



## Lista dos Melhores de Sempre

### MASCULINOS

### ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

#### 100 m

prova do programa olímpico									
10,39	1,5	Dany Gonçalves		14/03/85	Sen	CSM		Ribeira Brava	17-06-2009
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
10,71	1,1	Vítor Jorge		28/11/74	Sen	GDE		Lisboa (I)	20-06-1998
10,75	0,1	Deodato Freitas	STP	01/07/77	Sen	GDE		Beja	10-06-2004
10,79	0,8	Filipe Santos		25/06/84	s23	CSM		Viseu	17-07-2004
10,82	1,6	Pedro Antunes		22/07/77	Sen	GDE		Aveiro	01-06-2000
10,90	1,4	Micael Franco		31/08/95	Sen	GDE		Marinha Grande	31-05-2018
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

#### 200 m

prova do programa olímpico									
21,12	0,7	Vítor Jorge		28/11/74	Sen	GDE		Lisboa (U)	18-07-1998
21,39	1,0	Ricardo Ribeiro		21/02/95	s23	AJS	= em 2016	Pombal	28-06-2015
21,43	1,3	Filipe Santos		25/06/84	Sen	GDE		Lisboa (U)	29-07-2007
21,44	0,2	Dany Gonçalves		14/03/85	Sen	CSM		Viseu	31-05-2009
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
22,06	-0,2	Micael Franco		31/08/95	Jun	ADRAP		Fátima	07-07-2013
22,14	-0,6	Bruno Gancho		14/01/79	Sen	GDE		Funchal	25-07-2004
22,18	1,2	Pedro Antunes		22/07/77	Sen	GDE		Coimbra (M)	13-08-2000
22,20	1,5	Hermano Gouveia		21/03/81	Sen	CSM		Covilhã	03-07-2004

#### 400 m

prova do programa olímpico									
46,77		Sérgio Duro		19/02/80	Sen	GDE		Lisboa (U)	05-06-2004
47,04		Vítor Jorge		28/11/74	Sen	GDE		Maia	04-07-1998
47,05		Wilson Ogbeide	NIG	26/04/77	s23	GDE		Maia	03-07-1999
47,87		Duarte Ponte		11/11/73	Sen	GDE		Funchal	15-01-2000
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
48,96		Pedro Antunes		22/07/77	Sen	GDE		Leiria	10-06-2000



## Lista dos Melhores de Sempre

### MASCULINOS

### ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

#### 800 m

						prova do programa olímpico	
1 47,46		Diogo Sousa	28/11/83	s23	GDE	Barcelona	06-05-2004
1 49 58		Armando Monteiro	20/04/74	Sen	GDE	Lisboa (A)	17-05-1997
1 49,08	pc	Duarte Ponte	11/11/73	Sen	GDE	Espinho	06-02-2000
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 50,07		Ricardo Paixão	01/04/86	Sen	GDE	Lisboa (U)	17-06-2012
1 50,30		Hélio Fumo	08/08/83	Sen	GDE	Lisboa (U)	26-06-2011
1 51,22		Luís Pinto	09/11/75	Sen	CSM	Seia	23-07-2006
1 51,30		Wilson Conniott	05/11/93	Sen	AJS	Ribeira Brava	24-06-2018
1 51,93		Henrique Meira	09/04/71	Sen	CSM	Lisboa (U)	13-02-1999

#### 1 500 m

						prova do programa olímpico	
3 40,98	Marco Rebelo		18/03/73	Sen	CSM	Funchal	25-07-1998
3 41,52	Armando Monteiro		20/04/74	Sen	GDE	Maia	04-07-1998
3 43,75	Túlio António	ANG	24/01/83	Sen	CSM	Jerez	24-06-2008
3 46,70	Luís Pinto		09/11/75	Sen	CSM	Funchal	11-07-2004
3 47,28	Nuno Pereira		27/11/00	Jun	GDE	Maia	04-07-2018
3 47,93	Ricardo Paixão		01/04/86	Sen	GDE	Lisboa (U)	16-06-2012
3 48,1	Francisco Viveiros		15/11/61	Sen	CSM	Lisboa (N)	15-08-1987
3 48,38	Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s23	CSM	Lisboa (U)	06-07-2005
3 49,81	José Moreira		06/07/64	Sen	GDE	Funchal	30-05-1998
3 49,97	Cipriano Lucas		12/04/63	s23	CSM	Lisboa (N)	23-07-1983

Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:

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

#### 5 000 m

prova do programa olímpico							
13 59,25	Alberto Paulo	03/10/85	Sen	CSM	Leiria	17-07-2010	
14 13,42	Licínio Pimentel	12/04/77	Sen	GDE	Lisboa (U)	31-07-2004	
14 17,6	José Frias	20/06/59	Sen	GSS	Lisboa (U)	03-06-1984	
14 19,28	Ricardo J. Pereira	12/08/90	Sen	AJS	Leiria	25-07-2015	
14 21,71	Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s23	CSM	Leiria	03-06-2006
14 22,88	Ricardo Abreu	12/08/79	Sen	GDE	Leiria	26-05-2007	
14 32,30	Túlio António	ANG	24/01/83	Sen	CSM	Setúbal	24-05-2008
14 34,49	Marco Rebelo	18/03/73	Sen	GDE	Lisboa (U)	29-05-1999	
14 38,76	Luís Mendes	10/06/90	s23	GDE	Maia	30-06-2010	
14 43,28	Bruno Moniz	08/10/91	Sen	ADRAP	Ribeira Brava	15-06-2019	

Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:

13 26,38		Nicolas K. Kipkeday	KEN	25/11/83	Jun	GDE		Rio Maior	09-05-2001
----------	--	---------------------	-----	----------	-----	-----	--	-----------	------------



