

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

60 m

Recordes Regionais: Abs - 6,81 / pc - 6,81 Sub23 - 6,95 / pc - 6,95 Jun - 7,00 / pc - 7,00 Juv - 7,13 / pc - 7,23 Inic - 7,53 / pc - 7,75 Inf - 7,62 / pc - 8,14

Ranking até: Sen: 8,50 Jun: 8,50 Juv: 8,50 Inic: 9,25 Inf: 10,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7,06	pc	Rodrigo Rito		30/08/00	s23	GDE	CN Universitário pc	1º	Pombal	6/mar		rp /	7,08pc / 7,08pc	
7,09	pc	José Ricardo Mestre		18/09/99	s23	AJS	CN Clubes pc	4º s	Pombal	14/mar		7,03 pc/20		
7,12	pc	Abdel Larrinaga		13/07/94	Sen	GDE	C Portugal Comb pc	Hp	Pombal	20/fev		rp /	7,26pc	
7,22	pc	Miguel Tapadas		23/04/98	Sen	ADRAP	Prova Extra	4º s	Lisboa CAR	16/jan		7,07 pc/20	7,22pc / 7,23pc	

Marcas com Vento Favorável Irregular:

8,34	2,1	Pedro M. Gonçalves		07/01/09	Inf	CSM	CR Sub 14	1º	Ribeira Brava	26/jun				
8,52	2,1	Pedro A. Gouveia		04/04/08	Inf	ADRAP	CR Sub 14	2º	Ribeira Brava	26/jun				
8,81	2,6	José G. Pereira		15/03/08	Inf	ADRAP	Ol. Jovem Reg	1º	Ribeira Brava	15/mai				
8,86	2,6	Matias Freitas		16/01/08	Inf	ADRAP	Ol. Jovem Reg	2º	Ribeira Brava	15/mai				
9,16	2,6	Guilherme Henriques		07/06/09	Inf	AJS	Ol. Jovem Reg	3º	Ribeira Brava	15/mai				
9,60	2,1	Rodrigo M. Pereira		22/10/09	Inf	GDE	CR Sub 14	4º	Ribeira Brava	26/jun				
9,71	2,1	Dinis A. Freitas		04/04/10	Benj	ADRAP	CR Sub 14	5º	Ribeira Brava	26/jun				
10,33	2,1	Simão Rodrigues		27/12/09	Inf	CSM	CR Sub 14	6º	Ribeira Brava	26/jun				

80 m

Recordes Regionais: Inic - 9,27 Inf - 9,90

Ranking até: 12,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,27	1,9	Lourenço A. Viveiros		16/06/06	Inic	GDE	CR Sub 16	1º e	Ribeira Brava	3/jul	RR Iniciados	rp	9,37 / 9,58	
10,72	1,6	Roberto Gomes		19/01/07	Inic	ADRAP	Ol. Jovem Reg	2º	Ribeira Brava	9/mai		rp /	10,26 (3,7)	
11,21	-1,9	Gonçalo Mendonça		17/06/06	Inic	CSM	P. Preparação	2º	Ribeira Brava	17/abr		rp	11,11 (3,0)	
11,22	1,9	Pedro M. Gonçalves		07/01/09	Inf	CSM	CR Sub 16	2º e	Ribeira Brava	3/jul		rp /	10,97 (2,7)	
11,62	1,6	Marco Santos		11/09/07	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	3º	Ribeira Brava	9/mai		rp /		
12,17	1,9	Guilherme Pita		17/04/08	Inf	AJS	CR Sub 16	3º e	Ribeira Brava	3/jul		rp /		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

Marcas com Vento Favorável Irregular:

10,26	3,7	Roberto Gomes	19/01/07	Inic	ADRAP	CR Sub 16	1º e	Ribeira Brava	3/jul
10,30	2,8	Lucas R. Santos	13/07/07	Inic	CEE-M	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	2/jun
10,68	2,7	João M. Costa	27/06/06	Inic	GDE	CR Sub 16	3º	Ribeira Brava	3/jul
10,97	2,7	Pedro M. Gonçalves	07/01/09	Inf	CSM	CR Sub 16	4º	Ribeira Brava	3/jul
10,98	3,7	João Tomás Santos	30/03/08	Inf	ADRAP	CR Sub 16	3º e	Ribeira Brava	3/jul
11,11	3,0	Gonçalo Mendonça	17/06/06	Inic	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	15/jun
11,31	3,7	Guilherme Dionísio	29/05/06	Inic	GDE	CR Sub 16	4º e	Ribeira Brava	3/jul
11,58	2,8	Pedro Tiago Pestana	30/08/06	Inic	CEE-M	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	2/jun
11,82	2,7	Matias Freitas	16/01/08	Inf	ADRAP	CR Sub 16	7º	Ribeira Brava	3/jul

100 m

Recordes Regionais: Abs - 10,39 Sub23 - 10,56 Jun - 10,66 Juv - 11,12 Inic - 11,24

Ranking até: Sen: 13,00 Jun: 13,00 Juv: 13,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
10,86	0,7	Rodrigo Rito		30/08/00	s23	GDE	CN 1ª divisão	4º	Guimarães	3/jul		rp	10,91 / 10,93	10,80 (4,2)
11,15	0,8	Paulo Neto		11/03/97	Sen	AJS	CN 2ª divisão	4º	Guimarães	3/jul		rp /		
11,19	1,1	João Esteves		18/09/98	Sen	AJS	Meet do Arunca	5º	Pombal	16/mai		rp /	11,45 / 12,14	
11,24	0,8	Lourenço A. Viveiros		16/06/06	Inic	GDE	CN Sub 18	4º e	Lousada	24/jul	MMR Iniciados	rp	11,38 / 11,42	
11,31	-0,1	José Ricardo Mestre		18/09/99	s23	AJS	CN Esperanças	8º e	Coimbra	12/jun		10,98 /19		
11,38	1,9	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	T Preparação	1º s	Ribeira Brava	4/mai		rp	11,59 / 12,02	11,30 (3,1)
11,43	1,9	Manuel Vieira		15/02/03	Jun	ADRAP	T Preparação	3º s	Ribeira Brava	4/mai		11,38 /20	11,49 / 11,56	
11,51	1,5	André Jerónimo		09/07/02	Jun	AJS	Prova Extra	2º s	Abrantes	3/jul		11,35 /19		
11,52	0,9	Bruno Pita		14/03/03	Jun	GDE	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	15/jun		11,38 /20	11,73 / 11,73	
11,59	0,9	Rodrigo Barros		31/08/01	s23	GDE	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	15/jun		rp	11,81 / 11,86	
11,81	0,9	Tiago Camacho		31/03/03	Jun	AJS	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	15/jun		rp		
11,87	2,0	Miguel Azevedo		31/10/03	Jun	ADRAP	T Preparação	1º s	Ribeira Brava	4/mai		rp /	12,01 / 12,04	
12,07	2,0	Pedro Monteiro		03/02/04	Juv	GDE	T Preparação	2º s	Ribeira Brava	4/mai		rp /	12,09	
12,10	0,9	Guilherme Ornelas		12/03/02	Jun	ADRAP	CR Absolutos	5º	Ribeira Brava	15/jun		rp		11,93 (3,1)
12,11	-1,7	Fernando Nóbrega		03/04/04	Juv	GDE	OJ Nacional	14º	Setúbal	17/jul		rp /		11,76 (3,1)
12,20	-1,6	Igor Silva		29/10/00	s23	CSM	CN Clubes - apuram	41º	Ribeira Brava	22/mai		12,08 /19	12,80	11,87 (3,9)

RANKINGS 2021

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

12,27	0,1	Moisés Faria	13/03/99	s23	GDE	T. Preparação	4º e	Ribeira Brava	12/mai	rp	12,45 / 12,62	
12,29	-2,0	Omar Jesus	07/10/05	Juv	AJS	Atleta Completo Nac	5º s	Évora	26/jun	rp /	12,51 / 12,86	
12,36	2,0	Francisco Palmeira	24/11/05	Juv	AJS	T Preparação	3º s	Ribeira Brava	4/mai	rp /	12,51	12,05 (3,9)
12,50	1,3	Guilherme Neves	03/01/01	s23	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	26/jun	11,66 /18		
12,65	1,9	Diogo Martins	03/08/03	Jun	AJS	T Preparação	6º s	Ribeira Brava	4/mai	rp /		12,09 (3,1)
12,85	-1,8	Lucas R. Santos	13/07/07	Inic	CEE-M	CR Sub 18	4º e	Ribeira Brava	12/jun	rp /	13,10	
13,40	-2,9	Roberto Gomes	19/01/07	Inic	ADRAP	CR Sub 18	5º e	Ribeira Brava	12/jun	rp /		
13,98	0,6	Pedro Nuno Freitas	28/12/68	V 50	GDE	T. Preparação	4º e	Ribeira Brava	12/mai	rp /	14,07	

Marcas com Vento Favorável Irregular:

10,80	4,2	Rodrigo Rito	30/08/00	s23	GDE	Prova Extra	1º e	Vagos	3/jun			
10,82	2,7	Abdel Larrinaga	13/07/94	Sen	GDE	Decatlo - Extra	2º	Setúbal	1/mai			
11,30	3,1	Ulisses Tavares	18/10/92	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º s	Ribeira Brava	15/mai			
11,76	3,1	Fernando Nóbrega	03/04/04	Juv	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	3/jul			
11,77	5,0	Miguel Moreira	21/11/01	s23	GDE	Prova Extra	3º e	Vagos	3/jun			
11,87	3,9	Igor Silva	29/10/00	s23	CSM	Prova Extra	1º s	Ribeira Brava	15/mai			
11,93	3,1	Guilherme Ornelas	12/03/02	Jun	ADRAP	Prova Extra	2º s	Ribeira Brava	15/mai			
12,05	3,9	Francisco Palmeira	24/11/05	Juv	AJS	Prova Extra	2º s	Ribeira Brava	15/mai			
12,09	3,1	Diogo Martins	03/08/03	Jun	AJS	Prova Extra	3º s	Ribeira Brava	15/mai			

150 m

Recordes Regionais:

Inf - 18,79

Ranking até: 27,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
22,50	1,9	Matias Freitas		16/01/08	Inf	ADRAP	CR sub 14	1º	Ribeira Brava	5/jun		rp		
23,64	1,9	Guilherme Henriques		07/06/09	Inf	AJS	CR sub 14	2º	Ribeira Brava	5/jun		rp /	24,49	
23,84	1,9	Jesús Abreu		11/03/10	Benj	ADRAP	CR sub 14	3º	Ribeira Brava	5/jun		rp /		
24,18	1,9	Andree Abreu		11/03/10	Benj	ADRAP	CR sub 14	4º	Ribeira Brava	5/jun		rp /		
26,14	1,9	Gonçalo P. Silva		14/07/10	Benj	CSM	CR sub 14	5º	Ribeira Brava	5/jun		rp /		
26,40	1,9	Rodrigo M. Pereira		22/10/09	Inf	GDE	CR sub 14	6º	Ribeira Brava	5/jun		rp /		
26,46	-3,9	Sairy Carrascal		29/06/08	Inf	AJS	Ol. Jovem Reg	2º	Ribeira Brava	9/mai		rp /		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

200 m

Recordes Regionais: Abs - 21,12 / pc - 21,44 Sub23 - 21,39 / pc - 21,89 Jun - 21,84 / pc - 22,65 Juv - 22,30 / pc - 23,04 Inic - 22,97

Ranking até: Sen: 26,00 Jun: 27,00 Juv: 28,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
22,15	1,3	Micael Franco		31/08/95	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	1º s	Ribeira Brava	23/mai		22,06 /13	22,68 / 22,71	
22,29	-0,1	Rodrigo Rito		30/08/00	s23	GDE	CN 1ª divisão	3º	Guimarães	4/jul		rp	22,32 / 22,56	
22,59	1,3	Manuel Vieira		15/02/03	Jun	ADRAP	CN Clubes - apuram	2º s	Ribeira Brava	23/mai		rp	22,79 / 22,87	
22,82	1,6	André Marques		20/11/92	Sen	AJS	Prova Extra	1º s	Fátima	8/mai		rp /		
22,97	-1,0	Lourenço A. Viveiros		16/06/06	Inic	GDE	CN Sub 18	1º s	Lousada	25/jul	MMR Iniciados	rp	23,24	
23,36	0,4	Bruno Pita		14/03/03	Jun	GDE	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	22/jun		23,32 /20	23,90 / 24,05	
23,65	0,4	Rodrigo Barros		31/08/01	s23	GDE	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	22/jun		rp	24,30 / 25,44	
23,70	-2,8	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	P. Preparação	2º	Ribeira Brava	17/abr		23,13 /19	23,71	
24,16	0,4	Francisco Nóbrega		21/12/03	Jun	AJS	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	22/jun		24,11 /20	24,37 / 24,40	
24,67	-2,8	Tiago Camacho		31/03/03	Jun	AJS	P. Preparação	4º	Ribeira Brava	17/abr		24,37 /20		
25,14	-2,5	Artur Martins		25/01/05	Juv	ADRAP	OJ Nacional	16º	Setúbal	17/jul		rp /	25,20 / 25,57	
25,91	0,4	Igor Silva		29/10/00	s23	CSM	CR Absolutos	5º	Ribeira Brava	22/jun		24,79 /20	26,47	
26,55	0,4	Guilherme Neves		03/01/01	s23	CSM	CR Absolutos	6º	Ribeira Brava	22/jun		23,97 /18		
27,73	-2,9	Roberto Gomes		19/01/07	Inic	ADRAP	CR Sub 18	2º s	Ribeira Brava	13/jun		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

