



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos**100 Metros planos**

Top

1 3,76

1	1 0,90	+ 2,0	RAUL VELOSO	81 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	03-07-2010	2º	Braga 47040	
2	1 1,27	+ 1,8	HÉLDER PINTO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	3º	Braga 47040	
3	1 1,47	- 1,7	JOAQUIM RODRIGUES	90 S23	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	10-07-2010	6º	Guimarães 47042	
4	1 1,50	+ 0,7	JOSÉ MACEDO	94 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	22-05-2010	1º	Guimarães 47035	
5	1 1,53	+ 2,0	JOÃO VELOSO	89 S23	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	03-07-2010	5º	Braga 47040	
6	1 1,56	+ 1,6	MARCELINO VIEIRA	91 JUN	Sporting Clube de Braga	29-05-2010	2º	Vários 03025	X
7	1 1,65	+ 2,0	NUNO SOUSA	89 S23	Individual - Braga	03-07-2010	6º	Braga 47040	
8	1 1,66	+ 1,8	DUARTE SILVA	92 JUN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	03-07-2010	7º	Braga 47040	
9	1 1,69	+ 1,6	ANDRÉ ARAÚJO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	10-07-2010	3º	Guimarães 47042	
10	1 1,72	+ 0,2	FRANCISCO ARAÚJO	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	19-05-2010	2º	Maia 41023	
11	1 1,78	- 0,7	JOÃO SIMÕES	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	07-07-2010	5º	Braga 47041	
12	1 1,79	+ 1,2	JOÃO PACHECO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	3º	Braga 47040	
13	1 1,83	- 0,3	HÉLDER NARCISO	92 JUN	Individual - Braga	17-04-2010	1º	Guimarães 47026	
14	1 1,83	+ 0,2	FÁBIO CUNHA	94 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	16-05-2010	3º	Braga 47032	
15	1 1,86	+ 1,2	BRUNO GIESTEIRA	93 JUV	Sporting Clube de Braga	17-04-2010	4º	Guimarães 47026	
16	1 1,91	+ 0,1	PEDRO NOVAIS	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	01-05-2010	1º	Braga 47028	
17	1 1,96	+ 0,1	JOSÉ RODRIGUES	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-04-2010	1º	Braga 47501	
18	1 2,00	+ 0,1	JORGE RODRIGUES	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	01-05-2010	3º	Braga 47028	
19	1 2,10	+ 1,9	JOÃO SÁ	93 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	22-05-2010	5º	Guimarães 47035	
20	1 2,16	+ 0,2	JOSÉ SALGADO	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	30-06-2010	1º	Maia 41030	
21	1 2,20	+ 1,1	DIOGO RIBEIRO	90 S23	Individual - Braga	05-06-2010	5º	Braga 47037	
22	1 2,24	0,0	BRUNO MARTINS	90 S23	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	10-07-2010	4º	Guimarães 47042	
23	1 2,27	+ 1,2	JOAO SIMOES	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	08-05-2010	2º	Braga 47030	
24	1 2,32	+ 0,6	PAULO ARAÚJO	92 JUN	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	5º	Braga 47025	
25	1 2,44	- 0,3	IURI COSTA	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	17-04-2010	6º	Guimarães 47026	
26	1 2,46	+ 0,1	GABRIEL FERNANDES	93 JUV	Associação de Atletismo de Braga	17-04-2010	1º	Guimarães 47026	
27	1 2,50	+ 1,9	RENATO MIRANDA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	22-05-2010	6º	Guimarães 47035	
28	1 2,51	+ 1,2	JOSE SALGADO	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	08-05-2010	5º	Braga 47030	
29	1 2,53	+ 0,2	MARCO SANTOS	92 JUN	Vitória Sport Clube	30-06-2010	3º	Maia 41030	
30	1 2,56	+ 0,1	DIOGO CRUZ	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	3º	Braga 47025	
31	1 2,74	+ 1,0	PEDRO PINHEIRO	94 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	16-05-2010	5º	Braga 47032	
32	1 2,84	+ 0,2	HÉLDER DURÃES	94 JUV	Sporting Clube de Braga	22-05-2010	6º	Guimarães 47035	
33	1 2,91	+ 0,9	JOSÉ LOPES	94 JUV	Centro Social de Gondar	10-07-2010	8º	Guimarães 47042	
34	1 3,31	+ 0,1	TIAGO COSTA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	5º	Braga 47025	
35	1 3,31	+ 1,0	ANDRÉ ARAÚJO	94 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	16-05-2010	6º	Braga 47032	
36	1 3,76	- 0,6	JOÃO CUNHA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	5º	Braga 47025	



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos**80 Metros Planos**

Top

1 2,27

1	9,74	+ 0,8	RICARDO FERREIRA	95 INI	Sporting Clube de Braga	30-06-2010	3º Maia 41030
2	9,90	- 0,5	SÉRGIO CAMPOS	96 INI	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	1º Braga 47028
3	9,93	- 0,9	PEDRO SILVA	95 INI	Sporting Clube de Braga	07-07-2010	1º Braga 47041
4	9,98	0,0	EDUARDO SA	95 INI	Associação de Atletismo de Braga	05-06-2010	3º Leiria 03020
5	1 0,04	+ 1,3	RUI SILVA	95 INI	Externato Inf. D.henrique	28-04-2010	1º Braga 47501
6	1 0,06	- 0,5	ANDRÉ PINTO	95 INI	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	2º Braga 47028
7	1 0,07	- 0,5	DIOGO ARAÚJO	95 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	01-05-2010	3º Braga 47028
8	1 0,09	- 0,3	SERGIO CAMPOS	96 INI	Sporting Clube de Braga	08-05-2010	3º Braga 47030
9	1 0,16	- 0,9	RAFAEL VILAS BOAS	95 INI	Sporting Clube de Braga	07-07-2010	3º Braga 47041
10	1 0,23	- 0,9	DIOGO FERREIRA	95 INI	Clube Recreativo Cultural Amarense	07-07-2010	4º Braga 47041
11	1 0,31	+ 1,0	NARCISO VIEIRA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	08-05-2010	4º Braga 47030
12	1 0,33	+ 0,7	TIAGO SILVA	95 INI	Associação de Atletismo de Braga	17-04-2010	4º Guimarães 47026
13	1 0,61	+ 1,3	DANIEL CASTRO	95 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-04-2010	6º Braga 47501
14	1 0,62	+ 1,0	HUGO AZEVEDO	95 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	08-05-2010	5º Braga 47030
15	1 0,90	+ 0,3	LEANDRO NOGUEIRA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-04-2010	7º Braga 47501
16	1 0,94	+ 0,8	NUNO GUERRA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	08-05-2010	5º Braga 47030
17	1 0,95	+ 1,0	PEDRO MEIRELES	96 INI	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	4º Braga 47025
18	1 0,96	- 0,8	LUÍS COSTA	96 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	6º Braga 47025
19	1 1,12	- 0,5	MICKAEL SOUSA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	01-05-2010	7º Braga 47028
20	1 1,38	+ 1,0	ANDRÉ ESTRADA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	27-03-2010	5º Braga 47025
21	1 1,58	+ 0,8	HUGO MOURE	96 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	08-05-2010	7º Braga 47030
22	1 1,90	+ 1,0	MANUEL FERNANDES	96 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	27-03-2010	6º Braga 47025
23	1 2,27	+ 1,0	JOÃO SILVA	96 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	27-03-2010	7º Braga 47025
24	1 2,27	+ 1,0	JOAO SILVA	96 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	08-05-2010	6º Braga 47030



Masculinos

60 Metros Planos

Top 1 1,28

1	8,47	- 0,4	NUNO BRAGA	97 INF	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	05-06-2010	1º Braga 47037
2	8,62	+ 1,8	BRUNO PONTES	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	17-04-2010	2º Guimarães 47026
3	8,91	+ 1,7	ADELIO FERNANDES	97 INF	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	1º Braga 47028
4	8,97	+ 1,7	GUILHERME FREITAS	98 INF	Escola de Atletismo Mário Silva	01-05-2010	2º Braga 47028
5	9,05	+ 1,7	DIOGO FILIPE	97 INF	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	3º Braga 47028
6	9,13	+ 0,5	RICARDO CRUZ	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	17-04-2010	3º Guimarães 47026
7	9,18	+ 0,8	DIOGO MARTINS	97 INF	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	1º Braga 47040
8	9,30	- 0,3	JOSE CARLOS AZEVED	97 INF	Sporting Clube de Braga	08-05-2010	6º Braga 47030
9	9,34	+ 0,8	JOSÉ CARLOS AZEVED	97 INF	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	3º Braga 47040
10	9,54	- 0,4	ANDRÉ COUTINHO	98 INF	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	05-06-2010	5º Braga 47037
11	9,81	- 0,3	GUILHERME FREITAS	97 INF	Escola de Atletismo Mário Silva	08-05-2010	2º Braga 47030
12	1 0,07	- 0,7	BRUNO CERDEIRA	97 INF	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	27-03-2010	4º Braga 47025
13	1 0,23	+ 0,1	GONÇALO BORGES	97 INF	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	7º Braga 47025
14	1 0,44	- 0,7	VASCO FERREIRA	98 INF	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	27-03-2010	6º Braga 47025
15	1 0,82	+ 0,8	JOÃO NUNO LOPES	98 INF	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	7º Braga 47040
16	1 0,98	- 0,7	BRUNO CUNHA	98 INF	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	27-03-2010	7º Braga 47025
17	1 1,28	+ 0,2	JOAO NUNO LOPES	98 INF	Sporting Clube de Braga	08-05-2010	5º Braga 47030



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

50 Metros

Top

9,43

1	9,43	+ 0,7	ANDRÉ CERQUEIRA	02 SEN	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	5º Braga 47028
---	-------------	-------	------------------------	--------	-------------------------	------------	----------------