## Lista dos Melhores de Sempre

### MASCULINOS

### ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

#### 10 000 m

						prova do programa olímpico	
29 40,3	José Frias	20/06/59	Sen	GSS	Lisboa (N)	21-04-1984	
29 59,97	Ricardo J. Pereira	12/08/90	Sen	AJS	Braga	07-04-2018	
30 21,17	Bruno Moniz	08/10/91	Sen	ADRAP	Braga	07-04-2018	
30 28,42	Roberto Prioste	15/07/83	Sen	GDE	Maia	03-04-2016	
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 39,90	Tiago F. Silva	31/05/86	Sen	ADRAP	Ribeira Brava	08-02-2014	
30 40,20	Luís Mendes	10/06/90	s23	GDE	Braga	08-05-2010	
30 45,75	Ricardo Abreu	12/08/79	Sen	GDE	Lisboa (U)	28-06-2008	
30 56,72	Paulo Macedo	09/03/93	Sen	ADRAP	Ribeira Brava	10-03-2018	

#### Maratona

42 195 m						prova do programa olímpico	
2 19'31	Tiago F. Silva	31/05/86	Sen	ADRAP	Berlim / GER	28-09-2014	
2 21'49	José Frias	20/06/59	Sen	GSS	Jersey /UK	05-05-1985	
2 23'53	Carlos E. Freitas	17/01/84	Sen	ADRAP	Hamburg /GER	26-04-2015	
2 29'05	Carlos Alberto Ferreira	06/06/69	V 35	CSM	Lisboa	12-12-2007	
2 29'34	Ivan Nunes	26/03/84	V 35	VIP-RC	Sevilha /ESP	23-02-2020	
2 29'54	Bruno Moniz	08/10/91	Sen	ADRAP	Funchal	19-01-2020	
2 33'20	Miguel Gonçalves	24/08/81	V 35	ADRAP	Sevilha /ESP	19-02-2017	
2 34'30	Vasco Silva	05/04/60	Sen	FC	Lisboa	21-10-1990	
2 35'26	Paulo Macedo	09/03/93	Sen	ADRAP	Funchal	31-01-2016	
2 37'17	Américo Caldeira	19/06/77	V 35	CAF	Sevilha /ESP	19-02-2017	

#### 3 000 m obstáculos

0,91 m - 28x obstáculos + 7x vala de água						prova do programa olímpico	
8 22,41	Alberto Paulo		03/10/85	Sen	CSM	Daegu /KOR	29-08-2011
8 35,66	Marco Rebelo		18/03/73	Sen	CSM	Maia	02-08-1998
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 11,0	Francisco Viveiros		15/11/61	Sen	CSM	Lisboa (N)	24-04-1988
9 11,75	Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	Jun	CSM	Lisboa (U)	21-07-2004
9 16,99	José Moreira		06/07/64	Sen	GDE	Lisboa (U)	17-05-1998
9 17,1	Manuel Dionísio		02/03/57	Sen	CDN	Lisboa (N)	25-07-1981
9 28,60	Paulo C. Gomes		23/08/60	Sen	CSM	Lisboa (N)	09-06-1985
9 28,7	Carlos Santos		1970	s23	CSM	Funchal	24-06-1990



## Lista dos Melhores de Sempre

### MASCULINOS

### ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

#### 110 m barreiras

5b / 1,067m - 13,72 + 9,14m						prova do programa olímpico			
14,21	0,7	Paulo Neto		11/03/97	s23	AJS		Gävle /SWE	12-07-2019
14,46	-0,1	Amâncio Santos		31/01/77	Sen	GDE		Lisboa (U)	05-08-2000
14,56	-0,6	Rodrigo Dionísio		25/06/85	Sen	GDE		Seixal	31-05-2009
14,88	-0,2	Sérgio Duro		19/02/80	s23	GDE		Beja	18-05-2002
15,00	-0,6	Alain Monteiro		28/01/70	Sen	CSM		Funchal	12-07-1997
15,05	1,1	Pedro Feliciano		29/07/73	Sen	GDE		Lisboa (U)	03-07-1998
15,06	0,9	Arlindo Pinheiro	CPV	27/03/72	Sen	CSM		Lisboa (U)	14-07-2002
15,30	1,3	Francisco Gonçalves		14/05/81	s23	CAM		Lisboa (U)	14-07-2002
15,37	0,3	Alberto Fraga		29/02/80	Sen	GDE		Guarda	07-06-2009
15,39	0,1	Carlos Prino		13/06/97	s23	ADRAP		Braga	22-07-2018

#### 400 m barreiras

10b / 0,91 m - 45 + 35 m						prova do programa olímpico			
50,04		Sérgio Duro		19/02/80	Sen	GDE		VR Stº António	10-06-2003
52,58		Telmo Correia		31/01/82	Sen	GDE		Guimarães	29-06-2005
53,34		Edgar Remédios		05/05/94	Sen	GDE		Guarda	05-07-2019
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
53,69		Arlindo Pinheiro	CPV	27/03/72	Sen	CSM		Lisboa (U)	21-07-2001
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
54,79		Alain Monteiro		28/01/70	Sen	CSM		Maia	14-06-1997

#### 20 000 m / 20 km Marcha

em pista e/ou estrada						prova do programa olímpico			
1 30'46"2		Luís Gil		06/04/75	V 35	CSM		Leiria	31-03-2012
1 33'23"		Rui Teixeira		27/07/77	s23	CSM		Rio Maior	27-03-1999
1 39'14"		Duarte Dias		07/01/86	Sen	ADRAP		Montijo	16-03-2013
1 39'48"5		Eduardo Garcia		11/05/76	s23	CSM		Maia	04-05-1996
1 40'35"		Daniel Neves		20/10/82	s23	CSM		Porto	23-06-2002
1 44'53		Vítor Silva		28/05/90	Sen	ADRAP		Rio Maior	07-04-2018
1 47'42"		José Carlos Fernandes		14/01/69	s23	CDN		Montijo	19-05-1990
1 51'58"		Diogo Oliveira		18/11/85	s23	CSM		Grândola	13-01-2007
1 52'47"4		Artur Vasconcelos		09/09/89	s23	GDE		Luso	02-05-2009
1 53'06"	tp	Ricardo Crespo		03/02/81	s23	GDE		S. João Madeira	01-03-2003



