

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

**60 m**

7,23	André Jerónimo		09/07/02	s18	AJS		Alpiarça	21-12-2019
7,27	Sérgio Mendes		09/01/93	s18	GDE		Alpiarça	06-03-2010
7,31	Tito Fernandes		02/06/99	s18	ADRAP		Braga	13-02-2016
7,36	Bruno Pita		14/03/03	s18	GDE		Alpiarça	02-03-2019
7,37	Filipe Goulart		27/03/87	s18	ADRAP		Espinho	06-03-2004
7,39	António Jesus		23/03/92	s18	GDE		Espinho	24-01-2009
7,41	Diogo Alves		08/03/89	s18	CSM		Espinho	11-02-2006
7,43	Manuel Vieira		15/02/03	s18	ADRAP		Pombal	11-01-2020
7,44	João Frias		09/01/91	s18	ADRAP		Alpiarça	16-02-2008
7,44	Rodrigo Ramos		02/07/98	s18	AJS		Braga	07-02-2015

**200 m**

23,04	André Jerónimo		09/07/02	s18	AJS		Pombal	29-12-2019
23,69	João Duarte		12/03/99	s18	ACDSJ		Braga	31-01-2016
23,80	Sérgio Mendes		09/01/93	s18	GDE		Pombal	24-01-2010
25,44	David Câmara		21/03/95	s18	ADRAP		Braga	29-01-2011

**300 m**

37,56	Nuno Pereira		27/11/00	s18	GDE		Pombal	04-02-2017
37,76	Tiago Camacho		31/03/03	s18	CSM		Braga	09-02-2020
37,83	Bruno Pita		14/03/03	s18	GDE		Braga	09-02-2020
38,49	Francisco Nóbrega		21/12/03	s18	AJS		Braga	09-02-2020
39,05	João Duarte		12/03/99	s18	ACDSJ		Braga	17-01-2015

**400 m**

52,40	Roberto Nóbrega		31/05/92	s18	ADRAP		Espinho	24-01-2009
-------	-----------------	--	----------	-----	-------	--	---------	------------

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>800 m</b>								
1 58,46	Nuno Pereira		27/11/00	s18	GDE		Pombal	05-02-2017
2 00,97	Pedro Monteiro		03/02/04	s18	GDE		Pombal	16-02-2020
2 06,11	Tomás Rosário		02/01/04	s18	ADRAP		Braga	09-02-2020
2 07,02	Rodolfo Silva		03/04/98	s18	CSM		Pombal	06-12-2015
2 07,47	Tiago Freitas		16/12/02	s18	GDE		Pombal	03-02-2019
<b>1.500 m</b>								
4 11,80	Eduardo Pestana		06/08/02	s18	AJS		Pombal	19-01-2019
4 23,52	Diogo Sousa		28/11/83	s18	GDE		Espinho	08-01-2000
<b>3.000 m</b>								
9 09,96	Christian Prell		02/04/04	s18	ADRAP		Braga	09-02-2020
9 12,99	Eduardo Pestana		06/08/02	s18	AJS		Pombal	03-02-2019
9 41,51	Francisco Luís		29/04/98	s18	LCM-M		Braga	18-01-2015
9 42,40	Gonçalo Luís		16/11/99	s18	LCM-M		Braga	31-01-2016
<b>60 m barreiras</b>								
5b / <b>0,91m</b> - 13,72 + 9,14m								
8,52	Tito Fernandes		02/06/99	s18	ADRAP		Braga	31-01-2016
8,71	Magno Mendes		04/08/89	s18	CSM		Alpiarça	28-01-2006
<b>8,75</b>	<b>Francisco Palmeira</b>		<b>24/11/05</b>	<b>s18</b>	<b>AJS</b>		<b>Braga</b>	<b>06-02-2022</b>
8,81	Filipe Mendonça		20/03/85	s18	CSM		Alpiarça	09-02-2002
8,96	Roberto Nóbrega		31/05/92	s18	ADRAP		Alpiarça	07-02-2009
9,02	Roberto Gonçalves		24/02/89	s18	CAM		Alpiarça	28-01-2006
9,02	João Gonçalves		24/05/91	s18	AJS		Alpiarça	02-02-2008
9,05	Tiago Camacho		31/03/03	s18	CSM		Pombal	03-02-2019
9,07	Paulo Ornelas		31/05/93	s18	GDE		Alpiarça	06-03-2010
9,17	Manuel Vieira		15/02/03	s18	ADRAP		Madrid /ESP	26-01-2020

