



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos**60 Metros Planos**

Top

1 4,52

| | | | | | | | |
|----|------|--------------------------|--------|--------------------------------------|------------|----|---------------|
| 1 | 7,04 | RAUL VELOSO | 81 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 13-02-2010 | 2º | Pombal 03010 |
| 2 | 7,24 | JOAQUIM RODRIGUES | 90 S23 | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 06-02-2010 | 5º | Espinho 03008 |
| 3 | 7,38 | BRUNO GIESTEIRA | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 1º | Braga 47012 |
| 4 | 7,44 | SÉRGIO SILVA | 85 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 20-12-2009 | 5º | Braga 47006 |
| 5 | 7,48 | DUARTE SILVA | 92 JUN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 19-12-2009 | 2º | Braga 47006 |
| 6 | 7,48 | JOSÉ MACEDO | 94 JUV | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 16-01-2010 | 2º | Braga 47012 |
| 7 | 7,50 | ANDRÉ ARAÚJO | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 23-01-2010 | 3º | Braga 47014 |
| 8 | 7,54 | HÉLDER PINTO | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 13-02-2010 | 1º | Braga 47019 |
| 9 | 7,56 | JOÃO VELOSO | 89 S23 | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 23-01-2010 | 6º | Braga 47014 |
| 10 | 7,63 | FRANCISCO ARAÚJO | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 12-12-2009 | 2º | Braga 47004 |
| 11 | 7,63 | FÁBIO CUNHA | 94 JUV | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 06-02-2010 | 1º | Braga 47017 |
| 12 | 7,64 | NUNO SOUSA | 89 S23 | Individual - Braga | 20-12-2009 | 2º | Braga 47006 |
| 13 | 7,66 | JOSÉ RODRIGUES | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 30-01-2010 | 4º | Braga 47015 |
| 14 | 7,66 | MARIO A. SILVA | 87 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 30-01-2010 | 5º | Braga 47015 |
| 15 | 7,67 | PEDRO NOVAIS | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 23-01-2010 | 3º | Braga 47014 |
| 16 | 7,70 | FILIPE RODRIGUES | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 12-12-2009 | 3º | Braga 47004 |
| 17 | 7,73 | JORGE RODRIGUES | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 12-12-2009 | 2º | Braga 47004 |
| 18 | 7,75 | JOÃO PACHECO | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 12-12-2009 | 2º | Braga 47004 |
| 19 | 7,75 | IVO COSTA | 84 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 16-01-2010 | 2º | Braga 47012 |
| 20 | 7,75 | RICARDO FERREIRA | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 23-01-2010 | 1º | Braga 47014 |
| 21 | 7,76 | JOÃO SIMÕES | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 12-12-2009 | 3º | Braga 47004 |
| 22 | 7,77 | PAULO ARAÚJO | 92 JUN | Sporting Clube de Braga | 12-12-2009 | 5º | Braga 47004 |
| 23 | 7,79 | PEDRO SILVA | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 23-01-2010 | 2º | Braga 47014 |
| 24 | 7,83 | DIOGO ARAÚJO | 95 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 23-01-2010 | 3º | Braga 47014 |
| 25 | 7,84 | JOSÉ SALGADO | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 23-01-2010 | 1º | Braga 47014 |
| 26 | 7,84 | ANDRÉ PINTO | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 23-01-2010 | 4º | Braga 47014 |
| 27 | 7,86 | JOÃO SÁ | 93 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 06-02-2010 | 7º | Braga 47017 |
| 28 | 7,88 | SÉRGIO CAMPOS | 96 INI | Sporting Clube de Braga | 23-01-2010 | 5º | Braga 47014 |
| 29 | 7,88 | DIOGO CRUZ | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 06-02-2010 | 1º | Braga 47017 |
| 30 | 7,88 | FILIPE PEREIRA | 95 INI | ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO | 12-02-2010 | 3º | Braga 47018 |
| 31 | 7,92 | RUI SILVA | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 12-12-2009 | 2º | Braga 47004 |
| 32 | 7,93 | CARLOS RODRIGUES | 90 S23 | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 23-01-2010 | 7º | Braga 47014 |
| 33 | 7,98 | TIAGO RODRIGUES | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 12-12-2009 | 4º | Braga 47004 |
| 34 | 7,99 | JOSÉ SILVA | 90 S23 | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 12-12-2009 | 3º | Braga 47004 |
| 35 | 8,01 | GABRIEL FERNANDES | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 12-12-2009 | 6º | Braga 47004 |
| 36 | 8,06 | RAFAEL VILAS BOAS | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 23-01-2010 | 1º | Braga 47014 |
| 37 | 8,08 | IURI COSTA | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 12-12-2009 | 7º | Braga 47004 |
| 38 | 8,14 | MARCO CUNHA | 92 JUN | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 19-12-2009 | 4º | Braga 47006 |
| 39 | 8,14 | DIOGO VILAS BOAS | 95 INI | Grupo Recreativo Associativo da Cru | 13-02-2010 | 3º | Braga 47019 |
| 40 | 8,15 | RENATO MIRANDA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 06-02-2010 | 4º | Braga 47017 |
| 41 | 8,19 | HÉLDER DURÃES | 94 JUV | Sporting Clube de Braga | 06-02-2010 | 5º | Braga 47017 |
| 42 | 8,23 | NUNO COSTA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 12-12-2009 | 8º | Braga 47004 |
| 43 | 8,23 | TIAGO SILVA | 95 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 06-02-2010 | 5º | Braga 47017 |
| 44 | 8,24 | EDUARDO SOUSA | 96 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 12-12-2009 | 3º | Braga 47004 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos**60 Metros Planos**

Top 1 4,52

| | | | | | | |
|----|--------|-------------------|--------|--------------------------------------|------------|----------------|
| 45 | 8,27 | HUGO AZEVEDO | 95 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 13-02-2010 | 5º Braga 47019 |
| 46 | 8,31 | GUILHERME CAPELA | 94 JUV | Clube Recreativo Cultural Amarense | 12-12-2009 | 5º Braga 47004 |
| 47 | 8,31 | HUGO RUIVO | 95 INI | Externato Inf. D.henrique | 12-02-2010 | 3º Braga 47018 |
| 48 | 8,43 | RAFAEL QUEIROZ | 94 JUV | Sporting Clube de Braga | 12-12-2009 | 4º Braga 47004 |
| 49 | 8,51 | NARCISO VIEIRA | 96 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 12-02-2010 | 5º Braga 47018 |
| 50 | 8,52 | TIAGO ARAÚJO | 93 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 12-12-2009 | 6º Braga 47004 |
| 51 | 8,54 | ANDRÉ ARAÚJO | 94 JUV | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 30-01-2010 | 6º Braga 47015 |
| 52 | 8,69 | LEANDRO NOGUEIRA | 96 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 12-02-2010 | 4º Braga 47018 |
| 53 | 8,83 | NUNO GUERRA | 95 INI | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 23-01-2010 | 4º Braga 47014 |
| 54 | 8,89 | VÍTOR CARVALHO | 96 INI | ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO | 12-02-2010 | 7º Braga 47018 |
| 55 | 9,06 | HUGO MOURA | 96 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 06-02-2010 | 3º Braga 47017 |
| 56 | 9,07 | BRUNO SANTOS | 94 JUV | Individual - Braga | 12-12-2009 | 7º Braga 47004 |
| 57 | 9,07 | IVO MOTA | 95 INI | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 12-02-2010 | 8º Braga 47018 |
| 58 | 9,10 | JOÃO CARDOSO | 97 INF | Externato Inf. D.henrique | 12-02-2010 | 1º Braga 47018 |
| 59 | 9,23 | MANUEL FERNANDES | 96 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 13-02-2010 | 3º Braga 47019 |
| 60 | 9,25 | JOÃO SILVA | 96 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 06-02-2010 | 5º Braga 47017 |
| 61 | 9,26 | GUILHERME FREITAS | 98 INF | Escola de Atletismo Mário Silva | 06-02-2010 | 1º Braga 47017 |
| 62 | 9,35 | BRUNO CARVALHO | 97 INF | ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO | 12-02-2010 | 4º Braga 47018 |
| 63 | 9,43 | DIOGO OLIVEIRA | 97 INF | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 23-01-2010 | 3º Braga 47014 |
| 64 | 9,45 | GONÇALO NICOLAU | 97 INF | Vitória Sport Clube | 12-12-2009 | 3º Braga 47004 |
| 65 | 9,44 | DIOGO MARTINS | 97 INF | Sporting Clube de Braga | 23-01-2010 | 2º Braga 47014 |
| 66 | 9,53 | ANDRÉ CUNHA | 97 INF | ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO | 12-02-2010 | 3º Braga 47018 |
| 67 | 9,59 | FÁBIO MELO | 97 INF | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 13-02-2010 | 4º Braga 47019 |
| 68 | 9,64 | CASSIANO MARTINS | 97 INF | Externato Inf. D.henrique | 12-02-2010 | 6º Braga 47018 |
| 69 | 9,69 | SEBASTIÃO FREITAS | 95 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 23-01-2010 | 4º Braga 47014 |
| 70 | 9,89 | JOSÉ AZEVEDO | 97 INF | Sporting Clube de Braga | 12-12-2009 | 7º Braga 47004 |
| 71 | 1 0,02 | BRUNO CERDEIRA | 97 INF | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 23-01-2010 | 7º Braga 47014 |
| 72 | 1 0,29 | ANDRÉ COUTINHO | 98 INF | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 12-12-2009 | 6º Braga 47004 |
| 73 | 1 0,44 | FILIPPE RIBEIRO | 98 INF | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 12-02-2010 | 6º Braga 47018 |
| 74 | 1 0,47 | VASCO FERREIRA | 98 INF | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 23-01-2010 | 5º Braga 47014 |
| 75 | 1 0,52 | JOÃO NUNO LOPES | 98 INF | Sporting Clube de Braga | 06-02-2010 | 3º Braga 47017 |
| 76 | 1 0,79 | JOSÉ CUNHA | 98 INF | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 12-02-2010 | 8º Braga 47018 |
| 77 | 1 4,52 | GONÇALO LOPES | 97 INF | Individual - Braga | 13-02-2010 | 6º Braga 47019 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

