



## Lista dos Melhores de Sempre

### MASCULINOS

### JUNIORES

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>60 m</b>									
prova de outros programas nacionais									
7,06	1,2	Ricardo Ribeiro		21/02/95	Jun	AJS		Vendas Novas	11-01-2014
7,13	1,1	Rodrigo Ramos		02/07/98	Juv	AJS		Ribeira Brava	05-12-2015
7,13	pc	Tito Fernandes		02/06/99	Jun	ADRAP		Braga	28-01-2017
7,18	-0,8	Filipe Santos		25/06/84	Jun	CSM		Funchal	13-12-2003
7,18	-1,5	Sérgio Mendes		09/01/93	Jun	GDE		Ribeira Brava	14-01-2012
7,19	pc	Paulo Neto		11/03/97	Jun	AJS		Salamanca	20-02-2016
7,21	2,0	Victor Rodrigues		20/05/88	Jun	CSM		Machico	24-02-2007
7,22	-1,2	Bruno Santos		02/04/85	Jun	CSM		Funchal	06-12-2003
7,24	0,2	Roberto Aguiar		08/08/84	Jun	GDE		Funchal	11-01-2003
7,25	1,8	João Frias		09/01/91	Jun	ADRAP		Ribeira Brava	03-01-2009
7,25	1,8	Micael Franco		31/08/95	Jun	ADRAP		Ribeira Brava	09-02-2013
Tempos manuais:									
6"9	1,5	Micael Franco		31/08/95	Jun	ADRAP		Ribeira Brava	09-02-2013
7"0		Valdemar Romão		19/04/54	Jun	CSM		Funchal	02-05-1973

### 100 m

prova dos programas nacionais de ar livre									
10,66	1,8	Ricardo Ribeiro		21/02/95	Jun	AJS	= em 2015	Braga	12-07-2014
10,91	1,7	Sérgio Mendes		09/01/93	Jun	GDE		Ribeira Brava	13-05-2012
10,93	1,0	Filipe Santos		25/06/84	Jun	CSM		Guimarães	12-07-2003
11,00	-1,1	Roberto Capelo		07/06/77	Jun	CSM		Viseu	20-07-1996
11,06	0,5	Tito Fernandes		02/06/99	Juv	ADRAP		Lagoa	02-07-2016
11,21	-1,4	Alberto Fraga		29/02/80	Jun	GDE		Funchal	22-05-1999
11,22	1,5	António Jesus		23/03/92	Juv	GDE		Ribeira Brava	17-06-2009
11,23	0,0	José Moura		20/01/86	Jun	CSM		Gateshead	18-09-2004
11,23	0,5	Rodrigo Ramos		02/07/98	Jun	AJS		Ribeira Brava	20-05-2017
11,25	1,9	Filipe Goulart		27/03/87	Juv	ADRAP		Funchal	20-03-2004
11,25	-0,2	Micael Franco		31/08/95	Jun	ADRAP		Ribeira Brava	27-06-2013
Tempos manuais:									
10"7	0,4	Roberto Capelo		07/06/77	Jun	CSM		Funchal	30-06-1996
10"8		João Raimundo		23/01/64	Juv	CSM		Guarda	13-06-1981
10"9		José Câmara		04/10/54	Jun	CSM		Porto (F)	10-06-1972
11"0		Paulo Morna		09/07/56	Juv	CSM		Funchal	16-05-1973
11"0		António Brazão		23/12/59	Jun	CDN		Funchal	01-06-1977
11"0		João Duarte		27/07/78	Jun	GDE		Funchal	30-06-1996



## Lista dos Melhores de Sempre

### MASCULINOS

### JUNIORES

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>200 m</b>									
prova dos programas nacionais de ar livre									
21,84	0,1	Ricardo Ribeiro		21/02/95	Jun	AJS		Braga	13-07-2014
22,06	-0,2	Micael Franco		31/08/95	Jun	ADRAP		Fátima	07-07-2013
22,30	-1,4	Tito Fernandes		02/06/99	Juv	ADRAP		Lagoa	03-07-2016
22,58	-0,7	Filipe Santos		25/06/84	Jun	CSM		Guimarães	13-07-2003
22,64	2,0	Ivo Graça		22/03/84	Jun	CSM		Lisboa (U)	25-05-2003
22,69	pc	Roberto Aguiar		08/08/84	Jun	GDE		Espinho	16-02-2003
22,74	0,3	Sérgio Mendes		09/01/93	Jun	GDE		Ribeira Brava	20-05-2012
22,76	-3,8	Alberto Fraga		29/02/80	Jun	GDE		Funchal	24-04-1999
22,81	-2,0	Hermano Gouveia		21/03/81	Jun	CSM		Funchal	16-07-2000
22,81	-0,4	Bruno Santos		02/04/85	Jun	CSM		Funchal	21-02-2004
Tempos manuais:									
22"2		José Câmara		04/10/54	Jun	CSM		Funchal	06-05-1972
22"3		António Brazão		23/12/59	Jun	CDN		Funchal	06-07-1977
22"3		João Raimundo		23/01/64	Juv	CSM		Funchal	30-07-1981

