

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

### Programa Oficial

#### 60 m

6,81	Dany Gonçalves		14/03/85	Sen	CSM		Pombal	14-02-2009
6,95	Ricardo Ribeiro		21/02/95	s23	AJS		Pombal	20-02-2016
6,98	Tiago Ganço		07/04/77	s23	GDE		Braga	01-02-1997
6,99	Pedro Rosa		04/07/72	Sen	GDE		Espinho	29-01-2000
7,00	Alberto Fraga		29/02/80	Sen	CSM		Espinho	03-01-2004
7,00	David Martinho		16/03/01	Jun	AJS		Braga	23-01-2019
7,02	Pedro Antunes		22/07/77	Sen	GDE		Lisboa	03-03-2001
7,03	José Ricardo Mestre		18/09/99	s23	AJS		Braga	22-02-2020
7,05	Filipe Santos		25/06/84	Sen	CSM		Pombal	12-02-2011
7,06	Micael Franco		31/08/95	Sen	GDE		Lisboa - CAR	20-01-2018

#### 200 m

21,44	Vitor Jorge		28/11/74	Sen	GDE		Espinho	21-02-1998
21,48	Dany Gonçalves		14/03/85	Sen	CSM		Pombal	01-03-2009
21,89	Ricardo Ribeiro		21/02/95	s23	AJS		Pombal	06-03-2016
22,25	Wilson Ogbeide	NIG	26/04/77	s23	GDE		Espinho	31-01-1999
22,25	Micael Franco		31/08/95	Sen	GDE		Pombal	11-02-2018
22,31	Filipe Santos		25/06/84	s23	CSM		Espinho	06-03-2005
22,44	Pedro Rosa		04/07/72	Sen	GDE		Espinho	23-01-2000
22,49	Bernardo Pereira		26/01/97	s23	AJS		Pombal	18-02-2018
22,52	Pedro Antunes		22/07/77	Sen	CSM		Espinho	28-01-2001
22,61	Tiago Ganço		07/04/77	s23	CSM		Braga	16-02-1997

#### 400 m

47,26	Sérgio Duro		19/02/80	Sen	GDE		Espinho	08-03-2003
48,38	Duarte Ponte		11/11/73	Sen	GDE		Braga	12-02-2000
48,86	Bernardo Pereira		26/01/97	Sen	AJS		Pombal	29-02-2020
49,37	Bruno Girão		24/12/75	Sen	CSM		Braga	18-01-2003
49,38	Ricardo Ribeiro		21/02/95	s23	AJS		Pombal	05-03-2016
49,46	Nuno Mendes		27/07/81	s23	CSM		Espinho	10-02-2001
49,90	Telmo Correia		31/01/82	Sen	CSM		Espinho	22-01-2005
49,97	Bruno Santos		02/04/85	s23	CSM		Espinho	04-02-2006
50,07	Roberto Aguiar		08/08/84	Jun	GDE		Espinho	15-02-2003
50,09	Diogo Sousa		28/11/83	s23	GDE		Espinho	22-01-2005

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

800 m

1 49,08	Duarte Ponte		11/11/73	Sen	GDE		Espinho	06-02-2000
1 49,51	Diogo Sousa		28/11/83	s23	GDE		Espinho	26-02-2005
1 51,65	Armando Monteiro		20/04/74	Sen	GDE		Braga	16-02-1997
1 51,84	Nuno Pereira		27/11/00	Jun	GDE		Pombal	18-02-2018
1 52,87	Henrique Meira		09/04/71	Sen	CSM		Espinho	21-02-1999
1 52,97	Luís Pinto		09/11/75	Sen	CSM		Espinho	15-02-2004
1 53,43	Wilson Conniott		05/11/93	Sen	AJS		Pombal	19-01-2019
1 54,92	Rúben Alves		01/02/83	s23	CSM		Espinho	01-02-2004
1 54,92	Ricardo Paixão		01/04/86	Sen	GDE		Espinho	19-02-2012
1 54,95	Túlio António	ANG	24/01/83	Sen	CSM		Pombal	24-02-2008

