

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

60 m

Recordes Regionais: Abs - 6,81 / pc - 6,81    Sub23 - 6,95 / pc - 6,95    Jun - 7,00 / pc - 7,00    Juv - 7,13 / pc - 7,23    Inic - 7,53 / pc - 7,75    Inf - 7,62 / pc - 8,14

Ranking até: Sen: 8,50    Jun: 8,50    Juv: 8,50    Inic: 9,25    Inf: 10,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7,03	pc	José Ricardo Mestre		18/09/99	s23	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	4º	Braga	22/fev		rp /	7,09 / 7,11	
7,07	pc	Miguel Tapadas		23/04/98	s23	ADRAP	CN sub23 pc	6º	Braga	7/mar		rp	7,10pc / 7,10pc	
7,14	pc	Edgar Remédios		05/05/94	Sen	GDE	Meet Antº Monteiro	7º e	Pombal	16/fev		7,13 pc/18	7,17pc	
7,15	1,2	David Martinho		16/03/01	Jun	AJS	CR Absolutos inv	2º	Ribeira Brava	11/jan		7,00 pc/19	7,17 / 7,24pc	
7,30	1,2	Bruno Pita		14/03/03	Juv	GDE	CR Absolutos inv	3º	Ribeira Brava	11/jan		rp	7,36 / 7,38pc	
7,35	-0,1	André Jerónimo		09/07/02	Jun	AJS	CR Absolutos inv	2º e	Ribeira Brava	11/jan		7,23 pc/19	7,37	
7,40	-1,0	Bruno Vaz Moniz		10/07/88	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º s	Vendas Novas	16/fev		7,23 pc/19		
7,43	pc	Manuel Vieira		15/02/03	Juv	ADRAP	CN Pcomb pc - Juv	3º s	Pombal	11/jan		7,43 /19	7,44pc	
7,49	1,2	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	CR Absolutos inv	5º	Ribeira Brava	11/jan		7,29 /15	7,52	
7,57	-0,1	Guilherme Neves		03/01/01	Jun	CSM	CR Absolutos inv	3º e	Ribeira Brava	11/jan		7,49 /18	7,61 / 7,64	
7,66	-1,3	Diogo M. Freitas		10/08/02	Jun	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	4/jan		rp /	7,71	
7,66	-1,5	João Pedro Silva		11/12/01	Jun	GDE	Prova Extra	2º s	Ribeira Brava	1/fev		7,53 /19		
7,67	-0,1	Gabriel Vieira		09/01/04	Juv	ADRAP	CR Absolutos inv	4º e	Ribeira Brava	11/jan		rp	7,78 / 7,82	
7,68	-1,3	Pedro Buaró		14/06/01	Jun	GDE	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	4/jan		7,59 /19		
7,70	-1,5	Moisés Faria		13/03/02	Jun	GDE	Prova Extra	3º s	Ribeira Brava	1/fev		7,57 /18		
7,71	-1,3	Roberto Faria		19/12/91	Sen	AJS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	4/jan		7,48 /16		
7,71	-2,2	Lourenço A. Viveiros		16/06/06	Inic	CSM	CR Jovens	1º	Ribeira Brava	1/fev		rp		
7,72	-1,5	Tiago Camacho		31/03/03	Juv	AJS	Prova Extra	4º s	Ribeira Brava	1/fev		7,59 /18	7,75	
7,76	-2,1	Rúben Abreu		06/12/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	2º s	Ribeira Brava	4/jan		7,56 /19		
7,85	-1,5	Miguel S. Abreu		31/10/03	Juv	ADRAP	Prova Extra	5º s	Ribeira Brava	1/fev		7,65 /19		
7,90	-2,1	Francisco Nóbrega		21/12/03	Juv	AJS	CR Jovens	4º	Ribeira Brava	18/jan		rp		
7,91	pc	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	C Portugal	Hp	Pombal	29/fev		7,90 /19		
7,95	0,1	Igor Silva		29/10/00	s23	CSM	CR Absolutos inv	4º e	Ribeira Brava	11/jan		7,94 /19	7,98 / 7,99	
7,95	-0,8	Guilherme Ornelas		12/03/02	Jun	ADRAP	Prova Extra	2º s	Ribeira Brava	15/fev		rp	8,08	
7,98	0,6	João Vieira		02/08/76	V 40	CAFH	Meet Masters	1º s	Ribeira Brava	25/jan		rp		
8,03	-0,8	Fernando Nóbrega		03/04/04	Juv	GDE	Prova Extra	4º s	Ribeira Brava	15/fev		8,00 /19	8,04 / 8,10	
8,04	-2,1	Diogo Martins		03/08/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	4º s	Ribeira Brava	4/jan		7,88 /18		
8,04	-2,2	Omar Jesus		07/10/05	Inic	AJS	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	1/fev		rp		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

8,06	-2,1	Pedro A. Sousa	21/08/01	Jun	ADRAP	CR Jovens	5º	Ribeira Brava	18/jan	7,85 /18	
8,10	-2,2	Artur Martins	25/01/05	Inic	ADRAP	CR Jovens	3º	Ribeira Brava	1/fev	rp /	8,12
8,15	-2,2	Francisco Palmeira	24/11/05	Inic	AJS	CR Jovens	4º	Ribeira Brava	1/fev	rp	
8,18	-2,1	João H. Reis	12/12/01	Jun	AJS	CR Jovens	8º	Ribeira Brava	18/jan	8,11 /19	
8,29	-1,3	Bruno Viveiros	08/05/98	s23	CSM	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	4/jan	8,01 /19	8,37 / 8,52
8,35	0,6	Élvio Henriques	09/08/73	V 45	CKC	Meet Masters	1º s	Ribeira Brava	25/jan	rp /	
8,39	0,4	Pedro Chaves	09/09/05	Inic	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	11/jan	rp	
8,39	-2,1	Pedro F. Ferreira	08/06/04	Juv	GDE	Prova Extra	2º s	Ribeira Brava	1/fev	rp	
8,44	-2,3	Bruno Faria	29/10/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	1º s	Ribeira Brava	4/jan	rp /	
8,67	-1,8	Lucas R. Santos	13/07/07	Inf	CEE-M	CR Jovens	1º	Ribeira Brava	1/fev	rp	8,67
8,71	-2,8	Rodrigo Gonçalves	09/11/05	Inic	AJS	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	18/jan	rp	
8,71	-0,1	Tóni Fernandes	22/09/80	V 35	ARCA-M	Meet Masters	1º s	Ribeira Brava	25/jan	rp	8,83
8,84	-0,1	Duarte Xavier	16/04/80	V 35	CAFH	Meet Masters	2º s	Ribeira Brava	25/jan	rp /	8,95
9,02	-2,2	João M. Costa	27/06/06	Inic	GDE	CR Jovens	5º	Ribeira Brava	1/fev	rp /	
9,23	-1,8	Simão Carvalho	24/03/07	Inf	ADRAP	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	1/fev	rp	9,40
9,31	-0,9	Tomé Serrão	30/04/07	Inf	AJS	Prova Extra	1º s	Ribeira Brava	15/fev	rp	9,63 / 9,77
9,40	-1,8	Pedro A. Gouveia	04/04/08	Inf	ADRAP	CR Jovens	2º e	Ribeira Brava	1/fev	rp /	9,45
9,44	-0,9	Manuel Rocha	28/08/07	Inf	AJS	Prova Extra	2º s	Ribeira Brava	15/fev	rp	9,82 / 9,95
9,63	-1,8	Matias Freitas	16/01/08	Inf	ADRAP	CR Jovens	4º	Ribeira Brava	1/fev	rp	9,68
9,91	-1,8	Marco Santos	11/09/07	Inf	AJS	CR Jovens	2º e	Ribeira Brava	1/fev	rp /	9,92
9,92	-3,1	Eduardo Costa	24/12/08	Inf	AJS	CR Jovens	3º e	Ribeira Brava	1/fev	rp /	10,03

Marcas em pista coberta:

7,03	pc	José Ricardo Mestre	18/09/99	s23	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	4º	Braga	22/fev
7,07	pc	Miguel Tapadas	23/04/98	s23	ADRAP	CN sub23 pc	6º	Braga	7/mar
7,17	pc	Edgar Remédios	05/05/94	Sen	GDE	Meet Moniz Pereira	3º e	Lisboa CAR	25/jan
7,24	pc	David Martinho	16/03/01	Jun	AJS	Meet Moniz Pereira	5º e	Lisboa CAR	25/jan
7,38	pc	Bruno Pita	14/03/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	1º s	Alpiarça	29/fev
7,43	pc	Manuel Vieira	15/02/03	Juv	ADRAP	CN Pcomb pc - Juv	Hp	Pombal	11/jan
7,91	pc	Gilberto Carvalho	14/01/93	Sen	ADRAP	C Portugal	Hp	Pombal	29/fev

## Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

### 100 m

Recordes Regionais: Abs - 10,39 Sub23 - 10,56 Jun - 10,66 Juv - 11,12 Inic - 11,95

Ranking até: Sen: 13,00 Jun: 13,00 Juv: 13,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,62	1,0	João Vieira		02/08/76	V 40	CAFH	Meet Masters	1º s	Ribeira Brava	26/jan		rp		
13,90	1,0	Énio Freitas		15/04/72	V 45	GDE	Meet Masters	1º s	Ribeira Brava	26/jan		rp /		
13,99	1,0	Duarte Xavier		16/04/80	V 35	CAFH	Meet Masters	1º s	Ribeira Brava	26/jan		13,95 /19		

### 150 m

Recordes Regionais: Inf - 18,79

Ranking até: 27,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
21,31	-2,0	Lucas R. Santos		13/07/07	Inf	CEE-M	CR Escolares	1º s	Ribeira Brava	7/mar	ESTREITO	rp		
22,26	-1,3	Guilherme Mata		25/03/08	Inf	nf	CR Escolares	1º s	Ribeira Brava	7/mar	ESCRUZ	rp /		
22,92	-0,4	Tomé Serrão		30/04/07	Inf	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	15/fev		rp		
23,80	-0,4	Manuel Rocha		28/08/07	Inf	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	15/fev		rp		
24,24	-1,3	Rodrigo Sol		07/11/07	Inf	ADRAP	CR Escolares	2º s	Ribeira Brava	7/mar	EMACHICO	rp /		
25,03	-2,0	Matias Freitas		16/01/08	Inf	ADRAP	CR Escolares	2º s	Ribeira Brava	7/mar	EMACHICO	rp		
25,88	-2,0	Francisco Miranda		20/10/08	Inf	nf	CR Escolares	3º s	Ribeira Brava	7/mar	EHBG	rp /		
26,03	-2,0	Rodrigo Jardim		21/10/07	Inf	nf	CR Escolares	4º s	Ribeira Brava	7/mar	EHBG	25,79 /19		
26,51	-1,3	Lucas Teles Gonçalves		01/10/08	Inf	nf	CR Escolares	4º s	Ribeira Brava	7/mar	EHBG	rp /		

### 200 m

Recordes Regionais: Abs - 21,12 / pc - 21,44 Sub23 - 21,39 / pc - 21,89 Jun - 21,84 / pc - 22,65 Juv - 22,30 / pc - 23,04 Inic - 23,80

Ranking até: Sen: 26,00 Jun: 27,00 Juv: 28,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
22,35	1,7	José Ricardo Mestre		18/09/99	s23	AJS	CR Absolutos inv	1º	Ribeira Brava	12/jan		rp /		
22,41	1,7	André Jerónimo		09/07/02	Jun	AJS	CR Absolutos inv	2º	Ribeira Brava	12/jan		rp		
22,53	pc	Bernardo Pereira		26/01/97	Sen	AJS	Prova Extra	2º s	Pombal	25/jan		22,38 /18	22,63	
23,10	0,5	Miguel Tapadas		23/04/98	s23	ADRAP	Prova Extra	2º s	Almada	19/jan		rp /		
23,29	1,7	David Martinho		16/03/01	Jun	AJS	CR Absolutos inv	4º	Ribeira Brava	12/jan		22,87 /19		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

23,32	1,7	Bruno Pita	14/03/03	Juv	GDE	CR Absolutos inv	5º	Ribeira Brava	12/jan	rp	23,36
23,68	0,4	João Pedro Silva	11/12/01	Jun	GDE	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	25/jan	rp	24,10
23,86	1,7	Roberto Faria	19/12/91	Sen	AJS	CR Absolutos inv	6º	Ribeira Brava	12/jan	23,15 /16	
23,98	1,4	João D. Pereira	21/12/01	Jun	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	22/fev	rp	24,60
24,11	0,4	Francisco Nóbrega	21/12/03	Juv	AJS	CR Jovens	3º	Ribeira Brava	25/jan	rp	24,12 / 24,46
24,37	0,8	Tiago Camacho	31/03/03	Juv	AJS	CR Absolutos inv	1º s	Ribeira Brava	12/jan	rp /	
24,58	0,4	Rúben Abreu	06/12/03	Juv	GDE	CR Jovens	4º	Ribeira Brava	25/jan	24,46 /19	
24,71	0,4	Gabriel Vieira	09/01/04	Juv	ADRAP	CR Jovens	5º	Ribeira Brava	25/jan	rp /	
24,79	1,4	Igor Silva	29/10/00	s23	CSM	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	22/fev	rp	25,12 / 25,60
24,90	1,4	Guilherme Ornelas	12/03/02	Jun	ADRAP	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	22/fev	rp	25,40 / 25,43
25,91	-0,5	João Vieira	02/08/76	V 40	CAFH	Meet Masters	1º s	Ribeira Brava	25/jan	25,75 /19	25,92
25,97	1,4	Pedro A. Sousa	21/08/01	Jun	ADRAP	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	22/fev	25,16 /19	
26,08	0,7	Bruno Viveiros	08/05/98	s23	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	25/jan	25,69 /17	26,61
26,27	0,4	Rodrigo Ornelas	22/06/03	Juv	GDE	CR Jovens	6º	Ribeira Brava	25/jan	rp /	
27,20	0,4	Samuel Vieira	20/02/03	Juv	ADRAP	CR Jovens	7º	Ribeira Brava	25/jan	rp /	
27,36	-0,5	Élvio Henriques	09/08/73	V 45	CKC	Meet Masters	1º s	Ribeira Brava	25/jan	rp /	
27,83	-0,5	Marco Oliveira	19/01/77	V 40	CCDTHF	Meet Masters	2º s	Ribeira Brava	25/jan	rp /	
28,06	-0,5	Énio Freitas	15/04/72	V 45	GDE	Meet Masters	2º s	Ribeira Brava	25/jan	rp /	
29,72	-0,5	Bernardino Morgado	20/05/73	V 45	CCDTHF	Meet Masters	3º s	Ribeira Brava	25/jan	rp /	
30,68	0,8	Tóni Fernandes	22/09/80	V 35	ARCA-M	CR Absolutos inv	4º s	Ribeira Brava	12/jan	29,59 /19	29,27 (2,1)