<b>400 m</b>									
prova dos programas nacionais de ar livre									
49,01		Ivo Graça		22/03/84	Jun	CSM		Funchal	19-07-2003
49,21		Bruno Santos		02/04/85	Jun	CSM		Funchal	24-07-2004
<b>49,98</b>		<b>Nuno Pereira</b>		<b>27/11/00</b>	<b>Jun</b>	<b>GDE</b>		<b>Ribeira Brava</b>	<b>19-05-2018</b>
50,07	pc	Roberto Aguiar		08/08/84	Jun	GDE		Espinho	15-02-2003
50,16		Hermano Gouveia		21/03/81	Jun	CSM		Maia	20-05-2000
50,17		Eurico Teixeira		01/06/80	Jun	GDE		Lisboa (I)	29-07-1998
50,26		José Moura		20/01/86	Jun	CSM		Covilhã	26-06-2004
50,37		Roberto Nóbrega		31/05/92	Jun	ADRAP		Ribeira Brava	15-01-2011
50,45	pc	João Santos		11/03/83	Jun	GDE		Espinho	23-02-2002
50,74		Pedro A. Freitas		08/02/96	Jun	GDE		Ribeira Brava	09-05-2015
Tempos manuais:									
48"8		José Câmara		04/10/54	Jun	CSM		Roma	08-08-1972
49"6		Hugo Silva		04/01/91	Jun	CSM		Machico	09-06-2010
50"1		Adriano Gonçalves		12/04/61	Jun	CSM		Lisboa (N)	09-06-1979



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

JUNIORES

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>800 m</b>									
prova dos programas nacionais de ar livre									
1 50,00		Diogo Sousa		28/11/83	Jun	GDE		Funchal	29-06-2002
<b>1 50,04</b>		<b>Nuno Pereira</b>		<b>27/11/00</b>	<b>Jun</b>	<b>GDE</b>		<b>Ribeira Brava</b>	<b>15-07-2018</b>
1 52,16		Marco Rebelo		18/03/73	Jun	CDN		Braga	12-07-1992
1 52,7		Emanuel Viveiros		05/06/60	Jun	CDN		Sevilha	10-06-1979
1 54,53		Nuno Paulo		24/07/93	Jun	ACDSJ		Ribeira Brava	27-05-2012
1 55,74		Rúben Alves		01/02/83	Jun	CSM		Caldas Rainha	07-07-2002
1 55,74		Rui Paulo Silva		20/11/84	Jun	CSM		Funchal	20-07-2003
1 56,0		Francisco Viveiros		15/11/61	Jun	CDN		Lisboa (L)	15-07-1979
1 56,05		Hermano Gouveia		21/03/81	Jun	CSM		Funchal	02-06-2000
1 56,07		Paulo Lima		01/05/93	Jun	ADRAP		Ribeira Brava	27-05-2012

<b>1 500 m</b>									
prova dos programas nacionais de ar livre									
<b>3 47,28</b>		<b>Nuno Pereira</b>		<b>27/11/00</b>	<b>Jun</b>	<b>GDE</b>		<b>Maia</b>	<b>04-07-2018</b>
3 49,63		Marco Rebelo		18/03/73	Jun	CDN		Braga	11-07-1992
3 50,4		Diogo Sousa		28/11/83	Jun	GDE		Lisboa (U)	18-06-2002
3 53,05		Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	Jun	CSM		Lisboa (U)	09-05-2004
3 53,50		Nuno Paulo		24/07/93	Jun	ACDSJ		Ribeira Brava	27-05-2012
3 57,07		Rui Paulo Silva		20/11/84	Jun	CSM		Lisboa (U)	08-06-2002
3 58,4		Bruno Rodrigues		24/03/88	Jun	CSM		Lisboa (I)	12-07-2006
3 58,6		Emanuel Viveiros		05/06/60	Jun	CSM		Lisboa (N)	13-05-1978
3 59,0		António Nascimento		12/07/75	Jun	CSM		Funchal	28-04-1993
4 00,1		Francisco Viveiros		15/11/61	Juv	CSM		Coimbra	06-06-1978
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
3 45,0		Nicolas K. Kipkeday	KEN	25/11/83	Jun	GDE		Óbidos	06-05-2001

<b>3 000 m</b>									
prova de outros programas nacionais									
8 23,27		Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	Jun	CSM		Massamá	01-05-2004
8 30,6		José Carlos Ribeiro		1964	Jun	JAC		Lisboa (N)	06-08-1983
8 32,4		José Frias		20/06/59	Jun	CSM		Funchal	16-04-1978
8 32,51		Nuno Paulo		24/07/93	Jun	ACDSJ		Luso	24-06-2012
8 38,76	pc	Manuel Fernandes		16/03/92	Jun	CSM		Pombal	23-01-2011
8 38,91	pc	Alberto Paulo		03/10/85	Jun	CSM		Espinho	07-03-2004
8 52,80		Fábio Fernandes		16/08/95	Jun	GDE		Ribeira Brava	26-04-2014
8 53,79		Élvio Mendonça		12/08/88	Juv	CSM		Creta	28-05-2005
8 58,76		Edwin Nunes		01/05/89	Jun	CAF		Luso	10-06-2008
9 00,3		Paulo C. Gomes		23/08/60	Jun	CSM		Funchal	18-06-1978
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
8 08,12		Nicolas K. Kipkeday	KEN	25/11/83	Jun	GDE		Lisboa (U)	07-05-2001



