

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

60 m

Recordes Regionais: Abs - 6,77 / pc - 6,77														Sub23 - 6,95 / pc - 6,95		sub20 - 7,00 / pc - 7,00		sub18 - 7,09 / pc - 7,23		sub16 - 7,27 / pc - 7,75		sub14 - 7,62 / pc - 8,14	
Ranking até:														Sen: 8,00		sub20: 8,25		sub18: 8,50		sub16: 9,00		sub14: 9,75	
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF									
6,77	pc	Delvis Santos		27/06/99	Sen	AJS	C Portugal pc	2º	Pombal	18/fev	RR Abs pc	6,73 pc/21	6,83pc / 6,84pc										
6,88	pc	Rodrigo Rito		30/08/00	Sen	GDE	CN Univ. pc	1º	Pombal	11/mar		rp	6,92 / 6,97pc										
7,05	pc	Xavier Outeiro		08/08/03	s23	AJS	Meet M.Pereira	2º s	Lisboa CAR	7/jan		rp	7,08pc										
7,05	pc	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	CN P Comb PC	1º	Braga	21/jan		rp											
7,11	pc	Edgar Remédios		05/05/94	Sen	GDE	Meet Pombal pc	2º s	Pombal	4/fev		rp											
7,12	pc	Miguel Tapadas		23/04/98	Sen	ADRAP	CN 2ª div pc	2º	Pombal	11/fev		7,03 pc/22	7,13pc / 7,17pc										
7,25	-0,3	Lourenço A. Viveiros		16/06/06	s18	GDE	T Natal	1º	Ribeira Brava	16/dez		7,09 /22	7,33 / 7,34										
7,29	-0,3	Guilherme Ornelas		12/03/02	s23	ADRAP	T Natal	2º	Ribeira Brava	16/dez		rp	7,39 / 7,39	7,20 (2,5)									
7,34	pc	André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	Prova Extra	2º s	Lisboa CAR	16/dez		7,02 pc/23											
7,44	-1,3	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	9/dez		7,29 /15											
7,53	-0,3	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	T Natal	3º	Ribeira Brava	16/dez		rp	7,57 / 7,61	7,45 (2,6)									
7,54	0,5	João Tomás Santos		30/03/08	s16	ADRAP	T Natal	1º	Ribeira Brava	16/dez		rp	7,61 / 7,98										
7,54	0,5	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	T Natal	2º	Ribeira Brava	16/dez		rp	7,59 / 8,33										
7,59	pc	Francisco Palmeira		24/11/05	s20	AJS	Prova Extra	5º s	Pombal	11/fev		7,48 /21	7,60 / 7,65										
7,60	pc	Omar Jesus		07/10/05	s20	AJS	Prova Extra	3º s	Pombal	11/fev		7,58 /21		7,49 (2,5)									
7,60	-1,3	Pedro Chaves		09/09/05	s20	AJS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	9/dez		rp	7,84 / 7,84										
7,63	-0,5	Rodrigo Barros		31/08/01	s23	GDE	CR Absolutos Inverno	2º	Ribeira Brava	14/jan		7,61 /18	7,77										
7,65	0,5	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s16	ADRAP	T Natal	3º	Ribeira Brava	16/dez		rp	7,66 / 8,04										
7,66	0,5	Carlos Magno Silva		12/01/08	s16	GDE	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	9/dez		rp /	8,00 / 8,15										
7,72	-1,3	Lucas R. Santos		13/07/07	s18	AJS	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	9/dez		7,72 /22	7,82 / 7,91										
7,75	-0,2	José Fernandes		06/01/93	Sen	AJS	CR Absolutos Inverno	2º e	Ribeira Brava	14/jan		7,40 /18	7,81										
7,85	-2,4	Artur Martins		25/01/05	s20	ADRAP	CR Inverno s18/s20	4º	Ribeira Brava	7/jan		7,66 /21	7,85 / 7,87										
7,86	-1,0	Ivo Figueira		24/12/02	s23	AJS	CR P Comb Inverno	2º	Ribeira Brava	9/dez		7,76 /19											
7,87	-1,0	André Serrão		21/10/05	s20	CSM	CR P Comb Inverno	2º	Ribeira Brava	9/dez		rp	7,96 / 7,99										
7,91	-1,2	Guilherme Nóbrega		01/12/06	s18	CSM	CR P Comb Inverno	4º	Ribeira Brava	9/dez		rp /	7,94										
7,98	-1,3	Pedro Silva		14/01/87	V 35	GDE	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	9/dez		rp /											
7,99	-1,2	Matias Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR P Comb Inverno	5º	Ribeira Brava	9/dez		rp											
8,08	0,5	Dinis A. Freitas		04/04/10	s14	ADRAP	T Natal	4º	Ribeira Brava	16/dez		rp	8,34 / 8,58										