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos**200 Metros**

Top

3 0,98

1	2 2,43	+ 1,7	RAUL VELOSO	81 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	16-06-2010	5º	Maia 41029
2	2 3,44	+ 2,0	MARCELINO VIEIRA	91 JUN	Sporting Clube de Braga	16-06-2010	2º	Maia 41029
3	2 3,49	+ 1,2	HÉLDER PINTO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	09-06-2010	6º	Braga 41027
4	2 3,63	+ 1,4	JOSÉ MACEDO	94 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	23-05-2010	1º	Guimarães 47035
5	2 3,67	+ 1,6	NUNO SOUSA	89 S23	Individual - Braga	03-07-2010	1º	Braga 47040
6	2 3,86	+ 1,4	JOÃO VELOSO	89 S23	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	03-07-2010	4º	Braga 47040
7	2 4,03	+ 0,1	PEDRO NOVAIS	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	09-06-2010	3º	Braga 41027
8	2 4,08	- 0,3	FRANCISCO ARAÚJO	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	18-04-2010	4º	Guimarães 47026
9	2 4,28	- 0,6	JOÃO PACHECO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	07-07-2010	4º	Braga 47041
10	2 4,30	+ 1,3	ANDRÉ ARAÚJO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	11-07-2010	2º	Guimarães 47042
11	2 4,37	- 0,5	HÉLDER NARCISO	92 JUN	Individual - Braga	18-04-2010	1º	Guimarães 47026
12	2 4,44	+ 1,3	RICARDO FERREIRA	95 INI	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	1º	Braga 47028
13	2 4,52	+ 0,6	DIOGO MIRANDA	92 JUN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	11-07-2010	5º	Guimarães 47042
14	2 4,54	+ 0,8	GABRIEL FERNANDES	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	03-07-2010	1º	Braga 47040
15	2 4,58	+ 1,6	JOSÉ RODRIGUES	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	03-07-2010	2º	Braga 47040
16	2 4,89	+ 1,3	SÉRGIO CAMPOS	96 INI	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	3º	Braga 47028
17	2 5,02	+ 1,3	PEDRO SILVA	95 INI	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	4º	Braga 47028
18	2 5,04	+ 1,4	RUI SILVA	95 INI	Sporting Clube de Braga	06-06-2010	2º	Braga 47037
19	2 5,08	+ 0,1	JOSÉ SALGADO	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	09-06-2010	5º	Braga 41027
20	2 5,19	+ 1,3	DIOGO ARAÚJO	95 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	01-05-2010	6º	Braga 47028
21	2 5,24	+ 0,9	NARCISO VIEIRA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	23-05-2010	2º	Guimarães 47035
22	2 5,30	+ 0,8	IURI COSTA	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	03-07-2010	3º	Braga 47040
23	2 5,31	+ 1,9	MARCO SANTOS	92 JUN	Vitória Sport Clube	11-07-2010	1º	Guimarães 47042
24	2 5,32	+ 0,9	PEDRO PINHEIRO	94 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	23-05-2010	4º	Guimarães 47035
25	2 5,32	- 0,6	JOÃO SÁ	93 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	07-07-2010	2º	Braga 47041
26	2 5,35	+ 1,3	ANDRÉ PINTO	95 INI	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	1º	Braga 47028
27	2 5,49	- 0,5	JORGE RODRIGUES	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	18-04-2010	4º	Guimarães 47026
28	2 5,65	+ 1,3	RAFAEL VILAS BOAS	95 INI	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	2º	Braga 47028
29	2 5,77	+ 0,9	TIAGO GOMES	92 JUN	Grupo Recreativo Associativo da Cru	16-05-2010	3º	Braga 47032
30	2 5,78	+ 0,8	TIAGO SILVA	95 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	03-07-2010	4º	Braga 47040
31	2 5,87	- 0,6	DIOGO CRUZ	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	07-07-2010	3º	Braga 47041
32	2 6,21	- 0,5	RENATO MIRANDA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	18-04-2010	7º	Guimarães 47026
33	2 7,85	+ 1,4	ANDRÉ ARAÚJO	94 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	23-05-2010	4º	Guimarães 47035
34	2 7,87	+ 1,3	EDUARDO SOUSA	96 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	01-05-2010	3º	Braga 47028
35	2 7,95	+ 0,9	LEANDRO NOGUEIRA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	23-05-2010	5º	Guimarães 47035
36	3 0,22	+ 0,9	NUNO LIMA	95 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	23-05-2010	6º	Guimarães 47035
37	3 0,98	+ 1,3	MANUEL FERNANDES	96 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	01-05-2010	4º	Braga 47028



Masculinos

							150 Metros	Top	2 5,05
1	1 8,27	- 1,4	RICARDO FERREIRA	95 INI	Sporting Clube de Braga	30-06-2010	2º	Maia 41030	
2	1 8,52	- 1,4	PEDRO SILVA	95 INI	Sporting Clube de Braga	30-06-2010	4º	Maia 41030	
3	1 9,86	+ 1,1	LUÍS MACHADO	97 INF	LIBERDADE FUTEBOL CLUBE	12-06-2010	2º	Meadela 49037	
4	2 0,32	0,0	LUIS MACHADO	97 INF	LIBERDADE FUTEBOL CLUBE	09-05-2010	1º	Braga 47030	
5	2 2,49	0,0	RAFAEL SILVA	97 INF	Liberdade Futebol Clube	09-05-2010	3º	Braga 47030	
6	2 2,77	+ 0,2	BRUNO OLIVEIRA	98 INF	Grupo Recreativo Associativo da Cru	16-05-2010	2º	Braga 47032	
7	2 2,96	0,0	GUILHERME FREITAS	97 INF	Escola de Atletismo Mário Silva	09-05-2010	5º	Braga 47030	
8	2 5,05	0,0	ANDRÉ COUTINHO	98 INF	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	09-05-2010	6º	Braga 47030	



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

250 Metros Planos

Top 4 0,28

1	3 1,35	RICARDO FERREIRA	95 INI	Sporting Clube de Braga	12-06-2010	1º Meadela 49037
2	3 2,25	SÉRGIO CAMPOS	96 INI	Sporting Clube de Braga	12-06-2010	2º Meadela 49037
3	3 2,90	PEDRO SILVA	95 INI	Sporting Clube de Braga	09-05-2010	2º Braga 47030
4	3 5,17	LEANDRO NOGUEIRA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	12-06-2010	7º Meadela 49037
5	4 0,28	LEANDRO MARQUES	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	12-06-2010	6º Meadela 49037



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos**300 Metros Planos**

Top

4 5,64

1	3 7,35	PEDRO NOVAIS	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	20-02-2010	2º	Maia 41013
2	3 7,54	FRANCISCO ARAÚJO	93 JUV	Associação de Atletismo de Braga	05-06-2010	2º	Leiria 03020
3	3 7,72	JOSÉ MACEDO	94 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	15-05-2010	1º	Braga 47032
4	3 9,10	JOÃO PACHECO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	15-05-2010	2º	Braga 47032
5	3 9,3	HÉLDER PINTO	93 JUV	Associação de Atletismo de Braga	17-04-2010	2º	Guimarães 47026
6	3 9,48	JOSÉ RODRIGUES	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	20-02-2010	7º	Maia 41013
7	3 9,57	PEDRO PINHEIRO	94 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	22-05-2010	1º	Guimarães 47035
8	3 9,6	GABRIEL FERNANDES	93 JUV	Associação de Atletismo de Braga	17-04-2010	3º	Guimarães 47026
9	3 9,80	DIOGO CRUZ	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	01-05-2010	4º	Braga 47028
10	4 0,12	IURI COSTA	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	20-02-2010	4º	Maia 41013
11	4 0,59	JOÃO SIMÕES	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	5º	Braga 47025
12	4 1,13	JOSÉ SALGADO	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	4º	Braga 47025
13	4 2,08	NUNO COSTA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	22-05-2010	3º	Guimarães 47035
14	4 2,77	RENATO MIRANDA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	7º	Braga 47025
15	4 3,53	JOÃO SÁ	93 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	7º	Braga 47025
16	4 5,29	LUÍS COSTA	96 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	22-05-2010	4º	Guimarães 47035
17	4 5,64	TIAGO COSTA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	8º	Braga 47025



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos**400 Metros Planos**

Top 1 0 1,39

1	5 0,71	JOSÉ ARAÚJO	83 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	12-06-2010	3º Lisboa 03028
2	5 1,35	MÁRCIO PEREIRA	89 S23	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	22-05-2010	2º Guimarães 47035
3	5 1,35	JONI RODRIGUES	89 S23	INDIVIDUAL VIANA DE CASTELO	10-07-2010	2º Guimarães 47042
4	5 1,85	JOSÉ ARAÚJO	88 S23	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	29-05-2010	1º Vários 03025
5	5 2,15	DIOGO MIRANDA	92 JUN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	07-07-2010	2º Braga 47041
6	5 2,35	RAUL VELOSO	81 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	16-06-2010	3º Maia 41029
7	5 3,07	PEDRO NOVAIS	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	10-07-2010	2º Guimarães 47042
8	5 3,08	RUI ARAÚJO	88 S23	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	10-07-2010	6º Guimarães 47042
9	5 3,48	FRANCISCO ARAÚJO	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	19-05-2010	1º Maia 41023
10	5 3,90	RICARDO TORRES	89 S23	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	03-07-2010	2º Braga 47040
11	5 4,11	JONHY MACHADO	91 JUN	INDIVIDUAL VIANA DE CASTELO	17-04-2010	2º Guimarães 47026
12	5 4,65	DUARTE SILVA	92 JUN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	07-07-2010	4º Braga 47041
13	5 4,73	MARCO SANTOS	92 JUN	Vitória Sport Clube	10-07-2010	2º Guimarães 47042
14	5 4,90	HÉLDER NARCISO	92 JUN	Individual - Braga	17-04-2010	3º Guimarães 47026
15	5 4,91	JOAQUIM RODRIGUES	90 S23	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	05-06-2010	6º Braga 47037
16	5 5,21	JOÃO PACHECO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	4º Braga 47040
17	5 5,33	FERNANDO PINTO	94 JUV	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	5º Braga 47040
18	5 5,35	GABRIEL FERNANDES	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	07-07-2010	5º Braga 47041
19	5 5,50	CÉSAR RIBEIRO	75 SEN	Sporting Clube de Braga	22-05-2010	6º Guimarães 47035
20	5 5,94	DIOGO CRUZ	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	10-07-2010	5º Guimarães 47042
21	5 5,99	JOSÉ SILVA	90 S23	Liberdade Futebol Clube	10-07-2010	6º Guimarães 47042
22	5 6,51	ANDRÉ SILVA	92 JUN	Liberdade Futebol Clube	10-07-2010	7º Guimarães 47042
23	5 6,65	TIAGO LOUREIRO	91 JUN	Liberdade Futebol Clube	17-04-2010	6º Guimarães 47026
24	5 6,81	PEDRO PINHEIRO	94 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	05-06-2010	3º Braga 47037
25	5 6,94	IURI COSTA	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	20-03-2010	2º Arcos de Valdevez 49018
26	5 6,94	MARCELINO VIEIRA	91 JUN	Sporting Clube de Braga	16-06-2010	8º Maia 41029
27	5 7,73	JOÃO VELOSO	89 S23	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	16-06-2010	2º Maia 41029
28	5 7,93	JOSÉ RODRIGUES	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	02-06-2010	2º Braga 41027
29	5 8,77	RENATO MIRANDA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	29-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026
30	5 9,17	NUNO COSTA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	02-06-2010	3º Braga 41027
31	5 9,90	JOSÉ NUNES	87 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	17-04-2010	7º Guimarães 47026
32	5 9,93	JOSÉ SALGADO	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	29-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026
33	1 0 1,39	JOÃO SÁ	93 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	29-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41026



