

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalação	Clube	Obs	Local	Data
60 m								
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
7,00	Dany Gonçalves		14/03/85	s23	CSM		Pombal	03-02-2007
7,00	David Martinho		16/03/01	Jun	AJS		Braga	23-01-2019
7,03	José Ricardo Mestre		18/09/99	s23	AJS		Braga	22-02-2020
7,07	Miguel Tapadas		23/04/98	s23	ADRAP		Braga	22-02-2020
7,09	Manuel Araújo		08/01/77	s23	GDE		Braga	01-02-1997
7,10	Alberto Fraga		29/02/80	s23	CSM		Espinho	10-02-2001
7,10	Filipe Santos		25/06/84	s23	CSM		Espinho	28-01-2006
7,13	Wilson Ogbeide	NIG	26/04/77	s23	GDE		Espinho	30-01-1999
7,13	Tito Fernandes		02/06/99	Jun	ADRAP		Braga	28-01-2017

200 m								
21,89	Ricardo Ribeiro		21/02/95	s23	AJS		Pombal	06-03-2016
22,23	Dany Gonçalves		14/03/85	s23	CSM		Espinho	18-02-2007
22,25	Wilson Ogbeide	NIG	26/04/77	s23	GDE		Espinho	31-01-1999
22,31	Filipe Santos		25/06/84	s23	CSM		Espinho	06-03-2005
22,49	Bernardo Pereira		26/01/97	s23	AJS		Pombal	18-02-2018
22,61	Tiago Ganço		07/04/77	s23	CSM		Braga	16-02-1997
22,69	Roberto Aguiar		08/08/84	Jun	GDE		Espinho	16-02-2003
22,77	Nuno Mendes		27/07/81	s23	CSM		Espinho	13-01-2001
22,81	Hermano Gouveia		21/03/81	s23	CSM		Espinho	27-01-2002
22,82	Bruno Santos		02/04/85	s23	CSM		Espinho	06-03-2005

400 m								
48,83	Sérgio Duro		19/02/80	s23	GDE		Espinho	12-01-2002
48,91	Bernardo Pereira		26/01/97	s23	AJS		Pombal	17-02-2018
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
49,97	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
50,24	Eurico Teixeira		01/06/80	s23	GDE		Espinho	26-02-2000
50,42	Hermano Gouveia		21/03/81	s23	CSM		Espinho	22-02-2003
50,45	João Santos		11/03/83	Jun	GDE		Espinho	23-02-2002

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

800 m

1 49,51	Diogo Sousa		28/11/83	s23	GDE		Espinho	26-02-2005
1 51,84	Nuno Pereira		27/11/00	Jun	GDE		Pombal	18-02-2018
1 54,92	Rúben Alves		01/02/83	s23	CSM		Espinho	01-02-2004
1 55,67	Marco Rebelo		18/03/73	s23	CSM		Braga	18-02-1995
1 56,12	Rui Paulo Silva		22/07/84	s23	GDE		Espinho	26-02-2006
1 57,80	Emiliano Ventura		05/03/79	s23	GDE		Braga	16-01-1999
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 00,49	Pedro Oliveira		28/04/94	s23	GDE		Pombal	06-03-2016
2 00,60	Paulo Lima		01/05/93	Jun	ADRAP		Pombal	23-01-2011

1.500 m

3 49,18	Nuno Pereira		27/11/00	Jun	GDE		Pombal	17-02-2018
3 51,85	Diogo Sousa		28/11/83	s23	GDE		Espinho	08-03-2005
3 53,33	Eduardo M'bengani	CNG	08/01/85	s23	CSM		Espinho	28-01-2006
3 54,72	Alberto Paulo		03/10/85	s23	CSM		Espinho	28-01-2006
3 56,40	Luís Mendes		10/06/90	s23	GDE		Pombal	13-02-2010
3 56,61	Nuno Paulo		24/07/93	s23	ACDSJ		Pombal	02-02-2013
3 56,87	Rui Paulo Silva		22/07/84	s23	GDE		Espinho	18-02-2006
3 58,60	Marco Rebelo		18/03/73	s23	CSM		Braga	04-02-1995
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

3.000 m

8 12,74	Eduardo M'bengani	CNG	08/01/85	s23	CSM		Pombal	11-02-2007
8 13,80	Alberto Paulo		03/10/85	s23	CSM		Espinho	18-02-2007
8 30,45	Nuno Paulo		24/07/93	s23	ACDSJ		Pombal	03-02-2013
8 31,88	Luís Mendes		10/06/90	s23	GDE		Pombal	14-02-2010
8 35,35	Samuel Rios		29/04/01	Jun	ADRAP		Braga	23-02-2020
8 37,48	Rui Paulo Silva		22/07/84	s23	GDE		Espinho	29-01-2006
8 38,76	Manuel Fernandes		16/03/92	Jun	CSM		Pombal	23-01-2011
8 40,89	Eduardo Pestana		06/08/02	Jun	AJS		Braga	08-03-2020
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

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

60 m barreiras

5b / 1,067m - 13,72 + 9,14m								
8,17	Paulo Neto	11/03/97	s23	AJS			Pombal	04-03-2018
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
8,80	Alberto Fraga	29/02/80	s23	CSM			Espinho	25-02-2001
8,84	Paulo J. Gonçalves	05/03/85	s23	GDE			Espinho	27-01-2007
8,86	Francisco Gonçalves	14/05/81	s23	CSM			Espinho	23-02-2003
8,90	Vitor Dinarte Freitas	22/08/74	s23	CSM			Braga	19-02-1995
8,91	José Durão	09/01/69	s23	CSM			Braga	18-02-1990
8,97	Filipe Mendonça	20/03/85	Jun	CSM			Espinho	07-03-2004
8,99	João Ciríaco	05/05/76	s23	GDE			Espinho	17-01-1998