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

8,23	-1,6	Pedro M. Gonçalves	07/01/09	s16	CSM	CR Inverno s14/s16	2º e	Ribeira Brava	11/fev	8,21 /22	8,42
8,23	-1,2	Gonçalo Mendonça	17/06/06	s18	CSM	CR P Comb Inverno	6º	Ribeira Brava	9/dez	rp	
8,26	-1,2	Bernardo Olim	26/01/08	s16	ADRAP	CR P Comb Inverno	7º	Ribeira Brava	9/dez	rp	8,51 / 8,85
8,38	-2,4	Henrique Serrão	21/12/06	s18	GDE	CR Inverno s18/s20	7º	Ribeira Brava	7/jan	7,83 /0?	8,50
8,49	-1,2	Rodrigo Magalhães	04/07/08	s16	ADRAP	CR P Comb Inverno	8º	Ribeira Brava	9/dez	rp /	8,61 / 8,87
8,52	0,5	Fábio Aguiar	15/09/09	s16	CSM	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	9/dez	rp	
8,54	0,5	Rodrigo Castro	15/02/09	s16	CSM	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	9/dez	rp /	8,60
8,75	-1,3	Gustavo Gouveia	05/04/10	s14	GDE	CR Sub-14	1º	Ribeira Brava	17/jun	rp /	
8,90	-3,1	Rodrigo Silva	03/07/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	2º s	Ribeira Brava	1/abr	rp /	8,97 / 9,15
8,97	-1,3	Rafael Silva	20/04/10	s14	CDEPC	CR Sub-14	2º	Ribeira Brava	17/jun	rp /	9,19 / 9,40
8,98	-1,3	Lucas Freitas	28/02/10	s14	ADRAP	CR Sub-14	3º	Ribeira Brava	17/jun	rp /	9,38 / 9,61
9,00	-0,8	Quévin Oliveira	03/11/08	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	4º e	Ribeira Brava	11/fev	rp /	
9,00	-1,3	Carlos Abreu	28/10/10	s14	AJS	CR Sub-14	4º	Ribeira Brava	17/jun	rp	9,40 / 9,45
9,03	-3,8	David Pinto	15/09/10	s14	IND-M	OJ Regional - j1	3º	Ribeira Brava	15/abr	rp /	
9,27	-1,6	Luís H. Nunes	09/10/10	s14	GDE	CR Inverno s14/s16	2º e	Ribeira Brava	11/fev	rp	
9,29	-1,6	Rodrigo Teixeira	28/06/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14/s16	3º e	Ribeira Brava	11/fev	9,28 /22	9,34
9,32	-1,2	Tiago Henriques	24/01/10	s14	AJS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	14/jan	rp /	9,50
9,37	-2,3	Miguel Oliveira	08/05/11	s14	CSM	Atleta Completo Reg	1º s	Ribeira Brava	1/abr	rp	
9,38	0,3	Andree Abreu	11/03/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14/s16	2º e	Ribeira Brava	11/fev	rp	9,63 / 9,66
9,46	-1,6	João Carlos Abreu	31/07/11	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	4º e	Ribeira Brava	11/fev	rp /	9,74 / 9,80
9,53	-2,3	Jesús Abreu	11/03/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	2º s	Ribeira Brava	1/abr	rp	9,74
9,54	-2,3	Tiago M. Freitas	22/12/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	3º s	Ribeira Brava	1/abr	rp	
9,56	-1,3	Jonas António	28/08/10	s14	AJS	CR Sub-14	5º	Ribeira Brava	17/jun	rp /	
9,57	-1,6	Miguel Brito	16/06/11	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	5º e	Ribeira Brava	11/fev	rp /	9,57 / 9,71
9,78	-3,8	João Paulo Figueira	06/01/10	s14	GDE	OJ Regional - j1	6º	Ribeira Brava	15/abr	rp /	

Melhores veteranos:

7,98	-1,3	Pedro Silva	14/01/87	V 35	GDE	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	9/dez		
8,03	-0,8	João Vieira	02/08/76	V 45	CAFH	CR Absolutos Inverno	5º e	Ribeira Brava	14/jan		

Marcas em pista coberta:

6,77	pc	Delvis Santos	27/06/99	Sen	AJS	C Portugal pc	2º	Pombal	18/fev	RR Abs pc	
6,88	pc	Rodrigo Rito	30/08/00	Sen	GDE	CN Univ. pc	1º	Pombal	11/mar		
7,05	pc	Xavier Outeiro	08/08/03	s23	AJS	Meet M.Pereira	2º s	Lisboa CAR	7/jan		