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos**800 Metros**

Top 2 5 9,08

1	1 5 2,31	RENATO SILVA	81 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	13-06-2010	1º Lisboa 03028
2	1 5 5,40	MÁRCIO PEREIRA	89 S23	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	19-05-2010	3º Maia 41023
3	1 5 5,56	JOSÉ SILVA	89 S23	Sporting Clube de Braga	19-05-2010	4º Maia 41023
4	1 5 6,79	MARCO OLIVEIRA	90 S23	Núcleo de Atletismo de Joane	07-07-2010	1º Braga 47041
5	1 5 7,73	FRANCISCO RODRIGU	95 INI	Grupo Recreativo Associativo da Cru	20-06-2010	3º Guimarães 03030
6	1 5 7,96	HÉLDER COSTA	95 INI	Grupo Recreativo Associativo da Cru	20-06-2010	4º Guimarães 03030
7	1 5 8,50	JOSÉ ARAÚJO	83 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	03-07-2010	1º Braga 47040
8	1 5 9,50	HUGO D. SANTOS	90 S23	Liberdade Futebol Clube	18-04-2010	2º Guimarães 47026
9	2 0 0,55	FERNANDO PINTO	94 JUV	Sporting Clube de Braga	07-07-2010	3º Braga 47041
10	2 0 1,40	ANDRÉ SILVA	92 JUN	Liberdade Futebol Clube	19-05-2010	10º Maia 41023
11	2 0 1,96	CÉSAR RIBEIRO	75 SEN	Sporting Clube de Braga	16-05-2010	5º Braga 47032
12	2 0 2,49	RUI ARAÚJO	88 S23	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	07-07-2010	4º Braga 47041
13	2 0 5,01	MIGUEL RIBEIRO	87 SEN	Sporting Clube de Braga	11-04-2010	2º Meadela 49023
14	2 0 5,26	JOÃO RAMOS	92 JUN	Sporting Clube de Braga	09-06-2010	7º Braga 41027
15	2 1 0,33	DIOGO CRUZ	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	22-05-2010	3º Guimarães 47035
16	2 1 0,61	JOSÉ SILVA	90 S23	Liberdade Futebol Clube	27-03-2010	2º Braga 47025
17	2 1 0,91	RICARDO SILVA	80 SEN	Sporting Clube de Braga	18-04-2010	4º Guimarães 47026
18	2 1 2,38	TIAGO LOUREIRO	91 JUN	Liberdade Futebol Clube	27-03-2010	3º Braga 47025
19	2 1 2,87	PAULO ROSÁRIO	94 JUV	Sporting Clube de Braga	18-04-2010	6º Guimarães 47026
20	2 1 3,97	PEDRO MEIRELES	96 INI	Sporting Clube de Braga	22-05-2010	4º Guimarães 47035
21	2 1 4,24	PEDRO PINHEIRO	94 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	01-05-2010	2º Braga 47028
22	2 1 7,65	EDUARDO LOPES	95 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	09-05-2010	1º Braga 47030
23	2 1 8,28	LUÍS CARNEIRO	94 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	16-05-2010	2º Braga 47032
24	2 1 8,39	GIL MARQUES	93 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	18-04-2010	8º Guimarães 47026
25	2 1 8,74	SÉRGIO PEREIRA	94 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	11-07-2010	8º Guimarães 47042
26	2 2 0,15	ANDRÉ MACHADO	91 JUN	ASSOCIAÇÃO MOINHO DE VERMO	22-05-2010	1º Guimarães 47035
27	2 2 6,98	LUÍS COSTA	96 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	09-05-2010	2º Braga 47030
28	2 5 9,08	MANUEL FERNANDES	96 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	09-05-2010	3º Braga 47030



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos**1.000 Metros**

Top 4 1 6,14

1	2 3 4,70	FRANCISCO RODRIGU	95 INI	Associação de Atletismo de Braga	22-05-2010	1º	Lisboa-Est.Univ 03024
2	2 3 6,34	MARCO OLIVEIRA	90 S23	Núcleo de Atletismo de Joane	08-05-2010	2º	Braga 47030
3	2 3 9,90	HELDER COSTA	95 INI	Núcleo de Atletismo de Joane	11-06-2010	1º	Vigo 01011
4	2 4 0,51	JOSE ARAUJO	83 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	08-05-2010	4º	Braga 47030
5	2 4 2,14	JOÃO RAMOS	92 JUN	Sporting Clube de Braga	08-05-2010	5º	Braga 47030
6	2 4 3,16	FERNANDO PINTO	94 JUV	Externato Inf. D.henrique	17-04-2010	2º	Guimarães 47027
7	2 4 4,39	ANGELO RIBEIRO	93 JUV	Grupo Desportivo Unidos do Cano	08-05-2010	4º	Braga 47030
8	2 4 4,75	ÂNGELO RIBEIRO	93 JUV	Associação de Atletismo de Braga	22-05-2010	18º	Lisboa-Est.Univ 03024
9	2 4 6,89	JOSÉ AZEVEDO	88 S23	Moreirense Futebol Clube	08-05-2010	7º	Braga 47030
10	2 5 0,01	RUI ARAUJO	88 S23	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	08-05-2010	8º	Braga 47030
11	2 5 1,34	PEDRO MEIRELES	96 INI	Sporting Clube de Braga	16-05-2010	2º	Braga 47032
12	2 5 2,77	RAFAEL VILAS BOAS	95 INI	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	1º	Guimarães 47026
13	2 5 2,88	GABRIEL FERNANDES	93 JUV	Associação de Atletismo de Braga	22-05-2010	11º	Lisboa-Est.Univ 03024
14	2 5 3,80	PAULO ROSARIO	94 JUV	Sporting Clube de Braga	08-05-2010	9º	Braga 47030
15	2 5 5,65	TIAGO SILVA	95 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	17-04-2010	2º	Guimarães 47027
16	2 5 5,77	DIOGO CRUZ	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	2º	Braga 47025
17	2 5 6,98	CARLOS OLIVEIRA	95 INI	Grupo Recreativo Associativo da Cru	08-05-2010	1º	Braga 47030
18	3 0 0,14	IURI COSTA	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	3º	Braga 47025
19	3 0 1,61	EDUARDO LOPES	95 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	16-05-2010	3º	Braga 47032
20	3 0 3,34	HELDER SOLAZES	95 INI	Grupo Recreativo Associativo da Cru	08-05-2010	2º	Braga 47030
21	3 0 4,10	PEDRO SILVA	96 INI	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	08-05-2010	3º	Braga 47030
22	3 0 5,23	GUILHERME LOPES	94 JUV	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	08-05-2010	11º	Braga 47030
23	3 0 7,35	SÉRGIO PEREIRA	94 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	17-04-2010	4º	Guimarães 47027
24	3 0 7,43	JOÃO PACHECO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	4º	Braga 47025
25	3 0 7,53	LUÍS COSTA	96 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	08-05-2010	4º	Braga 47030
26	3 0 7,62	PEDRO NOVAIS	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	5º	Braga 47025
27	3 0 7,69	FRANCISCO ARAÚJO	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	6º	Braga 47025
28	3 1 1,18	HÉLDER PINTO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	7º	Braga 47025
29	3 1 1,81	LUÍS NOVAIS	95 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	16-05-2010	4º	Braga 47032
30	3 1 2,52	JOÃO FONTÃO	96 INI	Sporting Clube de Braga	08-05-2010	12º	Braga 47030
31	3 1 4,56	SÉRGIO CAMPOS	96 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	5º	Braga 47025
32	3 1 5,62	MARTINHO OLIVEIRA	97 INF	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	12-06-2010	5º	Meadela 49037
33	3 1 7,20	NARCISO VIEIRA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	6º	Braga 47025
34	3 1 7,63	JOSÉ RODRIGUES	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	8º	Braga 47025
35	3 1 8,03	RICARDO FERREIRA	95 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	8º	Braga 47025
36	3 1 8,59	RICARDO CRUZ	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	2º	Guimarães 47026
37	3 2 0,92	RENATO MIRANDA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	9º	Braga 47025
38	3 2 1,95	BRUNO OLIVEIRA	98 INF	Grupo Recreativo Associativo da Cru	08-05-2010	2º	Braga 47030
39	3 2 2,39	JOÃO SIMÕES	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	10º	Braga 47025
40	3 2 2,68	RUI ANDRADE	97 INF	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	08-05-2010	3º	Braga 47030
41	3 3 6,45	JULIO REBELO	97 INF	Individual - Braga	08-05-2010	10º	Braga 47030
42	3 3 7,99	JOÃO CUNHA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	11º	Braga 47025
43	3 3 9,14	BRUNO PONTES	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	7º	Guimarães 47026
44	3 4 3,08	PEDRO SILVA	95 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	10º	Braga 47025



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

1.000 Metros

Top 4 1 6,14

45	3 4 6,70	JOÃO SÁ	93 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	12º	Braga 47025
46	3 4 7,96	TIAGO COSTA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	13º	Braga 47025
47	3 5 7,30	DIOGO MARTINS	97 INF	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	6º	Braga 47025
48	4 0 1,17	GUILHERME FREITAS	98 INF	Escola de Atletismo Mário Silva	28-03-2010	7º	Braga 47025
49	4 1 6,14	JOSÉ CARLOS AZEVED	97 INF	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	8º	Braga 47025



