

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

**60 m**

prova de outros programas nacionais

|                 |     |                     |  |          |     |       |  |               |            |
|-----------------|-----|---------------------|--|----------|-----|-------|--|---------------|------------|
| 6,95            | pc  | Ricardo Ribeiro     |  | 21/02/95 | s23 | AJS   |  | Pombal        | 20-02-2016 |
| 6,98            | pc  | Tiago Ganço         |  | 07/04/77 | s23 | CSM   |  | Braga         | 01-02-1997 |
| 7,00            | pc  | Dany Gonçalves      |  | 14/03/85 | s23 | CSM   |  | Pombal        | 03-02-2007 |
| 7,00            | pc  | David Martinho      |  | 16/03/01 | s20 | AJS   |  | Braga - pc    | 23-02-2019 |
| 7,03            | pc  | José Ricardo Mestre |  | 18/09/99 | s23 | AJS   |  | Braga         | 22-02-2020 |
| 7,06            | pc  | Rodrigo Rito        |  | 30/08/00 | s23 | GDE   |  | Pombal        | 06-03-2021 |
| 7,07            | pc  | Miguel Tapadas      |  | 23/04/98 | s23 | ADRAP |  | Braga         | 07-03-2020 |
| 7,08            | pc  | Paulo Massinga      |  | 19/04/78 | s23 | CAM   |  | Espinho       | 06-02-1999 |
| 7,08            | 1,5 | Alberto Fraga       |  | 29/02/80 | s23 | CSM   |  | Funchal       | 08-12-2001 |
| 7,09            | pc  | Manuel Araújo       |  | 08/01/77 | s23 | GDE   |  | Braga         | 01-02-1997 |
| Tempos manuais: |     |                     |  |          |     |       |  |               |            |
| 6"8             | 1,5 | Fernando Almeida    |  | 10/10/92 | s23 | GDE   |  | Ribeira Brava | 09-02-2013 |

**100 m**

prova dos programas nacionais de ar livre

|                 |      |                 |     |          |     |     |           |               |            |
|-----------------|------|-----------------|-----|----------|-----|-----|-----------|---------------|------------|
| 10,56           | 1,5  | Dany Gonçalves  |     | 14/03/85 | s23 | CSM |           | Lisboa (U)    | 28-07-2007 |
| 10,66           | 1,4  | Tiago Ganço     |     | 07/04/77 | s23 | CSM |           | Maia          | 04-07-1998 |
| 10,66           | 1,8  | Ricardo Ribeiro |     | 21/02/95 | s20 | AJS | = em 2015 | Braga         | 12-07-2014 |
| 10,79           | 0,8  | Filipe Santos   |     | 25/06/84 | s23 | CSM |           | Viseu         | 17-07-2004 |
| 10,86           | 0,7  | Rodrigo Rito    |     | 30/08/00 | s23 | GDE |           | Guimarães     | 03-07-2021 |
| 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           | 0,3  | Alberto Fraga   |     | 29/02/80 | s23 | CSM |           | Funchal       | 14-07-2001 |
| 10,97           | -0,1 | Wilson Ogbeide  | NIG | 26/04/77 | s23 | GDE |           | Braga         | 23-06-1999 |
| 11,00           | -1,1 | Roberto Capelo  |     | 07/06/77 | s20 | CSM |           | Viseu         | 20-07-1996 |
| 11,00           | -1,1 | Sérgio Duro     |     | 19/02/80 | s23 | GDE |           | Funchal       | 24-07-2002 |
| Tempos manuais: |      |                 |     |          |     |     |           |               |            |
| 10"7            | 0,4  | Roberto Capelo  |     | 07/06/77 | s20 | CSM |           | Funchal       | 30-06-1996 |

**200 m**

prova dos programas nacionais de ar livre

|       |      |                 |     |          |     |       |           |            |            |
|-------|------|-----------------|-----|----------|-----|-------|-----------|------------|------------|
| 21,39 | 1,0  | Ricardo Ribeiro |     | 21/02/95 | s23 | AJS   | = em 2016 | Pombal     | 28-06-2015 |
| 21,48 | 0,5  | Tiago Ganço     |     | 07/04/77 | s23 | CSM   |           | Maia       | 02-08-1998 |
| 21,57 | -0,2 | Wilson Ogbeide  | NIG | 26/04/77 | s23 | GDE   |           | Lisboa (A) | 24-07-1999 |
| 21,63 | 1,9  | Filipe Santos   |     | 25/06/84 | s23 | CSM   |           | Lisboa (U) | 24-07-2005 |
| 21,90 | 1,3  | Dany Gonçalves  |     | 14/03/85 | s23 | CSM   |           | Lisboa (U) | 29-07-2007 |
| 22,06 | -0,2 | Micael Franco   |     | 31/08/95 | s20 | ADRAP |           | Fátima     | 07-07-2013 |
| 22,28 | 1,0  | Sérgio Duro     |     | 19/02/80 | s23 | GDE   |           | Almada     | 05-01-2002 |
| 22,29 | 0,2  | Alberto Fraga   |     | 29/02/80 | s23 | GDE   |           | Funchal    | 26-07-2000 |
| 22,29 | -0,1 | Rodrigo Rito    |     | 30/08/00 | s23 | GDE   |           | Guimarães  | 04-07-2021 |
| 22,30 | -1,4 | Tito Fernandes  |     | 02/06/99 | s18 | ADRAP |           | Lagoa      | 03-07-2016 |

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

**400 m**

prova dos programas nacionais de ar livre

|       |  |                  |     |          |     |     |  |            |            |
|-------|--|------------------|-----|----------|-----|-----|--|------------|------------|
| 47,05 |  | Wilson Ogbeide   | NIG | 26/04/77 | s23 | GDE |  | Maia       | 03-07-1999 |
| 47,95 |  | Sérgio Duro      |     | 19/02/80 | s23 | GDE |  | Lisboa (U) | 14-07-2002 |
| 48,26 |  | Bruno Santos     |     | 02/04/85 | s23 | CSM |  | Covilhã    | 16-07-2005 |
| 48,27 |  | Ricardo Ribeiro  |     | 21/02/95 | s23 | AJS |  | Setúbal    | 16-07-2016 |
| 48,46 |  | Bernardo Pereira |     | 26/01/97 | s23 | AJS |  | Braga      | 21-07-2018 |
| 48,65 |  | Nuno Mendes      |     | 27/07/81 | s23 | CSM |  | Lisboa (U) | 14-07-2002 |
| 48,85 |  | Hermano Gouveia  |     | 21/03/81 | s23 | CSM |  | Maia       | 18-06-2003 |
| 49,01 |  | Ivo Graça        |     | 22/03/84 | s20 | CSM |  | Funchal    | 19-07-2003 |
| 49,41 |  | Diogo Sousa      |     | 28/11/83 | s23 | GDE |  | Funchal    | 19-07-2003 |
| 49,92 |  | Sérgio Mendes    |     | 09/01/93 | s23 | GDE |  | Braga      | 12-07-2014 |

