



## Lista dos Melhores de Sempre

## MASCULINOS

## SUB-23

até 15-mar-2020

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

## 60 m

prova de outros programas nacionais

6,95	pc	Ricardo Ribeiro		21/02/95	s23	AJS		Pombal	20-02-2016
6,98	pc	Tiago Ganço		07/04/77	s23	CSM		Braga	01-02-1997
7,00	pc	Dany Gonçalves		14/03/85	s23	CSM		Pombal	03-02-2007
7,00	pc	David Martinho		16/03/01	Jun	AJS		Braga - pc	23-02-2019
7,03	pc	José Ricardo Mestre		18/09/99	s23	AJS		Braga	22-02-2020
7,07	pc	Miguel Tapadas		23/04/98	s23	ADRAP		Braga	07-03-2020
7,08	pc	Paulo Massinga		19/04/78	s23	CAM		Espinho	06-02-1999
7,08	1,5	Alberto Fraga		29/02/80	s23	CSM		Funchal	08-12-2001
7,09	pc	Manuel Araújo		08/01/77	s23	GDE		Braga	01-02-1997
7,10	pc	Filipe Santos		25/06/84	s23	CSM		Espinho	28-01-2006
Tempos manuais:									
6"8	1,5	Fernando Almeida		10/10/92	s23	GDE		Ribeira Brava	09-02-2013

## 100 m

prova dos programas nacionais de ar livre

10,56	1,5	Dany Gonçalves		14/03/85	s23	CSM		Lisboa (U)	28-07-2007
10,66	1,4	Tiago Ganço		07/04/77	s23	CSM		Maia	04-07-1998
10,66	1,8	Ricardo Ribeiro		21/02/95	Jun	AJS	= em 2015	Braga	12-07-2014
10,79	0,8	Filipe Santos		25/06/84	s23	CSM		Viseu	17-07-2004
10,91	1,7	Sérgio Mendes		09/01/93	Jun	GDE		Ribeira Brava	13-05-2012
10,91	-0,1	David Martinho		16/03/01	Jun	AJS		Lisboa	26-05-2019
10,93	0,3	Alberto Fraga		29/02/80	s23	CSM		Funchal	14-07-2001
10,97	-0,1	Wilson Ogbeide	NIG	26/04/77	s23	GDE		Braga	23-06-1999
11,00	-1,1	Roberto Capelo		07/06/77	Jun	CSM		Viseu	20-07-1996
11,00	-1,1	Sérgio Duro		19/02/80	s23	GDE		Funchal	24-07-2002
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

## 200 m

prova dos programas nacionais de ar livre

21,39	1,0	Ricardo Ribeiro		21/02/95	s23	AJS	= em 2016	Pombal	28-06-2015
21,48	0,5	Tiago Ganço		07/04/77	s23	CSM		Maia	02-08-1998
21,57	-0,2	Wilson Ogbeide	NIG	26/04/77	s23	GDE		Lisboa (A)	24-07-1999
21,63	1,9	Filipe Santos		25/06/84	s23	CSM		Lisboa (U)	24-07-2005
21,90	1,3	Dany Gonçalves		14/03/85	s23	CSM		Lisboa (U)	29-07-2007
22,06	-0,2	Micael Franco		31/08/95	Jun	ADRAP		Fátima	07-07-2013
22,28	1,0	Sérgio Duro		19/02/80	s23	GDE		Almada	05-01-2002
22,29	0,2	Alberto Fraga		29/02/80	s23	GDE		Funchal	26-07-2000
22,30	-1,4	Tito Fernandes		02/06/99	Juv	ADRAP		Lagoa	03-07-2016
22,35	1,7	José Ricardo Mestre		18/09/99	s23	AJS		Ribeira Brava	12-01-2020



## Lista dos Melhores de Sempre

### MASCULINOS

### SUB-23

até 15-mar-2020

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

#### 400 m

prova dos programas nacionais de ar livre

47,05		Wilson Ogbeide	NIG	26/04/77	s23	GDE		Maia	03-07-1999
47,95		Sérgio Duro		19/02/80	s23	GDE		Lisboa (U)	14-07-2002
48,26		Bruno Santos		02/04/85	s23	CSM		Covilhã	16-07-2005
48,27		Ricardo Ribeiro		21/02/95	s23	AJS		Setúbal	16-07-2016
48,46		Bernardo Pereira		26/01/97	s23	AJS		Braga	21-07-2018
48,65		Nuno Mendes		27/07/81	s23	CSM		Lisboa (U)	14-07-2002
48,85		Hermano Gouveia		21/03/81	s23	CSM		Maia	18-06-2003
49,01		Ivo Graça		22/03/84	Jun	CSM		Funchal	19-07-2003
49,41		Diogo Sousa		28/11/83	s23	GDE		Funchal	19-07-2003
49,92		Sérgio Mendes		09/01/93	s23	GDE		Braga	12-07-2014