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

JUNIORES

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>5 000 m</b>									
prova dos programas nacionais de ar livre									
14 31,45		Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	Jun	CSM		Massamá	01-05-2004
14 35,1		José Frias		20/06/59	Jun	CSM		Lisboa (N)	14-05-1978
14 38,13		Alberto Paulo		03/10/85	Jun	CSM		Viseu	17-07-2004
15 14,81		Bruno Rodrigues		24/03/88	Jun	CSM		Seixal	27-05-2006
15 30,6		Nuno Paulo		24/07/93	Jun	ACDSJ	Tempo de Passagem	Ribeira Brava	21-04-2012
15 39,8		Carlos Santos		1970	Jun	GRCC		Funchal	03-06-1989
15 44,44		Fábio Fernandes		16/08/95	Jun	GDE		Ribeira Brava	12-04-2014
15 46,8		Manuel Santos		1959	Jun	CDRB		Funchal	20-05-1978
15 47,7		Paulo C. Gomes		23/08/60	Jun	CSM		Lisboa (N)	14-05-1978
15 52,55		Edwin Nunes		01/05/89	Jun	CAF		Ribeira Brava	06-06-2008
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
13 26,38		Nicolas K. Kipkeday	KEN	25/11/83	Jun	GDE		Rio Maior	09-05-2001

**3 000 m obstáculos**

0,91 m - 28x obstáculos + 7x vala de água									
prova dos programas nacionais de ar livre									
8 49,04		Marco Rebelo		18/03/73	Jun	CDN		Seoul	20-09-1992
8 57,51		Nuno Paulo		24/07/93	Jun	ACDSJ		Ribeira Brava	07-06-2012
9 04,93		Manuel Fernandes		16/03/92	Jun	CSM		Ribeira Brava	06-07-2011
9 07,63		Alberto Paulo		03/10/85	Jun	CSM		Lisboa (U)	06-06-2004
9 11,75		Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	Jun	CSM		Lisboa (U)	21-07-2004
9 31,50		J. Manuel Gomes		09/04/94	Jun	ADRAP		Ribeira Brava	13-07-2013
9 33,12		António Nascimento		12/07/75	Jun	CSM		Maia	03-07-1994
9 35,2		Carlos Santos		1970	Jun	GRCC		Funchal	29-07-1989
9 40,9		José Carlos Ribeiro		1964	Jun	JAC		Lisboa (A)	27-07-1983
9 43,03		Fábio Fernandes		16/08/95	Jun	ACDSJ		Ribeira Brava	27-06-2013

**60 m barreiras - 0,99 m (juniores)**

5b / 0,99m - 13,72 + 9,14m									
prova de outros programas nacionais									
8,18	pc	Paulo Neto		11/03/97	Jun	AJS		Lisboa (CAR)	16-01-2016
8,66	pc	Roberto Gonçalves		24/02/89	Jun	GDE	1,067m	Espinho	10-02-2008
8,87	0,6	Filipe Mendonça		20/03/85	Jun	CSM	1,067m	Funchal	24-01-2004
8,92	1,2	Tito Fernandes		02/06/99	Jun	ADRAP		Ribeira Brava	11-02-2018
8,94	0,6	Diogo Branco		10/03/85	Jun	CSM	1,067m	Funchal	24-01-2004
8,99	0,9	Hugo Silva		04/01/91	Jun	CSM	1,067m	Ribeira Brava	18-01-2009
9,02	1,0	Francisco Gonçalves		14/05/81	Jun	CSM	1,067m	Funchal	09-12-2000
9,04	-1,0	Pedro Pereira		09/02/84	Jun	GDE	1,067m	Funchal	12-01-2003
9,11	pc	Alberto Fraga		29/02/80	Jun	GDE	1,067m	Espinho	28-02-1999
9,18	pc	Paulo Ornelas		31/05/93	Jun	GDE		Pombal	23-01-2011