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>Salto em ALTURA</b>								
1,95	João Pedro Buaró		14/06/01	s18	GDE		Pombal	14-01-2018
1,91	Manuel Vieira		15/02/03	s18	ADRAP		Braga	09-02-2020
1,89	Pedro Freitas		10/05/89	s18	CSM		Espinho	18-02-2006
1,79	Filipe Mendonça		20/03/85	s18	CSM		Alpiarça	09-02-2002
1,76	Pedro Vasconcelos		17/01/89	s18	ADRAP		Braga	29-01-2005
1,75	Renato Jesus		06/04/81	s18	GDE		Braga	24-01-1998
1,72	João Gonçalves		24/05/91	s18	AJS		Alpiarça	03-02-2007
1,72	Lourenço Santos		19/10/00	s18	ADRAP		Pombal	05-02-2017
1,65	Roberto Nóbrega		31/05/92	s18	ADRAP		Alpiarça	07-02-2009
1,65	Jorge Abreu		29/10/93	s18	AJS		Alpiarça	07-03-2009

<b>Salto com VARA</b>								
4,50	João Pedro Buaró		14/06/01	s18	GDE		Pombal	20-01-2018
4,15	Diogo Martins		03/08/03	s18	AJS		Braga	08-02-2020
3,75	Manuel Vieira		15/02/03	s18	ADRAP		Braga	08-02-2020
3,65	Artur Martins		25/01/05	s18	ADRAP		Braga	05-02-2022
3,60	Renato Araújo		08/09/93	s18	AJS		Pombal	24-01-2010
3,60	António Castro		18/12/94	s18	GDE		Pombal	12-02-2011
3,50	Diogo Branco		10/03/85	s18	CSM		Espinho	24-02-2002
3,50	Paulo Santos		16/02/87	s18	CSM		Espinho	07-03-2004
3,40	Décio Faria		23/07/91	s18	AJS		Alpiarça	24-02-2007
3,30	Flávio Fernandes		28/03/03	s18	AJS		Braga	08-02-2020

<b>Salto em COMPRIMENTO</b>								
6,42	Roberto Nóbrega		31/05/92	s18	ADRAP		Espinho	11-01-2009
6,41	Francisco Gonçalves		14/05/81	s18	CSM		Espinho	17-01-1998
6,25	Pedro Vasconcelos		17/01/89	s18	ADRAP		Alpiarça	19-02-2005
6,05	Manuel Vieira		15/02/03	s18	ADRAP		Madrid /ESP	25-01-2020
6,04	Bruno Pita		14/03/03	s18	GDE		Alpiarça	29-02-2020
6,00	Tito Fernandes		02/06/99	s18	ADRAP		Braga	30-01-2016
5,96	Omar Jesus		07/10/05	s18	AJS		Braga	05-02-2022
5,75	Vítor Viveiros		18/03/84	s16	CAM		Braga	23-01-1999
5,75	João Ramos		14/01/86	s16	GDE		Braga	27-01-2001
5,51	João Pedro Sousa		10/01/96	s16	ACDSJ		Alpiarça	05-02-2011
5,51	Tiago Afonso Martins		10/01/05	s16	CSM		Alpiarça	29-02-2020

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

### TRIPLO Salto

14,09	Pedro Freitas		10/05/89	s18	CSM		Espinho	11-02-2006
13,43	Renato Araújo		08/09/93	s18	AJS		Alpiarça	06-03-2010
13,33	João Frias		09/01/91	s18	ADRAP		Alpiarça	16-02-2008
12,88	Manuel Vieira		15/02/03	s18	ADRAP		Pombal	02-02-2019
12,76	Tito Fernandes		02/06/99	s18	ADRAP		Braga	31-01-2016
12,43	Paulo Santos		16/02/87	s18	CSM		Alpiarça	22-02-2004
12,24	Diogo Martins		03/08/03	s18	AJS		Braga	09-02-2020