1.500 m

3 48,85	Túlio António	ANG	24/01/83	Sen	CSM		Espinho	02-02-2008
3 48,91	Marco Rebelo		18/03/73	Sen	GDE		Espinho	12-02-2000
3 49,11	Armando Monteiro		20/04/74	Sen	GDE		Braga	15-02-1997
3 49,18	Nuno Pereira		27/11/00	Jun	GDE		Pombal	17-02-2018
3 49,41	Luís Pinto		09/11/75	Sen	CSM		Espinho	31-01-2004
3 51,85	Diogo Sousa		28/11/83	s23	GDE		Espinho	08-03-2005
3 52,13	Ricardo Paixão		01/04/86	Sen	GDE		Espinho	18-02-2012
3 52,23	Licínio Pimentel		12/04/77	Sen	GDE		Espinho	09-02-2003
3 52,89	Wilson Conniott		05/11/93	Sen	AJS		Pombal	17-02-2018
3 53,33	Eduardo M'bengani	CNG	08/01/85	s23	CSM		Espinho	28-01-2006

3.000 m

8 04,95	Licínio Pimentel		12/04/77	Sen	GDE		Espinho	15-02-2004
8 08,15	Marco Rebelo		18/03/73	Sen	GDE		Espinho	13-02-2000
8 12,65	Alberto Paulo		03/10/85	Sen	CSM		Espinho	03-02-2008
8 12,74	Eduardo M'bengani	CNG	08/01/85	s23	CSM		Pombal	11-02-2007
8 14,77	Ricardo J. Pereira		12/08/90	Sen	AJS		Pombal	21-02-2016
8 19,57	Bruno Moniz		08/10/91	Sen	ADRAP		Pombal	11-02-2018
8 23,46	Ricardo Abreu		12/08/79	Sen	GDE		Espinho	03-02-2008
8 27,58	José Moreira		06/07/64	Sen	GDE		Espinho	01-02-1998
8 28,20	Tiago F. Silva		31/05/86	Sen	ADRAP		Pombal	25-02-2012
8 28,26	Mário Caseiro		01/12/69	Sen	CSM		Espinho	27-01-2002

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

### 60 m barreiras

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

7,93	Amâncio Santos		31/01/77	Sen	GDE		Valência	24-02-2001
7,99	Paulo Neto		11/03/97	Sen	AJS		Pombal	01-03-2020
8,10	Rodrigo Dionísio		25/06/85	Sen	GDE		Espinho	10-01-2009
8,28	Sérgio Duro		19/02/80	Sen	GDE		Espinho	09-02-2003
8,37	Pedro Feliciano		29/07/73	Sen	GDE		Espinho	15-02-1998
8,46	Arlindo Pinheiro	CPV	27/03/72	Sen	CSM		Espinho	18-01-2003
8,47	Alberto Fraga		29/02/80	Sen	CSM		Alpiarça	10-01-2004
8,61	Edgar Remédios		05/05/94	Sen	GDE		Pombal	28-01-2018
8,64	Roberto Gonçalves		24/02/89	s23	GDE		Pombal	08-02-2009
8,67	Carlos Prino		13/06/97	s23	ADRAP		Lisboa - CAR	20-01-2018

### Salto em ALTURA

2,13	Paulo J. Gonçalves		05/03/85	s23	GDE		Espinho	14-02-2007
2,07	Frederico Spínola		03/03/78	s23	GDE		Espinho	08-01-2000
2,07	Rodrigo Dionísio		25/06/85	Sen	GDE		Espinho	28-02-2010
2,07	Paulo Neto		11/03/97	s23	AJS		Pombal	17-02-2018
2,03	João P. Almeida		14/07/88	s23	CSM		Espinho	09-01-2008
2,00	Renato Jesus		06/04/81	Sen	CSM		Espinho	31-01-2004
1,95	José Durão		09/01/69	s23	CSM		Aveiro	27-01-1990
1,95	Rui Sousa		01/01/77	s23	CSM		Braga	01-02-1997
1,95	Jorge Abreu		29/10/93	Jun	AJS		Pombal	23-01-2011
1,95	João Pedro Buaró		14/06/01	Juv	GDE		Pombal	14-01-2018