Marcas em pista coberta:

22,53	pc	Bernardo Pereira	26/01/97	Sen	AJS	Prova Extra	2º s	Pombal	25/jan
-------	----	------------------	----------	-----	-----	-------------	------	--------	--------

Marcas com Vento Favorável Irregular:

28,00	2,1	Duarte Xavier	16/04/80	V 35	CAFH	Meet Masters	1º s	Ribeira Brava	25/jan
29,27	2,1	Tóni Fernandes	22/09/80	V 35	ARCA-M	Meet Masters	2º s	Ribeira Brava	25/jan

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

250 m

Recordes Regionais:

Inic - 30,54

Ranking até: 43,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
32,41	Artur Martins		25/01/05	Inic	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	7/mar		rp	
42,42	Luís Daniel Santos		17/12/05	Inic	nf	CR Escolares	1º	Ribeira Brava	7/mar	ESV	rp /	

300 m

Recordes Regionais:

Abs - 33,30

Sub23 - 34,96

Jun - 35,58

Juv - 35,81 / pc - 37,56

Inic - 38,49

Ranking até:

Sen: 45,00

Jun: 46,00

Juv: 47,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
37,04	Manuel Vieira		15/02/03	Juv	ADRAP	CR Jovens	1º s	Ribeira Brava	18/jan		36,85 /19	
37,74	João Pedro Silva		11/12/01	Jun	GDE	CR Jovens	2º s	Ribeira Brava	18/jan		rp	
37,76	Tiago Camacho		31/03/03	Juv	AJS	CR Jovens	3º s	Ribeira Brava	18/jan		rp	37,76pc
37,83	pc Bruno Pita		14/03/03	Juv	GDE	CN sub18 pc	2º s	Braga	9/fev		37,81 /19	
37,84	Tiago Freitas		16/12/02	Jun	GDE	CR Jovens	4º s	Ribeira Brava	18/jan		37,74 /19	
37,92	Francisco Nóbrega		21/12/03	Juv	AJS	CR Jovens	5º s	Ribeira Brava	18/jan		rp	38,49pc
39,33	Tomás Rosário		02/01/04	Juv	ADRAP	CR Jovens	1º s	Ribeira Brava	18/jan		rp	
39,61	Ibrahim Gama		12/03/01	Jun	ADRAP	CR Jovens	2º s	Ribeira Brava	18/jan		rp /	
39,78	Gabriel Vieira		09/01/04	Juv	ADRAP	CR Jovens	3º s	Ribeira Brava	18/jan		rp /	
39,98	Guilherme Ornelas		12/03/02	Jun	ADRAP	CR Jovens	6º s	Ribeira Brava	18/jan		rp	
41,50	Sérgio Henriques		01/05/01	Jun	CSM	CR Jovens	4º s	Ribeira Brava	18/jan		rp /	
42,17	Rodrigo Ornelas		22/06/03	Juv	GDE	CR Jovens	5º s	Ribeira Brava	18/jan		rp /	
43,20	Luís B. Gonçalves		04/08/03	Juv	AJS	CR Jovens	6º s	Ribeira Brava	18/jan		rp /	

Marcas em pista coberta:

37,76	pc	Tiago Camacho	31/03/03	Juv	AJS	CN sub18 pc	1º s	Braga	9/fev			
37,83	pc	Bruno Pita	14/03/03	Juv	GDE	CN sub18 pc	2º s	Braga	9/fev			
38,49	pc	Francisco Nóbrega	21/12/03	Juv	AJS	CN sub18 pc	5º s	Braga	9/fev			

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

400 m

Recordes Regionais: Abs - 46,77 / pc - 47,26 Sub23 - 47,95 / pc - 48,83 Jun - 49,01 / pc - 50,07 Juv - 50,16 / pc - 52,40

Ranking até: Sen: 58,00 Jun: 60,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
48,86	pc Bernardo Pereira		26/01/97	Sen	AJS	C Portugal pc	4º	Pombal	29/fev		48,46 /18	48,87pc / 49,36pc
50,62	pc Edgar Remédios		05/05/94	Sen	GDE	C Portugal pc	6º s	Pombal	29/fev		49,42 /15	50,92pc
51,74	Roberto Faria		19/12/91	Sen	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	4/jan		50,64 /16	51,77 / 52,43
51,83	Davide Teixeira		22/11/92	Sen	GDE	CR Absolutos inv	2º	Ribeira Brava	11/jan		50,53 /18	52,21
51,86	pc José Ricardo Mestre		18/09/99	s23	AJS	CN sub23 pc	6º e	Braga	8/mar		rp /	
52,24	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	15/fev		51,53 /17	52,42pc / 53,31pc
52,40	pc Pedro Martins		28/06/96	Sen	ADRAP	Meet Pombal pc	3º s	Pombal	8/fev		51,70 /19	52,82pc
52,53	Tiago Freitas		16/12/02	Jun	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	1/fev		rp	52,76 / 52,95
53,45	Tiago Camacho		31/03/03	Juv	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	1/fev		rp	54,73
53,78	Francisco Nóbrega		21/12/03	Juv	AJS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	15/fev		rp /	54,21
53,91	Miguel Tapadas		23/04/98	s23	ADRAP	Prova Extra	2º s	Almada	18/jan		rp /	
54,86	Ibrahim Gama		12/03/01	Jun	ADRAP	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	1/fev		rp /	56,64pc
55,33	João Pedro Silva		11/12/01	Jun	GDE	CR Absolutos inv	5º s	Ribeira Brava	11/jan		53,70 /19	
55,54	Humberto Pires		21/04/89	Sen	GDE	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	15/fev		53,54 /09	
55,94	João D. Pereira		21/12/01	Jun	GDE	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	1/fev		54,94 /19	56,14
56,08	João Vieira		02/08/76	V 40	CAFH	Meet Masters	1º s	Ribeira Brava	26/jan		55,04 /19	
56,23	Guilherme Ornelas		12/03/02	Jun	ADRAP	Prova Extra	6º	Ribeira Brava	15/fev		56,17 /19	56,82 / 58,35
57,23	pc Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	T Braga dos Anjos	4º s	Braga	22/jan		rp /	
58,24	Diogo M. Freitas		10/08/02	Jun	GDE	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	4/jan		rp /	
58,96	Sérgio Henriques		01/05/01	Jun	CSM	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	4/jan		rp	
59,94	Bruno Viveiros		08/05/98	s23	CSM	CR Absolutos inv	2º s	Ribeira Brava	11/jan		59,22 /17	
60,35	Pedro F. Ferreira		08/06/04	Juv	GDE	Prova Extra	7º	Ribeira Brava	1/fev		rp /	
61,15	Duarte Xavier		16/04/80	V 35	CAFH	Meet Masters	1º s	Ribeira Brava	26/jan		rp /	66,28
62,10	Marco Oliveira		19/01/77	V 40	CCDTHF	Meet Masters	2º s	Ribeira Brava	26/jan		rp /	
65,04	Alexandre Monteiro		02/09/66	V 50	GDE	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	18/jan		rp /	65,09
65,50	Bernardino Morgado		20/05/73	V 45	CCDTHF	Meet Masters	1º s	Ribeira Brava	26/jan		rp /	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

Marcas em pista coberta:

48,86	pc	Bernardo Pereira	26/01/97	Sen	AJS	C Portugal pc	4º	Pombal	29/fev
50,62	pc	Edgar Remédios	05/05/94	Sen	GDE	C Portugal pc	6º s	Pombal	29/fev
51,86	pc	José Ricardo Mestre	18/09/99	s23	AJS	CN sub23 pc	6º e	Braga	8/mar
52,40	pc	Pedro Martins	28/06/96	Sen	ADRAP	Meet Pombal pc	3º s	Pombal	8/fev
52,42	pc	Ulisses Tavares	CPV 18/10/92	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - 2ª div	4º s	Braga	22/fev
56,64	pc	Ibrahim Gama	12/03/01	Jun	ADRAP	Prova Extra	3º s	Pombal	4/jan
57,23	pc	Gilberto Carvalho	14/01/93	Sen	ADRAP	T Braga dos Anjos	4º s	Braga	22/jan

600 m

Recordes Regionais:

Inf - 1 36,20

Ranking até: 2 25,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 49,39	Simão Carvalho		24/03/07	Inf	ADRAP	CR Jovens	1º	Ribeira Brava	1/fev		rp	
1 59,61	Pedro A. Gouveia		04/04/08	Inf	ADRAP	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	1/fev		rp	/
2 02,83	Óscar Góis		13/07/08	Inf	AJS	CR Jovens	3º	Ribeira Brava	1/fev		rp	/
2 03,31	Eduardo Costa		24/12/08	Inf	AJS	CR Jovens	4º	Ribeira Brava	1/fev		rp	/
2 10,04	Marco Santos		11/09/07	Inf	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	22/fev		rp	/
2 10,25	Tomé Serrão		30/04/07	Inf	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	22/fev		rp	
2 15,76	Luís André Barros		09/11/08	Inf	GDE	CR Jovens	5º	Ribeira Brava	1/fev		rp	/
2 21,31	Guilherme Andrade		20/11/08	Inf	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	12/jan		rp	/

800 m

Recordes Regionais:

Abs - 1 47,46 / pc - 1 49,08

Sub23 - 1 47,46 / pc - 1 49,51

Jun - 1 50,0 / pc - 1 53,27

Juv - 1 56,33 / pc - 1 58,46

Inic - 2 02,26

Ranking até:

Sen: 2 20,0

Jun: 2 25,0

Juv: 2 35,0

Inic: 2 45,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 55,78	Davide Teixeira		22/11/92	Sen	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	2/fev		1 54,28	/18 1 57,94pc / 1 58,09
1 56,63	pc Pedro Martins		28/06/96	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	6º s	Pombal	1/fev		1 53,87	/19 1 56,90pc
1 58,12	Jorge Batista		06/06/91	Sen	GDE	Prova Extra	1º s	Vagos	19/jan		rp	/
1 58,36	pc Wilson Conniott		05/11/93	Sen	AJS	CN Clubes pc - apuram	5º s	Braga	1/fev		1 51,30	/18 1 58,80pc / 1 59,03
1 59,10	Eduardo Pestana		06/08/02	Jun	AJS	CR Absolutos inv	3º	Ribeira Brava	12/jan		rp	2 03,14

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

2 00,29		Pedro Monteiro	03/02/04	Juv	GDE	CR Jovens	1º	Ribeira Brava	25/jan	rp	2 00,97pc / 2 01,03
2 02,80		Tiago Freitas	16/12/02	Jun	GDE	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	2/fev	rp	2 04,83
2 02,99	pc	Ibrahim Gama	12/03/01	Jun	ADRAP	CN Universitário pc	3º s	Braga	9/fev	rp	2 03,48 / 2 03,82
2 03,23		Tomás Rosário	02/01/04	Juv	ADRAP	CR Jovens	3º	Ribeira Brava	25/jan	rp	2 03,69 / 2 06,11pc
2 04,36		Humberto Pires	21/04/89	Sen	GDE	CR Absolutos inv	6º	Ribeira Brava	12/jan	2 01,79	/19
2 05,13		Bruno Silva	10/02/89	Sen	GDE	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	2/fev	1 56,71	/13
2 06,48	pc	Rodrigo F. Camacho	17/04/99	s23	VIP-RC	T Braga dos Anjos	3º s	Braga	22/jan	rp	2 06,59
2 09,40		Eduardo Jardim	12/12/02	Jun	GDE	CR Absolutos inv	7º	Ribeira Brava	12/jan	2 05,69	/18
2 10,58		Luís Francisco	28/03/83	V 35	ADRAP	Meet Masters	1º s	Ribeira Brava	25/jan	rp	/
2 11,71		Sérgio Henriques	01/05/01	Jun	CSM	Prova Extra	6º	Ribeira Brava	2/fev	2 10,89	/19
2 11,88		Élvio Henriques	09/08/73	V 45	CKC	Meet Masters	1º s	Ribeira Brava	25/jan	rp	/
2 14,01		Pedro F. Ferreira	08/06/04	Juv	GDE	Prova Extra	7º	Ribeira Brava	2/fev	2 13,78	/19
2 18,30		Lourenço A. Viveiros	16/06/06	Inic	CSM	CR Jovens	1º	Ribeira Brava	1/fev	rp	/
2 18,43		Rodrigo Ornelas	22/06/03	Juv	GDE	CR Absolutos inv	9º	Ribeira Brava	12/jan	rp	/
2 18,89		Francisco Henriques	29/01/01	Jun	GDE	Prova Extra	8º	Ribeira Brava	2/fev	2 17,68	/16
2 19,01		Pedro Chaves	09/09/05	Inic	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	22/fev	2 16,78	/19
2 19,52		Alexandre Monteiro	02/09/66	V 50	GDE	Meet Masters	1º s	Ribeira Brava	25/jan	rp	/
2 20,67		Duarte Pessoa	03/11/02	Jun	CAFH	CR Absolutos inv	10º	Ribeira Brava	12/jan	rp	/
2 26,41		Rodrigo Carvalho	24/04/03	Juv	ADRAP	CR Jovens	8º	Ribeira Brava	25/jan	rp	
2 27,62		Tomás Carvalho	10/01/04	Juv	ADRAP	Prova Extra	9º	Ribeira Brava	2/fev	rp	
2 27,90		João Assunção	27/12/03	Juv	ADRAP	CR Jovens	9º	Ribeira Brava	25/jan	rp	/
2 34,81		Pedro H. Ferraz	04/05/06	Inic	GDE	CR Jovens	3º	Ribeira Brava	1/fev	rp	/
2 36,43		João Camacho	23/06/69	V 50	VIP-RC	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	22/fev	2 15,93	/08
2 38,47		Tomás Remesso	12/09/06	Inic	ADRAP	CR Jovens	4º	Ribeira Brava	1/fev	rp	

