



## Melhores Marcas da Época

## (Femininos)

60 Metros Planos	C	7,94	Rose Trindade	1995 Jun	SCB	11-01-2014 Braga 47507
60 Metros Planos	C	8,12	Ana Mendes	1998 Juv	GDAIRAO	08-02-2014 Pombal 03008
60 Metros Planos	C	8,20	Sara Rodrigues	1999 Ini	CELEI	27-02-2014 BRAGA 47512
60 Metros Planos	C	8,38	Susana Fernandes	1994 S23	SCB	11-01-2014 Braga 47507
60 Metros Planos	C	8,98	Ashley Gonçalves	2001 Inf	AEVV	27-02-2014 BRAGA 47512
60 Metros Planos	C	9,08	Carlona Ribeiro	2002 Ben-B	JUNI	28-12-2013 Braga 47002
60 Metros Planos	C	1 0,44	Catarina Fernandes	2005 Ben-A	SCB	28-12-2013 Braga 47002
200 Metros	C	2 6,57	Daniela Cruz	1993 S23	SCB	23-02-2014 Pombal 03012
200 Metros	C	2 7,37	Rose Trindade	1995 Jun	SCB	25-01-2014 Pombal / Braga 03006
200 Metros	C	2 7,54	Flávia Lopes	1998 Juv	SCB	09-02-2014 Pombal 03008
200 Metros	C	3 2,09	Filipa Araújo	1999 Ini	SCB	01-02-2014 Braga 47510
200 Metros	C	3 8,91	Ana Paula Quintela	1964 V45	EAROS	12-01-2014 Braga 47507
150 Metros	C	2 2,35	Gabriela Martins	2001 Inf	SCB	29-12-2013 Braga 47003
150 Metros	C	2 2,35	Beatriz Santos	2000 Inf	SCB	29-12-2013 Braga 47003
150 Metros	C	2 2,47	Carlona Ribeiro	2002 Ben-B	JUNI	29-12-2013 Braga 47003
150 Metros	C	2 6,44	Ana C. Fernandes	2005 Ben-A	SCB	29-12-2013 Braga 47003
250 Metros Planos	C	3 6,66	Flávia Lopes	1998 Ini	SCB	29-12-2013 Braga 47003
300 Metros Planos	C	4 5,07	Loanne Pinto	1999 Ini	SCB	18-01-2014 Parque Exposições Braga
400 Metros Planos	C	6 1,11	Daniela Cruz	1993 S23	SCB	15-02-2014 Pombal 03010
400 Metros Planos	C	6 7,12	Juliana Silva	1996 Juv	SCB	28-12-2013 Braga 47002
400 Metros Planos	C	6 8,40	Juliana Silva	1996 Jun	SCB	11-01-2014 Braga 47507
400 Metros Planos	C	8 9,69	Ana Paula Quintela	1964 V45	EAROS	11-01-2014 Braga 47507
600 Metros	C	1 5 5,47	Lara Costa	2001 Inf	SCB	08-02-2014 Braga 47007
600 Metros	C	2 0 0,10	Beatriz Fonseca	2002 Ben-B	IND-B	28-12-2013 Braga 47002
600 Metros	C	2 1 1,29	Cláudia Costa	2000 Ini	MOURE	08-02-2014 Braga 47007
800 Metros	C	2 2 0,15	Tânia Silva	1988 Sen	LFC-F	12-01-2014 Braga 47507
800 Metros	C	2 2 0,84	Sara Dias Oliveira	1997 Juv	EAROS	12-01-2014 Braga 47507