23,10 2,6 José Ricardo Mestre 18/09/99 s23 AJS CN Clubes - apuram 2º s Guimarães 23/mai

250 m

Recordes Regionais: Inic - 30,35

Ranking até: 43,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
30,35	Lourenço A. Viveiros		16/06/06	Inic	GDE	OJ Nacional	3º	Setúbal	17/jul	RR Iniciados	rp /	32,01 / 32,71
35,31	Lucas R. Santos		13/07/07	Inic	CEE-M	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	2/jun		rp /	
36,10	Roberto Gomes		19/01/07	Inic	ADRAP	CR Sub 16	1º	Ribeira Brava	27/jun		rp /	36,88
38,67	Marco Santos		11/09/07	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	2º	Ribeira Brava	8/mai		rp /	
40,82	João R. Jesus		16/08/07	Inic	AJS	CR Sub 16	2º	Ribeira Brava	27/jun		rp /	
41,00	Francisco J. Gouveia		07/08/07	Inic	CDI-M	CR Sub 16	3º	Ribeira Brava	27/jun		rp /	

RANKINGS 2021

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

42,39 Pedro Tiago Pestana 30/08/06 Inic CEE-M Prova Extra 4º Ribeira Brava 2/jun rp /

300 m

Recordes Regionais: Abs - 33,30 Sub23 - 34,96 Jun - 35,58 Juv - 35,81 / pc - 37,56 Inic - 38,28

Ranking até: Sen: 45,00 Jun: 46,00 Juv: 47,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
38,00	Bruno Pita		14/03/03	Jun	GDE	T Preparação	1º s	Ribeira Brava	4/mai		37,81 /19	
38,28	Lourenço A. Viveiros		16/06/06	Inic	GDE	CR Sub 18	1º	Ribeira Brava	10/jul	MMR Iniciados	rp	
38,65	Tiago Camacho		31/03/03	Jun	AJS	T Preparação	2º s	Ribeira Brava	4/mai		37,76 /20	
40,14	Rodrigo Barros		31/08/01	s23	GDE	T Preparação	1º s	Ribeira Brava	4/mai		rp	
40,81	Pedro Chaves		09/09/05	Juv	AJS	T Preparação	2º s	Ribeira Brava	4/mai		rp /	
41,62	Rodrigo Gonçalves		09/11/05	Juv	AJS	T Preparação	3º s	Ribeira Brava	4/mai		rp /	
42,70	Roberto Gomes		19/01/07	Inic	ADRAP	CR Sub 18	2º	Ribeira Brava	10/jul		rp /	
42,91	Bernardo S Fernandes		22/11/06	Inic	AJS	CR Sub 18	3º	Ribeira Brava	10/jul		rp /	
43,05	Humberto Pires		21/04/89	Sen	GDE	T Preparação	3º s	Ribeira Brava	4/mai		40,44 /07	
45,95	Bruno Viveiros		08/05/98	Sen	CSM	T Preparação	4º s	Ribeira Brava	4/mai		42,15 /17	
47,09	Gonçalo Mendonça		17/06/06	Inic	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	15/jun		rp /	

400 m

Recordes Regionais: Abs - 46,77 / pc - 47,26 Sub23 - 47,95 / pc - 48,83 Jun - 49,01 / pc - 50,07 Juv - 50,16 / pc - 52,40

Ranking até: Sen: 58,00 Jun: 60,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
49,63	pc Diogo Mestre		20/05/95	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	2º s	Pombal	13/mar		48,48 /15	
50,65	pc Edgar Remédios		05/05/94	Sen	GDE	T Prep pc	1º s	Pombal	20/fev		49,42 /15	51,37 / 51,63
50,24	Manuel Vieira		15/02/03	Jun	ADRAP	CN 2ª divisão	6º	Guimarães	3/jul		rp	51,06 / 51,67
51,15	pc André Marques		20/11/92	Sen	AJS	CN Clubes pc	3º s	Pombal	13/mar		48,01 /18	
51,64	Abdel Larrinaga		13/07/94	Sen	GDE	Decatlo - Extra	3º	Setúbal	1/mai		rp /	
51,77	José Ricardo Mestre		18/09/99	s23	AJS	CN Clubes - apuram	4º s	Guimarães	22/mai		49,54 /18	53,05pc
51,90	Francisco Nóbrega		21/12/03	Jun	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	26/jun		rp	52,57
52,74	Francisco Cordoeiro		09/05/92	Sen	AJS	Meet Gold Gala FR	6º	Maia	8/mai		rp /	53,49
52,84	Pedro Martins		28/06/96	Sen	ADRAP	IV Noite Atlética	6º s	Braga	30/jun		51,70 /19	54,44

RANKINGS 2021

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

52,92	Tiago Camacho	31/03/03	Jun	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	26/jun	rp	52,96 / 53,58
53,93	Bruno Pita	14/03/03	Jun	GDE	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	15/mai	rp	56,11
54,07	Ibrahim Gama	12/03/01	s23	ADRAP	Meet do Arunca	2º s	Pombal	16/mai	53,68 /20	54,09 / 54,2m
54,43	Rodrigo Barros	31/08/01	s23	GDE	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	9/jun	rp	55,79
55,19	Guilherme Ornelas	12/03/02	Jun	ADRAP	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	9/jun	rp	57,12 / 57,47
56,58	Tomás Rosário	02/01/04	Juv	ADRAP	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	9/jun	rp /	

500 m

Recordes Regionais: Abs - 1 04,50 Sub23 - 1 04,59 Jun - 1 05,81

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 08,91	Pedro Monteiro		03/02/04	Juv	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	8/mai		rp /	
1 15,80	Pedro Chaves		09/09/05	Juv	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	8/mai		rp /	
1 16,64	Humberto Pires		21/04/89	Sen	GDE	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	8/mai		1 11,14 /19	
1 24,20	Lourenço Barcelos		10/08/77	V 40	GDE	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	8/mai		rp /	
1 28,72	Bruno Viveiros		08/05/98	Sen	CSM	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	8/mai		rp /	

600 m

Recordes Regionais: Inf - 1 36,20

Ranking até: 2 27,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 52,74	Pedro M. Gonçalves		07/01/09	Inf	CSM	CR Sub 14	1º	Ribeira Brava	13/jun		rp /	
2 03,05	Gaspar Viveiros		03/08/09	Inf	ADRAP	CR Sub 14	2º	Ribeira Brava	13/jun		rp /	
2 04,55	Jesús Abreu		11/03/10	Benj	ADRAP	CR Sub 14	3º	Ribeira Brava	13/jun		rp /	
2 04,56	Andree Abreu		11/03/10	Benj	ADRAP	CR Sub 14	4º	Ribeira Brava	13/jun		rp /	
2 23,35	Tiago S. Ferreira		09/01/10	Benj	GDE	CR Sub 14	5º	Ribeira Brava	13/jun		rp /	
2 25,08	Guilherme Henriques		07/06/09	Inf	AJS	Ol. Jovem Reg	1º	Ribeira Brava	8/mai		rp /	
2 25,50	Dinis A. Freitas		04/04/10	Benj	ADRAP	CR Sub 14	6º	Ribeira Brava	13/jun		rp /	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

800 m

Recordes Regionais: Abs - 1 47,46 / pc - 1 49,08 Sub23 - 1 47,46 / pc - 1 49,51 Jun - 1 50,0 / pc - 1 53,27 Juv - 1 56,33 / pc - 1 58,46 Inic - 2 02,26

Ranking até: Sen: 2 20,0 Jun: 2 25,0 Juv: 2 35,0 Inic: 2 45,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 53,82	pc Miguel Mascarenhas		25/07/98	Sen	GDE	T Prep pc	3º s	Braga - pc	6/fev		1 52,60 pc/20	1 54,71pc / 1 57,60
1 56,20	pc Pedro Martins		28/06/96	Sen	ADRAP	T Prep pc	5º s	Braga - pc	6/fev		1 53,87 /19	1 57,00pc / 1 57,54
1 57,37	Pedro Monteiro		03/02/04	Juv	GDE	CN 1ª divisão	7º	Guimarães	4/jul		rp	1 59,93 / 2 00,09
1 57,70	Samuel Rios		29/04/01	s23	ADRAP	P. Preparação	2º s	Lousada	17/abr		rp	
1 59,63	Eduardo Pestana		06/08/02	Jun	AJS	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	15/jun		1 56,21 /20	1 59,80 / 1 59,89pc
2 03,07	Ibrahim Gama		12/03/01	s23	ADRAP	CN Clubes - apuram	24º	Torres Vedras	23/mai		2 02,99 pc/20	
2 03,32	Décio Abreu		12/06/85	V 35	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	26/mai		rp	2 03,81 / 2 04,12
2 04,42	Tomás Rosário		02/01/04	Juv	ADRAP	OJ Nacional	10º	Setúbal	17/jul		2 03,23 /20	2 05,30 / 2 06,83
2 04,99	Tiago Camacho		31/03/03	Jun	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	16/mai		rp	2 05,96
2 07,53	Eduardo Silva		20/03/03	Jun	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	10/jul		rp /	2 10,97
2 08,16	Francisco Nóbrega		21/12/03	Jun	AJS	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	15/jun		rp /	
2 09,25	Humberto Pires		21/04/89	Sen	GDE	CR Absolutos	5º	Ribeira Brava	15/jun		2 01,79 /19	
2 13,52	Hélvio Nascimento		25/03/02	Jun	ADRAP	CR sub20	5º	Ribeira Brava	26/mai		rp /	
2 14,79	Jorge Batista		06/06/91	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	41º	Torres Vedras	23/mai		1 50,91 /11	
2 15,15	Pedro Chaves		09/09/05	Juv	AJS	CR Absolutos	8º	Ribeira Brava	15/jun		rp	2 18,06
2 19,82	Hugo Fernandes		15/03/05	Juv	CSM	CR Sub 18	2º	Ribeira Brava	10/jul		rp /	2 21,39
2 20,63	Paulo Macedo		09/03/93	Sen	AJS	CR Absolutos	9º	Ribeira Brava	15/jun		2 07,62 /13	
2 23,35	Rafael Baroca		23/03/06	Inic	CFA-M	CR sub 16	1º	Ribeira Brava	6/jun		rp /	
2 23,42	Lourenço Barcelos		10/08/77	V 40	GDE	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	26/mai		rp	
2 26,48	Diogo E. Fernandes		01/04/01	s23	AJS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	26/mai		2 20,20 /20	2 29,17
2 27,53	Lucas R. Santos		13/07/07	Inic	CEE-M	OJ Nacional	17º	Setúbal	17/jul		rp /	2 29,98
2 28,87	José Luís Gomes		17/02/03	Jun	CSM	CR sub20	8º	Ribeira Brava	26/mai		rp	
2 44,75	Pedro Tiago Pestana		30/08/06	Inic	CEE-M	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	26/mai		rp /	
2 59,14	Teodoto Silva		05/07/61	V 55	CSM	CR Absolutos	11º	Ribeira Brava	15/jun		rp /	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

1.000 m

Recordes Regionais: Abs - 2 22,86 Sub23 - 2 26,52 Jun - 2 30,27 Juv - 2 31,88 Inic - 2 42,87 Inf - 2 51,5