Marcas em pista coberta:

1 56,63	pc	Pedro Martins	28/06/96	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	6º s	Pombal	1/fev
1 57,94	pc	Davide Teixeira	22/11/92	Sen	GDE	C Portugal pc	5º s	Pombal	1/mar
1 58,36	pc	Wilson Conniott	05/11/93	Sen	AJS	CN Clubes pc - apuram	5º s	Braga	1/fev
2 00,97	pc	Pedro Monteiro	03/02/04	Juv	GDE	CN sub20 pc	1º s	Pombal	16/fev
2 02,99	pc	Ibrahim Gama	12/03/01	Jun	ADRAP	CN Universitário pc	3º s	Braga	9/fev
2 06,11	pc	Tomás Rosário	02/01/04	Juv	ADRAP	CN sub18 pc	6º s	Braga	9/fev
2 06,48	pc	Rodrigo F. Camacho	17/04/99	s23	VIP-RC	T Braga dos Anjos	3º s	Braga	22/jan

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

**1.000 m**

Recordes Regionais: Abs - 2 22,86 Sub23 - 2 26,52 Jun - 2 30,27 Juv - 2 31,88 Inic - 2 42,87 Inf - 2 51,5

Ranking até: Sen: 3 10,0 Jun: 3 10,0 Juv: 3 20,0 Inic: 3 30,0 Inf: 3 50,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 55,39	Nuno dos Santos		09/06/05	Inic	AJS	CR Jovens	1º	Ribeira Brava	18/jan		rp	
2 58,69	pc Manuel Vieira		15/02/03	Juv	ADRAP	Troféu Ibérico s18 Comb	3º	Madrid /ESP	26/jan		2 46,23	/19
3 18,95	Simão Carvalho		24/03/07	Inf	ADRAP	CR Jovens	1º	Ribeira Brava	2/fev		rp	
3 35,85	Óscar Góis		13/07/08	Inf	AJS	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	2/fev		rp	
3 55,97	João Luís Olim		01/07/07	Inf	LCM-M	CR Jovens	3º	Ribeira Brava	2/fev		rp	/

Marcas em pista coberta:

2 58,69 pc Manuel Vieira 15/02/03 Juv ADRAP Troféu Ibérico s18 Comb 3º Madrid /ESP 26/jan rp /

**1.500 m**

Recordes Regionais: Abs - 3 40,98 / pc - 3 48,91 Sub23 - 3 43,20 / pc - 3 49,18 Jun - 3 47,28 / pc - 3 49,18 Juv - 3 59,33 / pc - 4 11,80 Inic - 4 12,45

Ranking até: Sen: 5 00,0 Jun: 5 15,0 Juv: 5 25,0 Inic: 5 50,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 58,42	pc Ricardo J. Pereira		12/08/90	Sen	AJS	Meet Pombal pc	1º s	Pombal	8/fev		3 52,41	/18 4 04,46
3 59,25	pc Eduardo Pestana		06/08/02	Jun	AJS	CN sub23 pc	6º s	Braga	7/mar		rp	4 01,75 / 4 03,05pc
4 02,17	pc Samuel Rios		29/04/01	Jun	ADRAP	CN sub23 pc	1º s	Braga	7/mar		rp	/
4 02,18	pc Pedro Martins		28/06/96	Sen	ADRAP	Prova extra	4º	Braga	19/jan		3 57,09	/19 4 04,28pc / 4 04,50pc
4 03,85	Edwin Nunes		01/05/89	Sen	CCDTHF	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	18/jan		3 56,62	/17
4 09,22	pc Rodrigo F. Camacho		17/04/99	s23	VIP-RC	Prova Extra	4º s	Braga	25/jan		rp	4 14,47pc / 4 17,54
4 13,21	Pedro Monteiro		03/02/04	Juv	GDE	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	18/jan		4 12,45	/19 4 13,89
4 13,23	Paulo C. Gonçalves		23/08/97	Sen	VIP-RC	CR Absolutos inv	3º	Ribeira Brava	11/jan		4 11,02	/18
4 16,23	Humberto Pires		21/04/89	Sen	GDE	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	18/jan		4 12,39	/17 4 20,42
4 16,72	Christian Prell		02/04/04	Juv	ADRAP	CR Absolutos inv	5º	Ribeira Brava	11/jan		rp	
4 17,31	Pedro Prioste		17/04/01	Jun	LCM-M	CR Jovens	3º	Ribeira Brava	18/jan		rp	/
4 17,58	João Marote		25/11/03	Juv	LCM-M	CR Jovens	4º	Ribeira Brava	18/jan		rp	/
4 19,21	Bruno Silva		10/02/89	Sen	GDE	CR Absolutos inv	5º	Ribeira Brava	11/jan		3 59,12	/15 4 23,90
4 23,85	Décio Abreu		12/06/85	Sen	AJS	CR Absolutos inv	8º	Ribeira Brava	11/jan		4 17,58	/19
4 26,19	Eduardo Jardim		12/12/02	Jun	GDE	CR Jovens	5º	Ribeira Brava	18/jan		rp	4 31,40

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

4 27,27	Luís Francisco	28/03/83	V 35	ADRAP	CR Absolutos inv	9º	Ribeira Brava	11/jan	rp	/	
4 31,86	Tomás Rosário	02/01/04	Juv	ADRAP	Prova extra	1º	Ribeira Brava	15/fev	rp		
4 40,06	Alexandre Monteiro	02/09/66	V 50	GDE	CR Absolutos inv	11º	Ribeira Brava	11/jan	rp		4 43,53
4 41,82	Carlos Fernandes	14/01/69	V 50	CKC	Meet Masters	2º s	Ribeira Brava	26/jan	rp	/	
4 42,62	Raul Goulart	11/03/76	V 40	CAFH	CR Absolutos inv	12º	Ribeira Brava	11/jan	rp		
4 49,28	Francisco Henriques	29/01/01	Jun	GDE	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	4/jan	4 38,49	/17	
4 49,44	Rodrigo Ornelas	22/06/03	Juv	GDE	CR Absolutos inv	13º	Ribeira Brava	11/jan	rp	/	
4 50,46	Pedro F. Ferreira	08/06/04	Juv	GDE	Prova extra	2º	Ribeira Brava	15/fev	rp		4 56,93 / 4 57,35
4 54,11	Sérgio Henriques	01/05/01	Jun	CSM	CR Absolutos inv	14º	Ribeira Brava	11/jan	4 32,29	/19	
4 54,57	Lourenço Barcelos	10/08/77	V 40	CFCARV	CR Absolutos inv	15º	Ribeira Brava	11/jan	rp		
4 55,21	Rúben F. Mendonça	27/04/05	Inic	LCM-M	CR Jovens	1º	Ribeira Brava	2/fev	rp	/	
4 57,75	Pedro Chaves	09/09/05	Inic	AJS	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	2/fev	rp		
5 06,38	Emídio Rodrigues	16/02/65	V 50	CAFH	Meet Masters	3º s	Ribeira Brava	26/jan	rp	/	
5 07,96	Rodrigo Carvalho	24/04/03	Juv	ADRAP	CR Jovens	7º	Ribeira Brava	18/jan	rp	/	
5 14,35	Rúben Rodrigues	19/08/05	Inic	LCM-M	CR Jovens	3º	Ribeira Brava	2/fev	rp	/	
5 14,40	João Camacho	23/06/69	V 50	VIP-RC	Prova Extra	6º	Ribeira Brava	4/jan	4 32,56	/11	5 16,76
5 17,62	João Assunção	27/12/03	Juv	ADRAP	CR Jovens	8º	Ribeira Brava	18/jan	rp	/	
5 21,66	Tomás Remesso	12/09/06	Inic	ADRAP	CR Jovens	4º	Ribeira Brava	2/fev	rp	/	
5 25,08	Pedro H. Ferraz	04/05/06	Inic	GDE	CR Jovens	5º	Ribeira Brava	2/fev	rp	/	
5 28,81	Paulo M. Gonçalves	28/03/67	V 50	CDI-M	Meet Masters	5º s	Ribeira Brava	26/jan	rp		

Marcas em pista coberta:

3 58,42	pc	Ricardo J. Pereira	12/08/90	Sen	AJS	Meet Pombal pc	1º s	Pombal	8/fev
3 59,25	pc	Eduardo Pestana	06/08/02	Jun	AJS	CN sub23 pc	6º s	Braga	7/mar
4 02,17	pc	Samuel Rios	29/04/01	Jun	ADRAP	CN sub23 pc	1º s	Braga	7/mar
4 02,18	pc	Pedro Martins	28/06/96	Sen	ADRAP	Prova extra	4º	Braga	19/jan
4 09,22	pc	Rodrigo F. Camacho	17/04/99	s23	VIP-RC	Prova Extra	4º s	Braga	25/jan

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

3.000 m

Recordes Regionais: Abs - 8 04,48 / pc - 8 04,95 Sub23 - 8 13,80 / pc - 8 13,80 Jun - 8 30,6 / pc - 8 35,35 Juv - 8 50,29 / pc - 9 09,96

Ranking até: Sen: 11 00,0 Jun: 11 30,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
8 17,51	pc Ricardo J. Pereira		12/08/90	Sen	AJS	C Portugal pc	8º	Pombal	1/mar		8 11,94 /15	8 22,50pc / 8 23,61pc
8 30,64	Bruno Moniz		08/10/91	Sen	ADRAP	CR Absolutos inv	1º	Ribeira Brava	12/jan		8 19,57	pc/18
8 35,35	pc Samuel Rios		29/04/01	Jun	ADRAP	CN Clubes pc - 2ª div	2º	Braga	23/fev	RR Juniores pc	rp	/ 8 36,55pc / 8 43,25pc
8 40,89	pc Eduardo Pestana		06/08/02	Jun	AJS	CN sub23 pc	6º s	Braga	8/mar		rp	8 47,82pc
8 42,07	Jorge Batista		06/06/91	Sen	GDE	Prova Extra	1º	Vagos	12/jan		rp	/
8 47,12	Paulo Macedo		09/03/93	Sen	AJS	CR Absolutos inv	3º	Ribeira Brava	12/jan		8 40,44	/16
9 03,60	Manuel Fernandes		16/03/92	Sen	GDE	CR Absolutos inv	4º	Ribeira Brava	12/jan		8 38,76	/11
9 03,81	Roberto Prioste		15/07/83	V 35	GDE	CR Absolutos inv	5º	Ribeira Brava	12/jan		8 29,20	pc/17
9 05,21	Rodrigo F. Camacho		17/04/99	s23	VIP-RC	CR Absolutos inv	6º	Ribeira Brava	12/jan		rp	
9 09,96	pc Christian Prell		02/04/04	Juv	ADRAP	CN sub18 pc	6º	Braga	9/fev	RR Juvenis pc	rp	/ 9 37,67
9 10,55	Paulo C. Gonçalves		23/08/97	Sen	VIP-RC	CR Absolutos inv	7º	Ribeira Brava	12/jan		rp	
9 32,61	Décio Abreu		12/06/85	Sen	AJS	CR Absolutos inv	8º	Ribeira Brava	12/jan		rp	
10 07,05	Luís Barros		07/10/79	V 40	CAFH	CR Absolutos inv	10º	Ribeira Brava	12/jan		rp	/
10 12,94	Francisco Belo		25/05/02	Jun	AJS	CR Absolutos inv	11º	Ribeira Brava	12/jan		rp	
10 14,21	Eduardo Jardim		12/12/02	Jun	GDE	CR Jovens	1º	Ribeira Brava	25/jan		9 57,3	/19
10 17,05	João Ramalho		26/02/02	Jun	ADRAP	CR Absolutos inv	12º	Ribeira Brava	12/jan		10 14,44	/19
10 26,07	Paulo F. Nóbrega		13/07/81	V 35	ADRAP	CR Absolutos inv	13º	Ribeira Brava	12/jan		rp	/
10 29,17	Francisco Henriques		29/01/01	Jun	GDE	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	25/jan		10 25,29	/17 10 38,48
10 33,89	Diogo E. Fernandes		01/04/01	Jun	AJS	CR Jovens	3º	Ribeira Brava	25/jan		10 22,36	/19
10 37,17	Lourenço Barcelos		10/08/77	V 40	CFCARV	CR Absolutos inv	14º	Ribeira Brava	12/jan		rp	/
10 44,50	Samuel Vasconcelos		04/04/01	Jun	AJS	CR Absolutos inv	16º	Ribeira Brava	12/jan		rp	/
10 57,63	João Afonso Olim		14/10/00	s23	ADRAP	CR Absolutos inv	17º	Ribeira Brava	12/jan		rp	
11 03,78	João Camacho		23/06/69	V 50	VIP-RC	CR Absolutos inv	18º	Ribeira Brava	12/jan		9 08,64	/04
11 10,89	Tomás Carvalho		10/01/04	Juv	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	1/fev		rp	/ 11 22,57
11 16,26	Adelino Camacho		11/05/68	V 50	VIP-RC	CR Absolutos inv	19º	Ribeira Brava	12/jan		9 49,8	/13
11 25,44	José Luís Gomes		17/02/03	Juv	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	1/fev		rp	/ 11 40,43

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

Marcas em pista coberta:

8 22,50	pc	Ricardo J. Pereira	12/08/90	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	4º	Braga	23/fev	
8 35,35	pc	Samuel Rios	29/04/01	Jun	ADRAP	CN Clubes pc - 2ª div	2º	Braga	23/fev	RR Juniores pc
8 40,89	pc	Eduardo Pestana	06/08/02	Jun	AJS	CN sub23 pc	6º s	Braga	8/mar	
9 09,96	pc	Christian Prell	02/04/04	Juv	ADRAP	CN sub18 pc	6º	Braga	9/fev	RR Juvenis pc