800 Metros	C	2 2 3,43	Elsa Gomes	1996 Jun	SCB	09-02-2014 Pombal 03008
800 Metros	C	2 2 9,84	Susana Malheiro	1999 Ini	LFC-F	18-01-2014 Parque Exposições Braga
800 Metros	C	2 3 7,17	Rosa Oliveira	1966 V45	EAROS	02-02-2014 Braga 47510
800 Metros	C	2 4 8,93	Herminia Pereira	1963 V50	EAROS	02-02-2014 Braga 47510
1.000 Metros	C	3 0 9,34	Susana Malheiro	1999 Ini	CSCOSME	27-02-2014 BRAGA 47512
1.000 Metros	C	3 2 1,00	Adriana Costa	2000 Inf	SCB	28-12-2013 Braga 47002
1.000 Metros	C	3 5 7,21	Diana Costa	2003 Ben-B	CSCOSME	27-02-2014 BRAGA 47512
1.500 Metros	C	4 4 3,27	Tânia Silva	1988 Sen	LFC-F	28-12-2013 Braga 47002
1.500 Metros	C	4 5 1,42	Sara Dias Oliveira	1997 Juv	EAROS	11-01-2014 Braga 47507
1.500 Metros	C	4 5 8,65	Jéssica Lopes	1995 Jun	LFC-F	11-01-2014 Braga 47507
1.500 Metros	C	5 0 4,74	Joana Fernandes	1992 S23	SCB	25-01-2014 Pombal / Braga 03006
1.500 Metros	C	5 5 0,40	Herminia Pereira	1963 V50	EAROS	11-01-2014 Braga 47507
3.000 Metros	C	1 0 3 0,95	Jéssica Lopes	1995 Jun	LFC-F	09-02-2014 Pombal 03008
3.000 Metros	C	1 0 5 2,80	Joana Fernandes	1992 S23	SCB	23-02-2014 Pombal 03012
3.000 Metros	C	1 1 0 4,82	Catarina Araújo	1997 Juv	LFC-F	18-01-2014 Parque Exposições Braga
60 M Barr.Inf.M/F-68	C	1 1,95	Lara Costa	2001 Inf	SCB	19-01-2014 Braga 47006
60 M Barreiras-0.84	C	9,59	Elsa Cruz	1997 Juv	CCDR	09-02-2014 Pombal 03009
60 M Barreiras-0.84	C	1 0,04	Vera Castro	1992 S23	SCB	25-01-2014 Pombal / Braga 03006
60 M Barreiras-0.84	C	1 1,59	Márcia Costa	1996 Jun	CCDR	02-02-2014 Braga 47510
60 M Barr.Ini.Fem-76	C	1 0,71	Sara Rodrigues	1999 Ini	CCDR	19-01-2014 Braga 47006
60 M Barr.Juv.Fem-76	C	9,59	Elsa Cruz	1997 Juv	CCDR	02-02-2014 Braga 47510
Salto em Comprimento	C	5,26	Sónia Marques	1986 Sen	SCB	22-02-2014 Pombal 03012
Salto em Comprimento	C	5,13	Flávia Lopes	1998 Juv	SCB	08-02-2014 Pombal 03008
Salto em Comprimento	C	4,89	Flávia Lopes	1998 Ini	SCB	28-12-2013 Braga 47002
Salto em Comprimento	C	4,40	Alexandra Fernandes	1994 Jun	SCB	29-12-2013 Braga 47003
Salto em Comprimento	C	4,14	Beatriz Santos	2000 Inf	SCB	28-12-2013 Braga 47002
Salto em Comprimento	C	3,09	Ana C. Fernandes	2005 Ben-A	SCB	01-02-2014 Braga 47510