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

7,05	pc	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS	CN P Comb PC	1º	Braga	21/jan
7,11	pc	Edgar Remédios	05/05/94	Sen	GDE	Meet Pombal pc	2º s	Pombal	4/fev
7,12	pc	Miguel Tapadas	23/04/98	Sen	ADRAP	CN 2ª div pc	2º	Pombal	11/fev
7,59	pc	Francisco Palmeira	24/11/05	s20	AJS	Prova Extra	5º s	Pombal	11/fev
7,60	pc	Omar Jesus	07/10/05	s20	AJS	Prova Extra	3º s	Pombal	11/fev
7,71	pc	Roberto Gomes	19/01/07	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nacional	4º s	Pombal	18/mar

Marcas com Vento Favorável Irregular:

7,20	2,5	Guilherme Ornelas	12/03/02	s23	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	4/fev
7,45	2,6	Roberto Gomes	19/01/07	s18	ADRAP	T. Preparação	1º	Ribeira Brava	28/jan
7,49	2,5	Omar Jesus	07/10/05	s20	AJS	Prova Extra	3ª	Ribeira Brava	4/fev
7,93	2,5	João Vieira	02/08/76	V 45	CAFH	CR Veteranos Inverno	1º s	Ribeira Brava	28/jan

80 m

Recordes Regionais: sub16 - 9,27 sub14 - 9,90

Ranking até: 12,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,77	-1,0	João Tomás Santos		30/03/08	s16	ADRAP	T. Verão	1º	Ribeira Brava	12/jul		rp	9,82 / 10,13	
9,98	-1,0	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s16	ADRAP	T. Verão	2º	Ribeira Brava	12/jul		rp	10,28 / 10,43	
10,11	-1,0	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	T. Verão	3º	Ribeira Brava	12/jul		rp	10,36 / 10,40	10,00 (3,2)
10,21	-3,5	Carlos Magno Silva		12/01/08	s16	GDE	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	6/mai		rp /		9,63 (3,2)
10,55	-3,7	Matias Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	3º s	Ribeira Brava	1/abr		rp	10,76	
10,61	1,8	Bernardo Olim		26/01/08	s16	ADRAP	CR Escolares	1º	Câmara de Lobos	18/mar		rp /	10,91 / 10,96	
10,88	-1,4	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s16	CSM	Atleta Completo Nac	3º s	Pombal	29/abr		rp	11,44	
10,89	1,8	Ricardo Ferreira		21/05/08	s16	nf	CR Escolares	2º	Câmara de Lobos	18/mar	ESV	rp /	11,08	
10,92	1,8	Diego Gonçalves		17/10/09	s16	nf	CR Escolares	3º	Câmara de Lobos	18/mar	EBSOLS	rp /	11,04	
10,95	1,8	Leonardo Figueira		07/04/08	s16	nf	CR Escolares	4º	Câmara de Lobos	18/mar	ESTREITO	rp /	11,25	
11,17	1,5	Gustavo Gouveia		05/04/10	s14	GDE	CR Sub16	3º e	Ribeira Brava	13/mai		rp /		
11,23	-1,5	João Serrão		22/08/09	s16	nf	CR Escolares	2º e	Câmara de Lobos	18/mar	ESV	rp /	11,25	
11,46	1,8	Daniel Gonçalves		26/03/08	s16	nf	CR Escolares	6º	Câmara de Lobos	18/mar	ESTREITO	rp /	11,47	
11,54	-2,1	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	3/jun		rp		
11,63	-2,1	Rodrigo Castro		15/02/09	s16	CSM	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	3/jun		rp /	11,76 / 12,21	

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

11,64	-1,5	Rodrigo Magalhães	04/07/08	s16	ADRAP	CR Escolares	4º e	Câmara de Lobos	18/mar	rp /	11,03 (4,0)	
11,68	1,5	Hugo Freitas	30/09/09	s16	AAM-M	CR Sub16	4º e	Ribeira Brava	13/mai	rp /	11,59 (3,2)	
11,80	1,5	Luís H. Nunes	09/10/10	s14	GDE	CR Sub16	6º e	Ribeira Brava	13/mai	rp		
12,02	-4,3	Jesus Gouveia	24/12/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	1º s	Ribeira Brava	1/abr	rp /		
12,03	-1,0	Miguel Oliveira	08/05/11	s14	CSM	T. Verão	4º	Ribeira Brava	12/jul	rp /		
12,17	-1,5	Alejandro Gonçalves	16/09/08	s16	nf	CR Escolares	5º e	Câmara de Lobos	18/mar	EBSPSOL rp /		
12,17	-3,5	Guilherme Henriques	07/06/09	s16	AJS	OJ Regional	5º	Ribeira Brava	6/mai	11,90 /22	12,39	11,84 (4,0)
12,31	-4,3	Diogo Mendonça	30/12/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	2º s	Ribeira Brava	1/abr	rp /		
12,49	1,5	Tiago Henriques	24/01/10	s14	AJS	CR Sub16	7º e	Ribeira Brava	13/mai	rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