5.000 m

Recordes Regionais: Abs - 13 59,25 Sub23 - 14 16,47 Jun - 14 35,1

Ranking até: Sen: 19 00,0 Jun: 21 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
16 49,40	Carlos E. Freitas		17/01/84	V 35	CAFH	Meet Masters	1º s	Ribeira Brava	25/jan		15 14,58	/15
17 02,63	Amândio Correia		15/12/69	V 50	CCDTHF	Meet Masters	2º s	Ribeira Brava	25/jan		rp	/
17 07,51	Carlos Fernandes		14/01/69	V 50	CKC	Meet Masters	3º s	Ribeira Brava	25/jan		rp	/
17 37,07	Élvio Henriques		09/08/73	V 45	CKC	Meet Masters	1º s	Ribeira Brava	25/jan		rp	/
17 37,92	Raul Goulart		11/03/76	V 40	CAFH	Meet Masters	1º s	Ribeira Brava	25/jan		rp	
18 45,78	Aires Afonseca		17/08/77	V 40	VIP-RC	Meet Masters	2º s	Ribeira Brava	25/jan		rp	/
18 48,33	Lourenço Barcelos		10/08/77	V 40	CFCARV	Meet Masters	3º s	Ribeira Brava	25/jan		16 16,43	/17
19 00,96	Adelino Camacho		11/05/68	V 50	VIP-RC	Meet Masters	4º s	Ribeira Brava	25/jan		17 06,7	/13

10.000 m

Recordes Regionais: Abs - 29 40,3 Sub23 - 29 45,8 Jun - 31 36,1

Ranking até: Sen: 39 00,0 Jun:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
30 57,89	Bruno Moniz		08/10/91	Sen	ADRAP	CR 10.000m	1º	Ribeira Brava	29/fev		30 21,17	/18
31 30,23	Paulo Macedo		09/03/93	Sen	AJS	CR 10.000m	2º	Ribeira Brava	29/fev		30 56,72	/18
32 09,99	Edwin Nunes		01/05/89	Sen	CCDTHF	CR 10.000m	3º	Ribeira Brava	29/fev		31 29,37	/18
32 46,61	Paulo C. Gonçalves		23/08/97	Sen	VIP-RC	CR 10.000m	4º	Ribeira Brava	29/fev		rp	
33 15,09	Roberto Prioste		15/07/83	V 35	GDE	CR 10.000m	5º	Ribeira Brava	29/fev		30 28,42	/16
33 50,98	Carlos E. Freitas		17/01/84	V 35	CAFH	CR 10.000m	6º	Ribeira Brava	29/fev		32 05,64	/16
33 54,01	Manuel Fernandes		16/03/92	Sen	GDE	CR 10.000m	7º	Ribeira Brava	29/fev		31 58,20	/19
34 10,37	Silvestre Rodrigues		31/12/82	V 35	ADRAP	CR 10.000m	8º	Ribeira Brava	29/fev		33 13,14	/17
34 22,44	Cláudio Prioste		08/11/93	Sen	CAFH	CR 10.000m	9º	Ribeira Brava	29/fev		33 26,93	/17

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

34 24,45	Ricardo H. Gouveia	15/11/82	V 35	ADRAP	CR 10.000m	10º	Ribeira Brava	29/fev	rp	
34 46,14	Élvio Silva	26/09/86	Sen	CAFH	CR 10.000m	11º	Ribeira Brava	29/fev	rp	
34 49,00	Bruno Silva	10/02/89	Sen	GDE	CR 10.000m	12º	Ribeira Brava	29/fev	33 23,24	/17
34 51,77	Fábio Conceição	16/11/87	Sen	MCDON	CR 10.000m	13º	Ribeira Brava	29/fev	rp	
34 57,55	Daniel Costa	20/03/77	V 40	CKC	CR 10.000m	14º	Ribeira Brava	29/fev	rp	
35 14,95	Élvio Henriques	09/08/73	V 45	CKC	CR 10.000m	15º s	Ribeira Brava	29/fev	rp	
35 21,46	Amândio Correia	15/12/69	V 50	CCDTHF	CR 10.000m	1º s	Ribeira Brava	29/fev	rp	
35 41,18	Alexandre Monteiro	02/09/66	V 50	GDE	CR 10.000m	2º s	Ribeira Brava	29/fev	rp	/
35 44,15	Márcio Coelho	24/09/80	V 35	CDES	CR 10.000m	16º s	Ribeira Brava	29/fev	rp	/
36 04,62	Filipe Belo	07/10/84	V 35	ADRAP	CR 10.000m	3º s	Ribeira Brava	29/fev	rp	/
36 08,23	Élvio Sousa	15/05/83	V 35	ADRAP	CR 10.000m	4º s	Ribeira Brava	29/fev	rp	
36 08,67	Pedro Pita	24/08/97	Sen	AJS	CR 10.000m	5º s	Ribeira Brava	29/fev	rp	/
36 15,71	Carlos Fernandes	14/01/69	V 50	CKC	CR 10.000m	17º s	Ribeira Brava	29/fev	34 56,45	/15
36 19,90	Vítor Rodrigues	06/07/75	V 40	CPC-M	CR 10.000m	18º s	Ribeira Brava	29/fev	36 14,10	/16
36 23,20	António Alves	13/10/80	V 35	CEE-M	CR 10.000m	6º s	Ribeira Brava	29/fev	rp	
36 30,40	Miguel Ferreira	05/01/80	V 40	CDES	CR 10.000m	7º s	Ribeira Brava	29/fev	36 27,33	/19
36 30,44	Juvenal Faria	29/01/76	V 40	AJS	CR 10.000m	8º s	Ribeira Brava	29/fev	35 43,38	/17
36 55,02	Énio Silva	01/03/87	Sen	CAFH	CR 10.000m	19º s	Ribeira Brava	29/fev	35 38,68	/19
36 57,64	Luís Barros	07/10/79	V 40	CAFH	CR 10.000m	9º s	Ribeira Brava	29/fev	36 52,91	/13
37 20,86	Ricardo Quintal	03/12/90	Sen	CEE-M	CR 10.000m	10º s	Ribeira Brava	29/fev	rp	
37 23,92	Nélio B. Sousa	27/02/79	V 40	CAFH	CR 10.000m	1º s	Ribeira Brava	29/fev	rp	
37 40,77	Raul Goulart	11/03/76	V 40	CAFH	CR 10.000m	11º s	Ribeira Brava	29/fev	rp	
37 52,97	Manuel Jesus	09/04/78	V 40	CDI-M	CR 10.000m	12º s	Ribeira Brava	29/fev	37 15,33	/17
38 01,69	Nélson Afonso	01/11/90	Sen	CDCF-M	CR 10.000m	13º s	Ribeira Brava	29/fev	rp	/
38 08,16	Sandro Silva	24/10/80	V 35	JAC	CR 10.000m	1º s	Ribeira Brava	26/fev	rp	/
38 09,01	Fábio Santos	25/01/87	Sen	CNSV	CR 10.000m	14º s	Ribeira Brava	29/fev	rp	
38 15,94	Paulo Aguiar	10/07/77	V 40	CEE-M	CR 10.000m	2º s	Ribeira Brava	29/fev	rp	/
38 30,61	Júlio Henriques	27/05/83	V 35	CAFH	CR 10.000m	3º s	Ribeira Brava	29/fev	rp	/

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

Meia Maratona

21.092,5 m

Recordes Regionais: Abs - 1:03'59 Sub23 - 1:10'27

Ranking até: 1:30.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 12,25	Ivan Nunes		26/03/84	V 35	VIP-RC	Meia do Funchal	1º	Funchal	19/jan		rp	
1 16,04	Edwin Nunes		01/05/89	Sen	CCDTHF	Meia do Funchal	4º	Funchal	19/jan		1 11,37 /17	
1 16,06	Silvestre Rodrigues		31/12/82	V 35	ADRAP	Meia do Funchal	5º	Funchal	19/jan		1 12,07 /17	
1 16,12	Daniel Costa		20/03/77	V 40	CKC	Meia do Funchal	6º	Funchal	19/jan		rp	
1 17,53	Roberto Prioste		15/07/83	V 35	GDE	Meia do Funchal	7º	Funchal	19/jan		1 10,32 /15	
1 19,26	Fábio Conceição		16/11/87	Sen	MCDON	Meia do Funchal	10º	Funchal	19/jan		rp	
1 20,12	Fábio Vaz Gonçalves		05/03/83	V 35	CFA-M	Meia do Funchal	11º	Funchal	19/jan		rp	
1 20,19	Amândio Correia		15/12/69	V 50	CCDTHF	Meia do Funchal	12º	Funchal	19/jan		1 18,57 /19	
1 20,36	Márcio Coelho		24/09/80	V 35	CDES	Meia do Funchal	13º	Funchal	19/jan		rp /	
1 21,15	Vítor Rodrigues		06/07/75	V 40	CPC-M	Meia do Funchal	14º	Funchal	19/jan		rp	
1 22,15	António Alves		13/10/80	V 35	CEE-M	Meia do Funchal	15º	Funchal	19/jan		rp	
1 22,39	Énio Silva		01/03/87	Sen	CAFH	Meia do Funchal	16º	Funchal	19/jan		1 19,04 /18	
1 23,04	Emídio Rodrigues		16/02/65	V 50	CAFH	Meia do Funchal	18º	Funchal	19/jan		1 19,18 /17	
1 24,19	Fábio Santos		25/01/87	Sen	CNSV	Meia do Funchal	21º	Funchal	19/jan		rp /	
1 24,34	Alberto Jardim		23/03/75	V 40	GDC-M	Meia do Funchal	22º	Funchal	19/jan		1 19,59 /17	
1 26,28	Raúl Mendes		13/10/61	V 55	CKC	Meia do Funchal	23º	Funchal	19/jan		1 20,05 /09	
1 26,38	Aires Afonseca		17/08/77	V 40	VIP-RC	Meia do Funchal	24º	Funchal	19/jan		rp /	
1 26,54	Sérgio A. Jesus		02/10/79	V 40	R-TRM	Meia do Funchal	26º	Funchal	19/jan		rp /	
1 27,26	Eugénio Pinto		16/02/68	V 50	VIP-RC	Meia do Funchal	29º	Funchal	19/jan		1 11,23 /04	
1 27,32	Rui Abreu		31/07/75	V 40	CMOF	Meia do Funchal	30º	Funchal	19/jan		1 24,51 /19	
1 27,39	Ricardo Rosa		13/05/89	Sen	CNF-SÉ	Meia do Funchal	31º	Funchal	19/jan		1 21,40 /18	
1 27,53	Pedro Vares		06/02/84	V 35	ADRAP	Meia do Funchal	32º	Funchal	19/jan		rp /	
1 29,04	Valter Serrão		11/06/82	V 35	CDES	Meia do Funchal	34º	Funchal	19/jan		rp /	
1 29,31	Paulo Margarido		20/07/68	V 50	VIP-RC	Meia do Funchal	36º	Funchal	19/jan		1 19,49 /12	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

Maratona

42.195 m

Recordes Regionais: Abs - 2:19'31

Ranking até: 3:30.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 29,54	Bruno Moniz		08/10/91	Sen	ADRAP	Maratona do Funchal	1º	Funchal	19/jan		rp /	
2 53,36	Élvio Sousa		15/05/83	V 35	ADRAP	Maratona do Funchal	5º	Funchal	19/jan		rp	
2 54,18	Luís Barradas		30/03/81	V 35	CDES	Maratona do Funchal	6º	Funchal	19/jan		rp /	
2 56,42	Manuel Jesus		09/04/78	V 40	CDI-M	Maratona do Funchal	7º	Funchal	19/jan		2 56,22 /19	
3 01,22	Jorge Policarpo		23/04/65	V 50	VIP-RC	Maratona do Funchal	10º	Funchal	19/jan		2 58,56 /19	
3 05,04	Nuno Castanha		18/09/76	V 40	CDES	Maratona do Funchal	12º	Funchal	19/jan		rp	
3 21,13	Hélder Gouveia		19/06/77	V 40	CDI-M	Maratona do Funchal	25º	Funchal	19/jan		rp	
3 23,56	Raúl Alves		08/10/88	Sen	ADRAP	Maratona do Funchal	27º	Funchal	19/jan		rp /	
3 26,31	João Manuel Sousa		18/12/62	V 55	CDES	Maratona do Funchal	31º	Funchal	19/jan		rp /	

50 m barreiras

5b / 0,65m - 11, 7m

Recordes Regionais:

Inf - 7,48

Ranking até: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,18	-0,5	Lucas R. Santos		13/07/07	Inf	CEE-M	Triatlo Jovem	1º	Ribeira Brava	4/jan	ESTREITO	rp	9,35 / 9,58	
9,75	2,0	Rodrigo Sol		07/11/07	Inf	ADRAP	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	2/fev	EMACHICO	rp	9,81 / 10,06	
10,06	-0,5	Marco Santos		11/09/07	Inf	AJS	Triatlo Jovem	2º	Ribeira Brava	4/jan		rp	10,17 / 10,17	
10,10	1,6	Guilherme Mata		25/03/08	Inf	nf	CR Escolares	3º	Ribeira Brava	7/mar	ESCRUZ	rp	10,63	
10,47	1,6	Rodrigo Miguel Jardim		01/07/08	Inf	nf	CR Escolares	4º	Ribeira Brava	7/mar	EHBG	rp	10,54	
10,72	2,0	Pedro A. Gouveia		04/04/08	Inf	ADRAP	CR Jovens	3º	Ribeira Brava	2/fev		rp /		
10,90	-0,5	Luís André Barros		09/11/08	Inf	GDE	Triatlo Jovem	4º	Ribeira Brava	4/jan		rp /		
10,90	0,5	Guilherme Andrade		20/11/08	Inf	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	22/fev		rp /	12,07	
10,91	-0,5	Guilherme Pita		17/04/08	Inf	AJS	Triatlo Jovem	5º	Ribeira Brava	4/jan		rp /	11,24	
11,07	-0,5	Matias Freitas		16/01/08	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	6º	Ribeira Brava	4/jan		rp /	11,09	
11,22	1,3	Carlos Bacanhim		19/05/07	Inf	nf	CR Escolares	3º e	Ribeira Brava	7/mar	EMACHICO	rp		
12,72	1,3	J. Gonçalo Pestana		20/12/07	Inf	GDE	CR Escolares	4º e	Ribeira Brava	7/mar	ESTREITO	rp /	12,73	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