Ranking até: Sen: 3 10,0 Jun: 3 10,0 Juv: 3 20,0 Inic: 3 30,0 Inf: 3 50,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 33,95	Pedro Monteiro		03/02/04	Juv	GDE	Km Jovem Nacional	4º	Porto	27/jun		rp	2 35,37
2 46,41	Humberto Pires		21/04/89	Sen	GDE	P. Preparação	2º	Ribeira Brava	17/abr		2 39,44 /16	
2 46,96	Tomás Rosário		02/01/04	Juv	ADRAP	Km Jovem Reg	1º	Câmara de Lobos	15/mai		2 44,58 /19	2 48,36
2 48,08	Rúben F. Mendonça		27/04/05	Juv	LCM-M	Km Jovem Reg	2º	Câmara de Lobos	15/mai		rp	/
2 52,01	Tiago Serrano		07/07/04	Juv	CFA-M	Km Jovem Reg	3º	Câmara de Lobos	15/mai		rp	/
2 52,86	Rafael Baroca		23/03/06	Inic	CFA-M	Km Jovem Nacional	13º	Porto	27/jun		rp	3 02,03
2 53,72	Pedro Chaves		09/09/05	Juv	AJS	Km Jovem Nacional	14º	Porto	27/jun		rp	2 59,42
3 03,36	Bernardo Teixeira		11/07/06	Inic	CFA-M	Km Jovem Reg	2º	Câmara de Lobos	15/mai		rp	
3 03,72	Luís D. Mendonça		06/01/06	Inic	LCM-M	Km Jovem Reg	3º	Câmara de Lobos	15/mai		rp	/
3 13,99	José Luís Gomes		17/02/03	Jun	CSM	P. Preparação	4º	Ribeira Brava	17/abr		3 12,80 /20	
3 16,53	Gonçalo Mendonça		17/06/06	Inic	CSM	Km Jovem Reg	4º	Câmara de Lobos	5/mai		rp	3 44,06
3 20,21	Gonçalo Margarido		25/12/06	Inic	CAFH	Km Jovem Reg	5º	Câmara de Lobos	15/mai		rp	/
3 21,38	Mário Silvino		07/05/06	Inic	CAFH	Km Jovem Reg	6º	Câmara de Lobos	15/mai		rp	/
3 21,46	Pedro H. Ferraz		04/05/06	Inic	GDE	Km Jovem Reg	7º	Câmara de Lobos	15/mai		rp	/
3 22,23	Nuno B. Margarido		22/08/04	Juv	CAFH	Km Jovem Reg	5º	Câmara de Lobos	15/mai		rp	/
3 23,42	Pedro M. Gonçalves		07/01/09	Inf	CSM	CR Sub 14	1º	Ribeira Brava	26/jun		rp	/
3 24,17	Pedro M. Gonçalves		07/01/09	Inf	CSM	Km Jovem Reg	1º	Câmara de Lobos	15/mai		rp	/
3 31,43	Óscar Góis		13/07/08	Inf	AJS	Km Jovem Reg	2º	Câmara de Lobos	15/mai		rp	3 34,45
3 33,25	Jesús Abreu		11/03/10	Benj	ADRAP	CR Sub 14	2º	Ribeira Brava	26/jun		rp	3 57,64
3 34,98	Dino Freitas		25/03/08	Inf	CFA-M	Km Jovem Reg	3º	Câmara de Lobos	15/mai		rp	/
3 35,31	André D. Silva		10/02/08	Inf	CFA-M	Km Jovem Reg	4º	Câmara de Lobos	15/mai		rp	/
3 38,52	Pedro A. Gouveia		04/04/08	Inf	ADRAP	CR Sub 14	4º	Ribeira Brava	26/jun		rp	/
3 41,78	Gonçalo Figueira		11/03/11	Benj	nf	Km Jovem Reg	1º	Câmara de Lobos	15/mai	Colégio Marítimo	rp	/
3 54,21	Andree Abreu		11/03/10	Benj	ADRAP	Km Jovem Reg	2º	Câmara de Lobos	15/mai		rp	/
3 59,11	Frederico L. Antunes		21/05/08	Inf	LCM-M	Km Jovem Reg	5º	Câmara de Lobos	15/mai		rp	/
3 59,30	Tomás Aguiar		18/12/09	Inf	CFA-M	Km Jovem Reg	6º	Câmara de Lobos	15/mai		rp	/



Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 3 40,98 / pc - 3 48,91 Sub23 - 3 43,20 / pc - 3 49,18 Jun - 3 47,28 / pc - 3 49,18 Juv - 3 59,33 / pc - 4 11,80 Inic - 4 12,45

Ranking até: Sen: 5 00,0 Jun: 5 15,0 Juv: 5 25,0 Inic: 5 50,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 48,95	pc Miguel Mascarenhas		25/07/98	Sen	GDE	C Portugal pc	1º s	Braga	13/fev		3 48,44 pc/20	3 49,79 / 3 53,97
3 55,32	Samuel Rios		29/04/01	s23	ADRAP	1ª Noite Quente	4º	Lousada	2/jun		rp	3 56,05 / 3 56,34
3 59,10	Bruno Moniz		08/10/91	Sen	ADRAP	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	22/jun		3 52,38 /15	4 03,07
4 00,59	pc Eduardo Pestana		06/08/02	Jun	AJS	CN Clubes pc	5º	Pombal	13/mar		3 59,25 pc/20	4 00,70 / 4 02,40pc
4 05,50	pc Pedro Martins		28/06/96	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	7º	Pombal	13/mar		3 57,09 /19	
4 06,27	Ricardo J. Pereira		12/08/90	Sen	AJS	Prova Extra	2º	Vagos	15/mai		3 52,41 /18	
4 09,28	Pedro Monteiro		03/02/04	Juv	GDE	OJ Nacional	5º	Setúbal	17/jul		rp	4 14,91 / 4 22,36
4 16,05	Décio Abreu		12/06/85	V 35	AJS	T. Preparação	2º	Ribeira Brava	12/mai		rp	4 23,16
4 18,11	Christian Prell		02/04/04	Juv	ADRAP	P. Extra	1º	Ribeira Brava	3/jul		4 16,72 /20	
4 18,81	João Marote		25/11/03	Jun	ADRAP	P. Extra	2º	Ribeira Brava	3/jul		4 17,58 /20	
4 24,26	Humberto Pires		21/04/89	Sen	GDE	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	22/jun		4 12,39 /17	
4 25,37	Tomás Rosário		02/01/04	Juv	ADRAP	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	22/jun		rp	4 33,28 / 4 33,47
4 33,40	Rafael Baroca		23/03/06	Inic	CFA-M	OJ Nacional	8º	Setúbal	17/jul		rp /	4 42,83
4 33,99	Eduardo Silva		20/03/03	Jun	ADRAP	CR Sub20	3º	Ribeira Brava	5/jun		rp /	4 34,93 / 4 34,96
4 39,71	Manuel Vieira		15/02/03	Jun	ADRAP	CN P Combinadas	Dec	VR Stº António	30/mai		rp	
4 42,93	Hélvio Nascimento		25/03/02	Jun	ADRAP	CR Sub20	4º	Ribeira Brava	5/jun		rp	
4 46,52	João Pedro Neves		16/11/06	Inic	AJS	CR Sub 16	2º	Ribeira Brava	3/jul		rp /	
4 49,52	Alexandre Monteiro		02/09/66	V 50	GDE	T. Preparação	4º	Ribeira Brava	12/mai		4 40,06 /20	
4 54,53	Diogo E. Fernandes		01/04/01	s23	AJS	T. Preparação	5º	Ribeira Brava	12/mai		rp	
4 55,76	Pedro Chaves		09/09/05	Juv	AJS	CR Sub 18	4º	Ribeira Brava	13/jun		rp	4 55,87
4 56,29	Lourenço Barcelos		10/08/77	V 40	GDE	T. Preparação	6º	Ribeira Brava	12/mai		4 54,57 /20	4 59,99
4 56,70	José Luís Gomes		17/02/03	Jun	CSM	T. Preparação	7º	Ribeira Brava	12/mai		rp /	4 59,24

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

3.000 m

Recordes Regionais: Abs - 8 04,48 / pc - 8 04,95 Sub23 - 8 13,80 / pc - 8 13,80 Jun - 8 30,6 / pc - 8 35,35 Juv - 8 50,29 / pc - 9 09,96

Ranking até: Sen: 11 00,0 Jun: 11 30,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
8 18,25	Miguel Mascarenhas		25/07/98	Sen	GDE	Meet Inclusão	3º	Lisboa (I)	15/mai		rp /	
8 22,88	pc Ricardo J. Pereira		12/08/90	Sen	AJS	CN Clubes pc	3º	Pombal	14/mar		8 11,94 /15	8 26,32pc / 8 27,22
8 24,21	Hugo Correia		17/11/91	Sen	GDE	CN 1ª divisão	4º	Guimarães	4/jul		rp	8 24,54pc / 8 37,00
8 27,15	Bruno Moniz		08/10/91	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	4º	Torres Vedras	23/mai		8 19,57 pc/18	8 34 60 / 8 40,39
8 45,33	Eduardo Pestana		06/08/02	Jun	AJS	CN Sub 20	6º	Viana do Castelo	20/jun		8 40,89 pc/20	8 46,08
8 53,75	pc Samuel Rios		29/04/01	s23	ADRAP	CN Clubes pc	7º	Pombal	14/fev		8 35,35 pc/20	
8 54,69	João Marote		25/11/03	Jun	ADRAP	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	9/jun		rp	9 10,81
9 04,20	Christian Prell		02/04/04	Juv	ADRAP	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	9/jun		rp	9 11,19
9 04,67	Décio Abreu		12/06/85	V 35	AJS	CR Absolutos	5º	Ribeira Brava	9/jun		rp	9 14,59 / 9 24,62
9 52,54	Miguel A. Gouveia		13/10/95	Sen	ADRAP	CR Absolutos	6º	Ribeira Brava	9/jun		9 42,34 /16	
9 53,20	Tomás Rosário		02/01/04	Juv	ADRAP	T Preparação	5º	Ribeira Brava	4/mai		rp /	
10 07,44	Alexandre Monteiro		02/09/66	V 50	GDE	T Preparação	6º	Ribeira Brava	4/mai		rp	
10 33,89	Eduardo Silva		20/03/03	Jun	ADRAP	T Preparação	7º	Ribeira Brava	4/mai		rp /	
10 36,11	Lourenço Barcelos		10/08/77	V 40	GDE	CR Absolutos	7º	Ribeira Brava	9/jun		rp	10 52,02 / 10 52,80
10 40,14	Diogo E. Fernandes		01/04/01	s23	AJS	CR Absolutos	8º	Ribeira Brava	9/jun		10 22,36 /19	10 46,86
10 47,97	José Luís Gomes		17/02/03	Jun	CSM	CR Absolutos	9º	Ribeira Brava	9/jun		rp	10 57,00
11 24,35	Pedro Chaves		09/09/05	Juv	AJS	CR Sub 18	1º	Ribeira Brava	10/jul		rp /	
12 18,61	Teodoto Silva		05/07/61	V 55	CSM	CR Absolutos	10º	Ribeira Brava	9/jun		rp /	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

5.000 m

Recordes Regionais: Abs - 13 59,25 Sub23 - 14 16,47 Jun - 14 35,1

Ranking até: Sen: 19 00,0 Jun: 21 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
14 19,37	Ricardo J. Pereira		12/08/90	Sen	AJS	C Portugal	7º	Maia	26/jun		14 19,28 /15	14 37,52 /15 23,55
14 25,88	Hugo Correia		17/11/91	Sen	GDE	P. Extra	5º	Lisboa (N)	1/mai		14 10,45 /19	14 27,27 /14 30,20
14 49,48	Bruno Moniz		08/10/91	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	7º	Torres Vedras	22/mai		14 43,28 /19	15 27,74
16 21,00	Eduardo Pestana		06/08/02	Jun	AJS	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	2/jun		rp /	
17 28,58	Carlos Fernandes		14/01/69	V 50	CKC	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	2/jun		17 07,51 /20	
17 31,59	Miguel A. Gouveia		13/10/95	Sen	ADRAP	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	2/jun		rp /	
17 32,07	Alexandre Monteiro		02/09/66	V 50	GDE	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	2/jun		17 26,71 /19	
18 39,87	Hélvio Nascimento		25/03/02	Jun	ADRAP	CR Sub20	2º	Ribeira Brava	2/jun		rp /	
18 46,46	José Luís Gomes		17/02/03	Jun	CSM	CN Clubes - apuram	40º	Ribeira Brava	22/mai		rp /	
18 52,23	José Luís Gomes		17/02/03	Jun	CSM	CR Sub20	3º	Ribeira Brava	2/jun		rp /	
19 00,36	Diogo E. Fernandes		01/04/01	s23	AJS	CR Absolutos	8º	Ribeira Brava	2/jun		rp /	
22 57,17	Teodoto Silva		05/07/61	V 55	CSM	CR Absolutos	9º	Ribeira Brava	2/jun		rp /	

