
110 M Barreiras-1.06	A	1 7,49 - 2,0	Sérgio Silva	1985 S23	CCDR	08-06-2008 Faro 00024
110 M Barreiras-1.06	A	1 7,61 + 0,1	Sérgio Silva	1985 SEN	CCDR	25-05-2008 Guimarães 00023
110 M Barreiras-1.06	A	1 8,32 + 1,2	Bruno Magalhães	1990 JUN	CCDR	17-05-2008 Guimarães 47030
300 M Barreiras-0,84	A	4 2,25	Duarte Silva	1992 JUV	CCDR	29-06-2008 Abrantes 00034
300 M Barreiras-0,84	A	4 7,59	Iuri Costa	1993 INI	EBPGS	18-06-2008 Braga 47034
250 M Barreiras-0.76	A	3 7,95	Iuri Costa	1993 INI	EBPGS	11-05-2008 Braga 47027
400 M Barreiras-0.91	A	5 5,98	Rui Gomes	1987 S23	CCDR	05-07-2008 Guarda 00036
1.500 Mt.Obstáculos	A	4 4 2,55	Emanuel Oliveira	1993 INI	FCV	10-05-2008 Braga 47027
2.000 Mt.Obstáculos	A	6 2 8,78	João Pedrosa	1991 JUV	FCV	18-06-2008 Braga 47034
3.000 Mt.Obstáculos	A	9 2 1,85	Paulo Lopes	1989 JUN	NAJ	09-07-2008 Maia 41025
3.000 Mt.Obstáculos	A	9 2 6,65	Carlos Costa	1986 S23	SCB	25-05-2008 Guimarães 00023
3.000 Mt.Obstáculos	A	9 4 8,35	Ricardo Dias	1985 SEN	CCDR	25-05-2008 Guimarães 00023
Salto em Comprimento	C	7,22	António Costa	1980 SEN	CCDR	24-02-2008 Pombal 00012
Salto em Comprimento	A	6,79 + 1,5	Sérgio Silva	1985 S23	CCDR	18-06-2008 Maia 41024
Salto em Comprimento	A	6,24 + 0,5	Joaquim Rodrigues	1990 JUN	CCDR	27-04-2008 Braga 47025
Salto em Comprimento	A	6,10 - 1,1	Adriano Lopes	1991 JUV	SCB	12-04-2008 Braga 47023
Salto em Comprimento	A	5,53 + 0,6	Rafael Vilas Boas	1995 INF	SCB	14-06-2008 Arcos de Valdevez 49039
Salto em Comprimento	A	5,49 - 0,2	Bruno Giesteira	1993 INI	PRADO	11-06-2008 Braga 47034
Salto em Comprimento	A	3,81 - 0,1	David Fernandes	1997 BEN-B	EBPGS	07-06-2008 Braga 47033
Triplo Salto	C	14,68	Sérgio Costa	1982 SEN	CCDR	22-12-2007 Braga 47006
Triplo Salto	A	13,76 - 0,3	Sérgio Silva	1985 S23	CCDR	26-04-2008 Braga 47025
Triplo Salto	A	12,40 - 0,3	Duarte Silva	1992 JUV	CCDR	26-04-2008 Braga 47025
Triplo Salto	A	11,78 + 0,2	André Araújo	1993 INI	SCB	18-06-2008 Braga 47034
Lançam.Martelo-5Kg	A	37,88	Adriano Lopes	1991 JUV	AAB	18-05-2008 Leiria 00022
Lançam.Martelo-7,26K	A	42,45	Hélder Serrao	1984 SEN	AMA	12-07-2008 Maia 41026
Lançam.Martelo-7,26K	A	40,67	Sérgio Santos	1986 S23	CCDR	25-05-2008 Guimarães 00023
Lançamento Peso-3Kg	A	9,62	Rui Sousa	1996 INF	SCB	14-06-2008 Arcos de Valdevez 49039
Lançamento Peso-4Kg	A	13,11	Pedro Faria	1994 INI	EBPGS	14-06-2008 Arcos de Valdevez 49039
Lançamento Peso-5Kg	A	16,67	Adriano Lopes	1991 JUV	SCB	18-07-2008 0801001
Lançamento Peso-6Kg	A	14,10	Adriano Lopes	1991 JUV	SCB	31-05-2008 Póvoa de Varzim 41017
Lançamento Peso-6Kg	C	7,64	Carlos Ferreira	1990 JUN	CCDR	09-02-2008 Braga 47016
Lançamento Peso-7.26	A	13,62	Paulo Soares	1972 SEN	CCDR	07-06-2008 Faro 00024
Lançamento Peso-7.26	C	10,38	Ricardo Gomes	1987 S23	AMA	08-12-2007 Braga 47005
Lançamento Peso-7.26	A	8,92	Marco Cunha	1989 JUN	IND	17-05-2008 Guimarães 47030



Melhores Marcas da Época

(Masculinos)