**60 m barreiras - Iniciados**

Regional: 5b / 0,84m - 13, 8m / Nacional: 5b / 0,84m - 13, 8,5m

Recordes Regionais: Inic - 8,91 / pc - 9,00 Inf - 10,04

Ranking até: 14,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,58	0,2	Francisco Palmeira		24/11/05	Inic	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	25/jan		rp	9,72	9,36 (2,3)
9,65	pc	Tiago Afonso Martins		10/01/05	Inic	CSM	Triatlo Jovem Nac	5º s	Alpiarça	29/fev	Dist. Nacional	rp /	9,88	
9,79	-0,9	Lourenço A. Viveiros		16/06/06	Inic	CSM	Triatlo Jovem	2º s	Ribeira Brava	4/jan		rp /		9,45 (2,3)
9,92	-0,8	Artur Martins		25/01/05	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	1º s	Ribeira Brava	4/jan		rp /		
10,41	0,2	Omar Jesus		07/10/05	Inic	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	25/jan		rp	10,52	
11,36	-0,9	Gonçalo Mendonça		17/06/06	Inic	CSM	Triatlo Jovem	5º s	Ribeira Brava	4/jan		rp /		
12,23	-0,8	Nélio Santos		13/02/05	Inic	AJS	Triatlo Jovem	2º s	Ribeira Brava	4/jan		rp /	12,43	
12,67	-0,8	Tomás Oliveira		11/11/06	Inic	CEE-M	Triatlo Jovem	3º s	Ribeira Brava	4/jan		rp /		11,89 (2,3)
13,45	-0,8	Lucas Faria		19/12/05	Inic	GDE	Triatlo Jovem	4º s	Ribeira Brava	4/jan		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

9,15	2,6	Francisco Palmeira		24/11/05	Inic	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	22/fev	Dist. Nacional			
9,45	2,3	Lourenço A. Viveiros		16/06/06	Inic	CSM	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	2/fev				
11,89	2,3	Tomás Oliveira		11/11/06	Inic	CEE-M	CR Jovens	4º	Ribeira Brava	2/fev				

Marcas em pista coberta:

9,65	pc	Tiago Afonso Martins		10/01/05	Inic	CSM	Triatlo Jovem Nac	5º s	Alpiarça	29/fev				
------	----	----------------------	--	----------	------	-----	-------------------	------	----------	--------	--	--	--	--

**60 m barreiras - Juvenis**

5b / 0,91m - 13,72, 9,14m

Recordes Regionais: Juv - 8,52 / pc - 8,52

Ranking até: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,88	1,6	Tiago Camacho		31/03/03	Juv	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	2/fev		rp	8,92 / 9,76	
9,11	-2,5	Manuel Vieira		15/02/03	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem	1º	Ribeira Brava	4/jan		9,01 /19	9,17pc / 9,19pc	
9,31	1,0	Miguel S. Abreu		31/10/03	Juv	ADRAP	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	25/jan		rp	9,36pc / 9,43	
10,83	-2,5	Rodrigo Ornelas		22/06/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	4º	Ribeira Brava	4/jan		rp		
11,16	-2,5	Francisco A. Pereira		25/04/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	5º	Ribeira Brava	4/jan		rp /		
11,40	-2,5	Flávio Fernandes		28/03/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	6º	Ribeira Brava	4/jan		rp		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

Marcas em pista coberta:

9,17	pc	Manuel Vieira	15/02/03	Juv	ADRAP	Troféu Ibérico s18 Comb	8º	Madrid /ESP	26/jan
9,36	pc	Miguel S. Abreu	31/10/03	Juv	ADRAP	CN sub18 pc	4º e	Braga	9/fev
10,07	pc	Tiago Camacho	31/03/03	Juv	AJS	CN sub18 pc	7º e	Braga	9/fev

60 m barreiras - Juniores

5b / 0,99m - 13,72, 9,14m

Recordes Regionais: Jun - 8,18 / pc - 8,18 Juv - 8,97

Ranking até: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/VF
8,58	pc	Pedro Buaró		14/06/01	Jun	GDE	CN sub20 pc	2º e	Pombal	16/fev		rp	8,63pc / 8,71	
9,23	pc	Tiago Camacho		31/03/03	Juv	AJS	CN sub20 pc	4º e	Pombal	16/fev		rp /		
9,45	1,0	Afonso Velosa		31/03/02	Jun	AJS	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	25/jan		rp /	9,54	
9,62	1,0	Tiago Freitas		16/12/02	Jun	GDE	CR Jovens	3º	Ribeira Brava	25/jan		rp /	9,75	
12,00	1,0	Guilherme Ornelas		12/03/02	Jun	ADRAP	CR Jovens	4º	Ribeira Brava	25/jan		rp /		

60 m barreiras

5b / 1,067m - 13,72, 9,14m

Recordes Regionais: Abs - 7,93 / pc - 7,93 Sub23 - 8,17 / pc - 8,17 Jun - 8,27 / pc - 8,27 Juv - 9,46

Ranking até: Sen: 12,00 Jun: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/VF
7,99	pc	Paulo Neto		11/03/97	Sen	AJS	C Portugal pc	3º	Pombal	1/mar		rp	8,11pc / 8,12pc	
8,70	1,0	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	25/jan		rp	8,78pc / 8,80pc	
9,70	pc	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	C Portugal pc	Hp	Pombal	1/mar		rp		
10,80	0,7	Tiago Freitas		16/12/02	Jun	GDE	CR Absolutos inv	3º	Ribeira Brava	12/jan		rp /		

Marcas em pista coberta:

7,99	pc	Paulo Neto		11/03/97	Sen	AJS	C Portugal pc	3º	Pombal	1/mar				
8,78	pc	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	C Portugal pc	5º e	Pombal	1/mar				
9,70	pc	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	C Portugal pc	Hp	Pombal	1/mar				

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

**250 m barreiras - Iniciados**

6b / 0,76m - 35, 35m

Recordes Regionais: Inic - 33,85

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
37,45	Francisco Palmeira		24/11/05	Inic	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	15/fev		rp	

**300 m barreiras - Juvenis**

7b / 0,84m - 50, 35m

Recordes Regionais: Juv - 38,77 Inic - 42,38

Ranking até: 55,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
41,07	Tiago Camacho		31/03/03	Juv	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	22/fev		rp	

**2.000 m obstáculos**

0,84m

Recordes Regionais: Juv - 6 01,82

Ranking até: 9 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
6 13,76	Pedro Monteiro		03/02/04	Juv	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	22/fev		rp /	

**2.000 m marcha**

em pista

Recordes Regionais:

Ranking até: 17 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
16 07,26	João M. Rodrigues		07/09/08	Inf	AJS	CR Jovens	1º	Ribeira Brava	1/fev		rp /	
16 23,65	J. Gonçalves Pestana		20/12/07	Inf	GDE	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	1/fev		rp /	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

5.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 21 14,65 / pc - 21 21,01 Sub23 - 21 15,08 / pc - 21 56,05 Jun - 21 55,64 / pc - 23 02,31 Juv - 23 41,61 / pc - 24 06,67 Inic - 25 16,80

Ranking até: Sen: 35 00,0 Jun: 35 00,0 Juv: 36 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
22 52,37	Francisco Henriques		29/01/01	Jun	GDE	CR Absolutos inv	1º	Ribeira Brava	11/jan		rp	23 01,64 / 23 09,77pc
23 02,31	pc Diogo E. Fernandes		01/04/01	Jun	AJS	CN Esperança pc	4º	Braga	7/mar	RR Juniores pc	22 43,35 /19	23 19,15pc / 23 31,34
23 28,44	João Afonso Olim		14/10/00	s23	ADRAP	CR Absolutos inv	2º	Ribeira Brava	11/jan		rp	24 05,40pc / 24 16,56
27 44,20	Tomás Carvalho		10/01/04	Juv	ADRAP	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	15/fev		rp	29 13,45
35 19,52	Hélvio Nascimento		25/03/02	Jun	ADRAP	CR Absolutos inv	4º	Ribeira Brava	11/jan		rp /	

Marcas em pista coberta:

23 02,31	pc Diogo E. Fernandes		01/04/01	Jun	AJS	CN Esperança pc	4º	Braga	7/mar	RR Juniores pc		
23 09,77	pc Francisco Henriques		29/01/01	Jun	GDE	CN sub20 pc	3º	Pombal	15/fev	RR Juniores pc		
24 05,40	pc João Afonso Olim		14/10/00	s23	ADRAP	CN clubes pc - 2ª div	4º	Braga	22/fev			

Altura

Recordes Regionais: Abs - 2,15 / pc - 2,13 Sub23 - 2,15 / pc - 2,13 Jun - 2,06 / pc - 2,04 Juv - 1,98 / pc - 1,95 Inic - 1,82 / pc - 1,59 Inf - 1,58 / pc - 1,49

Ranking até: Sen: 1,50 Jun: 1,45 Juv: 1,40 Inic: 1,32 Inf: 1,10

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1,93	Paulo Neto		11/03/97	Sen	AJS	CR Absolutos inv	1º	Ribeira Brava	12/jan		2,07 pc/18	1,90pc / 1,90pc
1,91	pc Manuel Vieira		15/02/03	Juv	ADRAP	CN sub18 pc	2º	Braga	9/fev		rp	1,90 / 1,86pc
1,90	Pedro Buaró		14/06/01	Jun	GDE	CR Absolutos inv	2º	Ribeira Brava	12/jan		1,98 /18	
1,90	pc Tiago Martins		05/03/97	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - 2ª div	3º	Braga	23/fev		1,94 /19	1,85pc
1,70	Tiago Camacho		31/03/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	2º	Ribeira Brava	4/jan		1,70 /19	
1,70	Flávio Fernandes		28/03/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	3º	Ribeira Brava	4/jan		rp	1,61 / 1,60
1,70	Francisco A. Pereira		25/04/03	Juv	GDE	CR Absolutos inv	3º	Ribeira Brava	12/jan		rp	1,65 / 1,62
1,65	Afonso Velosa		31/03/02	Jun	AJS	CR Jovens	1º	Ribeira Brava	25/jan		1,71 /19	
1,64	Fernando Nóbrega		03/04/04	Juv	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	1/fev		rp	1,55 / 1,54
1,61	Omar Jesus		07/10/05	Inic	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	15/fev		rp	1,58
1,58	Bruno Viveiros		08/05/98	s23	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	4/jan		rp	1,54 / 1,50
1,58	Miguel S. Abreu		31/10/03	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem	5º	Ribeira Brava	4/jan		1,62 /18	1,54
1,58	Francisco Palmeira		24/11/05	Inic	AJS	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	1/fev		rp	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

1,55		Rui Filipe Sousa	01/01/77	V 40	AJS	Meet Masters	1º	Ribeira Brava	25/jan	rp
1,54		Roque Semedo	CPV 16/08/90	Sen	ADRAP	CR Absolutos inv	5º	Ribeira Brava	12/jan	1,63 /19
1,52		Gonçalo Mendonça	17/06/06	Inic	CSM	CR Jovens	3º	Ribeira Brava	1/fev	rp
1,50		Sérgio Henriques	01/05/01	Jun	CSM	CR Jovens	5º	Ribeira Brava	25/jan	rp
1,50	pc	Gilberto Carvalho	14/01/93	Sen	ADRAP	C Portugal pc	Hp	Pombal	1/mar	1,50 /19
1,45		Samuel Vieira	20/02/03	Juv	ADRAP	CR Jovens	6º	Ribeira Brava	25/jan	rp
1,45		Rodrigo Barros	31/08/01	Jun	GDE	CR Jovens	7º	Ribeira Brava	25/jan	1,46 /18
1,42		Rodrigo Ornelas	22/06/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	6º	Ribeira Brava	4/jan	rp
1,26		Guilherme Pita	17/04/08	Inf	AJS	CR Jovens	1º	Ribeira Brava	2/fev	rp
1,14		José G. Pereira	15/03/08	Inf	ADRAP	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	2/fev	rp
1,14		Luís André Barros	09/11/08	Inf	GDE	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	2/fev	rp
1,10		Marco Santos	11/09/07	Inf	AJS	CR Jovens	4º	Ribeira Brava	2/fev	1,16 /19

Marcas em pista coberta:

1,91	pc	Manuel Vieira	15/02/03	Juv	ADRAP	CN sub18 pc	2º	Braga	9/fev
1,90	pc	Paulo Neto	11/03/97	Sen	AJS	CN P Comb pc - Juv	4º s	Braga	1/fev
1,90	pc	Tiago Martins	05/03/97	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - 2ª div	3º	Braga	23/fev
1,50	pc	Gilberto Carvalho	14/01/93	Sen	ADRAP	C Portugal pc	Hp	Pombal	1/mar

Vara

Recordes Regionais: Abs - 5,15 / pc - 5,15    Sub23 - 5,15 / pc - 5,15    Jun - 5,15 / pc - 5,15    Juv - 4,95 / pc - 4,50    Inic - 3,70    Inf - 2,40

Ranking até: Sen: 2,60    Jun: 2,40    Juv: 2,20    Inic: 2,00    Inf: 1,80

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
5,15	pc	Pedro Buaró	14/06/01	Jun	GDE	CN sub23 pc	1º	Braga	7/mar	RR Jun/s23/Abs	rp	5,10pc / 5,00pc
4,20	pc	Gilberto Carvalho	14/01/93	Sen	ADRAP	C Portugal pc	Hp	Pombal	1/mar		4,40 /19	4,15pc / 4,15pc
4,15	pc	Diogo Martins	03/08/03	Juv	AJS	CN sub18 pc	1º	Braga	8/fev		rp	4,05pc / 4,05pc
3,75	pc	Manuel Vieira	15/02/03	Juv	ADRAP	CN sub18 pc	3º	Braga	8/fev		rp	3,60pc / 3,53pc
3,30	pc	Flávio Fernandes	28/03/03	Juv	AJS	CN sub18 pc	9º	Braga	8/fev		3,40 /19	3,25 / 3,20
3,00	pc	Miguel S. Abreu	31/10/03	Juv	ADRAP	CN sub18 pc	11º	Braga	8/fev		3,20 /19	2,80 / 2,80

Marcas em pista coberta:

5,15	pc	Pedro Buaró	14/06/01	Jun	GDE	CN sub23 pc	1º	Braga	7/mar	RR Jun/s23/Abs pc
4,20	pc	Gilberto Carvalho	14/01/93	Sen	ADRAP	C Portugal pc	Hp	Pombal	1/mar	

## Masculinos

## Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

4,15	pc	Diogo Martins	03/08/03	Juv	AJS	CN sub18 pc	1º	Braga	8/fev
3,75	pc	Manuel Vieira	15/02/03	Juv	ADRAP	CN sub18 pc	3º	Braga	8/fev
3,30	pc	Flávio Fernandes	28/03/03	Juv	AJS	CN sub18 pc	9º	Braga	8/fev
3,00	pc	Miguel S. Abreu	31/10/03	Juv	ADRAP	CN sub18 pc	11º	Braga	8/fev