## Melhores Marcas da Época

(Femininos)

Salto em Comprimento	C	3,04	Francisca Antunes	2003 Ben-B	EBSS	27-02-2014	BRAGA 47512
Triplo Salto	C	11,62	Sónia Marques	1986 Sen	SCB	23-02-2014	Pombal 03012
Triplo Salto	C	10,27	Palmira Martins	1998 Juv	SCB	12-01-2014	Braga 47507
Triplo Salto	C	10,13	Vera Castro	1992 S23	SCB	12-01-2014	Braga 47507
Quadruplo Salto Ini.	C	12,85	Palmira Martins	1998 Ini	SCB	29-12-2013	Braga 47003
Lançamento Peso-2Kg	C	8,16	Sara Costa	2001 Inf	EBABELS	27-02-2014	BRAGA 47512
Lançamento Peso-2Kg	C	5,10	Carolina Campos	2003 Ben-B	SCB	01-02-2014	Braga 47510
Lançamento Peso-3Kg	C	13,11	Teresa Silva	1997 Juv	SCB	18-01-2014	Parque Exposições Braga
Lançamento Peso-3Kg	C	10,35	Isabel Soares	1999 Ini	EFSS	27-02-2014	BRAGA 47512
Lançamento Peso-4Kg	C	11,56	Teresa Silva	1997 Juv	SCB	25-01-2014	Pombal / Braga 03006
Lançamento Peso-4Kg	C	6,05	Márcia Costa	1996 Jun	CCDR	02-02-2014	Braga 47510
Lançamento Peso-4Kg	C	2,97	Flávia Santos	1992 S23	EBPGS	08-02-2014	Braga 47007
Triatlo-Infan (B68)	C	885	Lara Costa	2001 Inf	SCB	19-01-2014	Braga 47006
			220 391 274				
Triatlo - Iniciados	C	1315	Sara Rodrigues	1999 Ini	CCDR	19-01-2014	Braga 47006
			421 585 309				
Triatlo - Juvenis	C	1864	Elsa Cruz	1997 Juv	CCDR	19-01-2014	Braga 47006
			621 733 510				
Pentatlo Juvenis	C	2883	Elsa Cruz	1997 Juv	CCDR	02-02-2014	Braga 47510
			791 588 601 367 536				
Pentatlo (Jun/Sen)	C	2735	Elsa Cruz	1997 Juv	CCDR	09-02-2014	Pombal 03009
			791 481 556 451 456				
Pentatlo (Jun/Sen)	C	1361	Márcia Costa	1996 Jun	CCDR	02-02-2014	Braga 47510
			444 312 274 331				
Pentatlo (Jun/Sen)	C	682	Vera Castro	1992 S23	SCB	02-02-2014	Braga 47510
			682				
4X400 Metros	C	4 1 0,22	Sporting Clube Braga	1992 S23	SCB	23-02-2014	Pombal 03012
			Vera Castro (1992) / Elsa Gomes (1996) / Susana Fernandes (1994) / Daniela Cruz (1993)				



