



## Melhores Marcas da Época

## (Femininos)

60 Metros Planos	C	7,87	Cristiana Cunha	1991 S23	SCB	26-02-2011 Pombal 03014
60 Metros Planos	C	7,92	Sónia Marques	1986 Sen	SCB	26-02-2011 Pombal 03014
60 Metros Planos	C	7,97	Sara Esteves	1992 Jun	SCB	12-02-2011 Pombal 03010
60 Metros Planos	C	8,24	Rose Trindade	1995 Juv	SCB	15-01-2011 Braga 47011
60 Metros Planos	C	8,45	Cíntia Costa	1996 Ini	EAMS	11-12-2010 Braga 47003
60 Metros Planos	C	8,68	Ana Daniela Costa	1997 Inf	SCB	11-12-2010 Braga 47003
60 Metros Planos	C	9,57	Francisca Inês	2000 Ben-B	SCB	11-12-2010 Braga 47003
60 Metros Planos	C	1 0,58	Cátia Coutinho	2002 Ben-A	JUNI	12-02-2011 Braga 47014
200 Metros	C	2 6,48	Sara Esteves	1992 Jun	SCB	27-02-2011 Pombal 03014
200 Metros	C	2 6,48	Sara Esteves	1992 Jun	SCB	13-02-2011 Pombal 03010
200 Metros	C	2 7,09	Cristiana Cunha	1991 S23	SCB	16-01-2011 Pombal 24008
200 Metros	C	2 8,56	Sandra Ferreira	1995 Juv	CCDR	16-01-2011 Braga 47011
300 Metros Planos	C	4 3,90	Vera Castro	1992 Jun	EBPGS	11-12-2010 Braga 47003
400 Metros Planos	C	6 0,07	Cristiana Cunha	1991 S23	SCB	12-02-2011 Pombal 03010
400 Metros Planos	C	6 0,07	Cristiana Cunha	1991 S23	SCB	05-02-2011 Pombal 03009
400 Metros Planos	C	6 0,38	Vera Castro	1992 Jun	EBPGS	22-01-2011 Pombal 03006
400 Metros Planos	C	1 0 1,95	Patrícia Caldas	1994 Juv	SCB	15-01-2011 Braga 47011
600 Metros	C	1 4 7,62	Catarina Araújo	1997 Inf	LFC-F	11-12-2010 Braga 47003
600 Metros	C	2 0 7,59	Marta Branco	1999 Ben-B	SCB	11-12-2010 Braga 47003
800 Metros	C	2 1 3,93	Patrícia Caldas	1994 Juv	SCB	13-02-2011 Pombal 03010
800 Metros	C	2 1 8,50	Tânia Silva	1988 Sen	LFC-F	16-01-2011 Braga 47011
800 Metros	C	2 2 9,26	Elsa Gomes	1996 Ini	SCB	11-12-2010 Braga 47003
800 Metros	C	2 3 3,45	Vera Castro	1992 Jun	EBPGS	19-12-2010 Braga 47006
1.000 Metros	C	3 0 0,59	Tânia Silva	1988 S23	LFC-F	18-12-2010 Braga 47006
1.000 Metros	C	3 0 5,68	Elsa Gomes	1996 Ini	SCB	12-02-2011 Braga 47014
1.000 Metros	C	3 0 6,35	Vanda Pinto	1993 Juv	SCB	18-12-2010 Braga 47006
1.000 Metros	C	3 2 0,79	Anita Silva	1998 Inf	SCB	12-02-2011 Braga 47014