## Vara em distância

Recordes Regionais: Inf - 5,43

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3,47	Manuel Rocha		28/08/07	Inf	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	22/fev		3,52 /19	
3,22	Guilherme Andrade		20/11/08	Inf	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	22/fev		rp	

## Comprimento

Recordes Regionais: Abs - 7,41 / pc - 7,25 Sub23 - 7,41 / pc - 7,25 Jun - 7,22 / pc - 7,03 Juv - 6,94 / pc - 6,42 Inic - 6,17 / pc - 5,75 Inf - 5,78 / pc - 5,34

Ranking até: Sen: 5,00 Jun: 4,80 Juv: 4,50 Inic: 4,20 Inf: 3,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
6,95	pc	Francisco Cordoeiro		09/05/92	Sen	AJS	CN Clubes pc - apuram	3º s	Braga	1/fev		7,25 pc/13	6,94pc / 6,67pc	
6,84	0,5	Pedro Buaró		14/06/01	Jun	GDE	CR Jovens	1º	Ribeira Brava	18/jan		rp		
6,79	pc	Carlos Prino		13/06/97	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	5º s	Pombal	1/fev		7,17 pc/17	6,60pc	
6,34	0,3	Bruno Vaz Moniz		10/07/88	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º s	Vendas Novas	16/fev		6,75 /19		
6,05	-0,1	Manuel Vieira		15/02/03	Juv	ADRAP	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	18/jan		6,21 /19	6,05pc / 6,03pc	
6,04	0,5	Diogo Martins		03/08/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	1º	Ribeira Brava	4/jan		rp		
6,04	pc	Bruno Pita		14/03/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	6º	Alpiarça	29/fev		rp	5,80 / 5,78	
6,02	0,8	Moisés Faria		13/03/02	Jun	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	1/fev		rp	5,89	
5,94	-0,8	Vítor Viveiros		18/03/84	V 35	AJS	CR Absolutos inv	2º	Ribeira Brava	11/jan		7,02 pc/13		
5,91	0,2	Afonso Velosa		31/03/02	Jun	AJS	CR Jovens	3º	Ribeira Brava	18/jan		5,93 /19		
5,77	pc	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	C Portugal pc	Hp	Pombal	29/fev		5,80 /19		
5,72	0,2	Guilherme Neves		03/01/01	Jun	CSM	CR Absolutos inv	4º	Ribeira Brava	11/jan		rp		
5,69	0,7	Tiago Afonso Martins		10/01/05	Inic	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	15/fev		rp	5,59 / 5,51pc	
5,65	0,5	Omar Jesus		07/10/05	Inic	AJS	CR Jovens	1º	Ribeira Brava	2/fev		rp	5,00	
5,57	0,2	Fernando Nóbrega		03/04/04	Juv	GDE	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	1/fev		rp	5,48 / 5,37	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

5,56	0,1	Rúben Abreu	06/12/03	Juv	GDE	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	15/fev	6,10 /19	5,55	5,64 (2,3)
5,55	1,6	Francisco Palmeira	24/11/05	Inic	AJS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	15/fev	rp	5,49	
5,52	0,4	Pedro A. Sousa	21/08/01	Jun	ADRAP	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	15/fev	5,81 /18	5,26 / 4,98	
5,45	2,0	Artur Martins	25/01/05	Inic	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	7/mar	rp	5,23 / 5,14	
5,32	1,1	Gabriel Vieira	09/01/04	Juv	ADRAP	CR Absolutos inv	7º	Ribeira Brava	11/jan	5,47 /19	5,30 / 4,98	
5,08	0,3	Lourenço A. Viveiros	16/06/06	Inic	CSM	Triatlo Jovem	4º	Ribeira Brava	4/jan	rp		
4,85	0,2	João H. Reis	12/12/01	Jun	AJS	CR Jovens	8º	Ribeira Brava	18/jan	5,35 /19		
4,79	0,4	Bruno Faria	29/10/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	6º	Ribeira Brava	4/jan	rp		
4,78	0,5	Rodrigo Ornelas	22/06/03	Juv	GDE	CR Jovens	9º	Ribeira Brava	18/jan	4,79 /19		
4,70	0,2	Miguel S. Abreu	31/10/03	Juv	ADRAP	CR Jovens	10º	Ribeira Brava	18/jan	5,42 /19		
4,61	0,6	João M. Costa	27/06/06	Inic	GDE	CR Jovens	4º	Ribeira Brava	2/fev	rp		
4,41	0,5	Gonçalo Mendonça	17/06/06	Inic	CSM	Triatlo Jovem	6º	Ribeira Brava	4/jan	4,41 /19		
4,32	0,3	Nélio Santos	13/02/05	Inic	AJS	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	15/fev	rp		
4,23	0,2	Lucas R. Santos	13/07/07	Inf	CEE-M	CR Jovens	1º	Ribeira Brava	1/fev	rp		
3,88	-0,6	Rodrigo Sol	07/11/07	Inf	ADRAP	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	1/fev	rp	3,44	
3,77	0,4	Lucas R. Santos	13/07/07	Inf	CEE-M	Triatlo Jovem	1º	Ribeira Brava	4/jan	4,00 /19		
3,69	0,0	Manuel Rocha	28/08/07	Inf	AJS	CR Jovens	3º	Ribeira Brava	1/fev	rp		
3,63	-0,8	Luís André Barros	09/11/08	Inf	GDE	CR Jovens	4º	Ribeira Brava	1/fev	rp		
3,60	0,0	Guilherme Pita	17/04/08	Inf	AJS	CR Jovens	5º	Ribeira Brava	1/fev	rp	3,44	
3,56	0,9	Luís André Barros	09/11/08	Inf	GDE	Triatlo Jovem	2º	Ribeira Brava	4/jan	rp		
3,55	-0,7	Matias Freitas	16/01/08	Inf	ADRAP	CR Jovens	6º	Ribeira Brava	1/fev	rp	3,50	

Marcas em pista coberta:

6,95	pc	Francisco Cordoeiro	09/05/92	Sen	AJS	CN Clubes pc - apuram	3º s	Braga	1/fev			
6,79	pc	Carlos Prino	13/06/97	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	5º s	Pombal	1/fev			
6,05	pc	Manuel Vieira	15/02/03	Juv	ADRAP	Troféu Ibérico s18 Comb	8º	Madrid /ESP	25/jan			
6,04	pc	Bruno Pita	14/03/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	6º	Alpiarça	29/fev			
5,77	pc	Gilberto Carvalho	14/01/93	Sen	ADRAP	C Portugal pc	Hp	Pombal	29/fev			
5,51	pc	Tiago Afonso Martins	10/01/05	Inic	CSM	Triatlo Jovem Nac	6º	Alpiarça	29/fev			

Marcas com Vento Favorável Irregular:

5,64	2,3	Rúben Abreu	06/12/03	Juv	GDE	CR Absolutos inv	5º	Ribeira Brava	11/jan			
------	-----	-------------	----------	-----	-----	------------------	----	---------------	--------	--	--	--

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

**Triplo**

Recordes Regionais: Abs - 15,39 / pc - 15,34    Sub23 - 15,39 / pc - 14,70    Jun - 14,69 / pc - 14,50    Juv - 14,36 / pc - 14,09    Inic - 13,34

Ranking até: Sen: 11,00    Jun: 10,00    Juv: 10,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
14,74	pc	João Alexandre		01/01/90	Sen	GDE	C Portugal pc	6º	Pombal	29/fev		15,59 /16		
14,21	pc	Carlos Prino		13/06/97	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - 2ª div	4º	Braga	23/fev		rp	13,48pc	
14,03	pc	Francisco Cordoeiro		09/05/92	Sen	AJS	CN Clubes pc - apuram	4º s	Braga	1/fev		rp	13,93 / 13,84pc	
12,86	1,6	Moisés Faria		13/03/02	Jun	GDE	CR Absolutos inv	2º	Ribeira Brava	12/jan		rp	12,38 / 12,02	
12,54	pc	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	T Braga dos Anjos	10º	Braga	22/jan		rp		
12,46	-0,2	Diogo Martins		03/08/03	Juv	AJS	CR Absolutos inv	3º	Ribeira Brava	12/jan		rp	12,35 / 12,24pc	
10,61	0,4	Flávio Fernandes		28/03/03	Juv	AJS	CR Jovens	3º	Ribeira Brava	25/jan		rp		
10,24	0,5	Pedro A. Sousa		21/08/01	Jun	ADRAP	CR Jovens	4º	Ribeira Brava	25/jan		11,35 /18		

Marcas em pista coberta:

14,21	pc	Carlos Prino		13/06/97	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - 2ª div	4º	Braga	23/fev				
14,03	pc	Francisco Cordoeiro		09/05/92	Sen	AJS	CN Clubes pc - apuram	4º s	Braga	1/fev				
12,54	pc	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	T Braga dos Anjos	10º	Braga	22/jan				
12,24	pc	Diogo Martins		03/08/03	Juv	AJS	CN sub18 pc	14º	Braga	9/fev				

**Quádruplo A - infantis**

Infantis ( 18m -> E E D D ou 18m -> D E D E )

Recordes Regionais: Inf - 13,65

Ranking até: 9,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,97	-0,6	Guilherme Pita		17/04/08	Inf	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	25/jan		rp		
9,33	-0,5	Marco Santos		11/09/07	Inf	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	25/jan		9,38 /19		

**Quádruplo B - iniciados**

Iniciados ( 25m -> E E D D ou 25m -> D D E E )

Recordes Regionais: Inic - 15,36

Ranking até: 9,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
14,74	-1,4	Omar Jesus		07/10/05	Inic	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	22/fev		rp	14,18	
13,91	0,2	Francisco Palmeira		24/11/05	Inic	AJS	Prova Extra	2ª	Ribeira Brava	25/jan		rp		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

12,01 0,4 Nélio Santos 13/02/05 Inic AJS Prova Extra 3º Ribeira Brava 25/jan rp

**Peso - 7,26k**

7,26 kg

Recordes Regionais: Abs - 16,04 / pc - 15,84 Sub23 - 16,04 / pc - 15,21 Jun - 15,48

Ranking até: Sen: 8,00 Jun: 7,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
13,81	André Gonçalves		14/04/86	Sen	ADRAP	CR Absolutos inv	1º	Funchal	11/jan		15,69 /11	13,54pc / 13,10pc
13,00	Alex Linenburg		11/04/01	Jun	GDE	CR Absolutos inv	2º	Funchal	11/jan		rp	12,36pc
12,91	Marçal Rodrigues		10/07/90	Sen	GDE	CR Absolutos inv	3º	Funchal	11/jan		16,04 /10	
12,17	Luís Miguel Silva		28/08/02	Jun	AJS	CR Absolutos inv	4º	Funchal	11/jan		rp	12,09pc / 11,58pc
10,50	pc Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	C Portugal pc	Hp	Pombal	29/fev		rp	
9,25	Roque Semedo	CPV	16/08/90	Sen	ADRAP	CR Absolutos inv	5º	Funchal	11/jan		10,45 /19	

Marcas em pista coberta:

13,54	pc André Gonçalves		14/04/86	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - 2ª div	4º	Braga	23/fev			
12,36	pc Alex Linenburg		11/04/01	Jun	GDE	CN sub23 pc	9º	Braga	8/mar			
12,09	pc Luís Miguel Silva		28/08/02	Jun	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	8º	Braga	23/fev			
10,50	pc Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	C Portugal pc	Hp	Pombal	29/fev			

**Peso - 6 k**

6 kg (Juniões)

Recordes Regionais: Jun - 17,02 / pc - 16,38 Juv - 16,13

Ranking até: 7,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
15,02	pc Alex Linenburg		11/04/01	Jun	GDE	CN sub20 pc	2º	Pombal	16/fev		rp	13,94 / 13,43
13,75	pc Moisés Faria		13/03/02	Jun	GDE	CN sub20 pc	4º	Pombal	16/fev		rp	12,51
13,67	Luís Miguel Silva		28/08/02	Jun	AJS	CR Jovens	1º	Funchal	18/jan		rp	13,58pc
10,83	Tiago Fernandes		27/01/01	Jun	ADRAP	Prova Extra	2º	Funchal	1/fev		rp	10,12
8,24	Nélio Sousa		22/10/02	Jun	AJS	Prova Extra	1º	Funchal	15/fev		rp	

Marcas em pista coberta:

15,02	pc Alex Linenburg		11/04/01	Jun	GDE	CN sub20 pc	2º	Pombal	16/fev			
13,75	pc Moisés Faria		13/03/02	Jun	GDE	CN sub20 pc	4º	Pombal	16/fev			

RANKINGS 2020

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

13,58 pc Luís Miguel Silva 28/08/02 Jun AJS CN sub20 pc 5º Pombal 16/fev

**Peso - 5k**

5 kg (Juvenis)

Recordes Regionais: Juv - 17,50 / pc - 16,08 Inic - 14,99

Ranking até: 7,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
13,68	Márcio Viveiros		03/04/03	Juv	ADRAP	Prova Extra	1º	Funchal	1/fev		rp	13,65pc / 13,23
12,68	Bruno Faria		29/10/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	1º	Funchal	4/jan		rp	12,30 / 12,27
12,11	pc Rúben Abreu		06/12/03	Juv	GDE	CN sub18 pc	9º	Braga	8/fev		rp	12,00 / 11,92
11,14	Francisco A. Pereira		25/04/03	Juv	GDE	Prova Extra	4º	Funchal	1/fev		rp	10,64 / 10,24
11,13	Miguel S. Abreu		31/10/03	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem	1º	Funchal	4/jan		11,27 /19	
10,63	Bruno Pita		14/03/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	3º	Funchal	4/jan		rp	10,36pc
10,47	pc Manuel Vieira		15/02/03	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	4º	Alpiarça	29/fev		rp	9,90pc / 9,89pc
9,92	Tiago Camacho		31/03/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	3º	Funchal	4/jan		rp	
9,82	Rodrigo Ornelas		22/06/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	4º	Funchal	4/jan		rp	
8,87	Flávio Fernandes		28/03/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	6º	Funchal	4/jan		9,31 /19	
8,73	Diogo Martins		03/08/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	4º	Funchal	4/jan		9,16 /19	
7,96	Fernando Nóbrega		03/04/04	Juv	GDE	Triatlo Jovem	5º	Funchal	4/jan		rp	
7,65	Gabriel Vieira		09/01/04	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem	6º	Funchal	4/jan		rp	

