



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-dez-2021

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

60 m

prova dos programas nacionais de pista coberta

7,00	pc	David Martinho		16/03/01	s20	AJS		Braga - pc	23-02-2019
7,06	1,2	Ricardo Ribeiro		21/02/95	s20	AJS		Vendas Novas	11-01-2014
7,13	1,1	Rodrigo Ramos		02/07/98	s18	AJS		Ribeira Brava	05-12-2015
7,13	pc	Tito Fernandes		02/06/99	s20	ADRAP		Braga	28-01-2017
7,18	-0,8	Filipe Santos		25/06/84	s20	CSM		Funchal	13-12-2003
7,18	-1,5	Sérgio Mendes		09/01/93	s20	GDE		Ribeira Brava	14-01-2012
7,19	pc	Paulo Neto		11/03/97	s20	AJS		Salamanca	20-02-2016
7,21	2,0	Victor Rodrigues		20/05/88	s20	CSM		Machico	24-02-2007
7,22	-1,2	Bruno Santos		02/04/85	s20	CSM		Funchal	06-12-2003
7,23	pc	André Jerónimo		09/07/02	s18	AJS		Alpiarça	21-12-2019
Tempos manuais:									
6"9	1,5	Micael Franco		31/08/95	s20	ADRAP		Ribeira Brava	09-02-2013

100 m

prova dos programas nacionais de ar livre

10,66	1,8	Ricardo Ribeiro		21/02/95	s20	AJS	= em 2015	Braga	12-07-2014
10,91	1,7	Sérgio Mendes		09/01/93	s20	GDE		Ribeira Brava	13-05-2012
10,91	-0,1	David Martinho		16/03/01	s20	AJS		Lisboa	26-05-2019
10,93	1,0	Filipe Santos		25/06/84	s20	CSM		Guimarães	12-07-2003
11,00	-1,1	Roberto Capelo		07/06/77	s20	CSM		Viseu	20-07-1996
11,06	0,5	Tito Fernandes		02/06/99	s18	ADRAP		Lagoa	02-07-2016
11,21	-1,4	Alberto Fraga		29/02/80	s20	GDE		Funchal	22-05-1999
11,22	1,5	António Jesus		23/03/92	s18	GDE		Ribeira Brava	17-06-2009
11,23	0,0	José Moura		20/01/86	s20	CSM		Gateshead	18-09-2004
11,23	0,5	Rodrigo Ramos		02/07/98	s20	AJS		Ribeira Brava	20-05-2017
Tempos manuais:									
10"7	0,4	Roberto Capelo		07/06/77	s20	CSM		Funchal	30-06-1996
10"8		João Raimundo		23/01/64	s18	CSM		Guarda	13-06-1981
10"9		José Câmara		04/10/54	s20	CSM		Porto (F)	10-06-1972



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-dez-2021

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

200 m

prova dos programas nacionais de ar livre

21,84	0,1	Ricardo Ribeiro		21/02/95	s20	AJS		Braga	13-07-2014
22,06	-0,2	Micael Franco		31/08/95	s20	ADRAP		Fátima	07-07-2013
22,30	-1,4	Tito Fernandes		02/06/99	s18	ADRAP		Lagoa	03-07-2016
22,41	1,7	André Jerónimo		09/07/02	s20	AJS		Ribeira Brava	12-01-2020
22,58	-0,7	Filipe Santos		25/06/84	s20	CSM		Guimarães	13-07-2003
22,59	1,3	Manuel Vieira		15/02/03	s20	ADRAP		Ribeira Brava	23-05-2021
22,64	2,0	Ivo Graça		22/03/84	s20	CSM		Lisboa (U)	25-05-2003
22,69	pc	Roberto Aguiar		08/08/84	s20	GDE		Espinho	16-02-2003
22,74	0,3	Sérgio Mendes		09/01/93	s20	GDE		Ribeira Brava	20-05-2012
22,76	-3,8	Alberto Fraga		29/02/80	s20	GDE		Funchal	24-04-1999

Tempos manuais:

22"2		José Câmara		04/10/54	s20	CSM		Funchal	06-05-1972
22"3		António Brazão		23/12/59	s20	CDN		Funchal	06-07-1977
22"3		João Raimundo		23/01/64	s18	CSM		Funchal	30-07-1981