| | | | | 200 Metros | | Top | 2 8,21 |
|----|---------------|--------------------------|--------|--------------------------------------|------------|-----|----------------------|
| 1 | 2 2,62 | RAUL VELOSO | 81 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 30-01-2010 | 2º | Pombal/Espinho 03006 |
| 2 | 2 3,60 | JOAQUIM RODRIGUES | 90 S23 | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 1º | Braga 47010 |
| 3 | 2 4,10 | PEDRO NOVAIS | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 13-02-2010 | 1º | Braga 47019 |
| 4 | 2 4,23 | JOSÉ MACEDO | 94 JUV | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 13-02-2010 | 1º | Braga 47019 |
| 5 | 2 4,29 | BRUNO GIESTEIRA | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 30-01-2010 | 3º | Pombal/Espinho 03006 |
| 6 | 2 4,52 | DIOGO MIRANDA | 92 JUN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 2º | Braga 47010 |
| 7 | 2 4,56 | RUI ARAÚJO | 88 S23 | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 1º | Braga 47010 |
| 8 | 2 4,77 | HÉLDER PINTO | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 17-01-2010 | 1º | Braga 47012 |
| 9 | 2 4,80 | JOÃO VELOSO | 89 S23 | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 13-02-2010 | 2º | Braga 47019 |
| 10 | 2 4,81 | FRANCISCO ARAÚJO | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 23-01-2010 | 1º | Braga 47014 |
| 11 | 2 4,84 | RICARDO TORRES | 89 S23 | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 17-01-2010 | 1º | Braga 47012 |
| 12 | 2 5,14 | JOÃO SIMÕES | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 20-12-2009 | 2º | Braga 47006 |
| 13 | 2 5,14 | JOSÉ RODRIGUES | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 17-01-2010 | 2º | Braga 47012 |
| 14 | 2 5,20 | FILIPE RODRIGUES | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 20-12-2009 | 2º | Braga 47006 |
| 15 | 2 5,22 | ANDRÉ ARAÚJO | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 13-02-2010 | 2º | Braga 47019 |
| 16 | 2 5,23 | FÁBIO CUNHA | 94 JUV | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 06-02-2010 | 3º | Braga 47017 |
| 17 | 2 5,33 | VITOR COUTO | 88 S23 | Individual - Braga | 17-01-2010 | 3º | Braga 47012 |
| 18 | 2 5,42 | DIOGO CRUZ | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 23-01-2010 | 3º | Braga 47014 |
| 19 | 2 5,48 | RICARDO FERREIRA | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 13-02-2010 | 1º | Braga 47019 |
| 20 | 2 5,51 | SÉRGIO CAMPOS | 96 INI | Sporting Clube de Braga | 13-02-2010 | 1º | Braga 47019 |
| 21 | 2 5,55 | JOÃO PACHECO | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 20-12-2009 | 2º | Braga 47006 |
| 22 | 2 5,61 | IURI COSTA | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 13-02-2010 | 2º | Braga 47019 |
| 23 | 2 5,64 | PAULO ARAÚJO | 92 JUN | Sporting Clube de Braga | 17-01-2010 | 3º | Braga 47012 |
| 24 | 2 5,69 | DIOGO ARAÚJO | 95 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 13-02-2010 | 1º | Braga 47019 |
| 25 | 2 5,71 | JOÃO SÁ | 93 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 06-02-2010 | 3º | Braga 47017 |
| 26 | 2 6,21 | PEDRO SILVA | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 13-02-2010 | 2º | Braga 47019 |
| 27 | 2 6,31 | CHISOKA SIMÕES | 92 JUN | Sporting Clube de Braga | 13-02-2010 | 3º | Braga 47019 |
| 28 | 2 6,42 | GABRIEL FERNANDES | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 23-01-2010 | 4º | Braga 47014 |
| 29 | 2 6,44 | TIAGO SILVA | 95 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 13-02-2010 | 2º | Braga 47019 |
| 30 | 2 6,46 | JORGE RODRIGUES | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 17-01-2010 | 3º | Braga 47012 |
| 31 | 2 6,47 | NUNO COSTA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 13-02-2010 | 2º | Braga 47019 |
| 32 | 2 6,50 | JOSÉ SALGADO | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 23-01-2010 | 4º | Braga 47014 |
| 33 | 2 6,58 | RÚBEN PEREIRA | 93 JUV | Grupo Desportivo Unidos do Cano | 13-02-2010 | 3º | Braga 47019 |
| 34 | 2 6,80 | NARCISO VIEIRA | 96 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 13-02-2010 | 3º | Braga 47019 |
| 35 | 2 6,89 | RENATO MIRANDA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 17-01-2010 | 2º | Braga 47012 |
| 36 | 2 7,29 | HÉLDER DURÃES | 94 JUV | Sporting Clube de Braga | 13-02-2010 | 4º | Braga 47019 |
| 37 | 2 8,21 | ANDRÉ ARAÚJO | 94 JUV | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 20-12-2009 | 4º | Braga 47006 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

| | | | | | | | 150 Metros | Top | 2 6,14 |
|---|--------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|----------------|------------|-----|--------|
| 1 | 2 3,06 | DIOGO MARTINS | 97 INF | Sporting Clube de Braga | 30-01-2010 | 2º Braga 47015 | | | |
| 2 | 2 3,51 | FÁBIO MELO | 97 INF | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 30-01-2010 | 3º Braga 47015 | | | |
| 3 | 2 3,52 | SEBASTIÃO FREITAS | 95 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 30-01-2010 | 1º Braga 47015 | | | |
| 4 | 2 6,14 | JOÃO NUNO LOPES | 98 INF | Sporting Clube de Braga | 30-01-2010 | 3º Braga 47015 | | | |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos**300 Metros Planos**

Top

5 7,23

| | | | | | | |
|----|---------------|--------------------------|--------|--------------------------------------|------------|----------------|
| 1 | 3 8,23 | PEDRO NOVAIS | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 30-01-2010 | 1º Braga 47015 |
| 2 | 3 9,18 | JOSÉ MACEDO | 94 JUV | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 30-01-2010 | 2º Braga 47015 |
| 3 | 3 9,21 | FRANCISCO ARAÚJO | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 30-01-2010 | 3º Braga 47015 |
| 4 | 3 9,66 | JOSÉ RODRIGUES | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 30-01-2010 | 1º Braga 47015 |
| 5 | 3 9,83 | JOÃO PACHECO | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 30-01-2010 | 4º Braga 47015 |
| 6 | 4 0,40 | RICARDO FERREIRA | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 30-01-2010 | 1º Braga 47015 |
| 7 | 4 0,55 | FILIPE RODRIGUES | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 12-12-2009 | 1º Braga 47004 |
| 8 | 4 0,69 | DIOGO CRUZ | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 12-12-2009 | 3º Braga 47004 |
| 9 | 4 0,72 | IURI COSTA | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 30-01-2010 | 2º Braga 47015 |
| 10 | 4 1,15 | GABRIEL FERNANDES | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 30-01-2010 | 3º Braga 47015 |
| 11 | 4 1,25 | NUNO COSTA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 30-01-2010 | 1º Braga 47015 |
| 12 | 4 1,52 | ANDRÉ ARAÚJO | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 30-01-2010 | 2º Braga 47015 |
| 13 | 4 1,63 | DIOGO ARAÚJO | 95 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 30-01-2010 | 2º Braga 47015 |
| 14 | 4 2,05 | FÁBIO CUNHA | 94 JUV | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 30-01-2010 | 4º Braga 47015 |
| 15 | 4 2,15 | RUI SILVA | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 30-01-2010 | 1º Braga 47015 |
| 16 | 4 2,25 | NARCISO VIEIRA | 96 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 30-01-2010 | 3º Braga 47015 |
| 17 | 4 3,08 | TIAGO ALVES | 94 JUV | Liberdade Futebol Clube | 12-12-2009 | 3º Braga 47004 |
| 18 | 4 3,20 | JOÃO SÁ | 93 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 12-12-2009 | 4º Braga 47004 |
| 19 | 4 3,46 | ANDRÉ ARAÚJO | 94 JUV | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 30-01-2010 | 3º Braga 47015 |
| 20 | 4 3,83 | EDUARDO LOPES | 95 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 30-01-2010 | 2º Braga 47015 |
| 21 | 4 4,36 | RENATO MIRANDA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 12-12-2009 | 3º Braga 47004 |
| 22 | 4 4,94 | TIAGO RODRIGUES | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 12-12-2009 | 4º Braga 47004 |
| 23 | 4 6,24 | EDUARDO SOUSA | 96 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 30-01-2010 | 1º Braga 47015 |
| 24 | 4 8,17 | RAFAEL QUEIROZ | 94 JUV | Sporting Clube de Braga | 12-12-2009 | 4º Braga 47004 |
| 25 | 4 9,74 | HUGO MOURA | 96 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 30-01-2010 | 4º Braga 47015 |
| 26 | 5 7,23 | JOÃO SILVA | 96 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 30-01-2010 | 3º Braga 47015 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos**400 Metros Planos**