## Lista dos Melhores de Sempre

### MASCULINOS

### ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

#### 50 km Marcha

em estrada					prova do programa olímpico				
4 07'46"		Luís Gil	06/04/75	V 35	CSM			Pontevedra	04-03-2012

#### Salto em Altura

							prova do programa olímpico		
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	Rodrigo Dionísio	25/06/85	Sen	GDE		Espinho	28-02-2010	
2,07	pc	Paulo Neto	11/03/97	s23	AJS		Pombal	17-02-2018	
2,04		Diogo Espinha	08/10/87	Sen	GDE		Fátima	01-06-2014	
2,01		José Durão	09/01/69	s23	CSM		Lisboa (N)	20-05-1990	
2,00		Renato Jesus	06/04/81	Sen	CSM		Funchal	24-01-2004	
1,98		Rui Sousa	01/01/77	s23	CSM		Maia	14-06-1997	
1,98		João Pedro Buaró	14/06/01	Juv	GDE		Vagos	24-06-2018	

#### Salto com Vara

							prova do programa olímpico		
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	
4,87		Hélder Fernandes	02/03/77	Sen	CSM		Funchal	26-05-2005	
4,85		Hugo Serra	12/06/77	Sen	GDE		Coimbra (M)	04-06-2000	
4,65	pc	Filipe Lara Ramos	10/09/78	Sen	GDE		Espinho	15-02-2004	
4,60		Gonçalo Pacheco	17/02/78	Sen	CSM		Funchal	13-07-2005	
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	
4,50		José Camacho	26/11/71	Sen	CSM		Funchal	26-06-2001	
4,41		Renato Araújo	08/09/93	Jun	CSM		Ribeira Brava	11-02-2012	



## Lista dos Melhores de Sempre

### MASCULINOS

### ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

#### Salto em Comprimento

							prova do programa olímpico	
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
7,12	1,8	Alberto Fraga		29/02/80	Sen	CSM	Massamá	26-06-2004
7,10	0,6	Francisco Cordoeiro		09/05/92	Sen	AJS	Braga	29-06-2019
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
7,06		Daniel Pó		31/03/71	Sen	GDE	Lisboa (U)	16-03-1997
7,02	pc	Vítor Viveiros		18/03/84	Sen	AJS	Pombal	16-02-2013

Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:

7,55	0,5	Vladimir Letnicov	UKR	07/10/81	Sen	GDE		Istambul	18-06-2005
------	-----	-------------------	-----	----------	-----	-----	--	----------	------------

#### Triplo Salto

							prova do programa olímpico	
15,39	2,0	Diogo Espinha		08/10/87	s23	CSM	Guarda	06-07-2008
15,34	pc	João Alexandre		01/01/90	Sen	GDE	Pombal - pc	11-02-2017
15,33	-0,6	Bruno Carmo		21/02/81	Sen	GDE	Seia	23-07-2006
14,95	pc	Amâncio Santos		31/01/77	Sen	GDE	Espinho	28-01-2001
14,78		Graciano Farinha		08/10/62	Sen	CSM	Funchal	06-07-1986
14,69	0,3	Bruno Costa		03/05/92	Jun	CSM	Lisboa (U)	10-07-2011
14,60	pc	Daniel Pó		31/03/71	Sen	GDE	Braga (pc)	16-02-1997
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	-0,6	Marco Abreu		27/10/77	Sen	GDE	Funchal	20-07-2003
14,51	-1,0	Diogo Espinha		08/10/87	Jun	CSM	Viseu	21-05-2006
14,51	1,3	Pedro Freitas		10/05/89	Jun	CSM	Machico	05-05-2007

Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:

16,46	0,0	Vladimir Letnicov	UKR	07/10/81	Sen	GDE		Istambul	19-06-2005
-------	-----	-------------------	-----	----------	-----	-----	--	----------	------------



## Lista dos Melhores de Sempre

### MASCULINOS

### ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

#### Lançamento do Peso

7,26 kg		prova do programa olímpico							
16,04		Marçal Rodrigues	10/07/90	s23	CSM			Funchal	01-07-2010
16,00		André Vital e Silva	13/02/80	Sen	GDE			Lisboa (U)	05-03-2006
15,69		André Gonçalves	14/04/86	Sen	CSM			Funchal	14-05-2011
15,40		Angelino Gonçalves	30/12/70	Sen	GDE			Funchal	14-07-2003
14,85	pc	Paulo Gonçalves	27/09/88	s23	CSM			Pombal	08-02-2009
14,49		Ricardo Fernandes	20/12/62	V 35	CSM			Almada	10-02-2001
14,40		Nicolau Barros	15/12/71	Sen	CSM			Funchal	14-02-1999
13,82		Jorge Grave	01/09/82	V 35	AJS			Funchal	05-01-2019
13,73		Miguel Pinto	13/06/84	Sen	GDE			Ribeira Brava	17-07-2009
13,72		Carlos Alexandre Jesus	16/02/81	Jun	GDE			Aveiro	25-03-2000

#### Lançamento do Disco

2 kg		prova do programa olímpico							
51,68		Jorge Grave	01/09/82	V 35	AJS			Funchal	05-01-2019
49,07		Miguel Pinto	13/06/84	Sen	GDE			Faro	08-06-2008
48,26		Angelino Gonçalves	30/12/70	Sen	GDE			Quinta do Anjo	16-08-2000
46,01		Bráulio Silva	20/09/71	Sen	CSM			Viseu	20-05-2006
43,84		Juvenal Gonçalves	12/07/58	Sen	CSM			Funchal	06-06-1990
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
40,32		Roque Semedo	CPV 16/08/90	Sen	ADRAP			Funchal	22-04-2017
40,06		Paulo Gonçalves	27/09/88	s23	CSM			Viseu	05-07-2009