400 m

prova dos programas nacionais

49,01		Ivo Graça		22/03/84	s20	CSM		Funchal	19-07-2003
49,21		Bruno Santos		02/04/85	s20	CSM		Funchal	24-07-2004
49,98		Nuno Pereira		27/11/00	s20	GDE		Ribeira Brava	19-05-2018
50,07	pc	Roberto Aguiar		08/08/84	s20	GDE		Espinho	15-02-2003
50,16		Hermano Gouveia		21/03/81	s20	CSM		Maia	20-05-2000
50,17		Eurico Teixeira		01/06/80	s20	GDE		Lisboa (I)	29-07-1998
50,24		Manuel Vieira		15/02/03	s20	ADRAP		Guimarães	03-07-2021
50,26		José Moura		20/01/86	s20	CSM		Covilhã	26-06-2004
50,37		Roberto Nóbrega		31/05/92	s20	ADRAP		Ribeira Brava	15-01-2011
50,45	pc	João Santos		11/03/83	s20	GDE		Espinho	23-02-2002

Tempos manuais:

48"8		José Câmara		04/10/54	s20	CSM		Roma	08-08-1972
49"6		Hugo Silva		04/01/91	s20	CSM		Machico	09-06-2010
50"1		Adriano Gonçalves		12/04/61	s20	CSM		Lisboa (N)	09-06-1979



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-dez-2021

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

800 m

prova dos programas nacionais									
1 50,00		Diogo Sousa		28/11/83	s20	GDE		Funchal	29-06-2002
1 50,04		Nuno Pereira		27/11/00	s20	GDE		Ribeira Brava	15-07-2018
1 52,16		Marco Rebelo		18/03/73	s20	CDN		Braga	12-07-1992
1 52,7		Emanuel Viveiros		05/06/60	s20	CDN		Sevilha	10-06-1979
1 54,53		Nuno Paulo		24/07/93	s20	ACDSJ		Ribeira Brava	27-05-2012
1 55,74		Rúben Alves		01/02/83	s20	CSM		Caldas Rainha	07-07-2002
1 55,74		Rui Paulo Silva		20/11/84	s20	CSM		Funchal	20-07-2003
1 56,0		Francisco Viveiros		15/11/61	s20	CDN		Lisboa (L)	15-07-1979
1 56,05		Hermano Gouveia		21/03/81	s20	CSM		Funchal	02-06-2000
1 56,07		Paulo Lima		01/05/93	s20	ADRAP		Ribeira Brava	27-05-2012

1 500 m

prova dos programas nacionais									
3 47,28		Nuno Pereira		27/11/00	s20	GDE		Maia	04-07-2018
3 49,63		Marco Rebelo		18/03/73	s20	CDN		Braga	11-07-1992
3 50,4		Diogo Sousa		28/11/83	s20	GDE		Lisboa (U)	18-06-2002
3 53,05		Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s20	CSM		Lisboa (U)	09-05-2004
3 53,50		Nuno Paulo		24/07/93	s20	ACDSJ		Ribeira Brava	27-05-2012
3 57,07		Rui Paulo Silva		20/11/84	s20	CSM		Lisboa (U)	08-06-2002
3 58,4		Bruno Rodrigues		24/03/88	s20	CSM		Lisboa (I)	12-07-2006
3 58,6		Emanuel Viveiros		05/06/60	s20	CSM		Lisboa (N)	13-05-1978
3 59,0		António Nascimento		12/07/75	s20	CSM		Funchal	28-04-1993
3 59,25	pc	Eduardo Pestana		06/08/02	s20	AJS		Braga - pc	07-03-2020
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
3 45,0		Nicolas K. Kipkeday	KEN	25/11/83	s20	GDE		Óbidos	06-05-2001

3 000 m

prova dos programas nacionais de pista coberta									
8 23,27		Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s20	CSM		Massamá	01-05-2004
8 30,6		José Carlos Ribeiro		1964	s20	JAC		Lisboa (N)	06-08-1983
8 32,4		José Frias		20/06/59	s20	CSM		Funchal	16-04-1978
8 32,51		Nuno Paulo		24/07/93	s20	ACDSJ		Luso	24-06-2012
8 35,35	pc	Samuel Rios		29/04/01	s20	ADRAP		Braga - pc	23-02-2020
8 38,76	pc	Manuel Fernandes		16/03/92	s20	CSM		Pombal	23-01-2011
8 38,91	pc	Alberto Paulo		03/10/85	s20	CSM		Espinho	07-03-2004
8 40,89	pc	Eduardo Pestana		06/08/02	s20	AJS		Braga - pc	08-03-2020
8 52,80		Fábio Fernandes		16/08/95	s20	GDE		Ribeira Brava	26-04-2014
8 53,79		Élvio Mendonça		12/08/88	s18	CSM		Creta	28-05-2005
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
8 08,12		Nicolas K. Kipkeday	KEN	25/11/83	s20	GDE		Lisboa (U)	07-05-2001