9,63	3,2	Carlos Magno Silva	12/01/08	s16	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	24/jun		
10,00	3,2	Mateus Jesus	07/08/09	s16	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	24/jun		
10,43	3,2	Pedro M. Gonçalves	07/01/09	s16	CSM	CR Sub16	4º	Ribeira Brava	13/mai		
10,96	3,2	David Pinto	15/09/10	s14	IND-M	CR Sub16	5º	Ribeira Brava	13/mai		
11,03	4,0	Rodrigo Magalhães	04/07/08	s16	ADRAP	CR Sub16	4º e	Ribeira Brava	13/mai		
11,59	3,2	Hugo Freitas	30/09/09	s16	AAM-M	CR Sub16	8º	Ribeira Brava	13/mai		
11,84	4,0	Guilherme Henriques	07/06/09	s16	AJS	CR Sub16	5º e	Ribeira Brava	13/mai		

100 m

Recordes Regionais: Abs - 10,29 Sub23 - 10,56 sub20 - 10,66 sub18 - 11,12 sub16 - 11,24

Ranking até: Sen: 13,00 sub20: 13,00 sub18: 13,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
10,29	0,8	Delvis Santos		27/06/99	Sen	AJS	C Portugal	3º	Braga	29/jul	RR Absoluto	rp	10,40 / 10,46	
10,94	1,7	Rodrigo Rito		30/08/00	Sen	GDE	Meet Braga	4º e	Braga	5/jul		10,68 /22	11,01 / 11,02	10,79 (3,6)
11,21	-2,2	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	CN P Combinadas	1º s	Beja	3/jun		11,06 /22		11,04 (2,4)
11,28	-0,1	Miguel Tapadas		23/04/98	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	3º	Ribeira Brava	27/mai		11,07 /22	11,47 / 11,47	11,03 (3,6)
11,37	-0,4	Lourenço A. Viveiros		16/06/06	s18	GDE	T. Verão	1º	Ribeira Brava	12/jul		11,20 /22	11,42 / 11,52	11,21 (2,2)
11,44	-1,3	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	6/mai		11,38 /21	11,77 / 11,93	
11,44	2,0	Guilherme Ornelas		12/03/02	s23	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	24/jun		11,40 /22	11,50 / 11,54	11,20 (3,7)
11,69	1,4	Lucas R. Santos		13/07/07	s18	AJS	CR Sub-18	1º	Ribeira Brava	10/jun		rp	11,91 / 11,97	
11,79	0,7	Fábio J. Vieira		25/12/99	Sen	ADRAP	1ª Noite Atlética	2º s	Braga	28/jun		rp	11,85 / 11,86	

