



## Melhores Marcas da Época

## (Femininos)

100 Metros planos	A	1 2,50	+ 1,4	Inês Oliveira	1986 SEN	SCB	27-06-2009 Braga 47037
100 Metros planos	A	1 2,72	+ 1,6	Rita Lourenço	1992 JUV	SCB	20-06-2009 Guimarães 41033
100 Metros planos	A	1 3,64	+ 1,2	Claudia Coelho	1990 JUN	SCB	23-05-2009 Braga 47034
100 Metros planos	A	1 4,16	+ 0,2	Daniela Santos	1994 INI	SCB	06-06-2009 Braga 47035
100 Metros planos	A	1 4,44	- 1,9	Liliana Barbosa	1987 S23	SCB	10-06-2009 Palhaça 38035
80 Metros Planos	A	1 0,63	+ 0,4	Ana Oliveira	1994 INI	SCB	02-05-2009 Braga 47031
60 Metros Planos	A	8,28	+ 1,3	Teresa Costa	1996 INF	EAMS	02-05-2009 Braga 47031
60 Metros Planos	A	9,45	+ 0,5	Ana Fangueiro	1999 BEN-B	CDDR	09-05-2009 Braga 47033
60 Metros Planos	A	1 0,17	+ 0,5	Francisca Braga	2000 Ben-A	SCB	09-05-2009 Braga 47033
50 Metros	A	8,40	+ 0,4	Francisca Braga	2000 Ben-A	SCB	14-03-2009 Braga 47024
50 Metros	A	8,50		Loenne Pinto	1999 BEN-B	SCB	28-03-2009 Braga 47026
40 Metros	A	6,85		Maria Antunes	1993 JUV	EBPGS	28-03-2009 Guimarães 47025
40 Metros	A	7,12		Ana Coelho	1996 INF	EBPGS	28-03-2009 Guimarães 47025
40 Metros	A	7,22		Kelly Veloso	1998 BEN-B	EBPGS	28-03-2009 Guimarães 47025
200 Metros	A	2 5,78	+ 0,5	Inês Oliveira	1986 SEN	SCB	14-06-2009 Leiria 03027
200 Metros	A	2 5,78	- 0,5	Inês Oliveira	1986 SEN	SCB	23-05-2009 Braga 47034
200 Metros	A	2 6,72	- 0,9	Rita Lourenço	1992 JUV	SCB	21-06-2009 Guimarães 41033
200 Metros	A	2 8,48	- 2,4	Liliana Barbosa	1987 S23	SCB	21-06-2009 Pista Universidade Aveiro
200 Metros	A	2 8,65	- 1,0	Claudia Coelho	1990 JUN	SCB	10-05-2009 Braga 47033
200 Metros	A	3 0,08	- 0,1	Ana Mendes	1995 INI	JUNI	07-06-2009 Braga 47035
200 Metros	A	3 4,70	0,0	Herminia Pereira	1963 VET	AMVE	05-07-2009 Luso 38040
150 Metros	A	2 0,46	+ 0,4	Ana Oliveira	1994 INI	SCB	15-07-2009 Maia 41036
150 Metros	A	2 0,54	- 0,4	Flávia Taveira	1996 INF	SCB	10-05-2009 Braga 47033
150 Metros	A	2 5,52	- 0,4	Sara Fernandes	1998 BEN-B	EAMS	10-05-2009 Braga 47033
250 Metros Planos	A	3 7,46		Catarina Rodrigues	1994 INI	SCB	10-05-2009 Braga 47033
300 Metros Planos	A	4 3,31		Vanda Pinto	1993 JUV	SCB	02-05-2009 Braga 47031
300 Metros Planos	A	4 6,02		Catarina Rodrigues	1994 INI	SCB	06-06-2009 Braga 47035
300 Metros Planos	A	4 6,66		Sandra Gonçalves	1978 SEN	JUNI	28-03-2009 Braga 47026
400 Metros Planos	A	5 8,31		Ma Céu Nunes	1976 SEN	SCB	25-07-2009 Seixal 03034
400 Metros Planos	A	6 1,24		Vanda Pinto	1993 JUV	SCB	20-06-2009 Guimarães 41033
400 Metros Planos	A	6 2,83		Liliana Barbosa	1987 S23	SCB	13-05-2009 Maia 41023
600 Metros	A	1 4 7,07		Catarina Araújo	1997 INF	MFC	10-05-2009 Braga 47033
600 Metros	A	1 5 9,25		Fátima Almeida	1998 BEN-B	MFC	10-05-2009 Braga 47033
800 Metros	A	2 1 2,19		Ma Céu Nunes	1976 SEN	SCB	31-05-2009 Vários 03021
800 Metros	A	2 1 2,65		Joana Costa	1988 S23	SCB	05-07-2009 Viseu 03032
800 Metros	A	2 1 7,83		Salomé Rocha	1990 JUN	FCV	23-05-2009 Braga 47034
800 Metros	A	2 2 2,05		Ana Fernandes	1995 INI	FCV	07-06-2009 Braga 47035
800 Metros	A	2 2 5,63		Vanda Pinto	1993 JUV	SCB	03-05-2009 Braga 47031
800 Metros	A	2 2 9,79		Rosa Oliveira	1966 VET	AMVE	05-07-2009 Luso 38040
1.000 Metros	A	3 0 4,10		Patrícia Caldas	1994 INI	AAB	17-05-2009 Albufeira 03020
1.000 Metros	A	3 1 4,27		Elsa Gomes	1996 INF	SCB	23-05-2009 Braga 47034
1.000 Metros	A	3 1 5,95		Vanda Pinto	1993 JUV	AAB	06-06-2009 Guarda 03025
1.000 Metros	A	3 2 1,06		Liliana Barbosa	1987 S23	SCB	29-07-2009 Pista Universitária Aveiro
1.000 Metros	A	3 3 3,58		Anita Silva	1998 BEN-B	SCB	23-05-2009 Braga 47034
1.500 Metros	A	4 1 7,29		Dulce Felix	1982 SEN	SCB	25-07-2009 Seixal 03034
1.500 Metros	A	4 3 9,71		Tânia Silva	1988 S23	LFC-F	18-04-2009 Braga 47030
1.500 Metros	A	4 4 5,10		Catarina Ribeiro	1990 JUN	FCV	20-06-2009 Guimarães 41033
1.500 Metros	A	4 4 7,25		Patrícia Caldas	1994 INI	SCB	06-06-2009 Braga 47035
1.500 Metros	A	5 0 4,94		Joana Fernandes	1992 JUV	SCB	20-06-2009 Guimarães 41033
1.500 Metros	A	5 4 0,93		Herminia Pereira	1963 VET	AMVE	04-07-2009 Luso 38040
3.000 Metros	A	8 5 8,00		Dulce Felix	1982 SEN	SCB	18-07-2009 Saragoça (spanha) 01010
3.000 Metros	A	1 0 0 5,09		Salomé Rocha	1990 JUN	FCV	17-06-2009 Póvoa de Varzim 41031
3.000 Metros	A	1 0 5 5,46		Joana Fernandes	1992 JUV	AAB	17-05-2009 Albufeira 03020
5.000 Metros	A	1 5 0 8,02		Dulce Felix	1982 SEN	SCB	31-07-2009 Estocolmo (Suécia) 01011