## Lista dos Melhores de Sempre

### MASCULINOS

### JUNIORES

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>110 m barreiras - juniores</b>									
10b / 0,99 m - 13,72 + 9,14 m					prova dos programas nacionais de ar livre				
14,80	-1,8	Paulo Neto		11/03/97	Jun	AJS		Viseu	10-07-2016
15,02	-1,0	Roberto Gonçalves		24/02/89	Jun	GDE		Luso	15-06-2008
15,48	-0,1	Hugo Silva		04/01/91	Juv	CSM		Luso	15-06-2008
15,71		Tito Fernandes		02/06/99	Juv	ADRAP		Ribeira Brava	22-05-2016
16,00	-0,6	Francisco Gonçalves		14/05/81	Jun	CSM	1,067m	Funchal	23-03-2000
16,32	0,8	Alberto Fraga		29/02/80	Jun	GDE	1,067m	Lisboa (U)	02-05-1999
16,46	1,5	Filipe Mendonça		20/03/85	Jun	CSM	1,067m	Covilhã	27-06-2004
16,46	0,6	Paulo Ornelas		31/05/93	Jun	GDE		Luso	24-06-2012
16,63	1,3	Décio Faria		23/07/91	Jun	AJS		Ribeira Brava	02-05-2009
16,72	1,2	Éder Pires	CPV	01/11/90	Jun	CSM	1,067m	Luso	23-05-2009
16,72	1,5	Belarmino Silva		03/05/94	Juv	ADRAP		Ribeira Brava	12-06-2011
Tempos manuais:									
16"0		José Sol		14/11/58	Jun	CSM	1,067m	Funchal	14-05-1976
16"4	-3,4	Pedro Freitas		10/05/89	Juv	CSM		Machico	25-06-2006

### 400 m barreiras

10b / 0,91 m - 45 + 35 m					prova dos programas nacionais de ar livre				
53,58		Hugo Silva		04/01/91	Jun	CSM		Leiria	18-07-2010
53,90		João Santos		11/03/83	Jun	GDE		Mafra	29-06-2002
54,41		Roberto Nóbrega		31/05/92	Jun	ADRAP		Setúbal	04-07-2010
55,30		Roberto Gonçalves		24/02/89	Jun	GDE		Luso	10-06-2008
56,91		David Aveiro		12/05/79	Jun	GDE		Coimbra (M)	04-08-1998
56,98		Francisco Gonçalves		14/05/81	Jun	CSM		Funchal	22-07-2000
57,92		Simão Viveiros		29/11/92	Jun	GDE		Lisboa (U)	13-06-2010
57,93		João Frias		09/01/91	Juv	CAM		Ajaccio	24-05-2007
58,11		Paulo Ornelas		31/05/93	Jun	GDE		Ribeira Brava	17-06-2012
58,20		Belarmino Silva		03/05/94	Juv	ADRAP		Lisboa (U)	26-06-2011
Tempos manuais:									
54"9		José Sol		14/11/58	Jun	CSM		Lisboa (N)	21-07-1977

### Salto em Altura

prova dos programas nacionais de ar livre									
2,06		Frederico Spínola		03/03/78	Jun	GDE		Funchal	10-05-1997
2,04	pc	Paulo Neto		11/03/97	Jun	AJS		Braga	13-02-2016
1,98		João Pedro Buaró		14/06/01	Juv	GDE		Vagos	24-06-2018
1,97		Jorge Abreu		29/10/93	Jun	AJS		Machico	30-04-2011
1,94		Rui Sousa		01/01/77	Jun	CSM		Lisboa (U)	20-04-1996
1,93		José Sardinha Caldeira		30/04/71	Jun	CSM		Funchal	26-05-1990
1,90		Renato Jesus		06/04/81	Jun	GDE		Braga	12-07-2000
1,90		João Gonçalves		24/05/91	Jun	AJS		Ribeira Brava	17-01-2009
1,90		Tiago Martins		05/03/97	Jun	ADRAP		Póvoa Varzim	27-11-2016
1,89	pc	Pedro Freitas		10/05/89	Juv	CSM		Espinho	18-02-2006



## Lista dos Melhores de Sempre

### MASCULINOS

### JUNIORES

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>Salto com Vara</b>									
prova dos programas nacionais de ar livre									
4,95		João Pedro Buaró		14/06/01	Juv	GDE		Vagos	30-06-2018
4,41		Renato Araújo		08/09/93	Jun	CSM		Ribeira Brava	11-02-2012
4,40		Décio Faria		23/07/91	Jun	AJS		Luso	23-05-2010
4,35		António Castro		18/12/94	Jun	GDE		Lisboa (U)	09-06-2012
4,34		Diogo Branco		10/03/85	Jun	CSM		Viseu	18-07-2004
4,27		Alberto Fraga		29/02/80	Jun	GDE		Lisboa (U)	02-05-1999
4,20		Paulo Jardim		15/01/77	Jun	GDE		Funchal	23-11-1996
3,80	pc	Moisés Freitas		12/08/91	Jun	GDE		Espinho	30-01-2010
3,75		Paulo Santos		16/02/87	Juv	CSM		Funchal	19-06-2004
3,75		Belarmino Silva		03/05/94	Juv	ADRAP		Ribeira Brava	11-06-2011
3,75		David Câmara		21/03/95	Juv	AJS		Câmara de Lobos	03-07-2012