1.000 Metros	C	3 4 4,62	Marta Ferreira	2000 Ben-B	FCV	12-02-2011 Braga 47014
1.500 Metros	C	4 2 4,19	Ercília Machado	1986 Sen	SCB	12-02-2011 Pombal 03010
1.500 Metros	C	4 3 7,36	Patrícia Caldas	1994 Juv	SCB	22-01-2011 Pombal 03006
1.500 Metros	C	4 4 8,45	Bárbara Ferreira	1991 S23	SCB	05-02-2011 Pombal 03009
1.500 Metros	C	4 5 1,97	Rosa Oliveira	1966 Vet	EAROS	12-02-2011 Braga 47014
1.500 Metros	C	4 5 5,11	Joana Fernandes	1992 Jun	SCB	15-01-2011 Braga 47011
3.000 Metros	C	9 2 2,21	Ercília Machado	1986 Sen	SCB	13-02-2011 Pombal 03010
3.000 Metros	C	1 0 0 3,62	Bárbara Ferreira	1991 S23	SCB	06-02-2011 Pombal 03009
3.000 Metros	C	1 0 2 6,59	Rita Lopes	1994 Juv	SCB	16-01-2011 Braga 47011
3.000 Metros	C	1 0 3 7,08	Joana Fernandes	1992 Jun	SCB	11-12-2010 Braga 47003
60 M Barr.Inf.M/F-68	C	1 3,59	Juliana Rodrigues	1999 Inf	EBPGS	08-01-2011 Braga 47008
60 M Barreiras-0.84	C	8,81	Cristiana Cunha	1991 S23	SCB	20-02-2011 Pombal 24010
60 M Barreiras-0.84	C	9,86	Vera Castro	1992 Jun	EBPGS	16-01-2011 Braga 47011
60 M Barr.Inf.M/F-76	C	1 5,34	Sara Fernandes	1998 Inf	EAMS	15-01-2011 Braga 47010
60 M Barr.Ini.Fem-76	C	1 1,15	Ana Daniela Costa	1997 Ini	SCB	08-01-2011 Braga 47008
60 M Barr.Juv.Fem-76	C	1 0,45	Ana Monjane	1993 Juv	SCB	19-12-2010 Braga 47006
Salto em Comprimento	C	5,64	Sónia Marques	1986 Sen	SCB	12-02-2011 Pombal 03010
Salto em Comprimento	C	4,94	Ana Daniela Costa	1997 Ini	SCB	08-01-2011 Braga 47008
Salto em Comprimento	C	4,74	Vera Castro	1992 Jun	EBPGS	19-12-2010 Braga 47006
Salto em Comprimento	C	4,53	Rose Trindade	1995 Juv	SCB	22-01-2011 Braga 47012
Salto em Comprimento	C	4,49	Ana Daniela Costa	1997 Inf	SCB	11-12-2010 Braga 47003
Salto em Comprimento	C	3,03	Cátia Coutinho	2002 Ben-A	JUNI	12-02-2011 Braga 47014
Salto em Comprimento	C	2,39	Margarida Alves	2000 Ben-B	DIDAXIS	25-02-2011 Braga 47017
Triplo Salto	C	11,85	Sónia Marques	1986 Sen	SCB	29-01-2011 Braga 03007
Triplo Salto	C	11,52	Ana Monjane	1993 Jun	SCB	23-01-2011 Pombal 03006
Lançamento Peso-2Kg	C	11,24	Elsa Cruz	1997 Inf	CCDR	11-12-2010 Braga 47003
Lançamento Peso-2Kg	C	6,99	Diana Soares	1999 Ben-B	SCB	11-12-2010 Braga 47003