Melhores Marcas da Época

(Femininos)

5.000 Metros	A	1 7 2 6,75	Rosa Oliveira	1966 VET	AMVE	02-08-2009	Lahpi - Finlândia 01005
5.000 Metros	A	1 8 2 6,22	Catarina Ribeiro	1990 JUN	FCV	19-07-2009	Maia 41037
10.000 Metros	A	3 6 0 8,78	Rosa Oliveira	1966 VET	AMVE	06-08-2009	Lahpi - Finlândia 01005
60 M Barr.Inf.M/F-76	A	1 1,49 - 1,1	Teresa Costa	1996 INF	AAB	19-04-2009	Braga 47030
80 M Barreiras-0,76	A	1 3,64 + 1,4	Marlene Chaves	1994 INI	SCB	03-05-2009	Braga 47031
100 M Barreiras-0,76	A	1 6,33 + 0,2	Vera Castro	1992 JUV	AAB	16-05-2009	Albufeira 03020
100 M Barreiras-0,76	A	1 7,70 + 0,5	Marlene Chaves	1994 INI	SCB	06-06-2009	Braga 47035
100 M Barreiras-0,84	A	1 7,01 - 2,0	Liliana Barbosa	1987 S23	SCB	21-06-2009	Pista Universidade Aveiro
300 M Barreiras-0,76	A	4 8,60	Vera Castro	1992 JUV	EBPGS	08-07-2009	Braga 47038
400 M Barreiras-0,76	A	6 7,59	Liliana Barbosa	1987 S23	SCB	04-07-2009	Viseu 03032
400 M Barreiras-0,76	A	6 9,40	Vera Castro	1992 JUV	EPGS	18-07-2009	Maia 41037
400 M Barreiras-0,76	A	6 9,40	Vera Castro	1992 JUV	EPGS	18-07-2009	Maia 41037
400 M Barreiras-0,76	A	6 9,40	Vera Castro	1992 JUV	EPGS	18-07-2009	Maia 41037
1.500 Mt.Obstáculos	A	5 3 0,99	Ana Fernandes	1995 INI	FCV	09-05-2009	Braga 47033
2.000 Mt.Obstáculos	A	7 5 5,60	Helena Alves	1992 JUV	FCV	27-06-2009	LUSO 03031
3.000 Mt.Obstáculos	A	1 0 2 1,08	Filomena Costa	1985 SEN	SCB	13-06-2009	Leiria 03027
3.000 Mt.Obstáculos	A	1 0 4 7,67	Salomé Rocha	1990 JUN	FCV	27-06-2009	Braga 47037
3.000 Mt.Obstáculos	A	1 1 4 8,47	Liliana Alves	1988 S23	SCB	04-07-2009	Viseu 03032
Salto em Comprimento	A	5,56 - 1,6	Sónia Marques	1986 SEN	SCB	13-06-2009	Leiria 03027
Salto em Comprimento	A	5,19 + 1,9	Ana Oliveira	1994 INI	AAB	17-05-2009	Albufeira 03020
Salto em Comprimento	A	4,85 - 0,8	Ana Monjane	1993 JUV	SCB	07-06-2009	Braga 47035
Salto em Comprimento	A	4,45 + 1,3	Daniela Costa	1991 JUN	SCB	02-05-2009	Braga 47031
Salto em Comprimento	A	4,11 + 0,1	Teresa Costa	1996 INF	AAB	19-04-2009	Braga 47030
Salto em Comprimento	A	3,09 0,0	Loenne Pinto	1999 BEN-B	SCB	14-03-2009	Braga 47024
Salto em Comprimento	A	3,07 + 0,1	Francisca Braga	2000 Ben-A	SCB	14-03-2009	Braga 47024
Triplo Salto	A	11,69 - 0,2	Sónia Marques	1986 SEN	SCB	14-06-2009	Leiria 03027
Triplo Salto	A	10,34 + 0,1	Vera Castro	1992 JUV	EBPGS	09-05-2009	Braga 47033
Triplo Salto	A	10,20 - 0,4	Joana Araújo	1990 JUN	SCB	09-05-2009	Braga 47033
Lançam.Martelo-3Kg	A	37,69	Alda Fernandes	1993 JUV	SCB	23-07-2009	Lovelhe 49040
Lançam.Martelo-3Kg	A	30,52	Margarida Ferreira	1994 INI	SCB	11-04-2009	Guimarães 47029
Lançam.Martelo-4Kg	A	41,49	Cristiana Cruz	1990 JUN	SCB	29-07-2009	Lovelhe 49042
Lançam.Martelo-4Kg	A	29,24	Alda Fernandes	1993 JUV	SCB	18-07-2009	Maia 41037
Lançamento Peso-2Kg	A	9,35	Teresa Costa	1996 INF	AAB	18-04-2009	Braga 47030
Lançamento Peso-2Kg	A	5,30	Daniela Macedo	2000 Ben-A	EAMS	09-05-2009	Braga 47033
Lançamento Peso-2Kg	A	4,99	Diana Soares	1999 BEN-B	SCB	28-03-2009	Braga 47026
Lançamento Peso-3Kg	A	11,97	Claudia Santos	1992 JUV	SCB	04-07-2009	Lovelhe 49038
Lançamento Peso-3Kg	A	11,21	Margarida Ferreira	1994 INI	SCB	02-05-2009	Braga 47031
Lançamento Peso-4Kg	A	13,47	Alexandra Gonçalves	1979 SEN	SCB	30-05-2009	Vários 03021
Lançamento Peso-4Kg	A	10,50	Claudia Ramôa	1990 JUN	SCB	23-05-2009	Braga 47034
Lançamento Peso-4Kg	A	10,40	Claudia Santos	1992 JUV	SCB	08-07-2009	Braga 47038
Arremesso Bola-163Gr	A	14,38	Adriana Oliveira	2001 Ben-A	EAMS	28-03-2009	Braga 47026
Dardo 400 Gr	A	15,53	Irene Peixoto	1996 INF	SCB	14-03-2009	Braga 47024
Dardo 500 Gr	A	26,45	Margarida Ferreira	1994 INI	SCB	04-04-2009	Guimarães 47028
Dardo 600 Gr	A	39,47	Claudia Ramôa	1990 JUN	SCB	14-06-2009	Leiria 03027
Dardo 600 Gr	A	26,57	Vera Castro	1992 JUV	EBPGS	06-06-2009	Braga 47035
Dardo 600 Gr	A	22,64	Margarida Ferreira	1994 INI	SCB	06-06-2009	Braga 47035
Disco 0,750 Kg	A	35,30	Margarida Ferreira	1994 INI	SCB	10-06-2009	Palhaça 38035
Disco 1 Kg	A	44,64	Alexandra Gonçalves	1979 SEN	SCB	25-07-2009	Seixal 03034
Disco 1 Kg	A	37,94	Cristiana Cruz	1990 JUN	SCB	01-07-2009	Maia 41035
Disco 1 Kg	A	33,90	Alda Fernandes	1993 JUV	SCB	04-07-2009	Lovelhe 49038
Disco 1 Kg	A	28,24	Margarida Ferreira	1994 INI	SCB	23-05-2009	Braga 47034
Pentatlo - Infantis	A	2117 + 0,5	Teresa Costa	1996 INF	AAB	19-04-2009	Braga 47030
			640 487 459 333 198				
Heptatlo - Iniciados	A	3181 + 0,8	Ana Oliveira	1994 INI	AAB	19-04-2009	Braga 47030
			559 218 439 612 522 315 516				