**800 m**

prova dos programas nacionais de ar livre

|         |  |                  |  |          |     |       |  |               |            |
|---------|--|------------------|--|----------|-----|-------|--|---------------|------------|
| 1 47,46 |  | Diogo Sousa      |  | 28/11/83 | s23 | GDE   |  | Barcelona     | 06-05-2004 |
| 1 49,11 |  | Marco Rebelo     |  | 18/03/73 | s23 | CSM   |  | Funchal       | 08-07-1995 |
| 1 50,04 |  | Nuno Pereira     |  | 27/11/00 | s20 | GDE   |  | Ribeira Brava | 15-07-2018 |
| 1 52,2  |  | Lino Correia     |  | 17/09/60 | s23 | CSM   |  | Funchal       | 22-06-1980 |
| 1 52,7  |  | Emanuel Viveiros |  | 05/06/60 | s20 | CDN   |  | Sevilha       | 10-06-1979 |
| 1 53,58 |  | Rúben Alves      |  | 01/02/83 | s23 | CSM   |  | Funchal       | 26-07-2003 |
| 1 54,27 |  | Bruno Moniz      |  | 08/10/91 | s23 | ADRAP |  | Lisboa (U)    | 09-06-2013 |
| 1 54,31 |  | Nuno Paulo       |  | 24/07/93 | s23 | GDE   |  | Ribeira Brava | 12-04-2014 |
| 1 54,88 |  | Rui Paulo Silva  |  | 20/11/84 | s23 | CSM   |  | Lisboa (U)    | 01-08-2004 |
| 1 55,5  |  | Sílvia Ferreira  |  | 16/02/58 | s23 | CSM   |  | Lisboa (N)    | 29-04-1979 |

**1 500 m**

prova dos programas nacionais de ar livre

|         |  |                   |     |          |     |       |  |               |            |
|---------|--|-------------------|-----|----------|-----|-------|--|---------------|------------|
| 3 43,20 |  | Marco Rebelo      |     | 18/03/73 | s23 | CSM   |  | Lisboa (U)    | 17-06-1995 |
| 3 47,28 |  | Nuno Pereira      |     | 27/11/00 | s20 | GDE   |  | Maia          | 04-07-2018 |
| 3 48,38 |  | Eduardo M'bengani | CGO | 08/01/85 | s23 | CSM   |  | Lisboa (U)    | 06-07-2005 |
| 3 49,97 |  | Cipriano Lucas    |     | 12/04/63 | s23 | CSM   |  | Lisboa (N)    | 23-07-1983 |
| 3 50,4  |  | Diogo Sousa       |     | 28/11/83 | s20 | GDE   |  | Lisboa (U)    | 18-06-2002 |
| 3 52,20 |  | Alberto Paulo     |     | 03/10/85 | s23 | CSM   |  | Luso          | 30-06-2007 |
| 3 53,50 |  | Nuno Paulo        |     | 24/07/93 | s20 | ACDSJ |  | Ribeira Brava | 27-05-2012 |
| 3 53,61 |  | Rui Paulo Silva   |     | 20/11/84 | s23 | CSM   |  | Funchal       | 24-07-2004 |
| 3 55,13 |  | Bruno Moniz       |     | 08/10/91 | s23 | ADRAP |  | Lisboa (U)    | 08-06-2013 |
| 3 55,2  |  | José Frias        |     | 20/06/59 | s23 | CSM   |  | Funchal       | 04-04-1981 |

Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:

|        |  |                     |     |          |     |     |  |        |            |
|--------|--|---------------------|-----|----------|-----|-----|--|--------|------------|
| 3 45,0 |  | Nicolas K. Kipkeday | KEN | 25/11/83 | s20 | GDE |  | Óbidos | 06-05-2001 |
|--------|--|---------------------|-----|----------|-----|-----|--|--------|------------|



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 23

até 31-dez-2021

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

**3 000 m**

prova de outros programas nacionais

|  |    |                     |     |          |     |       |  |            |            |
|--|----|---------------------|-----|----------|-----|-------|--|------------|------------|
| 8 12,74  | pc | Eduardo M'bengani   | CGO | 08/01/85 | s23 | CSM   |  | Pombal     | 10-02-2007 |
| 8 13,80  | pc | Alberto Paulo       |     | 03/10/85 | s23 | CSM   |  | Espinho    | 18-02-2007 |
| 8 18,4   |    | Cipriano Lucas      |     | 12/04/63 | s23 | CSM   |  | Lisboa (N) | 14-05-1983 |
| 8 20,53  |    | Luís Mendes         |     | 10/06/90 | s23 | GDE   |  | Maia       | 19-05-2010 |
| 8 30,45  | pc | Nuno Paulo          |     | 24/07/93 | s23 | ACDSJ |  | Pombal     | 03-02-2013 |
| 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 32,7   |    | Rui Paulo Silva     |     | 20/11/84 | s23 | GDE   |  | Machico    | 07-01-2006 |
| 8 35,35  | pc | Samuel Rios         |     | 29/04/01 | s20 | ADRAP |  | Braga - pc | 23-02-2020 |
| 8 37,1   |    | Manuel Dionísio     |     | 02/03/57 | s23 | CDN   |  | Funchal    | 04-07-1979 |
| Atletas estrangeiros não residentes em Portugal: |    |                     |     |          |     |       |  |            |            |
| 8 08,12  |    | Nicolas K. Kipkeday | KEN | 25/11/83 | s20 | GDE   |  | Lisboa (U) | 07-05-2001 |