#### 800 m

prova dos programas nacionais de ar livre

1 47,46		Diogo Sousa		28/11/83	s23	GDE		Barcelona	06-05-2004
1 49,11		Marco Rebelo		18/03/73	s23	CSM		Funchal	08-07-1995
1 50,04		Nuno Pereira		27/11/00	Jun	GDE		Ribeira Brava	15-07-2018
1 52,2		Lino Correia		17/09/60	s23	CSM		Funchal	22-06-1980
1 52,7		Emanuel Viveiros		05/06/60	Jun	CDN		Sevilha	10-06-1979
1 53,58		Rúben Alves		01/02/83	s23	CSM		Funchal	26-07-2003
1 54,27		Bruno Moniz		08/10/91	s23	ADRAP		Lisboa (U)	09-06-2013
1 54,31		Nuno Paulo		24/07/93	s23	GDE		Ribeira Brava	12-04-2014
1 54,88		Rui Paulo Silva		20/11/84	s23	CSM		Lisboa (U)	01-08-2004
1 55,5		Sílvio Ferreira		16/02/58	s23	CSM		Lisboa (N)	29-04-1979

#### 1 500 m

prova dos programas nacionais de ar livre

3 43,20		Marco Rebelo		18/03/73	s23	CSM		Lisboa (U)	17-06-1995
3 47,28		Nuno Pereira		27/11/00	Jun	GDE		Maia	04-07-2018
3 48,38		Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s23	CSM		Lisboa (U)	06-07-2005
3 49,97		Cipriano Lucas		12/04/63	s23	CSM		Lisboa (N)	23-07-1983
3 50,4		Diogo Sousa		28/11/83	Jun	GDE		Lisboa (U)	18-06-2002
3 52,20		Alberto Paulo		03/10/85	s23	CSM		Luso	30-06-2007
3 53,50		Nuno Paulo		24/07/93	Jun	ACDSJ		Ribeira Brava	27-05-2012
3 53,61		Rui Paulo Silva		20/11/84	s23	CSM		Funchal	24-07-2004
3 55,13		Bruno Moniz		08/10/91	s23	ADRAP		Lisboa (U)	08-06-2013
3 55,2		José Frias		20/06/59	s23	CSM		Funchal	04-04-1981

Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:

3 45,0		Nicolas K. Kipkeday	KEN	25/11/83	Jun	GDE		Óbidos	06-05-2001
--------	--	---------------------	-----	----------	-----	-----	--	--------	------------



## Lista dos Melhores de Sempre

## MASCULINOS

## SUB-23

até 15-mar-2020

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

## 3 000 m

prova de outros programas nacionais									
8 12,74	pc	Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s23	CSM		Pombal	10-02-2007
8 13,80	pc	Alberto Paulo		03/10/85	s23	CSM		Espinho	18-02-2007
8 18,4		Cipriano Lucas		12/04/63	s23	CSM		Lisboa (N)	14-05-1983
8 20,53		Luís Mendes		10/06/90	s23	GDE		Maia	19-05-2010
8 30,45	pc	Nuno Paulo		24/07/93	s23	ACDSJ		Pombal	03-02-2013
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 32,7		Rui Paulo Silva		20/11/84	s23	GDE		Machico	07-01-2006
8 35,35	pc	Samuel Rios		29/04/01	Jun	ADRAP		Braga - pc	23-02-2020
8 37,1		Manuel Dionísio		02/03/57	s23	CDN		Funchal	04-07-1979
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
8 08,12		Nicolas K. Kipkeday	KEN	25/11/83	Jun	GDE		Lisboa (U)	07-05-2001