### Salto em Comprimento

prova dos programas nacionais de ar livre									
7,22	0,1	Bruno Costa		03/05/92	Jun	CSM		Guimarães	02-07-2011
7,13	-0,6	Diogo Espinha		08/10/87	Jun	CSM		Viseu	20-05-2006
7,10	2,0	Alberto Fraga		29/02/80	Jun	GDE		Funchal	09-01-1999
7,00		Paulo Jardim		15/01/77	Jun	GDE		Funchal	14-12-1996
7,00	0,8	João Frias		09/01/91	Jun	ADRAP		Luso	23-05-2009
6,98	1,8	Luís Bernardo		15/02/86	Jun	GDE		Funchal	11-07-2004
6,89	-0,7	Roberto Aguiar		08/08/84	Jun	GDE		Funchal	14-06-2003
6,84	0,8	Francisco Gonçalves		14/05/81	Juv	CSM		Coimbra (M)	20-06-1998
6,76		Vítor Dinarte Freitas		22/08/74	Jun	CAM		Funchal	03-07-1993
6,70		José Alberto Abreu		19/10/67	Jun	IND		Funchal	19-07-1986

### Triplo Salto

prova dos programas nacionais de ar livre									
14,69	0,3	Bruno Costa		03/05/92	Jun	CSM		Lisboa (U)	10-07-2011
14,51	-1,0	Diogo Espinha		08/10/87	Jun	CSM		Viseu	21-05-2006
14,51	1,3	Pedro Freitas		10/05/89	Jun	CSM		Machico	05-05-2007
14,43	pc	Renato Araújo		08/09/93	Jun	CSM		Pombal	22-01-2012
14,36	1,5	João Frias		09/01/91	Juv	ADRAP		Leiria	17-05-2008
14,22		Paulo Jardim		15/01/77	Jun	GDE		Funchal	14-12-1996
14,21		Graciano Farinha		08/10/62	Jun	CSM		Lisboa (N)	03-05-1981
14,04	pc	Alberto Fraga		29/02/80	Jun	GDE		Braga	14-02-1999
13,97	pc	Vítor Viveiros		18/03/84	Jun	CSM		Espinho	27-01-2002
13,76	0,0	Éder Pires	CPV	01/11/90	Jun	CSM		Ribeira Brava	24-06-2009



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

JUNIORES

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

**Lançamento do Peso - 6 kg**

6 kg									
prova dos programas nacionais de ar livre									
17,02		André Gonçalves	14/04/86	Jun	CSM			Funchal	18-06-2005
16,60		Marçal Rodrigues	10/07/90	Jun	CSM			Funchal	20-06-2009
15,39		Miguel Pinto	13/06/84	Jun	CSM			Funchal	14-06-2003
15,05		Paulo Gonçalves	27/09/88	Jun	CSM			Leiria	24-02-2007
14,10		Décio Andrade	25/01/97	Jun	GDE			Funchal	18-06-2015
13,63		David Rocha	27/02/94	Juv	AJS			Funchal	21-05-2011
13,17		J. Leonardo Abreu	14/10/99	Jun	ADRAP			Funchal	14-01-2017
13,06		Daniel Soares	25/03/90	Jun	AJS			Machico	08-07-2009
12,91		Paulo Henriques	04/05/82	Jun	GDE	7,26kg		Lisboa (I)	30-06-2001
12,89		Tiago Chaves	06/07/91	Jun	GDE			Funchal	08-06-2010

**Lançamento do Disco - 1,75 kg**

1,75 kg									
prova dos programas nacionais de ar livre									
50,51		Miguel Pinto	13/06/84	Jun	CSM			Lisboa (U)	11-06-2003
44,98		Décio Andrade	25/01/97	Jun	GDE			Viseu	10-07-2016
44,50		Alexandre Pereira	12/01/83	Jun	CAM			Funchal	27-07-2002
42,85		Marçal Rodrigues	10/07/90	Jun	CSM			Ribeira Brava	09-05-2009
41,29		André Gonçalves	14/04/86	Jun	CSM			Jaen	06-07-2005
41,26		Alex Linenburg	11/04/01	Juv	ACDSJ			Ribeira Brava	03-06-2018
41,12		Manuel Rodrigues	03/02/80	Jun	GDE	Disco 2 kg		Vigo	21-02-1999
40,05		Paulo Gonçalves	27/09/88	Jun	CAM			Funchal	24-06-2006
38,52		David Rocha	27/02/94	Jun	AJS			Ribeira Brava	07-06-2012
38,00		Pedro Pinto	16/01/00	Juv	GDE			Ribeira Brava	18-06-2017