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

11,80	0,1	Francisco Palmeira	24/11/05	s20	AJS	CR Sub-20	2º	Ribeira Brava	24/jun	11,80 /22	11,92	
11,87	1,4	Carlos Magno Silva	12/01/08	s16	GDE	CR Sub-18	2º	Ribeira Brava	10/jun	rp /		11,72 (3,5)
11,90	1,4	Pedro A. Gouveia	04/04/08	s16	ADRAP	CR Sub-18	4º	Ribeira Brava	10/jun	rp		11,84 (3,5)
11,95	-0,9	Omar Jesus	07/10/05	s20	AJS	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	3/jun	rp	11,99	11,79 (3,7)
12,03	0,1	Rodrigo Gonçalves	09/11/05	s20	AJS	CR Sub-20	3º	Ribeira Brava	24/jun	rp /	12,09 / 12,31	
12,14	1,4	João Tomás Santos	30/03/08	s16	ADRAP	CR Sub-18	5º	Ribeira Brava	10/jun	rp /		
12,21	-1,8	Roberto Gomes	19/01/07	s18	ADRAP	Atleta Completo Nac	4º s	Pombal	29/abr	rp	12,37 / 12,46	
12,25	-1,3	Rodrigo Barros	31/08/01	s23	GDE	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	6/mai	11,59 /21		
12,34	-0,4	Pedro Silva	14/01/87	V 35	GDE	T. Verão	5º	Ribeira Brava	12/jul	rp /	12,76 / 12,95	
12,35	-0,5	Ivo Figueira	24/12/02	s23	AJS	T Preparaçao	3º	Ribeira Brava	27/mai	11,82 /22		
12,41	-3,3	Pedro Chaves	09/09/05	s20	AJS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	15/abr	12,37 /22		
12,61	-2,9	Artur Martins	25/01/05	s20	ADRAP	CR P Combinadas	1º	Ribeira Brava	1/abr	12,44 /22		
12,62	-1,3	André R. Pereira	21/10/05	s20	AAM-M	OJ Regional	5º	Ribeira Brava	6/mai	rp		
12,62	0,1	Guilherme Nóbrega	01/12/06	s18	CSM	CR Sub-20	5º	Ribeira Brava	24/jun	rp /	12,67 / 12,94	
12,65	1,4	Mateus Jesus	07/08/09	s16	CSM	CR Sub-18	8º	Ribeira Brava	10/jun	rp /	12,71	12,47 (2,5)
12,69	-2,9	Miguel Azevedo	31/10/03	s23	ADRAP	CR P Combinadas	1º	Ribeira Brava	1/abr	11,87 /21		
12,70	-0,5	João Vieira	02/08/76	V 45	CAFH	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	7/jul	12,62 /20		
12,88	-2,8	Alexandre Amado	29/10/07	s18	GDE	OJ Regional	4º	Ribeira Brava	6/mai	rp /	13,14	
12,88	0,1	Sebastian Nunes	11/09/05	s20	GDE	CR Sub-20	6º	Ribeira Brava	24/jun	rp /		
13,15	-2,7	Gonçalo Mendonça	17/06/06	s18	CSM	CR P Combinadas	2º	Ribeira Brava	1/abr	13,13 /22	13,36	
13,25	-2,7	Marco Santos	11/09/07	s18	AJS	CR P Combinadas	3º	Ribeira Brava	1/abr	rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

10,41	3,6	Delvis Santos	27/06/99	Sen	AJS	CN 1ª divisão	2º	Viana do Castelo	22/jul			
10,79	3,6	Rodrigo Rito	30/08/00	Sen	GDE	CN 1ª divisão	6º	Viana do Castelo	22/jul			
11,03	3,6	Miguel Tapadas	23/04/98	Sen	ADRAP	CN 1ª divisão	8º	Viana do Castelo	22/jul			
11,04	2,4	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS	Decatlo - extra	1º	Marinha Grande	13/mai			
11,20	3,7	Guilherme Ornelas	12/03/02	s23	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	13/mai			
11,21	2,2	Lourenço A. Viveiros	16/06/06	s18	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	10/jun			
11,72	3,5	Carlos Magno Silva	12/01/08	s16	GDE	CR Sub-18	1º e	Ribeira Brava	10/jun			
11,79	3,7	Omar Jesus	07/10/05	s20	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	13/mai			
11,84	3,5	Pedro A. Gouveia	04/04/08	s16	ADRAP	CR Sub-18	2º e	Ribeira Brava	10/jun			
12,47	2,5	Mateus Jesus	07/08/09	s16	CSM	CR Sub-18	4º e	Ribeira Brava	10/jun			

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

12,96 2,2 Alexandru Tudor ROM 08/06/92 Sen CSM Prova Extra 3º Ribeira Brava 10/jun

Melhores Veteranos:

12,34 -0,4 Pedro Silva 14/01/87 V 35 GDE T. Verão 5º s Ribeira Brava 12/jul  
 12,70 -0,5 João Vieira 02/08/76 V 45 CAFH CR Absolutos 4º Ribeira Brava 7/jul  
 13,50 -1,3 Tóni Fernandes 22/09/80 V 40 AAM-M Prova Extra 7º Ribeira Brava 6/mai  
 14,22 -1,5 Paulo Neves 28/11/76 V 45 CDI-M CR Veteranos 2º Ribeira Brava 3/jun  
 14,31 -1,5 Énio Freitas 15/04/72 V 50 GDE CR Veteranos 1º Ribeira Brava 3/jun  
 14,66 -1,5 Albino Batista 29/07/82 V 40 CNSV CR Veteranos 2º Ribeira Brava 3/jun  
 16,53 -1,5 Paulo M. Gonçalves 28/03/67 V 55 AAM-M CR Veteranos 1º Ribeira Brava 3/jun