Top

6 3,27

| | | | | | | |
|----|---------------|--------------------------|--------|--------------------------------------|------------|-------------------------|
| 1 | 5 1,43 | RENATO SILVA | 81 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 16-01-2010 | 1º Braga 47012 |
| 2 | 5 1,54 | JOSÉ ARAÚJO | 83 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 16-01-2010 | 2º Braga 47012 |
| 3 | 5 1,64 | MIGUEL GONÇALVES | 89 S23 | Sporting Clube de Braga | 30-01-2010 | 1º Pombal/Espinho 03006 |
| 4 | 5 1,68 | MÁRCIO PEREIRA | 89 S23 | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 20-12-2009 | 1º Espinho 38006 |
| 5 | 5 2,32 | RUI ARAÚJO | 88 S23 | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 06-02-2010 | 4º Braga 47017 |
| 6 | 5 2,57 | DIOGO MIRANDA | 92 JUN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 16-01-2010 | 4º Braga 47012 |
| 7 | 5 4,36 | RAUL VELOSO | 81 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 16-01-2010 | 2º Braga 47012 |
| 8 | 5 4,47 | RICARDO TORRES | 89 S23 | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 16-01-2010 | 2º Braga 47012 |
| 9 | 5 4,80 | PEDRO NOVAIS | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 16-01-2010 | 1º Braga 47012 |
| 10 | 5 5,35 | DUARTE SILVA | 92 JUN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 23-01-2010 | 2º Braga 47014 |
| 11 | 5 5,92 | DIOGO CRUZ | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 16-01-2010 | 3º Braga 47012 |
| 12 | 5 7,23 | PAULO ARAÚJO | 92 JUN | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 2º Braga 47012 |
| 13 | 5 7,31 | TIAGO GOMES | 92 JUN | Grupo Recreativo Associativo da Cru | 06-02-2010 | 1º Braga 47017 |
| 14 | 5 7,62 | JOÃO PACHECO | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 3º Braga 47012 |
| 15 | 5 9,03 | CHISOKA SIMÕES | 92 JUN | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 2º Braga 47012 |
| 16 | 5 9,48 | GABRIEL FERNANDES | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 16-01-2010 | 4º Braga 47012 |
| 17 | 5 9,53 | IURI COSTA | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 16-01-2010 | 3º Braga 47012 |
| 18 | 5 9,62 | ANDRÉ ARAÚJO | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 06-02-2010 | 2º Braga 47017 |
| 19 | 5 9,97 | NUNO COSTA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 16-01-2010 | 3º Braga 47012 |
| 20 | 6 1,94 | ANDRÉ ARAÚJO | 94 JUV | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 23-01-2010 | 3º Braga 47014 |
| 21 | 6 3,27 | PEDRO RIBEIRO | 93 JUV | Grupo Recreativo Associativo da Cru | 06-02-2010 | 4º Braga 47017 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

| | | | | | | | 600 Metros | Top | 2 0 7,00 |
|---|----------|--------------------------|----------|-------------------------------------|------------|-----------------|------------|-----|----------|
| 1 | 1 4 8,24 | RAFAEL SILVA | 97 INF | Liberdade Futebol Clube | 12-12-2009 | 1º Braga 47004 | | | |
| 2 | 1 5 1,7 | MARTINHO OLIVEIRA | 97 INF | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 06-02-2010 | 4º Braga 47017 | | | |
| 3 | 1 5 1,8 | BRUNO OLIVEIRA | 98 INF | Grupo Recreativo Associativo da Cru | 06-02-2010 | 5º Braga 47017 | | | |
| 4 | 1 5 3,80 | RUI ANDRADE | 97 INF | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 06-02-2010 | 6º Braga 47017 | | | |
| 5 | 1 5 6,51 | DIOGO SILVEIRA | 99 BEN-B | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 06-02-2010 | 2º Braga 47017 | | | |
| 6 | 2 0 7,00 | FÁBIO MELO | 97 INF | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 06-02-2010 | 10º Braga 47017 | | | |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos**800 Metros**

Top 2 3 7,96

| | | | | | | |
|----|----------|--------------------------|--------|--------------------------------------|------------|-------------------------|
| 1 | 1 5 2,24 | RENATO SILVA | 81 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 28-02-2010 | 3º Espinho 03012 |
| 2 | 1 5 5,48 | MÁRCIO PEREIRA | 89 S23 | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 17-01-2010 | 4º Braga 47012 |
| 3 | 1 5 9,23 | JOSÉ SILVA | 89 S23 | Sporting Clube de Braga | 30-01-2010 | 3º Pombal/Espinho 03006 |
| 4 | 1 5 9,76 | JOSÉ ARAÚJO | 83 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 12-12-2009 | 2º Braga 47004 |
| 5 | 2 0 1,74 | FRANCISCO RODRIGU | 95 INI | Grupo Recreativo Associativo da Cru | 06-02-2010 | 1º Braga 47017 |
| 6 | 2 0 3,15 | RUI GONÇALVES | 89 S23 | Sporting Clube de Braga | 17-01-2010 | 1º Braga 47012 |
| 7 | 2 0 3,46 | PAULO MENDES | 92 JUN | Grupo Desportivo Unidos do Cano | 17-01-2010 | 2º Braga 47012 |
| 8 | 2 0 5,14 | HÉLDER COSTA | 95 INI | Grupo Recreativo Associativo da Cru | 06-02-2010 | 2º Braga 47017 |
| 9 | 2 0 7,81 | CÉSAR RIBEIRO | 75 SEN | Sporting Clube de Braga | 09-01-2010 | 5º Braga 47010 |
| 10 | 2 0 9,15 | MANUEL COSTA | 91 JUN | Grupo Desportivo Unidos do Cano | 12-12-2009 | 2º Braga 47004 |
| 11 | 2 0 9,90 | FERNANDO PINTO | 94 JUV | Sporting Clube de Braga | 17-01-2010 | 5º Braga 47012 |
| 12 | 2 1 0,15 | MANUEL COSTA | 87 SEN | Grupo Desportivo Unidos do Cano | 13-02-2010 | 2º Braga 47019 |
| 13 | 2 1 2,92 | JOSÉ SILVA | 90 S23 | Liberdade Futebol Clube | 12-12-2009 | 4º Braga 47004 |
| 14 | 2 1 4,14 | PEDRO MEIRELES | 96 INI | Sporting Clube de Braga | 06-02-2010 | 3º Braga 47017 |
| 15 | 2 1 5,58 | DIOGO CRUZ | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 7º Braga 47010 |
| 16 | 2 1 6,15 | JOÃO NOVAIS | 92 JUN | Grupo Desportivo Unidos do Cano | 13-02-2010 | 3º Braga 47019 |
| 17 | 2 1 6,77 | RICARDO BAPTISTA | 93 JUV | Grupo Desportivo Unidos do Cano | 17-01-2010 | 5º Braga 47012 |
| 18 | 2 1 6,99 | JOÃO BASTOS | 92 JUN | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 17-01-2010 | 4º Braga 47012 |
| 19 | 2 1 7,42 | EDUARDO LOPES | 95 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 06-02-2010 | 4º Braga 47017 |
| 20 | 2 1 7,76 | GUILHERME LOPES | 94 JUV | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 17-01-2010 | 5º Braga 47012 |
| 21 | 2 1 7,97 | LUÍS MACHADO | 93 JUV | Grupo Desportivo Unidos do Cano | 13-02-2010 | 4º Braga 47019 |
| 22 | 2 1 8,92 | HUGO FERNANDES | 94 JUV | Grupo Desportivo Unidos do Cano | 13-02-2010 | 5º Braga 47019 |
| 23 | 2 1 9,31 | GABRIEL FERNANDES | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 17-01-2010 | 6º Braga 47012 |
| 24 | 2 1 9,36 | LUÍS CARNEIRO | 94 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 13-02-2010 | 6º Braga 47019 |
| 25 | 2 1 9,80 | SÉRGIO PEREIRA | 94 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 30-01-2010 | 3º Braga 47015 |
| 26 | 2 2 0,87 | HÉLDER SALAZAR | 95 INI | Grupo Recreativo Associativo da Cru | 06-02-2010 | 5º Braga 47017 |
| 27 | 2 2 4,14 | PEDRO SILVA | 96 INI | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 12-12-2009 | 6º Braga 47004 |
| 28 | 2 2 4,99 | MIGUEL COSTA | 95 INI | Grupo Recreativo Associativo da Cru | 06-02-2010 | 8º Braga 47017 |
| 29 | 2 2 7,24 | LUÍS COSTA | 96 INI | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 06-02-2010 | 10º Braga 47017 |
| 30 | 2 2 7,65 | NUNO CARVALHO | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 06-02-2010 | 11º Braga 47017 |
| 31 | 2 3 5,17 | PAULO FONTÃO | 96 INI | Sporting Clube de Braga | 06-02-2010 | 12º Braga 47017 |
| 32 | 2 3 7,96 | RICARDO CUNHA | 95 INI | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 06-02-2010 | 13º Braga 47017 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos**1.000 Metros**