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos**1.500 Metros**

Top 5 1 3,47

1	3 5 5,96	RENATO SILVA	81 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	29-05-2010	2º	Vários 03025
2	3 5 6,47	JOSÉ SILVA	89 S23	Sporting Clube de Braga	26-06-2010	4º	Lisboa 03031
3	3 5 7,19	JORGE SANTA CRUZ	89 S23	Núcleo de Atletismo de Joane	26-06-2010	6º	Lisboa 03031
4	4 0 4,05	MARCO OLIVEIRA	90 S23	Núcleo de Atletismo de Joane	10-07-2010	1º	Vigo 01012
5	4 0 4,32	HUGO D. SANTOS	90 S23	Liberdade Futebol Clube	17-04-2010	2º	Guimarães 47026
6	4 0 5,55	CARLOS COSTA	86 SEN	Núcleo de Atletismo de Joane	16-06-2010	9º	Maia 41029
7	4 0 8,01	ANDRÉ SILVA	92 JUN	Liberdade Futebol Clube	17-04-2010	4º	Guimarães 47026
8	4 0 8,90	RICARDO VALE	88 S23	Sporting Clube de Braga	15-05-2010	3º	Braga 47032
9	4 1 2,08	ÂNGELO RIBEIRO	93 JUV	Grupo Desportivo Unidos do Cano	07-07-2010	2º	Braga 47041
10	4 1 2,58	HÉLDER COSTA	95 INI	Grupo Recreativo Associativo da Cru	19-06-2010	7º	Guimarães 03030
11	4 1 4,33	FERNANDO PINTO	94 JUV	Sporting Clube de Braga	10-07-2010	5º	Guimarães 47042
12	4 1 4,67	CÉSAR RIBEIRO	75 SEN	Sporting Clube de Braga	15-05-2010	4º	Braga 47032
13	4 1 5,28	EDUARDO COSTA	88 S23	Sporting Clube de Braga	07-07-2010	3º	Braga 47041
14	4 2 2,12	FRANCISCO RODRIGU	95 INI	Grupo Recreativo Associativo da Cru	12-06-2010	2º	Meadela 49037
15	4 2 3,17	JOÃO RAMOS	92 JUN	Sporting Clube de Braga	02-06-2010	9º	Braga 41027
16	4 2 6,57	JOSÉ SILVA	90 S23	Liberdade Futebol Clube	17-04-2010	10º	Guimarães 47026
17	4 2 7,91	PAULO ROSÁRIO	94 JUV	Sporting Clube de Braga	17-04-2010	4º	Guimarães 47026
18	4 2 9,48	LUÍS CARVALHO	76 SEN	Núcleo de Atletismo de Joane	16-06-2010	12º	Maia 41029
19	4 3 2,33	RUI ARAÚJO	88 S23	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	23-05-2010	1º	Guimarães 47035
20	4 3 2,65	RICARDO SILVA	80 SEN	Sporting Clube de Braga	17-04-2010	11º	Guimarães 47026
21	4 3 3,54	TIAGO SILVA	95 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-04-2010	1º	Braga 47501
22	4 4 2,16	ANDRÉ MACHADO	91 JUN	ASSOCIAÇÃO MOINHO DE VERMO	07-07-2010	5º	Braga 47041
23	4 4 2,17	PEDRO MEIRELES	96 INI	Externato Inf. D.henrique	28-04-2010	3º	Braga 47501
24	4 4 2,65	PEDRO SILVA	96 INI	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	12-06-2010	7º	Meadela 49037
25	4 4 5,31	SÉRGIO PEREIRA	94 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	02-06-2010	17º	Braga 41027
26	4 4 6,26	HÉLDER SALAZAR	95 INI	Grupo Recreativo Associativo da Cru	12-06-2010	9º	Meadela 49037
27	4 4 7,41	LUÍS CARNEIRO	94 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	02-06-2010	18º	Braga 41027
28	4 4 8,81	FÁBIO CARVALHO	94 JUV	Externato Inf. D.henrique	28-04-2010	3º	Braga 47501
29	4 5 0,48	GIL MARQUES	93 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	17-04-2010	12º	Guimarães 47026
30	4 5 6,17	JOÃO MARTINS	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	23-05-2010	5º	Guimarães 47035
31	4 5 9,84	LUÍS COSTA	96 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	12-06-2010	19º	Meadela 49037
32	5 0 7,06	LUÍS NOVAIS	95 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-04-2010	8º	Braga 47501
33	5 1 3,47	FRANCISCO OLIVEIRA	95 INI	Externato Inf. D.henrique	28-04-2010	10º	Braga 47501



Masculinos

3.000 Metros

Top 10 5 1,52

1	8 1 3,10	BRUNO JESUS	82 SEN	Núcleo de Atletismo de Joane	19-05-2010	1º Maia 41023
2	8 1 7,30	JORGE SANTA CRUZ	89 S23	Núcleo de Atletismo de Joane	11-06-2010	3º Vigo 01011
3	8 4 0,12	SÉRGIO DIAS	85 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	19-05-2010	8º Maia 41023
4	8 4 0,83	RICARDO VALE	88 S23	Sporting Clube de Braga	19-05-2010	9º Maia 41023
5	8 5 1,73	RICARDO DIAS	85 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	19-05-2010	13º Maia 41023
6	8 5 3,45	HUGO D. SANTOS	90 S23	Liberdade Futebol Clube	09-05-2010	1º Braga 47030
7	8 5 4,15	MARCO OLIVEIRA	90 S23	Núcleo de Atletismo de Joane	03-07-2010	1º Braga 47040
8	8 5 8,94	ANDRÉ SILVA	92 JUN	Liberdade Futebol Clube	09-06-2010	2º Braga 41027
9	9 0 8,62	PAULO MENDES	92 JUN	Grupo Desportivo Unidos do Cano	09-06-2010	4º Braga 41027
10	9 1 0,71	ÂNGELO RIBEIRO	93 JUV	Grupo Desportivo Unidos do Cano	09-06-2010	6º Braga 41027
11	9 2 6,53	CÉSAR RIBEIRO	75 SEN	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	2º Braga 47025
12	9 2 9,84	FERNANDO PINTO	94 JUV	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	3º Braga 47025
13	9 4 6,92	PAULO ROSÁRIO	94 JUV	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	4º Braga 47025
14	1 0 0 7,65	SÉRGIO PEREIRA	94 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	19-05-2010	15º Maia 41023
15	1 0 5 1,52	LUÍS CARNEIRO	94 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	19-05-2010	17º Maia 41023



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

5.000 Metros

Top 1 7 3 2,50

1	1 4 2 6,05	JORGE SANTA CRUZ	89 S23	Núcleo de Atletismo de Joane	30-06-2010	4º <i>Maia 41030</i>
2	1 4 3 2,75	TIAGO COSTA	88 S23	Sporting Clube de Braga	26-06-2010	2º <i>Lisboa 03031</i>
3	1 5 0 7,98	SÉRGIO DIAS	85 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	12-06-2010	2º <i>Lisboa 03028</i>
4	1 5 3 9,65	RICARDO VALE	88 S23	Sporting Clube de Braga	26-06-2010	7º <i>Lisboa 03031</i>
5	1 6 0 1,67	EDUARDO COSTA	88 S23	Sporting Clube de Braga	10-07-2010	6º <i>Guimarães 47042</i>
6	1 6 0 7,60	MIGUEL FARIA	92 JUN	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	02-06-2010	2º <i>Braga 41027</i>
7	1 6 2 5,11	RICARDO DIAS	85 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	10-07-2010	8º <i>Guimarães 47042</i>
8	1 7 3 1,90	JOÃO BASTOS	92 JUN	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	02-06-2010	6º <i>Braga 41027</i>
9	1 7 3 2,50	DIOGO ALVES	92 JUN	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	02-06-2010	7º <i>Braga 41027</i>



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

10.000 Metros

Top **3 4 0 5,51**

1	2 9 3 5,28	TIAGO COSTA	88 S23	Sporting Clube de Braga	10-07-2010	2º Guimarães 03033
2	3 4 0 5,51	JOSÉ AZEVEDO	88 S23	Moreirense Futebol Clube	10-07-2010	7º Guimarães 03033



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

60 M Barr.Inf.M/F-68

Top

1 3,24

1	1 3,12	+ 0,7	GUILHERME FREITAS	98 INF	Escola de Atletismo Mário Silva	28-03-2010	5º Braga 47025
2	1 3,19	+ 0,7	DIOGO MARTINS	97 INF	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	6º Braga 47025
3	1 3,24	+ 0,7	JOSÉ CARLOS AZEVED	97 INF	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	7º Braga 47025



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

60 M Barr.Inf.M/F-76

Top

1 2,78

1	1 2,10	+ 0,2	RICARDO CRUZ	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	3º Guimarães 47026
2	1 2,36	+ 0,2	BRUNO PONTES	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	4º Guimarães 47026
3	1 2,78	- 0,7	GUILHERME FREITAS	97 INF	Escola de Atletismo Mário Silva	09-05-2010	1º Braga 47030



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

80 M Barreiras-0,84

Top

1 6,51

1	1 2,77	0,0	NARCISO VIEIRA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-04-2010	2º Braga 47501
2	1 4,92	0,0	HUGO RUIVO	95 INI	Externato Inf. D.henrique	28-04-2010	4º Braga 47501
3	1 6,51	0,0	JOÃO MARTINS	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-04-2010	7º Braga 47501



Masculinos

100 M Barreiras-0.84

Top

2 0,30

1	1 4,23	+ 0,8	PEDRO SILVA	95 INI	Associação de Atletismo de Braga	06-06-2010	2º Leiria 03020
2	1 5,42	+ 0,1	NARCISO VIEIRA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	16-05-2010	2º Braga 47032
3	1 5,81	- 0,3	RAFAEL VILAS BOAS	95 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	2º Braga 47025
4	1 6,40	+ 0,5	TIAGO SILVA	95 INI	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	4º Guimarães 47026
5	1 7,28	- 0,3	RICARDO FERREIRA	95 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	3º Braga 47025
6	1 8,50	- 0,3	SÉRGIO CAMPOS	96 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	4º Braga 47025
7	1 9,78	0,0	MANUEL FERNANDES	96 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	09-05-2010	4º Braga 47030
8	2 0,12	- 0,3	PEDRO MEIRELES	96 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	6º Braga 47025
9	2 0,30	+ 0,2	LUÍS COSTA	96 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	4º Braga 47025



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

100 M Barreiras-0.91

Top 1 7,61

1	14,99	+ 2,0	HÉLDER PINTO	93 JUV	Externato Inf. D.henrique	28-04-2010	1º Braga 47501
2	16,24	+ 2,0	JOÃO PACHECO	93 JUV	Externato Inf. D.henrique	28-04-2010	3º Braga 47501
3	16,78	+ 2,0	GABRIEL FERNANDES	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-04-2010	4º Braga 47501
4	17,61	+ 2,0	IURI COSTA	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-04-2010	5º Braga 47501



Masculinos

110 M Barreiras-0.91

Top

2 0,99

1	1 4,94	+ 1,5	HÉLDER PINTO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	19-06-2010	2º	Guimarães 03030
2	1 5,92	+ 1,9	JOÃO SIMÕES	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	19-06-2010	4º	Guimarães 03030
3	1 7,35	+ 0,5	GABRIEL FERNANDES	93 JUV	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	3º	Guimarães 47026
4	1 8,03	+ 1,4	TIAGO COSTA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	22-05-2010	3º	Guimarães 47035
5	1 8,12	+ 0,8	DIOGO CRUZ	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	2º	Braga 47025
6	1 8,21	+ 0,2	JOÃO PACHECO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	2º	Braga 47025
7	1 9,30	+ 0,8	JOSÉ SALGADO	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	4º	Braga 47025
8	1 9,54	+ 0,8	IURI COSTA	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	5º	Braga 47025
9	1 9,56	+ 0,2	JOSÉ RODRIGUES	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	4º	Braga 47025
10	2 0,35	+ 0,8	JOÃO SÁ	93 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	6º	Braga 47025
11	2 0,36	+ 0,2	FRANCISCO ARAÚJO	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	5º	Braga 47025
12	2 0,49	+ 0,8	RENATO MIRANDA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	7º	Braga 47025
13	2 0,87	+ 0,2	PEDRO NOVAIS	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	7º	Braga 47025
14	2 0,99	+ 0,8	JOÃO CUNHA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	8º	Braga 47025



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

110 M Barreiras-1.06

Top

1 7,28

1	1 7,16	+ 1,2	SÉRGIO SILVA	85 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	11-07-2010	3º	Guimarães 47042
2	1 7,28	+ 1,4	DUARTE SILVA	92 JUN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	22-05-2010	1º	Guimarães 47035