## Melhores Marcas da Época

## (Masculinos)

60 Metros Planos	C	7,17	Eduardo Sá	1995 Jun	CCDR	25-01-2014	Pombal / Braga 03006
60 Metros Planos	C	7,24	José Salgado	1994 S23	CCDR	08-02-2014	Braga 47007
60 Metros Planos	C	7,32	Luís M F Machado	1997 Juv	SCB	18-01-2014	Parque Exposições Braga
60 Metros Planos	C	7,32	Luís M F Machado	1997 Juv	SCB	18-01-2014	Parque Exposições Braga
60 Metros Planos	C	7,42	Raúl Veloso	1981 Sen	CCDR	28-12-2013	Braga 47002
60 Metros Planos	C	7,81	João Azevedo	1999 Ini	CCDR	08-02-2014	Braga 47007
60 Metros Planos	C	7,89	Gilberto Enes	1975 V35	PLF	01-02-2014	Braga 47510
60 Metros Planos	C	8,19	Henrique Pinto	2001 Inf	ESCA	27-02-2014	BRAGA 47512
60 Metros Planos	C	8,20	Carlos Pereira	1963 V50	EAROS	28-12-2013	Braga 47002
60 Metros Planos	C	9,43	Pedro Vieira	2003 Ben-B	EBPGS	27-02-2014	BRAGA 47512
60 Metros Planos	C	1 0,56	Daniel Carrasco	2006 Ben-A	CCDR	02-02-2014	Braga 47510
200 Metros	C	2 2,19	Eduardo Sá	1995 Jun	CCDR	09-02-2014	Pombal 03008
200 Metros	C	2 3,56	Fábio Cunha	1994 S23	JUNI	01-02-2014	Braga 47510
200 Metros	C	2 4,53	João A Ribeiro	1996 Juv	JUNI	29-12-2013	Braga 47003
200 Metros	C	2 5,41	André Araújo	1987 Sen	CCDR	08-02-2014	Braga 47007
200 Metros	C	2 5,82	Simão Mendes	1977 V35	ARCVSC	01-02-2014	Braga 47510
200 Metros	C	2 7,65	João Pedro Oliveira	1999 Ini	SCB	08-02-2014	Braga 47007
200 Metros	C	2 7,99	António Carvalho	1967 V45	SCB	08-02-2014	Braga 47007
150 Metros	C	1 9,57	Pedro Vilas Boas	2001 Inf	SCB	29-12-2013	Braga 47003
150 Metros	C	2 5,35	Francisco Mendes	2005 Ben-A	ARCVSC	29-12-2013	Braga 47003
150 Metros	C	2 6,14	Alexandre Ferreira	2004 Ben-B	PLF	19-01-2014	Braga 47006
250 Metros Planos	C	3 3,74	João Maranhão	1999 Ini	SCB	01-02-2014	Braga 47510
300 Metros Planos	C	3 9,70	David Fernandes	1997 Juv	EBPGS	18-01-2014	Parque Exposições Braga
300 Metros Planos	C	4 2,57	João Oliveira	1999 Ini	SCB	18-01-2014	Parque Exposições Braga
400 Metros Planos	C	5 3,13	David Fernandes	1997 Juv	EBPGS	11-01-2014	Braga 47507
400 Metros Planos	C	5 3,30	João P Ferreira	1996 Jun	SCB	25-01-2014	Pombal / Braga 03006
400 Metros Planos	C	5 3,60	Raúl Veloso	1981 Sen	CCDR	25-01-2014	Pombal / Braga 03006
400 Metros Planos	C	5 4,48	Gabriel Fernandes	1993 S23	EBPGS	11-01-2014	Braga 47507
600 Metros	C	1 3 5,34	Pedro Vilas Boas	2001 Inf	SCB	08-02-2014	Braga 47007
600 Metros	C	1 5 3,68	Diogo Carvalho	2002 Ben-B	CACOD	28-12-2013	Braga 47002
600 Metros	C	1 5 8,07	Pedro Oliveira	2004 Ben-A	LFC-F	28-12-2013	Braga 47002
800 Metros	C	1 5 4,00	Francisco Rodrigues	1995 Jun	SCB	16-02-2014	Pombal 03010
800 Metros	C	2 0 0,36	David Fernandes	1997 Juv	EBPGS	12-01-2014	Braga 47507
800 Metros	C	2 0 0,77	José Araújo	1983 Sen	CCDR	12-01-2014	Braga 47507
800 Metros	C	2 0 2,13	Diogo Cruz	1994 S23	CCDR	02-02-2014	Braga 47510
800 Metros	C	2 0 6,18	Pedro Carrasco	1972 V40	CCDR	02-02-2014	Braga 47510
800 Metros	C	2 1 2,92	João Sousa	1999 Ini	LFC	18-01-2014	Parque Exposições Braga
800 Metros	C	2 1 8,28	Simão Mendes	1977 V35	ARCVSC	12-01-2014	Braga 47507
800 Metros	C	2 2 4,00	José Ferreira	1956 V55	MJM	08-03-2014	Pombal 30021
800 Metros	C	2 2 5,17	Armindo Araújo	1964 V45	LFC-F	29-12-2013	Braga 47003
1.000 Metros	C	2 4 9,54	Luís Alves	1998 Ini	SCB	28-12-2013	Braga 47002
1.000 Metros	C	2 5 1,54	Luís Santos	2000 Inf	CCDR	28-12-2013	Braga 47002
1.000 Metros	C	3 3 5,17	Gilberto Enes	1975 V35	PLF	02-02-2014	Braga 47510
1.000 Metros	C	3 3 7,25	Carlos Pereira	1963 V50	EAROS	05-01-2014	Braga 07001
1.000 Metros	C	3 4 4,57	Manuel Pinto	1956 V55	GDAIRAO	05-01-2014	Braga 07001
1.000 Metros	C	3 5 0,24	Diogo Melo	2003 Ben-B	EBSS	27-02-2014	BRAGA 47512
1.500 Metros	C	3 5 7,08	Francisco Rodrigues	1995 Jun	SCB	15-02-2014	Pombal 03010
1.500 Metros	C	4 0 8,82	José Azevedo	1990 Sen	AMVE	08-02-2014	Braga 47007
1.500 Metros	C	4 1 2,29	Pedro Carrasco	1972 V40	CCDR	25-01-2014	Pombal / Braga 03006
1.500 Metros	C	4 1 4,51	Rafael Silva	1997 Juv	SCB	28-12-2013	Braga 47002
1.500 Metros	C	4 5 4,22	José Ferreira	1956 V55	MJM	08-03-2014	Pombal 30021
1.500 Metros	C	5 0 8,37	José Araújo	1959 V50	EAROS	08-02-2014	Braga 47007
1.500 Metros	C	8 4 6,59	José Lopes	1996 Sdown	EBPGS	08-02-2014	Braga 47007
3.000 Metros	C	8 3 7,93	José Azevedo	1988 Sen	AMVE	16-02-2014	Pombal 03010