Top 3 5 7,28

| | | | | | | |
|----|----------|---------------------------|--------|--------------------------------------|------------|-----------------|
| 1 | 2 3 7,59 | ANDRÉ SILVA | 92 JUN | Liberdade Futebol Clube | 19-12-2009 | 2º Braga 47005 |
| 2 | 2 4 1,44 | FRANCISCO RODRIGU | 95 INI | Grupo Recreativo Associativo da Cru | 19-12-2009 | 1º Braga 47005 |
| 3 | 2 4 4,32 | JOSÉ SILVA | 90 S23 | Liberdade Futebol Clube | 19-12-2009 | 4º Braga 47005 |
| 4 | 2 4 8,58 | TIAGO LOUREIRO | 91 JUN | Liberdade Futebol Clube | 19-12-2009 | 5º Braga 47005 |
| 5 | 2 4 9,99 | EMANUEL OLIVEIRA | 93 JUV | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 19-12-2009 | 5º Braga 47005 |
| 6 | 2 5 1,80 | MIGUEL MOREIRA | 92 JUN | Liberdade Futebol Clube | 19-12-2009 | 8º Braga 47005 |
| 7 | 2 5 4,44 | TIAGO SILVA | 95 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 12-02-2010 | 1º Braga 47018 |
| 8 | 2 5 7,65 | DIOGO CRUZ | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 19-12-2009 | 6º Braga 47005 |
| 9 | 2 5 8,12 | GABRIEL FERNANDES | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 19-12-2009 | 8º Braga 47005 |
| 10 | 2 5 9,73 | FERNANDO PINTO | 94 JUV | Sporting Clube de Braga | 19-12-2009 | 8º Braga 47005 |
| 11 | 3 0 0,16 | DUARTE SILVA | 92 JUN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 20-12-2009 | 4º Braga 47006 |
| 12 | 3 0 0,35 | EDUARDO LOPES | 95 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 19-12-2009 | 1º Braga 47005 |
| 13 | 3 0 2,09 | PAULO ROSÁRIO | 94 JUV | Sporting Clube de Braga | 19-12-2009 | 9º Braga 47005 |
| 14 | 3 0 5,10 | GUILHERME LOPES | 94 JUV | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 19-12-2009 | 10º Braga 47005 |
| 15 | 3 0 5,30 | PEDRO SILVA | 96 INI | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 19-12-2009 | 9º Braga 47005 |
| 16 | 3 0 7,39 | SÉRGIO PEREIRA | 94 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 19-12-2009 | 11º Braga 47005 |
| 17 | 3 0 8,00 | FRANCISCO OLIVEIRA | 95 INI | Externato Inf. D.henrique | 12-02-2010 | 1º Braga 47018 |
| 18 | 3 0 9,86 | MÁRIO COSTA | 95 INI | ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO | 12-02-2010 | 3º Braga 47018 |
| 19 | 3 1 1,21 | LUÍS COSTA | 96 INI | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 19-12-2009 | 4º Braga 47005 |
| 20 | 3 1 1,80 | RAFAEL SILVA | 97 INF | Liberdade Futebol Clube | 19-12-2009 | 3º Braga 47005 |
| 21 | 3 1 2,85 | NARCISO VIEIRA | 96 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 19-12-2009 | 11º Braga 47005 |
| 22 | 3 1 5,51 | NUNO CARVALHO | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 19-12-2009 | 9º Braga 47005 |
| 23 | 3 2 2,24 | RUI ANDRADE | 97 INF | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 19-12-2009 | 7º Braga 47005 |
| 24 | 3 2 2,64 | MARTINHO OLIVEIRA | 97 INF | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 19-12-2009 | 8º Braga 47005 |
| 25 | 3 2 5,00 | HUGO SILVA | 96 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 12-02-2010 | 9º Braga 47018 |
| 26 | 3 2 6,19 | LUÍS NOVAIS | 95 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 30-01-2010 | 3º Braga 47015 |
| 27 | 3 3 0,26 | RICARDO CUNHA | 95 INI | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 12-02-2010 | 10º Braga 47018 |
| 28 | 3 3 0,48 | PAULO FONTÃO | 96 INI | Sporting Clube de Braga | 19-12-2009 | 12º Braga 47005 |
| 29 | 3 3 1,94 | FLÁVIO SILVA | 95 INI | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 12-02-2010 | 7º Braga 47018 |
| 30 | 3 3 1,97 | JOÃO LAGO | 95 INI | ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO | 12-02-2010 | 8º Braga 47018 |
| 31 | 3 3 9,00 | CASSIANO MARTINS | 97 INF | Externato Inf. D.henrique | 12-02-2010 | 5º Braga 47018 |
| 32 | 3 4 3,00 | VÍTOR COSTA | 98 INF | ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO | 12-02-2010 | 7º Braga 47018 |
| 33 | 3 4 8,25 | HUGO LIMA | 97 INF | Externato Inf. D.henrique | 12-02-2010 | 9º Braga 47018 |
| 34 | 3 5 1,45 | MICHAEL SOARES | 98 INF | ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO | 12-02-2010 | 7º Braga 47018 |
| 35 | 3 5 2,41 | VASCO ALEIXO | 97 INF | Individual - Braga | 19-12-2009 | 8º Braga 47005 |
| 36 | 3 5 7,28 | DIOGO OLIVEIRA | 97 INF | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 19-12-2009 | 9º Braga 47005 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos**1.500 Metros**

Top 9 9 9 9,99

| | | | | | | | |
|----|------------|--------------------------|--------|--------------------------------------|------------|-------|----------------------|
| 1 | 3 5 5,36 | RENATO SILVA | 81 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 13-02-2010 | 1º | Pombal 03010 |
| 2 | 3 5 6,99 | TIAGO COSTA | 88 S23 | Sporting Clube de Braga | 30-01-2010 | 2º | Pombal/Espinho 03006 |
| 3 | 4 0 4,08 | MARCO OLIVEIRA | 90 S23 | Núcleo de Atletismo de Joane | 16-01-2010 | 8º | Braga 47012 |
| 4 | 4 0 6,36 | ANDRÉ SILVA | 92 JUN | Liberdade Futebol Clube | 06-02-2010 | 2º | Braga 47017 |
| 5 | 4 1 1,53 | JOÃO ANTUNES | 89 S23 | ASSOCIAÇÃO MOINHO DE VERMO | 16-01-2010 | 9º | Braga 47012 |
| 6 | 4 1 7,16 | MIGUEL FARIA | 92 JUN | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 23-01-2010 | 2º | Braga 47014 |
| 7 | 4 1 8,66 | JOSÉ SILVA | 90 S23 | Liberdade Futebol Clube | 23-01-2010 | 3º | Braga 47014 |
| 8 | 4 1 9,83 | FRANCISCO RODRIGU | 95 INI | Grupo Recreativo Associativo da Cru | 23-01-2010 | 1º | Braga 47014 |
| 9 | 4 2 0,02 | ÂNGELO RIBEIRO | 93 JUV | Grupo Desportivo Unidos do Cano | 23-01-2010 | 4º | Braga 47014 |
| 10 | 4 2 2,90 | FERNANDO PINTO | 94 JUV | Sporting Clube de Braga | 06-02-2010 | 2º | Braga 47017 |
| 11 | 4 2 3,36 | EDUARDO COSTA | 88 S23 | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 9º | Braga 47012 |
| 12 | 4 2 3,65 | TIAGO LOUREIRO | 91 JUN | Liberdade Futebol Clube | 06-02-2010 | 10º | Braga 47017 |
| 13 | 4 2 5,41 | SÉRGIO TEIXEIRA | 94 JUV | Centro Social de Gondar | 16-01-2010 | 3º | Braga 47012 |
| 14 | 4 2 7,71 | CÉSAR RIBEIRO | 75 SEN | Sporting Clube de Braga | 23-01-2010 | 1º | Braga 47014 |
| 15 | 4 2 7,98 | RICARDO DIAS | 85 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 16-01-2010 | 10º | Braga 47012 |
| 16 | 4 2 9,08 | HÉLDER COSTA | 95 INI | Grupo Recreativo Associativo da Cru | 23-01-2010 | 2º | Braga 47014 |
| 17 | 4 3 4,20 | PAULO ROSÁRIO | 94 JUV | Sporting Clube de Braga | 06-02-2010 | 4º | Braga 47017 |
| 18 | 4 3 7,99 | DIOGO ALVES | 92 JUN | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 23-01-2010 | 4º | Braga 47014 |
| 19 | 4 3 8,76 | JORGE VALE | 92 JUN | Sporting Clube de Braga | 23-01-2010 | 10º | Braga 47014 |
| 20 | 4 3 9,20 | TIAGO SILVA | 95 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 23-01-2010 | 4º | Braga 47014 |
| 21 | 4 3 9,82 | GUILHERME LOPES | 94 JUV | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 06-02-2010 | 7º | Braga 47017 |
| 22 | 4 3 9,90 | JOÃO BASTOS | 92 JUN | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 23-01-2010 | 5º | Braga 47014 |
| 23 | 4 4 4,97 | PEDRO MEIRELES | 96 INI | Sporting Clube de Braga | 23-01-2010 | 6º | Braga 47014 |
| 24 | 4 4 5,38 | SÉRGIO PEREIRA | 94 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 23-01-2010 | 8º | Braga 47014 |
| 25 | 4 5 0,62 | PEDRO SILVA | 96 INI | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 23-01-2010 | 7º | Braga 47014 |
| 26 | 4 5 5,40 | NUNO CARVALHO | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 23-01-2010 | 8º | Braga 47014 |
| 27 | 4 5 8,90 | JOSÉ BOLELA | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 23-01-2010 | 9º | Braga 47014 |
| 28 | 5 0 0,41 | LUÍS COSTA | 96 INI | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 23-01-2010 | 10º | Braga 47014 |
| 29 | 5 0 1,59 | LUÍS CARNEIRO | 94 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 06-02-2010 | 10º | Braga 47017 |
| 30 | 5 2 1,49 | JOÃO FONTÃO | 96 INI | Sporting Clube de Braga | 23-01-2010 | 12º | Braga 47014 |
| 31 | 6 0 4,68 | JOÃO SILVA | 96 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 23-01-2010 | 13º | Braga 47014 |
| 32 | 6 0 8,73 | MANUEL FERNANDES | 96 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 23-01-2010 | 14º | Braga 47014 |
| 33 | 9 9 9 9,99 | MÁRCIO PEREIRA | 89 S23 | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 06-02-2010 | 3999º | Espinho 03008 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