150 m

Recordes Regionais:

sub14 - 18,79

Ranking até: 26,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
19,35	1,1	Dinis A. Freitas		04/04/10	s14	ADRAP	T Natal	1º	Ribeira Brava	16/dez		rp /	20,61 / 20,64	
21,55	-2,8	Rodrigo Silva		03/07/10	s14	AJS	OJ Regional	2º s	Ribeira Brava	7/mai		rp /		
21,97	-1,5	Bernardo Silva		18/02/10	s14	nf	CR Escolares	1º s	Ribeira Brava	4/mar	EBSPSOL	rp /		
22,47	0,7	Tiago Henriques		24/01/10	s14	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	4/fev		rp /		
22,58	-2,8	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s14	ADRAP	OJ Regional	3º s	Ribeira Brava	7/mai		rp /	22,78	
22,60	-3,1	Martim Pernetá		07/03/11	s14	nf	CR Escolares	1º s	Ribeira Brava	4/mar	EHBG	rp /		
22,66	-1,5	Tomás Inácio		14/07/11	s14	nf	CR Escolares	2º s	Ribeira Brava	4/mar	EBSPSOL	rp /		
22,66	-3,0	Matias Brites		20/10/10	s14	ADRAP	OJ Regional	1º s	Ribeira Brava	7/mai		rp /		
23,05	0,7	Carlos Abreu		28/10/10	s14	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	4/fev		rp	23,49	
23,13	-2,8	Lucas Freitas		28/02/10	s14	ADRAP	OJ Regional	4º s	Ribeira Brava	7/mai		rp /	23,97	
23,48	-3,1	João Carlos Abreu		31/07/11	s14	CSM	CR Escolares	2º s	Ribeira Brava	4/mar		rp /		
23,63	-3,0	Jesús Abreu		11/03/10	s14	ADRAP	OJ Regional	3º s	Ribeira Brava	7/mai		23,06 /22		
23,82	-3,0	Andree Abreu		11/03/10	s14	ADRAP	OJ Regional	4º s	Ribeira Brava	7/mai		23,14 /22		
23,87	-3,0	Miguel Oliveira		08/05/11	s14	CSM	OJ Regional	5º s	Ribeira Brava	7/mai		rp		
24,55	-3,8	João Pedro Gonçalves		19/03/10	s14	GDE	CR Sub-14	2º	Ribeira Brava	18/jun		rp		
25,33	-2,8	João Carrascal		04/12/11	s14	AJS	OJ Regional	5º s	Ribeira Brava	7/mai		rp /		
25,37	-1,5	João Gomes		01/10/11	s14	nf	CR Escolares	4º s	Ribeira Brava	4/mar	EHBG	rp /		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

200 m

Recordes Regionais: Abs - 20,97 / pc - 21,31 Sub23 - 21,39 / pc - 21,89 sub20 - 21,84 / pc - 22,65 sub18 - 22,30 / pc - 23,04 sub16 - 22,97

Ranking até: Sen: 26,00 sub20: 27,00 sub18: 28,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
21,08	1,0	Delvis Santos		27/06/99	Sen	AJS	C Portugal	1º	Braga	30/jul		20,74 /21	21,18 / 21,30	
21,69	0,4	Rafael Jorge		01/03/97	Sen	ADRAP	C Portugal	2º s	Braga	30/jul		21,05 /21	22,06 / 22,12	
21,88	-1,7	Gabriel Maia		17/02/03	s23	AJS	T Preparaçao	1º s	Braga	23/dez		21,27 /23		
22,13	0,0	Bernardo Pereira		26/01/97	Sen	AJS	Meet Abrantes	2º	Abrantes	3/jun		22,02 /22	22,21	
22,45	-0,3	Rodrigo Rito		30/08/00	Sen	GDE	3ª Noite Quente	6º s	Lousada	21/jun		21,88 /22	22,64 / 22,88	
23,05	1,4	Guilherme Ornelas		12/03/02	s23	ADRAP	T Natal	1º	Ribeira Brava	17/dez		23,01 /22	23,12 / 23,14	
23,15	1,6	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	2/abr		23,13 /19		
23,17	-1,7	Hugo J Silva		09/03/99	Sen	ADRAP	T Preparação	6º s	Braga	23/dez		22,40 /21		
23,22	0,7	Lourenço A. Viveiros		16/06/06	s18	GDE	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	8/jul		22,97 /21	23,57	
23,32	0,3	Miguel Tapadas		23/04/98	Sen	ADRAP	Prova Extra	4º s	Lisboa U	9/jul		22,62 /20		
23,91	-1,6	Lucas R. Santos		13/07/07	s18	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	4/jun		rp /	23,98 / 24,22	
24,01	-1,2	Francisco Palmeira		24/11/05	s20	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	11/jun		23,76 /22	24,12 / 24,44	
24,11	-1,6	Pedro Chaves		09/09/05	s20	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	4/jun		rp	24,62	
24,73	-1,6	Rodrigo Gonçalves		09/11/05	s20	AJS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	4/jun		rp /		
24,90	-0,9	Miguel Moreira		21/11/01	s23	GDE	Prova Extra	1º	Vagos	10/jun		24,86 /20		
24,94	0,7	Miguel Azevedo		31/10/03	s23	ADRAP	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	8/jul		24,86 /22		
24,99	0,7	Pedro Silva		14/01/87	V 35	GDE	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	8/jul		rp	25,38 / 25,73	
25,01	1,4	André Serrão		21/10/05	s20	CSM	T Natal	2º	Ribeira Brava	17/dez		rp		
25,15	0,7	João Vieira		02/08/76	V 45	CAFH	CR Absolutos	5º	Ribeira Brava	8/jul		rp	25,31	
25,19	-0,3	Artur Martins		25/01/05	s20	ADRAP	CR Inverno s18/s20	3º	Ribeira Brava	8/jan		24,79 /22		
25,29	1,4	Guilherme Nóbrega		01/12/06	s18	CSM	T Natal	3º	Ribeira Brava	17/dez		rp /	25,60 / 25,94	
25,38	-1,6	João Tomás Santos		30/03/08	s16	ADRAP	CR Sub-18	3º	Ribeira Brava	11/jun		rp /		
25,39	0,9	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	12/fev		rp	25,63	
25,56	0,7	José Fernandes		06/01/93	Sen	AJS	CR Absolutos	6º	Ribeira Brava	8/jul		23,41 /12		
26,12	-1,6	Bernardo Olim		26/01/08	s16	ADRAP	CR Sub-18	4º	Ribeira Brava	11/jun		rp /		
26,12	-1,6	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	CR Sub-18	5º	Ribeira Brava	11/jun		rp /		
27,95	-3,0	Henrique Serrão		21/12/06	s18	GDE	CR Sub-20	4º	Ribeira Brava	25/jun		rp /		