**5 000 m**

prova dos programas nacionais de ar livre

|  |  |                     |     |          |     |     |  |               |            |
|--|--|---------------------|-----|----------|-----|-----|--|---------------|------------|
| 14 16,47   |  | Alberto Paulo       |     | 03/10/85 | s23 | CSM |  | Leiria        | 26-05-2007 |
| 14 21,71   |  | Eduardo M'bengani   | CGO | 08/01/85 | s23 | CSM |  | Leiria        | 03-06-2006 |
| 14 29,5  |  | José Frias          |     | 20/06/59 | s23 | CSM |  | Funchal       | 11-04-1981 |
| 14 38,76   |  | Luís Mendes         |     | 10/06/90 | s23 | GDE |  | Maia          | 30-06-2010 |
| 14 43,3  |  | Cipriano Lucas      |     | 12/04/63 | s23 | CSM |  | Lisboa (N)    | 03-07-1983 |
| 14 55,2  |  | Manuel Dionísio     |     | 02/03/57 | s23 | CDN |  | Funchal       | 21-04-1979 |
| 14 56,4  |  | Eduardo Faustino    |     | 14/10/58 | s23 | CDP |  | Funchal       | 19-04-1980 |
| 15 02,78   |  | Manuel Fernandes    |     | 16/03/92 | s23 | CSM |  | Ribeira Brava | 13-05-2012 |
| 15 14,81   |  | Bruno Rodrigues     |     | 24/03/88 | s20 | CSM |  | Seixal        | 27-05-2006 |
| 15 23,2  |  | Leonardo Caetano    |     | 10/02/50 | s23 | ACF |  | Funchal       | 27-02-1972 |
| Atletas estrangeiros não residentes em Portugal: |  |                     |     |          |     |     |  |               |            |
| 13 26,38   |  | Nicolas K. Kipkeday | KEN | 25/11/83 | s20 | GDE |  | Rio Maior     | 09-05-2001 |

**10 000 m**

prova de outros programas nacionais

|          |  |                  |  |          |     |       |  |               |            |
|----------|--|------------------|--|----------|-----|-------|--|---------------|------------|
| 29 45,8  |  | José Frias       |  | 20/06/59 | s23 | CSM   |  | Lisboa (N)    | 02-05-1981 |
| 30 29,0  |  | Manuel Dionísio  |  | 02/03/57 | s23 | CDN   |  | Lisboa (N)    | 19-05-1979 |
| 30 32,73 |  | Alberto Paulo    |  | 03/10/85 | s23 | CSM   |  | Maia          | 01-07-2006 |
| 30 40,20 |  | Luís Mendes      |  | 10/06/90 | s23 | GDE   |  | Braga         | 08-05-2010 |
| 31 56,17 |  | J. Manuel Gomes  |  | 09/04/94 | s23 | ADRAP |  | Ribeira Brava | 08-02-2014 |
| 32 10,9  |  | Leonardo Caetano |  | 10/02/50 | s23 | ACF   |  | Funchal       | 04-03-1972 |
| 32 16,87 |  | Paulo Macedo     |  | 09/03/93 | s23 | ADRAP |  | Machico       | 21-03-2015 |
| 32 32,8  |  | Vasco Silva      |  | 05/04/60 | s23 | CDN   |  | Lisboa (L)    | 07-06-1981 |
| 32 39,3  |  | Carlos Santos    |  | 14/08/70 | s20 | GRCC  |  | Funchal       | 16-06-1989 |
| 33 06,41 |  | Manuel Fernandes |  | 16/03/92 | s20 | CSM   |  | Ribeira Brava | 16-04-2011 |



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 23

até 31-dez-2021

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

**3 000 m obstáculos**

| 0,91 m - 28x obstáculos + 7x vala de água |  |                    |     |          | prova dos programas nacionais de ar livre |       |  |                  |            |
|---|--|--------------------|-----|----------|---|-------|--|------------------|------------|
| 8 36,98                                   |  | Alberto Paulo      |     | 03/10/85 | s23                                       | CSM   |  | Debrecen         | 13-07-2007 |
| 8 41,55                                   |  | Marco Rebelo       |     | 18/03/73 | s23                                       | CSM   |  | Kevelaer         | 04-06-1995 |
| 8 55,84                                   |  | Nuno Paulo         |     | 24/07/93 | s23                                       | ACDSJ |  | Ribeira Brava    | 27-06-2013 |
| 9 04,93                                   |  | Manuel Fernandes   |     | 16/03/92 | s20                                       | CSM   |  | Ribeira Brava    | 06-07-2011 |
| 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 16,40                                   |  | Samuel Rios        |     | 29/04/01 | s23                                       | ADRAP |  | Coimbra          | 12-06-2021 |
| 9 28,7                                    |  | Carlos Santos      |     | 14/08/70 | s23                                       | CSM   |  | Funchal          | 24-06-1990 |
| 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 |

**60 m barreiras**

| 5b / 1,067m - 13,72 + 9,14m |      |                     |     |          | prova de outros programas nacionais |       |  |               |            |
|-----------------------------|------|---------------------|-----|----------|-------------------------------------|-------|--|---------------|------------|
| 8,17                        | pc   | Paulo Neto          |     | 11/03/97 | s23                                 | AJS   |  | Pombal        | 04-03-2018 |
| 8,56                        | 0,9  | Roberto Gonçalves   |     | 24/02/89 | s23                                 | GDE   |  | Ribeira Brava | 18-01-2009 |
| 8,67                        | pc   | Carlos Prino        |     | 13/06/97 | s23                                 | ADRAP |  | Lisboa (CAR)  | 20-01-2018 |
| 8,73                        | 0,3  | Alberto Fraga       |     | 29/02/80 | s23                                 | CSM   |  | Funchal       | 15-12-2001 |
| 8,84                        | pc   | Paulo J. Gonçalves  |     | 05/03/85 | s23                                 | GDE   |  | Espinho       | 27-01-2007 |
| 8,87                        | 0,6  | Filipe Mendonça     |     | 20/03/85 | s20                                 | CSM   |  | Funchal       | 24-01-2004 |
| 8,88                        | 0,8  | Francisco Gonçalves |     | 14/05/81 | s23                                 | CSM   |  | Funchal       | 13-12-2003 |
| 8,89                        | -1,0 | Éder Pires          | CPV | 01/11/90 | s23                                 | CSM   |  | Ribeira Brava | 15-01-2012 |
| 8,91                        | pc   | José Durão          |     | 09/01/69 | s23                                 | CSM   |  | Braga         | 18-02-1990 |
| 8,91                        | 1,2  | Hugo Silva          |     | 04/01/91 | s23                                 | CSM   |  | Ribeira Brava | 16-01-2011 |