#### Lançamento do Martelo

7,26 kg		prova do programa olímpico							
70,42		Décio Andrade	25/01/97	s23	GDE			San Angelo, TX/USA	06-04-2019
67,17		André Vital e Silva	13/02/80	Sen	GDE			Lagos	06-04-2006
61,59		João Venade	25/01/88	Sen	CSM			Leiria	03-03-2012
60,55		Mário Rocha	27/06/72	Sen	GDE			Porto (I)	11-07-1999
59,06		Nuno Coelho	09/07/77	Sen	GDE			Almada	06-05-2000
53,94		João F. Almeida	24/03/86	s23	CSM			Viseu	21-05-2006
53,08		Silvério Manso	22/01/57	Sen	CSM			Lisboa (N)	20-05-1990
53,02		António Magalhães	18/01/65	Sen	CSM			Lisboa (U)	02-07-1997
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



## Lista dos Melhores de Sempre

### MASCULINOS

### ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

### Lançamento do Dardo

800 g	prova do programa olímpico							
71,67	Hélder Pestana	11/02/87	Sen	GDE	Fátima	31-05-2014		
62,56	Sérgio Abreu	24/10/68	Sen	CSM	Funchal	25-05-1997		
60,85	Vítor Dinarte Freitas	22/08/74	Sen	CSM	Lisboa (U)	29-05-1999		
59,93	Demétrio Barros	29/06/71	Sen	GDE	Funchal	10-07-1997		
59,42	Paulo Jardim	15/01/77	Sen	GDE	Ribeira Brava	23-07-2008		
55,27	Roque Semedo	CPV 16/08/90	Sen	ADRAP	Leiria	27-07-2019		
54,56	José Faustino	14/01/77	s23	GDE	Funchal	24-05-1997		
53,44	Moisés Faria	13/03/02	Juv	GDE	Ribeira Brava	15-06-2019		
52,74	Vítor Viveiros	18/03/84	Sen	CSM	Ribeira Brava	19-05-2012		
52,02	Emanuel Viveiros	05/06/60	Sen	CSM	Lisboa (N)	18-04-1987		



# Lista dos Melhores de Sempre

## MASCULINOS

## ABSOLUTOS

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 do programa olímpico		
6 802 p	Alberto Fraga	29/02/80	Sen	CSM	10,94 . 6,86 . 12,72 . 1,88 . 51,66 / 15,42 . 33,93 . 4,05 . 45,62 . 4 59,11			Lisboa (U)	20-06-2004
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
6 014 p	Emanuel Viveiros	05/06/60	Sen	CSM	11,7 . 6,74 . 10,60 . 1,74 . 50,6 / 19,4 . 32,84 . 3,00 . 52,02 . 4 15,5			Lisboa (N)	18-04-1987
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
5 809 p	Vítor Dinarte Freitas	22/08/74	Sen	CSM	12,07 . 6,37 . 10,24 . 1,80 . 54,54 / 16,74 . 25,86 . 3,30 . 59,01 . 4 58,25			Funchal	05-04-1998
5 653 p	Gonçalo Pacheco	17/02/78	Sen	GDE	11,9 . 6,27 . 10,97 . 1,82 . 58,6 / 18,9 . 31,83 . 4,30 . 50,62 . 5 07,5			Machico	07-05-2006
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
5 382 p	Angelino Gonçalves	30/12/70	Sen	CSM	12,00 . 5,55 . 12,32 . 1,65 . 55,73 / 18,04 . 36,57 . 3,40 . 44,86 . 5 19,18			Funchal	05-04-1998

### Heptatlo

60m + Comprimento + Peso + Altura / 60m barr. + Vara + 1000m							prova de outros programas nacionais		
5 252 p	pc	Alberto Fraga	29/02/80	Sen	CSM	7,05 . 7,01 . 13,46 . 1,90 / 8,53 . 4,30 . 3 05,91		Espinho	15-02-2004
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
4 278 p		Gonçalo Pacheco	17/02/78	Sen	GDE	7,8 . 6,15 . 11,03 . 1,84 / 9,7 . 4,3 . 3 09,2		Machico	17-12-2005
4 208 p	pc	Diogo Espinha	08/10/87	Sen	GDE	7,32 . 6,95 . 10,05 . 1,94 / 9,61 . 2,40 . 3 11,17		Pombal	12-12-2010
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
3 908 p		Filipe Mendonça	20/03/85	Sen	ADRAP	7,77 . 6,15 . 10,01 . 1,74 / 9,31 . 3,00 . 3 10,83		Machico	19-12-2010
3 821 p	pc	Gilberto Carvalho	14/01/93	Sen	ADRAP	7,91 . 5,77 . 10,50 . 1,50 / 9,70 . 4,20 . 3 15,46		Pombal	01-03-2020
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

# Lista dos Melhores de Sempre

## MASCULINOS

## ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
<b>4 X 100 m</b>									
prova do programa olímpico									
42,01	GD Estreito			Sen	GDE	Pedro Feliciano 73, Vítor Jorge 74, Eurico teixeira 80, Daniel Pó 71		Viseu	13-06-1998
42,08	GD Estreito			Sen	GDE	Amâncio Santos 77, Pedro Antunes 77, Eurico Teixeira 80, Pedro Rosa 72		Lisboa (U)	27-05-2000
42,12	GD Estreito			Sen	GDE	Alberto Fraga 80, Pedro Antunes 77, Eurico Teixeira 80, Pedro Rosa 72		Leiria	10-06-2000
42,18	Seleção da Madeira			Sen	SM	Victor Rodrigues 88, Dany Gonçalves 85, Bruno Santos 85, Filipe Santos 84		Luso	23-06-2007
42,41	CS Marítimo			Sen	CSM	Bruno Santos 85, Dany Gonçalves 85, Hermano Gouveia 81, Hugo Silva 91		Faro	07-06-2008
42,47	GD Estreito			Sen	GDE	David Aveiro 79, Pedro Antunes 77, Eurico Teixeira 80, Pedro Rosa 72		Lisboa (I)	25-06-2000
42,47	CS Marítimo			Sen	CSM	Hermano Gouveia 81, Filipe Santos 84, Bruno Santos 85, Dany Gonçalves 85		Lisboa (U)	11-06-2005
42,50	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Rodrigo Ramos 98, Ricardo Ribeiro 95, Roberto Faria 91, Dany Gonçalves 85		Ribeira Brava	23-05-2015
42,54	GD Estreito			Sen	GDE	Ricardo Santos 75, Wilson Ogbeide a, 77, Eurico Teixeira 80, Ricardo Marques 73		Lisboa (U)	29-05-1999
42,55	GD Estreito			Sen	GDE	Roberto Aguiar 84, Deodato Freitas 77, Emiliano Ventura 79, Bruno Gancho 79		Lisboa (U)	22-05-2004
Outros Clubes:									
43,41	ADR Água de Pena			V 35	ADRAP	Bruno Vaz Moniz 88, Tito Fernandes 99, Ulisses Tavares 92, Filipe Santos 84		Ribeira Brava	15-06-2019
44"2	CD Nacional			Sen	CDN	?		?	01-01-1981
45,91	CCD Porto Moniz			Jun	CCDPM	Sean Castro 89, Jean Fourie 90, Roberto Gonçalves 89, André Gonçalves 90		Viseu	07-07-2007
46,40	C Atletismo da Madeira			Juv	CAM	Énio Pimenta 89, João Frias 91, Sean Castro 89, André Gonçalves 90		Luso	17-06-2006
47,25	CA Funchal			Sen	CAFH	José Víctor Abreu 91, Emídio Rodrigues 65, Roberto Prioste 83, Nelson Prioste 89		Ribeira Brava	14-07-2010