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

300 M Barreiras-0,84

Top

4 4,88

1	4 3,81	GABRIEL FERNANDES	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	23-05-2010	1º	Guimarães 47035
2	4 4,07	DIOGO CRUZ	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	23-05-2010	2º	Guimarães 47035
3	4 4,88	NARCISO VIEIRA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	23-05-2010	3º	Guimarães 47035



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

400 M Barreiras-0.91

Top

6 0,26

1	5 9,07	RUI GOMES	87 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	23-05-2010	1º	Guimarães 47035
2	5 9,70	DUARTE SILVA	92 JUN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	10-07-2010	2º	Guimarães 47042
3	5 9,87	DIOGO MIRANDA	92 JUN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	30-06-2010	6º	Maia 41030
4	6 0,26	MARCO SANTOS	92 JUN	Vitória Sport Clube	10-07-2010	5º	Guimarães 47042



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

1.500 Mt.Obstáculos

Top 5 2 8,62

1	4 2 3,56	HÉLDER COSTA	95 INI	Associação de Atletismo de Braga	05-06-2010	1º Leiria 03020
2	4 3 2,64	HELDER COSTA	95 INI	Grupo Recreativo Associativo da Cru	08-05-2010	1º Braga 47030
3	4 4 9,34	TIAGO SILVA	95 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	08-05-2010	2º Braga 47030
4	5 0 1,92	PEDRO MEIRELES	96 INI	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	2º Braga 47028
5	5 0 2,48	LUÍS COSTA	96 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	30-06-2010	9º Maia 41030
6	5 2 0,69	LUÍS NOVAIS	95 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	01-05-2010	4º Braga 47028
7	5 2 8,62	PAULO FONTÃO	96 INI	Sporting Clube de Braga	15-05-2010	3º Braga 47032



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

2.000 Mt.Obstáculos

Top **7 2 8,89**

1	6 3 5,77	FERNANDO PINTO	94 JUV	Associação de Atletismo de Braga	05-06-2010	9º Leiria 03020
2	7 0 3,36	SÉRGIO PEREIRA	94 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	01-05-2010	2º Braga 47028
3	7 2 8,89	PEDRO RIBEIRO	93 JUV	Grupo Recreativo Associativo da Cru	15-05-2010	2º Braga 47032



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

3.000 Mt.Obstáculos

Top 1 1 4 4,80

1	9 0 1,94	JORGE SANTA CRUZ	89 S23	Núcleo de Atletismo de Joane	18-07-2010	3º Leiria 03034
2	9 3 1,32	MARCO OLIVEIRA	90 S23	Núcleo de Atletismo de Joane	18-07-2010	9º Leiria 03034
3	9 5 0,21	RICARDO DIAS	85 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	30-05-2010	5º Vários 03025
4	1 0 1 2,56	MIGUEL FARIA	92 JUN	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	09-06-2010	1º Braga 41027
5	1 0 5 6,28	DIOGO ALVES	92 JUN	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	09-06-2010	4º Braga 41027
6	1 1 2 2,04	JOÃO BASTOS	92 JUN	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	09-06-2010	6º Braga 41027
7	1 1 4 4,80	LUDGERO MOREIRA	82 SEN	Individual - Braga	05-06-2010	5º Braga 47037



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos**Salto em Altura**

Top 1,24

1	1,92	SÉRGIO COSTA	82 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	12-06-2010	4º	Lisboa 03028
2	1,91	SÉRGIO SILVA	85 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	10-07-2010	3º	Guimarães 47042
3	1,90	RAFAEL VILAS BOAS	95 INI	Sporting Clube de Braga	20-06-2010	5º	Guimarães 03030
4	1,75	TIAGO COSTA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	07-07-2010	2º	Braga 47041
5	1,72	HÉLDER PINTO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	1º	Braga 47025
6	1,70	ALEXANDRE ALCOBIA	90 S23	Sporting Clube de Braga	06-06-2010	2º	Braga 47037
7	1,70	DUARTE SILVA	92 JUN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	10-07-2010	10º	Guimarães 47042
8	1,60	JOÃO SIMÕES	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	4º	Braga 47025
9	1,60	FRANCISCO ARAÚJO	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	3º	Braga 47025
10	1,56	JOSÉ RODRIGUES	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	5º	Braga 47025
11	1,56	JOÃO PACHECO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	6º	Braga 47025
12	1,55	NUNO COSTA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	23-05-2010	3º	Guimarães 47035
13	1,53	RICARDO FERREIRA	95 INI	Sporting Clube de Braga	12-06-2010	5º	Meadela 49037
14	1,52	TIAGO SILVA	95 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	2º	Braga 47025
15	1,48	GABRIEL FERNANDES	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	7º	Braga 47025
16	1,48	JOÃO SÁ	93 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	8º	Braga 47025
17	1,45	MÁRCIO OLIVEIRA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	15-05-2010	1º	Braga 47032
18	1,44	JOSÉ SALGADO	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	9º	Braga 47025
19	1,44	PEDRO NOVAIS	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	9º	Braga 47025
20	1,44	LUÍS COSTA	96 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	4º	Braga 47025
21	1,40	DIOGO CRUZ	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	12º	Braga 47025
22	1,40	PEDRO MEIRELES	96 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	6º	Braga 47025
23	1,40	PEDRO SILVA	95 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	5º	Braga 47025
24	1,36	RENATO MIRANDA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	13º	Braga 47025
25	1,36	NARCISO VIEIRA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	9º	Braga 47025
26	1,35	JOSÉ FARIA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-04-2010	9º	Braga 47501
27	1,35	DANIEL CASTRO	95 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-04-2010	10º	Braga 47501
28	1,33	MARCIO OLIVEIRA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	09-05-2010	1º	Braga 47030
29	1,32	SÉRGIO CAMPOS	96 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	10º	Braga 47025
30	1,30	DIOGO MARTINS	97 INF	Sporting Clube de Braga	09-05-2010	2º	Braga 47030
31	1,24	JOÃO CUNHA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	14º	Braga 47025



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

		Salto Com Vara			Top	2,40
1	3,20	DIOGO SILVA	89 S23	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão 30-05-2010	4º	Vários 03025
2	2,40	PEDRO ALVES	94 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo 19-05-2010	5º	Maia 41023



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos**Salto em Comprimento**

Top 2,46

1	6,98	+ 0,3	SÉRGIO SILVA	85 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	03-07-2010	1º Braga 47040
2	6,38	+ 0,3	JOAQUIM RODRIGUES	90 S23	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	03-07-2010	2º Braga 47040
3	6,30	+ 0,2	JOÃO SIMÕES	84 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	10-07-2010	23º Guimarães 47042
4	6,20	- 1,2	RAFAEL VILAS BOAS	95 INI	Associação de Atletismo de Braga	06-06-2010	1º Leiria 03020
5	6,10	- 1,5	JOÃO SIMÕES	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	01-05-2010	3º Braga 47028
6	5,93	- 0,1	BRUNO GIESTEIRA	93 JUV	Sporting Clube de Braga	15-05-2010	1º Braga 47032
7	5,92	0,0	FRANCISCO ARAÚJO	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-04-2010	1º Braga 47501
8	5,91	+ 0,8	JOSÉ SALGADO	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	01-05-2010	4º Braga 47028
9	5,91	+ 0,2	RICARDO FERREIRA	95 INI	Sporting Clube de Braga	16-05-2010	1º Braga 47032
10	5,85	+ 1,0	HÉLDER PINTO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	2º Braga 47025
11	5,73	+ 1,1	PEDRO NOVAIS	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	27-03-2010	3º Braga 47025
12	5,70	0,0	SÉRGIO CAMPOS	96 INI	Sporting Clube de Braga	07-07-2010	2º Braga 47041
13	5,69	0,0	JORGE RODRIGUES	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	22-05-2010	2º Guimarães 47035
14	5,64	0,0	RENATO MIRANDA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	07-07-2010	6º Braga 47041
15	5,62	0,0	ANDRÉ ARAÚJO	93 JUV	Externato Inf. D.henrique	28-04-2010	3º Braga 47501
16	5,61	+ 0,6	JOSÉ RODRIGUES	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	27-03-2010	5º Braga 47025
17	5,57	+ 1,5	JOÃO PACHECO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	10-07-2010	18º Guimarães 47042
18	5,53	+ 0,3	GABRIEL FERNANDES	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	27-03-2010	6º Braga 47025
19	5,47	0,0	NARCISO VIEIRA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	20-03-2010	1º Arcos de Valdevez 49018
20	5,44	0,0	JOSE SALGADO	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	08-05-2010	3º Braga 47030
21	5,42	0,0	PEDRO SILVA	95 INI	Sporting Clube de Braga	07-07-2010	3º Braga 47041
22	5,38	0,0	JOAO SIMOES	94 JUV	Individual - Braga	08-05-2010	4º Braga 47030
23	5,37	- 0,1	TIAGO COSTA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	15-05-2010	4º Braga 47032
24	5,21	0,0	JOÃO SÁ	93 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	10º Braga 47025
25	5,17	0,0	IURI COSTA	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	27-03-2010	12º Braga 47025
26	5,12	0,0	SÉRGIO SANTOS	96 INI	Externato Inf. D.henrique	28-04-2010	9º Braga 47501
27	5,07	0,0	TIAGO SILVA	95 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	27-03-2010	4º Braga 47025
28	5,07	0,0	DIOGO FERREIRA	95 INI	Clube Recreativo Cultural Amarense	22-05-2010	7º Guimarães 47035
29	5,03	+ 1,1	PEDRO MEIRELES	96 INI	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	5º Braga 47025
30	5,01	0,0	ANDRÉ ARAÚJO	94 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	21-03-2010	8º Guimarães 47024
31	4,92	0,0	HÉLDER DURÃES	94 JUV	Externato Inf. D.henrique	28-04-2010	6º Braga 47501
32	4,88	0,0	MARCO FREITAS	94 JUV	Individual - Braga	21-03-2010	10º Guimarães 47024
33	4,86	+ 1,2	LEONARDO SÁ	93 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-12-2009	8º Guimarães 47008
34	4,73	+ 1,1	LUÍS COSTA	96 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	8º Braga 47025
35	4,69	0,0	DIOGO CRUZ	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	15º Braga 47025
36	4,70	0,0	JOÃO CUNHA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	14º Braga 47025
37	4,69	+ 0,3	ANDRÉ ESTRADA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	27-03-2010	9º Braga 47025
38	4,68	- 0,4	JOSÉ MACEDO	94 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	27-03-2010	16º Braga 47025
39	4,65	0,0	MÁRCIO SILVA	94 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	17-04-2010	10º Guimarães 47027
40	4,57	0,0	MICKAEL SOUSA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	01-05-2010	2º Braga 47028
41	4,57	+ 0,4	NUNO GUERRA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	08-05-2010	3º Braga 47030
42	4,55	+ 0,7	GUILHERME CAPELA	94 JUV	Clube Recreativo Cultural Amarense	01-05-2010	8º Braga 47028
43	4,53	+ 0,4	LEANDRO NOGUEIRA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	08-05-2010	4º Braga 47030
44	4,49	0,0	PEDRO RIBEIRO	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-04-2010	13º Braga 47501