## 5 000 m

prova dos programas nacionais de ar livre									
14 16,47		Alberto Paulo		03/10/85	s23	CSM		Leiria	26-05-2007
14 21,71		Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s23	CSM		Leiria	03-06-2006
14 29,5		José Frias		20/06/59	s23	CSM		Funchal	11-04-1981
14 38,76		Luís Mendes		10/06/90	s23	GDE		Maia	30-06-2010
14 43,3		Cipriano Lucas		12/04/63	s23	CSM		Lisboa (N)	03-07-1983
14 55,2		Manuel Dionísio		02/03/57	s23	CDN		Funchal	21-04-1979
14 56,4		Eduardo Faustino		14/10/58	s23	CDP		Funchal	19-04-1980
15 02,78		Manuel Fernandes		16/03/92	s23	CSM		Ribeira Brava	13-05-2012
15 14,81		Bruno Rodrigues		24/03/88	Jun	CSM		Seixal	27-05-2006
15 23,2		Leonardo Caetano		10/02/50	s23	ACF		Funchal	27-02-1972
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
13 26,38		Nicolas K. Kipkeday	KEN	25/11/83	Jun	GDE		Rio Maior	09-05-2001

## 10 000 m

prova de outros programas nacionais									
29 45,8		José Frias		20/06/59	s23	CSM		Lisboa (N)	02-05-1981
30 29,0		Manuel Dionísio		02/03/57	s23	CDN		Lisboa (N)	19-05-1979
30 32,73		Alberto Paulo		03/10/85	s23	CSM		Maia	01-07-2006
30 40,20		Luís Mendes		10/06/90	s23	GDE		Braga	08-05-2010
31 56,17		J. Manuel Gomes		09/04/94	s23	ADRAP		Ribeira Brava	08-02-2014
32 10,9		Leonardo Caetano		10/02/50	s23	ACF		Funchal	04-03-1972
32 16,87		Paulo Macedo		09/03/93	s23	ADRAP		Machico	21-03-2015
32 32,8		Vasco Silva		05/04/60	s23	CDN		Lisboa (L)	07-06-1981
32 39,3		Carlos Santos		1970	Jun	GRCC		Funchal	16-06-1989
33 06,41		Manuel Fernandes		16/03/92	Jun	CSM		Ribeira Brava	16-04-2011



## Lista dos Melhores de Sempre

## MASCULINOS

## SUB-23

até 15-mar-2020

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

## 3 000 m obstáculos

0,91 m - 28x obstáculos + 7x vala de água					prova dos programas nacionais de ar livre				
8 36,98		Alberto Paulo		03/10/85	s23	CSM		Debrecen	13-07-2007
8 41,55		Marco Rebelo		18/03/73	s23	CSM		Kevelaer	04-06-1995
8 55,84		Nuno Paulo		24/07/93	s23	ACDSJ		Ribeira Brava	27-06-2013
9 04,93		Manuel Fernandes		16/03/92	Jun	CSM		Ribeira Brava	06-07-2011
9 11,75		Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	Jun	CSM		Lisboa (U)	21-07-2004
9 28,7		Carlos Santos		1970	s23	CSM		Funchal	24-06-1990
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 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

5b / 1,067m - 13,72 + 9,14m					prova de outros programas nacionais				
8,17	pc	Paulo Neto		11/03/97	s23	AJS		Pombal	04-03-2018
8,56	0,9	Roberto Gonçalves		24/02/89	s23	GDE		Ribeira Brava	18-01-2009
8,67	pc	Carlos Prino		13/06/97	s23	ADRAP		Lisboa (CAR)	20-01-2018
8,73	0,3	Alberto Fraga		29/02/80	s23	CSM		Funchal	15-12-2001
8,84	pc	Paulo J. Gonçalves		05/03/85	s23	GDE		Espinho	27-01-2007
8,87	0,6	Filipe Mendonça		20/03/85	Jun	CSM		Funchal	24-01-2004
8,88	0,8	Francisco Gonçalves		14/05/81	s23	CSM		Funchal	13-12-2003
8,89	-1,0	Éder Pires	CPV	01/11/90	s23	CSM		Ribeira Brava	15-01-2012
8,91	pc	José Durão		09/01/69	s23	CSM		Braga	18-02-1990
8,91	1,2	Hugo Silva		04/01/91	s23	CSM		Ribeira Brava	16-01-2011