## Melhores Marcas da Época

## (Femininos)

---

Lançamento Peso-3Kg	C	12,27	Ana Cardoso	1993 Juv	SCB	11-12-2010 Braga 47003
Lançamento Peso-3Kg	C	9,90	Elsa Cruz	1997 Ini	CCDR	15-01-2011 Braga 47010
Lançamento Peso-4Kg	C	12,96	Alexandra Gonçalves	1979 Sen	SCB	12-02-2011 Pombal 03010
Lançamento Peso-4Kg	C	11,50	Alda Fernandes	1993 Jun	SCB	22-01-2011 Pombal 03006
Lançamento Peso-4Kg	C	10,01	Margarida Ferreira	1994 Juv	SCB	15-01-2011 Braga 47011
Triatlo - Infantis	C	505	Sara Fernandes 245 50 210	1998 Inf	EAMS	15-01-2011 Braga 47010
Triatlo-Infan (B68)	C	651	Juliana Rodrigues 169 190 292	1999 Inf	EBPGS	08-01-2011 Braga 47008
Triatlo - Opcional	C	1552	Ana Daniela Costa 363 659 530	1997 Ini	AAB	05-02-2011 Alpiarça 03008
Triatlo - Iniciados	C	1398	Ana Daniela Costa 543 512 343	1997 Ini	SCB	08-01-2011 Braga 47008
Triatlo - Juvenis	C	1346	Daniela Benedita 449 519 378	1994 Juv	SCB	15-01-2011 Braga 47010
Pentatlo Juvenis	C	1425	Ana Monjane 630 795	1993 Juv	SCB	19-12-2010 Braga 47006
Pentatlo (Jun/Sen)	C	2741	Vera Castro 684 399 518 490 650	1992 Jun	EBPGS	19-12-2010 Braga 47006
4X400 Metros	C	4 1 0,75	S C Braga Cristiana Cunha (1991) / Ercília Machado (1986) / Sara Esteves (1992) / Zita Soons (1979)	1979 Sen	SCB	13-02-2011 Pombal 03010
3.000 Metros Marcha	C	1 5 1 4,62	Claudia Conceição	1989 S23	SCB	12-02-2011 Pombal 03010