| | | | | | | Milha | Top | 5 5 9,30 |
|----|----------|--------------------------|--------|--------------------------------------|------------|-------|-------------|----------|
| 1 | 4 3 5,14 | FRANCISCO RODRIGU | 95 INI | Grupo Recreativo Associativo da Cru | 13-02-2010 | 1º | Braga 47019 | |
| 2 | 4 4 5,23 | HÉLDER COSTA | 95 INI | Grupo Recreativo Associativo da Cru | 13-02-2010 | 2º | Braga 47019 | |
| 3 | 5 0 5,46 | EDUARDO LOPES | 95 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 13-02-2010 | 3º | Braga 47019 | |
| 4 | 5 0 9,71 | HÉLDER SALAZAR | 95 INI | Grupo Recreativo Associativo da Cru | 13-02-2010 | 4º | Braga 47019 | |
| 5 | 5 2 3,20 | LUÍS COSTA | 96 INI | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 13-02-2010 | 5º | Braga 47019 | |
| 6 | 5 2 4,48 | ANDRÉ MACHADO | 96 INI | Grupo Desportivo Unidos do Cano | 13-02-2010 | 6º | Braga 47019 | |
| 7 | 5 2 5,74 | MANUEL TEIXEIRA | 95 INI | Grupo Desportivo Unidos do Cano | 13-02-2010 | 7º | Braga 47019 | |
| 8 | 5 4 1,53 | MIGUEL COSTA | 95 INI | Grupo Recreativo Associativo da Cru | 13-02-2010 | 8º | Braga 47019 | |
| 9 | 5 4 6,65 | DIOGO SOUSA | 95 INI | Grupo Recreativo Associativo da Cru | 13-02-2010 | 9º | Braga 47019 | |
| 10 | 5 5 9,30 | RAFAEL OLIVEIRA | 96 INI | Grupo Recreativo Associativo da Cru | 13-02-2010 | 10º | Braga 47019 | |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos**3.000 Metros**

Top 10 26,68

| | | | | | | |
|----|-----------|-------------------------|--------|--------------------------------------|------------|-------------------|
| 1 | 8 2 3,88 | TIAGO COSTA | 88 S23 | Sporting Clube de Braga | 07-02-2010 | 3º Espinho 03008 |
| 2 | 8 3 1,73 | PEDRO VIEIRA | 89 S23 | Núcleo de Atletismo de Joane | 13-02-2010 | 1º Braga 47019 |
| 3 | 8 3 9,39 | JORGE SANTA CRUZ | 89 S23 | Núcleo de Atletismo de Joane | 12-12-2009 | 1º Braga 47004 |
| 4 | 8 4 8,04 | JOÃO ANTUNES | 89 S23 | ASSOCIAÇÃO MOINHO DE VERMO | 17-01-2010 | 3º Braga 47012 |
| 5 | 8 4 9,17 | RICARDO VALE | 88 S23 | Sporting Clube de Braga | 07-02-2010 | 12º Espinho 03008 |
| 6 | 8 4 9,91 | HUGO D. SANTOS | 90 S23 | Liberdade Futebol Clube | 17-01-2010 | 4º Braga 47012 |
| 7 | 8 5 2,02 | OSCAR MENDES | 81 SEN | Liberdade Futebol Clube | 17-01-2010 | 5º Braga 47012 |
| 8 | 8 5 2,73 | RICARDO DIAS | 85 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 14-02-2010 | 4º Pombal 03010 |
| 9 | 8 5 5,94 | JOSÉ SILVA | 89 S23 | Sporting Clube de Braga | 12-12-2009 | 3º Braga 47004 |
| 10 | 8 5 9,32 | ANDRÉ SILVA | 92 JUN | Liberdade Futebol Clube | 12-12-2009 | 4º Braga 47004 |
| 11 | 9 0 0,24 | MARCO OLIVEIRA | 90 S23 | Núcleo de Atletismo de Joane | 09-01-2010 | 4º Braga 47010 |
| 12 | 9 0 0,39 | JOSÉ PIRES | 87 SEN | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 12-12-2009 | 5º Braga 47004 |
| 13 | 9 1 0,45 | MIGUEL FARIA | 92 JUN | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 17-01-2010 | 1º Braga 47012 |
| 14 | 9 1 1,62 | EDUARDO COSTA | 88 S23 | Sporting Clube de Braga | 17-01-2010 | 2º Braga 47012 |
| 15 | 9 1 6,44 | ÂNGELO RIBEIRO | 93 JUV | Grupo Desportivo Unidos do Cano | 12-12-2009 | 7º Braga 47004 |
| 16 | 9 1 9,94 | PAULO MENDES | 92 JUN | Grupo Desportivo Unidos do Cano | 13-02-2010 | 2º Braga 47019 |
| 17 | 9 4 0,44 | TIAGO LOUREIRO | 91 JUN | Liberdade Futebol Clube | 12-12-2009 | 4º Braga 47004 |
| 18 | 10 0 1,25 | MICHAEL OLIVEIRA | 92 JUN | Individual - Braga | 20-12-2009 | 6º Braga 47006 |
| 19 | 10 0 5,11 | TIAGO GOMES | 92 JUN | Grupo Recreativo Associativo da Cru | 13-02-2010 | 9º Braga 47019 |
| 20 | 10 1 2,52 | DIOGO ALVES | 92 JUN | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 17-01-2010 | 9º Braga 47012 |
| 21 | 10 1 7,67 | LUÍS MACHADO | 93 JUV | Grupo Desportivo Unidos do Cano | 17-01-2010 | 10º Braga 47012 |
| 22 | 10 2 6,68 | RICARDO BAPTISTA | 93 JUV | Grupo Desportivo Unidos do Cano | 13-02-2010 | 10º Braga 47019 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

60 M Barr.Inf.M/F-68

Top

1 5,35

| | | | | | | |
|---|---------------|------------------------|--------|--------------------------------|------------|----------------|
| 1 | 1 3,37 | DIOGO MARTINS | 97 INF | Sporting Clube de Braga | 09-01-2010 | 2º Braga 47010 |
| 2 | 1 3,55 | FÁBIO MELO | 97 INF | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 09-01-2010 | 4º Braga 47010 |
| 3 | 1 5,35 | JOÃO NUNO LOPES | 98 INF | Sporting Clube de Braga | 09-01-2010 | 4º Braga 47010 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

60 M Barr.Jun.M.1,00

Top

9,09

| | | | | | |
|---|-------------|---------------------|--------|---|----------------|
| 1 | 9,09 | DUARTE SILVA | 92 JUN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão 09-01-2010 | 1º Braga 47010 |
|---|-------------|---------------------|--------|---|----------------|



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

60 M Barreiras-1.06

Top

9,49

| | | | | | |
|---|-------------|---------------------|--------|---|-------------------------|
| 1 | 9,49 | DUARTE SILVA | 92 JUN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão 30-01-2010 | 5º Pombal/Espinho 03006 |
|---|-------------|---------------------|--------|---|-------------------------|



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

60 M Barr.Inf.M/F-76

Top

1 4,39

| | | | | | | |
|---|---------------|----------------------|--------|--------------------------------|------------|----------------|
| 1 | 1 4,35 | FÁBIO MELO | 97 INF | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 16-01-2010 | 3º Braga 47011 |
| 2 | 1 4,39 | DIOGO MARTINS | 97 INF | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 6º Braga 47011 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

60 M Barr.Ini.Mas-84

Top

1 3,93

| | | | | | | |
|----|--------|--------------------------|--------|--------------------------------------|------------|----------------|
| 1 | 9,03 | PEDRO SILVA | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 1º Braga 47011 |
| 2 | 9,25 | RAFAEL VILAS BOAS | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 2º Braga 47011 |
| 3 | 9,72 | NARCISO VIEIRA | 96 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 13-02-2010 | 2º Braga 47019 |
| 4 | 9,84 | RICARDO FERREIRA | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 6º Braga 47011 |
| 5 | 9,95 | SÉRGIO CAMPOS | 96 INI | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 1º Braga 47011 |
| 6 | 1 0,17 | TIAGO SILVA | 95 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 09-01-2010 | 2º Braga 47010 |
| 7 | 1 0,62 | RUI SILVA | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 4º Braga 47011 |
| 8 | 1 1,71 | LUÍS COSTA | 96 INI | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 5º Braga 47010 |
| 9 | 1 3,18 | HUGO AZEVEDO | 95 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 09-01-2010 | 5º Braga 47010 |
| 10 | 1 3,37 | EDUARDO LOPES | 95 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 09-01-2010 | 6º Braga 47010 |
| 11 | 1 3,93 | HUGO MOURA | 96 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 09-01-2010 | 4º Braga 47010 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

