

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
60 m								
7,00	David Martinho	16/03/01	Jun	AJS			Braga	23-01-2019
7,08	Ricardo Ribeiro	21/02/95	Jun	AJS			Pombal	08-02-2014
7,13	Tito Fernandes	02/06/99	Jun	ADRAP			Braga	28-01-2017
7,19	Paulo Neto	11/03/97	Jun	AJS			Salamanca /ESP	20-02-2016
7,23	Sérgio Mendes	09/01/93	Jun	GDE			Pombal	21-01-2012
7,23	André Jerónimo	09/07/02	Juv	AJS			Alpiarça	21-12-2019
7,24	Victor Rodrigues	20/05/88	Jun	CSM			Espinho	11-02-2007
7,25	Rodrigo Ramos	02/07/98	Jun	AJS			Pombal	20-02-2016
7,28	Filipe Santos	25/06/84	Jun	CSM			Alpiarça	15-02-2003
7,29	Bruno Santos	02/04/85	Jun	CSM			Alpiarça	22-02-2004
200 m								
22,65	Ricardo Ribeiro	21/02/95	Jun	AJS			Pombal	16-02-2014
22,69	Roberto Aguiar	08/08/84	Jun	GDE			Espinho	16-02-2003
22,93	Tito Fernandes	02/06/99	Jun	ADRAP			Pombal	12-02-2017
22,97	Ivo Graça	22/03/84	Jun	CSM			Espinho	16-02-2003
23,04	André Jerónimo	09/07/02	Juv	AJS			Pombal	29-12-2019
23,06	Bruno Santos	02/04/85	Jun	CSM			Espinho	07-03-2004
23,13	José Moura	20/01/86	Jun	CSM			Espinho	07-03-2004
23,18	Micael Franco	31/08/95	Jun	ADRAP			Pombal	16-02-2014
23,21	Bernardo Pereira	26/01/97	Jun	AJS			Pombal	17-12-2016
23,28	João Santos	11/03/83	Jun	GDE			Espinho	03-02-2002
400 m								
50,07	Roberto Aguiar	08/08/84	Jun	GDE			Espinho	15-02-2003
50,19	Bruno Santos	02/04/85	Jun	CSM			Espinho	06-03-2004
50,45	João Santos	11/03/83	Jun	GDE			Espinho	23-02-2002
50,53	Ivo Graça	22/03/84	Jun	CSM			Espinho	15-02-2003
50,86	Roberto Nóbrega	31/05/92	Jun	ADRAP			Pombal	08-01-2011
51,04	Hugo Silva	04/01/91	Jun	CSM			Espinho	06-02-2010
51,09	Eurico Teixeira	01/06/80	Jun	GDE			Espinho	31-01-1998
51,58	Hermano Gouveia	21/03/81	Jun	CSM			Espinho	05-02-2000
52,23	António Jesus	23/03/92	Jun	GDE			Pombal	13-02-2010
54,61	Sérgio Mendes	09/01/93	Jun	GDE			Pombal	29-01-2011

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

800 m								
1 51,84	Nuno Pereira		27/11/00	Jun	GDE		Pombal	18-02-2018
1 55,13	Diogo Sousa		28/11/83	Jun	GDE		Espinho	10-02-2002
1 56,77	Rui Paulo Silva		22/07/84	Jun	CSM		Espinho	16-02-2003
1 58,98	Rúben Alves		01/02/83	Jun	CSM		Espinho	24-02-2002
1 59,66	Hermano Gouveia		21/03/81	Jun	CSM		Espinho	06-02-2000
2 00,60	Paulo Lima		01/05/93	Jun	ADRAP		Pombal	23-01-2011
2 00,97	Pedro Monteiro		03/02/04	Juv	GDE		Pombal	16-02-2020
2 02,92	Dinarte Gomes		11/05/91	Jun	AJS		Pombal	24-01-2010
2 02,99	Ibrahim Gama		12/03/01	Jun	ADRAP		Braga	09-02-2020
2 04,88	Davide Teixeira		22/11/92	Jun	AJS		Pombal	23-01-2011

1.500 m								
3 49,18	Nuno Pereira		27/11/00	Jun	GDE		Pombal	17-02-2018
3 54,48	Diogo Sousa		28/11/83	Jun	GDE		Espinho	09-02-2002
3 58,17	Eduardo M'bengani	CNG	08/01/85	Jun	CSM		Espinho	06-03-2004
3 59,25	Eduardo Pestana		06/08/02	Jun	AJS		Braga	07-03-2020
4 00,51	Rui Paulo Silva		22/07/84	Jun	CSM		Espinho	18-01-2003
4 02,17	Samuel Rios		29/04/01	Jun	ADRAP		Braga	07-03-2020
4 02,41	Manuel Fernandes		16/03/92	Jun	CSM		Pombal	22-01-2011
4 04,41	Nuno Paulo		24/07/93	Jun	ACDSJ		Pombal	22-01-2011
4 05,31	Alberto Paulo		03/10/85	Jun	CSM		Espinho	06-03-2004
4 07,82	José Domingos		09/02/87	Jun	CSM		Espinho	05-03-2005