## Melhores Marcas da Época

## (Masculinos)

60 Metros Planos	C	7,14	Raul Veloso	1981 Sen	CCDR	29-01-2011 Braga 03007
60 Metros Planos	C	7,19	Hélder Pinto	1993 Jun	SCB	22-01-2011 Pombal 03006
60 Metros Planos	C	7,26	Hélder Pinto	1993 Juv	SCB	11-12-2010 Braga 47003
60 Metros Planos	C	7,31	Joaquim Rodrigues	1990 S23	CCDR	15-01-2011 Braga 47011
60 Metros Planos	C	7,31	Joaquim Rodrigues	1990 S23	CCDR	08-01-2011 Braga 47008
60 Metros Planos	C	7,58	Sérgio Campos	1996 Ini	EIDH	25-02-2011 Braga 47017
60 Metros Planos	C	7,58	Eduardo Sá	1995 Ini	CCDR	11-12-2010 Braga 47003
60 Metros Planos	C	7,90	Manuel Carvalho	1968 Vet	IND-B	11-12-2010 Braga 47003
60 Metros Planos	C	8,62	Nuno Braga	1997 Inf	JUNI	11-12-2010 Braga 47003
60 Metros Planos	C	9,05	Tomás Casimiro	1999 Ben-B	JUNI	11-12-2010 Braga 47003
60 Metros Planos	C	1 0,05	Pedro Vilas Boas	2001 Ben-A	SCB	11-12-2010 Braga 47003
200 Metros	C	2 2,74	Raul Veloso	1981 Sen	CCDR	13-02-2011 Pombal 03011
200 Metros	C	2 3,34	Hélder Pinto	1993 Jun	SCB	29-01-2011 Braga 03007
200 Metros	C	2 3,78	José Macedo	1994 Juv	JUNI	12-02-2011 Braga 47014
200 Metros	C	2 4,29	Nuno Sousa	1989 S23	JUNI	22-01-2011 Braga 47012
300 Metros Planos	C	3 7,64	Hélder Pinto	1993 Juv	SCB	11-12-2010 Braga 47003
300 Metros Planos	C	3 7,91	Raul Veloso	1981 Sen	CCDR	11-12-2010 Braga 47003
300 Metros Planos	C	3 8,66	Nuno Sousa	1989 S23	JUNI	11-12-2010 Braga 47003
400 Metros Planos	C	5 2,61	José Araújo	1983 Sen	CCDR	12-02-2011 Pombal 03011
400 Metros Planos	C	5 2,88	Diogo Miranda	1992 Jun	CCDR	22-01-2011 Braga 47012
400 Metros Planos	C	5 5,80	Diogo Cruz	1994 Juv	CCDR	15-01-2011 Braga 47011
400 Metros Planos	C	5 9,47	João Veloso	1989 S23	CCDR	19-02-2011 Braga 47015
600 Metros	C	1 3 8,42	Rafael Silva	1997 Inf	LFC-F	11-12-2010 Braga 47003
600 Metros	C	2 0 1,60	Hugo Azevedo	1999 Ben-B	GRAC	11-12-2010 Braga 47003
600 Metros	C	2 1 7,20	António Vilas Boas	2001 Ben-A	SCB	11-12-2010 Braga 47003
800 Metros	C	1 5 7,86	Francisco Rodrigues	1995 Juv	SCB	16-01-2011 Braga 47011
800 Metros	C	1 5 8,26	Marco Oliveira	1990 S23	CCDR	16-01-2011 Braga 47011
800 Metros	C	2 0 0,28	André Silva	1992 Jun	LFC-F	16-01-2011 Braga 47011
800 Metros	C	2 0 0,52	José Araújo	1983 Sen	CCDR	13-02-2011 Pombal 03011
800 Metros	C	2 0 2,52	Hélder Costa	1995 Ini	GRAC	11-12-2010 Braga 47003
800 Metros	C	2 2 1,67	Armindo Araújo	1964 Vet	LFC-F	16-01-2011 Braga 47011
1.000 Metros	C	2 3 8,13	Marco Oliveira	1990 S23	CCDR	18-12-2010 Braga 47006
1.000 Metros	C	2 3 9,18	Hélder Costa	1995 Ini	GRAC	18-12-2010 Braga 47006
1.000 Metros	C	2 4 3,04	Paulo Rosário	1994 Juv	SCB	18-12-2010 Braga 47006
1.000 Metros	C	2 5 5,80	Rafael Silva	1997 Inf	LFC-F	18-12-2010 Braga 47006
1.000 Metros	C	2 5 7,39	Miguel Moreira	1992 Jun	LFC-F	18-12-2010 Braga 47006
1.000 Metros	C	3 0 3,77	Armindo Araújo	1964 Vet	LFC-F	18-12-2010 Braga 47006
1.000 Metros	C	3 5 3,37	Pedro Vilas Boas	2001 Ben-B	SCB	12-02-2011 Braga 47014
1.000 Metros	C	4 1 9,50	João Salgueiro	2003 Ben-A	IND-B	12-02-2011 Braga 47014
1.500 Metros	C	3 5 8,49	Tiago Costa	1988 Sen	SCB	29-01-2011 Braga 03007
1.500 Metros	C	4 0 1,33	Marco Oliveira	1990 S23	CCDR	08-01-2011 Braga 47008
1.500 Metros	C	4 0 3,67	Hélder Costa	1995 Juv	GRAC	08-01-2011 Braga 47008
1.500 Metros	C	4 1 2,63	André Silva	1992 Jun	LFC-F	12-02-2011 Braga 47014
1.500 Metros	C	4 4 4,51	Armindo Araújo	1964 Vet	LFC-F	12-02-2011 Braga 47014
3.000 Metros	C	8 3 4,33	Pedro Vieira	1989 S23	NAJ	16-01-2011 Braga 47011
3.000 Metros	C	8 3 6,19	Ricardo Vale	1988 Sen	SCB	29-01-2011 Braga 03007
3.000 Metros	C	9 1 0,79	João Ramos	1992 Jun	SCB	11-12-2010 Braga 47003
3.000 Metros	C	9 1 9,80	André Sá	1995 Juv	SCB	22-01-2011 Braga 47012
60 M Barr.Inf.M/F-68	C	1 4,09	Gonçalo Silva	1999 Inf	SCB	08-01-2011 Braga 47008
60 M Barreiras-0.84	C	9,42	Narciso Vieira	1996 Ini	EBPGS	12-02-2011 Braga 47014
60 M Barreiras-0.91	C	8,87	Pedro P Silva	1995 Juv	SCB	12-02-2011 Braga 47014
60 M Barr.Jun.M.1,00	C	8,64	Hélder Pinto	1993 Jun	SCB	23-01-2011 Pombal 03006
60 M Barr.Jun.M.1,00	C	9,26	Pedro P Silva	1995 Juv	SCB	23-01-2011 Pombal 03006
60 M Barreiras-1.06	C	9,26	Hélder Pinto	1993 Jun	SCB	16-01-2011 Braga 47011