10.000 m

Recordes Regionais: Abs - 29 40,3 Sub23 - 29 45,8 Jun - 31 36,1

Ranking até: Sen: 39 00,0 Jun:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
30 44,63	Ricardo J. Pereira		12/08/90	Sen	AJS	CP 10.000m	3º s	Coimbra	10/abr		29 59,97 /18	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

Meia Maratona

21.092,5 m

Recordes Regionais: Abs - 1:03'59 Sub23 - 1:10'27

Ranking até: 1:30.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 05,48	Ricardo J. Pereira		12/08/90	Sen	AJS	Meia Porto	7º	Porto	19/set		rp	
1 15,20	Ivan Nunes		26/03/84	V 35	VIP-RC	CR Meia Maratona	1º	Calheta	9/mai		1 12,25 /20	
1 18,05	Amândio Correia		15/12/69	V 50	R-TRM	CR Meia Maratona	2º	Calheta	9/mai		rp	
1 18,56	Daniel Costa		20/03/77	V 40	CKC	CR Meia Maratona	3º	Calheta	9/mai		1 16,12 /20	
1 20,54	Élvio Silva		26/09/86	Sen	CAFH	CR Meia Maratona	4º	Calheta	9/mai		1 15,24 /18	
1 21,00	Alexandre Veríssimo		27/03/84	V 35	CAFH	CR Meia Maratona	5º	Calheta	9/mai		rp /	
1 22,50	Sidónio Freitas		12/08/73	V 45	CMOF	CR Meia Maratona	7º	Calheta	9/mai		rp	
1 23,08	Sérgio A. Jesus		02/10/79	V 40	R-TRM	CR Meia Maratona	8º	Calheta	9/mai		rp	
1 23,10	Edgar Silva		18/11/86	Sen	MTT	CR Meia Maratona	9º	Calheta	9/mai		rp	
1 23,10	Manuel Fernandes		16/03/92	Sen	VIP-RC	CR Meia Maratona	10º	Calheta	9/mai		1 12,42 /19	
1 23,31	Élvio Sousa		15/05/83	V 35	ADRAP	CR Meia Maratona	11º	Calheta	9/mai		rp	
1 24,39	Élvio Henriques		09/08/73	V 45	CKC	CR Meia Maratona	12º	Calheta	9/mai		1 20,29 /18	
1 25,01	Gilmer Galeano	VEN	24/06/84	V 35	CDES	CR Meia Maratona	13º	Calheta	9/mai		rp /	
1 25,16	Carlos Fernandes		14/01/69	V 50	CKC	CR Meia Maratona	14º	Calheta	9/mai		1 17,55 /16	
1 25,19	Fábio Santos		25/01/87	Sen	CNSV	CR Meia Maratona	15º	Calheta	9/mai		1 24,19 /20	
1 26,05	Alberto Jardim		23/03/75	V 45	GDC-M	CR Meia Maratona	16º	Calheta	9/mai		1 19,59 /17	
1 26,08	Jorge Policarpo		23/04/65	V 55	VIP-RC	CR Meia Maratona	17º	Calheta	9/mai		1 22,33 /18	
1 26,33	Mário Freitas		28/06/75	V 45	CMOF	CR Meia Maratona	18º	Calheta	9/mai		1 22,43 /19	
1 27,26	Ricardo N. Ferreira		07/12/82	V 35	CMOF	CR Meia Maratona	19º	Calheta	9/mai		rp /	
1 28,19	Paulo Bruno Freitas		21/10/74	V 45	AJS	CR Meia Maratona	20º	Calheta	9/mai		rp /	
1 29,47	Rui Luís Coelho		05/07/83	V 35	CDES	CR Meia Maratona	21º	Calheta	9/mai		rp /	
1 29,55	Davide Fernandes		27/03/78	V 40	AJS	CR Meia Maratona	22º	Calheta	9/mai		rp /	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

**60 m barreiras - Infantis**

6b / 0,76m - 12, 7,5m

Recordes Regionais: Inf - 9,40 / pc - 10,19

Ranking até: 15,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,94	-1,4	José G. Pereira		15/03/08	Inf	ADRAP	Ol. Jovem Reg	1º	Ribeira Brava	16/mai		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

12,24	3,0	Gaspar Viveiros		03/08/09	Inf	ADRAP	CR Sub 14	1º	Ribeira Brava	13/jun				
13,32	3,0	Sairy Carrascal		29/06/08	Inf	AJS	CR Sub 14	2º	Ribeira Brava	13/jun				
13,52	3,0	Luís André Barros		09/11/08	Inf	GDE	CR Sub 14	3º	Ribeira Brava	13/jun				

**60 m barreiras**

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

Recordes Regionais: Abs - 7,93 / pc - 7,93 Sub23 - 8,17 / pc - 8,17 Jun - 8,27 / pc - 8,27 Juv - 9,46

Ranking até: Sen: 12,00 Jun: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7,96	pc	Abdel Larrinaga		13/07/94	Sen	GDE	T Prep pc	1º	Alpiarça	6/fev		rp	8,04pc / 8,13pc	
8,04	pc	Paulo Neto		11/03/97	Sen	AJS	Meet Moniz Pereira	1º e	Lisboa CAR	10/jan		7,99 pc/20	8,05	
8,79	pc	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	1º s	Pombal	14/mar		8,70 /20		
10,50	pc	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	T Prep pc	2º s	Braga	21/fev		9,70 pc/20	10,88pc	

**100 m barreiras - Iniciados**

10b / 0,84m - 13, 8,5m

Recordes Regionais: Inic - 14,41 Inf - 17,74

Ranking até: 23,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
16,30	-1,2	Lourenço Viveiros		09/07/02	Jun	nf	Atleta Completo Nac	3º s	Évora	26/jun		rp /		
17,95	-1,8	Gonçalo Mendonça		17/06/06	Inic	CSM	OJ Nacional	17º	Setúbal	17/jul		rp /	18,37	
20,48	1,6	Marco Santos		11/09/07	Inic	AJS	CR Sub 16	2º	Ribeira Brava	27/jun		rp /		
20,94	1,6	Guilherme Pita		17/04/08	Inf	AJS	CR Sub 16	3º	Ribeira Brava	27/jun		rp /		
22,71	1,6	João R. Jesus		16/08/07	Inic	AJS	CR Sub 16	4º	Ribeira Brava	27/jun		rp /		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

**110 m barreiras - Juvenis**

10b / 0,91m - 13,72, 9,14m

Recordes Regionais: Juv - 14,63 Inic - 16,87

Ranking até: 23,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
15,75	-0,1	Francisco Palmeira		24/11/05	Juv	AJS	CN Sub 18	5º e	Lousada	25/jul		rp	15,78 / 15,99	
18,04	1,4	Fernando Nóbrega		03/04/04	Juv	GDE	CR Sub 18	2º	Ribeira Brava	13/jun		rp /		
20,39	1,5	Nélio Santos		13/02/05	Juv	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	27/jun		rp /	21,96	

**110 m barreiras - Juniores**

10b / 1,00m - 13,72, 9,14m

Recordes Regionais: Jun - 15,02 Juv - 15,48

Ranking até: 23,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
17,18	-2,2	Manuel Vieira		15/02/03	Jun	ADRAP	CN P Combinadas	Dc	VR Stº António	30/mai		rp /		
18,30	-2,3	Francisco Palmeira		24/11/05	Juv	AJS	CR Sub20	1º	Ribeira Brava	6/jun		rp /		
18,58	-2,3	Moisés Faria		13/03/02	Jun	GDE	CR Sub20	2º	Ribeira Brava	6/jun		rp /	19,17	

**110 m barreiras**

10b / 1,067m - 13,72, 9,14m

Recordes Regionais: Abs - 13,81 Sub23 - 14,21 Jun - 15,50 Juv - 16,69

Ranking até: Sen: 22,00 Jun: 23,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
13,81	-0,3	Abdel Larrinaga		13/07/94	Sen	GDE	CE Equipas - Superliga	6º	Silesia/POL	30/mai	RR Absoluto	rp	13,90 / 13,91	13,63 (3,1)
14,40	1,0	Paulo Neto		11/03/97	Sen	AJS	CN 2ª divisão	1º	Guimarães	4/jul		14,21 / 19	14,72 / 14,80	14,09 (3,1)
15,79	1,0	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	CN 2ª divisão	4º	Guimarães	4/jul		15,26 / 20	15,91 / 15,97	
16,68	0,0	Miguel Moreira		21/11/01	s23	GDE	1ª Noite Quente	1º	Lousada	2/jun		rp /		15,84 (2,5)

Marcas com Vento Favorável Irregular:

13,63	3,1	Abdel Larrinaga		13/07/94	Sen	GDE	C Portugal	1º	Maia	27/jun				
14,09	3,1	Paulo Neto		11/03/97	Sen	AJS	C Portugal	4º	Maia	27/jun				
15,84	2,5	Miguel Moreira		21/11/01	s23	GDE	C Portugal	4º e	Maia	27/jun				

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

**250 m barreiras - Iniciados**

6b / 0,76m - 35, 35m

Recordes Regionais: Inic - 33,85

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
39,66	Roberto Gomes		19/01/07	Inic	ADRAP	CR sub 16	1º	Ribeira Brava	6/jun		rp /	41,60
41,00	Marco Santos		11/09/07	Inic	AJS	CR sub 16	1º	Ribeira Brava	6/jun		rp /	41,44
51,91	João R. Jesus		16/08/07	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	3º	Ribeira Brava	15/mai		rp /	

**300 m barreiras - Juvenis**

7b / 0,84m - 50, 35m

Recordes Regionais: Juv - 38,77 Inic - 42,38

Ranking até: 55,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
43,60	Francisco Palmeira		24/11/05	Juv	AJS	CR Sub 18	1º	Ribeira Brava	12/jun		rp	43,72 / 44,01
44,78	Rodrigo Gonçalves		09/11/05	Juv	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	3/jul		rp	46,86
46,16	Artur Martins		25/01/05	Juv	ADRAP	CR Sub 18	2º	Ribeira Brava	12/jun		rp /	
48,81	Pedro Chaves		09/09/05	Juv	AJS	CR Sub 18	3º	Ribeira Brava	12/jun		rp /	

**400 m barreiras**

10b / 0,91m - 45, 35m

Recordes Regionais: Abs - 50,04 Sub23 - 51,89 Jun - 53,58 Juv - 55,00

Ranking até: Sen: 75,00 Jun: 78,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
52,97	Diogo Mestre		20/05/95	Sen	ADRAP	Prova Extra	2º s	Almada	8/mai		rp /	54,30
55,06	Edgar Remédios		05/05/94	Sen	GDE	C Portugal	5º	Maia	27/jun		52,65 /17	55,97 / 56,35
55,58	Paulo Neto		11/03/97	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	1º s	Guimarães	23/mai		53,68 /19	
57,53	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	CN 2ª divisão	5º	Guimarães	4/jul		55,93 /20	58,77 / 59,34
59,16	Tiago Camacho		31/03/03	Jun	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	12/jun		rp	60,09 / 60,59

RANKINGS 2021

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

**2.000 m obstáculos**

0,84m

Recordes Regionais: Juv - 6 01,82

Ranking até: 9 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
6 08,14	Pedro Monteiro		03/02/04	Juv	GDE	T Preparação	1ª	Ponta Delgada	28/mar		rp	6 12,00

**3.000 m obstáculos**

0,91m

Recordes Regionais: Abs - 8 22,41 Sub23 - 8 36,98 Jun - 8 49,04

Ranking até: Sen: 12 00,0 Jun: 13 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
8 53,75	Miguel Mascarenhas		25/07/98	Sen	GDE	Meet Gold Gala FR	4º	Maia	8/mai		rp	8 59,72 / 9 00,09
9 14,61	Eduardo Pestana		06/08/02	Jun	AJS	CN Sub 20	1º	Viana do Castelo	19/jun		rp	9 17,35 / 9 24,60
9 16,40	Samuel Rios		29/04/01	s23	ADRAP	CN Esperanças	3º	Coimbra	12/jun		rp	9 31,88 / 9 35,99
9 37,86	Décio Abreu		12/06/85	V 35	AJS	CN Clubes - apuram	9º	Ribeira Brava	23/mai		rp	9 39,55 / 9 52,03
12 34,65	Francisco Nóbrega		21/12/03	Jun	AJS	CR Juniores	1º	Ribeira Brava	2/jun		rp /	

**3.000 m marcha**

em pista

Recordes Regionais: Inic - 14 25,31 Inf - 17 18,0

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
26 34,50	João M. Rodrigues		07/09/08	Inf	AJS	Ol. Jovem Reg	1º	Ribeira Brava	9/mai		rp /	