## Melhores Marcas da Época

## (Femininos)

---

<b>Heptatlo - Juvenis</b>	A	<b>3556</b>	+ 1,8	<b>Vera Castro</b>	1992 <b>JUV</b>	<b>EBPGS</b>	05-04-2009	Guimarães 47028
				607 379 537 598 431 385 619				
<b>4X60 Metros</b>	A	<b>3 4,87</b>		<b>Esc Atl. Mário Silva</b>	1996 <b>INF</b>	<b>EAMS</b>	09-05-2009	Braga 47033
				Sara Bastos (1997) / Bruna Batista (1996) / Ana Ferreira (1997) / Teresa Costa (1996)				
<b>4X80 Metros</b>	A	<b>4 2,96</b>		<b>Sc Braga</b>	1994 <b>INI</b>	<b>SCB</b>	02-05-2009	Braga 47031
				Daniela Santos (1994) / Filipa Vinhas (1994) / Marlene Chaves (1994) / Ana João Oliveira (1994)				
<b>4X100 Metros Planos</b>	A	<b>4 8,24</b>		<b>Sc Braga</b>	1970 <b>SEN</b>	<b>SCB</b>	13-06-2009	Leiria 03027
				Rita Lourenço (1992) / Inês Oliveira (1986) / Sónia Marques (1986) / Susana Vieira (1980)				
<b>4X100 Metros Planos</b>	A	<b>5 3,26</b>		<b>Seleção Regional</b>	1992 <b>JUV</b>	<b>AAB</b>	17-05-2009	Albufeira 03020
				Cátia Rodrigues (1992) / Vera Castro (1992) / Claudia Santos (1992) / Vanda Pinto (1993)				
<b>4X300 Metros</b>	A	<b>3 0 1,96</b>		<b>Sc Braga</b>	1993 <b>JUV</b>	<b>SCB</b>	07-06-2009	Braga 47035
				Vanda Pinto (1993) / Ana Monjane (1993) / Catarina Rodrigues (1994) / Patrícia Caldas (1994)				
<b>4X400 Metros</b>	A	<b>3 5 9,83</b>		<b>Sc Braga</b>	1970 <b>SEN</b>	<b>SCB</b>	14-06-2009	Leiria 03027
				Ma Céu Nunes (1976) / Joana Costa (1986) / Liliana Barbosa (1987) / Susana Vieira (1980)				
<b>3.000 Metros Marcha</b>	A	<b>1 4 4 5,66</b>		<b>Claudia Conceição</b>	1989 <b>S23</b>	<b>SCB</b>	13-06-2009	Leiria 03027
<b>10.000 Metros Marcha</b>	A	<b>5 1 3 5,64</b>		<b>Claudia Conceição</b>	1989 <b>S23</b>	<b>SCB</b>	04-07-2009	Viseu 03032