## 110 m barreiras

10b / 1,067 m - 13,72 + 9,14 m					prova dos programas nacionais de ar livre				
14,21	0,7	Paulo Neto		11/03/97	s23	AJS		Gävle /SWE	12-07-2019
14,88	-0,2	Sérgio Duro		19/02/80	s23	GDE		Beja	18-05-2002
15,30	1,3	Francisco Gonçalves		14/05/81	s23	CAM		Lisboa (U)	14-07-2002
15,39	0,1	Carlos Prino		13/06/97	s23	ADRAP		Braga	22-07-2018
15,50	-1,3	Roberto Gonçalves		24/02/89	Jun	GDE		Ribeira Brava	28-06-2008
15,72	0,0	Hugo Silva		04/01/91	Jun	CSM		Leiria	14-06-2009
15,88	-2,5	Paulo J. Gonçalves		05/03/85	s23	GDE		Covilhã	10-06-2007
15,90	-0,6	Alberto Fraga		29/02/80	s23	GDE		Funchal	23-07-2000
16,00	-0,8	Éder Pires	CPV	01/11/90	s23	CSM		Ribeira Brava	03-06-2012
16,10	2,0	Paulo Ornelas		31/05/93	s23	GDE		Fátima	01-06-2014



## Lista dos Melhores de Sempre

## MASCULINOS

## SUB-23

até 15-mar-2020

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

## 400 m barreiras

10b / 0,91 m - 45 + 35 m					prova dos programas nacionais de ar livre				
51,89		Sérgio Duro	19/02/80	s23	GDE			Cáceres	12-06-2002
53,58		Hugo Silva	04/01/91	Jun	CSM			Leiria	18-07-2010
53,68		Paulo Neto	11/03/97	s23	AJS			Ribeira Brava	16-06-2019
53,90		João Santos	11/03/83	Jun	GDE			Mafra	29-06-2002
54,12		Emiliano Ventura	05/03/79	s23	GDE			Braga	23-06-1999
54,41		Roberto Nóbrega	31/05/92	Jun	ADRAP			Setúbal	04-07-2010
54,85		Ricardo Ribeiro	21/02/95	s23	AJS			Ribeira Brava	29-05-2016
55,30		Roberto Gonçalves	24/02/89	Jun	GDE			Luso	10-06-2008
56,70		David Aveiro	12/05/79	s23	GDE			Lisboa (I)	21-07-1999
56,98		Francisco Gonçalves	14/05/81	Jun	CSM			Funchal	22-07-2000
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				
2,15		Paulo J. Gonçalves	05/03/85	s23	GDE			Covilhã	09-06-2007
2,08		João P. Almeida	14/07/88	s23	CSM			Lisboa (U)	10-06-2008
2,07	pc	Frederico Spínola	03/03/78	s23	GDE			Espinho	08-01-2000
2,07	pc	Paulo Neto	11/03/97	s23	AJS			Pombal	17-02-2018
2,01		José Durão	09/01/69	s23	CSM			Lisboa (N)	20-05-1990
2,01		Diogo Espinha	08/10/87	s23	CSM			Guarda	05-07-2008
1,98		Rui Sousa	01/01/77	s23	CSM			Maia	14-06-1997
1,98		Renato Jesus	06/04/81	s23	CSM			Funchal	19-07-2003
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

## Salto com Vara

					prova dos programas nacionais de ar livre				
5,15	pc	João Pedro Buaró	14/06/01	Jun	GDE			Braga - pc	07-03-2020
5,10		Décio Faria	23/07/91	s23	AJS			Ribeira Brava	12-07-2013
4,52		Diogo Branco	10/03/85	s23	CSM			Luso	01-07-2007
4,50		Paulo Jardim	15/01/77	s23	GDE			Coimbra (M)	20-07-1997
4,41		Renato Araújo	08/09/93	Jun	CSM			Ribeira Brava	11-02-2012
4,35		António Castro	18/12/94	Jun	GDE			Lisboa (U)	09-06-2012
4,30	pc	Alberto Fraga	29/02/80	s23	CSM			Espinho	25-02-2001
4,15	pc	Diogo Martins	03/08/03	Juv	AJS			Braga - pc	08-02-2020
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		César Ornelas	29/10/92	s23	AJS			Ribeira Brava	16-06-2012
3,75		David Câmara	21/03/95	Juv	AJS			Câmara de Lobos	03-07-2012
3,75	pc	Manuel Vieira	15/02/03	Juv	ADRAP			Braga - pc	08-02-2020