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-dez-2021

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
5 000 m									
prova dos programas nacionais de ar livre									
14 31,45		Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s20	CSM		Massamá	01-05-2004
14 35,1		José Frias		20/06/59	s20	CSM		Lisboa (N)	14-05-1978
14 38,13		Alberto Paulo		03/10/85	s20	CSM		Viseu	17-07-2004
15 14,81		Bruno Rodrigues		24/03/88	s20	CSM		Seixal	27-05-2006
15 30,6		Nuno Paulo		24/07/93	s20	ACDSJ	Tempo de Passagem	Ribeira Brava	21-04-2012
15 39,8		Carlos Santos		14/08/70	s20	GRCC		Funchal	03-06-1989
15 44,44		Fábio Fernandes		16/08/95	s20	GDE		Ribeira Brava	12-04-2014
15 46,8		Manuel Santos		1959	s20	CDRB		Funchal	20-05-1978
15 47,7		Paulo C. Gomes		23/08/60	s20	CSM		Lisboa (N)	14-05-1978
15 52,55		Edwin Nunes		01/05/89	s20	CAF		Ribeira Brava	06-06-2008
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
13 26,38		Nicolas K. Kipkeday	KEN	25/11/83	s20	GDE		Rio Maior	09-05-2001

3 000 m obstáculos

0,91 m - 28x obstáculos + 7x vala de água									
prova dos programas nacionais de ar livre									
8 49,04		Marco Rebelo		18/03/73	s20	CDN		Seoul	20-09-1992
8 57,51		Nuno Paulo		24/07/93	s20	ACDSJ		Ribeira Brava	07-06-2012
9 04,93		Manuel Fernandes		16/03/92	s20	CSM		Ribeira Brava	06-07-2011
9 07,63		Alberto Paulo		03/10/85	s20	CSM		Lisboa (U)	06-06-2004
9 11,75		Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s20	CSM		Lisboa (U)	21-07-2004
9 14,61		Eduardo Pestana		06/08/02	s20	AJS		Viana do Castelo	19-06-2021
9 31,50		J. Manuel Gomes		09/04/94	s20	ADRAP		Ribeira Brava	13-07-2013
9 33,12		António Nascimento		12/07/75	s20	CSM		Maia	03-07-1994
9 35,2		Carlos Santos		14/08/70	s20	GRCC		Funchal	29-07-1989
9 40,9		José Carlos Ribeiro		1964	s20	JAC		Lisboa (A)	27-07-1983

60 m barreiras - 0,99 m (juniões)

5b / 0,99m - 13,72 + 9,14m									
prova dos programas nacionais de pista coberta									
8,18	pc	Paulo Neto		11/03/97	s20	AJS		Lisboa (CAR)	16-01-2016
8,58	pc	João Pedro Buaró		14/06/01	s20	GDE		Pombal	16-02-2020
8,66	pc	Roberto Gonçalves		24/02/89	s20	GDE	1,067m	Espinho	10-02-2008
8,87	0,6	Filipe Mendonça		20/03/85	s20	CSM	1,067m	Funchal	24-01-2004
8,92	1,2	Tito Fernandes		02/06/99	s20	ADRAP		Ribeira Brava	11-02-2018
8,94	0,6	Diogo Branco		10/03/85	s20	CSM	1,067m	Funchal	24-01-2004
8,99	0,9	Hugo Silva		04/01/91	s20	CSM	1,067m	Ribeira Brava	18-01-2009
9,02	1,0	Francisco Gonçalves		14/05/81	s20	CSM	1,067m	Funchal	09-12-2000
9,04	-1,0	Pedro Pereira		09/02/84	s20	GDE	1,067m	Funchal	12-01-2003
9,11	pc	Alberto Fraga		29/02/80	s20	GDE	1,067m	Espinho	28-02-1999

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

110 m barreiras - juniões

10b / 0,99 m - 13,72 + 9,14 m									
prova dos programas nacionais de ar livre									
14,80	-1,8	Paulo Neto		11/03/97	s20	AJS		Viseu	10-07-2016
15,02	-1,0	Roberto Gonçalves		24/02/89	s20	GDE		Luso	15-06-2008
15,48	-0,1	Hugo Silva		04/01/91	s18	CSM		Luso	15-06-2008
15,56	-0,2	João Pedro Buaró		14/06/01	s20	GDE		Ribeira Brava	12-07-2020
15,71		Tito Fernandes		02/06/99	s18	ADRAP		Ribeira Brava	22-05-2016
16,00	-0,6	Francisco Gonçalves		14/05/81	s20	CSM	1,067m	Funchal	23-03-2000
16,32	0,8	Alberto Fraga		29/02/80	s20	GDE	1,067m	Lisboa (U)	02-05-1999
16,46	1,5	Filipe Mendonça		20/03/85	s20	CSM	1,067m	Covilhã	27-06-2004
16,46	0,6	Paulo Ornelas		31/05/93	s20	GDE		Luso	24-06-2012
16,63	1,3	Décio Faria		23/07/91	s20	AJS		Ribeira Brava	02-05-2009
Tempos manuais:									
16"0	0,3	José Sol		14/11/58	s20	CSM	1,067m	Lisboa (N)	18-06-1977