**110 m barreiras**

| 10b / 1,067 m - 13,72 + 9,14 m |      |                     |     |          | prova dos programas nacionais de ar livre |       |  |               |            |
|--------------------------------|------|---------------------|-----|----------|---|-------|--|---------------|------------|
| 14,21                          | 0,7  | Paulo Neto          |     | 11/03/97 | s23                                       | AJS   |  | Gävle /SWE    | 12-07-2019 |
| 14,88                          | -0,2 | Sérgio Duro         |     | 19/02/80 | s23                                       | GDE   |  | Beja          | 18-05-2002 |
| 15,30                          | 1,3  | Francisco Gonçalves |     | 14/05/81 | s23                                       | CAM   |  | Lisboa (U)    | 14-07-2002 |
| 15,39                          | 0,1  | Carlos Prino        |     | 13/06/97 | s23                                       | ADRAP |  | Braga         | 22-07-2018 |
| 15,50                          | -1,3 | Roberto Gonçalves   |     | 24/02/89 | s20                                       | GDE   |  | Ribeira Brava | 28-06-2008 |
| 15,72                          | 0,0  | Hugo Silva          |     | 04/01/91 | s20                                       | CSM   |  | Leiria        | 14-06-2009 |
| 15,88                          | -2,5 | Paulo J. Gonçalves  |     | 05/03/85 | s23                                       | GDE   |  | Covilhã       | 10-06-2007 |
| 15,90                          | -0,6 | Alberto Fraga       |     | 29/02/80 | s23                                       | GDE   |  | Funchal       | 23-07-2000 |
| 16,00                          | -0,8 | Éder Pires          | CPV | 01/11/90 | s23                                       | CSM   |  | Ribeira Brava | 03-06-2012 |
| 16,10                          | 2,0  | Paulo Ornelas       |     | 31/05/93 | s23                                       | GDE   |  | Fátima        | 01-06-2014 |

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

**400 m barreiras**

| 10b / 0,91 m - 45 + 35 m |  |                     |  |          |     | prova dos programas nacionais de ar livre |  |               |            |
|--------------------------|--|---------------------|--|----------|-----|---|--|---------------|------------|
| 51,89                    |  | Sérgio Duro         |  | 19/02/80 | s23 | GDE                                       |  | Cáceres       | 12-06-2002 |
| 53,58                    |  | Hugo Silva          |  | 04/01/91 | s20 | CSM                                       |  | Leiria        | 18-07-2010 |
| 53,68                    |  | Paulo Neto          |  | 11/03/97 | s23 | AJS                                       |  | Ribeira Brava | 16-06-2019 |
| 53,90                    |  | João Santos         |  | 11/03/83 | s20 | GDE                                       |  | Mafra         | 29-06-2002 |
| 54,12                    |  | Emiliano Ventura    |  | 05/03/79 | s23 | GDE                                       |  | Braga         | 23-06-1999 |
| 54,41                    |  | Roberto Nóbrega     |  | 31/05/92 | s20 | ADRAP                                     |  | Setúbal       | 04-07-2010 |
| 54,85                    |  | Ricardo Ribeiro     |  | 21/02/95 | s23 | AJS                                       |  | Ribeira Brava | 29-05-2016 |
| 55,30                    |  | Roberto Gonçalves   |  | 24/02/89 | s20 | GDE                                       |  | Luso          | 10-06-2008 |
| 56,70                    |  | David Aveiro        |  | 12/05/79 | s23 | GDE                                       |  | Lisboa (I)    | 21-07-1999 |
| 56,98                    |  | Francisco Gonçalves |  | 14/05/81 | s20 | CSM                                       |  | Funchal       | 22-07-2000 |
| Tempos manuais:          |  |                     |  |          |     |   |  |               |            |
| 54"9                     |  | José Sol            |  | 14/11/58 | s20 | CSM                                       |  | Lisboa (N)    | 21-07-1977 |

**Salto em Altura**

|      |    |                    |  |          |     | prova dos programas nacionais de ar livre |  |            |            |
|------|----|--------------------|--|----------|-----|---|--|------------|------------|
| 2,15 |    | Paulo J. Gonçalves |  | 05/03/85 | s23 | GDE                                       |  | Covilhã    | 09-06-2007 |
| 2,08 |    | João P. Almeida    |  | 14/07/88 | s23 | CSM                                       |  | Lisboa (U) | 10-06-2008 |
| 2,07 | pc | Frederico Spínola  |  | 03/03/78 | s23 | GDE                                       |  | Espinho    | 08-01-2000 |
| 2,07 | pc | Paulo Neto         |  | 11/03/97 | s23 | AJS                                       |  | Pombal     | 17-02-2018 |
| 2,01 |    | José Durão         |  | 09/01/69 | s23 | CSM                                       |  | Lisboa (N) | 20-05-1990 |
| 2,01 |    | Diogo Espinha      |  | 08/10/87 | s23 | CSM                                       |  | Guarda     | 05-07-2008 |
| 1,98 |    | Rui Sousa          |  | 01/01/77 | s23 | CSM                                       |  | Maia       | 14-06-1997 |
| 1,98 |    | Renato Jesus       |  | 06/04/81 | s23 | CSM                                       |  | Funchal    | 19-07-2003 |
| 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 |

**Salto com Vara**

|      |    |                  |  |          |     | prova dos programas nacionais de ar livre |  |                 |            |
|------|----|------------------|--|----------|-----|---|--|-----------------|------------|
| 5,25 |    | João Pedro Buaró |  | 14/06/01 | s23 | GDE                                       |  | Ribeira Brava   | 22-05-2021 |
| 5,10 |    | Décio Faria      |  | 23/07/91 | s23 | AJS                                       |  | Ribeira Brava   | 12-07-2013 |
| 4,60 |    | Diogo Martins    |  | 03/08/03 | s20 | AJS                                       |  | Ribeira Brava   | 10-07-2021 |
| 4,52 |    | Diogo Branco     |  | 10/03/85 | s23 | CSM                                       |  | Luso            | 01-07-2007 |
| 4,50 |    | Paulo Jardim     |  | 15/01/77 | s23 | GDE                                       |  | Coimbra (M)     | 20-07-1997 |
| 4,41 |    | Renato Araújo    |  | 08/09/93 | s20 | CSM                                       |  | Ribeira Brava   | 11-02-2012 |
| 4,35 |    | António Castro   |  | 18/12/94 | s20 | GDE                                       |  | Lisboa (U)      | 09-06-2012 |
| 4,30 | pc | Alberto Fraga    |  | 29/02/80 | s23 | CSM                                       |  | Espinho         | 25-02-2001 |
| 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 |    | César Ornelas    |  | 29/10/92 | s23 | AJS                                       |  | Ribeira Brava   | 16-06-2012 |
| 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 |