## Melhores Marcas da Época

## (Masculinos)

100 Metros planos	A	1 0,92	+ 2,6	Raúl Veloso	1981 SEN	CCDR	18-07-2009	Maia 41037
100 Metros planos	A	1 0,92	+ 1,8	Raúl Veloso	1981 SEN	CCDR	23-05-2009	Braga 47034
100 Metros planos	A	1 0,92	+ 2,4	Raúl Veloso	1981 SEN	CCDR	02-05-2009	Braga 47031
100 Metros planos	A	1 1,00	+ 1,0	Jorge Moreira	1991 JUN	VTSC	30-05-2009	Vários 03021
100 Metros planos	A	1 1,00	+ 2,4	Jorge Moreira	1991 JUN	VTSC	02-05-2009	Braga 47031
100 Metros planos	A	1 1,79	+ 0,8	Diogo Miranda	1992 JUV	CCDR	03-05-2009	Braga 47031
100 Metros planos	A	1 1,89	+ 1,9	João Veloso	1989 S23	CCDR	01-07-2009	Maia 41035
100 Metros planos	A	1 2,05	+ 0,8	Fábio Cunha	1994 INI	JUNI	06-06-2009	Braga 47035
80 Metros Planos	A	9,88	+ 1,6	José Macedo	1994 INI	JUNI	15-07-2009	Maia 41036
80 Metros Planos	A	1 2,53	- 0,1	Sebastião Freitas	1998 BEN-B	EAMS	14-03-2009	Braga 47024
60 Metros Planos	A	7,7	+ 0,7	Sérgio Campos	1996 INF	SCB	09-05-2009	Braga 47033
60 Metros Planos	A	8,96	+ 1,8	João Cardoso	1998 BEN-B	SCB	09-05-2009	Braga 47033
50 Metros	A	7,66	- 1,0	Guilherme Freitas	1998 BEN-B	EAMS	27-06-2009	Braga 47037
50 Metros	A	7,81		Guilherme Freitas	1995 INI	EAMS	28-03-2009	Braga 47026
50 Metros	A	8,88	+ 1,2	Pedro Vilas Boas	2001 Ben-A	SCB	14-03-2009	Braga 47024
40 Metros	A	5,80		Fábio Vieira	1994 INI	EBPGS	28-03-2009	Guimarães 47025
40 Metros	A	5,83		Luís Morais	1992 JUV	EBPGS	28-03-2009	Guimarães 47025
40 Metros	A	6,09		José Faria	1996 INF	EBPGS	28-03-2009	Guimarães 47025
40 Metros	A	6,64		Leandro Rodrigues	1998 BEN-B	EBPGS	28-03-2009	Guimarães 47025
200 Metros	A	2 2,72	+ 0,8	Jorge Moreira	1991 JUN	VTSC	12-07-2009	Lisboa (EUL) 03033
200 Metros	A	2 2,76	+ 1,1	Raúl Veloso	1981 SEN	CCDR	19-07-2009	Maia 41037
200 Metros	A	2 3,53	+ 1,1	Ricardo Torres	1989 S23	CCDR	19-07-2009	Maia 41037
200 Metros	A	2 3,78	+ 1,6	Bruno Giesteira	1993 JUV	SCB	08-07-2009	Braga 47038
200 Metros	A	2 5,52	+ 0,4	Diogo Cruz	1994 INI	CCDR	07-06-2009	Braga 47035
200 Metros	A	3 3,61	+ 1,7	José Magalhães	1945 VET	AMVE	05-07-2009	Luso 38040
150 Metros	A	1 7,94	+ 1,1	João Simões	1994 INI	CCDR	15-07-2009	Maia 41036
150 Metros	A	1 9,26	- 1,1	Sérgio Campos	1996 INF	SCB	10-05-2009	Braga 47033
150 Metros	A	2 2,41	- 1,1	Guilherme Freitas	1998 BEN-B	EAMS	10-05-2009	Braga 47033
250 Metros Planos	A	3 2,59		Diogo Cruz	1994 INI	CCDR	13-06-2009	Póvoa de Varzim 41030
300 Metros Planos	A	3 7,28		Diogo Miranda	1992 JUV	CCDR	02-05-2009	Braga 47031
300 Metros Planos	A	3 8,18		David Melo	1989 S23	JUNI	28-03-2009	Braga 47026
300 Metros Planos	A	3 8,72		Ivo Costa	1984 SEN	CCDR	28-03-2009	Braga 47026
300 Metros Planos	A	3 8,97		Bruno Martins	1990 JUN	JUNI	28-03-2009	Braga 47026
300 Metros Planos	A	3 9,91		Diogo Cruz	1994 INI	CCDR	06-06-2009	Braga 47035
400 Metros Planos	A	5 0,60		Miguel Gonçalves	1989 S23	SCB	30-05-2009	Vários 03021
400 Metros Planos	A	5 1,17		José Araújo	1983 SEN	CCDR	27-06-2009	Braga 47037
400 Metros Planos	A	5 1,95		Diogo Miranda	1992 JUV	CCDR	15-07-2009	Maia 41036
400 Metros Planos	A	5 4,55		Bruno Martins	1990 JUN	JUNI	08-07-2009	Braga 47038
600 Metros	A	1 3 7,99		Pedro Meireles	1996 INF	SCB	14-03-2009	Braga 47024
600 Metros	A	1 5 6,86		Bruno Oliveira	1998 BEN-B	GRAC	10-05-2009	Braga 47033
800 Metros	A	1 5 0,61		Renato Silva	1981 SEN	CCDR	14-06-2009	Leiria 03028
800 Metros	A	1 5 4,81		Márcio Pereira	1989 S23	CCDR	19-04-2009	Braga 47030
800 Metros	A	1 5 9,62		André Silva	1992 JUV	LFC-F	19-04-2009	Braga 47030
800 Metros	A	2 0 1,09		Marco Oliveira	1990 JUN	NAJ	19-04-2009	Braga 47030
800 Metros	A	2 0 4,70		Francisco Rodrigues	1995 INI	GRAC	10-05-2009	Braga 47033
800 Metros	A	2 2 0,94		Paulo Oliveira	1967 VET	AMVE	05-07-2009	Luso 38040
1.000 Metros	A	2 3 7,53		André Silva	1992 JUV	LFC-F	23-05-2009	Braga 47034
1.000 Metros	A	2 3 7,78		Francisco Rodrigues	1995 INI	AAB	17-05-2009	Albufeira 03020
1.000 Metros	A	3 0 2,60		Pedro Silva	1996 INF	FCV	13-06-2009	Póvoa de Varzim 41030
1.000 Metros	A	3 3 9,78		Manuel Teixeira	2006 SEN	GDUC	23-05-2009	Braga 47034
1.000 Metros	A	4 2 3,61		Pedro Vilas Boas	2001 Ben-A	SCB	28-03-2009	Braga 47026
1.000 Metros	A	4 3 2,23		Manuel J. Queirós	1999 BEN-B	SCB	28-03-2009	Braga 47026
1.500 Metros	A	3 5 5,06		Luís Mendes	1990 JUN	NAJ	01-07-2009	Maia 41035
1.500 Metros	A	3 5 7,10		Renato Silva	1981 SEN	CCDR	30-05-2009	Vários 03021