# Lista dos Melhores de Sempre

## MASCULINOS

## SUB-23

até 15-mar-2020

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

### Salto em Comprimento

prova dos programas nacionais de ar livre									
7,41	-1,0	Diogo Espinha		08/10/87	s23	CSM		Guarda	05-07-2008
7,32	1,2	Paulo Jardim		15/01/77	s23	GDE		Funchal	29-07-1998
7,22	0,1	Bruno Costa		03/05/92	Jun	CSM		Guimarães	02-07-2011
7,17	0,2	Carlos Prino		13/06/97	s23	ADRAP		Ribeira Brava	15-06-2019
7,10	2,0	Alberto Fraga		29/02/80	Jun	GDE		Funchal	09-01-1999
7,09	-0,1	Éder Pires	CPV	01/11/90	s23	CSM		Lisboa (U)	09-06-2012
7,06	1,6	Emanuel Viveiros		05/06/60	s23	CSM		Lisboa (L)	06-06-1981
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
6,92		José Durão		09/01/69	s23	CSM		Maia	14-06-1990

### Triplo Salto

prova dos programas nacionais de ar livre									
15,39	2,0	Diogo Espinha		08/10/87	s23	CSM		Guarda	06-07-2008
14,69	0,3	Bruno Costa		03/05/92	Jun	CSM		Lisboa (U)	10-07-2011
14,60	0,0	Éder Pires	CPV	01/11/90	s23	CSM		Ribeira Brava	17-06-2012
14,56	-0,9	Alberto Fraga		29/02/80	s23	CSM		Braga	10-06-2001
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
14,34	0,6	Décio Faria		23/07/91	s23	AJS		Ribeira Brava	13-07-2013
14,27		Vítor Dinarte Freitas		22/08/74	s23	CSM		Funchal	04-06-1995
14,24		Graciano Farinha		08/10/62	s23	CSM		Lisboa (N)	08-05-1983
14,24		José Durão		09/01/69	s23	CSM		Lisboa (N)	24-06-1990

### Lançamento do Peso

prova dos programas nacionais de ar livre									
7,26 kg									
16,04		Marçal Rodrigues		10/07/90	s23	CSM		Funchal	01-07-2010
15,51		André Gonçalves		14/04/86	s23	CSM		Luso	30-06-2007
14,85	pc	Paulo Gonçalves		27/09/88	s23	CSM		Pombal	08-02-2009
13,72		Carlos Alexandre Jesus		16/02/81	Jun	GDE		Aveiro	25-03-2000
13,56		Miguel Pinto		13/06/84	s23	GDE		Funchal	24-06-2005
13,17		Décio Andrade		25/01/97	s23	GDE		Funchal	07-01-2017
13,00		Alex Linenburg		11/04/01	Jun	GDE		Funchal	11-01-2020
12,92		Nicolau Barros		15/12/71	s23	CSM		Funchal	27-02-1993
12,91		Paulo Henriques		04/05/82	Jun	GDE		Lisboa (I)	30-06-2001
12,57		André Vital e Silva		13/02/80	Jun	CAM		Funchal	07-06-1998



## Lista dos Melhores de Sempre

### MASCULINOS

### SUB-23

até 15-mar-2020

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

#### Lançamento do Disco

2 kg		prova dos programas nacionais de ar livre							
48,60		Miguel Pinto	13/06/84	s23	GDE			Luso	15-06-2006
43,78		Marçal Rodrigues	10/07/90	s23	CSM			Funchal	06-07-2010
42,76		Décio Andrade	25/01/97	Jun	GDE			Funchal	01-02-2015
41,12		Manuel Rodrigues	03/02/80	Jun	GDE			Vigo	21-02-1999
40,06		Paulo Gonçalves	27/09/88	s23	CSM			Viseu	05-07-2009
40,03		André Gonçalves	14/04/86	s23	CSM			Machico	14-07-2007
39,58		Alex Linemburg	11/04/01	Jun	ACDSJ			Ribeira Brava	17-02-2019
39,36		Juvenal Gonçalves	12/07/58	s23	CDN			Funchal	16-10-1979
37,88		Afonso Viveiros	13/11/58	s23	CDN			Funchal	19-04-1980
37,48		Diogo Branco	10/03/85	Jun	CSM			Castelo Branco	30-05-2004