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

**Salto em Comprimento**

| prova dos programas nacionais de ar livre |      |                  |     |          |     |       |  |               |            |
|---|------|------------------|-----|----------|-----|-------|--|---------------|------------|
| 7,41                                      | -1,0 | Diogo Espinha    |     | 08/10/87 | s23 | CSM   |  | Guarda        | 05-07-2008 |
| 7,32                                      | 1,2  | Paulo Jardim     |     | 15/01/77 | s23 | GDE   |  | Funchal       | 29-07-1998 |
| 7,22                                      | 0,1  | Bruno Costa      |     | 03/05/92 | s20 | CSM   |  | Guimarães     | 02-07-2011 |
| 7,17                                      | 0,2  | Carlos Prino     |     | 13/06/97 | s23 | ADRAP |  | Ribeira Brava | 15-06-2019 |
| 7,10                                      | 2,0  | Alberto Fraga    |     | 29/02/80 | s20 | GDE   |  | Funchal       | 09-01-1999 |
| 7,09                                      | -0,1 | Éder Pires       | CPV | 01/11/90 | s23 | CSM   |  | Lisboa (U)    | 09-06-2012 |
| 7,06                                      | 1,6  | Emanuel Viveiros |     | 05/06/60 | s23 | CSM   |  | Lisboa (L)    | 06-06-1981 |
| 7,02                                      | -0,6 | João Pedro Buaró |     | 14/06/01 | s23 | GDE   |  | Ribeira Brava | 15-05-2021 |
| 7,00                                      | 0,8  | João Frias       |     | 09/01/91 | s20 | ADRAP |  | Luso          | 23-05-2009 |
| 6,98                                      | 1,8  | Luís Bernardo    |     | 15/02/86 | s20 | GDE   |  | Funchal       | 11-07-2004 |

**Triplo Salto**

| prova dos programas nacionais de ar livre |      |                       |     |          |     |       |  |               |            |
|---|------|-----------------------|-----|----------|-----|-------|--|---------------|------------|
| 15,39                                     | 2,0  | Diogo Espinha         |     | 08/10/87 | s23 | CSM   |  | Guarda        | 06-07-2008 |
| 14,69                                     | 0,3  | Bruno Costa           |     | 03/05/92 | s20 | CSM   |  | Lisboa (U)    | 10-07-2011 |
| 14,60                                     | 0,0  | Éder Pires            | CPV | 01/11/90 | s23 | CSM   |  | Ribeira Brava | 17-06-2012 |
| 14,56                                     | -0,9 | Alberto Fraga         |     | 29/02/80 | s23 | CSM   |  | Braga         | 10-06-2001 |
| 14,51                                     | 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 |
| 14,34                                     | 0,6  | Décio Faria           |     | 23/07/91 | s23 | AJS   |  | Ribeira Brava | 13-07-2013 |
| 14,27                                     |      | Vítor Dinarte Freitas |     | 22/08/74 | s23 | CSM   |  | Funchal       | 04-06-1995 |
| 14,24                                     |      | Graciano Farinha      |     | 08/10/62 | s23 | CSM   |  | Lisboa (N)    | 08-05-1983 |
| 14,24                                     |      | José Durão            |     | 09/01/69 | s23 | CSM   |  | Lisboa (N)    | 24-06-1990 |

**Lançamento do Peso**

| prova dos programas nacionais de ar livre |    |                        |  |          |     |     |  |            |            |
|---|----|------------------------|--|----------|-----|-----|--|------------|------------|
| 7,26 kg                                   |    |                        |  |          |     |     |  |            |            |
| 16,04                                     |    | Marçal Rodrigues       |  | 10/07/90 | s23 | CSM |  | Funchal    | 01-07-2010 |
| 15,51                                     |    | André Gonçalves        |  | 14/04/86 | s23 | CSM |  | Luso       | 30-06-2007 |
| 14,85                                     | pc | Paulo Gonçalves        |  | 27/09/88 | s23 | CSM |  | Pombal     | 08-02-2009 |
| 13,72                                     |    | Carlos Alexandre Jesus |  | 16/02/81 | s20 | GDE |  | Aveiro     | 25-03-2000 |
| 13,56                                     |    | Miguel Pinto           |  | 13/06/84 | s23 | GDE |  | Funchal    | 24-06-2005 |
| 13,17                                     |    | Décio Andrade          |  | 25/01/97 | s23 | GDE |  | Funchal    | 07-01-2017 |
| 13,16                                     |    | Luís Miguel Silva      |  | 28/08/02 | s20 | AJS |  | Funchal    | 22-05-2021 |
| 13,00                                     |    | Alex Linenburg         |  | 11/04/01 | s20 | GDE |  | Funchal    | 11-01-2020 |
| 12,92                                     |    | Nicolau Barros         |  | 15/12/71 | s23 | CSM |  | Funchal    | 27-02-1993 |
| 12,91                                     |    | Paulo Henriques        |  | 04/05/82 | s20 | GDE |  | Lisboa (I) | 30-06-2001 |