## Melhores Marcas da Época

## (Masculinos)

1.500 Metros	A	3 5 7,96	José Silva	1989 S23	SCB	13-05-2009	Maia 41023
1.500 Metros	A	4 0 4,96	André Silva	1992 JUV	LFC	20-06-2009	Guimarães 41033
1.500 Metros	A	4 1 8,87	Francisco Rodrigues	1995 INI	GRACR	13-06-2009	Póvoa de Varzim 41030
1.500 Metros	A	4 4 6,51	Augusto Antunes	1964 VET	MFC	06-06-2009	Braga 47035
1.500 Metros	A	5 2 5,14	Diamantino Coelho	1948	INDB	20-06-2009	Póvoa de Varzim 41032
1.500 Metros	A	8 2 6,51	António Figueiras	1928	INDB	20-06-2009	Póvoa de Varzim 41032
3.000 Metros	A	8 3 5,31	Sérgio Dias	1985 SEN	CCDR	14-06-2009	Leiria 03028
3.000 Metros	A	8 4 6,42	Ricardo Vale	1988 S23	SCB	31-05-2009	Vários 03021
3.000 Metros	A	8 5 7,59	André Silva	1992 JUV	AAB	17-05-2009	Albufeira 03020
3.000 Metros	A	9 0 5,60	Ricardo Costa	1990 JUN	FCV	10-05-2009	Braga 47033
5.000 Metros	A	1 4 1 5,27	Bruno Ferreira	1982 SEN	NAJ	13-05-2009	Maia 41023
5.000 Metros	A	1 4 2 3,84	Tiago Costa	1988 S23	SCB	04-07-2009	Viseu 03032
5.000 Metros	A	1 4 4 6,11	Luís Mendes	1990 JUN	NAJ	10-06-2009	Lisboa (INATEL) 12049
5.000 Metros	A	1 5 4 3,99	Carlos Oliveira	1969 VET	CCDR	18-07-2009	Maia 41037
10.000 Metros	A	2 9 5 7,64	Rui Teixeira	1982 SEN	NAJ	27-06-2009	Maia 41034
10.000 Metros	A	3 2 3 0,30	José Azevedo	1988 S23	MORFC	27-06-2009	Maia 41034
60 M Barr.Inf.M/F-76	A	1 0,69 + 0,6	Narciso Vieira	1996 INF	AAB	19-04-2009	Braga 47030
80 M Barreiras-0,76	A	1 7,65	Ana Santos	1995 INI	CCDR	28-03-2009	Braga 47026
100 M Barreiras-0,84	A	1 5,50 - 1,4	Pedro Silva	1995 INI	SCB	03-05-2009	Braga 47031
110 M Barreiras-0,91	A	1 5,80 + 0,4	Hélder Pinto	1993 JUV	SCB	06-06-2009	Braga 47035
110 M Barreiras-0,91	A	1 9,63 + 0,4	Tiago Costa	1994 INI	CCDR	06-06-2009	Braga 47035
110M Barreiras-1,00	A	1 7,70 - 1,3	Duarte Silva	1992 JUV	CCDR	21-06-2009	Guimarães 41033
110 M Barreiras-1,06	A	1 7,57 0,0	Duarte Silva	1992 JUV	CCDR	14-06-2009	Leiria 03028
110 M Barreiras-1,06	A	1 9,76 - 1,7	Bruno Magalhães	1990 JUN	CCDR	31-05-2009	Vários 03021
300 M Barreiras-0,84	A	4 1,91	Diogo Miranda	1992 JUV	CCDR	07-06-2009	Braga 47035
300 M Barreiras-0,84	A	4 5,39	Luís Peixoto	1994 INI	MOURE	07-06-2009	Braga 47035
250 M Barreiras-0,76	A	4 0,49	Tiago Silva	1995 INI	EBPGS	10-05-2009	Braga 47033