#### Lançamento do Martelo

7,26 kg		prova dos programas nacionais de ar livre							
70,42		Décio Andrade	25/01/97	s23	GDE			San Angelo, TX/USA	06-04-2019
53,94		João F. Almeida	24/03/86	s23	CSM			Viseu	21-05-2006
53,18		André Vital e Silva	13/02/80	Jun	CAM			Porto (I)	11-07-1998
50,60		Tiago Chaves	06/07/91	Jun	GDE			Funchal	01-07-2010
50,30		Daniel Soares	25/03/90	s23	AJS			Funchal	01-07-2010
42,74		António Fernandes	28/01/88	s23	AJS			Funchal	08-06-2010
41,22		J. Leonardo Abreu	14/10/99	Jun	ADRAP			Funchal	27-05-2017
40,45		Paulo Henriques	04/05/82	s23	GDE			Funchal	31-05-2003
36,86		José Mário Mendes	01/09/97	Jun	GDE			Funchal	31-01-2015
36,22		Tiago Fernandes	27/01/01	Jun	ADRAP			Funchal	29-06-2019

#### Lançamento do Dardo

800 g		prova dos programas nacionais de ar livre							
68,41		Hélder Pestana	11/02/87	s23	GDE			Covilhã	09-06-2007
56,96		Paulo Jardim	15/01/77	s23	GDE			Funchal	12-06-1998
56,46		Sérgio Abreu	24/10/68	Jun	CSM			Lisboa (N)	27-02-1987
54,56		José Faustino	14/01/77	s23	GDE			Funchal	24-05-1997
54,22		Vítor Dinarte Freitas	22/08/74	s23	CSM			Viseu	15-07-1995
53,44		Moisés Faria	13/03/02	Juv	GDE			Ribeira Brava	15-06-2019
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
50,75		Rúben Abreu	06/12/03	Juv	GDE			Vagos	06-07-2019
50,00		António Nascimento	12/07/75	s23	CSM			Funchal	24-05-1997



## Lista dos Melhores de Sempre

### MASCULINOS

### SUB-23

até 15-mar-2020

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

#### 5 000 m Marcha

em pista		prova de outros programas nacionais							
21 15,08		José Eduardo Garcia	11/05/76	s23	CSM			Funchal	12-03-1997
21 53,92		Xavier Sousa	20/10/96	s23	AJS			Ribeira Brava	04-06-2016
22 31,6		Rui Teixeira	27/07/77	s23	CSM			Lisboa (U)	16-01-1999
22 43,35		Diogo E. Fernandes	01/04/01	Jun	AJS			Ribeira Brava	29-06-2019
22 45,96		Daniel Neves	20/10/82	Jun	GDE			Braga	09-06-2001
22 52,37		Francisco Henriques	29/01/01	Jun	GDE			Ribeira Brava	11-01-2020
23 14,33		José Carlos Fernandes	14/01/69	s23	CDN			Funchal	24-04-1990
23 20,98		Vítor Silva	28/05/90	s23	ADRAP			Ribeira Brava	11-06-2011
23 28,44		João Afonso Olim	14/10/00	s23	ADRAP			Ribeira Brava	11-01-2020
24 32,55	pc	Artur Vasconcelos	09/09/89	s23	GDE			Pombal	31-01-2009

#### 10 000 m Marcha

em pista		prova dos programas nacionais de ar livre							
45 09,76		Xavier Sousa	20/10/96	s23	AJS			Maia	25-06-2016
45 13,30		José Eduardo Garcia	11/05/76	Jun	CSM			Funchal	03-06-1995
46 10,89		Daniel Neves	20/10/82	s23	CSM			Caldas Rainha	06-07-2002
48 13,89		Rui Teixeira	27/07/77	s23	CSM			Funchal	10-07-1999
48 39,12		Diogo E. Fernandes	01/04/01	Jun	AJS			Vagos	06-07-2019
48 48,6		José Carlos Fernandes	14/01/69	s23	CDN			Lisboa (L)	26-05-1990
49 21,8		Vítor Silva	28/05/90	s23	ADRAP			Machico	18-06-2011
50 37,43		Francisco Henriques	29/01/01	Jun	GDE			Vagos	22-06-2019
50 50,91		Artur Vasconcelos	09/09/89	s23	GDE			Viseu	04-07-2009
50 58,1		Ricardo Crespo	03/02/81	s23	GDE	tempo de passagem		V.R. Stº António	05-06-2001