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

**Lançamento do Disco**

| 2 kg  |                      | prova dos programas nacionais de ar livre |     |       |  |  |  |               |            |
|-------|----------------------|---|-----|-------|--|--|--|---------------|------------|
| 48,60 | Miguel Pinto         | 13/06/84                                  | s23 | GDE   |  |  |  | Luso          | 15-06-2006 |
| 43,78 | Marçal Rodrigues     | 10/07/90                                  | s23 | CSM   |  |  |  | Funchal       | 06-07-2010 |
| 42,76 | Décio Andrade        | 25/01/97                                  | s20 | GDE   |  |  |  | Funchal       | 01-02-2015 |
| 41,12 | Manuel Rodrigues     | 03/02/80                                  | s20 | GDE   |  |  |  | Vigo          | 21-02-1999 |
| 40,06 | Paulo Gonçalves      | 27/09/88                                  | s23 | CSM   |  |  |  | Viseu         | 05-07-2009 |
| 40,03 | André Gonçalves      | 14/04/86                                  | s23 | CSM   |  |  |  | Machico       | 14-07-2007 |
| 39,58 | Alex Linenburg       | 11/04/01                                  | s20 | ACDSJ |  |  |  | Ribeira Brava | 17-02-2019 |
| 39,36 | Juvenal Gonçalves    | 12/07/58                                  | s23 | CDN   |  |  |  | Funchal       | 16-10-1979 |
| 38,25 | Francisco A. Pereira | 25/04/03                                  | s20 | GDE   |  |  |  | Ribeira Brava | 12-05-2021 |
| 37,88 | Afonso Viveiros      | 13/11/58                                  | s23 | CDN   |  |  |  | Funchal       | 19-04-1980 |

**Lançamento do Martelo**

| 7,26 kg |                      | prova dos programas nacionais de ar livre |     |       |  |  |  |                    |            |
|---------|----------------------|---|-----|-------|--|--|--|--------------------|------------|
| 70,42   | Décio Andrade        | 25/01/97                                  | s23 | GDE   |  |  |  | San Angelo, TX/USA | 06-04-2019 |
| 56,06   | Diogo M. Freitas     | 10/08/02                                  | s20 | GDE   |  |  |  | Funchal            | 15-06-2021 |
| 53,94   | João F. Almeida      | 24/03/86                                  | s23 | CSM   |  |  |  | Viseu              | 21-05-2006 |
| 53,74   | Francisco A. Pereira | 25/04/03                                  | s20 | GDE   |  |  |  | Maia               | 27-06-2021 |
| 53,18   | André Vital e Silva  | 13/02/80                                  | s20 | CAM   |  |  |  | Porto (I)          | 11-07-1998 |
| 51,09   | Bruno Faria          | 29/10/03                                  | s20 | AJS   |  |  |  | Funchal            | 15-06-2021 |
| 50,60   | Tiago Chaves         | 06/07/91                                  | s20 | GDE   |  |  |  | Funchal            | 01-07-2010 |
| 50,30   | Daniel Soares        | 25/03/90                                  | s23 | AJS   |  |  |  | Funchal            | 01-07-2010 |
| 42,74   | António Fernandes    | 28/01/88                                  | s23 | AJS   |  |  |  | Funchal            | 08-06-2010 |
| 41,22   | J. Leonardo Abreu    | 14/10/99                                  | s20 | ADRAP |  |  |  | Funchal            | 27-05-2017 |

**Lançamento do Dardo**

| 800 g |                       | prova dos programas nacionais de ar livre |     |     |  |  |  |               |            |
|-------|-----------------------|---|-----|-----|--|--|--|---------------|------------|
| 68,41 | Hélder Pestana        | 11/02/87                                  | s23 | GDE |  |  |  | Covilhã       | 09-06-2007 |
| 59,06 | Moisés Faria          | 13/03/02                                  | s20 | GDE |  |  |  | Ribeira Brava | 15-08-2020 |
| 56,96 | Paulo Jardim          | 15/01/77                                  | s23 | GDE |  |  |  | Funchal       | 12-06-1998 |
| 56,46 | Sérgio Abreu          | 24/10/68                                  | s20 | CSM |  |  |  | Lisboa (N)    | 27-02-1987 |
| 54,56 | José Faustino         | 14/01/77                                  | s23 | GDE |  |  |  | Funchal       | 24-05-1997 |
| 54,22 | Vítor Dinarte Freitas | 22/08/74                                  | s23 | CSM |  |  |  | Viseu         | 15-07-1995 |
| 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 |
| 50,00 | António Nascimento    | 12/07/75                                  | s23 | CSM |  |  |  | Funchal       | 24-05-1997 |



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 23

até 31-dez-2021

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

5 000 m Marcha

| em pista |    |                       |          | prova de outros programas nacionais |       |  |  |               |            |
|----------|----|-----------------------|----------|-------------------------------------|-------|--|--|---------------|------------|
| 21 15,08 |    | José Eduardo Garcia   | 11/05/76 | s23                                 | CSM   |  |  | Funchal       | 12-03-1997 |
| 21 53,92 |    | Xavier Sousa          | 20/10/96 | s23                                 | AJS   |  |  | Ribeira Brava | 04-06-2016 |
| 22 31,6  |    | Rui Teixeira          | 27/07/77 | s23                                 | CSM   |  |  | Lisboa (U)    | 16-01-1999 |
| 22 43,35 |    | Diogo E. Fernandes    | 01/04/01 | 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 |
| 23 14,33 |    | José Carlos Fernandes | 14/01/69 | s23                                 | CDN   |  |  | Funchal       | 24-04-1990 |
| 23 20,98 |    | Vítor Silva           | 28/05/90 | s23                                 | ADRAP |  |  | Ribeira Brava | 11-06-2011 |
| 23 25,70 |    | João Afonso Olim      | 14/10/00 | s23                                 | ADRAP |  |  | Guimarães     | 03-07-2021 |
| 24 32,55 | pc | Artur Vasconcelos     | 09/09/89 | s23                                 | GDE   |  |  | Pombal        | 31-01-2009 |