Melhores Marcas da Época (Masculinos)

3.000 Metros	C	8 4 4,73	Álvaro Carvalho	1995 Jun	GDOC	12-01-2014 Braga 47507
3.000 Metros	C	9 1 4,58	Luís F S Costa	1996 Juv	CCDR	29-12-2013 Braga 47003
3.000 Metros	C	9 1 6,62	Pedro Carrasco	1972 V40	CCDR	29-12-2013 Braga 47003
3.000 Metros	C	9 5 5,59	Carlos Dias	1978 V35	EAROS	12-01-2014 Braga 47507
3.000 Metros	C	1 0 0 0,88	Manuel Pacheco	1967 V45	NATAIPAS	29-12-2013 Braga 47003
60 M Barr.Inf.M/F-68	C	1 0,64	Filipe Morais	2001 Inf	EDMII	19-01-2014 Braga 47006
60 M Bar.91-Desp.Esc	C	1 0,12	Carlos Pereira	1963 V50	EAROS	05-01-2014 Braga 07001
60 M Bar.91-Desp.Esc	C	1 2,26	Manuel Pinto	1956 V55	ACB	05-01-2014 Braga 07001
60 M Barr.Jun.M.100	C	8,31	Pedro Silva	1995 Jun	SCB	21-01-2014 CAR Jamor 03101
60 M Barreiras-106	C	8,76	Pedro P Silva	1995 Jun	SCB	04-01-2014 Braga 03002
60 M Barreiras-106	C	1 0,66	Gilberto Enes	1975 V35	PLF	12-01-2014 Braga 47507
60 M Barr.Ini.Mas-84	C	1 0,34	João Azevedo	1999 Ini	CCDR	19-01-2014 Braga 47006
60 M Barr.Juv.Mas-91	C	9,77	Viktor Zombori	1998 Juv	CCDR	08-02-2014 Braga 47007
60 M Barr.Juv.Mas-91	C	9,77	Viktor Zombori	1998 Juv	CCDR	19-01-2014 Braga 47006
Salto em Comprimento	C	6,62	Rafael Vilas Boas	1995 Jun	SCB	22-02-2014 Pombal 03013
Salto em Comprimento	C	6,19	Tiago Costa	1994 S23	CCDR	12-01-2014 Braga 47507
Salto em Comprimento	C	5,84	Flávio Pereira	1997 Juv	JUNI	12-01-2014 Braga 47507
Salto em Comprimento	C	5,59	Gilberto Enes	1975 V35	PLF	01-02-2014 Braga 47510
Salto em Comprimento	C	5,24	Carlos Pereira	1963 V50	EAROS	05-01-2014 Braga 07001
Salto em Comprimento	C	5,09	Fernando Barbosa	1999 Ini	EDMII	27-02-2014 BRAGA 47512
Salto em Comprimento	C	4,89	Filipe Morais	2001 Inf	EDMII	27-02-2014 BRAGA 47512
Salto em Comprimento	C	4,65	Manuel Pinto	1956 V55	ACB	05-01-2014 Braga 07001
Salto em Comprimento	C	3,42	André Cunha	2003 Ben-B	EBPGS	27-02-2014 BRAGA 47512
Salto em Comprimento	C	2,59	Gonçalo Gonçalves	2006 Ben-A	PLF	01-02-2014 Braga 47510
Salto em Comprimento	C	2,15	José Lopes	1996 Sdown	EBPGS	08-02-2014 Braga 47007
Triplo Salto	C	14,45	Rafael Vilas Boas	1995 Jun	SCB	16-02-2014 Pombal 03010
Triplo Salto	C	12,25	Renato Miranda	1994 S23	CCDR	11-01-2014 Braga 47507
Lançamento Peso-2Kg	C	7,11	Ângelo Silva	2003 Ben-B	SCB	28-12-2013 Braga 47002
Lançamento Peso-2Kg	C	5,30	Rafael Fernandes	2002 Inf	MOURE	08-02-2014 Braga 47007