Marcas em pista coberta:

13,65	pc Márcio Viveiros		03/04/03	Juv	ADRAP	CN sub18 pc	4º	Braga	8/fev			
12,19	pc Bruno Faria		29/10/03	Juv	AJS	CN sub18 pc	7º	Braga	8/fev			
12,11	pc Rúben Abreu		06/12/03	Juv	GDE	CN sub18 pc	9º	Braga	8/fev			
10,47	pc Manuel Vieira		15/02/03	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	4º	Alpiarça	29/fev			
10,36	pc Bruno Pita		14/03/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	6º	Alpiarça	29/fev			

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

**Peso - 4k**

4 kg (Iniciados)

Recordes Regionais: Inic - 17,10 / pc - 12,78 Inf - 12,10

Ranking até: 7,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
14,40	Tiago Afonso Martins		10/01/05	Inic	CSM	Triatlo Jovem	1º	Funchal	4/jan		rp	13,20 / 12,78pc
9,84	Gonçalo Mendonça		17/06/06	Inic	CSM	Triatlo Jovem	2º	Funchal	4/jan		rp	9,29
9,73	Martim Gonçalves		01/09/05	Inic	CSM	CR Jovens	2º	Funchal	1/fev		rp	
9,19	Omar Jesus		07/10/05	Inic	AJS	Triatlo Jovem	3º	Funchal	4/jan		rp	
9,07	Francisco Palmeira		24/11/05	Inic	AJS	Triatlo Jovem	4º	Funchal	4/jan		rp	
8,63	Artur Martins		25/01/05	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	5º	Funchal	4/jan		rp	
8,51	Lucas Faria		19/12/05	Inic	GDE	Triatlo Jovem	6º	Funchal	4/jan		rp	8,38
8,28	Lourenço A. Viveiros		16/06/06	Inic	CSM	Triatlo Jovem	7º	Funchal	4/jan		rp	

Marcas em pista coberta:

12,78 pc Tiago Afonso Martins 10/01/05 Inic CSM Triatlo Jovem Nac 2º Alpiarça 29/fev

**Peso - 3k**

3 kg (Infantis)

Recordes Regionais: Inf - 15,20 / pc - 9,34

Ranking até: 5,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
6,61	António B. Freitas		15/03/07	Inf	GDE	CR Jovens	1º	Funchal	1/fev		rp	
5,82	Guilherme Pita		17/04/08	Inf	AJS	CR Jovens	2º	Funchal	1/fev		rp	
5,66	João M. Rodrigues		07/09/08	Inf	AJS	CR Jovens	3º	Funchal	1/fev		rp	
5,30	João Tomás Santos		30/03/08	Inf	ADRAP	CR Jovens	4º	Funchal	1/fev		rp	
5,30	Luís Pestana		28/12/07	Inf	CEE-M	CR Jovens	5º	Funchal	1/fev		rp	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

**Peso - 2k**

2 kg (Infantis - prova regional em provas combinadas)

Recordes Regionais:

Inf - X

Ranking até: 6,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
8,32	Lucas R. Santos		13/07/07	Inf	CEE-M	Triatlo Jovem	1º	Funchal	4/jan		rp	
8,22	Marco Santos		11/09/07	Inf	AJS	Triatlo Jovem	2º	Funchal	4/jan		rp	
7,96	Guilherme Pita		17/04/08	Inf	AJS	Triatlo Jovem	3º	Funchal	4/jan		rp	
6,60	Matias Freitas		16/01/08	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	4º	Funchal	4/jan		rp	
6,40	Rodrigo Sol		07/11/07	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	5º	Funchal	4/jan		rp	

**Disco - 2k**

2 kg

Recordes Regionais:

Abs - 51,68

Sub23 - 48,60

Jun - 45,18

Juv - 39,16

Ranking até: Sen: 20,00

Jun: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
47,07	Jorge Grave		01/09/82	V 35	AJS	Prova Extra	1º	Almada	25/jan		51,68 /19	
36,52	Roque Semedo	CPV	16/08/90	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	15/fev		40,32 /17	33,61
22,18	Vítor Gouveia		05/04/00	s23	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	15/fev		rp	20,22
16,18	Igor Silva		29/10/00	s23	CSM	CR Lançamentos	3º	Ribeira Brava	22/fev		rp	
15,14	Bruno Viveiros		08/05/98	s23	CSM	CR Lançamentos	4º	Ribeira Brava	22/fev		rp	

**Disco - 1,750 k**

1,750 kg ( Juniores )

Recordes Regionais:

Jun - 50,51

Juv - 44,55

Ranking até: 17,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
42,01	Alex Linenburg		11/04/01	Jun	GDE	Prova Extra	1º	Funchal	29/fev		43,68 /19	40,78 / 39,04
37,34	Luís Miguel Silva		28/08/02	Jun	AJS	CN Lançamentos L	6º	Vagos	7/mar		rp	36,85
34,52	Tiago Fernandes		27/01/01	Jun	ADRAP	CR Lançamentos	2º	Ribeira Brava	22/fev		rp	33,45 / 33,12
31,90	Diogo M. Freitas		10/08/02	Jun	GDE	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	15/fev		rp	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

**Disco - 1,5 k**

1,5 kg ( Juvenis )

Recordes Regionais: Juv - 51,85 Inic - 46,94

Ranking até: 16,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
36,51	Márcio Viveiros		03/04/03	Juv	ADRAP	CN Lançam. L - Juv	4º	Vagos	8/mar		rp	31,92 / 29,95
35,92	Francisco A. Pereira		25/04/03	Juv	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	12/jan		rp	35,78 / 35,33
35,91	Bruno Faria		29/10/03	Juv	AJS	CR Lançamentos	1º	Ribeira Brava	22/fev		rp	35,48 / 35,14
30,72	Miguel S. Abreu		31/10/03	Juv	ADRAP	CR Lançamentos	3º	Ribeira Brava	22/fev		rp	
21,52	Rodrigo Ornelas		22/06/03	Juv	GDE	CR Lançamentos	5º	Ribeira Brava	22/fev		rp	
19,76	Joel Jesus		19/10/04	Juv	ACDSJ	CR Lançamentos	6º	Ribeira Brava	22/fev		rp	
18,73	Flávio Fernandes		28/03/03	Juv	AJS	CR Lançamentos	7º	Ribeira Brava	22/fev		19,29 /19	
16,61	Leandro R. Rodrigues		18/08/04	Juv	AJS	CR Lançamentos	8º	Ribeira Brava	22/fev		rp	
15,76	Santiago Olim		05/09/05	Inic	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	15/fev		rp	

**Martelo - 7,26k**

7,26 kg

Recordes Regionais: Abs - 70,42 Sub23 - 70,42 Jun - 54,59

Ranking até: Sen: 20,00 Jun: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
47,30	Leandro Gonçalves		08/11/96	Sen	ADRAP	CN Lançamentos L	5º	Vagos	7/mar		rp	45,85
35,97	António Fernandes		28/01/88	Sen	AJS	CR Lançamentos	1º	Funchal	15/fev		42,74 /10	
33,88	Roque Semedo	CPV	16/08/90	Sen	ADRAP	CR Lançamentos	2º	Funchal	15/fev		37,72 /18	

**Martelo - 6k**

6 kg ( Júniores )

Recordes Regionais: Jun - 68,22 Juv - 59,86

Ranking até: 18,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
59,39	Diogo M. Freitas		10/08/02	Jun	GDE	Prova Extra	1º	Funchal	22/fev		59,46 /19	58,82 / 58,72
43,87	Tiago Fernandes		27/01/01	Jun	ADRAP	Prova extra	1º	Funchal	29/fev		rp	42,73 / 42,14
23,76	Pedro A. Sousa		21/08/01	Jun	ADRAP	Prova extra	2º	Funchal	29/fev		rp	21,20 / 19,13

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

**Martelo - 5k**

5 kg ( Juvenis )

Recordes Regionais: Juv - 69,00 Inic - 59,49

Ranking até: 16,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
57,56	Bruno Faria		29/10/03	Juv	AJS	CN Lançam. L - Juv	1º	Vagos	8/mar		rp	55,29 / 53,91
56,31	Francisco A. Pereira		25/04/03	Juv	GDE	CR Lançamentos	1º	Funchal	15/fev		rp	54,60 / 54,60
26,37	Márcio Viveiros		03/04/03	Juv	ADRAP	CR Lançamentos	3º	Funchal	15/fev		30,58 /19	
16,38	Leandro R. Rodrigues		18/08/04	Juv	AJS	CR Lançamentos	4º	Funchal	15/fev		rp	

**Dardo - 800g**

800 g

Recordes Regionais: Abs - 71,67 Sub23 - 68,41 Jun - 60,50 Juv - 56,52

Ranking até: Sen: 25,00 Jun: 20,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
53,34	Moisés Faria		13/03/02	Jun	GDE	CN Lançam. L - Jun	3º	Vagos	7/mar		53,44 /19	48,29
48,75	Roque Semedo	CPV	16/08/90	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	18/jan		55,27 /19	46,67 / 44,91
33,55	Sérgio Henriques		01/05/01	Jun	CSM	CR Lançamentos	2º	Ribeira Brava	15/fev		rp	30,16
32,89	Tiago Fernandes		27/01/01	Jun	ADRAP	CR Lançamentos	3º	Ribeira Brava	15/fev		34,72 /19	
25,65	Igor Silva		29/10/00	s23	CSM	CR Lançamentos	4º	Ribeira Brava	15/fev		rp	
25,15	Eduardo Jardim		12/12/02	Jun	GDE	CR Lançamentos	5º	Ribeira Brava	15/fev		rp	
24,16	Tiago Freitas		16/12/02	Jun	GDE	CR Lançamentos	6º	Ribeira Brava	15/fev		rp	
21,68	Guilherme Neves		03/01/01	Jun	CSM	CR Lançamentos	7º	Ribeira Brava	15/fev		rp	

**Dardo - 700g**

700 g ( Juvenis )

Recordes Regionais: Juv - 65,95 Inic - 48,43

Ranking até: 18,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
55,22	Rúben Abreu		06/12/03	Juv	GDE	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	22/fev		rp	49,95 / 49,87
40,09	Miguel S. Abreu		31/10/03	Juv	ADRAP	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	22/fev		rp	39,16 / 37,53
37,36	Flávio Fernandes		28/03/03	Juv	AJS	CR Lançamentos	2º	Ribeira Brava	15/fev		38,51 /19	35,76
32,38	Bruno Faria		29/10/03	Juv	AJS	CR Lançamentos	4º	Ribeira Brava	15/fev		33,54 /19	
31,20	Lucas Faria		19/12/05	Inic	GDE	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	15/fev		rp	

RANKINGS 2020

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

27,03	Fernando Nóbrega	03/04/04	Juv	GDE	CR Lançamentos	6º	Ribeira Brava	15/fev	rp	
25,84	João R. Pereira	20/12/04	Juv	CSM	CR Lançamentos	7º	Ribeira Brava	15/fev	rp	24,23
25,30	Tomás Carvalho	10/01/04	Juv	ADRAP	CR Lançamentos	8º	Ribeira Brava	15/fev	rp	
24,46	Tiago Afonso Martins	10/01/05	Inic	CSM	CR Lançamentos	9º	Ribeira Brava	15/fev	rp	

Dardo - 600g

600 g ( Iniciados )

Recordes Regionais: Inic - 51,50 Inf - 26,81

Ranking até: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
34,78	Lucas Faria		19/12/05	Inic	GDE	CR Jovens	1º	Ribeira Brava	2/fev		rp	29,49
21,52	Simão Silva		30/04/05	Inic	AJS	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	2/fev		25,66 /19	
19,69	Gonçalo Mendonça		17/06/06	Inic	CSM	CR Jovens	3º	Ribeira Brava	2/fev		rp	
18,03	Santiago Olim		05/09/05	Inic	AJS	CR Jovens	4º	Ribeira Brava	2/fev		rp	
17,25	Guilherme Abreu		26/06/06	Inic	ADRAP	CR Jovens	5º	Ribeira Brava	2/fev		rp	

Dardo - 400g

400 g (Infantis)

Recordes Regionais: Inf - 47,57

Ranking até: 12,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
18,45	Bernardo Pestana		21/05/07	Inf	CEE-M	CR Jovens	1º	Ribeira Brava	2/fev		rp	
15,23	João Tomás Santos		30/03/08	Inf	ADRAP	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	2/fev		rp	
12,87	Guilherme R. Ferreira		22/01/08	Inf	GDE	CR Jovens	3º	Ribeira Brava	2/fev		rp	
12,43	Rodrigo Sol		07/11/07	Inf	ADRAP	CR Jovens	4º	Ribeira Brava	2/fev		13,80 /19	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

**Triatlo A - Juvenis**

60m barr.(91cm), Peso (5k), Altura

Recordes Regionais:

Juv - 2047 p / pc - 1921 p

Ranking até: 1000 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 895 p	-2,5	Manuel Vieira		15/02/03	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem	1º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais:	9,11 (-2,5) . 9,56 . 1,90											
1 612 p	-2,5	Tiago Camacho		31/03/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	2º	Funchal / R. Brava	4/jan		1648 p /19		
		Parciais:	9,76 (-2,5) . 9,92 . 1,70											
1 533 p	-2,5	Miguel S. Abreu		31/10/03	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem	3º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais:	10,06 (-2,5) . 11,13 . 1,58											
1 323 p	-2,5	Francisco A. Pereira		25/04/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	4º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais:	11,16 (-2,5) . 10,24 . 1,62											
1 270 p	-2,5	Flávio Fernandes		28/03/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	5º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais:	11,40 (-2,5) . 8,87 . 1,70											
1 201 p	-2,5	Rodrigo Ornelas		22/06/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	6º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais:	10,83 (-2,5) . 9,82 . 1,42											

Marcas em pista coberta:

1 865 p	pc	Manuel Vieira		15/02/03	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	2º	Alpiarça	29/fev		rp		
		Parciais:	9,26 . 10,47 . 1,84											