**Lançamento do Martelo - 6 kg**

6 kg									
prova dos programas nacionais de ar livre									
68,22		Décio Andrade	25/01/97	Jun	GDE			Funchal	14-07-2016
57,45		João Almeida	24/03/86	Jun	CSM			Lisboa (U)	19-02-2005
56,40		Tiago Chaves	06/07/91	Jun	GDE			Funchal	13-06-2009
49,49		Daniel Soares	25/03/90	Jun	AJS			Funchal	18-04-2009
49,18		J. Leonardo Abreu	14/10/99	Jun	ADRAP			VN Cerveira	29-06-2017
48,97		Diogo M. Freitas	10/08/02	Juv	GDE			Vagos	30-06-2018
47,43		António Fernandes	28/01/88	Jun	AJS			Funchal	16-06-2007
44,02		José Mário Mendes	01/09/97	Juv	GDE			Funchal	21-06-2014
41,95		Rogério Jesus	22/10/91	Jun	GDE			Funchal	20-06-2009
41,71		Juvenal Figueira	11/10/00	Jun	GDE			Funchal	02-06-2018



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

JUNIORES

até 31-dez-2018

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

Lançamento do Dardo

800 g		prova dos programas nacionais de ar livre							
60,50		Hélder Pestana		11/02/87	Jun	GDE		Funchal	27-02-2005
56,46		Sérgio Abreu		24/10/68	Jun	CSM		Lisboa (N)	27-02-1987
52,70		Paulo Jardim		15/01/77	Jun	GDE		Viseu	20-07-1996
52,00		Miguel Pinto		13/06/84	Jun	CSM		Funchal	14-06-2003
51,43		Alexandre Pereira		12/01/83	Jun	CSM		Funchal	19-05-2001
<b>51,02</b>		<b>Moisés Faria</b>		<b>13/03/02</b>	<b>Juv</b>	<b>GDE</b>		<b>Vagos</b>	<b>30-06-2018</b>
49,71		J. Leonardo Abreu		14/10/99	Juv	ADRAP		Ribeira Brava	17-01-2016
48,84		Marcelo Freitas		15/11/77	Jun	CSM		Funchal	11-07-1995
48,42		António Nascimento		12/07/75	Jun	CSM		Funchal	25-04-1993
48,07		Herculano Jesus		09/01/90	Jun	ADRAP		Machico	30-05-2008

5 000 m Marcha

em pista		prova de outros programas nacionais							
21 55,64		José Eduardo Garcia		11/05/76	Jun	CSM		Lisboa U	20-05-1995
22 08,30		Xavier Sousa		20/10/96	Jun	AJS		Vagos	13-06-2015
22 45,96		Daniel Neves		20/10/82	Jun	GDE		Braga	09-06-2001
<b>23 41,61</b>		<b>Diogo E. Fernandes</b>		<b>01/04/01</b>	<b>Juv</b>	<b>AJS</b>		<b>Braga</b>	<b>09-06-2018</b>
24 50,81		Vítor Silva		28/05/90	Jun	ADRAP		Ribeira Brava	18-07-2009
25 04,64		Duarte Dias		07/01/86	Juv	CSM		Guimarães	17-05-2003
25 09,05	pc	Artur Vasconcelos		09/09/89	Jun	GDE		Espinho	26-01-2008
25 16,09		Francisco Costa		1980	Juv	GDE		Funchal	12-03-1997
<b>25 28,43</b>		<b>Francisco Henriques</b>		<b>29/01/01</b>	<b>Juv</b>	<b>GDE</b>		<b>Ribeira Brava</b>	<b>01-12-2018</b>
25 47,74		Leonel Gomes		23/05/89	Jun	ADRAP		Machico	14-07-2007

10 000 m Marcha

em pista		prova dos programas nacionais de ar livre							
45 13,30		José Eduardo Garcia		11/05/76	Jun	CSM		Funchal	03-06-1995
46 09,56		Xavier Sousa		20/10/96	Jun	AJS		Braga	04-07-2015
47 31,63		Daniel Neves		20/10/82	Jun	CSM		Funchal	20-05-2001
51 11,75		Leonel Gomes		23/05/89	Jun	ADRAP		Machico	16-06-2007
52 00,78		Diogo E. Fernandes		01/04/01	Juv	AJS		Marinha Grande	08-07-2017
52 52,5		Vítor Silva		28/05/90	Jun	ADRAP		Ribeira Brava	21-03-2009
53 29,6		Duarte Dias		07/01/86	Juv	CSM		Funchal	15-06-2002
53 42,3		Artur Vasconcelos		09/09/89	Jun	GDE		Lisboa (U)	31-05-2008
<b>54 33,44</b>		<b>Rúben Caldeira</b>		<b>05/05/00</b>	<b>Jun</b>	<b>ADRAP</b>		<b>Ribeira Brava</b>	<b>17-02-2018</b>
55 03,8		Hélder Paixão		1974	Juv	CSM		Lisboa (N)	15-07-1990



Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
-------	--------	-----	------	---------	-------	----------	-----	-------	------