400 m barreiras

10b / 0,91 m - 45 + 35 m									
prova dos programas nacionais de ar livre									
53,58		Hugo Silva		04/01/91	s20	CSM		Leiria	18-07-2010
53,90		João Santos		11/03/83	s20	GDE		Mafra	29-06-2002
54,41		Roberto Nóbrega		31/05/92	s20	ADRAP		Setúbal	04-07-2010
55,30		Roberto Gonçalves		24/02/89	s20	GDE		Luso	10-06-2008
56,91		David Aveiro		12/05/79	s20	GDE		Coimbra (M)	04-08-1998
56,98		Francisco Gonçalves		14/05/81	s20	CSM		Funchal	22-07-2000
57,92		Simão Viveiros		29/11/92	s20	GDE		Lisboa (U)	13-06-2010
57,93		João Frias		09/01/91	s18	CAM		Ajaccio	24-05-2007
58,11		Paulo Ornelas		31/05/93	s20	GDE		Ribeira Brava	17-06-2012
58,20		Belarmino Silva		03/05/94	s18	ADRAP		Lisboa (U)	26-06-2011
Tempos manuais:									
54"9		José Sol		14/11/58	s20	CSM		Lisboa (N)	21-07-1977

Salto em Altura

prova dos programas nacionais									
2,06		Frederico Spínola		03/03/78	s20	GDE		Funchal	10-05-1997
2,04	pc	Paulo Neto		11/03/97	s20	AJS		Braga	13-02-2016
1,98		João Pedro Buaró		14/06/01	s18	GDE		Vagos	24-06-2018
1,97		Jorge Abreu		29/10/93	s20	AJS		Machico	30-04-2011
1,94		Rui Sousa		01/01/77	s20	CSM		Lisboa (U)	20-04-1996
1,94		Manuel Vieira		15/02/03	s18	ADRAP		Ribeira Brava	15-08-2020
1,93		José Sardinha Caldeira		30/04/71	s20	CSM		Funchal	26-05-1990
1,90		Renato Jesus		06/04/81	s20	GDE		Braga	12-07-2000
1,90		João Gonçalves		24/05/91	s20	AJS		Ribeira Brava	17-01-2009
1,90		Tiago Martins		05/03/97	s20	ADRAP		Póvoa Varzim	27-11-2016

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

Salto com Vara

prova dos programas nacionais									
5,15	pc	João Pedro Buaró		14/06/01	s20	GDE		Braga - pc	07-03-2020
4,60		Diogo Martins		03/08/03	s20	AJS		Ribeira Brava	10-07-2021
4,41		Renato Araújo		08/09/93	s20	CSM		Ribeira Brava	11-02-2012
4,40		Décio Faria		23/07/91	s20	AJS		Luso	23-05-2010
4,35		António Castro		18/12/94	s20	GDE		Lisboa (U)	09-06-2012
4,34		Diogo Branco		10/03/85	s20	CSM		Viseu	18-07-2004
4,27		Alberto Fraga		29/02/80	s20	GDE		Lisboa (U)	02-05-1999
4,20		Paulo Jardim		15/01/77	s20	GDE		Funchal	23-11-1996
3,80	pc	Moisés Freitas		12/08/91	s20	GDE		Espinho	30-01-2010
3,75		Paulo Santos		16/02/87	s18	CSM		Funchal	19-06-2004
3,75		Belarmino Silva		03/05/94	s18	ADRAP		Ribeira Brava	11-06-2011
3,75		David Câmara		21/03/95	s18	AJS		Câmara de Lobos	03-07-2012
3,75	pc	Manuel Vieira		15/02/03	s18	ADRAP		Braga - pc	08-02-2020

Salto em Comprimento

prova dos programas nacionais									
7,22	0,1	Bruno Costa		03/05/92	s20	CSM		Guimarães	02-07-2011
7,13	-0,6	Diogo Espinha		08/10/87	s20	CSM		Viseu	20-05-2006
7,10	2,0	Alberto Fraga		29/02/80	s20	GDE		Funchal	09-01-1999
7,00		Paulo Jardim		15/01/77	s20	GDE		Funchal	14-12-1996
7,00	0,8	João Frias		09/01/91	s20	ADRAP		Luso	23-05-2009
7,00	0,9	João Pedro Buaró		14/06/01	s20	GDE		Ribeira Brava	02-08-2020
6,98	1,8	Luís Bernardo		15/02/86	s20	GDE		Funchal	11-07-2004
6,89	-0,7	Roberto Aguiar		08/08/84	s20	GDE		Funchal	14-06-2003
6,84	0,8	Francisco Gonçalves		14/05/81	s18	CSM		Coimbra (M)	20-06-1998
6,78	1,0	Manuel Vieira		15/02/03	s20	ADRAP		Ribeira Brava	06-06-2021