**5.000 m marcha**

em pista

Recordes Regionais: Abs - 21 14,65 / pc - 21 21,01 Sub23 - 21 15,08 / pc - 21 56,05 Jun - 21 55,64 / pc - 23 02,31 Juv - 23 41,61 / pc - 24 06,67 Inic - 25 16,80

Ranking até: Sen: 35 00,0 Jun: 35 00,0 Juv: 36 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
23 22,58	Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	CN Clubes - apuram	7º	Guimarães	22/mai		21 14,65 /11	23 42,05 / 23 43,34
23 25,70	João Afonso Olim		14/10/00	s23	ADRAP	CN 2ª divisão	2º	Guimarães	3/jul		rp	23 54,62 / 23 56,18pc
25 53,89	Alexandre Monteiro		02/09/66	V 50	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	9/mai		rp	25 56,12
24 22,02	Diogo E. Fernandes		01/04/01	s23	AJS	CN Clubes - apuram	12º	Ribeira Brava	22/mai		22 43,35 /19	24 49,25 / 26 04,65





Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

50 km marcha

estrada

Recordes Regionais: Abs - 4:07'46"

Ranking até: 6:00.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 20,10	Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	CN Marcha Estrada	3º	Porto de Mós	10/jan		4 07,46 /12	

Altura

Recordes Regionais: Abs - 2,15 / pc - 2,13 Sub23 - 2,15 / pc - 2,13 Jun - 2,06 / pc - 2,04 Juv - 1,98 / pc - 1,95 Inic - 1,82 / pc - 1,59 Inf - 1,58 / pc - 1,49

Ranking até: Sen: 1,50 Jun: 1,45 Juv: 1,40 Inic: 1,32 Inf: 1,10

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2,13	pc Nelson Pinto		24/12/98	Sen	AJS	C Portugal pc	1º	Braga - pc	14/jan	RR Abs pc =	rp	2,10pc / 2,10
2,07	Abdel Larrinaga		13/07/94	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	2º	Ribeira Brava	23/mai		2,08 pc/19	2,01 / 1,98
1,90	Manuel Vieira		15/02/03	Jun	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	8/mai		1,94 /20	1,90 / 1,87
1,88	Tiago Martins		05/03/97	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	9º	Ribeira Brava	23/mai		1,94 /19	1,85pc / 1,80
1,71	Fernando Nóbrega		03/04/04	Juv	GDE	CR Sub 18	1º	Ribeira Brava	13/jun		rp	1,71 / 1,65
1,70	Francisco A. Pereira		25/04/03	Jun	GDE	CR sub20	2º	Ribeira Brava	26/mai		1,70 /20	1,65
1,70	Carlos Prino		13/06/97	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Abrantes	6/jun		1,77 pc/19	
1,65	Omar Jesus		07/10/05	Juv	AJS	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	9/jun		rp	1,60
1,65	Francisco Palmeira		24/11/05	Juv	AJS	CR Sub 18	2º	Ribeira Brava	13/jun		rp	1,58 / 1,55
1,61	Gonçalo Mendonça		17/06/06	Inic	CSM	OJ Nacional	4º	Setúbal	17/jul		rp	1,52 / 1,50
1,55	pc Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	T Dr Braga Anjos	6º	Braga - pc	13/jan		rp	
1,55	Nélio Santos		13/02/05	Juv	AJS	CR sub20	4º	Ribeira Brava	26/mai		rp	1,55 / 1,50
1,50	Duarte Fernandes		19/01/05	Juv	CSM	CR sub20	5º	Ribeira Brava	26/mai		rp	1,50 / 1,45
1,38	Marco Santos		11/09/07	Inic	AJS	CR Sub 18	5º	Ribeira Brava	13/jun		rp	1,36 / 1,28
1,33	José G. Pereira		15/03/08	Inf	ADRAP	Ol. Jovem Reg	1º	Ribeira Brava	15/mai		rp	
1,26	Matias Freitas		16/01/08	Inf	ADRAP	Ol. Jovem Reg	2º	Ribeira Brava	15/mai		rp	
1,22	Guilherme Pita		17/04/08	Inf	AJS	CR Sub 14	1º	Ribeira Brava	26/jun		1,26 /20	
1,10	Rodrigo M. Pereira		22/10/09	Inf	GDE	CR Sub 14	2º	Ribeira Brava	26/jun		rp	
1,10	Gaspar Viveiros		03/08/09	Inf	ADRAP	CR Sub 14	3º	Ribeira Brava	26/jun		rp	

**Masculinos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro**

**Vara**

Recordes Regionais: Abs - 5,25 / pc - 5,20 Sub23 - 5,25 / pc - 5,20 Jun - 5,15 / pc - 5,15 Juv - 4,95 / pc - 4,50 Inic - 3,70 Inf - 2,40

Ranking até: Sen: 2,60 Jun: 2,40 Juv: 2,20 Inic: 2,00 Inf: 1,80

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
5,25	Pedro Buaró		14/06/01	s23	GDE	CN Clubes - apuram	1º	Ribeira Brava	22/mai	RR s23/Abs	rp	5,20pc / 5,12pc
4,60	Diogo Martins		03/08/03	Jun	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	10/jul		rp	4,35 / 4,20
4,40	Abdel Larrinaga		13/07/94	Sen	GDE	Decatlo - Extra	2º	Setúbal	2/mai		rp	
4,10	pc Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	T Dr Braga Anjos	1º	Braga - pc	13/jan		4,40 /19	3,95pc / 3,82
3,45	Manuel Vieira		15/02/03	Jun	ADRAP	CN P Combinadas	Dc	VR Stº António	30/mai		3,75 pc/20	
3,10	Artur Martins		25/01/05	Juv	ADRAP	CR Sub 18	1º	Ribeira Brava	10/jul		rp	2,65

**Vara em distância**

Recordes Regionais: Inf - 5,43

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4,07	Sairy Carrascal		29/06/08	Inf	AJS	Ol. Jovem Reg	1º	Ribeira Brava	8/mai		rp	
3,89	Guilherme Henriques		07/06/09	Inf	AJS	Ol. Jovem Reg	2º	Ribeira Brava	8/mai		rp	
3,75	Gaspar Viveiros		03/08/09	Inf	ADRAP	CR Sub 14	1º	Ribeira Brava	26/jun		rp	
3,73	Guilherme Pita		17/04/08	Inf	AJS	CR Sub 14	2º	Ribeira Brava	26/jun		rp	
3,68	Nuno M. Abreu		25/05/08	Inf	AJS	CR Sub 14	3º	Ribeira Brava	26/jun		rp	
3,53	Francisco D. Nóbrega		16/05/09	Inf	ADRAP	CR Sub 14	4º	Ribeira Brava	26/jun		rp	
3,08	Simão Rodrigues		27/12/09	Inf	CSM	CR Sub 14	5º	Ribeira Brava	26/jun		rp	
2,93	Gonçalo P. Silva		14/07/10	Benj	CSM	CR Sub 14	6º	Ribeira Brava	26/jun		rp	
2,68	João M. Rodrigues		07/09/08	Inf	AJS	Ol. Jovem Reg	3º	Ribeira Brava	8/mai		rp	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

Comprimento

Recordes Regionais: Abs - 7,41 / pc - 7,25 Sub23 - 7,41 / pc - 7,25 Jun - 7,22 / pc - 7,03 Juv - 6,94 / pc - 6,42 Inic - 6,17 / pc - 5,75 Inf - 5,78 / pc - 5,34

Ranking até: Sen: 5,00 Jun: 4,80 Juv: 4,50 Inic: 4,20 Inf: 3,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7,26	-2,5	Abdel Larrinaga		13/07/94	Sen	GDE	Decatlo - Extra	1º	Setúbal	1/mai		7,50 /19	7,17pc / 6,81pc	
7,02	-0,6	Pedro Buaró		14/06/01	s23	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	15/mai		rp		
6,86	1,0	Francisco Cordoeiro		09/05/92	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	9º	Guimarães	22/mai		7,25 pc/13	6,85 / 6,72pc	
6,85	0,3	Carlos Prino		13/06/97	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Beja	19/jun		7,25 /20	6,78 / 6,77	6,93 (2,2)
6,78	1,0	Manuel Vieira		15/02/03	Jun	ADRAP	CR Sub20	1º	Ribeira Brava	6/jun		rp	6,74 / 6,67	
6,54	1,4	Ivo Figueira		24/12/02	Jun	AJS	CR Sub20	2º	Ribeira Brava	6/jun		rp		
6,54	0,4	Nelson Pinto		24/12/98	Sen	AJS	CN Universitários	7º	Leiria	6/jun		rp		
6,32	-0,9	Moisés Faria		13/03/02	Jun	GDE	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	15/jun		rp	6,03	
6,31	0,0	Diogo Martins		03/08/03	Jun	AJS	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	15/jun		rp	6,28 / 6,20	
6,22	1,2	Omar Jesus		07/10/05	Juv	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	3/jul		rp	6,10 / 6,00	
6,13	-0,3	Bruno Pita		14/03/03	Jun	GDE	CN 1ª divisão	8º	Guimarães	3/jul		rp	5,98 / 5,92	
5,93	0,2	Tiago Martins		05/03/97	Sen	ADRAP	Noite Atlética	4º	Braga	26/mai		6,15 /19	5,87pc	
5,88	0,3	Francisco Palmeira		24/11/05	Juv	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	3/jul		rp	5,80 / 5,65	
5,85	0,1	Fernando Nóbrega		03/04/04	Juv	GDE	CR Sub 18	2º	Ribeira Brava	12/jun		5,87 /20	5,81	
5,72	0,1	Guilherme Neves		03/01/01	s23	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	26/jun		5,72 /20		
5,44	-2,0	Bruno Viveiros		08/05/98	Sen	CSM	CN Clubes - apuram	39º	Ribeira Brava	22/mai		5,54 /16		
5,39	-0,6	Artur Martins		25/01/05	Juv	ADRAP	CR Sub20	8º	Ribeira Brava	6/jun		5,45 /20	5,32	
5,30	1,2	Gonçalo Mendonça		17/06/06	Inic	CSM	CR Sub 16	1º	Ribeira Brava	27/jun		rp		
5,19	0,1	Lourenço A. Viveiros		16/06/06	Inic	GDE	CR Sub 18	4º	Ribeira Brava	12/jun		rp	5,18	
5,09	0,0	Roberto Gomes		19/01/07	Inic	ADRAP	CR Sub 16	2º	Ribeira Brava	27/jun		rp	5,08 / 4,92	
5,08	0,1	Lucas R. Santos		13/07/07	Inic	CEE-M	CR sub 18	5º	Ribeira Brava	12/jun		rp		
4,87	-0,7	Nélio Santos		13/02/05	Juv	AJS	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	15/mai		rp	4,84 / 4,74	
4,59	0,2	Pedro M. Gonçalves		07/01/09	Inf	CSM	CR Sub 16	3º	Ribeira Brava	27/jun		rp		
4,55	1,1	Afonso Freitas		08/06/05	Juv	CSM	CR Sub20	10º	Ribeira Brava	6/jun		rp		
4,53	0,4	Duarte Fernandes		19/01/05	Juv	CSM	CR Sub20	11º	Ribeira Brava	6/jun		rp		
4,29	0,0	José G. Pereira		15/03/08	Inf	ADRAP	CR sub 14	1º	Ribeira Brava	5/jun		rp		
4,28	-2,0	Marco Santos		11/09/07	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	2º	Ribeira Brava	15/mai		rp	4,07	
3,93	0,4	Guilherme Pita		17/04/08	Inf	AJS	CR Sub 16	4º	Ribeira Brava	27/jun		rp		

RANKINGS 2021

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

3,81	-1,4	Guilherme Henriques	07/06/09	Inf	AJS	Ol. Jovem Reg	1º	Ribeira Brava	9/mai	rp	3,75
3,78	0,4	Sairy Carrascal	29/06/08	Inf	AJS	CR Sub 16	5º	Ribeira Brava	27/jun	rp	3,58 / 3,54
3,66	0,0	Luís André Barros	09/11/08	Inf	GDE	CR Sub 16	6º	Ribeira Brava	27/jun	rp	
3,58	-0,2	Jesús Abreu	11/03/10	Benj	ADRAP	CR sub 14	3º	Ribeira Brava	5/jun	rp	
3,57	-0,4	Rodrigo M. Pereira	22/10/09	Inf	GDE	CR sub 14	4º	Ribeira Brava	5/jun	rp	
3,56	0,3	Nuno M. Abreu	25/05/08	Inf	AJS	CR Sub 16	7º	Ribeira Brava	27/jun	rp	
3,44	-1,9	Andree Abreu	11/03/10	Benj	ADRAP	CR sub 14	6º	Ribeira Brava	5/jun	rp	

Marcas sem indicação de vento:

6,89	?	Carlos Prino	13/06/97	Sen	ADRAP	Meet Antº Fortunato	4º	Torres Vedras	3/jun		
------	---	--------------	----------	-----	-------	---------------------	----	---------------	-------	--	--

Marcas com Vento Favorável Irregular:

6,93	2,2	Carlos Prino	13/06/97	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	7º	Vagos	22/mai		
------	-----	--------------	----------	-----	-------	--------------------	----	-------	--------	--	--

Triplo

Recordes Regionais: Abs - 15,39 / pc - 15,34 Sub23 - 15,39 / pc - 14,70 Jun - 14,69 / pc - 14,50 Juv - 14,36 / pc - 14,09 Inic - 13,34

Ranking até: Sen: 11,00 Jun: 10,00 Juv: 10,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
14,51	1,2	João Alexandre		01/01/90	Sen	GDE	CN 1ª divisão	6º	Guimarães	4/jul		15,59 /16	14,40	
13,91	-0,5	Carlos Prino		13/06/97	Sen	ADRAP	CN 2ª divisão	4º	Guimarães	4/jul		14,21 pc/20		
13,74	0,9	Nelson Pinto		24/12/98	Sen	AJS	CN 2ª divisão	5º	Guimarães	4/jul		rp		
13,46	-1,9	Ivo Figueira		24/12/02	Jun	AJS	CR sub20	1º	Ribeira Brava	2/jun		rp	12,83	
13,41	-0,1	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	9/jun		rp	13,18	
12,84	-1,6	Moisés Faria		13/03/02	Jun	GDE	CR sub20	2º	Ribeira Brava	2/jun		12,86 /20	12,79 / 12,54	
12,77	0,0	Diogo Martins		03/08/03	Jun	AJS	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	9/jun		rp	12,58	
11,99	-2,7	Fernando Nóbrega		03/04/04	Juv	GDE	CR sub20	4º	Ribeira Brava	2/jun		rp	11,87	
11,92	pc	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	7º	Pombal	14/fev		12,54 pc/20		
11,79	0,9	Omar Jesus		07/10/05	Juv	AJS	CR Sub 18	2º	Ribeira Brava	10/jul		rp	10,93	
10,91	1,8	Rodrigo Gonçalves		09/11/05	Juv	AJS	CR Sub 18	3º	Ribeira Brava	10/jul		rp		
10,49	-0,2	Nélio Santos		13/02/05	Juv	AJS	CR Absolutos	5º	Ribeira Brava	9/jun		rp		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

**Quádruplo A - infantis**

Infantis ( 18m -> E D E D ou 18m -> D E D E )

Recordes Regionais: Inf - 13,65

Ranking até: 9,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,04	0,7	José G. Pereira		15/03/08	Inf	ADRAP	CR Sub 16	2º	Ribeira Brava	3/jul		rp	11,67 / 11,47	
11,80	0,9	Pedro M. Gonçalves		07/01/09	Inf	CSM	Ol. Jovem Reg	1º	Ribeira Brava	16/mai		rp	11,80 / 11,39	
11,60	0,3	Pedro A. Gouveia		04/04/08	Inf	ADRAP	CR Sub 16	3º	Ribeira Brava	3/jul		rp		
10,34	-0,1	Matias Freitas		16/01/08	Inf	ADRAP	Ol. Jovem Reg	3º	Ribeira Brava	16/mai		rp	10,28	
10,26	-1,3	Luís André Barros		09/11/08	Inf	GDE	CR Sub 14	4º	Ribeira Brava	13/jun		rp		
9,69	0,4	Sairy Carrascal		29/06/08	Inf	AJS	CR Sub 16	5º	Ribeira Brava	3/jul		rp		
9,60	0,3	Guilherme Henriques		07/06/09	Inf	AJS	Ol. Jovem Reg	4º	Ribeira Brava	16/mai		rp	9,25	
9,55	0,8	Rodrigo M. Pereira		22/10/09	Inf	GDE	CR Sub 16	6º	Ribeira Brava	3/jul		rp		
9,19	0,0	Gonçalo P. Silva		14/07/10	Benj	CSM	CR Sub 14	6º	Ribeira Brava	13/jun		rp		

**Quádruplo B - iniciados**

Iniciados ( 25m -> E E D D ou 25m -> D D E E )

Recordes Regionais: Inic - 15,36

Ranking até: 9,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,22	0,7	Marco Santos		11/09/07	Inic	AJS	CR Sub 16	1º	Ribeira Brava	3/jul		rp	11,01	

**Peso - 7,26k**

7,26 kg

Recordes Regionais: Abs - 16,04 / pc - 15,84 Sub23 - 16,04 / pc - 15,21 Jun - 15,48

Ranking até: Sen: 8,00 Jun: 7,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
14,27	Abdel Larrinaga		13/07/94	Sen	GDE	Decatlo - Extra	1º	Setúbal	1/mai		rp	13,88 / 12,79pc
13,51	André Gonçalves		14/04/86	V 35	ADRAP	CR Absolutos	1º	Funchal	9/jun		15,69 / 11	13,18 / 13,10pc
13,16	Luís Miguel Silva		28/08/02	Jun	AJS	CN Clubes - apuram	13º	Funchal	22/mai		rp	13,08 / 13,05
11,88	Moisés Faria		13/03/02	Jun	GDE	CN Clubes - apuram	17º	Funchal	22/mai		rp	
11,78	Vítor Gouveia		05/04/00	s23	AJS	P. Preparação	1º	Funchal	17/abr		11,94 / 20	11,75 / 11,74
10,73	Márcio Viveiros		03/04/03	Jun	ADRAP	CR Absolutos	4º	Funchal	9/jun		rp	
10,57	pc Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	ADRAP	T Prep pc	5º	Braga	21/fev		rp	

RANKINGS 2021

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

10,45	Francisco A. Pereira	25/04/03	Jun	GDE	CR Absolutos	5º	Funchal	9/jun	rp	8,56
9,51	Rodrigo Ornelas	22/06/03	Jun	GDE	CR Absolutos	6º	Funchal	9/jun	rp	

**Peso - 6 k**

6 kg (Juniões)

Recordes Regionais: Jun - 17,02 / pc - 16,38 Juv - 16,13

Ranking até: 7,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
14,48	Luís Miguel Silva		28/08/02	Jun	AJS	CN Sub 20	2º	Viana Castelo	19/jun		14,64 /20	14,44 / 14,42
13,21	Márcio Viveiros		03/04/03	Jun	ADRAP	CN Sub 20	7º	Viana Castelo	19/jun		rp	12,15 / 12,14
12,11	Bruno Faria		29/10/03	Jun	AJS	Prova Extra	2º	Funchal	8/mai		rp	
11,86	Francisco A. Pereira		25/04/03	Jun	GDE	Prova Extra	3º	Funchal	8/mai		rp	11,31
11,03	Rodrigo Ornelas		22/06/03	Jun	GDE	CR sub20	4º	Funchal	5/jun		rp	10,88 / 10,74
9,27	Manuel Vieira		15/02/03	Jun	ADRAP	CN P Combinadas	Dc	VR Stº António	9/mai		rp	

**Peso - 5k**

5 kg (Juvenis)

Recordes Regionais: Juv - 17,50 / pc - 16,08 Inic - 14,99

Ranking até: 7,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
13,25	Tiago Afonso Martins		10/01/05	Juv	CSM	OJ Nacional	5º	Setúbal	17/jul		13,28 /20	13,06 / 12,61
9,56	Nélio Serrão		30/04/07	Inic	AJS	CR sub 18	2º	Funchal	12/jun		rp	
9,36	Omar Jesus		07/10/05	Juv	AJS	Atleta Completo Nac	3º s	Évora	26/jun		rp	
9,33	Francisco Palmeira		24/11/05	Juv	AJS	Atleta Completo Nac	4º s	Évora	26/jun		rp	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

**Peso - 4k**

4 kg (Iniciados)

Recordes Regionais: Inic - 17,10 / pc - 12,78 Inf - 12,10

Ranking até: 7,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
10,83	Gonçalo Mendonça		17/06/06	Inic	CSM	Ol. Jovem Reg	1º	Funchal	8/mai		rp	9,54
10,62	Nélio Serrão		30/04/07	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	2º	Funchal	8/mai		rp	10,52 / 10,51
10,30	Manuel Rocha		28/08/07	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	3º	Funchal	8/mai		rp	9,81 / 7,92
9,44	Lourenço A. Viveiros		16/06/06	Inic	GDE	Atleta Completo Nac	3º s	Évora	26/jun		rp	
6,99	João M. Rodrigues		07/09/08	Inf	AJS	CR Sub 16	4º	Funchal	3/jul		rp	

**Peso - 3k**

3 kg (Infantis)

Recordes Regionais: Inf - 15,20 / pc - 9,34

Ranking até: 5,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
9,40	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	Inf	CSM	CR sub 14	1º	Funchal	5/jun		rp	8,66 / 8,33
7,53	João M. Rodrigues		07/09/08	Inf	AJS	CR sub 14	2º	Funchal	5/jun		rp	5,98
7,23	Gonçalo P. Silva		14/07/10	Benj	CSM	CR sub 14	3º	Funchal	5/jun		rp	
6,98	Nuno M. Abreu		25/05/08	Inf	AJS	CR sub 14	4º	Funchal	5/jun		rp	
5,71	Cláudio Camacho		20/05/09	Inf	AJS	CR sub 14	5º	Funchal	5/jun		rp	

**Disco - 2k**

2 kg

Recordes Regionais: Abs - 51,68 Sub23 - 48,60 Jun - 45,18 Juv - 39,16

Ranking até: Sen: 20,00 Jun: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
47,58	Jorge Grave		01/09/82	V 35	AJS	Meet Eduardo Cunha	1º	Lisboa (CAR)	1/mai		51,68 /19	47,33
40,72	Abdel Larrinaga		13/07/94	Sen	GDE	Decatlo - Extra	3º	Setúbal	2/mai		rp	40,53
38,25	Francisco A. Pereira		25/04/03	Jun	GDE	T. Preparação	1º	Ribeira Brava	12/mai		rp	36,91 / 36,16
37,71	Roque Semedo	CPV	16/08/90	Sen	ADRAP	T. Preparação	2º	Ribeira Brava	12/mai		40,32 /17	37,61 / 35,88
37,53	Vítor Gouveia		05/04/00	s23	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	10/jul		rp	35,93 / 34,43
36,67	André Gonçalves		14/04/86	V 35	ADRAP	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	22/jun		40,03 /07	
34,41	Tiago Fernandes		27/01/01	s23	ADRAP	T. Preparação	4º	Ribeira Brava	12/mai		rp	33,71 / 31,45



RANKINGS 2021

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

33,79	Luís Miguel Silva	28/08/02	Jun	AJS	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	22/jun	35,53 /20	32,90
32,64	Bruno Faria	29/10/03	Jun	AJS	CR Absolutos	7º	Ribeira Brava	22/jun	rp	
31,82	Rodrigo Ornelas	22/06/03	Jun	GDE	CR Absolutos	8º	Ribeira Brava	22/jun	rp	
29,44	Márcio Viveiros	03/04/03	Jun	ADRAP	CR Absolutos	9º	Ribeira Brava	22/jun	rp	

Disco - 1,750 k

1,750 kg ( Juniores )

Recordes Regionais: Jun - 50,51 Juv - 44,55

Ranking até: 17,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
40,86	Luís Miguel Silva		28/08/02	Jun	AJS	CR sub20	1º	Ribeira Brava	26/mai		rp	39,58 / 37,41
39,69	Francisco A. Pereira		25/04/03	Jun	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	10/jul		rp	38,95 / 37,94
38,29	Bruno Faria		29/10/03	Jun	AJS	CR sub20	2º	Ribeira Brava	26/mai		rp	37,77 / 37,52
35,70	Diogo M. Freitas		10/08/02	Jun	GDE	CR sub20	4º	Ribeira Brava	26/mai		rp	31,04
33,01	Rodrigo Ornelas		22/06/03	Jun	GDE	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	10/jul		rp	31,48 / 30,52
28,76	Márcio Viveiros		03/04/03	Jun	ADRAP	T. Preparação	4º	Ribeira Brava	12/mai		rp	27,65
27,24	Miguel Azevedo		31/10/03	Jun	ADRAP	CR sub20	7º	Ribeira Brava	26/mai		rp	25,68
26,47	Manuel Vieira		15/02/03	Jun	ADRAP	CN P Combinadas	Dc	VR Stº António	30/mai		rp	16,31

Disco - 1,5 k

1,5 kg ( Juvenis )