### Salto com VARA

5,15	João Pedro Buaró		14/06/01	Jun	GDE		Braga	07-03-2020
4,85	Helder Fernandes		02/03/77	Sen	CSM		Espinho	13-02-2005
4,80	Hugo Serra		12/06/77	Sen	GDE		Espinho	13-02-2000
4,78	Décio Faria		23/07/91	s23	AJS		Espinho	18-02-2012
4,65	Filipe Lara Ramos		10/09/78	Sen	GDE		Espinho	15-02-2004
4,45	Gonçalo Pacheco		17/02/78	Sen	GDE		Espinho	26-02-2006
4,40	José Camacho		26/11/71	Sen	CSM		Espinho	27-01-2002
4,36	Diogo Branco		10/03/85	s23	CSM		Espinho	29-01-2006
4,30	Alberto Fraga		29/02/80	s23	CSM		Espinho	25-02-2001
4,30	Pedro Soares		19/06/93	Sen	GDE		Pombal	06-02-2016

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

**Salto em COMPRIMENTO**

7,25	Diogo Espinha	08/10/87	s23	CSM			Espinho	18-02-2007
7,03	Bruno Costa	03/05/92	Jun	CSM			Pombal	19-02-2011
7,02	Alberto Fraga	29/02/80	Jun	GDE			Espinho	07-02-1999
7,02	Vítor Viveiros	18/03/84	Sen	AJS			Pombal	16-02-2013
6,95	Francisco Cordoeiro	09/05/92	Sen	AJS	= em 2020 (1/2)		Pombal	19-01-2019
6,91	Paulo Jardim	15/01/77	s23	GDE			Espinho	01-02-1998
6,88	Bruno Carmo	21/02/81	Sen	GDE			Espinho	26-02-2006
6,86	Francisco Cordoeiro	09/05/92	Sen	AJS			Pombal	05-03-2016
6,85	Luís Bernardo	15/02/86	Jun	CIA			Espinho	05-03-2005
6,84	João Alexandre	01/01/90	Sen	GDE			Pombal	17-02-2018

**TRIPLO Salto**

15,34	João Alexandre	01/01/90	Sen	GDE			Pombal	11-02-2017
15,05	Diogo Espinha	08/10/87	Sen	GDE			Alpiarça	09-01-2011
14,96	Bruno Carmo	21/02/81	Sen	GDE			Espinho	25-02-2006
14,95	Amâncio Santos	31/01/77	Sen	GDE			Espinho	28-01-2001
14,60	Daniel Pó	31/03/71	Sen	GDE			Braga	15-02-1997
14,50	Bruno Costa	03/05/92	Jun	CSM			Pombal	06-02-2011
14,43	Renato Araújo	08/09/93	Jun	CSM			Pombal	22-01-2012
14,23	Pedro Freitas	10/05/89	Jun	CSM			Espinho	17-02-2007
14,22	Alberto Fraga	29/02/80	s23	CSM			Espinho	11-02-2001
14,21	Carlos Prino	13/06/97	Sen	ADRAP			Braga	23-02-2020

**Lançamento do PESO**

7,26 kg								
15,84	André Vital e Silva	13/02/80	Sen	GDE			Espinho	26-02-2006
15,37	André Gonçalves	14/04/86	Sen	CSM			Pombal	14-02-2010
15,21	Marçal Rodrigues	10/07/90	s23	CSM			Espinho	07-02-2010
15,15	Angelino Gonçalves	30/12/70	Sen	GDE			Espinho	01-02-2004
14,85	Paulo Gonçalves	27/09/88	s23	CSM			Pombal	08-02-2009
14,30	Ricardo Fernandes	20/12/62	V 35	CSM			Espinho	23-01-2000
13,69	João Nicolau Barros	15/12/71	Sen	CSM			Espinho	07-02-1999
13,65	Alberto Fraga	29/02/80	Sen	CSM			Alpiarça	20-12-2003
13,18	Mário Cardoso	01/01/75	s23	CSM			Braga	18-02-1996
13,13	Jorge Grave	01/09/82	V 35	AJS			Pombal	19-01-2019