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	Paulo Neto	11/03/97	s23	AJS			Pombal	17-02-2018
2,03	João P. Almeida	14/07/88	s23	CSM			Espinho	09-02-2008
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
1,92	Diogo Espinha	08/10/87	s23	GDE			Pombal	23-02-2007
1,91	Manuel Vieira	15/02/03	Juv	ADRAP			Braga	09-02-2020

Salto com VARA

5,15	João Pedro Buaró	14/06/01	Jun	GDE			Braga	07-03-2020
4,78	Décio Faria	23/07/91	s23	AJS			Espinho	18-02-2012
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
4,25	Paulo Jardim	15/01/77	s23	GDE			Espinho	17-01-1998
4,18	Renato Araújo	08/09/93	Jun	CSM			Espinho	18-02-2012
4,15	Diogo Martins	03/08/03	Juv	AJS			Braga	08-02-2020
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

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
6,93	João Frias		09/01/91	Jun	ADRAP		Espinho	25-01-2009
6,91	Paulo Jardim		15/01/77	s23	GDE		Espinho	01-02-1998
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
6,75	Francisco Gonçalves		14/05/81	s23	CSM		Braga	18-01-2003
6,72	Éder Pires	CPV	01/11/90	s23	CSM		Pombal	29-01-2011
6,69	Carlos Prino		13/06/97	s23	ADRAP		Lisboa - CAR	20-01-2018

TRIPLO Salto

14,70	Diogo Espinha		08/10/87	s23	CSM		Espinho	03-02-2007
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
14,13	Éder Pires	CPV	01/11/90	s23	CSM		Pombal	27-02-2011
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
13,50	Vitor Dinarte Freitas		22/08/74	s23	CSM		Braga	04-02-1995
13,50	Paulo Jardim		15/01/77	s23	GDE		Braga	16-01-1999

Lançamento do PESO

7,26 kg								
15,21	Marçal Rodrigues		10/07/90	s23	CSM		Espinho	07-02-2010
15,16	André Gonçalves		14/04/86	s23	CSM		Espinho	18-02-2007
14,85	Paulo Gonçalves		27/09/88	s23	CSM		Pombal	08-02-2009
13,18	Mário Cardoso		01/01/75	s23	CSM		Braga	18-02-1996
13,07	Décio Andrade		25/01/97	s23	GDE		Pombal	18-02-2018
12,36	Alex Linenburg		11/04/01	Jun	GDE		Braga	08-03-2020
12,28	Alberto Fraga		29/02/80	s23	CSM		Espinho	09-02-2002
12,09	Luís Miguel Silva		28/08/02	Jun	AJS		Braga	23-02-2020
12,00	João Nicolau Barros		15/12/71	s23	CSM		Braga	07-03-1993
11,41	Carlos Prino		13/06/97	s23	ADRAP		Pombal	14-12-2019

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

5.000 m MARCHA

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
25 55,87	Diogo Oliveira	18/11/85	s23	CSM			Espinho	03-02-2007
26 05,31	Victor Silva	28/05/90	s23	ADRAP			Espinho	30-01-2010

HEPTATLO

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

4 878 p	Alberto Fraga	29/02/80	s23	GDE			Espinho	20-02-2000
	7,05 . 6,68 . 11,92 . 1,84 / 8,98 . 4,20 . 3.00,03							
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							
4 006 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							
3 415 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 200 m

1 32,55	Marítimo			s23			Espinho	10-02-2001
	Hermano Gouveia 81 + Nuno Mendes 81 + Bruno Aguiar 81 + Alberto Fraga 80							
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							

4 x 400 m

3 23,71	Marítimo			s23			Espinho	11-02-2001
	Hermano Gouveia 81 + Alberto Fraga 80 + Bruno Aguiar 81 + Nuno Mendes 81							
3 25,96	Marítimo			s23			Espinho	06-03-2005
	Bruno Santos 85 + Filipe Santos 84 + Ruben Alves 83 + Rui Paulo Silva 84							
3 26,20	Estreito			s23			Braga	16-01-1999
	David Aveiro 79 + Eurico Teixeira 80 + Emiliano Ventura 79 + Wilson Ogbeide 77							
3 28,21	Estreito			Jun			Espinho	24-02-2002
	Filipe Santos 84 + Diogo Sousa 83 + João Santos 84 + Roberto Aguiar 84							
3 30,84	Marítimo			Jun			Espinho	16-02-2003
	Filipe Santos 84 + Ivo Graça 84 + Rui Paulo Silva 84 + Bruno Santos 85							
3 33,58	Marítimo			s23			Espinho	04-02-2007
	Bruno Santos 85 + Dany Gonçalves 85 + Pedro Freitas 89 + Victor Rodrigues 88							
3 34,27	ADRAP			s23			Braga	29-01-2011
	Roberto Nóbrega 92 + Germano Oliveira 89 + Bruno Moniz 91 + Micael Franco 95							
3 35,68	Marítimo			Jun			Espinho	24-02-2002
	Filipe Mendonça 85 + Rúben Alves 83 + Bruno Santos 85 + Rui Paulo Silva 84							