10 000 m Marcha

| em pista |  |                       |          | prova dos programas nacionais de ar livre |       |                   |  |                  |            |
|----------|--|-----------------------|----------|---|-------|-------------------|--|------------------|------------|
| 45 09,76 |  | Xavier Sousa          | 20/10/96 | s23                                       | AJS   |                   |  | Maia             | 25-06-2016 |
| 45 13,30 |  | José Eduardo Garcia   | 11/05/76 | s20                                       | CSM   |                   |  | Funchal          | 03-06-1995 |
| 46 10,89 |  | Daniel Neves          | 20/10/82 | s23                                       | CSM   |                   |  | Caldas Rainha    | 06-07-2002 |
| 48 13,89 |  | Rui Teixeira          | 27/07/77 | s23                                       | CSM   |                   |  | Funchal          | 10-07-1999 |
| 48 39,12 |  | Diogo E. Fernandes    | 01/04/01 | s20                                       | AJS   |                   |  | Vagos            | 06-07-2019 |
| 48 48,6  |  | José Carlos Fernandes | 14/01/69 | s23                                       | CDN   |                   |  | Lisboa (L)       | 26-05-1990 |
| 49 21,8  |  | Vítor Silva           | 28/05/90 | s23                                       | ADRAP |                   |  | Machico          | 18-06-2011 |
| 50 37,43 |  | Francisco Henriques   | 29/01/01 | s20                                       | GDE   |                   |  | Vagos            | 22-06-2019 |
| 50 50,91 |  | Artur Vasconcelos     | 09/09/89 | s23                                       | GDE   |                   |  | Viseu            | 04-07-2009 |
| 50 58,1  |  | Ricardo Crespo        | 03/02/81 | s23                                       | GDE   | tempo de passagem |  | V.R. Stº António | 05-06-2001 |



| Marca  | Atleta                | Nac | D.N.     | Escalão | Clube | Parciais   | Obs                                       | Local         | Data       |
|--|-----------------------|-----|----------|---------|-------|--|---|---------------|------------|
| <b>Decatlo</b>   |                       |     |          |         |       |  |   |               |            |
| 100m + Comprimento + Peso + Altura + 400m / 110m barr + Disco + Vara + Dardo + 1500m |                       |     |          |         |       |  | prova dos programas nacionais de ar livre |               |            |
| 6 263 p  | Alberto Fraga         |     | 29/02/80 | s23     | GDE   | 11,30 . 6,82 . 10,72 . 1,83 . 52,23 / 16,34 . 31,42 . 4,17 . 37,52 . 5 03,04 |   | Lisboa (I)    | 05-06-2000 |
| 6 169 p  | José Durão            |     | 09/01/69 | s23     | CSM   | 11,84 . 6,90 . 8,68 . 2,01 . 51,44 / 16,40 . 30,22 . 3,10 . 37,78 . 4 24,81  |   | Lisboa (N)    | 10-06-1990 |
| 5 973 p  | Paulo Jardim          |     | 15/01/77 | s23     | GDE   | 11,92 . 6,62 . 12,00 . 1,75 . 56,72 / 16,94 . 33,15 . 4,20 . 54,56 . 5 35,83 |   | Funchal       | 05-04-1998 |
| 5 896 p  | José Sol              |     | 14/11/58 | s20     | CSM   | 11,8 . 6,60 . 9,32 . 1,73 . 51,1 / 16,2 . 28,06 . 3,00 . 47,48 . 4 30,2      |   | Lisboa (N)    | 28-08-1977 |
| 5 746 p  | Vítor Dinarte Freitas |     | 22/08/74 | s23     | CSM   | 12,13 . 6,50 . 10,37 . 1,78 . 53,68 / 16,75 . 27,52 . 3,10 . 49,34 . 4 48,94 |   | Lisboa (N)    | 07-05-1995 |
| 5 461 p  | Francisco Gonçalves   |     | 14/05/81 | s20     | CSM   | 12,04 . 6,18 . 12,05 . 1,70 . 54,6 / 16,88 . 31,54 . 42,12 . 2,40 . 4 52,25  |   | Machico       | 16-04-2000 |
| 5 386 p  | Décio Faria           |     | 23/07/91 | s23     | AJS   | 11,90 . 6,03 . 10,09 . 1,70 . 56,07 / 17,20 . 25,65 . 4,40 . 40,26 . 5 36,23 |   | Ribeira Brava | 06-05-2012 |
| 5 164 p  | Filipe Mendonça       |     | 20/03/85 | s20     | CSM   | 12,06 . 6,02 . 9,81 . 1,70 . 54,43 / 17,20 . 25,14 . 2,80 . 44,22 . 5 09,28  |   | Funchal       | 18-05-2003 |
| 4 805 p  | Gilberto Andrade      |     | 20/03/79 | s20     | ACDSJ | 12,60 . 5,40 . 8,92 . 1,85 . 55,51 / 29,54 . 21,78 . 2,30 . 45,62 . 4 21,75  |   | Funchal       | 05-04-1998 |
| 4 482 p  | Duarte Mendonça       |     | 01/01/72 | s23     | CSM   | 12,0 . 5,64 . 8,62 . 1,63 . 54,1 / 18,7 . 20,88 . 2,40 . 25,14 . 4 39,7      |   | Funchal       | 06-03-1994 |

|  |     |                |              |     |       |  |   |                 |            |
|--|-----|----------------|--------------|-----|-------|--|---|-----------------|------------|
| <b>Heptatlo</b>  |     |                |              |     |       |  |   |                 |            |
| 60m + Comprimento + Peso + Altura / 60m barr. + Vara + 1000m |     |                |              |     |       |  | prova dos programas internacionais de pista coberta |                 |            |
| 4 944 p  | 0,0 | Paulo Neto     | 11/03/97     | s23 | AJS   | 7,16 . 6,74 . 10,41 . 1,99 / 8,38 . 3,60 . 3 00,07 |   | Lourosa         | 29-12-2019 |
| 4 559 p  | pc  | Diogo Branco   | 10/03/85     | s20 | CSM   | 7,44 . 8,33 . 11,00 . 1,75 / 9,18 . 4,10 . 2 57,85 |   | Espinho         | 15-02-2004 |
| 4 354 p  |     | Éder Pires     | CPV 01/11/90 | s23 | CSM   | 7,74 . 6,84 . 8,96 . 1,92 / 9,10 . 3,10 . 2 58,2   |   | Machico/R.Brava | 18-12-2011 |
| 4 006 p  | pc  | João Gonçalves | 24/05/91     | s20 | AJS   | 7,52 . 5,87 . 8,52 . 1,80 / 9,67 . 3,30 . 2 58,32  |   | Pombal          | 01-03-2009 |
| 3 635 p  |     | Renato Araújo  | 08/09/93     | s23 | GDE   | 7,70 . 5,66 . 9,43 . 1,59 / 10,80 . 3,70 . 3 03,78 |   | Ribeira Brava   | 15-12-2013 |
| 3 549 p  |     | Hélder Santos  | 20/03/90     | s23 | ADRAP | 7,69 . 5,60 . 7,58 . 1,95 / 9,34 . 2,30 . 3 27,11  |   | Ribeira Brava   | 16-12-2012 |
| 3 415 p  | pc  | Pedro Pereira  | 09/02/84     | s20 | GDE   | 7,49 . 6,26 . 9,33 . 1,75 / 9,36 . 3,00 . 0        |   | Espinho         | 23-02-2003 |
| 3 376 p  |     | Paulo Ornelas  | 31/05/93     | s23 | GDE   | 7,60 . 5,46 . 7,47 . 1,59 / 9,65 . 2,70 . 3 13,81  |   | Ribeira Brava   | 15-12-2013 |
| 3 373 p  | pc  | Décio Faria    | 23/07/91     | s20 | AJS   | 7,82 . 6,13 . 9,35 . 0 / 9,76 . 3,80 . 3 12,31     |   | Espinho         | 28-02-2010 |