400 M Barreiras-0,91	A	5 7,17	Rui Gomes	1987 S23	CCDR	30-05-2009	Vários 03021
400 M Barreiras-0,91	A	5 9,86	Ângelo Araújo	1976 SEN	IND	08-07-2009	Braga 47038
400 M Barreiras-0,91	A	6 1,40	Duarte Silva	1992 JUV	CCDR	18-07-2009	Maia 41037
400 M Barreiras-0,91	A	6 1,95	Alberto Castro	1990 JUN	IND	09-06-2009	Braga 47036
1.500 Mt.Obstáculos	A	4 4 8,69	Carlos Oliveira	1995 INI	GRAC	09-05-2009	Braga 47033
2.000 Mt.Obstáculos	A	6 2 1,06	Ricardo Costa	1990 JUN	FCV	02-05-2009	Braga 47031
2.000 Mt.Obstáculos	A	6 3 0,01	Ricardo Dias	1985 SEN	CCDR	02-05-2009	Braga 47031
2.000 Mt.Obstáculos	A	6 3 7,15	Miguel Faria	1992 JUV	FCV	28-06-2009	LUSO 03031
3.000 Mt.Obstáculos	A	9 2 4,62	Ricardo Dias	1985 SEN	CCDR	14-06-2009	Leiria 03028
3.000 Mt.Obstáculos	A	9 2 9,70	Marco Oliveira	1990 JUN	NAJ	12-07-2009	Lisboa (EUL) 03033
3.000 Mt.Obstáculos	A	9 4 4,36	Miguel Ribeiro	1987 S23	SCB	31-05-2009	Vários 03021
Salto em Comprimento	A	6,82 + 1,2	Sérgio Silva	1985 SEN	CCDR	01-07-2009	Maia 41035
Salto em Comprimento	A	6,16 + 1,6	Joaquim Rodrigues	1990 JUN	CCDR	18-07-2009	Maia 41037
Salto em Comprimento	A	6,15 0,0	Diogo Miranda	1992 JUV	CCDR	02-05-2009	Braga 47031
Salto em Comprimento	A	5,80 + 0,3	David Melo	1989 S23	JUNI	09-05-2009	Braga 47033
Salto em Comprimento	A	5,51 + 0,6	Rafael Vilas Boas	1995 INI	SCB	04-04-2009	Guimarães 47028
Salto em Comprimento	A	4,80	Narciso Vieira	1996 INF	EBPGS	28-03-2009	Guimarães 47025
Salto em Comprimento	A	4,06 + 0,7	João Cardoso	1998 BEN-B	SCB	09-05-2009	Braga 47033
Salto em Comprimento	A	2,54 0,0	Rodrigo Ferreira	2001 Ben-A	IND-B	14-03-2009	Braga 47024
Triplo Salto	A	14,50 + 1,2	Sérgio Silva	1985 SEN	CCDR	19-07-2009	Maia 41037
Triplo Salto	A	12,64 0,0	Manuel Veloso	1989 S23	SCB	31-05-2009	Vários 03021
Triplo Salto	A	12,20 + 0,9	Joaquim Rodrigues	1990 JUN	CCDR	15-07-2009	Maia 41036
Triplo Salto	A	12,10 + 0,7	Duarte Silva	1992 JUV	CCDR	21-06-2009	Guimarães 41033
Triplo Salto	A	10,90 + 1,2	Tiago Silva	1995 INI	EBPGS	10-05-2009	Braga 47033
Lançam.Martelo-5Kg	A	15,39	Pedro Araújo	1994 INI	SCB	06-06-2009	Braga 47035
Lançam.Martelo-7,26K	A	41,29	Sérgio Santos	1986 SEN	CCDR	31-05-2009	Vários 03021
Lançam.Martelo-7,26K	A	29,34	Paulo Soares	1972 VET	INDB	18-07-2009	Maia 41037