3.000 m								
8 32,64	Eduardo M'bengani	CNG	08/01/85	Jun	CSM		Espinho	07-03-2004
8 35,35	Samuel Rios		29/04/01	Jun	ADRAP		Braga	23-02-2020
8 38,76	Manuel Fernandes		16/03/92	Jun	CSM		Pombal	23-01-2011
8 38,91	Alberto Paulo		03/10/85	Jun	CSM		Espinho	07-03-2004
8 40,89	Eduardo Pestana		06/08/02	Jun	AJS		Braga	08-03-2020
8 49,79	Nuno Paulo		24/07/93	Jun	ACDSJ		Pombal	23-01-2011
9 02,03	Fábio Fernandes		16/08/95	Jun	GDE		Pombal	25-01-2014
9 06,20	Francisco Luís		29/04/98	Jun	LCM-M		Braga	29-01-2017
9 09,96	Christian Prell		02/04/04	Juv	ADRAP		Braga	09-02-2020
9 14,86	Leandro José Abreu		07/10/98	Jun	AJS		Braga	29-01-2017

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

60 m barreiras

5b / 0,99m - 13,72 + 9,14m								
8,18	Paulo Neto	11/03/97	Jun	AJS			Lisboa (CAR)	16-01-2016
8,58	Pedro Buaró	14/06/01	Jun	GDE			Pombal	16-02-2020
8,66	Roberto Gonçalves	24/02/89	Jun	GDE	1,067m		Espinho	10-02-2008
8,97	Filipe Mendonça	20/03/85	Jun	CSM	1,067m		Espinho	07-03-2004
8,97	Tito Fernandes	02/06/99	Juv	ADRAP			Braga	14-02-2016
8,99	Hugo Silva	04/01/91	Jun	CSM	1,067m		Pombal	14-02-2010
9,11	Alberto Fraga	29/02/80	Jun	CSM	1,067m		Espinho	28-02-1999
9,15	Francisco Gonçalves	14/05/81	Jun	CSM	1,067m		Espinho	06-02-2000
9,18	Diogo Branco	10/03/85	Jun	CSM	1,067m		Espinho	15-02-2004
9,18	Paulo Ornelas	31/05/93	Jun	GDE			Pombal	23-01-2011

Salto em ALTURA

2,04	Frederico Spínola	03/03/78	Jun	GDE			Braga	01-02-1997
2,04	Paulo Neto	11/03/97	Jun	AJS			Braga	13-02-2016
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
1,94	Rui Sousa	01/01/77	Jun	CSM			Braga	10-02-1996
1,91	Manuel Vieira	15/02/03	Juv	ADRAP			Braga	09-02-2020
1,89	Pedro Freitas	10/05/89	Juv	CSM			Espinho	18-02-2006
1,89	Tiago Martins	05/03/97	Jun	ADRAP			Braga	17-12-2016
1,85	Renato Jesus	06/04/81	Jun	GDE			Espinho	05-02-2000
1,85	Pedro Pereira	09/02/84	Jun	GDE			Alpiarça	15-12-2002
1,85	Bruno Costa	03/05/92	Jun	CSM			Pombal	19-02-2011

Salto com VARA

4,90	Pedro Buaró	14/06/01	Jun	GDE			Pombal	28-12-2019
4,18	Renato Araújo	08/09/93	Jun	CSM			Espinho	18-02-2012
4,16	Diogo Branco	10/03/85	Jun	CSM			Espinho	07-03-2004
4,15	Diogo Martins	03/08/03	Juv	AJS			Braga	08-02-2020
4,10	Alberto Fraga	29/02/80	Jun	GDE			Espinho	28-02-1999
4,02	Décio Faria	23/07/91	Jun	AJS			Pombal	24-01-2010
4,02	António Castro	18/12/94	Jun	GDE			Pombal	21-01-2012
3,80	Moisés Freitas	12/08/91	Jun	GDE			Espinho	30-01-2010
3,75	Manuel Vieira	15/02/03	Juv	ADRAP			Braga	08-02-2020
3,60	Paulo Neto	11/03/97	Jun	AJS			Pombal	15-02-2015