Dardo 400 Gr	A	14,90	João Moreira	1996 INF	SCB	11-05-2008 Braga 47027
Dardo 600 Gr	A	29,13	Iuri Costa	1993 INI	AAB	03-05-2007 Lisboa (U) 00019
Dardo 700 Gr	A	53,95	Adriano Lopes	1991 JUV	SCB	29-06-2008 Abrantes 00034
Dardo 700 Gr	A	27,86	Paulo Silva	1994 INI	AMA	18-06-2008 Braga 47034
Dardo 800 Gr	A	47,34	Adriano Lopes	1991 JUV	SCB	13-07-2008 Maia 41026
Dardo 800 Gr	A	45,77	João Pereira	1987 S23	CCDR	07-06-2008 Faro 00024
Dardo 800 Gr	A	37,58	Miguel Caldas	1981 SEN	IND47	12-04-2008 Guimarães 47021
Dardo 800 Gr	A	31,12	David Melo	1989 JUN	JUNI	01-05-2008 Aveiro (U) 38030
Disco 1 Kg	A	15,87	Emanuel Barbosa	1993 INI	MOURE	29-12-2007 Guimarães 47007
Disco 1.5 Kg	A	47,17	Adriano Lopes	1991 JUV	SCB	28-06-2008 Abrantes 00034
Disco 1.750 Kg	A	38,66	Adriano Lopes	1991 JUV	SCB	15-06-2008 Luso 00033
Disco 2 KgS	A	39,96	Sérgio Santos	1986 SEN	CCDR	12-07-2008 Maia 41026
Disco 2 KgS	A	38,53	Adriano Lopes	1991 JUV	SCB	12-07-2008 Maia 41026
Disco 2 KgS	A	31,22	Sérgio Santos	1986 S23	CCDR	24-05-2008 Guimarães 00023
Disco 2 KgS	A	29,82	Manuel Pinto	1956 VET	ACB	12-07-2008 Maia 41026
Disco 2 KgS	A	28,43	Marco Cunha	1989 JUN	IND	17-05-2008 Guimarães 47030
Triatlo - Infantis	C	1120	Rafael Vilas Boas	1995 INF	AAB	02-02-2008 Alpiarça 20013
			470 309 341			
Pentatlo - Infantis	A	2391	+ 0,4 Rafael Vilas Boas	1995 INF	AAB	04-05-2007 Lisboa (U) 00019
			436 425 450 370 710			
Triatlo - Iniciados	C	1465	David Santos	1993 INI	EDMII	05-01-2008 Braga 47008
			560 323 582			
Heptatlo - Iniciados	A	2841	+ 1,1 Iuri Costa	1993 INI	AAB	20-04-2008 Guimarães 47024
			432 346 282 341 462 345 633			
Triatlo - Juvenis	C	2065	Adriano Lopes	1991 JUV	AAB	02-02-2008 Alpiarça 20013
			724 813 528			
Octatlo Juv(Atl.Com)	A	4339	+ 0,2 Adriano Lopes	1991 JUV	AAB	20-04-2008 Guimarães 47024
			667 569 731 515 561 449 459 388			
Heptalo - Juniores	C	1790	Carlos Ferreira	1990 JUN	CCDR	10-02-2008 Braga 47016
			560 451 345 434			
Heptalo - Seniores	C	2357	Sérgio Silva	1985 S23	CCDR	10-02-2008 Braga 47016
			697 657 426 577			
Heptalo - Seniores	C	1762	António Costa	1980 SEN	CCDR	10-02-2008 Braga 47016
			830 0 404 528			
4X60 Metros	A	3 3,10	Sc Braga	1993 INF	SCB	14-06-2008 Arcos de Valdevez 49039
			Ricardo Ferreira (1996) / Pedro Silva (1995) / Rui Sousa (1996) / tiago Silva (1995)			
4X80 Metros	A	4 1,95	Eb23 P Gonç. Sampaio	1993 INI	EBPGS	14-06-2008 Arcos de Valdevez 49039
			Francisco Araújo (1993) / Pedro goncalves (1994) / Gabriel Fernandes (1993) / Ana Malheiro (1993)			
4X100 Metros Planos	A	4 2,59	Ccd Ribeirão	1980 SEN	CCDR	07-06-2008 Faro 00024
			Sergio Silva (1985) / Antonio Costa (1980) / Joaquim Rodrigues (1984) / Raul Veloso (1981)			
4X100 Metros Planos	A	4 5,30	Seleção Regional	1991 JUV	AAB	18-05-2008 Leiria 00022
			adriano Lopes (1991) / Jorge Moreira (1991) / duarte silva (1992) / diogo miranda (1992)			
4X300 Metros	A	2 4 6,71	Sc Braga	1992 JUV	SCB	18-06-2008 Braga 47034
			Hélder Pinto (1993) / André Araújo (1993) / José Dias (1992) / Paulo Araújo (1992)			
4X400 Metros	A	3 2 3,32	Ccd Ribeirão	1981 SEN	CCDR	25-05-2008 Guimarães 00023
			Tiago Costa (1986) / Jose Araujo (1983) / Rui Gomes (1987) / Renato Silva (1981)			
4X400 Metros	A	3 2 4,94	Ccd Ribeirão	1981 S23	CCDR	08-06-2008 Faro 00024
			Tiago Costa (1986) / José Araújo (1983) / Rui Gomes (1987) / Renato Silva (1981)			
4X400 Metros	C	3 2 5,36	Ccd Ribeirão	1960 VET	CCDR	26-01-2008 Espinho (Masc.) / Pombal
			Rui Gomes (1987) / Tiago Costa (1986) / Jose Araujo (1983) / Renato Silva (1981)			
4X400 Metros	C	3 3 4,02	Sc Braga	1989 JUN	SCB	10-02-2008 Espinho 00011
			Francisco Correia (1989) / José Silva (1989) / Stefano Pinto (1990) / Miguel Gonçalves (1989)			
4.000 Metros Marcha	A	2 5 4 3,98	Luís Gameiro	1994 INI	AAB	17-05-2008 Leiria 00022
5.000 Metros Marcha	C	2 4 0 4,44	Nuno Silva	1990 JUN	CCDR	19-01-2008 Braga 47013
5.000 Metros Marcha	C	2 6 0 0,59	Diogo Oliveira	1985 S23	SCB	27-01-2008 Espinho (Masc.) / Pombal