| Marca  | Atleta             | Nac | D.N. | Escalão | Clube | Parciais   | Obs            | Local         | Data       |
|--|--------------------|-----|------|---------|-------|--|----------------|---------------|------------|
| <b>4 X 100 m</b>                                 |                    |     |      |         |       |  |                |               |            |
| <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 |
| 43,32  | GD Estreito        |     |      | s23     | GDE   | Pedro A. Freitas 96, Sérgio Mendes 93, Paulo Ornelas 93, Fernando Almeida 92     | = em 12/7/2014 | Ribeira Brava | 27-06-2013 |
| 43,49  | CS Marítimo        |     |      | s23     | CSM   | Bruno Santos 83, Filipe Santos 84, Filipe Mendonça 85, Hermano Gouveia 81        |                | Guarda        | 05-07-2003 |
| 43,84  | GD Estreito        |     |      | s23     | GDE   | Pedro A. Freitas 96, Sérgio Mendes 93, Paulo Ornelas 93, Renan Gregório 96       |                | Ribeira Brava | 11-07-2015 |
| 43,89  | Seleção da Madeira |     |      | s23     | SM    | Afonso Fernandes 90, Roberto Nóbrega 92, António Jesus 92, Fernando Almeida 92   |                | Luso          | 23-05-2010 |
| 44,01  | CS Marítimo        |     |      | s23     | CSM   | Bruno Gonçalves 81, Alberto Fraga 82, Bruno Aguiar 81, Hermano Gouveia 81        |                | Funchal       | 28-04-2001 |
| 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 |
| 44,27  | CS Marítimo        |     |      | s23     | CSM   | José Fernandes 93, Fernando Almeida 92, Hugo Silva 91, Renato Araújo 91          |                | Ribeira Brava | 16-06-2012 |
| Outros Clubes:                                   |                    |     |      |         |       |  |                |               |            |
| 44,43  | ADR Água de Pena   |     |      | s23     | ADRAP | António Ornelas 89, Germano Oliveira 89, Roberto Nóbrega 92, Afonso Fernandes 90 |                | Machico       | 08-07-2009 |

| Marca  | Atleta              | Nac | D.N. | Escalão | Clube | Parciais  | Obs | Local            | Data       |
|--|---------------------|-----|------|---------|-------|---|-----|------------------|------------|
| <b>4 X 400 m</b>                                 |                     |     |      |         |       |   |     |                  |            |
| <i>prova dos programas nacionais de ar livre</i> |                     |     |      |         |       |   |     |                  |            |
| 3 16,00  | CS Marítimo         |     |      | s23     | CSM   | Hermano Gouveia 81, Nuno Mendes 81, Ivo Graça 84, Bruno Santos 85           |     | Lisboa (U)       | 08-06-2003 |
| 3 19,98  | CS Marítimo         |     |      | s23     | CSM   | Ivo Graça 84, Hermano Gouveia 81, Bruno Santos 85, Rúben Alves 83           |     | Guarda           | 06-07-2003 |
| 3 20,8   | GD Estreito         |     |      | s23     | GDE   | Eurico Teixeira 80, Wilson Ogbeide 77, Emiliano Ventura 79, David Aveiro 79 |     | Lisboa (U)       | 24-07-1999 |
| 3 21,10  | CS Marítimo         |     |      | s20     | CSM   | Filipe Santos 84, Ivo Graça 84, Bruno Santos 85, José Moura 86              |     | Guimarães        | 13-07-2003 |
| 3 21,54  | CS Marítimo         |     |      | s23     | CSM   | José Moura 86, Ivo Graça 84, Bruno Santos 85, Rúben Alves 83                |     | Viseu            | 18-07-2004 |
| 3 23,71  | pc CS Marítimo      |     |      | s23     | CSM   | Hermano Gouveia 81, Alberto Fraga 80, Bruno Almeida 81, Nuno Mendes 81      |     | Espinho          | 11-02-2001 |
| 3 23,93  | CS Marítimo         |     |      | s23     | CSM   | Ivo Graça 84, Bruno Santos 85, Rui Paulo Silva 84, Dany Gonçalves 85        |     | Abrantes         | 03-07-2005 |
| 3 24,38  | GD Estreito         |     |      | s23     | GDE   | João Santos 83, Diogo Sousa 83, Roberto Aguiar 84, Sérgio Duro 80           |     | Caldas da Rainha | 07-07-2002 |
| 3 24,66  | CS Marítimo         |     |      | s23     | CSM   | Rodolfo Faria 81, Bruno Aguiar 81, Alberto Fraga 80, Hermano Gouveia 81     |     | Lisboa (I)       | 01-07-2001 |
| 3 25,03  | CS Marítimo         |     |      | s23     | CSM   | Dany Gonçalves 85, Bruno Santos 85, Bruno Rodrigues 88, Ivo Graça 84        |     | Abrantes         | 16-07-2006 |
| Outros Clubes:                                   |                     |     |      |         |       |   |     |                  |            |
| 3 27,09  | CD Nacional         |     |      | s20     | CDN   | Nuno Andrade 72, Nélio Omelas 72, Marco Rebelo 73, Maurício Ribeiro 73      |     | Funchal          | 21-07-1991 |
| 3 29,11  | ACD Jardim da Serra |     |      | s23     | AJS   | Pedro Abreu 96, Davide Teixeira 92, Renato Araújo 93, Paulo Lima 93         |     | Ribeira Brava    | 10-02-2013 |
| 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 |