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

Salto em COMPRIMENTO

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
6,93	João Frias	09/01/91	Jun	ADRAP			Espinho	25-01-2009
6,85	Luís Bernardo	15/02/86	Jun	CIA			Espinho	05-03-2005
6,78	Roberto Aguiar	08/08/84	Jun	GDE			Espinho	01-02-2003
6,55	Paulo Neto	11/03/97	Jun	AJS			Pombal	14-02-2015
6,42	Roberto Nóbrega	31/05/92	Juv	ADRAP			Espinho	11-01-2009
6,41	Francisco Gonçalves	14/05/81	Juv	CSM			Espinho	17-01-1998
6,33	Diogo Branco	10/03/85	Jun	CSM			Espinho	14-02-2004
6,25	Pedro Vasconcelos	17/01/89	Juv	ADRAP			Alpiarça	19-02-2005

TRIPLO Salto

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
14,04	Alberto Fraga	29/02/80	Jun	GDE			Braga	14-02-1999
13,97	Vitor Viveiros	18/03/84	Jun	CSM			Espinho	27-01-2002
13,73	Décio Faria	23/07/91	Jun	AJS			Pombal	23-01-2010
13,33	João Frias	09/01/91	Juv	ADRAP			Alpiarça	16-02-2008
13,31	Jorge Abreu	29/10/93	Jun	CSM			Pombal	22-01-2012
13,08	Simão Viveiros	29/11/92	Jun	GDE			Pombal	23-01-2010
13,00	Diogo Branco	10/03/85	Jun	CSM			Espinho	06-03-2004

Lançamento do PESO

6 kg								
16,38	Marçal Rodrigues	10/07/90	Jun	CSM			Espinho	25-02-2009
15,87	André Gonçalves	14/04/86	Juv	CSM			Espinho	16-02-2003
15,02	Alex Linemburg	11/04/01	Jun	GDE			Pombal	16-02-2020
14,49	Miguel Pinto	13/06/84	Jun	CSM			Espinho	16-02-2003
13,75	Moisés Faria	13/03/02	Jun	GDE			Pombal	16-02-2020
13,58	Luís Miguel Silva	28/08/02	Jun	AJS			Pombal	16-02-2020
13,30	J. Leonardo Abreu	14/10/99	Juv	ADRAP			Braga	14-02-2016
13,12	Diogo Branco	10/03/85	Jun	CSM			Espinho	07-03-2004
12,93	Décio Andrade	25/01/97	Jun	GDE	7,26k		Pombal	06-03-2016
12,45	Paulo Gonçalves	27/09/88	Jun	CSM	7,26k		Espinho	04-02-2007

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

5.000 m MARCHA

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 14,26	Xavier Sousa	20/10/96	Jun	AJS			Braga	07-02-2015
25 03,04	Daniel Neves	20/10/82	Jun	GDE			Espinho	15-02-2000
25 09,05	Artur Vasconcelos	09/09/89	Jun	GDE			Espinho	26-01-2008

HEPTATLO

60m + Comprimento + Peso (6) + Altura / 60m barr.(99) + Vara + 1000m

4 951 p	Paulo Neto	11/03/97	Jun	AJS			Braga	14-02-2016
	7,29 . 6,46 . 11,94 . 2,04 / 8,18 . 3,20 . 2.56,85							
4 684 p	Alberto Fraga	29/02/80	Jun	GDE	Hp senior		Espinho	28-02-1999
	7,33 . 6,62 . 11,50 . 1,81 / 9,11 . 4,10 . 3.05,58							
4 559 p	Diogo Branco	10/03/85	Jun	CSM	Hp senior		Espinho	15-02-2004
	7,44 . 6,33 . 11,00 . 1,75 / 9,18 . 4,10 . 2.57,85							
4 006 p	João Gonçalves	24/05/91	Jun	AJS	Hp senior		Pombal	01-03-2009
	7,52 . 5,87 . 8,52 . 1,80 / 9,67 . 3,30 . 2.58,32							
3 415 p	Pedro Pereira	09/02/84	Jun	GDE	Hp senior		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	Hp senior		Espinho	28-02-2010
	7,82 . 6,13 . 9,35 . 0 / 9,76 . 3,80 . 3.12,31							