## Melhores Marcas da Época

## (Masculinos)

60 M Barreiras-1.06	C	9,62	Pedro P Silva	1995 Juv	SCB	16-01-2011 Braga 47011
60 M Barr.Inf.M/F-76	C	1 2,68	Gonçalo Silva	1999 Inf	SCB	15-01-2011 Braga 47010
60 M Barr.Ini.Mas-84	C	9,03	Narciso Vieira	1996 Ini	EBPGS	08-01-2011 Braga 47008
60 M Barr.Juv.Mas-91	C	8,97	Pedro P Silva	1995 Juv	SCB	15-01-2011 Braga 47010
Salto em Comprimento	C	6,90	Sérgio Silva	1985 Sen	CCDR	26-02-2011 Pombal 03014
Salto em Comprimento	C	6,15	Joaquim Rodrigues	1990 S23	CCDR	16-01-2011 Braga 47011
Salto em Comprimento	C	6,10	Rafael Vilas Boas	1995 Juv	SCB	19-02-2011 Braga 47015
Salto em Comprimento	C	6,00	Rafael Vilas Boas	1995 Ini	SCB	11-12-2010 Braga 47003
Salto em Comprimento	C	5,59	Paulo Barrêto	1993 Jun	SCB	19-02-2011 Braga 47015
Salto em Comprimento	C	5,57	Manuel Carvalho	1968 Vet	IND-B	11-12-2010 Braga 47003
Salto em Comprimento	C	4,24	Nuno Braga	1997 Inf	JUNI	11-12-2010 Braga 47003
Salto em Comprimento	C	2,99	João Oliveira	1999 Ben-B	SCB	11-12-2010 Braga 47003
Salto em Comprimento	C	2,49	André Cerqueira	2002 Ben-A	SCB	12-02-2011 Braga 47014
Triplo Salto	C	14,03	Sérgio Silva	1985 Sen	CCDR	13-02-2011 Pombal 03011
Triplo Salto	C	12,85	Rafael Vilas Boas	1995 Juv	SCB	23-01-2011 Pombal 03006
Lançamento Peso-2Kg	C	5,78	Ivo Oliveira	2000 Ben-B	JUNI	19-02-2011 Braga 47015
Lançamento Peso-3Kg	C	10,69	Nuno Dinis	1998 Inf	DIDAXIS	25-02-2011 Braga 47017
Lançamento Peso-4Kg	C	11,60	Rui Silva	1995 Ini	SCB	11-12-2010 Braga 47003
Lançamento Peso-5Kg	C	11,92	Daniel André Costa	1994 Juv	SCB	22-01-2011 Braga 47012
Lançamento Peso-6Kg	C	7,68	Tiago Araújo	1993 Jun	CCDR	22-01-2011 Braga 47012
Lançamento Peso-7.26	C	13,19	Pedro Veloso	1977 Sen	SCB	19-02-2011 Braga 47015
Lançamento Peso-7.26	C	10,05	António Ribeiro	1963 Vet	MJM	16-01-2011 Braga 47011
Triatlo - Infantis	C	653	Gonçalo Silva 150 302 201	1999 Inf	SCB	15-01-2011 Braga 47010
Triatlo-Infan (B68)	C	519	Gonçalo Silva 39 290 190	1999 Inf	SCB	08-01-2011 Braga 47008
Triatlo - Opcional	C	1545	Sérgio Campos 373 653 519	1996 Ini	AAB	05-02-2011 Alpiarça 03008
Triatlo - Iniciados	C	1576	Narciso Vieira 700 407 469	1996 Ini	AAB	05-02-2011 Alpiarça 03008
Triatlo - Juvenis	C	1852	Rafael Vilas Boas 690 448 714	1995 Juv	AAB	05-02-2011 Alpiarça 03008
Heptalo - Seniores	C	921	Pedro Veloso 0 367 554 0	1977 Sen	SCB	19-12-2010 Braga 47006
4X200 Metros	C	2 0 2,73	Equipa Mista António Peixeiro (1938) / José Caldas (1951) / Leonel Carvalho (1943) / António Fortunato (1946)	1938	MIST	19-12-2010 Pombal 24001
4X400 Metros	C	3 3 3,05	C C D Ribeirão Raul Veloso (1981) / Rui Araújo (1988) / Diogo Miranda (1992) / José Araújo (1983)	1981 Sen	CCDR	13-02-2011 Pombal 03011
5.000 Metros Marcha	C	2 3 5 6,73	Eduardo Cardoso	1992 Jun	CCDR	12-02-2011 Pombal 03011
5.000 Metros Marcha	C	2 7 4 0,25	Luís Novais	1995 Juv	EBPGS	15-01-2011 Braga 47011