Triplo Salto

prova dos programas nacionais									
14,69	0,3	Bruno Costa		03/05/92	s20	CSM		Lisboa (U)	10-07-2011
14,51	-1,0	Diogo Espinha		08/10/87	s20	CSM		Viseu	21-05-2006
14,51	1,3	Pedro Freitas		10/05/89	s20	CSM		Machico	05-05-2007
14,43	pc	Renato Araújo		08/09/93	s20	CSM		Pombal	22-01-2012
14,36	1,5	João Frias		09/01/91	s18	ADRAP		Leiria	17-05-2008
14,22		Paulo Jardim		15/01/77	s20	GDE		Funchal	14-12-1996
14,21		Graciano Farinha		08/10/62	s20	CSM		Lisboa (N)	03-05-1981
14,04	pc	Alberto Fraga		29/02/80	s20	GDE		Braga	14-02-1999
13,97	pc	Vítor Viveiros		18/03/84	s20	CSM		Espinho	27-01-2002
13,76	0,0	Éder Pires	CPV	01/11/90	s20	CSM		Ribeira Brava	24-06-2009



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-dez-2021

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Lançamento do Peso - 6 kg									
6 kg prova dos programas nacionais									
17,02		André Gonçalves		14/04/86	s20	CSM		Funchal	18-06-2005
16,60		Marçal Rodrigues		10/07/90	s20	CSM		Funchal	20-06-2009
15,39		Miguel Pinto		13/06/84	s20	CSM		Funchal	14-06-2003
15,05		Paulo Gonçalves		27/09/88	s20	CSM		Leiria	24-02-2007
15,02	pc	Alex Linenburg		11/04/01	s20	GDE		Pombal	16-02-2020
14,64		Luís Miguel Silva		28/08/02	s20	AJS		Funchal	02-08-2020
14,10		Décio Andrade		25/01/97	s20	GDE		Funchal	18-06-2015
13,75	pc	Moisés Faria		13/03/02	s20	GDE		Pombal	16-02-2020
13,63		David Rocha		27/02/94	s18	AJS		Funchal	21-05-2011
13,21		Márcio Viveiros		03/04/03	s20	ADRAP		Viana do Castelo	19-06-2021

Lançamento do Disco - 1,75 kg									
1,75 kg prova dos programas nacionais de ar livre									
50,51		Miguel Pinto		13/06/84	s20	CSM		Lisboa (U)	11-06-2003
44,98		Décio Andrade		25/01/97	s20	GDE		Viseu	10-07-2016
44,50		Alexandre Pereira		12/01/83	s20	CAM		Funchal	27-07-2002
43,68		Alex Linenburg		11/04/01	s20	ACDSJ		Funchal	09-02-2019
42,85		Marçal Rodrigues		10/07/90	s20	CSM		Ribeira Brava	09-05-2009
41,29		André Gonçalves		14/04/86	s20	CSM		Jaen	06-07-2005
41,12		Manuel Rodrigues		03/02/80	s20	GDE	Disco 2 kg	Vigo	21-02-1999
40,86		Luís Miguel Silva		28/08/02	s20	AJS		Ribeira Brava	26-05-2021
40,05		Paulo Gonçalves		27/09/88	s20	CAM		Funchal	24-06-2006
39,69		Francisco A. Pereira		25/04/03	s20	GDE		Ribeira Brava	10-07-2021

Lançamento do Martelo - 6 kg									
6 kg prova dos programas nacionais de ar livre									
68,22		Décio Andrade		25/01/97	s20	GDE		Funchal	14-07-2016
63,13		Diogo M. Freitas		10/08/02	s20	GDE		Funchal	05-06-2021
58,12		Bruno Faria		29/10/03	s20	AJS		Almada	24-04-2021
57,45		João Almeida		24/03/86	s20	CSM		Lisboa (U)	19-02-2005
57,37		Francisco A. Pereira		25/04/03	s20	GDE		Funchal	17-04-2021
56,40		Tiago Chaves		06/07/91	s20	GDE		Funchal	13-06-2009
49,49		Daniel Soares		25/03/90	s20	AJS		Funchal	18-04-2009
49,18		J. Leonardo Abreu		14/10/99	s20	ADRAP		VN Cerveira	29-06-2017
47,43		António Fernandes		28/01/88	s20	AJS		Funchal	16-06-2007
44,02		José Mário Mendes		01/09/97	s18	GDE		Funchal	21-06-2014