# Lista dos Melhores de Sempre

## MASCULINOS

## ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
<b>4 X 400 m</b>									
prova do programa olímpico									
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 16,42	GD Estreito			Sen	GDE	Eurico Teixeira 80, Armando Monteiro 74, Miguel Cascalheira 65, Vítor Jorge 74		Viseu	13-06-1998
3 16,71	GD Estreito			Sen	GDE	João Santos 83, Duarte Ponte 73, Roberto Aguiar 84, Sérgio Duro 80		Lisboa (U)	09-06-2002
3 16,91	GD Estreito			Sen	GDE	Bruno Gancho 79, Diogo Sousa 83, Deodato Freitas 77, Sérgio Duro 80		Lisboa (U)	06-06-2004
3 17,82	CS Marítimo			Sen	CSM	Hermano Gouveia 81, Bruno Santos 85, Ivo Graça 84, Filipe Santos 84		Lisboa (U)	11-06-2005
3 18,71	GD Estreito			Sen	GDE	Emiliano Ventura 79, Duarte Ponte 79, Eurico Teixeira 80, Pedro Antunes 77		Lisboa (I)	25-06-2000
3 19,54	GD Estreito			Sen	GDE	Sérgio Duro 80, Diogo Sousa 83, Emiliano Ventura 79, Bruno Gancho 79		Elvas	08-05-2004
3 19,83	CS Marítimo			Sen	CSM	Hermano Gouveia 81, Bruno Santos 85, Ivo Graça 84, Luís Pinto 75		Leiria	05-06-2005
3 19,98	CS Marítimo			s23	CSM	Ivo Graça 84, Hermano Gouveia 81, Bruno Santos 85, Rúben Alves 83		Guarda	06-07-2003
3 20,16	GD Estreito			Sen	GDE	João Santos 83, Roberto Aguiar 84, Vítor Ferreira 78, Sérgio Duro 80		Espinho	08-02-2003
Outros Clubes:									
3 21,12	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Roberto Faria 91, Wilson Conniott 93, Francisco Cordoeiro 92, Bernardo Pereira 97		Braga	22-07-2018
3 22,6	CD Nacional			Sen	CDN	?		?	01-01-1980
3 27,63	ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Roberto Nóbrega 92, Germano Oliveira 89, Bruno Moniz 91, Micael Franco 95		Ribeira Brava	13-07-2013
3 35,07	CA Funchal			Sen	CAFH	Edwin Nunes 89, André Neto 89, Roberto Prioste 83, Nelson Prioste 89		Ribeira Brava	18-07-2009
3 35,49	CCD Porto Moniz			Jun	CCDPM	Sean Castro 89, Diogo Canada 88, André Gonçalves 90, Roberto Gonçalves 89		Viseu	08-07-2007



## Lista dos Melhores de Sempre

### MASCULINOS

### ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

## Outras Provas

### 60 m

prova de outros programas nacionais

6,81	pc	Dany Gonçalves	14/03/85	Sen	CSM			Pombal	14-02-2009
6,91	-1,1	Alberto Fraga	29/02/80	Sen	CSM			Funchal	24-01-2004
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
6,99	pc	Pedro Rosa	04/07/72	Sen	GDE			Espinho	29-01-2000
7,00	pc	David Martinho	16/03/01	Jun	AJS			Braga - pc	23-02-2019
7,02	pc	Pedro Antunes	22/07/77	Sen	GDE			Lisboa	03-03-2001
7,03	pc	José Ricardo Mestre	18/09/99	s23	AJS			Braga	22-02-2020
7,04	1,0	Micael Franco	31/08/95	Sen	GDE			Ribeira Brava	05-01-2018
7,05	pc	Filipe Santos	25/06/84	Sen	GDE			Pombal	12-02-2011

Tempos manuais:

6"8	1,5	Fernando Almeida	10/10/92	s23	GDE			Ribeira Brava	09-02-2013
-----	-----	------------------	----------	-----	-----	--	--	---------------	------------

### 300 m

outras provas

33,30		Sérgio Duro	19/02/80	Sen	GDE			Viseu	01-05-2003
34,96		Micael Franco	31/08/95	s23	GDE			Ribeira Brava	16-12-2017
35,03		Ricardo Ribeiro	21/02/95	s23	AJS			Machico	14-05-2016
35,06		Dany Gonçalves	14/03/85	Sen	CSM			Ribeira Brava	26-05-2012
35,13		Pedro Antunes	22/07/77	Sen	GDE			Viseu	01-05-2000
35,58		Ivo Graça	22/03/84	Jun	CSM			Viseu	01-05-2003
35,60		Bruno Girão	24/12/75	Sen	CSM			Lisboa (U)	04-01-2003
35,81		Roberto Nóbrega	31/05/92	Juv	ADRAP			Luso	27-06-2009
35,98		Tito Fernandes	02/06/99	s23	ADRAP			Ribeira Brava	27-04-2019
36,02		Sérgio Mendes	09/01/93	Jun	GDE			Ribeira Brava	14-04-2012