60 M Barr.Juv.Mas-91

Top 1 1,98

| | | | | | | |
|----|--------|--------------------------|--------|--------------------------------------|------------|----------------|
| 1 | 8,88 | HÉLDER PINTO | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 1º Braga 47011 |
| 2 | 9,64 | JOÃO SIMÕES | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 16-01-2010 | 1º Braga 47011 |
| 3 | 9,80 | GABRIEL FERNANDES | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 16-01-2010 | 4º Braga 47011 |
| 4 | 9,89 | JORGE RODRIGUES | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 1º Braga 47010 |
| 5 | 1 0,42 | IURI COSTA | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 16-01-2010 | 3º Braga 47011 |
| 6 | 1 0,60 | TIAGO COSTA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 16-01-2010 | 4º Braga 47011 |
| 7 | 1 0,89 | LEONARDO SÁ | 93 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 5º Braga 47010 |
| 8 | 1 0,90 | RENATO MIRANDA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 30-01-2010 | 3º Braga 47015 |
| 9 | 1 1,05 | FRANCISCO ARAÚJO | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 09-01-2010 | 6º Braga 47010 |
| 10 | 1 1,10 | JOSÉ SALGADO | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 7º Braga 47010 |
| 11 | 1 1,30 | FÁBIO CUNHA | 94 JUV | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 09-01-2010 | 5º Braga 47010 |
| 12 | 1 1,98 | NUNO COSTA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 8º Braga 47010 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos**Salto em Altura**

Top

1,00

| | | | | | | | |
|----|------|--------------------------|--------|--------------------------------------|------------|-----|----------------------|
| 1 | 1,98 | SÉRGIO COSTA | 82 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 30-01-2010 | 2º | Pombal/Espinho 03006 |
| 2 | 1,85 | SÉRGIO SILVA | 85 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 16-01-2010 | 4º | Braga 47012 |
| 3 | 1,84 | RAFAEL VILAS BOAS | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 30-01-2010 | 1º | Braga 47015 |
| 4 | 1,80 | HÉLDER PINTO | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 30-01-2010 | 7º | Pombal/Espinho 03006 |
| 5 | 1,75 | MARIO A. SILVA | 87 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 06-02-2010 | 1º | Braga 47017 |
| 6 | 1,70 | TIAGO COSTA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 1º | Braga 47010 |
| 7 | 1,70 | MARCO CUNHA | 92 JUN | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 06-02-2010 | 2º | Braga 47017 |
| 8 | 1,65 | JOÃO SIMÕES | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 3º | Braga 47010 |
| 9 | 1,62 | DUARTE SILVA | 92 JUN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 19-12-2009 | 6º | Braga 47006 |
| 10 | 1,60 | FRANCISCO ARAÚJO | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 19-12-2009 | 6º | Braga 47005 |
| 11 | 1,58 | JORGE RODRIGUES | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 16-01-2010 | 7º | Braga 47011 |
| 12 | 1,50 | RICARDO FERREIRA | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 19-12-2009 | 4º | Braga 47005 |
| 13 | 1,50 | PEDRO VELOSO | 77 SEN | Individual - Braga | 20-12-2009 | 3º | Braga 47006 |
| 14 | 1,50 | IURI COSTA | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 09-01-2010 | 8º | Braga 47010 |
| 15 | 1,50 | NUNO COSTA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 9º | Braga 47010 |
| 16 | 1,49 | DANIEL GOMES | 95 INI | ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO | 12-02-2010 | 6º | Braga 47018 |
| 17 | 1,46 | TIAGO FERREIRA | 95 INI | ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO | 12-02-2010 | 9º | Braga 47018 |
| 18 | 1,46 | HUGO RUIVO | 95 INI | Externato Inf. D.henrique | 12-02-2010 | 11º | Braga 47018 |
| 19 | 1,45 | NELSON TORRÃO | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 19-12-2009 | 12º | Braga 47005 |
| 20 | 1,45 | LEONARDO SÁ | 93 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 10º | Braga 47010 |
| 21 | 1,45 | JOSÉ SALGADO | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 11º | Braga 47010 |
| 22 | 1,43 | GABRIEL FERNANDES | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 16-01-2010 | 19º | Braga 47011 |
| 23 | 1,35 | FÁBIO CUNHA | 94 JUV | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 09-01-2010 | 14º | Braga 47010 |
| 24 | 1,30 | RENATO MIRANDA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 15º | Braga 47010 |
| 25 | 1,30 | NUNO GUERRA | 95 INI | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 23-01-2010 | 3º | Braga 47014 |
| 26 | 1,30 | MÁRCIO OLIVEIRA | 95 INI | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 06-02-2010 | 7º | Braga 47017 |
| 27 | 1,30 | JOSÉ FARIA | 96 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 12-02-2010 | 18º | Braga 47018 |
| 28 | 1,30 | BRUNO MACEDO | 98 INF | ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO | 12-02-2010 | 4º | Braga 47018 |
| 29 | 1,30 | LUÍS VIEIRA | 98 INF | Externato Inf. D.henrique | 12-02-2010 | 4º | Braga 47018 |
| 30 | 1,25 | DIOGO MARTINS | 97 INF | Sporting Clube de Braga | 13-02-2010 | 4º | Braga 47019 |
| 31 | 1,20 | DIOGO LOUREIRO | 97 INF | ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO | 12-02-2010 | 11º | Braga 47018 |
| 32 | 1,15 | JOSÉ AZEVEDO | 97 INF | Sporting Clube de Braga | 19-12-2009 | 4º | Braga 47005 |
| 33 | 1,05 | BRUNO CERDEIRA | 97 INF | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 19-12-2009 | 8º | Braga 47005 |
| 34 | 1,00 | RAFAEL GIL | 96 INI | Individual - Braga | 13-02-2010 | 7º | Braga 47019 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

| | | Salto Com Vara | | | Top | 2,20 |
|---|-------------|-----------------------|--------|---|-----|-------------|
| 1 | 4,10 | DIOGO SILVA | 89 S23 | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão 23-01-2010 | 1º | Braga 47014 |
| 2 | 2,20 | DUARTE SILVA | 92 JUN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão 20-12-2009 | 5º | Braga 47006 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos**Salto em Comprimento**

Top 2,06

| 1 | 6,64 | SÉRGIO SILVA | 85 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 30-01-2010 | 1º Pombal/Espinho 03006 |
|----|------|-------------------|--------|--------------------------------------|------------|-------------------------|
| 2 | 5,90 | MARIO A. SILVA | 87 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 30-01-2010 | 2º Braga 47015 |
| 3 | 5,78 | RAFAEL VILAS BOAS | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 2º Braga 47011 |
| 4 | 5,68 | JOÃO SIMÕES | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 12-12-2009 | 7º Braga 47004 |
| 5 | 5,52 | DUARTE SILVA | 92 JUN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 19-12-2009 | 5º Braga 47006 |
| 6 | 5,47 | JOÃO PACHECO | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 17-01-2010 | 14º Braga 47012 |
| 7 | 5,39 | RICARDO FERREIRA | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 09-01-2010 | 2º Braga 47010 |
| 8 | 5,32 | PEDRO SILVA | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 09-01-2010 | 3º Braga 47010 |
| 9 | 5,28 | RENATO MIRANDA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 13-02-2010 | 5º Braga 47019 |
| 10 | 5,21 | DANIEL GOMES | 95 INI | ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO | 12-02-2010 | 4º Braga 47018 |
| 11 | 5,17 | JOÃO SÁ | 93 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 17-01-2010 | 18º Braga 47012 |
| 12 | 5,15 | JOÃO CUNHA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 30-01-2010 | 5º Braga 47015 |
| 13 | 5,14 | MARCO CUNHA | 92 JUN | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 19-12-2009 | 7º Braga 47006 |
| 14 | 5,11 | SÉRGIO CAMPOS | 96 INI | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 6º Braga 47011 |
| 15 | 5,10 | ANDRÉ ARAÚJO | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 17-01-2010 | 22º Braga 47012 |
| 16 | 5,05 | LEONARDO SÁ | 93 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 17-01-2010 | 23º Braga 47012 |
| 17 | 4,98 | TIAGO SILVA | 95 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 16-01-2010 | 8º Braga 47011 |
| 18 | 4,98 | JOSÉ SALGADO | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 17-01-2010 | 25º Braga 47012 |
| 19 | 4,96 | DIOGO ARAÚJO | 95 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 06-02-2010 | 2º Braga 47017 |
| 20 | 4,93 | NARCISO VIEIRA | 96 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 12-02-2010 | 7º Braga 47018 |
| 21 | 4,91 | RUI SILVA | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 10º Braga 47011 |
| 22 | 4,76 | TIAGO COSTA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 12-12-2009 | 18º Braga 47004 |
| 23 | 4,65 | CRISTHIAN CABELLO | 95 INI | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 12-02-2010 | 11º Braga 47018 |
| 24 | 4,60 | ANDRÉ PINTO | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 12-12-2009 | 7º Braga 47004 |
| 25 | 4,46 | FERNANDO AZEVEDO | 95 INI | Externato Inf. D.henrique | 12-02-2010 | 17º Braga 47018 |
| 26 | 4,34 | JOÃO MARTINS | 96 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 12-02-2010 | 19º Braga 47018 |
| 27 | 4,31 | RICARDO CUNHA | 95 INI | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 12-02-2010 | 23º Braga 47018 |
| 28 | 4,28 | JOÃO LAGO | 95 INI | ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO | 12-02-2010 | 25º Braga 47018 |
| 29 | 4,13 | EDUARDO SOUSA | 96 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 12-12-2009 | 10º Braga 47004 |
| 30 | 4,02 | LUÍS COSTA | 96 INI | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 11º Braga 47010 |
| 31 | 3,98 | LUÍS VIEIRA | 98 INF | Externato Inf. D.henrique | 12-02-2010 | 5º Braga 47018 |
| 32 | 3,95 | EDUARDO LOPES | 95 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 09-01-2010 | 12º Braga 47010 |
| 33 | 3,90 | MÁRCIO OLIVEIRA | 95 INI | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 23-01-2010 | 4º Braga 47014 |
| 34 | 3,90 | JOÃO CARDOSO | 97 INF | Externato Inf. D.henrique | 12-02-2010 | 8º Braga 47018 |
| 35 | 3,59 | FÁBIO MELO | 97 INF | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 09-01-2010 | 2º Braga 47010 |
| 36 | 3,52 | DIOGO MARTINS | 97 INF | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 10º Braga 47011 |
| 37 | 3,50 | HUGO AZEVEDO | 95 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 09-01-2010 | 14º Braga 47010 |
| 38 | 3,48 | HUGO MOURA | 96 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 06-02-2010 | 12º Braga 47017 |
| 39 | 3,43 | ROGÉRIO BRAGA | 98 INF | ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO | 12-02-2010 | 26º Braga 47018 |
| 40 | 3,39 | GONÇALO NICOLAU | 97 INF | Individual - Braga | 12-12-2009 | 18º Braga 47004 |
| 41 | 3,31 | JOÃO SILVA | 96 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 09-01-2010 | 17º Braga 47010 |
| 42 | 3,24 | TIAGO FERREIRA | 97 INF | ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO | 12-02-2010 | 29º Braga 47018 |
| 43 | 3,22 | JOSÉ AZEVEDO | 97 INF | Sporting Clube de Braga | 06-02-2010 | 20º Braga 47017 |
| 44 | 3,16 | FILIPE RIBEIRO | 98 INF | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 12-02-2010 | 31º Braga 47018 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