### Decatlo - juniores

100m + Comprimento + Peso 6 + Altura + 400m / 110m barr.99 + Disco 1.75 + Vara + Dardo + 1500m						prova dos programas nacionais de ar livre			
6 331 p	Paulo Neto	11/03/97	Jun	AJS	11,27 . 6,59 . 11,86 . 1,93 . 51,96 / 14,80 . 34,03 . 3,40 . 38,05 . 5 18,27			Viseu	10-07-2016
6 233 p	Alberto Fraga	29/02/80	Jun	GDE	11,24 . 6,61 . 12,03 . 1,73 . 52,23 / 16,32 . 31,99 . 4,27 . 41,84 . 5 20,65	Engenhos Seniores		Lisboa (U)	02-05-1999
5 896 p	José Sol	14/11/58	Jun	CSM	11,8 . 6,60 . 9,32 . 1,73 . 51,1 / 16,2 . 28,06 . 3,00 . 47,48 . 4 30,2	Engenhos Seniores		Lisboa (N)	28-08-1977
5 863 p	Renato Araújo	08/09/93	Jun	CSM	11,59 . 6,38 . 11,96 . 1,70 . 54,33 / 17,54 . 31,39 . 4,00 . 38,15 . 4 54,46			Ribeira Brava	06-05-2012
5 699 p	Diogo Branco	10/03/85	Jun	CSM	11,74 . 6,03 . 11,43 . 1,78 . 54,76 / 17,17 . 33,09 . 3,70 . 34,96 . 4 57,31			Braga	01-06-2003
5 556 p	João Gonçalves	24/05/91	Jun	AJS	11,47 . 6,14 . 9,99 . 1,79 . 54,66 / 16,93 . 27,89 . 3,20 . 42,45 . 5 06,32			Machico	25-04-2010
5 524 p	Filipe Mendonça	20/03/85	Jun	CSM	11,89 . 6,31 . 11,55 . 1,78 . 53,53 / 16,74 . 23,19 . 3,00 . 45,56 . 5 13,55			Castelo Branco	30-05-2004
5 461 p	Francisco Gonçalves	14/05/81	Jun	CSM	12,04 . 6,16 . 12,05 . 1,70 . 54,6 / 16,88 . 31,54 . 2,40 . 42,12 . 4 52,25	Engenhos Seniores		Funchal	16-04-2000
5 351 p	Décio Faria	23/07/91	Jun	AJS	11,91 . 6,24 . 11,65 . 1,64 . 56,60 / 17,13 . 28,50 . 3,80 . 39,87 . 5 34,29			Machico	25-04-2010
5 299 p	Vítor Dinarte Freitas	22/08/74	Jun	CAM	12,14 . 5,96 . 8,66 . 1,71 . 55,13 / 17,25 . 24,82 . 3,21 . 45,50 . 4 44,36	Engenhos Seniores		Lisboa (N)	02-05-1993

### Heptatlo - juniores

60m + Comprimento + Peso 6 + Altura / 60m barr.99 + Vara + 1000m						prova de outros programas nacionais			
4 951 p	pc Paulo Neto	11/03/97	Jun	AJS	7,29 . 6,46 . 11,94 . 2,04 / 8,18 . 3,20 . 2 56,85			Braga - pc	14-02-2016
4 684 p	pc Alberto Fraga	29/02/80	Jun	GDE	7,33 . 6,62 . 11,50 . 1,81 / 9,11 . 4,10 . 3 05,58	Engenhos Seniores		Espinho	28-02-1999
4 559 p	pc Diogo Branco	10/03/85	Jun	CSM	7,44 . 8,33 . 11,00 . 1,75 / 9,18 . 4,10 . 2 57,85	Engenhos Seniores		Espinho	15-02-2004
4 239 p	Renato Araújo	08/09/93	Jun	CSM	7,89 . 6,26 . 10,78 . 1,80 / 10,28 . 4,30 . 3 01,3			Machico/R.Brava	18-12-2011
4 217 p	Décio Faria	23/07/91	Jun	AJS	7,66 . 6,21 . 10,70 . 1,77 / 9,2 . 3,60 . 3 08,6			Ribeira Brava	20-12-2009
4 180 p	João Gonçalves	24/05/91	Jun	AJS	7,53 . 6,21 . 9,73 . 1,80 / 9,5 . 3,50 . 2 55,6			Ribeira Brava	20-12-2009
3 750 p	João Frias	09/01/91	Juv	ADRAP	7,45 . 6,96 . 9,86 . 1,52 / 9,32 . 0 . 3 00,5			Machico	14-12-2008
3 625 p	Paulo Ornelas	31/05/93	Jun	GDE	7,81 . 5,62 . 8,46 . 1,68 / 9,37 . 2,80 . 3 06,1			Machico/R.Brava	18-12-2011
3 508 p	Belarmino Silva	03/05/94	Jun	ADRAP	7,66 . 5,40 . 8,65 . 1,56 / 9,64 . 3,10 . 3 11,73			Ribeira Brava	16-12-2012
3 415 p	pc Pedro Pereira	09/02/84	Jun	GDE	7,49 . 6,26 . 9,33 . 1,75 / 9,36 . 3,00 . 0	Engenhos Seniores		Espinho	23-02-2003