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

							Salto em Comprimento		Top	2,46
45	4,48	0,0	ANDRE ESTRADA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	08-05-2010	5º	Braga 47030		
46	4,37	0,0	BRUNO ALVES	93 JUV	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	17-04-2010	12º	Guimarães 47027		
47	4,35	+ 0,2	MANUEL FERNANDES	96 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	16-05-2010	6º	Braga 47032		
48	4,32	0,0	NUNO BRAGA	97 INF	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	07-07-2010	5º	Braga 47041		
49	4,31	+ 0,4	DIOGO MARTINS	97 INF	Sporting Clube de Braga	06-06-2010	1º	Braga 47037		
50	4,30	0,0	LUÍS VIEIRA	98 INF	Externato Inf. D.henrique	17-04-2010	4º	Guimarães 47027		
51	4,25	+ 0,3	MAIA OLIVEIRA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	01-05-2010	3º	Braga 47028		
52	4,22	0,0	DIOGO FILIPE	97 INF	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	4º	Braga 47028		
53	4,19	+ 0,7	FÁBIO CUNHA	94 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	27-12-2009	14º	Guimarães 47008		
54	4,20	0,0	RICARDO GONÇALVES	98 INF	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	17-04-2010	6º	Guimarães 47027		
55	4,16	0,0	DAVID FERNANDES	97 INF	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	27-12-2009	15º	Guimarães 47008		
56	4,11	+ 1,4	MARCIO OLIVEIRA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	08-05-2010	7º	Braga 47030		
57	3,89	+ 1,1	RICARDO CRUZ	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	17-04-2010	4º	Guimarães 47026		
58	3,81	+ 1,3	JOSÉ CARLOS AZEVED	97 INF	Sporting Clube de Braga	06-06-2010	4º	Braga 47037		
59	3,75	- 0,2	GUILHERME FREITAS	98 INF	Escola de Atletismo Mário Silva	27-03-2010	6º	Braga 47025		
60	3,61	+ 1,0	ADELIO FERNANDES	97 INF	Sporting Clube de Braga	06-06-2010	6º	Braga 47037		
61	3,61	- 1,9	FILIPE RIBEIRO	98 INF	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	12-06-2010	12º	Meadela 49037		
62	3,51	0,0	SEBASTIÃO FREITAS	95 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	01-05-2010	6º	Braga 47028		
63	3,38	0,0	ANDRÉ COUTINHO	98 INF	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	21-03-2010	14º	Guimarães 47024		
64	3,37	+ 0,9	GONÇALO BORGES	97 INF	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	10º	Braga 47025		
65	3,36	0,0	JOÃO SILVA	96 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	27-03-2010	13º	Braga 47025		
66	3,28	+ 1,5	BRUNO CERDEIRA	97 INF	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	08-05-2010	8º	Braga 47030		
67	3,22	0,0	JOSE CARLOS AZEVED	97 INF	Sporting Clube de Braga	08-05-2010	9º	Braga 47030		
68	3,22	0,0	JOÃO NUNO LOPES	98 INF	Sporting Clube de Braga	07-07-2010	10º	Braga 47041		
69	3,19	+ 1,0	GONCALO BORGES	97 INF	Sporting Clube de Braga	08-05-2010	10º	Braga 47030		
70	2,94	+ 0,7	VASCO FERREIRA	98 INF	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	27-03-2010	12º	Braga 47025		
71	2,78	- 1,8	JOSÉ CUNHA	98 INF	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	12-06-2010	14º	Meadela 49037		
72	2,72	+ 1,0	JOAO NUNO LOPES	98 INF	Sporting Clube de Braga	08-05-2010	13º	Braga 47030		
73	2,71	+ 0,6	BRUNO CUNHA	98 INF	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	27-03-2010	13º	Braga 47025		
74	2,46	+ 1,0	RAFAEL SILVA	96 INI	Individual - Braga	01-05-2010	8º	Braga 47028		



Masculinos

							Triplo Salto		Top	9,00
1	14,25	+ 1,1	SÉRGIO SILVA	85 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	11-07-2010	2º	Guimarães	47042	
2	13,41	0,0	RAFAEL VILAS BOAS	95 INI	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	1º	Braga	47040	
3	12,90	+ 1,9	JOÃO PACHECO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	23-05-2010	1º	Guimarães	47035	
4	12,40	+ 1,0	DUARTE SILVA	92 JUN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	15-05-2010	1º	Braga	47032	
5	12,28	+ 0,4	JOSÉ SALGADO	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	30-06-2010	8º	Maia	41030	
6	12,27	+ 1,4	BRUNO GIESTEIRA	93 JUV	Sporting Clube de Braga	16-05-2010	2º	Braga	47032	
7	12,27	- 1,2	RENATO MIRANDA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	06-06-2010	3º	Braga	47037	
8	12,21	- 0,2	IURI COSTA	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	19-05-2010	8º	Maia	41023	
9	12,09	0,0	ANDRÉ ARAÚJO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	16-05-2010	4º	Braga	47032	
10	12,01	+ 1,7	JORGE RODRIGUES	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	09-05-2010	2º	Braga	47030	
11	11,90	0,0	PEDRO SILVA	95 INI	Sporting Clube de Braga	03-07-2010	2º	Braga	47040	
12	11,56	+ 0,6	JOSE SALGADO	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	09-05-2010	3º	Braga	47030	
13	11,01	0,0	JOÃO SIMÕES	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	16-05-2010	7º	Braga	47032	
14	10,80	0,0	JOÃO SÁ	93 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	16-05-2010	8º	Braga	47032	
15	9,00	0,0	MARCIO OLIVEIRA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	09-05-2010	3º	Braga	47030	



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

Lançam.Martelo-4Kg

Top

1 5,97

1	33,10	RUI SILVA	95 INI	Sporting Clube de Braga	11-06-2010	1º	Guimarães 47039
2	20,01	JOÃO MARQUES	95 INI	CLUBE DE ATLETISMO DA DIDAXI	15-05-2010	2º	Guimarães 47033
3	19,06	JOÃO PEREIRA	96 INI	Casa do Povo de Fermentões	09-01-2010	1º	Guimarães 47009
4	15,97	JOÃO PEREIRA	95 INI	CLUBE DE ATLETISMO DA DIDAXI	15-05-2010	3º	Guimarães 47033



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

Lançam.Martelo-5Kg

Top

2 5,45

1	43,81	DANIEL COSTA	94 JUV	Sporting Clube de Braga	25-07-2010	3º Leiria 24001
2	32,23	PEDRO ARAÚJO	94 JUV	Sporting Clube de Braga	11-06-2010	3º Guimarães 47039
3	28,44	PAULO SILVA	94 JUV	Clube Recreativo Cultural Amarense	15-05-2010	3º Guimarães 47033
4	25,45	RUI SILVA	95 INI	Sporting Clube de Braga	22-05-2010	3º Guimarães 47035



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

Lançam.Martelo-7,26K

Top

3 2,96

1	41,69	HÉLDER SERRAO	84 SEN	Clube Recreativo Cultural Amarense	27-12-2009	1º	Guimarães 47008
2	32,96	PAULO SOARES	72 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	13-06-2010	5º	Lisboa 03028



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

Lançamento Peso-2Kg

Top

6,06

1	6,25	JOSÉ GOMES	99 BEN-B Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - 01-05-2010	1º Braga 47028
2	6,06	ALFREDO CABELHO	99 BEN-B Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - 01-05-2010	2º Braga 47028



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

Lançamento Peso-3Kg

Top

3,22

1	10,61	NUNO DINIS	98 INF	CLUBE DE ATLETISMO DA DIDAXI	15-05-2010	1º Guimarães 47033
2	9,20	FRANCISCO RIBEIRO	97 INF	FUTEBOL CLUBE DE VIZELA	08-05-2010	1º Braga 47030
3	7,70	GONCALO BORGES	97 INF	Sporting Clube de Braga	08-05-2010	4º Braga 47030
4	7,26	RICARDO CRUZ	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	4º Guimarães 47026
5	6,63	BRUNO PONTES	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	6º Guimarães 47026
6	5,66	FILIPE RIBEIRO	98 INF	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	12-06-2010	9º Meadela 49037
7	5,38	DIOGO MARTINS	97 INF	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	5º Braga 47025
8	5,35	RICARDO PEREIRA	98 INF	CLUBE DE ATLETISMO DA DIDAXI	15-05-2010	2º Guimarães 47033
9	5,14	GUILHERME FREITAS	98 INF	Escola de Atletismo Mário Silva	28-03-2010	6º Braga 47025
10	4,08	JOSÉ CARLOS AZEVED	97 INF	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	8º Braga 47025
11	3,22	JOSÉ CUNHA	98 INF	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	12-06-2010	12º Meadela 49037



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos**Lançamento Peso-4Kg**

Top

7,28

1	11,51	TIAGO SILVA	95 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	03-07-2010	1º Braga 47040
2	11,48	RUI SILVA	95 INI	Sporting Clube de Braga	15-05-2010	1º Braga 47032
3	10,48	DANIEL MARTINS	95 INI	Individual - Braga	09-01-2010	1º Guimarães 47009
4	10,35	JOSÉ MOTA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	15-05-2010	2º Braga 47032
5	9,97	RAFAEL VILAS BOAS	95 INI	Sporting Clube de Braga	15-05-2010	3º Braga 47032
6	9,91	JOSE MOTA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	08-05-2010	3º Braga 47030
7	9,71	PEDRO MEIRELES	96 INI	Externato Inf. D.henrique	28-04-2010	6º Braga 47501
8	9,07	JOÃO MARTINS	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-04-2010	9º Braga 47501
9	8,97	RICARDO FERREIRA	95 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	3º Braga 47025
10	8,92	VITOR SILVA	95 INI	Individual - Braga	08-05-2010	5º Braga 47030
11	8,83	JOÃO MARQUES	95 INI	CLUBE DE ATLETISMO DA DIDAXI	15-05-2010	1º Guimarães 47033
12	8,59	PEDRO SILVA	95 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	4º Braga 47025
13	8,55	JOÃO PEREIRA	95 INI	CLUBE DE ATLETISMO DA DIDAXI	15-05-2010	2º Guimarães 47033
14	8,16	SÉRGIO CAMPOS	96 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	6º Braga 47025
15	7,74	NARCISO VIEIRA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	8º Braga 47025
16	7,36	LUÍS COSTA	96 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	9º Braga 47025
17	7,28	NUNO LIDA	95 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	08-05-2010	7º Braga 47030



