

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
7,06	Rodrigo Rito		30/08/00	s23	GDE		Pombal	06-03-2021
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
49,63	Diogo Mestre		20/05/95	Sen	ADRAP		Pombal	13-03-2021
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

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 53,82	Miguel Mascarenhas		25/07/98	Sen	GDE		Braga	06-02-2021
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
1.500 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 48,95	Miguel Mascarenhas		25/07/98	Sen	GDE		Braga	13-02-2021
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
3.000 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 24,54	Hugo Correia		17/11/91	Sen	GDE		Pombal	20-02-2021
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

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
7,96	Abdel Larrinaga		13/07/94	Sen	GDE		Alpiarça	06-02-2021
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

Salto em ALTURA

2,13	Paulo J. Gonçalves		05/03/85	s23	GDE		Espinho	14-02-2007
2,13	Nelson Pinto		24/12/98	Sen	AJS		Braga	14-01-2021
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

5,20	João Pedro Buaró		14/06/01	s23	GDE		Pombal	13-03-2021
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
7,17	Abdel Larrinaga	13/07/94	Sen	GDE			Lisboa - CAR	10-01-2021
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
6,85	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

Absolutos Masculinos

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
5.000 m MARCHA								
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
23 56,18	João Afonso Olim		14/10/00	s23	ADRAP		Pombal	13-03-2021
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

HEPTATLO								
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
	Hermano Gouveia 81, Nuno Mendes 81, Filipe Santos 84, Bruno Santos 85							
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 23,71	Marítimo			Sen	CSM		Espinho	11-02-2006
	Hermano Gouveia 81, Nuno Mendes 81, Filipe Santos 84, Bruno Santos 85							
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			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		08/02/84	Jun	GDE	Pt-T senior	Alpiarça	04-01-2003
	7,51 . 6,01 . 9,98 . 9,38 . 1,78							

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							