Lançamento Peso-2Kg	C	3,66	Diogo Enes	2006 Ben-A	PLF	01-02-2014 Braga 47510
Lançamento Peso-3Kg	C	11,11	Luís Ferreira	2000 Inf	SCB	28-12-2013 Braga 47002
Lançamento Peso-3Kg	C	6,07	Pedro Vieira	2003 Ben-B	EBPGS	27-02-2014 BRAGA 47512
Lançamento Peso-4Kg	C	10,92	Luís Ferreira	2000 Ini	SCB	02-02-2014 Braga 47510
Lançamento Peso-5Kg	C	12,88	Gonçalo Borges	1997 Juv	SCB	08-02-2014 Braga 47007
Lançamento Peso-6Kg	C	13,48	Rui Costa	1996 Juv	SCB	28-12-2013 Braga 47002
Lançamento Peso-6Kg	C	13,42	Rui Costa	1995 Jun	SCB	01-02-2014 Braga 47510
Lançamento Peso-6Kg	C	11,36	António Ribeiro	1963 V50	MJM	01-02-2014 Braga 47510
Lançamento Peso-7.26	C	14,77	Pedro Veloso	1977 V35	SCB	08-02-2014 Braga 47007
Lançamento Peso-7.26	C	12,48	Rui Costa	1995 Jun	SCB	12-01-2014 Braga 47507
Lançamento Peso-7.26	C	11,04	Gonçalo Pimenta	1993 S23	SCB	01-02-2014 Braga 47510
Lançamento Peso-7.26	C	10,20	Manuel Pinto	1956 V55	ACB	05-01-2014 Braga 07001
Lançamento Peso-7.26	C	9,26	Carlos Pereira	1963 V50	EAROS	05-01-2014 Braga 07001
Triatlo-Infan (B68)	C	1057	Filipe Morais	2001 Inf	EDMII	19-01-2014 Braga 47006
			427 403 227			
Triatlo - Iniciados	C	1225	João Azevedo	1999 Ini	CCDR	19-01-2014 Braga 47006
			479 332 414			
Triatlo - Juvenis	C	1442	Gonçalo Borges	1997 Juv	SCB	19-01-2014 Braga 47006
			397 619 426			
Pentatlo Vet 50	C	1344	Carlos Pereira	1963 V50	EAROS	05-01-2014 Braga 07001
			429 569 346			
Pentatlo Vet 55	C	1105	Manuel Pinto	1956 V55	GDAIRAO	05-01-2014 Braga 07001
			196 317 297 295			
Heptalo - Juniores	C	2176	Rafael Vilas Boas	1995 Jun	SCB	02-02-2014 Braga 47510
			619 556 374 627			
Heptalo - Seniores	C	2915	Gilberto Enes	1975 V35	PLF	02-02-2014 Braga 47510
			592 500 439 602 421 0 361			



## Melhores Marcas da Época (Masculinos)

---

<b>Heptalo - Seniores</b>	C	<b>1320</b>	<b>José Miguel Salgado</b> 772 548	1994 S23	<b>CCDR</b>	02-02-2014 Braga 47510
<b>4X400 Metros</b>	C	<b>3 3 5,74</b>	<b>C. Cult. D. Ribeiro</b> Raúl Veloso (1981) / José Araújo (1983) / Diogo Cruz (1994) / Eduardo Sá (1995)	1981 Sen	<b>CCDR</b>	04-01-2014 Braga 03002
<b>4X400 Metros</b>	C	<b>3 3 6,48</b>	<b>Sporting Clube Braga</b> Pedro Meireles (1996) / Rafael Silva (1997) / João Ferreira (1996) / Francisco Rodrigues (1995)	1995 Jun	<b>SCB</b>	23-02-2014 Pombal 03013
<b>5.000 Metros Marcha</b>	C	<b>2 4 4 1,19</b>	<b>Eduardo Cardoso</b>	1992 S23	<b>CCDR</b>	15-02-2014 Pombal 03010