# Lista dos Melhores de Sempre

## MASCULINOS

## SUB-23

até 15-mar-2020

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

### Decatlo

100m + Comprimento + Peso + Altura + 400m / 110m barr + Disco + Vara + Dardo + 1500m						prova dos programas nacionais de ar livre			
6 263 p	Alberto Fraga		29/02/80	s23	GDE	11,30 . 6,82 . 10,72 . 1,83 . 52,23 / 16,34 . 31,42 . 4,17 . 37,52 . 5 03,04		Lisboa (I)	05-06-2000
6 169 p	José Durão		09/01/69	s23	CSM	11,84 . 6,90 . 8,68 . 2,01 . 51,44 / 16,40 . 30,22 . 3,10 . 37,78 . 4 24,81		Lisboa (N)	10-06-1990
5 973 p	Paulo Jardim		15/01/77	s23	GDE	11,92 . 6,62 . 12,00 . 1,75 . 56,72 / 16,94 . 33,15 . 4,20 . 54,56 . 5 35,83		Funchal	05-04-1998
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		Lisboa (N)	28-08-1977
5 746 p	Vítor Dinarte Freitas		22/08/74	s23	CSM	12,13 . 6,50 . 10,37 . 1,78 . 53,68 / 16,75 . 27,52 . 3,10 . 49,34 . 4 48,94		Lisboa (N)	07-05-1995
5 461 p	Francisco Gonçalves		14/05/81	Jun	CSM	12,04 . 6,18 . 12,05 . 1,70 . 54,6 / 16,88 . 31,54 . 42,12 . 2,40 . 4 52,25		Machico	16-04-2000
5 386 p	Décio Faria		23/07/91	s23	AJS	11,90 . 6,03 . 10,09 . 1,70 . 56,07 / 17,20 . 25,65 . 4,40 . 40,26 . 5 36,23		Ribeira Brava	06-05-2012
5 164 p	Filipe Mendonça		20/03/85	Jun	CSM	12,06 . 6,02 . 9,81 . 1,70 . 54,43 / 17,20 . 25,14 . 2,80 . 44,22 . 5 09,28		Funchal	18-05-2003
4 805 p	Gilberto Andrade		20/03/79	Jun	ACDSJ	12,60 . 5,40 . 8,92 . 1,85 . 55,51 / 29,54 . 21,78 . 2,30 . 45,62 . 4 21,75		Funchal	05-04-1998
4 482 p	Duarte Mendonça		01/01/72	s23	CSM	12,0 . 5,64 . 8,62 . 1,63 . 54,1 / 18,7 . 20,88 . 2,40 . 25,14 . 4 39,7		Funchal	06-03-1994

### Heptatlo

60m + Comprimento + Peso + Altura / 60m barr. + Vara + 1000m						prova de outros programas nacionais			
4 944 p	0,0	Paulo Neto	11/03/97	s23	AJS	7,16 . 6,74 . 10,41 . 1,99 / 8,38 . 3,60 . 3 00,07		Lourosa	29-12-2019
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		Espinho	15-02-2004
4 354 p		Éder Pires	CPV 01/11/90	s23	CSM	7,74 . 6,84 . 8,96 . 1,92 / 9,10 . 3,10 . 2 58,2		Machico/R.Brava	18-12-2011
4 006 p	pc	João Gonçalves	24/05/91	Jun	AJS	7,52 . 5,87 . 8,52 . 1,80 / 9,67 . 3,30 . 2 58,32		Pombal	01-03-2009
3 635 p		Renato Araújo	08/09/93	s23	GDE	7,70 . 5,66 . 9,43 . 1,59 / 10,80 . 3,70 . 3 03,78		Ribeira Brava	15-12-2013
3 549 p		Hélder Santos	20/03/90	s23	ADRAP	7,69 . 5,60 . 7,58 . 1,95 / 9,34 . 2,30 . 3 27,11		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		Espinho	23-02-2003
3 376 p		Paulo Ornelas	31/05/93	s23	GDE	7,60 . 5,46 . 7,47 . 1,59 / 9,65 . 2,70 . 3 13,81		Ribeira Brava	15-12-2013
3 373 p	pc	Décio Faria	23/07/91	Jun	AJS	7,82 . 6,13 . 9,35 . 0 / 9,76 . 3,80 . 3 12,31		Espinho	28-02-2010