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-dez-2021

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

Lançamento do Dardo

800 g									
prova dos programas nacionais de ar livre									
60,50		Hélder Pestana		11/02/87	s20	GDE		Funchal	27-02-2005
59,06		Moisés Faria		13/03/02	s20	GDE		Ribeira Brava	15-08-2020
56,46		Sérgio Abreu		24/10/68	s20	CSM		Lisboa (N)	27-02-1987
52,70		Paulo Jardim		15/01/77	s20	GDE		Viseu	20-07-1996
52,00		Miguel Pinto		13/06/84	s20	CSM		Funchal	14-06-2003
51,43		Alexandre Pereira		12/01/83	s20	CSM		Funchal	19-05-2001
50,75		Rúben Abreu		06/12/03	s18	GDE		Vagos	06-07-2019
49,71		J. Leonardo Abreu		14/10/99	s18	ADRAP		Ribeira Brava	17-01-2016
48,84		Marcelo Freitas		15/11/77	s20	CSM		Funchal	11-07-1995
48,42		António Nascimento		12/07/75	s20	CSM		Funchal	25-04-1993

5 000 m Marcha

em pista									
prova dos programas nacionais de pista coberta									
21 55,64		José Eduardo Garcia		11/05/76	s20	CSM		Lisboa U	20-05-1995
22 08,30		Xavier Sousa		20/10/96	s20	AJS		Vagos	13-06-2015
22 43,35		Diogo E. Fernandes		01/04/01	s20	AJS		Ribeira Brava	29-06-2019
22 45,96		Daniel Neves		20/10/82	s20	GDE		Braga	09-06-2001
22 52,37		Francisco Henriques		29/01/01	s20	GDE		Ribeira Brava	11-01-2020
24 50,81		Vítor Silva		28/05/90	s20	ADRAP		Ribeira Brava	18-07-2009
24 58,37		João Afonso Olim		14/10/00	s20	ADRAP		Ribeira Brava	21-12-2019
25 04,64		Duarte Dias		07/01/86	s18	CSM		Guimarães	17-05-2003
25 09,05	pc	Artur Vasconcelos		09/09/89	s20	GDE		Espinho	26-01-2008
25 16,09		Francisco Costa		1980	s18	GDE		Funchal	12-03-1997

10 000 m Marcha

em pista									
prova dos programas nacionais de ar livre									
45 13,30		José Eduardo Garcia		11/05/76	s20	CSM		Funchal	03-06-1995
46 09,56		Xavier Sousa		20/10/96	s20	AJS		Braga	04-07-2015
47 31,63		Daniel Neves		20/10/82	s20	CSM		Funchal	20-05-2001
48 39,12		Diogo E. Fernandes		01/04/01	s20	AJS		Vagos	06-07-2019
50 37,43		Francisco Henriques		29/01/01	s20	GDE		Vagos	22-06-2019
51 11,75		Leonel Gomes		23/05/89	s20	ADRAP		Machico	16-06-2007
52 52,5		Vítor Silva		28/05/90	s20	ADRAP		Ribeira Brava	21-03-2009
53 29,6		Duarte Dias		07/01/86	s18	CSM		Funchal	15-06-2002
53 34,25		João Afonso Olim		14/10/00	s20	ADRAP		Ribeira Brava	16-03-2019
53 42,3		Artur Vasconcelos		09/09/89	s20	GDE		Lisboa (U)	31-05-2008