Tempos manuais:

35"5		José Câmara	04/10/54	Jun	CSM			Funchal	18-05-1972
35"6		Carlos M. Correia	1955	Sen	CDN			Funchal	04-05-1980



## Lista dos Melhores de Sempre

### MASCULINOS

### ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

#### 500 m

						outras provas	
1 04,59	Nuno Mendes	27/07/81	s23	CSM	Lisboa (U)	06-01-2001	
1 04,79	Sérgio Duro	19/02/80	Sen	GDE	Lisboa (U)	30-04-2003	
1 05,65	Pedro Antunes	22/07/77	Sen	GDE	Lisboa (U)	19-02-2000	
1 05,8	Fernando Formiga	1960	Sen	CSM	Lisboa (N)	27-03-1983	
1 05,81	Diogo Sousa	28/11/83	Jun	GDE	Funchal	17-07-2002	
1 05,9	Emanuel Viveiros	05/06/60	Sen	CSM	Funchal	18-01-1992	
1 06,10	Arlindo Pinheiro	CPV 27/03/72	Sen	CSM	Almada	12-02-2002	
1 06,12	Hermano Gouveia	21/03/81	s23	CSM	Funchal	13-12-2003	
1 06,12	Pedro Martins	28/06/96	Sen	ADRAP	Braga	28-12-2019	
1 06,3	João Frias	1967	Sen	CSM	Funchal	18-01-1992	

#### 1 000 m

						outras provas	
2 22,86	Armando Monteiro	20/04/74	Sen	GDE	Lisboa (A)	22-05-1997	
2 26,21	Marco Rebelo	18/03/73	Sen	CSM	Funchal	13-06-1996	
2 26,73	Luís Pinto	09/11/75	Sen	CSM	Lisboa (I)	03-01-2004	
2 28,77	Francisco Viveiros	15/11/61	Sen	CSM	Funchal	17-03-1990	
2 29,53	Jorge Batista	06/06/91	Sen	GDE	Braga	28-12-2019	
2 30,25	Bruno Moniz	08/10/91	Sen	ADRAP	Ribeira Brava	27-04-2014	
2 30,27	Diogo Sousa	28/11/83	Jun	GDE	Funchal	18-02-2001	
2 31,88	Nuno Pereira	27/11/00	Juv	GDE	Ribeira Brava	26-11-2017	
2 32,48	Rúben Alves	01/02/83	s23	CSM	Funchal	06-12-2003	
2 32,5	Lino Correia	17/09/60	Sen	CSM	Funchal	09-01-1987	

#### Milha

1 609 m						outras provas	
4 01,36	Marco Rebelo	18/03/73	Sen	GDE	Marinha Grande	27-04-1998	
4 06,02	Henrique Meira	09/04/71	Sen	CSM	Lisboa (U)	22-05-1998	
4 07,25	Armando Monteiro	20/04/74	Sen	GDE	Lisboa (U)	22-05-1998	
4 17,22	Roberto Prioste	15/07/83	Sen	GDE	Ribeira Brava	24-04-2016	
4 18,49	Francisco Viveiros	15/11/61	Sen	CSM	Funchal	02-02-1991	
4 19,0	José Frias	20/06/59	Sen	JAC	Funchal	15-05-1983	
4 19,29	Emanuel Viveiros	05/06/60	Sen	CSM	Funchal	02-02-1991	
4 20,53	Edwin Nunes	01/05/89	Sen	ADRAP	Ribeira Brava	01-04-2017	
4 22,74	Bruno Moniz	08/10/91	Sen	ADRAP	Ribeira Brava	01-04-2017	
4 24,07	Alexandre Santana	14/05/78	Sen	GDE	Almada	02-12-2002	



## Lista dos Melhores de Sempre

### MASCULINOS

### ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

#### 2 000 m

outras provas								
5 24,2		Marco Rebelo		18/03/73	Sen	CSM		Funchal 10-04-1996
5 38,3		Mário Caseiro		01/12/69	Sen	CSM		Nazaré 02-11-2002
5 40,9		Francisco Viveiros		15/11/61	s23	CSM		Funchal 15-02-1981
5 43,5		Leonardo Caetano		10/02/50	s23	ACF		Funchal 27-02-1972
5 44,3		Manuel Dionísio		02/03/57	Sen	CDN		Funchal 15-02-1981
5 49,0		Lino Correia		17/09/60	s23	CSM		Funchal 15-02-1981
5 49,7		José Carlos Ribeiro		1964	Jun	JAC		Funchal 06-02-1983
5 50,5		João Gabriel Alves		1958	Sen	CDN		Funchal 15-02-1981

#### 3 000 m

prova de outros programas nacionais								
8 04,48		Alberto Paulo		03/10/85	Sen	CSM		Lisboa (U) 26-06-2011
8 04,95	pc	Licínio Pimentel		12/04/77	Sen	GDE		Espinho 15-02-2004
8 08,15	pc	Marco Rebelo		18/03/73	Sen	GDE		Espinho 13-02-2000
8 11,94		Ricardo J. Pereira		12/08/90	Sen	AJS		Maia 01-08-2015
8 12,74	pc	Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s23	CSM		Pombal 10-02-2007
8 13,34		João Ricardo Jardim		03/04/65	Sen	GDME		Funchal 18-07-1994
8 15,2		Túlio António	ANG	24/01/83	Sen	CSM		Lisboa (U) 31-05-2008
8 15,52		Armando Monteiro		20/04/74	Sen	GDE		Lisboa (U) 27-04-1997
8 18,4		Cipriano Lucas		12/04/63	s23	CSM		Lisboa (N) 14-05-1983
8 19,57	pc	Bruno Moniz		08/10/91	Sen	ADRAP		Pombal 11-02-2018
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:								
8 08,12		Nicolas K. Kipkeday	KEN	25/11/83	Jun	GDE		Lisboa (U) 07-05-2001