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>5.000 m MARCHA</b>								
21 21,01	Luís Gil	06/04/75	Sen	CSM			Pombal	13-02-2010
21 56,05	José Eduardo Garcia	11/05/76	s23	CSM			Braga	15-02-1997
22 11,81	Xavier Sousa	20/10/96	s23	AJS			Pombal	05-03-2016
23 02,31	Diogo E. Fernandes	01/04/01	Jun	AJS			Braga	07-03-2020
23 09,77	Francisco Henriques	29/01/01	Jun	GDE			Pombal	15-02-2020
23 13,18	Daniel Neves	20/10/82	s23	GDE			Espinho	14-02-2004
24 05,40	João Afonso Olim	14/10/00	s23	ADRAP			Braga	22-02-2020
24 32,55	Artur Vasconcelos	09/09/89	s23	GDE			Pombal	31-01-2009
24 44,33	Ricardo Crespo	03/02/81	Sen	GDE			Pombal	12-02-2011
25 55,87	Diogo Oliveira	18/11/85	s23	CSM			Espinho	03-02-2007

<b>HEPTATLO</b>								
60m + Comprimento + Peso + Altura / 60m barr. + Vara + 1000m								
5 252 p	Alberto Fraga	29/02/80	Sen	CSM			Espinho	15-02-2004
	7,05 . 7,01 . 13,46 . 1,90 / 8,53 . 4,30 . 3.05,91							
4 869 p	Paulo Neto	11/03/97	Jun	AJS			Pombal	15-02-2015
	7,35 . 6,55 . 10,08 . 1,99 / 8,49 . 3,60 . 2.52,17							
4 559 p	Diogo Branco	10/03/85	Jun	CSM			Espinho	15-02-2004
	7,44 . 8,33 . 11,00 . 1,75 / 9,18 . 4,10 . 2.57,85							
4 208 p	Diogo Espinha	08/10/87	Sen	GDE			Pombal	12-12-2010
	7,32 . 6,95 . 10,05 . 1,94 / 9,61 . 2,40 . 3.11,17							
4 006 p	João Gonçalves	24/05/91	Jun	AJS			Pombal	01-03-2009
	7,52 . 5,87 . 8,52 . 1,80 / 9,67 . 3,30 . 2.58,32							
3 821 p	Gilberto Carvalho	14/01/93	Sen	ADRAP			Pombal	01-03-2020
	7,91 . 5,77 . 10,50 . 1,50 / 9,70 . 4,20 . 3.15,46							
3 415 p	Pedro Pereira	09/02/84	Jun	GDE			Espinho	23-02-2003
	7,49 . 6,26 . 9,33 . 1,75 / 9,36 . 3,00 . 0							
3 373 p	Décio Faria	23/07/91	Jun	AJS			Espinho	28-02-2010
	7,82 . 6,13 . 9,35 . 0 / 9,76 . 3,80 . 3.12,31							