Recordes Regionais: Juv - 51,85 Inic - 46,94

Ranking até: 16,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
23,45	Nélio Serrão		30/04/07	Inic	AJS	CR Sub 18	1º	Ribeira Brava	10/jul		rp	
22,75	Lucas Faria		19/12/05	Juv	GDE	CR Sub 18	2º	Ribeira Brava	10/jul		rp	
19,32	Manuel Rocha		28/08/07	Inic	AJS	CR Sub 18	3º	Ribeira Brava	10/jul		rp	
16,67	João R. Pereira		20/12/04	Juv	CSM	CR Sub 16	4º	Ribeira Brava	10/jul		rp	

RANKINGS 2021

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

**Disco - 1k**

1 kg ( Iniciados )

Recordes Regionais: Inic - 63,54 Inf - 39,53

Ranking até: 14,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
30,43	Nélio Serrão		30/04/07	Inic	AJS	T Lançamentos	1º	Funchal	14/jul		rp	30,07 / 29,91
29,20	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	Inf	CSM	CR Sub 16	2º	Ribeira Brava	27/jun		rp	
22,44	Manuel Rocha		28/08/07	Inic	AJS	T Lançamentos	2º	Funchal	14/jul		rp	21,71 / 21,51
20,79	Gonçalo Mendonça		17/06/06	Inic	CSM	Ol. Jovem Reg	2º	Ribeira Brava	9/mai		21,04 /19	
19,30	Nuno M. Abreu		25/05/08	Inf	AJS	CR Sub 16	4º	Ribeira Brava	27/jun		rp	
16,94	João M. Rodrigues		07/09/08	Inf	AJS	CR Sub 16	5º	Ribeira Brava	27/jun		rp	
14,76	Cláudio Camacho		20/05/09	Inf	AJS	CR Sub 16	6º	Ribeira Brava	27/jun		rp	

**Disco - 750g**

750 g (Infantis)

Recordes Regionais: Inf - 52,64

Ranking até: 12,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
37,08	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	Inf	CSM	T Lançamentos	1º	Funchal	14/jul		rp	31,33 / 28,70
19,16	Nuno M. Abreu		25/05/08	Inf	AJS	CR Sub 14	2º	Ribeira Brava	26/jun		rp	
18,84	Matias Freitas		16/01/08	Inf	ADRAP	CR Sub 14	3º	Ribeira Brava	26/jun		rp	
17,92	Guilherme R. Ferreira		22/01/08	Inf	GDE	Ol. Jovem Reg	1º	Ribeira Brava	8/mai		rp	
17,79	Marcos Faria		27/10/09	Inf	GDE	CR Sub 14	4º	Ribeira Brava	26/jun		rp	
16,83	Cláudio Camacho		20/05/09	Inf	AJS	CR Sub 14	5º	Ribeira Brava	26/jun		rp	
14,16	João Tomás Santos		30/03/08	Inf	ADRAP	CR Sub 14	6º	Ribeira Brava	26/jun		rp	

RANKINGS 2021

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

**Martelo - 7,26k**

7,26 kg

Recordes Regionais: Abs - 70,42 Sub23 - 70,42 Jun - 54,59

Ranking até: Sen: 20,00 Jun: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
56,06	Diogo M. Freitas		10/08/02	Jun	GDE	CR Absolutos	1º	Funchal	15/jun		rp	55,40 / 53,11
53,74	Francisco A. Pereira		25/04/03	Jun	GDE	C Portugal	3º	Maia	27/jun		rp	50,28 / 49,64
51,09	Bruno Faria		29/10/03	Jun	AJS	CR Absolutos	2º	Funchal	15/jun		rp	49,46 / 48,80
50,71	Leandro Gonçalves		08/11/96	Sen	ADRAP	CN Universitários	2º	Leiria	6/jun		rp	50,19 / 49,47
38,09	Tiago Fernandes		27/01/01	s23	ADRAP	CR Absolutos	5º	Funchal	15/jun		rp	36,02 / 34,73

**Martelo - 6k**

6 kg ( Juniores )

Recordes Regionais: Jun - 68,22 Juv - 59,86

Ranking até: 18,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
63,13	Diogo M. Freitas		10/08/02	Jun	GDE	CR Sub20	1º	Funchal	5/jun		rp	62,83 / 62,62
58,12	Bruno Faria		29/10/03	Jun	AJS	CN Lançamentos	2º	Almada	24/abr		rp	57,56 / 57,31
57,37	Francisco A. Pereira		25/04/03	Jun	GDE	P. Preparação	2º	Funchal	17/abr		rp	56,67 / 56,13

**Martelo - 5k**

5 kg ( Juvenis )

Recordes Regionais: Juv - 69,00 Inic - 59,49

Ranking até: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
15,18	Nélio Serrão		30/04/07	Inic	AJS	CR Sub 18	1º	Funchal	12/jun		rp	

**Masculinos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro**

**Martelo - 4k**

4 kg ( Iniciados )

Recordes Regionais: Inic - 70,56 Inf - 50,09

Ranking até: 14,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
19,31	Nélio Serrão		30/04/07	Inic	AJS	CR Sub 16	1º	Funchal	3/jul		rp	
16,99	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	Inf	CSM	CR Sub 16	2º	Funchal	3/jul		rp	
15,33	Manuel Rocha		28/08/07	Inic	AJS	CR Sub 16	3º	Funchal	3/jul		rp	
15,19	João M. Rodrigues		07/09/08	Inf	AJS	CR Sub16	4º	Funchal	3/jul		rp	
14,12	Hugo Sapeta		02/11/06	Inic	GDE	CR Sub 16	5º	Funchal	3/jul		rp	

**Martelo - 3k**

3 kg ( Infantis )

Recordes Regionais: Inf - 60,86

Ranking até: 12,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
19,46	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	Inf	CSM	CR Sub 14	1º	Funchal	26/jun		rp	17,46
16,15	João M. Rodrigues		07/09/08	Inf	AJS	CR Sub 14	2º	Funchal	26/jun		rp	
16,05	Cláudio Camacho		20/05/09	Inf	AJS	CR Sub 14	3º	Funchal	26/jun		rp	

**Dardo - 800g**

800 g

Recordes Regionais: Abs - 71,67 Sub23 - 68,41 Jun - 60,50 Juv - 56,52

Ranking até: Sen: 25,00 Jun: 20,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
57,75	Moisés Faria		13/03/02	Jun	GDE	CN 1ª divisão	5º	Guimarães	3/jul		59,06 /20	56,63 / 55,18
53,50	Roque Semedo	CPV	16/08/90	Sen	ADRAP	CN 2ª divisão	2º	Guimarães	3/jul		55,27 /19	53,41 / 51,60
50,42	Abdel Larrinaga		13/07/94	Sen	GDE	Decatlo - Extra	3º	Setúbal	2/mai		rp	
45,70	Vítor Viveiros		18/03/84	V 35	AJS	CN Clubes - apuram	15º	Ribeira Brava	22/mai		52,74 /12	41,78 / 39,28
41,89	Lucas Faria		19/12/05	Juv	GDE	CR Sub20	1º	Ribeira Brava	5/jun		rp	
39,83	Bruno Faria		29/10/03	Jun	AJS	CR Sub20	2º	Ribeira Brava	5/jun		rp	39,07
39,08	Miguel Azevedo		31/10/03	Jun	ADRAP	CR Sub20	3º	Ribeira Brava	5/jun		rp	36,84 / 36,02
38,01	Lucas Faria		19/12/05	Juv	GDE	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	2/jun		rp	
35,46	Rodrigo Ornelas		22/06/03	Jun	GDE	T Preparação	4º	Ribeira Brava	4/mai		rp	30,67 / 27,86

RANKINGS 2021

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

34,77	Gilberto Carvalho	14/01/93	Sen	ADRAP	Meet Braga	4º	Braga	20/jun	? /
29,93	Manuel Vieira	15/02/03	Jun	ADRAP	CN P Combinadas	Dc	VR Stº António	30/mai	rp
29,01	Igor Silva	29/10/00	s23	CSM	CR Absolutos	5º	Ribeira Brava	2/jun	rp
26,50	João R. Pereira	20/12/04	Juv	CSM	CR Absolutos	6º	Ribeira Brava	2/jun	rp
									26,31

Dardo - 700g

700 g ( Juvenis )

Recordes Regionais: Juv - 65,95 Inic - 48,43

Ranking até: 18,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
48,02	Lucas Faria		19/12/05	Juv	GDE	OJ Nacional	5º	Setúbal	17/jul		rp	47,24 / 46,94
29,15	João R. Pereira		20/12/04	Juv	CSM	P. Preparação	2º	Ribeira Brava	17/abr		rp	28,39 / 27,97
21,34	Alexandre Monteiro		02/09/66	V 50	GDE	T Preparação	3ª	Ribeira Brava	4/mai		rp	

Dardo - 600g

600 g ( Iniciados )

Recordes Regionais: Inic - 51,50 Inf - 26,81

Ranking até: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
19,73	Nélio Serrão		30/04/07	Inic	AJS	CR Sub 16	1º	Ribeira Brava	6/jun		rp	
16,36	Marcos Faria		27/10/09	Inf	GDE	CR Sub 16	2º	Ribeira Brava	6/jun		rp	
14,98	Marco Santos		11/09/07	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	1º	Ribeira Brava	16/mai		rp	
14,33	Manuel Rocha		28/08/07	Inic	AJS	CR Sub 16	3º	Ribeira Brava	6/jun		rp	
14,03	João R. Jesus		16/08/07	Inic	AJS	Ol. Jovem Reg	2º	Ribeira Brava	16/mai		rp	

RANKINGS 2021

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

Dardo - 400g

400 g (Infantis)

Recordes Regionais: Inf - 47,57

Ranking até: 12,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
25,39	Marcos Faria		27/10/09	Inf	GDE	CR sub 14	1º	Ribeira Brava	5/jun		rp	
19,63	Matias Freitas		16/01/08	Inf	ADRAP	CR sub 14	2º	Ribeira Brava	5/jun		rp	
18,40	Guilherme R. Ferreira		22/01/08	Inf	GDE	CR sub 14	3º	Ribeira Brava	5/jun		rp	
13,48	Pedro M. Gonçalves		07/01/09	Inf	CSM	Ol. Jovem Reg	1º	Ribeira Brava	16/mai		rp	
13,00	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	Inf	CSM	CR sub 14	4º	Ribeira Brava	5/jun		rp	

Decatlo

100m, Comprimento, Peso, Altura, 400m / 110m barr., Disco, Vara, Dardo, 1500m

Recordes Regionais: Abs - 7472 p Sub23 - 6263 p Jun - 6234 p

Ranking até: Sen: 2500p Jun: 2000p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7 472 p	0,4	Abdel Larrinaga		13/07/94	Sen	GDE	Decatlo - Extra	1º	Setúbal	2/mai	RR Absoluto	rp		
Parciais: 10,82 (2,7) . 7,26 (-2,5) . 14,27 . 2,01 . 51,64 // 14,33 (1,0) . 40,72 . 4,40 . 50,42 . 5 18,29														

Decatlo - juniores

100m, Comprimento, Peso (6), Altura, 400m / 110m barr.(1), Disco (1,75), Vara, Dardo (800), 1500m

Recordes Regionais: Jun - 6331 p

Ranking até: 2500p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
5 811 p	-0,9	Manuel Vieira		15/02/03	Jun	ADRAP	CN P Combinadas	4º	VR Stº António	30/mai		rp		
Parciais: 11,56 (-1,6) . 6,74 (1,1) . 9,27 . 1,87 . 51,67 / 17,18 (-2,2) . 26,47 . 3,45 . 29,93 . 4 39,71														

4 x 60 m

Infantis

Recordes Regionais: Inf - 32,00

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
38,65	Água de Pena		01/01/08	Inf	ADRAP	CR Sub 14	1º	Ribeira Brava	26/jun		34,85 /16	
Constituição: João Tomás Santos 08, Francisco D. Nóbrega 09, Andree Abreu 10, Dinis A. Freitas 10												

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

4 x 80 m

Iniciados

Recordes Regionais:

Inic - 37,25

Ranking até: 52,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
45,46	Água de Pena - Infantis		01/01/08	Inf	ADRAP	CR Sub 16	1º	Ribeira Brava	3/jul		rp	
Constituição:		João Tomás Santos 08, Pedro A. Gouveia 08, José G. Pereira 08, Matias Freitas 08										
47,91	Estreito		01/01/06	Inic	GDE	CR Sub 16	2º	Ribeira Brava	3/jul		38,87 /17	
Constituição:		João M. Costa 06, Marcos Faria 09, Rodrigo M. Pereira 09, Lourenço A. Viveiros 06										