#### Meia-Maratona

outras provas								
21 097,5 m								
1 03'59		Alberto Paulo		03/10/85	Sen	CSM		Porto 10-10-2010
1 05'58		Ricardo J. Pereira		12/08/90	Sen	AJS		Ovar 18-10-2015
1 06'50		Tiago F. Silva		31/05/86	Sen	ADRAP		Ovar 18-10-2015
1 07'15		Bruno Moniz		08/10/91	Sen	ADRAP		Leiria 07-10-2018
1 07'34		Luís Pinto		09/11/75	Sen	CSM		Moita 18-10-2009
1 07'58		Paulo Macedo		09/03/93	Sen	ADRAP		Ovar 13-10-2019
1 08'20		Mário Caseiro		01/12/69	Sen	CSM		Nazaré 11-11-2001
1 09'04		Luís Mendes		10/06/90	Jun	GDE		Porto 18-10-2009
1 09'23		Manuel Conceição		1955	Sen	CSM		Nazaré 11-11-1984
1 09'41		Carlos E. Freitas		17/01/84	Sen	RCT		Funchal 31-01-2016



## Lista dos Melhores de Sempre

## MASCULINOS

## ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

## 60 m barreiras

5b / 1,067m - 13,72 + 9,14m						prova de outros programas nacionais			
7,93	pc	Amâncio Santos		31/01/77	Sen	GDE		Valência	24-02-2001
7,99	pc	Paulo Neto		11/03/97	Sen	AJS		Pombal	01-03-2020
8,10	pc	Rodrigo Dionísio		25/06/85	Sen	GDE		Espinho	10-01-2009
8,28	1,8	Sérgio Duro		19/02/80	Sen	GDE		Funchal	25-01-2003
8,37	pc	Pedro Feliciano		29/07/73	Sen	GDE		Espinho	15-02-1998
8,41	1,8	Arlindo Pinheiro	CPV	27/03/72	Sen	CSM		Funchal	25-01-2003
8,47	pc	Alberto Fraga		29/02/80	Sen	CSM		Alpiarça	10-01-2004
8,50	pc	Paulo Ferreira		25/08/77	Sen	GDE		Espinho	13-01-2002
8,56	0,9	Roberto Gonçalves		24/02/89	s23	GDE		Ribeira Brava	18-01-2009
8,61	pc	Edgar Remédios		05/05/94	Sen	GDE		Pombal	28-01-2018

## 5 000 m Marcha

em pista						outras provas			
21 14,65		Luís Gil		06/04/75	V 35	CSM		Maia	29-01-2011
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

## 10 000 m Marcha

em pista						prova de outros programas nacionais			
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
46 21,0		Luís Gil		06/04/75	Sen	CSM	45'21" - estrada	Lisboa (U)	27-07-2007
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 04,53		Vítor Silva		28/05/90	Sen	ADRAP		Ribeira Brava	23-06-2018
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

# Lista dos Melhores de Sempre

## MASCULINOS

## ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

### Estafeta Sueca

100 + 200 + 300 + 400 m								outras provas	
1 56,82	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Rodrigo Ramos 98, Dany Gonçalves 85, Roberto Faria 91, Ricardo Ribeiro 95		Ribeira Brava	13-07-2016
2 04,25	GD Estreito			Sen	GDE	Sérgio Mendes 93, Pedro A. Freitas 96, Paulo Ornela 93, Pedro Oliveira 94		Ribeira Brava	13-07-2016
2 04,51	GD Estreito			Sen	GDE	Filipe Santos 84, Renan Gregório 96, Pedro Oliveira 94, Davide Teixeira 92		Ribeira Brava	22-04-2018
2 05,56	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Rodrigo Ramos 98, Roberto Faria 91, Hugo Silva 91, Ricardo Ribeiro 95		Machico	16-05-2015
2 06,11	GD Estreito			Sen	GDE	José Teixeira 99, João Duarte99, Paulo Ornelas 93, Nuno Pereira 00		Ribeira Brava	29-04-2017
2 06,81	GD Estreito			Jun	GDE	Pedro Buaró 01, Bruno Pita 03, João Pedro Silva 01, Tiago Freitas 02		Ribeira Brava	06-04-2019
2 07,11	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Diogo Gonçalves 01, Rodrigo Ramos 98, Rodolfo Alves 76, Roberto Faria 91		Ribeira Brava	29-04-2017
2 07,49	ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Lourenço Santos 00, Tito Fernandes 99, Milton Ferreira 98, Ulisses Tavares 92		Ribeira Brava	29-04-2017
2 07,70	ADR Água de Pena			Juv	ADRAP	Gabriel Vieira 04, Miguel S. Abreu 03, Tomás Rosário 04, Manuel Vieira 03		Ribeira Brava	06-04-2019
2 08,36	GD Estreito			s23	GDE	Pedro A. Freitas 96, Renan Gregório 96, Paulo Ornelas 93, Pedro Oliveira 94		Machico	16-05-2015
Outros Clubes:									
2 29,35	CA Funchal			Sen	CAFH	António Jardim 86, Emídio Rodrigues 65, Énio Silva 87, Élton Martins 87		Ribeira Brava	29-04-2017