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
<b>4 X 100 m</b>									
<i>prova dos programas nacionais de ar livre</i>									
43,09	CS Marítimo			Jun	CSM	Ivo Graça 84, Filipe Santos 84, Bruno Santos 85, José Moura 86		Maia	28-06-2003
44,04	Seleção da Madeira			Juv	SM	Roberto Nóbrega 92, João Frias 91, Hugo Silva 91, João Gonçalves 91		Guadalupe	27-05-2008
44,16	GD Estreito			Juv	GDE	Simão Viveiros 92, António Jesus 92, Sérgio Mendes 93, Fernando Almeida 92		Machico	08-07-2009
44,21	CD Nacional			Jun	CDN	António Mondim 72, Nuno Andrade 72, Vítor Betencourt 75, Maurício Ribeiro 73		Funchal	16-03-1991
44,33	Seleção da Madeira			Juv	SM	David Câmara 95, João Pedro Sousa 96, Micael Franco 95, Pedro A. Freitas 96		Fátima	03-06-2012
44,79	CS Marítimo			Jun	CSM	Diogo Branco 85, Filipe Mendonça 85, Bruno Santos 85, José Moura 86		Guimarães	12-07-2003
44,80	GD Estreito			Jun	GDE	Hugo Sousa 94, Sérgio Mendes 93, Paulo Ornelas 93, Rúben Boloto 94		Lisboa (U)	25-06-2011
44,81	CS Marítimo			Juv	CSM	Magno Mendes 89, Pedro Freitas 89, Victor Rodrigues 88, Anselmo Pereira 88		Funchal	13-07-2005
45,01	GD Estreito			Jun	GDE	Kyrylo Vasylyev 93, Sérgio Mendes 93, Paulo Ornelas 93, Rúben Boloto 94		Ribeira Brava	11-06-2011
45,13	ACD Jardim da Serra			Jun	AJS	Dinarte Gomes 91, Roberto Faria 91, Décio Faria 91, João Gonçalves 91		Machico	08-07-2009
Tempos manuais:									
44"4	CS Marítimo			Jun	CSM	Bruno Gouveia 78, Rui Sousa 77, Alberto Fraga 80, Roberto Capelo 77		Funchal	08-06-1996
Outros Clubes:									
45,17	ADR Água de Pena			Jun	ADRAP	Germano Oliveira 89, Afonso Fernandes 90, Roberto Nóbrega 92, António Ornelas 89		Machico	21-06-2008
45,91	CCD Porto Moniz			Jun	CCDPM	Sean Castro 89, Jean Fourie 90, Roberto Gonçalves 89, André Gonçalves 90		Viseu	07-07-2007

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
<b>4 X 400 m</b>									
<i>prova dos programas nacionais de ar livre</i>									
3 21,10	CS Marítimo			Jun	CSM	Filipe Santos 84, Ivo Graça 84, Bruno Santos 85, José Moura 86		Guimarães	13-07-2003
3 25,22	CS Marítimo			Jun	CSM	Filipe Santos 84, Ivo Graça 84, Rui Paulo Silva 84, Bruno Santos 85		Maia	28-06-2003
3 26,0	CS Marítimo			Jun	CSM	António Brazão 59, Francisco Viveiros 61, Sérgio Quintal 60, Emanuel Viveiros 60		Lisboa (N)	14-05-1978
3 26,34	Seleção da Madeira			Juv	SM	Hugo Silva 91, Dinarte Gomes 91, Roberto Nóbrega 92, João Frias 91		Guadalupe	29-05-2008
3 27,09	CD Nacional			Jun	CDN	Nuno Andrade 72, Nélio Ornelas 72, Marco Rebelo 73, Maurício Ribeiro 73		Maia	21-07-1991
3 27,59	CS Marítimo			Jun	CSM	Francisco Gonçalves 81, Rodolfo Faria 81, Bruno Aguiar 81, Hermano Gouveia 81		Braga	30-07-2000
3 28,21	pc GD Estreito			Jun	GDE	Filipe Santos 84, Diogo Sousa 83, João Santos 83, Roberto Aguiar 84		Espinho	24-02-2002
3 28,27	CS Marítimo			Jun	CSM	José Quintal 87, José Moura 86, Élvio Mendonça 88, Lino Azevedo 86		Covilhã	27-06-2004
3 31,43	CD Nacional			Jun	CDN	?		Lisboa (N)	15-07-1990
3 32,12	ACD Jardim da Serra			Jun	AJS	Dinarte Gomes 91, João Gonçalves 91, Roberto Faria 91, Davide Teixeira 92		Ribeira Brava	10-07-2010
Outros Clubes:									
3 34,27	pc ADR Água de Pena			Jun	ADRAP	Wilson Barros 94, Paulo Lima 93, Belarmino Silva 94, Roberto Nóbrega 92		Braga	29-01-2011
3 35,49	CCD Porto Moniz			Jun	CCDPM	Sean Castro 89, Diogo Canada 88, André Gonçalves 90, Roberto Gonçalves 89		Viseu	08-07-2007
3 37,18	C Atletismo da Madeira			Juv	CAM	André Gonçalves 90, Roberto Gonçalves 89, Sean Castro 89, João Frias 91		Luso	18-06-2006