Melhores Marcas da Época

(Masculinos)

Lançamento Peso-2Kg	A	5,79	Luís Gomes	1998	BEN-B	EAMS	14-03-2009	Braga 47024
Lançamento Peso-2Kg	A	3,21	André Rodrigues	2002	Ben-A	SCB	14-03-2009	Braga 47024
Lançamento Peso-3Kg	A	10,32	Pedro Meireles	1996	INF	AAB	19-04-2009	Braga 47030
Lançamento Peso-3Kg	A	4,54	Luís Gomes	1998	BEN-B	EAMS	09-05-2009	Braga 47033
Lançamento Peso-4Kg	A	12,41	Jorge Rodrigues	1994	INI	CCDR	14-03-2009	Braga 47024
Lançamento Peso-5Kg	A	13,02	João Lopes	1992	JUV	SCB	07-06-2009	Braga 47035
Lançamento Peso-5Kg	A	10,38	Jorge Rodrigues	1994	INI	CCDR	07-06-2009	Braga 47035
Lançamento Peso-6Kg	A	15,71	Adriano Lopes	1991	JUN	CCDR	20-06-2009	Guimarães 41033
Lançamento Peso-6Kg	A	11,43	João Lopes	1992	JUV	SCB	20-06-2009	Guimarães 41033
Lançamento Peso-7.26	A	14,19	Adriano Lopes	1991	JUN	CCDR	04-07-2009	Viseu 03032
Lançamento Peso-7.26	A	10,26	Sérgio Santos	1986	SEN	CCDR	19-07-2009	Maia 41037
Lançamento Peso-7.26	A	8,87	Manuel Pinto	1956	VET	ACB	11-04-2009	Guimarães 47029
Arremesso Bola-163Gr	A	20,40	Luís Gomes	1998	BEN-B	EAMS	28-03-2009	Braga 47026
Arremesso Bola-163Gr	A	10,48	André Rodrigues	2002	Ben-A	SCB	28-03-2009	Braga 47026
Dardo 400 Gr	A	20,10	Vitor Barbosa	1996	INF	EBPGS	10-05-2009	Braga 47033
Dardo 500 Gr	A	20,20	Vitor Barbosa	1996	INF	EPGS	13-06-2009	Póvoa de Varzim 41030
Dardo 600 Gr	A	38,29	Paulo Silva	1994	INI	CDRCA	04-04-2009	Guimarães 47028
Dardo 700 Gr	A	35,52	Paulo Silva	1994	INI	CDRCA	07-06-2009	Braga 47035
Dardo 700 Gr	A	32,93	Gabriel Fernandes	1993	JUV	EBPGS	07-06-2009	Braga 47035
Dardo 800 Gr	A	47,81	Adriano Lopes	1991	JUN	CCDR	28-03-2009	Braga 47026
Dardo 800 Gr	A	43,47	João Pereira	1987	S23	CCDR	28-03-2009	Braga 47026
Dardo 800 Gr	A	39,63	Miguel Caldas	1981	SEN	IND	09-05-2009	Guimarães 47032
Dardo 800 Gr	A	32,23	Manuel Pinto	1956	VET	ACB	11-04-2009	Guimarães 47029
Dardo 800 Gr	A	31,05	Gabriel Fernandes	1993	JUV	EPGS	19-07-2009	Maia 41037
Disco 1 Kg	A	30,59	Pedro Araújo	1994	INI	SCB	23-07-2009	Lovelhe 49040
Disco 1.5 Kg	A	40,08	André Santos	1992	JUV	CCDR	06-06-2009	Braga 47035
Disco 1.5 Kg	A	33,92	Manuel Pinto	1956	VET	ACB	04-07-2009	Luso 38040
Disco 1.5 Kg	A	26,10	Pedro Araújo	1994	INI	SCB	06-06-2009	Braga 47035
Disco 1.750 Kg	A	44,72	Adriano Lopes	1991	JUN	CCDR	12-07-2009	Lisboa (EUL) 03033
Disco 1.750 Kg	A	35,70	André Santos	1992	JUV	CCDR	01-07-2009	Maia 41035
Disco 2 KgS	A	41,20	Sérgio Santos	1986	SEN	CCDR	23-05-2009	Braga 47034
Disco 2 KgS	A	40,58	Adriano Lopes	1991	JUN	CCDR	17-06-2009	Póvoa de Varzim 41031
Disco 2 KgS	A	30,93	André Santos	1992	JUV	CCDR	18-07-2009	Maia 41037
Disco 2 KgS	A	27,78	Manuel Pinto	1956	VET	ACB	09-05-2009	Braga 47033
Pentatlo - Infantis	A	2112	Narciso Vieira	1996	INF	AAB	19-04-2009	Braga 47030
			421 330 418 364 579					
Heptatlo - Iniciados	A	3060	Rafael Vilas Boas	1995	INI	AAB	19-04-2009	Braga 47030
			400 467 25 499 341 560 768					
Octatlo Juv(Atl.Com)	A	3982	Diogo Miranda	1992	JUV	CCDR	05-04-2009	Guimarães 47028
			675 523 370 653 529 374 131 727					
4X60 Metros	A	4 2,57	Esc Atl. Mário Silva	1996	INF	EAMS	09-05-2009	Braga 47033
			João Silva (1996) / Luís Gomes (1998) / Manuel Fernandes (1996) / Guilherme Freitas (1998)					
4X80 Metros	A	4 0,35	Sc Braga	1995	INI	SCB	09-05-2009	Braga 47033
			Rui Silva (1995) / Rafael Vilas Boas (1995) / Ricardo Ferreira (1995) / Pedro Silva (1995)					
4X100 Metros Planos	A	4 3,79	Ccd Ribeirão	1981	SEN	CCDR	30-05-2009	Vários 03021
			Sérgio Silva (1985) / Bruno Magalhães (1990) / Joaquim Rodrigues (1990) / Raúl Veloso (1981)					
4X100 Metros Planos	A	4 5,46	Juni- Jov.uni.num Id	1989	S23	JUNI	30-05-2009	Vários 03021
			Diogo Ribeiro (1990) / David Melo (1989) / Bruno Martins (1990) / Nuno Sousa (1989)					
4X100 Metros Planos	A	4 7,37	Sc Braga	1969	VET	SCB	30-05-2009	Vários 03021
			Manuel Veloso (1989) / André Araújo (1993) / José Dias (1992) / Miguel Gonçalves (1989)					
4X100 Metros Planos	A	4 7,80	Esc. Prof Gonç. Samp	1990	JUV	EPGS	20-06-2009	Guimarães 41033
			Francisco Araújo (1993) / Pedro Novais (1993) / Gabriel Fernandes (1993) / Vera Castro (1992)					
4X100 Metros Planos	A	4 9,78	Juni- Jov.uni.num Id	1992	INI	JUNI	06-06-2009	Braga 47035
			Luís Leite (1992) / Marco Freitas (1993) / Pedro Pinheiro (1994) / Fábio Cunha (1994)					
4X300 Metros	A	2 4 0,12	Sc Braga	1992	JUV	SCB	07-06-2009	Braga 47035
			Hélder Pinto (1993) / André Araújo (1993) / João Pacheco (1993) / José Dias (1992)					