4 x 400 m

3 28,21	Estreito	Jun	GDE				Espinho	24-02-2002
	Filipe Santos 84 + Diogo Sousa 83 + João Santos 84 + Roberto Aguiar 84							
3 30,12	Marítimo	Jun	CSM				Espinho	07-03-2004
	Filipe Mendonça 85 + Bruno Santos 85 + José Moura 86 + José Quintal 87							
3 30,84	Marítimo	Jun	CSM				Espinho	16-02-2003
	Filipe Santos 84 + Ivo Graça 84 + Rui Paulo Silva 84 + Bruno Santos 85							
3 34,27	Água de Pena	Jun	ADRAP				Braga	29-01-2011
	Wilson Barros 94 + Paulo Lima 93 + Belarmino Silva 94 + Roberto Nóbrega 92							
3 35,68	Marítimo	Jun	CSM				Espinho	24-02-2002
	Filipe Mendonça 85 + Rúben Alves 83 + Bruno Santos 85 + Rui Paulo Silva 84							
3 42,44	Estreito	Jun	GDE				Braga	14-02-1999
	Nelson Silva 81 + Eurico Teixeira 80 + Ricardo Jesus 81 + Renato Jesus 82							
3 46,90	Jardim da Serra	Jun	AJS				Espinho	25-01-2009
	Décio Faria 91 + Dinarte Gomes 91 + Renato Araújo 93 + João Gonçalves 91							
3 49,04	Estreito	Jun	GDE				Pombal	16-02-2020
	Bruno Pita 03, Moisés Faria 02, Francisco Henriques 01, Pedro Buaró 01							

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

Outras Provas

60 m barreiras

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

8,27	Paulo Neto	11/03/97	Jun	AJS	1,067m	Pombal	06-03-2016
8,66	Roberto Gonçalves	24/02/89	Jun	GDE	1,067m	Espinho	10-02-2008
8,97	Filipe Mendonça	20/03/85	Jun	CSM	1,067m	Espinho	07-03-2004
8,99	Hugo Silva	04/01/91	Jun	CSM	1,067m	Pombal	14-02-2010
9,11	Alberto Fraga	29/02/80	Jun	CSM	1,067m	Espinho	28-02-1999
9,15	Francisco Gonçalves	14/05/81	Jun	CSM	1,067m	Espinho	06-02-2000
9,18	Diogo Branco	10/03/85	Jun	CSM	1,067m	Espinho	15-02-2004
9,36	Pedro Pereira	09/02/84	Jun	GDE	1,067m	Espinho	23-02-2003
9,54	João Gonçalves	24/05/91	Jun	AJS	1,067m	Espinho	28-02-2010

Lançamento do PESO

Seniores: **7,26 kg**

15,12	André Gonçalves	14/04/86	Jun	CSM	7,26k	Espinho	06-03-2005
14,48	Marçal Rodrigues	10/07/90	Jun	CSM	7,26k	Pombal	08-02-2009
12,93	Décio Andrade	25/01/97	Jun	GDE	7,26k	Pombal	06-03-2016
12,45	Paulo Gonçalves	27/09/88	Jun	CSM	7,26k	Espinho	04-02-2007
12,36	Alex Linenburg	11/04/01	Jun	GDE	7,26k	Braga	08-03-2020
12,09	Luís Miguel Silva	28/08/02	Jun	AJS	7,26k	Braga	23-02-2020
11,50	Alberto Fraga	29/02/80	Jun	GDE	7,26k	Espinho	27-02-1999
11,50	Paulo Henriques	04/05/82	Jun	GDE	7,26k	Espinho	25-02-2001
11,00	Diogo Branco	10/03/85	Jun	CSM	7,26k	Espinho	14-02-2004

PENTATLO TÉCNICO

60m + Comprimento + Peso (6) + 60m barr.(99) + Altura

3 722 p	Paulo Neto	11/03/97	Jun	AJS		Lisboa (CAR)	16-01-2016
	7,28 . 6,48 . 11,35 . 8,18 . 1,93						
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
	?						

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

HEPTATLO - Seniores

60m + Comprimento + Peso (7,26) + Altura / 60m barr.(1,067) + Vara + 1000m								
4 869 p	Paulo Neto	11/03/97	Jun	AJS	Hp senior	Pombal	15-02-2015	7,35 . 6,55 . 10,08 . 1,99 / 8,49 . 3,60 . 2.52,17
4 684 p	Alberto Fraga	29/02/80	Jun	GDE	Hp senior	Espinho	28-02-1999	7,33 . 6,62 . 11,50 . 1,81 / 9,11 . 4,10 . 3.05,58
4 559 p	Diogo Branco	10/03/85	Jun	CSM	Hp senior	Espinho	15-02-2004	7,44 . 6,33 . 11,00 . 1,75 / 9,18 . 4,10 . 2.57,85
4 006 p	João Gonçalves	24/05/91	Jun	AJS	Hp senior	Pombal	01-03-2009	7,52 . 5,87 . 8,52 . 1,80 / 9,67 . 3,30 . 2.58,32
3 415 p	Pedro Pereira	09/02/84	Jun	GDE	Hp senior	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	Hp senior	Espinho	28-02-2010	7,82 . 6,13 . 9,35 . 0 / 9,76 . 3,80 . 3.12,31

4 x 200 m

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