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos**Lançamento Peso-5Kg**

Top

7,00

1	11,54	JORGE RODRIGUES	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	01-05-2010	1º Braga 47028
2	11,52	PAULO SILVA	94 JUV	Clube Recreativo Cultural Amarense	23-05-2010	1º Guimarães 47035
3	11,48	HÉLDER PINTO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	1º Braga 47025
4	11,37	DANIEL COSTA	94 JUV	Sporting Clube de Braga	23-05-2010	2º Guimarães 47035
5	11,00	ANDRÉ COSTA	94 JUV	Sporting Clube de Braga	01-05-2010	3º Braga 47028
6	10,97	PEDRO NOVAIS	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-04-2010	2º Braga 47501
7	10,31	IURI COSTA	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	16-05-2010	5º Braga 47032
8	10,06	NUNO COSTA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	23-05-2010	4º Guimarães 47035
9	10,02	PEDRO ARAÚJO	94 JUV	Sporting Clube de Braga	07-07-2010	2º Braga 47041
10	9,78	JOÃO PACHECO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	4º Braga 47025
11	9,65	RUI SILVA	95 INI	Sporting Clube de Braga	23-05-2010	5º Guimarães 47035
12	9,43	JOSÉ MACEDO	94 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	27-03-2010	6º Braga 47025
13	9,40	JOÃO SIMÕES	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	7º Braga 47025
14	9,34	FÁBIO CARVALHO	94 JUV	Externato Inf. D.henrique	28-04-2010	6º Braga 47501
15	9,09	TIAGO COSTA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	8º Braga 47025
16	8,92	JOÃO CUNHA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	9º Braga 47025
17	8,78	GABRIEL FERNANDES	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	27-03-2010	10º Braga 47025
18	8,67	JOSÉ SALGADO	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	11º Braga 47025
19	8,63	JOÃO SÁ	93 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	12º Braga 47025
20	8,50	GUILHERME CAPELA	94 JUV	Clube Recreativo Cultural Amarense	15-05-2010	1º Guimarães 47033
21	8,29	FÁBIO CUNHA	94 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	27-12-2009	5º Guimarães 47008
22	8,11	JOSÉ RODRIGUES	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	27-03-2010	13º Braga 47025
23	7,82	FRANCISCO ARAÚJO	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	27-03-2010	14º Braga 47025
24	7,64	RENATO MIRANDA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	15º Braga 47025
25	7,03	ANDRÉ ARAÚJO	94 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	27-12-2009	9º Guimarães 47008
26	7,00	DIOGO CRUZ	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	16º Braga 47025



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

Lançamento Peso-6Kg

Top

8,47

1	11,48	ANDRÉ SANTOS	92 JUN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-12-2009	1º	Guimarães 47008
2	10,14	JORGE RODRIGUES	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	02-06-2010	7º	Braga 41027
3	9,70	BRUNO COSTA	94 JUV	Sporting Clube de Braga	02-06-2010	10º	Braga 41027
4	8,47	PEDRO ARAÚJO	94 JUV	Sporting Clube de Braga	02-06-2010	14º	Braga 41027



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

Lançamento Peso-7.26

Top

9,98

1	12,55	PEDRO VELOSO	77 SEN	Sporting Clube de Braga	30-05-2010	2º	Vários 03025
2	11,56	PAULO SOARES	72 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	30-05-2010	5º	Vários 03025
3	10,39	ANDRÉ SANTOS	92 JUN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	15-05-2010	2º	Braga 47032
4	9,98	SÉRGIO SILVA	85 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	15-05-2010	3º	Braga 47032



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

Dardo 400 Gr

Top

1 2,00

1	12,00	GONCALO BORGES	97 INF	Sporting Clube de Braga	09-05-2010	2º Braga 47030
---	-------	-----------------------	--------	-------------------------	------------	----------------



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

Dardo 600 Gr

Top

9,96

1	38,33	TIAGO SILVA	95 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	16-05-2010	1º Braga 47032
2	32,52	RUI SILVA	95 INI	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	1º Cerveira 49001
3	27,89	PEDRO SILVA	95 INI	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	2º Braga 47025
4	27,15	PEDRO MEIRELES	96 INI	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	3º Braga 47025
5	25,61	RICARDO FERREIRA	95 INI	Sporting Clube de Braga	16-05-2010	4º Braga 47032
6	24,87	RAFAEL VILAS BOAS	95 INI	Associação de Atletismo de Braga	17-04-2010	6º Guimarães 47026
7	16,34	ANDRE ESTRADA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	09-05-2010	3º Braga 47030
8	13,34	LUÍS COSTA	96 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	27-03-2010	7º Braga 47025
9	11,33	ANDRÉ ESTRADA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	27-03-2010	9º Braga 47025
10	10,37	MANUEL FERNANDES	96 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	27-03-2010	10º Braga 47025
11	9,96	SÉRGIO CAMPOS	96 INI	Sporting Clube de Braga	27-03-2010	11º Braga 47025



Masculinos

Dardo 700 Gr

Top

9,91

1	44,95	PAULO SILVA	94 JUV	Clube Recreativo Cultural Amarense	15-05-2010	1º Guimarães 47033
2	40,36	GABRIEL FERNANDES	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	23-05-2010	2º Guimarães 47035
3	37,89	IURI COSTA	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	1º Braga 47025
4	32,97	GUILHERME CAPELA	94 JUV	Clube Recreativo Cultural Amarense	23-05-2010	4º Guimarães 47035
5	31,55	HÉLDER PINTO	93 JUV	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	3º Guimarães 47026
6	26,60	PEDRO NOVAIS	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	4º Braga 47025
7	24,07	FRANCISCO ARAÚJO	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	5º Braga 47025
8	22,77	JOSÉ RODRIGUES	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	6º Braga 47025
9	20,91	JOSÉ SALGADO	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	7º Braga 47025
10	19,82	RENATO MIRANDA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	8º Braga 47025
11	16,18	JOÃO SÁ	93 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	10º Braga 47025
12	12,19	JOÃO PACHECO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	11º Braga 47025
13	10,95	TIAGO COSTA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	12º Braga 47025
14	10,22	JOÃO CUNHA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	14º Braga 47025
15	10,22	DIOGO CRUZ	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	13º Braga 47025
16	9,91	JOÃO SIMÕES	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	15º Braga 47025



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

Dardo 800 Gr

Top

3 4,19

1	53,30	HUGO SILVA	90 S23	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	12-06-2010	3º Lisboa 03028
2	41,37	MÁRCIO CUNHA	78 SEN	Individual - Braga	27-12-2009	4º Guimarães 47008
3	38,44	ALEXANDRE ALCOBIA	90 S23	Sporting Clube de Braga	29-05-2010	7º Vários 03025
4	34,19	SÉRGIO SILVA	85 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	11-07-2010	7º Guimarães 47042



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

		Disco 1 Kg			Top	2 5,52
1	44,27	RUI SILVA	95 INI	Sporting Clube de Braga	05-06-2010	1º Braga 47037
2	25,96	JOSE MOTA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	08-05-2010	3º Braga 47030
3	25,93	ANDRE ESTRADA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	08-05-2010	4º Braga 47030
4	25,52	DANIEL MARTINS	95 INI	Individual - Braga	09-01-2010	1º Guimarães 47009



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

Disco 1.5 Kg

Top

2 1,68

1	36,41	DANIEL COSTA	94 JUV	Sporting Clube de Braga	25-07-2010	2º Leiria 24001
2	32,99	PEDRO ARAÚJO	94 JUV	Sporting Clube de Braga	15-05-2010	2º Guimarães 47033
3	28,86	PAULO SILVA	94 JUV	Clube Recreativo Cultural Amarense	22-05-2010	3º Guimarães 47035
4	27,43	PEDRO ARAUJO	94 JUV	Sporting Clube de Braga	08-05-2010	5º Braga 47030
5	24,40	JORGE RODRIGUES	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	08-05-2010	6º Braga 47030
6	21,68	GUILHERME CAPELA	94 JUV	Clube Recreativo Cultural Amarense	22-05-2010	5º Guimarães 47035



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

Disco 1.750 Kg

Top

3 7,24

1	37,24	ANDRÉ SANTOS	92 JUN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão 27-12-2009	2º Guimarães 47008
---	--------------	---------------------	--------	---	--------------------



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

Disco 2 KgS

Top 2 3,67

1	36,38	SÉRGIO SANTOS	86 SEN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	13-06-2010	2º Lisboa 03028
2	32,62	ANDRÉ SANTOS	92 JUN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	23-05-2010	4º Guimarães 47035
3	30,82	ANDRE SANTOS	92 JUN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	08-05-2010	3º Braga 47030
4	28,95	DANIEL COSTA	94 JUV	Sporting Clube de Braga	10-07-2010	8º Guimarães 47042
5	23,67	PEDRO ARAÚJO	94 JUV	Sporting Clube de Braga	10-07-2010	13º Guimarães 47042



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

Pentatlo - Infantis

Top 1372,00

1	1496	+ 1,1	RICARDO CRUZ	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	4º	Guimarães 47026
			9,13 3,89 12,10 7,26 318,59					
2	1372	+ 2,7	BRUNO PONTES	97 INF	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	5º	Guimarães 47026
			8,62 3,82 12,36 6,63 339,14					



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos**Heptatlo - Iniciados**

Top 2 4 8,00

1	3684	+ 1,6	RAFAEL VILAS BOAS	95 INI	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	2º	Guimarães 47026
			10,17 5,94 24,87 15,88 8,83 1,88 252,77					
2	3159	+ 0,7	TIAGO SILVA	95 INI	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	4º	Guimarães 47026
			10,33 4,97 30,37 16,40 10,36 1,40 257,00					
3	2809	+ 1,0	PEDRO SILVA	95 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	3º	Braga 47025
			10,21 5,17 27,89 14,89 8,59 1,40 343,08					
4	2754	+ 0,7	RICARDO FERREIRA	95 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	4º	Braga 47025
			10,08 5,19 14,31 17,28 8,97 1,48 318,03					
5	2628	+ 1,1	PEDRO MEIRELES	96 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	5º	Braga 47025
			10,95 5,03 27,15 20,12 9,47 1,40 303,53					
6	2400	+ 0,4	SÉRGIO CAMPOS	96 INI	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	6º	Braga 47025
			10,18 4,85 9,96 18,50 8,16 1,32 314,56					
7	2189	+ 1,1	LUÍS COSTA	96 INI	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	8º	Braga 47025
			10,96 4,73 13,34 20,30 7,36 1,44 312,65					
8	2107	+ 0,2	NARCISO VIEIRA	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	9º	Braga 47025
			10,37 16,27 7,74 1,36 317,20					
9	658	+ 1,0	ANDRÉ ESTRADA	95 INI	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	28-03-2010	12º	Braga 47025
			11,38 4,69 11,33					
10	424	+ 1,1	MANUEL FERNANDES	96 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	28-03-2010	13º	Braga 47025
			11,90 3,91 10,37					
11	248	+ 1,0	JOÃO SILVA	96 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	28-03-2010	14º	Braga 47025
			12,27 3,36					