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
4 x 400 m								
3 20,16	Estreito			Sen	GDE		Espinho	08-02-2003
	João Santos 83 + Roberto Aguiar 84 + Vitor Ferreira 78 + Sérgio Duro 80							
3 21,28	Estreito			Sen	GDE		Espinho	01-02-2004
	Bruno Gancho 79 + Diogo Sousa 83 + Deodato Freitas 77 + Sérgio Duro 80							
3 21,44	Estreito			Sen	GDE		Espinho	23-01-2000
	Ricardo Santos 75 + Pedro Antunes 77 + Eurico Teixeira 80 + Duarte Ponte 73							
3 21,90	Marítimo				CSM		Espinho	19-02-2006
	?							
3 22,61	Marítimo			Sen	CSM		Espinho	01-02-2004
	Hermano Gouveia 81 + Bruno Santos 85 + Filipe Santos 84 + Luís Pinto 78							
3 23,07	Estreito			Sen	GDE		Espinho	07-02-2004
	Bruno Gancho 79 + Diogo Sousa 83 + Rúben Gonçalves 86 + Sérgio Duro 80							
3 23,62	Estreito			Sen	GDE		Espinho	19-01-2003
	João Santos 83 + Roberto Aguiar 84 + Vitor Ferreira 78 + Sérgio Duro 80							
3 23,67	Marítimo			Sen	CSM		Espinho	18-01-2003
	Arlindo Pinheiro 77 + Bruno Girão 75 + Nuno Mendes 81 + Hermano Gouveia 81							
3 23,71	Marítimo			s23	CSM		Espinho	11-02-2001
	Hermano Gouveia 81 + Alberto Fraga 80 + Bruno Aguiar 81 + Nuno Mendes 81							
3 24,41	Estreito			Sen	GDE		Espinho	08-01-2000
	Ricardo Santos 75 + Pedro Antunes 77 + David Aveiro 79 + Duarte Ponte 73							
Outros Clubes:								
3 24,75	Jardim da Serra			Sen	AJS		Pombal	06-03-2016
	Francisco Cordoeiro 92 + Roberto Faria 91 + Davide Teixeira 92 + Ricardo Ribeiro 95							
3 29,80	Água de Pena		01/01/91	Sen	ADRAP		Braga	23-02-2020
	Carlos Prino 97, Bruno Vaz Moniz 88, Ulisses Tavares 92, Pedro Martins 96							

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

### Outras Provas

#### 300 m

36,53	Diogo Sousa	28/11/83	s23	GDE			Braga	08-01-2004
36,99	Ivo Graça	22/03/84	s23	CSM			Espinho	27-12-2006
37,56	Nuno Pereira	27/11/00	Juv	GDE			Pombal	04-02-2017
37,76	Tiago Camacho	31/03/03	Juv	CSM			Braga	09-02-2020
37,83	Bruno Pita	14/03/03	Juv	GDE			Braga	09-02-2020

#### 1.000 m

2 37,11	Diogo Sousa	28/11/83	Sen	GDE			Braga	06-01-2007
2 52,17	Paulo Neto	11/03/97	Jun	AJS			Pombal	15-02-2015
2 58,69	Manuel Vieira	15/02/03	Juv	ADRAP			Madrid /ESP	26-01-2020

### PENTATLO TÉCNICO

60m + Comprimento + Peso + 60m barr. + Altura

5 252 p	Alberto Fraga	29/02/80	Sen	CSM			Alpiarça	20-12-2003
	7,14 . 6,67 . 13,65 . 8,92 . 1,91							
3 166 p	Diogo Branco	10/03/85	Jun	CSM	Pt-T senior		Alpiarça	10-01-2004
	7,47 . 6,18 . 10,77 . 9,33 . 1,78							
3 057 p	Pedro Pereira	09/02/84	Jun	GDE	Pt-T senior		Alpiarça	04-01-2003
	?							

#### 4 x 200 m

1 32,55	Marítimo	s23					Espinho	10-02-2001
	Hermano Gouveia 81 + Nuno Mendes 81 + Bruno Aguiar 81 + Alberto Fraga 80							
1 33,03	Marítimo	Sen					Pombal	12-01-2008
	Dany Gonçalves 85 + Bruno Santos 85 + Hermano Gouveia 81 + Gabriel Potra 80							
1 33,37	Estreito	Sen					Espinho	29-01-1998
	João Ciriaco 76 + Eurico Teixeira 80 + Pedro Feliciano 73 + Vitor Jorge 74							
1 34,58	Estreito	Jun					Pombal	24-01-2010
	Sérgio Mendes 93 + António Jesus 92 + Paulo Ornelas 93 + Fernando Almeida 92							
1 38,10	Jardim da Serra	Jun					Pombal	24-01-2010
	João Gonçalves 91 + Dinarte Gomes 91 + Roberto Faria 91 + Davide Teixeira 92							
1 38,26	ADRAP	Jun					Pombal	12-01-2008
	João Frias 91 + Roberto Nóbrega 92 + Germano Oliveira 89 + Helder Santos 90							