| | | | | | | Top | 2,06 |
|----|-------------|------------------------|--------|-------------------------------------|------------|----------------------|-------------|
| | | | | | | Salto em Comprimento | |
| 45 | 3,01 | BRUNO CERDEIRA | 97 INF | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 23-01-2010 | 11º | Braga 47014 |
| 46 | 2,91 | ANDRÉ COUTINHO | 98 INF | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 12-12-2009 | 30º | Braga 47004 |
| 47 | 2,85 | JOÃO NUNO LOPES | 98 INF | Sporting Clube de Braga | 12-12-2009 | 31º | Braga 47004 |
| 48 | 2,70 | VASCO FERREIRA | 98 INF | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 12-02-2010 | 47º | Braga 47018 |
| 49 | 2,48 | JOSÉ CUNHA | 98 INF | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 12-02-2010 | 50º | Braga 47018 |
| 50 | 2,43 | CÂNDIDO GRAÇA | 98 INF | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 12-02-2010 | 51º | Braga 47018 |
| 51 | 2,06 | RAFAEL GIL | 96 INI | Individual - Braga | 06-02-2010 | 25º | Braga 47017 |



Masculinos

Triplo Salto

Top 1 0,60

| | | | | | | |
|----|-------|--------------------------|--------|--------------------------------------|------------|-------------------------|
| 1 | 14,18 | SÉRGIO SILVA | 85 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 16-01-2010 | 2º Braga 47012 |
| 2 | 13,84 | SÉRGIO COSTA | 82 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 16-01-2010 | 4º Braga 47012 |
| 3 | 12,18 | RAFAEL VILAS BOAS | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 30-01-2010 | 3º Braga 47015 |
| 4 | 11,90 | HÉLDER PINTO | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 30-01-2010 | 8º Pombal/Espinho 03006 |
| 5 | 11,83 | PEDRO NOVAIS | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 20-12-2009 | 3º Braga 47006 |
| 6 | 11,61 | JORGE RODRIGUES | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 13-02-2010 | 5º Braga 47019 |
| 7 | 11,55 | LEONARDO SÁ | 93 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 20-12-2009 | 4º Braga 47006 |
| 8 | 11,46 | JOÃO CUNHA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 30-01-2010 | 7º Braga 47015 |
| 9 | 11,32 | IURI COSTA | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 20-12-2009 | 5º Braga 47006 |
| 10 | 11,30 | JOSÉ SALGADO | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 20-12-2009 | 6º Braga 47006 |
| 11 | 11,28 | RENATO MIRANDA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 30-01-2010 | 8º Braga 47015 |
| 12 | 10,98 | TIAGO SILVA | 95 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 30-01-2010 | 11º Braga 47015 |
| 13 | 10,86 | PEDRO SILVA | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 30-01-2010 | 12º Braga 47015 |
| 14 | 10,60 | HUGO FERREIRA | 92 JUN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 30-01-2010 | 13º Braga 47015 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

| Lançamento Peso-3Kg | | | | | | Top | 3,60 |
|---------------------|------|----------------------------|--------|-------------------------------------|------------|-----------------|------|
| 1 | 8,88 | FRANCISCO RIBEIRO | 97 INF | FUTEBOL CLUBE DE VIZELA | 06-02-2010 | 1º Braga 47017 | |
| 2 | 7,69 | FÁBIO MELO | 97 INF | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 16-01-2010 | 4º Braga 47011 | |
| 3 | 6,96 | GONÇALO BORGES | 97 INF | Sporting Clube de Braga | 13-02-2010 | 3º Braga 47019 | |
| 4 | 6,77 | RICARDO FARIA | 97 INF | ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO | 12-02-2010 | 13º Braga 47018 | |
| 5 | 5,57 | DIOGO MARTINS | 97 INF | Sporting Clube de Braga | 09-01-2010 | 6º Braga 47010 | |
| 6 | 5,34 | RICARDO DANIEL FARI | 98 INF | ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO | 12-02-2010 | 26º Braga 47018 | |
| 7 | 3,81 | DIOGO OLIVEIRA | 97 INF | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 12-02-2010 | 31º Braga 47018 | |
| 8 | 3,60 | JOÃO NUNO LOPES | 98 INF | Sporting Clube de Braga | 09-01-2010 | 10º Braga 47010 | |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos**Lançamento Peso-4Kg**

Top

5,08

| | | | | | | |
|----|-------|--------------------------|--------|--------------------------------------|------------|-----------------|
| 1 | 10,79 | RUI SILVA | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 06-02-2010 | 2º Braga 47017 |
| 2 | 10,78 | TIAGO SILVA | 95 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 13-02-2010 | 1º Braga 47019 |
| 3 | 10,52 | PEDRO SILVA | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 3º Braga 47011 |
| 4 | 9,48 | HUGO RUIVO | 95 INI | Externato Inf. D.henrique | 12-02-2010 | 6º Braga 47018 |
| 5 | 9,40 | JOSÉ CARLOS MOTA | 95 INI | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 06-02-2010 | 4º Braga 47017 |
| 6 | 9,02 | JOSÉ MOTA | 95 INI | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 12-02-2010 | 9º Braga 47018 |
| 7 | 9,01 | ANDRÉ ESTRADA | 95 INI | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 23-01-2010 | 4º Braga 47014 |
| 8 | 8,85 | MÁRIO COSTA | 95 INI | ESCOLA E.B. 2,3 DE PRADO | 12-02-2010 | 12º Braga 47018 |
| 9 | 8,84 | RICARDO FERREIRA | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 09-01-2010 | 4º Braga 47010 |
| 10 | 8,82 | RAFAEL VILAS BOAS | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 13º Braga 47011 |
| 11 | 8,80 | JON VILAÇA | 95 INI | Externato Inf. D.henrique | 12-02-2010 | 15º Braga 47018 |
| 12 | 8,59 | SÉRGIO CAMPOS | 96 INI | Sporting Clube de Braga | 09-01-2010 | 5º Braga 47010 |
| 13 | 8,09 | JOÃO MARTINS | 96 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 12-02-2010 | 23º Braga 47018 |
| 14 | 7,88 | JOEL ESTRADA | 95 INI | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 06-02-2010 | 6º Braga 47017 |
| 15 | 7,15 | NARCISO VIEIRA | 96 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 09-01-2010 | 11º Braga 47010 |
| 16 | 6,60 | HUGO AZEVEDO | 95 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 09-01-2010 | 13º Braga 47010 |
| 17 | 6,51 | LUÍS COSTA | 96 INI | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 14º Braga 47010 |
| 18 | 5,92 | EDUARDO LOPES | 95 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 09-01-2010 | 15º Braga 47010 |
| 19 | 5,91 | HUGO MOURA | 96 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 09-01-2010 | 16º Braga 47010 |
| 20 | 5,08 | JOÃO SILVA | 96 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 09-01-2010 | 17º Braga 47010 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos**Lançamento Peso-5Kg**

Top

7,08

| | | | | | | |
|----|-------|--------------------------|--------|--------------------------------------|------------|-----------------|
| 1 | 11,88 | JORGE RODRIGUES | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 30-01-2010 | 1º Braga 47015 |
| 2 | 11,54 | DANIEL COSTA | 94 JUV | Sporting Clube de Braga | 30-01-2010 | 2º Braga 47015 |
| 3 | 11,30 | HÉLDER PINTO | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 3º Braga 47011 |
| 4 | 10,06 | PAULO SILVA | 94 JUV | Clube Recreativo Cultural Amarense | 12-12-2009 | 4º Braga 47004 |
| 5 | 9,93 | IURI COSTA | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 23-01-2010 | 3º Braga 47014 |
| 6 | 9,18 | PEDRO ARAÚJO | 94 JUV | Sporting Clube de Braga | 30-01-2010 | 3º Braga 47015 |
| 7 | 9,04 | NUNO COSTA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 5º Braga 47010 |
| 8 | 9,01 | JOÃO SIMÕES | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 16-01-2010 | 9º Braga 47011 |
| 9 | 8,62 | TIAGO COSTA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 16-01-2010 | 14º Braga 47011 |
| 10 | 8,48 | GABRIEL FERNANDES | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 09-01-2010 | 7º Braga 47010 |
| 11 | 7,87 | JOSÉ SALGADO | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 8º Braga 47010 |
| 12 | 7,71 | FÁBIO CUNHA | 94 JUV | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 09-01-2010 | 11º Braga 47010 |
| 13 | 7,67 | FRANCISCO ARAÚJO | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 09-01-2010 | 12º Braga 47010 |
| 14 | 7,61 | LEONARDO SÁ | 93 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 13º Braga 47010 |
| 15 | 7,26 | RENATO MIRANDA | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 15º Braga 47010 |
| 16 | 7,08 | TIAGO ARAÚJO | 93 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 12-12-2009 | 7º Braga 47004 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

| | | Lançamento Peso-6Kg | | | Top | 6,75 |
|---|--------------|----------------------------|--------|---|-----|-------------|
| 1 | 10,81 | ANDRÉ SANTOS | 92 JUN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão 12-12-2009 | 2º | Braga 47004 |
| 2 | 9,48 | DUARTE SILVA | 92 JUN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão 19-12-2009 | 2º | Braga 47006 |
| 3 | 6,75 | HUGO FERREIRA | 92 JUN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão 09-01-2010 | 2º | Braga 47010 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