### Lançamento do PESO

5 kg								
16,08	André Gonçalves		14/04/86	s18	CSM		Alpiarça	01-02-2003
14,66	Marçal Rodrigues		10/07/90	s18	CSM		Alpiarça	24-02-2007
14,14	J. Leonardo Abreu		14/10/99	s18	ADRAP		Pombal	31-01-2016
13,74	Moisés Faria		13/03/02	s18	GDE		Pombal	02-02-2019
13,68	Paulo Henriques		04/05/82	s18	GDE		Braga	23-01-1999
13,65	Márcio Viveiros		03/04/03	s18	ADRAP		Braga	08-02-2020
13,08	Tiago Chaves		06/07/91	s18	GDE		Alpiarça	16-02-2008
13,04	Rui Nunes		14/07/89	s18	ADRAP		Alpiarça	28-01-2006
12,76	Décio Andrade		25/01/97	s18	GDE	6 k	Pombal	09-02-2014
12,33	Hélder Pestana		11/02/87	s18	GDE		Braga	31-01-2004

### 5.000 m MARCHA

24 06,67	Diogo E. Fernandes		01/04/01	s18	AJS		Pombal	27-01-2018
25 51,99	Daniel Neves		20/10/82	s18	GDE		Braga	13-02-1999

### HEPTATLO

60m + Comprimento + Peso 5 + Altura / 60m barr.91 + Vara + 1000m								
4 363 p	Manuel Vieira		15/02/03	s18	ADRAP		Madrid /ESP	26-01-2020
7,44 . 6,05 . 9,89 . 1,86 / 9,17 . 3,53 . 2 58,69								

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>TRIATLO TÉCNICO</b>								
60m barr.91 + Peso 5 + Altura								
1 921 p	Pedro Freitas 9,18 . 10,82 . 1,86		10/05/89	s18	CSM		Braga	11-02-2006
1 865 p	Manuel Vieira 9,26 . 10,47 . 1,84		15/02/03	s18	ADRAP		Alpiarça	29-02-2020
1 834 p	Filipe Mendonça 9,03 . 9,99 . 1,78		20/03/85	s18	CSM		Braga	05-01-2002
1 823 p	João Gonçalves 9,02 . 11,14 . 1,68		24/05/91	s18	AJS		Alpiarça	02-02-2008
1 775 p	Francisco Palmeira 8,78 . 10,51 . 1,60		24/11/05	s18	AJS		Pombal	12-03-2022
1 737 p	Hélder Pestana 9,25 . 12,33 . 1,54		11/02/87	s18	GDE		Braga	31-01-2004
1 736 p	João Pedro Buaró 9,26 . 8,89 . 1,80		14/06/01	s18	GDE		Alpiarça	04-03-2017
1 733 p	Pedro Vasconcelos 9,35 . 9,72 . 1,76		17/01/89	s18	ADRAP		Braga	29-01-2005
1 665 p	J. Tiago Henriques 9,65 . 11,23 . 1,64		05/07/96	s18	CSM		Alpiarça	23-02-2013
1 566 p	Paulo Ornelas 9,32 . 9,99 . 1,52		31/05/93	s18	GDE		Alpiarça	06-02-2010

<b>TRIATLO B</b>								
Peso 5 + 60m + Comprimento								
1 854 p	Bruno Pita 10,36 . 7,38 . 6,04		14/03/03	s18	GDE		Alpiarça	29-02-2020

<b>4 x 300 m</b>								
2 37,68	GD Estreito Tiago Freitas 02, Rúben Abreu 03, Moisés Faria 02, Bruno Pita 03			s18	GDE		Pombal	02-02-2019
2 39,03	ADR Água de Pena Miguel S. Abreu 03, Tomás Rosário 04, Manuel Vieira 03, Christian Prell 04		01/01/03	s18	ADRAP		Braga	08-01-2020
2 42,50	ACD Jardim da Serra Tiago Camacho 03, Bruno Faria 03, Francisco Nóbrega 03, Flávio Fernandes 03		01/01/03	s18	AJS		Braga	08-01-2020