# Lista dos Melhores de Sempre

## MASCULINOS

## SUB-23

até 15-mar-2020

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
<b>4 X 100 m</b>									
prova dos programas nacionais de ar livre									
43,09	CS Marítimo			Jun	CSM	Ivo Graça 84, Filipe Santos 84, Bruno Santos 85, José Moura 86		Maia	28-06-2003
43,32	GD Estreito			s23	GDE	Pedro A. Freitas 96, Sérgio Mendes 93, Paulo Ornelas 93, Fernando Almeida 92 = em 12/7/2014		Ribeira Brava	27-06-2013
43,49	CS Marítimo			s23	CSM	Bruno Santos 83, Filipe Santos 84, José Filipe Mendonça 85, Hermano Gouveia 81		Guarda	05-07-2003
43,84	GD Estreito			s23	GDE	Pedro A. Freitas 96, Sérgio Mendes 93, Paulo Ornelas 93, Renan Gregório 96		Ribeira Brava	11-07-2015
43,89	Seleção da Madeira			s23	SM	Afonso Fernandes 90, Roberto Nóbrega 92, António Jesus 92, Fernando Almeida 92		Luso	23-05-2010
44,01	CS Marítimo			s23	CSM	Bruno Gonçalves 81, Alberto Fraga 82, Bruno Aguiar 81, Hermano Gouveia 81		Funchal	28-04-2001
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
44,27	CS Marítimo			s23	CSM	José Fernandes 93, Fernando Almeida 92, Hugo Silva 91, Renato Araújo 91		Ribeira Brava	16-06-2012
Outros Clubes:									
44,43	ADR Água de Pena			s23	ADRAP	António Ornelas 89, Germano Oliveira 89, Roberto Nóbrega 92, Afonso Fernandes 90		Machico	08-07-2009

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
<b>4 X 400 m</b>									
prova dos programas nacionais de ar livre									
3 16,00	CS Marítimo			s23	CSM	Hermano Gouveia 81, Nuno Mendes 81, Ivo Graça 84, Bruno Santos 85		Lisboa (U)	08-06-2003
3 19,98	CS Marítimo			s23	CSM	Ivo Graça 84, Hermano Gouveia 81, Bruno Santos 85, Rúben Alves 83		Guarda	06-07-2003
3 20,8	GD Estreito			s23	GDE	Eurico Teixeira 80, Wilson Ogbeide 77, Emiliano Ventura 79, David Aveiro 79		Lisboa (U)	24-07-1999
3 21,10	CS Marítimo			Jun	CSM	Filipe Santos 84, Ivo Graça 84, Bruno Santos 85, José Moura 86		Guimarães	13-07-2003
3 21,54	CS Marítimo			s23	CSM	José Moura 86, Ivo Graça 84, Bruno Santos 85, Rúben Alves 83		Viseu	18-07-2004
3 23,71	pc CS Marítimo			s23	CSM	Hermano Gouveia 81, Alberto Fraga 80, Bruno Almeida 81, Nuno Mendes 81		Espinho	11-02-2001
3 23,93	CS Marítimo			s23	CSM	Ivo Graça 84, Bruno Santos 85, Rui Paulo Silva 84, Dany Gonçalves 85		Abrantes	03-07-2005
3 24,38	GD Estreito			s23	GDE	João Santos 83, Diogo Sousa 83, Roberto Aguiar 84, Sérgio Duro 80		Caldas da Rainha	07-07-2002
3 24,66	CS Marítimo			s23	CSM	Rodolfo Faria 81, Bruno Aguiar 81, Alberto Fraga 80, Hermano Gouveia 81		Lisboa (I)	01-07-2001
3 25,03	CS Marítimo			s23	CSM	Dany Gonçalves 85, Bruno Santos 85, Bruno Rodrigues88, Ivo Graça 84		Abrantes	16-07-2006
Outros Clubes:									
3 27,09	CD Nacional			Jun	CDN	Nuno Andrade 72, Nélio Ornelas 72, Marco Rebelo 73, Maurício Ribeiro 73		Funchal	21-07-1991
3 29,11	ACD Jardim da Serra			s23	AJS	Pedro Abreu 96, Davide Teixeira 92, Renato Araújo 93, Paulo Lima 93		Ribeira Brava	10-02-2013
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