Lançamento Peso-7.26

Top

6,93

| | | | | | | |
|---|-------|----------------------|--------|--------------------------------------|------------|-------------------------|
| 1 | 13,25 | PEDRO VELOSO | 77 SEN | Sporting Clube de Braga | 30-01-2010 | 3º Pombal/Espinho 03006 |
| 2 | 12,47 | PAULO SOARES | 72 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 30-01-2010 | 5º Pombal/Espinho 03006 |
| 3 | 9,79 | SÉRGIO SILVA | 85 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 17-01-2010 | 11º Braga 47012 |
| 4 | 9,75 | ANDRÉ SANTOS | 92 JUN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 06-02-2010 | 6º Braga 47017 |
| 5 | 6,93 | HUGO FERREIRA | 92 JUN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 17-01-2010 | 17º Braga 47012 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

Triatlo - Infantis

Top **3 5 4,00**

| | | | | | | |
|---|------------|---|--------|--------------------------------|------------|-----------------|
| 1 | 514 | FÁBIO MELO 14,35 7,69 3,57 | 97 INF | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 16-01-2010 | 8º Braga 47011 |
| 2 | 354 | DIOGO MARTINS 14,39 5,08 3,52 | 97 INF | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 14º Braga 47011 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

Triatlo-Infan (B68)

Top 1 3 7,00

| | | | | | | |
|---|-----|---|--------|--------------------------------|------------|-----------------|
| 1 | 465 | FÁBIO MELO 13,55 6,01 3,59 | 97 INF | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 09-01-2010 | 4º Braga 47010 |
| 2 | 413 | DIOGO MARTINS 13,37 5,57 3,29 | 97 INF | Sporting Clube de Braga | 09-01-2010 | 5º Braga 47010 |
| 3 | 137 | JOÃO NUNO LOPES 15,35 3,60 2,62 | 98 INF | Sporting Clube de Braga | 09-01-2010 | 10º Braga 47010 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

Triatlo - Iniciados

Top 3 0 0,00

| | | | | | | |
|----|------|--|--------|--------------------------------------|------------|-----------------|
| 1 | 1665 | PEDRO SILVA 9,03 5,14 10,52 | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 2º Braga 47011 |
| 2 | 1647 | RAFAEL VILAS BOAS 9,25 5,78 8,82 | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 3º Braga 47011 |
| 3 | 1406 | RICARDO FERREIRA 9,84 5,29 8,49 | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 6º Braga 47011 |
| 4 | 1392 | TIAGO SILVA 10,17 4,93 10,47 | 95 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 09-01-2010 | 4º Braga 47010 |
| 5 | 1310 | SÉRGIO CAMPOS 9,95 5,11 7,81 | 96 INI | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 9º Braga 47011 |
| 6 | 1287 | RUI SILVA 10,62 4,91 10,11 | 95 INI | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 10º Braga 47011 |
| 7 | 1177 | NARCISO VIEIRA 10,02 4,69 7,15 | 96 INI | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 09-01-2010 | 7º Braga 47010 |
| 8 | 752 | LUÍS COSTA 11,71 4,02 6,51 | 96 INI | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 12º Braga 47010 |
| 9 | 529 | EDUARDO LOPES 13,37 3,95 5,92 | 95 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 09-01-2010 | 13º Braga 47010 |
| 10 | 517 | HUGO AZEVEDO 13,18 3,50 6,60 | 95 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 09-01-2010 | 14º Braga 47010 |
| 11 | 418 | HUGO MOURA 13,93 3,47 5,91 | 96 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 09-01-2010 | 16º Braga 47010 |
| 12 | 300 | JOÃO SILVA -3,31 5,08 | 96 INI | Escola de Atletismo Mário Silva | 09-01-2010 | 17º Braga 47010 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

Triatlo - Juvenis

Top 9 2 1,00

| | | | | | | |
|----|------|--|--------|--------------------------------------|------------|-----------------|
| 1 | 1946 | HÉLDER PINTO 8,88 11,30 1,78 | 93 JUV | Sporting Clube de Braga | 16-01-2010 | 2º Braga 47011 |
| 2 | 1512 | JORGE RODRIGUES 9,89 10,63 1,55 | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 3º Braga 47010 |
| 3 | 1486 | JOÃO SIMÕES 9,64 9,01 1,58 | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 16-01-2010 | 5º Braga 47011 |
| 4 | 1364 | TIAGO COSTA 10,60 8,62 1,68 | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 16-01-2010 | 9º Braga 47011 |
| 5 | 1296 | IURI COSTA 10,53 9,60 1,50 | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 09-01-2010 | 6º Braga 47010 |
| 6 | 1295 | GABRIEL FERNANDES 9,80 8,19 1,43 | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 16-01-2010 | 11º Braga 47011 |
| 7 | 1133 | FRANCISCO ARAÚJO 11,05 7,67 1,55 | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 09-01-2010 | 9º Braga 47010 |
| 8 | 1080 | LEONARDO SÁ 10,89 7,61 1,45 | 93 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 10º Braga 47010 |
| 9 | 1063 | JOSÉ SALGADO 11,10 7,87 1,45 | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 11º Braga 47010 |
| 10 | 1046 | NUNO COSTA 11,98 9,04 1,50 | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 12º Braga 47010 |
| 11 | 954 | FÁBIO CUNHA 11,30 7,71 1,35 | 94 JUV | Juni - Jovens Unidos Num Ideal | 09-01-2010 | 14º Braga 47010 |
| 12 | 921 | RENATO MIRANDA 11,13 7,26 1,30 | 94 JUV | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 09-01-2010 | 15º Braga 47010 |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

Heptalo - Juniores

Top 9 2 9,00

| | | | | | | | |
|---|------|--------------------------------------|--------|--------------------------------------|------------|----|-------------|
| 1 | 3619 | DUARTE SILVA | 92 JUN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 20-12-2009 | 4º | Braga 47006 |
| | | 7,48 5,52 9,48 1,62 9,50 2,20 300,16 | | | | | |
| 2 | 929 | MARCO CUNHA | 92 JUN | Escola EB 2,3 Prof. Amaro Arantes - | 20-12-2009 | 9º | Braga 47006 |
| | | 8,14 5,14 | | | | | |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

4X200 Metros

Top 99 99,99

| | | | | | | | |
|---|----------|----------------------------|--------|--------------------------------------|------------|---------------------|---|
| 1 | 1 4 0,36 | EB GONÇALO SAMPAI | 93 JUV | Escola Básica 2/3 Professor Gonçalo | 13-02-2010 | 2º Braga 47019 | <i>Francisco Araújo (1993) / Jose Rodrigues (1993) / Iuri Costa (1993) / Pedro Novais (1993)</i> |
| 2 | 99 99,99 | C.CULT DESP RIBEIRÃ | 88 S23 | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 07-02-2010 | 9999º Espinho 03008 | <i>Rui Ararajo (1988) / Duarte Silva (1992) / Diogo Miranda (1992) / Joaquim Rodrigues (1990)</i> |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

4X400 Metros

Top 3 4 9,83

| | | | | | | | |
|---|-----------------|--|--------|--------------------------------------|------------|----|----------------------|
| 1 | 3 2 6,18 | C.CULT DESP RIBEIRÃ | 81 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 28-02-2010 | 1º | Espinho 03012 |
| | | <i>Diogo Miranda (1992) / Jose Araujo (1983) / Marcio Pereira (1989) / Renato Silva (1981)</i> | | | | | |
| 2 | 3 2 7,43 | C.CULT DESP RIBEIRÃ | 80 SEN | Clube de Cultura e Desporto Ribeirão | 14-02-2010 | 1º | Pombal 03010 |
| | | <i>Diogo Miranda (1992) / José Araújo (1983) / Márcio Pereira (1989) / Renato Silva (1981)</i> | | | | | |
| 3 | 3 4 9,83 | S. C. BRAGA | 80 SEN | Sporting Clube de Braga | 30-01-2010 | 4º | Pombal/Espinho 03006 |
| | | <i>Miguel Ribeiro (1988) / Jose Silva (1989) / Ricardo Vale (1988) / Tiago Costa (1988)</i> | | | | | |



Ranking 2010

Absoluto (até) P.Coberta

Masculinos

5.000 Metros Marcha

Top **2 4 1 1,57**

1 **2 4 1 1,57** **EDUARDO CARDOSO** 92 JUN Clube de Cultura e Desporto Ribeirão 13-02-2010 6º Pombal 03010