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

						Pentatlo Infantil	Top	5 2,00
1	978	+ 0,7	DIOGO MARTINS	97 INF	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	5º	Braga 47025
			9,36 4,08 13,19 5,38 357,30					
2	937	+ 0,7	GUILHERME FREITAS	98 INF	Escola de Atletismo Mário Silva	28-03-2010	6º	Braga 47025
			9,16 3,75 13,12 5,14 401,17					
3	715	+ 0,7	JOSÉ CARLOS AZEVED	97 INF	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	7º	Braga 47025
			9,48 3,66 13,24 4,08 416,14					
4	201	+ 0,9	GONÇALO BORGES	97 INF	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	11º	Braga 47025
			10,23 3,37					
5	171	+ 0,5	BRUNO CERDEIRA	97 INF	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	28-03-2010	12º	Braga 47025
			10,07 2,96					
6	123	+ 0,7	VASCO FERREIRA	98 INF	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	28-03-2010	13º	Braga 47025
			10,44 2,94					
7	52	+ 0,6	BRUNO CUNHA	98 INF	Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes -	28-03-2010	14º	Braga 47025
			10,98 2,71					



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos**Octatlo Juv(Atl.Com)**

Top 1957,00

1	4512	+ 1,4	HÉLDER PINTO	93 JUV	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	1º	Guimarães 47026
			11,74 5,83 10,78 39,30 15,80 1,62 31,55 311,41					
2	4027	+ 0,5	GABRIEL FERNANDES	93 JUV	Associação de Atletismo de Braga	18-04-2010	4º	Guimarães 47026
			12,46 5,14 8,65 39,60 17,35 1,42 38,06 254,13					
3	3853	+ 0,6	FRANCISCO ARAÚJO	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	3º	Braga 47025
			11,89 5,72 7,82 38,04 20,36 1,60 24,07 307,69					
4	3829	+ 1,1	PEDRO NOVAIS	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	4º	Braga 47025
			12,10 5,73 10,25 38,17 20,87 1,44 26,60 307,62					
5	3644	+ 0,9	JOÃO PACHECO	93 JUV	Sporting Clube de Braga	28-03-2010	5º	Braga 47025
			12,28 5,20 9,78 40,26 18,21 1,56 12,19 307,43					
6	3594	+ 0,2	JOÃO SIMÕES	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	6º	Braga 47025
			12,36 5,96 9,40 40,59 18,44 1,60 9,91 322,39					
7	3514	+ 0,6	JOSÉ RODRIGUES	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	7º	Braga 47025
			12,33 5,61 8,11 40,83 19,56 1,56 22,77 317,63					
8	3379	+ 0,8	IURI COSTA	93 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-03-2010	8º	Braga 47025
			12,56 5,17 9,63 41,43 19,54 37,89 300,14					
9	3316	+ 0,8	DIOGO CRUZ	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	9º	Braga 47025
			12,56 4,69 7,00 40,15 18,12 1,40 10,22 255,77					
10	2916	+ 0,8	RENATO MIRANDA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	10º	Braga 47025
			12,88 5,23 7,64 42,77 20,49 1,36 19,82 320,92					
11	2883	+ 0,8	TIAGO COSTA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	11º	Braga 47025
			13,31 5,22 9,09 45,64 18,47 1,68 10,95 347,96					
12	2882	+ 0,8	JOÃO SÁ	93 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	12º	Braga 47025
			12,35 5,21 8,63 43,53 20,35 1,48 16,18 346,70					
13	2813	+ 0,8	JOSÉ SALGADO	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	13º	Braga 47025
			12,42 5,08 8,67 41,13 19,30 1,44 20,91 -					
14	2069	- 0,4	JOSÉ MACEDO	94 JUV	Juni - Jovens Unidos Num Ideal	28-03-2010	16º	Braga 47025
			11,92 4,68 9,43 39,21					
15	1957	+ 0,8	JOÃO CUNHA	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	28-03-2010	14º	Braga 47025
			13,76 4,70 8,92 -20,99 1,24 10,22 337,99					



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

4X80 Metros

Top

4 3,11

1	3 7,11	A A BRAGA	95 INI	Associação de Atletismo de Braga	05-06-2010	1º Leiria 03020
		<i>Eduardo Sa (1995) / Ricardo Ferreira (1995) / Pedro Silva (1995) / Rafael Vilas Boas (1995)</i>				
2	3 9,72	SPORTING CLUBE BRA	95 INI	Sporting Clube de Braga	08-05-2010	1º Braga 47030
		<i>Sergio Campos (1996) / Pedro Silva (1995) / Ricardo Ferreira (1995) / André Pinto (1995)</i>				
3	4 0,62	EXT INF. D. HENRIQUE	95 INI	Externato Inf. D.henrique	28-04-2010	1º Braga 47501
		<i>Hugo Ruivo (407) / Jon Vilaça (411) / Sergio Vilaça (500) / Rui Silva (405)</i>				
4	4 0,95	EB GONÇALO SAMPAI	96 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	28-04-2010	3º Braga 47501
		<i>Leandro Nogueira (1996) / João Martins (1996) / José Faria (1996) / Narciso Vieira (1996)</i>				
5	4 2,82	GRUPO R. A . CRUZ	95 INI	Grupo Recreativo Associativo da Cru	15-05-2010	1º Braga 47032
		<i>Carlos Oliveira (1995)/Helder Salazar (1995)/Miguel Costa (1995)/Francisco Rodrigues (1995)</i>				
6	4 3,11	ESCOLA MÁRIO SILVA	95 INI	Escola de Atletismo Mário Silva	08-05-2010	3º Braga 47030
		<i>Diogo Araújo (1995) / Hugo Moura (1996) □ João Silva (1996) / Hugo Azevedo (1995)</i>				



Masculinos

4X100 Metros Planos

Top

5 1,45

1	4 4,19	C.CULT DESP RIBEIRÃ 80 SEN Clube de Cultura e Desporto Ribeirão 12-06-2010 2º Lisboa 03028 <i>Duarte Silva (1992) / Joaquim Rodrigues (1990) / Sergio Silva (1985) / Raul Veloso (1981)</i>
2	4 4,65	C.CULT DESP RIBEIRÃ 81 JUN Clube de Cultura e Desporto Ribeirão 22-05-2010 1º Guimarães 47035 <i>Duarte Silva (1992) / Sergio Silva (1985) / Joaquim Rodrigues (1990) / Raul Veloso (1981)</i>
3	4 5,18	S. C. BRAGA 93 JUV Sporting Clube de Braga 19-06-2010 3º Guimarães 03030 <i>Andre Araujo (1993) / Helder Pinto (1993) / Ricardo Ferreira (1995) / João Pacheco (1993)</i>
4	4 6,40	EB GONÇALO SAMPAI 93 JUV Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo 16-05-2010 1º Braga 47032 <i>749 - Francisco Araujo (1993) / 002 - Jose Rodrigues (1993) / 984 - Gabriel Fernandes (1993) / 983 - Iuri Costa (1993)</i>
5	4 6,60	C.CULT DESP RIBEIRÃ 93 JUV Clube de Cultura e Desporto Ribeirão 10-07-2010 4º Guimarães 47042 <i>Joao Simoes (1994) Jorge Rodrigues (1994) Joao As (1993) Jose Salgado (1994)</i>
6	5 1,45	JOVENS UNID.N.IDEAL 94 JUV Juni - Jovens Unidos Num Ideal 16-05-2010 2º Braga 47032 <i>973 - Fabio Cunha (1994) / 002 - Jose Macedo (1994) / 896 - Pedro Pinheiro (1993) / 681 - Andre Araujo (1994)</i>



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

4X300 Metros

Top 2 4 7,70

1	2 3 3,56	S. C. BRAGA	93 JUV	Sporting Clube de Braga	20-06-2010	3º	Guimarães 03030	<i>João Pacheco (1993) / Andre Araujo (1993) / Ricardo Ferreira (1995) / Helder Pinto (1993)</i>
2	2 4 4,74	C.CULT DESP RIBEIRÃ	94 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	20-06-2010	6º	Guimarães 03030	<i>Miguel Salgado (1994) / Nuno Costa (1994) / Renato Miranda (1994) / Diogo Cruz (1994)</i>
3	2 4 7,70	C.CULT DESP RIBEIRÃ	93 JUV	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	23-05-2010	1º	Guimarães 47035	<i>Jose Salgado (1994) / Renato Miranda (1994) / João Sá (1993) / Diogo Cruz (1994)</i>



Masculinos

4X400 Metros

Top 3 4 7,31

1	3 2 4,93	C.CULT DESP RIBEIRÃ 80 SEN Clube de Cultura e Desporto Ribeirão 13-06-2010 1º Lisboa 03028 <i>Diogo Miranda (1992) / Jose Araujo (1983) / Rui Araujo (1988) / Renato Silva (1981)</i>
2	3 2 6,70	C.CULT DESP RIBEIRÃ 81 SEN Clube de Cultura e Desporto Ribeirão 18-07-2010 3º Leiria 03034 <i>Diogo Miranda (1992) / José Araujo (1983) / Rui Araujo (1988) / Renato Silva (1981)</i>
3	3 2 9,63	C.CULT DESP RIBEIRÃ 81 S23 Clube de Cultura e Desporto Ribeirão 30-05-2010 2º Vários 03025 <i>Diogo Miranda / / José Araújo (1988) / Rui Araujo (1988) / Renato Silva (1981)</i>
4	3 3 0,27	C.CULT DESP RIBEIRÃ 90 S23 Clube de Cultura e Desporto Ribeirão 11-07-2010 1º Guimarães 47042 <i>Raul Veloso (1990) Diogo Miranda (1990) Rui Araujo (1990) Jose A. (1990)</i>
5	3 4 7,31	S. C. BRAGA 75 SEN Sporting Clube de Braga 30-05-2010 3º Vários 03025 <i>Cesar Ribeiro (1975) / Ricardo Vale (1988) / Jose Silva (1989) / João Ramos (1992)</i>



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

4.000 Metros Marcha

Top 2 4 5 9,36

1	2 2 1 6,45	JOAQUIM RODRIGUES	96 INI	Atletismo Clube De Braga	29-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026
2	2 4 1 0,59	LUÍS NOVAIS	95 INI	Associação de Atletismo de Braga	05-06-2010	6º Leiria 03020
3	2 4 5 9,36	LUIS NOVAIS	95 INI	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	08-05-2010	1º Braga 47030



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

5.000 Metros Marcha

Top **2 8 3 3,68**

1	2 3 1 2,93	EDUARDO CARDOSO	92 JUN	Clube de Cultura e Desporto Ribeirão	12-06-2010	4º Lisboa 03028
2	2 7 4 1,54	LUIS CARNEIRO	94 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	08-05-2010	1º Braga 47030
3	2 8 3 3,68	LUÍS CARNEIRO	94 JUV	Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo	19-06-2010	13º Guimarães 03030



Ranking 2010

Absoluto (até) Ar Livre

Masculinos

10.000 Metros Marcha

Top **4 9 5 2,46**

1 **4 9 5 2,46**

EDUARDO CARDOSO

92 JUN

Clube de Cultura e Desporto Ribeirão 01-05-2010

2º Rio Maior 03018