# Lista dos Melhores de Sempre

## MASCULINOS

## ABSOLUTOS

até 15-mar-2020

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

### Estafeta Olímpica

100 + 200 + 400 + 800 m									outras provas
3 21,7	m	GD Estreito		Sen	GDE	Rodrigo Barros 01, Renan Gregório 96, Davide Teixeira 92, Nuno Pereira 00		Ribeira Brava	18-04-2018
3 24,05		ACD Jardim da Serra		Sen	AJS	Dany Gonçalves 85, Ricardo Ribeiro 95, Roberto Faria 91, Bruno Silva 89		Ribeira Brava	07-07-2016
3 24,09		GD Estreito		Sen	GDE	Pedro A. Freitas 96, Paulo Ornelas 93, Vadym Parkhomchuk 98, Nuno Pereira 00		Ribeira Brava	28-04-2017
3 25,3		ACD Jardim da Serra		Sen	AJS	Ricardo Ribeiro 95, Roberto Faria 91, Hugo Silva 91, Bruno Silva 89		Machico	17-05-2015
3 26,4		GD Estreito		s23	GDE	Pedro A. Freitas 96, Renan Gregório 96, Paulo Ornelas 93, Pedro Oliveira 94		Machico	17-05-2015
3 28,75		ADR Água de Pena		Sen	ADRAP	Milton Ferreira 98, Ulisses Tavares 92, Edwin Nunes 89, Bruno Moniz 91		Ribeira Brava	28-04-2017
3 29,03		GD Estreito		Sen	GDE	Paulo Ornelas 93, Sérgio Mendes 93, Pedro A. Freitas 96, Pedro Oliveira 94		Ribeira Brava	07-07-2016
3 29,70		GD Estreito		Sen	GDE	Rúben Abreu 03, Bruno Pita 03, Tiago Freitas 02, Davide Teixeira 92		Ribeira Brava	07-04-2019
3 30,61		ACD Jardim da Serra		Sen	AJS	Rodrigo Ramos 98, Diogo Gonçalves 01, Roberto Faria 91, Eduardo Pestana 02		Ribeira Brava	07-04-2019
3 32,2	m	ADR Água de Pena		Sen	ADRAP	Tito Fernandes 99, Ulisses Tavares 92, Milton Ferreira 98, Paulo C. Gonçalves 97		Ribeira Brava	18-04-2018
Outros Clubes:									
3 59,32		CA Funchal		V 40	CAFH	Américo Calderia 77, Duarte Câmara 75, Miguel Passos 75, Emídio Rodrigues 65		Ribeira Brava	28-04-2017

### 4 x 800 m

									outras provas
8 58,2		CS Marítimo		Sen	CSM	Alvarino Mendonça 39, Timóteo Azevedo 47, Martinho Vieira 38, Miguel Branco 47		Funchal	27-04-1969

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

  

4 x 1 500 m									
									outras provas
16 31,67	GD Estreito			Sen	GDE	Roberto Prioste 83, Manuel Fernandes 92, Bruno Silva 89, Nuno Pereira 00		Ribeira Brava	22-04-2018
17 00,59	ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Bruno Moniz 91, Edwin Nunes 89, Paulo Macedo 93, Silvestre Rodrigues 82		Ribeira Brava	29-04-2017
17 03,16	ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	J. Manuel Gomes 94, Vítor Hugo Morgado 96, Tiago F. Silva 86, Bruno Moniz 91		Machico	16-05-2015
17 10,13	GD Estreito			Sen	GDE	Vadym Parkhomchuk 98, Humberto Pires 89, Roberto Prioste 83, Manuel Fernandes 92		Ribeira Brava	29-04-2017
17 17,03	GD Estreito			Sen	GDE	Manuel Fernandes 92, Humberto Pires 89, Bruno Silva 89, Davide Teixeira 92		Ribeira Brava	06-04-2019
17 22,57	ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Vítor Silva 90, Paulo C. Gonçalves 97, Paulo Macedo 93, Silvestre Rodrigues 82		Ribeira Brava	22-04-2018
17 24,22	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Danilo Nóbrega 94, Davide Teixeira 92, Leandro José Abreu 98, Bruno Silva 89		Machico	16-05-2015
17 25,04	GD Estreito			Sen	GDE	Nuno Paulo 93, Fábio Fernandes 95, Humberto Pires 89, Paulo C. Gonçalves 97		Machico	16-05-2015
17 33,48	CA Funchal			Sen	CAFH	João Sá 1980, Emídio Rodrigues 1965, Alcino Abreu 1989, Américo Caldeira 1977		Ribeira Brava	13-07-2011
17 35,20	ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Bruno Moniz 91, Paulo Macedo 93, Jorge Cipriano 60, J. Manuel Gomes 94		Ribeira Brava	13-07-2016
Outros Clubes:									
18 10,68	Vip RC			Sen	VIP-RC	Edwin Nunes 89, Carlos E. Freitas 84, Adelino Camacho 68, Eugénio Pinto 68		Ribeira Brava	22-04-2018
18 25,66	CCDT Horários do Funchal			Sen	CCDTHF	Nelson Silva 76, José Rodrigues 73, António Gonçalves 69, Amândio Correia 69		Machico	08-07-2009
18 46,29	CDE Santana			Sen	CDES	Paulo C. Gonçalves 97, Márcio Coelho 80, Gilmer Galeano 84, Telmo Pão 85		Ribeira Brava	06-04-2019
18 46,6	CD Nacional			Sen	CDN	João Luís Nóbrega 53, António Câmara 45, Egídio Fernandes 53, Ilídio Correia 51		Funchal	23-04-1970
19 23,14	Escola do Estreito			Sen	CEE-M	António Alves 80, Daniel Ferraz 89, Ricardo Quintal 90, João Morais 85		Ribeira Brava	06-04-2019
Equipas de Veteranos:									
19 02,69	CA Funchal - vet			V 40	CAFH	Américo Calderia 77, Nuno Silva 76, Miguel Passos 75, Emídio Rodrigues 65		Ribeira Brava	29-04-2017
19 17,36	Canico - vet			V 45	CKC	Élvio Henriques 73, Carlos Fernandes 69, Raúl Mendes 61, João A. Freitas 74		Ribeira Brava	06-04-2019
19 52,42	Horários do Funchal - vet			V 40	CCDTHF	António Gonçalves 69, Ricardo Spínola 69, Duarte Costa 74, José Manuel Abreu 72		Ribeira Brava	29-04-2017
20 16,29	Jardim da Serra - vet			V 35	AJS	João A. Freitas 74, Marco Barros 78, Óscar Correia 79, Gabriel Silva 81		Ribeira Brava	13-07-2016
20 17,78	Corticeiras / Zapecar - vet			V 40	GDC	Alberto Jardim 75, Paulo Fernandes 75, Nuno Faria 68, Joaquim Fernandes 61		Ribeira Brava	13-07-2016