## Melhores Marcas da Época (Masculinos)

---

<b>4X400 Metros</b>	A	<b>3 2 4,79</b>	<b>Ccd Ribeirão</b>	1970 SEN	<b>CCDR</b>	14-06-2009 Leiria 03028
			<i>Márcio Pereira (1989) / Rui Gomes (1987) / José Araújo (1983) / Renato Silva (1981)</i>			
<b>4X400 Metros</b>	A	<b>3 4 0,19</b>	<b>Liberdade Fut. Clube</b>	1990 JUN	<b>LFC</b>	19-07-2009 Maia 41037
			<i>Miguel Moreira (1992) / Tiago Loureiro (1991) / André Filipe (1992) / José Silva (1990)</i>			
<b>4X400 Metros</b>	A	<b>3 4 1,54</b>	<b>Sc Braga</b>	1987 S23	<b>SCB</b>	31-05-2009 Vários 03021
			<i>Miguel Gonçalves (1989) / Alexandra Gonçalves (1979) / Miguel Ribeiro (1987) / José Silva (1989)</i>			
<b>4.000 Metros Marcha</b>	A	<b>2 3 0 8,08</b>	<b>Luís Carneiro</b>	1994 INI	<b>EPGS</b>	13-06-2009 Póvoa de Varzim 41030
<b>5.000 Metros Marcha</b>	A	<b>2 9 4 4,57</b>	<b>Luís Carneiro</b>	1994 INI	<b>EBPGS</b>	06-06-2009 Braga 47035
<b>5.000 Metros Marcha</b>	A	<b>3 0 5 1,53</b>	<b>Nuno Silva</b>	1990 JUN	<b>CCDR</b>	30-05-2009 Vários 03021
<b>5.000 Metros Marcha</b>	A	<b>3 1 0 8,76</b>	<b>Gabriel Fernandes</b>	1993 JUV	<b>EBPGS</b>	02-05-2009 Braga 47031