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
Decatlo - juniores									
100m + Comprimento + Peso 6 + Altura + 400m / 110m barr.99 + Disco 1.75 + Vara + Dardo + 1500m						prova dos programas nacionais de ar livre			
6 331 p	Paulo Neto		11/03/97	s20	AJS	11,27 . 6,59 . 11,86 . 1,93 . 51,96 / 14,80 . 34,03 . 3,40 . 38,05 . 5 18,27		Viseu	10-07-2016
6 233 p	Alberto Fraga		29/02/80	s20	GDE	11,24 . 6,61 . 12,03 . 1,73 . 52,23 / 16,32 . 31,99 . 4,27 . 41,84 . 5 20,65	Engenhos Seniores	Lisboa (U)	02-05-1999
5 896 p	José Sol		14/11/58	s20	CSM	11,8 . 6,60 . 9,32 . 1,73 . 51,1 / 16,2 . 28,06 . 3,00 . 47,48 . 4 30,2	Engenhos Seniores	Lisboa (N)	28-08-1977
5 863 p	Renato Araújo		08/09/93	s20	CSM	11,59 . 6,38 . 11,96 . 1,70 . 54,33 / 17,54 . 31,39 . 4,00 . 38,15 . 4 54,46		Ribeira Brava	06-05-2012
5 811 p	-0,9 Manuel Vieira		15/02/03	s20	ADRAP	11,56 . 6,74 . 9,27 . 1,87 . 51,67 / 17,18 . 26,47 . 3,45 . 29,93 . 4 39,71		Vila Real Stº António	30-05-2021
5 699 p	Diogo Branco		10/03/85	s20	CSM	11,74 . 6,03 . 11,43 . 1,78 . 54,76 / 17,17 . 33,09 . 3,70 . 34,96 . 4 57,31		Braga	01-06-2003
5 556 p	João Gonçalves		24/05/91	s20	AJS	11,47 . 6,14 . 9,99 . 1,79 . 54,66 / 16,93 . 27,89 . 3,20 . 42,45 . 5 06,32		Machico	25-04-2010
5 524 p	Filipe Mendonça		20/03/85	s20	CSM	11,89 . 6,31 . 11,55 . 1,78 . 53,53 / 16,74 . 23,19 . 3,00 . 45,56 . 5 13,55		Castelo Branco	30-05-2004
5 461 p	Francisco Gonçalves		14/05/81	s20	CSM	12,04 . 6,16 . 12,05 . 1,70 . 54,6 / 16,88 . 31,54 . 2,40 . 42,12 . 4 52,25	Engenhos Seniores	Funchal	16-04-2000
5 351 p	Décio Faria		23/07/91	s20	AJS	11,91 . 6,24 . 11,65 . 1,64 . 56,60 / 17,13 . 28,50 . 3,80 . 39,87 . 5 34,29		Machico	25-04-2010

Heptatlo - juniores									
60m + Comprimento + Peso 6 + Altura / 60m barr.99 + Vara + 1000m						prova dos programas nacionais de pista coberta			
4 951 p	pc Paulo Neto		11/03/97	s20	AJS	7,29 . 6,46 . 11,94 . 2,04 / 8,18 . 3,20 . 2 56,85		Braga - pc	14-02-2016
4 684 p	pc Alberto Fraga		29/02/80	s20	GDE	7,33 . 6,62 . 11,50 . 1,81 / 9,11 . 4,10 . 3 05,58	Engenhos Seniores	Espinho	28-02-1999
4 559 p	pc Diogo Branco		10/03/85	s20	CSM	7,44 . 8,33 . 11,00 . 1,75 / 9,18 . 4,10 . 2 57,85	Engenhos Seniores	Espinho	15-02-2004
4 267 p	-0,7 Manuel Vieira		15/02/03	s20	ADRAP	7,37 . 6,29 . 10,22 . 1,75 / 9,14 . 3,72 . 3 15,36		R.Brava / Funchal	19-12-2021
4 239 p	Renato Araújo		08/09/93	s20	CSM	7,89 . 6,26 . 10,78 . 1,80 / 10,28 . 4,30 . 3 01,3		Machico/R.Brava	18-12-2011
4 217 p	Décio Faria		23/07/91	s20	AJS	7,66 . 6,21 . 10,70 . 1,77 / 9,2 . 3,60 . 3 08,6		Ribeira Brava	20-12-2009
4 180 p	João Gonçalves		24/05/91	s20	AJS	7,53 . 6,21 . 9,73 . 1,80 / 9,5 . 3,50 . 2 55,6		Ribeira Brava	20-12-2009
3 891 p	-0,1 João Pedro Buaró		14/06/01	s20	GDE	7,75 . 6,56 . 11,31 . 1,89 / 8,95 . 0 . 3 15,66		R.Brava / Funchal	22-12-2019
3 750 p	João Frias		09/01/91	s18	ADRAP	7,45 . 6,96 . 9,86 . 1,52 / 9,32 . 0 . 3 00,5		Machico	14-12-2008
3 625 p	Paulo Ornelas		31/05/93	s20	GDE	7,81 . 5,62 . 8,46 . 1,68 / 9,37 . 2,80 . 3 06,1		Machico/R.Brava	18-12-2011