4 x 100 m

Recordes Regionais: Abs - 42,01 Sub23 - 43,09 Jun - 43,09 Juv - 44,04 Inic - 48"5

Ranking até: Sen: 50,00 Jun: 52,00 Juv: 54,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
42,70	Estreito		01/01/93	Sen	GDE	CN 1ª divisão	6º	Guimarães	3/jul		42,01 /98	
Constituição:		Bruno Pita 03, Abdel Laminaga 94, Rodrigo Barros 01, Rodrigo Rito 00										
43,26	Estreito		01/01/94	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	5º	Ribeira Brava	22/mai		42,01 /98	
Constituição:		Bruno Pita 03, Micael Franco 95, Rodrigo Rito 00, Abdel Laminaga 94										
43,80	Jardim da Serra		01/01/92	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	9º	Ribeira Brava	22/mai		42,50 /15	
Constituição:		Tiago Camacho 03, Paulo Neto 97, Francisco Cordoeiro 92, José R. Mestre 99										
44,15	Jardim da Serra		01/01/92	Sen	AJS	CN 2ª divisão	4º	Guimarães	3/jul		42,50 /15	
Constituição:		Tiago Camacho 03, Paulo Neto 97, Diogo Martins 03, Francisco Cordoeiro 92										
45,10	Água de Pena		01/01/97	Sen	ADRAP	CN 2ª divisão	4º	Guimarães	3/jul		44,23 /16	
Constituição:		Miguel Azevedo 03, Ulisses Tavares 92, Manuel Vieira 03, Tiago Martins 97										
45,25	Estreito		01/01/94	Sen	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	16/mai		42,01 /98	
Constituição:		Bruno Pita 03, Micael Franco 95, Rodrigo Barros 01, Pedro Buaró 01										
45,56	Água de Pena		01/01/92	Sen	ADRAP	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	9/jun		43,41 /19	
Constituição:		Miguel Azevedo 03, Ulisses Tavares 92, Manuel Vieira 03, Roque Semedo 90										
45,69	Estreito - sub23		01/01/01	s23	GDE	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	9/jun		43,32 /13	
Constituição:		Bruno Pita 03, Rodrigo Barros 01, Fernando Nóbrega 04, Moisés Faria 02										
46,15	Jardim da Serra - juniores		01/01/03	Jun	AJS	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	9/jun		45,13 /09	46,32
Constituição:		Tiago Camacho 03, Francisco Palmeira 05, Diogo Martins 03, Omar Jesus 05										

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

49,00	Jardim da Serra - juvenis	01/01/05	Juv	AJS	CR Sub 18	1º	Ribeira Brava	10/jul	47,17 /08
Constituição:		Omar Jesus 05, Francisco Palmeira 05, Rodrigo Gonçalves 05, Bernardo S. Fernandes 06							
52,84	Marítimo	01/01/98	Sen	CSM	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	9/jun	42,41 /08
Constituição:		Duarte Fernandes 05, Bruno Viveiros 98, Afonso I. Freitas 05, Hugo Fernandes 05							
53,67	Marítimo - juvenis	01/01/05	Juv	CSM	CR Sub 18	2º	Ribeira Brava	10/jul	44,81 /05
Constituição:		Afonso Freitas 05, Gonçalo Mendonça 06, Duarte Fernandes 05, Hugo Fernandes 05							

4 x 400 m

Recordes Regionais: Abs - 3 16,00 / pc - 3 20,16 Sub23 - 3 16,00 / pc - 3 23,71 Jun - 3 21,10 / pc - 3 28,21 Juv - 3 26,34

Ranking até: Sen: 4 10,0 Jun: 4 20,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 30,13	Jardim da Serra		01/01/91	Sen	AJS	CN 2ª divisão	6º	Guimarães	4/jul		3 24,75 pc/16	
Constituição:		Tiago Camacho 03, Francisco Nóbrega 02, Wilson Conniott 93, Francisco Cordoeiro 92										
3 30,34	Estreito		01/01/94	Sen	GDE	CN Clubes - apuram	8º	Ribeira Brava	23/mai		3 16,42 /98	
Constituição:		Rodrigo Rito 00, Miguel Mascarenhas 98, Edgar Remédios 94, Micael Franco 95										
3 30,48	Água de Pena		01/01/92	Sen	ADRAP	CN 2ª divisão	7º	Guimarães	4/jul		3 27,63 /13	
Constituição:		Carlos Prino 97, Ibrahim Gama 01, Pedro Martins 96, Tomás Rosário 04										
3 31,20	pc Água de Pena		01/01/92	Sen	ADRAP	CN Clubes pc	3º s	Pombal	14/fev		3 27,63 /13	
Constituição:		Tiago Martins 97, Ulisses Tavares 92, Samuel Rios 01, Diogo Mestre 95										
3 32,77	pc Jardim da Serra		01/01/92	Sen	AJS	CN Clubes pc	4º s	Pombal	14/fev		3 24,75 pc/16	
Constituição:		André Jerónimo 02, José R. Mestre 99, Tiago Camacho 03, André Marques 92										
3 34,60	Estreito		01/01/92	Sen	GDE	CN 1ª divisão	8º	Guimarães	4/jul		3 16,42 /98	
Constituição:		Bruno Pita 03, Rodrigo Baros 01, Miguel Mascarenhas 98, Edgar Remédios 94										
3 36,35	Jardim da Serra		01/01/91	Sen	AJS	CN Clubes - apuram	13º	Guimarães	23/mai		3 24,75 pc/16	
Constituição:		Ricardo J. Pereira 90, Tiago Camacho 03, Wilson Conniot 93, Francisco Cordoeiro 92										
3 37,43	Água de Pena		01/01/92	Sen	ADRAP	CN Clubes - apuram	15º	Torres Vedras	23/mai		3 27,63 /13	
Constituição:		Pedro Martins 96, Ibrahim Gama 01, Bruno Moniz 91, Samuel Rios 01										
3 44,26	Água de Pena		01/01/91	Sen	ADRAP	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	22/jun		3 27,63 /13	
Constituição:		Miguel Azevedo 03, Guilherme Omelas 02, HÉlvio Nascimento 02, Bruno Moniz 91										
3 45,14	Água de Pena - Juniores		01/01/02	Jun	ADRAP	CR Sub20	1º	Ribeira Brava	6/jun		3 34,27 pc/11	
Constituição:		Miguel Azevedo 03, HÉlvio Nascimento 02, Guilherme Omelas 02, Eduardo Silva 03										



**Masculinos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro**

3 46,20	Jardim da Serra	01/01/85	Vet	AJS	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	22/jun	3 21,12 /18	
Constituição:		Francisco Nóbrega 03, Paulo Macedo 93, Francisco Palmeira 05, Décio Abreu 85								
3 48,49	Jardim da Serra - juniores	01/01/02	Jun	AJS	CR Sub20	2º	Ribeira Brava	6/jun	3 32,12 /10	
Constituição:		Pedro Chaves 05, Francisco Nóbrega 03, Nélio Santos, 05, Eduardo Pestana 02								

**Estafeta Sueca (Medley)**

( 100m, 200m, 300m, 400m )

Recordes Regionais: Abs - 1 56,82 Sub23 - 2 08,36 Jun - 2 09,50 Juv - 2 09,50 Inic - 2 41,74

Ranking até: Sen: 2 40,0 Jun: 2 40,0 Juv: 2 50,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 09,51	Jardim da Serra		01/01/93	Sen	AJS	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	11/jul		1 56,82 /16	
Constituição:		José Fernandes 93, Diogo Martins 03, Tiago Camacho 03, Francisco Nóbrega 03										
2 14,73	Estreito		01/01/96	Sen	GDE	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	11/jul		2 04,25 /16	
Constituição:		Femando Nóbrega 04, Pedro A. Freitas 96, Rodrigo Barros 01, Humberto Pires 89										
2 22,79	Marítimo		01/01/87	Sen	CSM	CR Estafetas	3º	Ribeira Brava	11/jul		2 14,40 /16	
Constituição:		Tiago Afonso Martins 05, Igor Silva 00, Guilherme Neves 01, Bruno E. Pereira 87										
2 37,99	Marítimo - juvenis		01/01/04	Juv	CSM	CR Estafetas	4º	Ribeira Brava	11/jul		2 14,68 /16	
Constituição:		Duarte Fernandes 05, Gonçalo Mendonça 06, João R. Pereira 04, Afonso Freitas 05										

**Estafeta Olímpica**

( 100m, 200m, 400m, 800m )

Recordes Regionais: Abs - 3 21,7 Sub23 - 3 26,4 Jun - 4 01,67

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 36,33	Jardim da Serra		01/01/90	Sen	AJS	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	11/jul		3 24,05 /16	
Constituição:		Diogo Martins 03, Francisco Nóbrega 03, Tiago Camacho 03, Décio Abreu 85										
3 38,26	Estreito		01/01/89	Sen	GDE	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	11/jul		3 21,7 /18	
Constituição:		Femando Nóbrega 04, Pedro A. Freitas 96, Rodrigo Barros 01, Humberto Pires 89										
4 07,35	CA Funchal - veteranos		01/01/86	Vet	CAFH	CR Estafetas	3º	Ribeira Brava	11/jul		4 00,10 /19	
Constituição:		João Vieira 76, Nuno Silva 76, António Jardim 86, Alexandre Veríssimo 84										
4 30,69	Marítimo		01/01/87	Sen	CSM	CR Estafetas	4º	Ribeira Brava	11/jul		3 37,0 /72	
Constituição:		Igor Silva 00, Guilherme Neves 01, Bruno E. Pereira 87, Teodoto Silva 61										

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 20/setembro

4 x 1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 16 31,67 Juv - 21 23,99

Ranking até: 21 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
18 35,60	Vip RC			Sen	VIP-RC	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	11/jul		18 10,68	/18
Constituição: Ivan Nunes 84, Manuel Fernandes 92, Diogo Andrade 86, Rodrigo F. Camacho 99												
18 42,94	Jardim da Serra			Sen	AJS	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	11/jul		17 24,22	/15
Constituição: Paulo Macedo 93, Roberto Faria 91, Décio Abreu 85, César Ramos 88												
19 04,27	Horários do Funchal			Sen	CCDTHF	CR Estafetas	3º	Ribeira Brava	11/jul		18 25,66	/09
Constituição: Edwin Nunes 89, António Gonçalves 69, José Manuel Abreu 72, Paulo Madruga 91												
19 05,11	CA Funchal			Sen	CAFH	CR Estafetas	4º	Ribeira Brava	11/jul		17 33,48	/11
Constituição: Énio Silva 87, Miguel Passos 75, Miguel Gonçalves 81, Élvio Silva 86												
19 15,66	Escola do estreito			Sen	CEE-M	CR Estafetas	5º	Ribeira Brava	11/jul		rp	
Constituição: António Alves 80, Eduardo Jardim 02, Ricardo Quintal 90, Bruno Silva 89												
19 21,62	Canico - veteranos			Vet	CKC	CR Estafetas	6º	Ribeira Brava	11/jul		rp	
Constituição: Carlos Fernandes 69, Élvio Henriques 73, Daniel Costa 77, Raúl Mendes 61												
19 51,81	Rodoeste			Sen	R-TRM	CR Estafetas	7º	Ribeira Brava	11/jul		rp	/
Constituição: Amândio Correia 69, Sérgio A. Jesus 79, José T. Correia 68, Fabiano Abreu 68												
20 18,47	Mc Donald's			Sen	MCDON	CR Estafetas	8º	Ribeira Brava	11/jul		19 51,39	/16
Constituição: Fábio Conceição 87, Maurício Santos 81, Filipe Faria 73, Marcelo Vieira 69												
21 10,33	Juventude Atlântico			Vet	VIP-RC	CR Estafetas	9º	Ribeira Brava	11/jul		rp	/
Constituição: Sandro Silva 80, Rúben Serrão 83, Miguel Barros 85, Emanuel Soares 81												
21 37,90	Escola do Estreito - vet			Vet	CEE-M	CR Estafetas	10º	Ribeira Brava	11/jul		rp	/
Constituição: Agostinho Costa 76, Armando Araújo 96, Óscar Correia 79, Nuno Figueira 83												
21 39,54	Amigos do Costume - vet			Vet	ADC	CR Estafetas	11º	Ribeira Brava	11/jul		17 33,48	/11
Constituição: Eduardo Raposo 66, Marco Oliveira 77, Paulo Sérgio Silva 71, Sérgio Gonçalves 73												
22 09,50	Infante			Sen	CDI-M	CR Estafetas	12º	Ribeira Brava	11/jul		20 15,47	/16
Constituição: Ricardo Macedo 90, Nélon C. Fernandes 83, Célio Silva 83, Paulo M. Gonçalves 67												