**Triatlo B - Juvenis**

Peso (5k), 60m, Comprimento

Recordes Regionais:

Juv - 1 854 p / pc - 1 854 p

Ranking até: 1000 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 854 p	pc	Bruno Pita		14/03/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	4º	Alpiarça	29/fev	RR Juvenis	rp	1 771p	
		Parciais:	10,36 . 7,38 . 6,04											
1 672 p	-0,9	Rúben Abreu		06/12/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem	2º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais:	11,06 . 7,76 (-2,1) . 5,55 (0,3)											
1 553 p	-0,8	Diogo Martins		03/08/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	3º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais:	8,73 . 8,04 (-2,1) . 6,04 (0,5)											

**Masculinos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março**

1 430 p	-0,9	Bruno Faria	29/10/03	Juv	AJS	Triatlo Jovem	4º	Funchal / R. Brava	4/jan	rp
	Parciais:	12,68 . 8,44 (-2,3) . 4,79 (0,4)								
1 353 p	-1,1	Fernando Nóbrega	03/04/04	Juv	GDE	Triatlo Jovem	5º	Funchal / R. Brava	4/jan	rp
	Parciais:	7,96 . 8,04 (-2,1) . 5,30 (-0,2)								
1 337 p	-1,0	Gabriel Vieira	09/01/04	Juv	ADRAP	Triatlo Jovem	6º	Funchal / R. Brava	4/jan	rp
	Parciais:	7,65 . 7,82 (-2,1) . 4,98 (0,1)								

**Marcas em pista coberta:**

1 854 p	pc	Bruno Pita	14/03/03	Juv	GDE	Triatlo Jovem Nac	4º	Alpiarça	29/fev	RR Juvenis
	Parciais:	10,36 . 7,38 . 6,04								

**Triatlo - Iniciados**

60m barr.(84cm), Comprimento, Peso (4k)

Recordes Regionais: Inic - 1780 / pc - 1746

Ranking até: 600 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 780 p	-0,2	Tiago Afonso Martins		10/01/05	Inic	CSM	Triatlo Jovem	1º	Funchal / R. Brava	4/jan	RR Iniciados	rp		
	Parciais:	9,88 (-0,9) . 5,41 (0,4) . 14,40												
1 504 p	-0,3	Francisco Palmeira		24/11/05	Inic	AJS	Triatlo Jovem	2º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
	Parciais:	9,72 (-0,9) . 5,49 (0,2) . 9,07												
1 369 p	-0,4	Artur Martins		25/01/05	Inic	ADRAP	Triatlo Jovem	3º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
	Parciais:	9,92 (-0,8) . 5,14 (0,0) . 8,63												
1 362 p	-0,3	Lourenço A. Viveiros		16/06/06	Inic	CSM	Triatlo Jovem	4º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
	Parciais:	9,79 (-0,9) . 5,08 (0,3) . 8,28												
1 266 p	-0,2	Omar Jesus		07/10/05	Inic	AJS	Triatlo Jovem	5º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
	Parciais:	10,52 (-0,9) . 5,00 (0,4) . 9,19												
1 063 p	-0,2	Gonçalo Mendonça		17/06/06	Inic	CSM	Triatlo Jovem	6º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
	Parciais:	11,36 (-0,9) . 4,41 (0,5) . 9,84												
659 p	-0,4	Lucas Faria		19/12/05	Inic	GDE	Triatlo Jovem	7º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
	Parciais:	13,45 (-0,8) . 3,84 (0,0) . 8,51												
657 p	0,0	Nélio Santos		13/02/05	Inic	AJS	Triatlo Jovem	8º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
	Parciais:	12,23 (-0,8) . 4,07 (0,8) . 5,87												

## Masculinos

## Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

523 p -0,3 Tomás Oliveira 11/11/06 Inic CEE-M Triatlo Jovem 9º Funchal / R. Brava 4/jan rp  
 Parciais: 12,67 (-0,8) . 3,63 (0,1) . 5,55

Marcas em pista coberta:

1 746 p pc Tiago Afonso Martins 10/01/05 Inic CSM Triatlo Jovem Nac 4º Alpiarça 29/fev RR Inic pc

## Triatlo - Infantis

Triatlo Regional: 50m barr.(65cm), Peso (2k), Comprimento

Recordes Regionais: Inf - 1242 p / pc - 1115 p

Ranking até: 300 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
759 p	-0,1	Lucas R. Santos		13/07/07	Inf	CEE-M	Triatlo Jovem	1º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais:		9,18 (-0,5) . 8,32 . 3,77 (0,4)										
536 p	-0,8	Marco Santos		11/09/07	Inf	AJS	Triatlo Jovem	2º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais:		10,06 (-0,5) . 8,22 . 3,19 (-1,1)										
456 p	0,2	Guilherme Pita		17/04/08	Inf	AJS	Triatlo Jovem	3º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais:		10,91 (-0,5) . 7,96 . 3,44 (0,9)										
438 p	0,2	Rodrigo Sol		07/11/07	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	4º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais:		10,26 (-0,5) . 6,40 . 3,44 (0,9)										
371 p	0,1	Matias Freitas		16/01/08	Inf	ADRAP	Triatlo Jovem	5º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais:		11,07 (-0,5) . 6,60 . 3,50 (0,6)										
346 p	0,2	Luís André Barros		09/11/08	Inf	GDE	Triatlo Jovem	6º	Funchal / R. Brava	4/jan		rp		
		Parciais:		10,90 (-0,5) . 5,71 . 3,56 (0,9)										

## Heptatlo

60m, Comprimento, Peso, Altura / 60m barr., Vara, 1000m

Recordes Regionais: Abs - 5252 p / pc - 5252 p Sub23 - 4878 p / pc - 4878 p Jun - 4869 p / pc - 4869 p

Ranking até: Sen: 1500p Jun: 1500p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 821 p	pc	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	C Portugal pc	4º	Pombal	1/mar		rp		
		Parciais:		7,91 . 5,77 . 10,50 . 1,50 / 9,70 . 4,20 . 3 15,46										

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

**Heptatlo - juvenis**

60m, Comprimento, Peso (5), Altura / 60m barr.(91), Vara, 1000m

Recordes Regionais: Juv - 4520 / pc - 4314 Inic - 3997

Ranking até: 10º

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
4 363 p	pc	Manuel Vieira		15/02/03	Juv	ADRAP	Troféu Ibérico s18 de Combinadas	6º	Madrid	26/jan	RR Juv pc	4547 p /19	4 314p	
Parciais:		7,44 . 6,05 . 9,89 . 1,86 / 9,17 . 3,53 . 2 58,69												

Marcas em pista coberta:

4 363 p	pc	Manuel Vieira		15/02/03	Juv	ADRAP	Troféu Ibérico s18 de Combinadas	6º	Madrid	26/jan	RR Juv pc	rp		
Parciais:		7,44 . 6,05 . 9,89 . 1,86 / 9,17 . 3,53 . 2 58,69												

**4 x 80 m**

Iniciados

Recordes Regionais: Inic - 37,25

Ranking até: 52,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
41,15	Jardim da Serra		01/01/05	Inic	AJS	CR Jovens	1º	Ribeira Brava	2/fev		rp	
Constituição:		Simão Silva 05, Pedro Chaves 05, Francisco Palmeira 05, Omar Jesus 05										
49,85	Água de Pena - Infantis		01/01/08	Inf	ADRAP	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	2/fev		rp /	
Constituição:		Matias Freitas 08, Pedro A. Gouveia 08, José G. Pereira 08, João Tomás Santos 08										
50,89	Estreito		01/01/06	Inic	GDE	CR Jovens	3º	Ribeira Brava	2/fev		38,87 /17	
Constituição:		Luís André Barros 08, J. Gonçalo Pestana 07, Pedro H. Ferraz 06, João M. Costa 06										
51,78	Escola do Estreito		01/01/06	Inic	CEE-M	CR Jovens	4º	Ribeira Brava	2/fev		48,14 /18	
Constituição:		Bernardo Pestana 07, Luís Pestana 07, Pedro Tiago Pestana 06, Tomás Oliveira 06										

**4 x 100 m**

Recordes Regionais: Abs - 42,01 Sub23 - 43,09 Jun - 43,09 Juv - 44,04 Inic - 48"5

Ranking até: Sen: 50,00 Jun: 52,00 Juv: 54,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
56,25	Mista - Vet 35			Vet	M 35	Meet Masters	1º	Ribeira Brava	26/jan		rp /	
Constituição:		João Vieira 76, Énio Freitas 72, Duarte Xavier 80, Emídio Rodrigues 65										

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

**4 x 400 m**

Recordes Regionais: Abs - 3 16,00 / pc - 3 20,16 Sub23 - 3 16,00 / pc - 3 23,71 Jun - 3 21,10 / pc - 3 28,21 Juv - 3 26,34

Ranking até: Sen: 4 10,0 Jun: 4 20,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 26,12	pc Jardim da Serra		01/01/91	Sen	AJS	CN Clubes pc - 1ª div	3ª s	Braga	23/fev		3 24,75 pc/16	3 28,64pc
Constituição: José Ricardo Mestre 99, André Jerónimo 02, Roberto Faria 91, Bernardo Pereira 97												
3 29,80	pc Água de Pena		01/01/88	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - 2ª div	2ª s	Braga	23/fev		3 27,63 /13	
Constituição: Carlos Prino 97, Bruno Vaz Moniz 88, Ulisses Tavares 92, Pedro Martins 96												
3 29,89	pc Água de Pena		01/01/92	Sen	ADRAP	C Portugal pc	2ª s	Pombal	1/mar		3 27,63 /13	
Constituição: Carlos Prino 97, Ibrahim Gama 01, Ulisses Tavares 92, Pedro Martins 96												
3 30,38	Jardim da Serra		01/01/91	Sen	AJS	CR Absolutos inv	1º	Ribeira Brava	12/jan		3 24,75 pc/16	
Constituição: Roberto Faria 91, Tiago Camacho 03, André Jerónimo 02, Bernardo Pereira 97												
3 33,88	pc Água de Pena		01/01/92	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - apuram	2ª s	Pombal	1/fev		3 27,63 /13	
Constituição: Carlos Prino 97, Tito Fernandes 99, Ulisses Tavares 92, Pero Martins 96												
3 35,86	Estreito		01/01/89	Sen	GDE	CR Absolutos inv	2º	Ribeira Brava	12/jan		3 16,42 /98	
Constituição: Tiago Freitas 02, Humberto Pires 89, João Pedro Silva 01, Davide Teixeira 92												
3 38,22	Jardim da Serra - juniores		01/01/01	Jun	AJS	CR Jovens	1º	Ribeira Brava	25/jan		3 32,12 /10	
Constituição: Francisco Nóbrega 03, Tiago Camacho 03, João R. Gonçalves 01, Eduardo Pestana 02												
3 46,63	Estreito - juniores		01/01/01	Jun	GDE	CR Jovens	2º	Ribeira Brava	25/jan		3 28,21 /02	
Constituição: João D. Pereira 01, Rodrigo Barros 01, Rodrigo Ornelas 03, João Pedro Silva 01												
3 47,80	Água de Pena - Juniores		01/01/01	Jun	ADRAP	CR Jovens	3º	Ribeira Brava	25/jan		3 34,27 pc/11	
Constituição: Miguel S. Abreu 03, Guilherme Ornelas 02, Ibrahim Gama 01, Gabriel Vieira 04												
3 49,04	pc Estreito - juniores		01/01/01	Jun	GDE	CN sub20 pc	6ª s	Pombal	16/fev		3 28,21 /02	
Constituição: Bruno Pita 03, Moisés Faria 02, Francisco Henriques 01, Pedro Buaró 01												
3 55,10	Água de Pena - juniores		01/01/01	Jun	ADRAP	CR Absolutos inv	3º	Ribeira Brava	12/jan		3 34,27 pc/11	
Constituição: Miguel S. Abreu 03, Gabriel Vieira 04, Guilherme Ornelas 02, Pedro A. Sousa 01												
4 13,24	CA Funchal - veteranos		01/01/80	Vet	M 35	CR Absolutos inv	4º	Ribeira Brava	12/jan		4 06,89 /19	
Constituição: João Vieira 76, Duarte Xavier 80, Luís Barros 79, Emídio Rodrigues 65												

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 8/março

Marcas em pista coberta:

3 28,64	pc	Jardim da Serra	01/01/91	Sen	AJS	CN Clubes pc	2º s	Braga	1/fev	
		Constituição: Roberto Faria 91, André Jerónimo 02, José Ricardo Mestre 99, Bernardo Pereira 97								
3 29,80	pc	Água de Pena	01/01/88	Sen	ADRAP	CN Clubes pc - 2ª div	2º s	Braga	23/fev	
		Constituição: Carlos Prino 97, Bruno Vaz Moniz 88, Ulisses Tavares 92, Pedro Martins 96								
3 29,89	pc	Água de Pena	01/01/92	Sen	ADRAP	C Portugal pc	2º s	Pombal	1/mar	
		Constituição: Carlos Prino 97, Ibrahim Gama 01, Ulisses Tavares 92, Pedro Martins 96								
3 33,88	pc	Água de Pena	01/01/92	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	2º s	Pombal	1/fev	
		Constituição: Carlos Prino 97, Tito Fernandes 99, Ulisses Tavares 92, Pedro Martins 96								
3 49,04	pc	Estreito - juniores	01/01/01	Jun	GDE	CN sub20 pc	6º s	Pombal	16/fev	
		Constituição: Bruno Pita 03, Moisés Faria 02, Francisco Henriques 01, Pedro Buaró 01								

**4 x 300 m**

Juvenis

Recordes Regionais: Juv - 2 29,09 / pc - 2 37,68

Ranking até: 3 15,0

Marca	pc	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 39,03	pc	Água de Pena - juvenis		01/01/03	Juv	ADRAP	CN sub18 pc	1º s	Braga	8/jan		2 34,28	/11
		Constituição: Miguel S. Abreu 03, Tomás Rosário 04, Manuel Vieira 03, Christian Prell 04											
2 42,50	pc	Jardim da Serra - juvenis		01/01/03	Juv	AJS	CN sub18 pc	2º s	Braga	8/jan		2 41,79	/07
		Constituição: Tiago Camacho 03, Bruno Faria 03, Francisco Nóbrega 03, Flávio Fernandes 03											