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
4 X 100 m									
<i>prova dos programas nacionais de ar livre</i>									
43,09	CS Marítimo			s20	CSM	Ivo Graça 84, Filipe Santos 84, Bruno Santos 85, José Moura 86		Maia	28-06-2003
44,04	Seleção da Madeira			s18	SM	Roberto Nóbrega 92, João Frias 91, Hugo Silva 91, João Gonçalves 91		Guadalupe	27-05-2008
44,16	GD Estreito			s18	GDE	Simão Viveiros 92, António Jesus 92, Sérgio Mendes 93, Fernando Almeida 92		Machico	08-07-2009
44,21	CD Nacional			s20	CDN	António Mondim 72, Nuno Andrade 72, Vítor Betencourt 75, Maurício Ribeiro 73		Funchal	16-03-1991
44,33	Seleção da Madeira			s18	SM	David Câmara 95, João Pedro Sousa 96, Micael Franco 95, Pedro A. Freitas 96		Fátima	03-06-2012
44,79	CS Marítimo			s20	CSM	Diogo Branco 85, Filipe Mendonça 85, Bruno Santos 85, José Moura 86		Guimarães	12-07-2003
44,80	GD Estreito			s20	GDE	Hugo Sousa 94, Sérgio Mendes 93, Paulo Ornelas 93, Rúben Boloto 94		Lisboa (U)	25-06-2011
44,81	CS Marítimo			s18	CSM	Magno Mendes 89, Pedro Freitas 89, Victor Rodrigues 88, Anselmo Pereira 88		Funchal	13-07-2005
45,01	GD Estreito			s20	GDE	Kyrylo Vasylyev 93, Sérgio Mendes 93, Paulo Ornelas 93, Rúben Boloto 94		Ribeira Brava	11-06-2011
45,13	ACD Jardim da Serra			s20	AJS	Dinarte Gomes 91, Roberto Faria 91, Décio Faria 91, João Gonçalves 91		Machico	08-07-2009
Tempos manuais:									
44"4	CS Marítimo			s20	CSM	Bruno Gouveia 78, Rui Sousa 77, Alberto Fraga 80, Roberto Capelo 77		Funchal	08-06-1996
Outros Clubes:									
45,17	ADR Água de Pena			s20	ADRAP	Germano Oliveira 89, Afonso Fernandes 90, Roberto Nóbrega 92, António Ornelas 89		Machico	21-06-2008
45,91	CCD Porto Moniz			s20	CCDPM	Sean Castro 89, Jean Fourie 90, Roberto Gonçalves 89, André Gonçalves 90		Viseu	07-07-2007

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
4 X 400 m									
<i>prova dos programas nacionais de ar livre</i>									
3 21,10	CS Marítimo			s20	CSM	Filipe Santos 84, Ivo Graça 84, Bruno Santos 85, José Moura 86		Guimarães	13-07-2003
3 25,22	CS Marítimo			s20	CSM	Filipe Santos 84, Ivo Graça 84, Rui Paulo Silva 84, Bruno Santos 85		Maia	28-06-2003
3 26,0	CS Marítimo			s20	CSM	António Brazão 59, Francisco Viveiros 61, Sérgio Quintal 60, Emanuel Viveiros 60		Lisboa (N)	14-05-1978
3 26,34	Seleção da Madeira			s18	SM	Hugo Silva 91, Dinarte Gomes 91, Roberto Nóbrega 92, João Frias 91		Guadalupe	29-05-2008
3 27,09	CD Nacional			s20	CDN	Nuno Andrade 72, Nélio Omelas 72, Marco Rebelo 73, Maurício Ribeiro 73		Maia	21-07-1991
3 27,59	CS Marítimo			s20	CSM	Francisco Gonçalves 81, Rodolfo Faria 81, Bruno Aguiar 81, Hermano Gouveia 81		Braga	30-07-2000
3 28,21	pc GD Estreito			s20	GDE	Filipe Santos 84, Diogo Sousa 83, João Santos 83, Roberto Aguiar 84		Espinho	24-02-2002
3 28,27	CS Marítimo			s20	CSM	José Quintal 87, José Moura 86, Élvio Mendonça 88, Lino Azevedo 86		Covilhã	27-06-2004
3 30,12	pc CS Marítimo			s20	CSM	Filipe Mendonça 85, Bruno Santos 85, José Moura 86, José Quintal 87		Espinho	07-03-2004
3 31,43	CD Nacional			s20	CDN	Paulo Gerardo 72, Nélio Omelas 72, Marco Rebelo 73, Maurício Ribeiro 73		Lisboa (N)	15-07-1990
Outros Clubes:									
3 34,27	pc ADR Água de Pena			s20	ADRAP	Wilson Barros 94, Paulo Lima 93, Belarmino Silva 94, Roberto Nóbrega 92		Braga	29-01-2011
3 35,49	CCD Porto Moniz			s20	CCDPM	Sean Castro 89, Diogo Canada 88, André Gonçalves 90, Roberto Gonçalves 89		Viseu	08-07-2007
3 37,18	C Atletismo da Madeira			s18	CAM	André Gonçalves 90, Roberto Gonçalves 89, Sean Castro 89, João Frias 91		Luso	18-06-2006