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Melhores veteranos:

24,99	0,7	Pedro Silva	14/01/87	V 35	GDE	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	8/jul
25,15	0,7	João Vieira	02/08/76	V 45	CAFH	CR Absolutos	5º	Ribeira Brava	8/jul
28,44	1,9	Énio Freitas	15/04/72	V 50	GDE	CR Veteranos Inverno	1º	Ribeira Brava	29/jan
29,05	1,9	Horácio Alves	27/06/63	V 55	VIP-RC	CR Veteranos Inverno	1º	Ribeira Brava	29/jan
29,44	1,5	Tóni Fernandes	22/09/80	V 40	AAM-M	CR Veteranos Inverno	1º	Ribeira Brava	29/jan
31,49	1,1	Rui Castro	25/08/57	V 65	VIP-RC	CR Veteranos Inverno	1º	Ribeira Brava	29/jan
32,80	1,1	Raúl Mendes	13/10/61	V 60	AAM-M	CR Veteranos Inverno	1º	Ribeira Brava	29/jan

Marcas em pista coberta:

21,48	pc	Delvis Santos	27/06/99	Sen	AJS	C Portugal pc	1º	Pombal	19/fev
-------	----	---------------	----------	-----	-----	---------------	----	--------	--------

Marcas com Vento Favorável Irregular:

22,59	3,0	Rodrigo Rito	30/08/00	Sen	GDE	CN Universitários	4º	Viana do Castelo	7/mai
22,85	4,1	Miguel Tapadas	23/04/98	Sen	ADRAP	Meet Antº Fortunato	3º s	Torres Vedras	13/mai
25,00	2,8	Omar Jesus	07/10/05	s20	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	14/mai

250 m

Recordes Regionais:

sub16 - 30,35

Ranking até: 41,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
31,88	Carlos Magno Silva		12/01/08	s16	GDE	OJ Nacional	5º	Lagoa	21/mai		rp /	31,90 / 32,27
32,87	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s16	ADRAP	OJ Regional - j2	2º	Ribeira Brava	30/abr		rp	33,30
33,47	Bernardo Olim		26/01/08	s16	ADRAP	OJ Regional - j2	3º	Ribeira Brava	30/abr		rp /	35,50 / 33,54
33,87	João Tomás Santos		30/03/08	s16	ADRAP	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	18/jun		rp	33,95
34,97	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	CR Sub16	4º	Ribeira Brava	13/mai		rp /	36,83 / 38,25
37,65	Ricardo Ferreira		21/05/08	s16	nf	CR Escolares	2º	Ribeira Brava	4/mar	ESV	rp /	
38,12	Leonardo Figueira		07/04/08	s16	nf	CR Escolares	3º	Ribeira Brava	4/mar	ESTREITO	rp /	
38,19	Guilherme Henriques		07/06/09	s16	AJS	OJ Regional - j2	5º	Ribeira Brava	30/abr		rp /	39,25 / 39,75
38,70	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	OJ Regional - j2	6º	Ribeira Brava	30/abr		rp /	40,41
38,75	Afonso Nóbrega		16/11/08	s16	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	4/fev		rp /	
39,12	Rodrigo Magalhães		04/07/08	s16	ADRAP	CR Escolares	4º	Ribeira Brava	4/mar		rp /	



RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

40,97 Daniel Gonçalves 26/03/08 s16 nf CR Escolares 5º Ribeira Brava 4/mar ESTREITO rp /

300 m

Recordes Regionais: Abs - 33,30 Sub23 - 34,96 sub20 - 35,58 sub18 - 35,81 / pc - 37,56 sub16 - 38,28

Ranking até: Sen: 43,00 sub20: 44,00 sub18: 46,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
36,82	Lucas R. Santos		13/07/07	s18	AJS	CN Sub-18	4º s	Almada	17/jun		rp	37,13 / 37,22
37,11	Lourenço A. Viveiros		16/06/06	s18	GDE	T Natal	1º	Ribeira Brava	16/dez		36,54 /22	37,27
37,22	Guilherme Ornelas		12/03/02	s23	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	15/abr		37,16 /22	37,26
37,67	Pedro Chaves		09/09/05	s20	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	15/abr		rp	38,28
39,33	Carlos Magno Silva		12/01/08	s16	GDE	CR Sub-18	5º	Ribeira Brava	10/jun		rp /	40,61
39,43	Roberto Faria		19/12/91	Sen	AJS	T Natal	2º s	Ribeira Brava	16/dez		36,22 /15	
39,66	Pedro Silva		14/01/87	V 35	GDE	T. Verão	1º	Ribeira Brava	12/jul		rp /	
39,97	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	15/abr		rp	40,11 / 40,83
40,59	Guilherme Nóbrega		01/12/06	s18	CSM	T Natal	3º	Ribeira Brava	16/dez		rp /	45,00
40,81	Bernardo Olim		26/01/08	s16	ADRAP	CR Sub-18	2º s	Ribeira Brava	10/jun		rp /	
41,26	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s18	CSM	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	3/jun		rp	43,66
42,02	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	3/jun		rp /	46,64
42,45	André R. Pereira		21/10/05	s20	AAM-M	CR Inverno s18/s20	4º	Ribeira Brava	7/jan		rp /	
42,57	João Tomás Santos		30/03/08	s16	ADRAP	T Natal	4º	Ribeira Brava	16/dez		rp /	
44,98	Gonçalo Quartilho		30/06/07	s18	nf	CR Escolares	1º	Câmara de Lobos	18/mar	EBSPSOL	rp /	
45,75	Guilherme Oliveira		08/07/07	s18	AJS	CR Sub-18	3º s	Ribeira Brava	10/jun		rp /	
47,62	Guilherme Henriques		07/06/09	s16	AJS	T Natal	6º	Ribeira Brava	16/dez		rp /	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

400 m

Recordes Regionais: Abs - 46,77 / pc - 47,26 Sub23 - 47,95 / pc - 48,83 sub20 - 49,01 / pc - 50,07 sub18 - 50,16 / pc - 52,40

Ranking até: Sen: 58,00 sub20: 60,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
47,18	Bernardo Pereira		26/01/97	Sen	AJS	C Portugal	5º	Braga	29/jul		rp	47,76 / 47,79
47,75	Rafael Jorge		01/03/97	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	1º	Ribeira Brava	27/mai		47,73 /21	47,82 / 47,83
49,43	Martim Faustino		26/05/00	Sen	GDE	CNC - Apuramento	3º	Ribeira Brava	27/mai		rp /	50,08 / 50,62
49,56	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	CN P Combinadas	1º	Beja	3/jun		rp	49,80 / 50,02
51,26	pc Edgar Remédios		05/05/94	Sen	GDE	Meet Pombal pc	4º s	Pombal	4/fev		49,42 /15	51,49pc
51,61	Lucas R. Santos		13/07/07	s18	AJS	CR Sub-20	1º	Ribeira Brava	24/jun		rp /	53,18 / 53,40
51,85	Guilherme Ornelas		12/03/02	s23	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	10/jun		rp	52,18 / 52,85
51,97	Pedro Chaves		09/09/05	s20	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	3/jun		rp	52,19 / 52,40
52,30	Tomás Rosário		02/01/04	s20	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	30/abr		rp	52,89 / 53,15
53,51	Miguel Tapadas		23/04/98	Sen	ADRAP	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	3/jun		rp	
53,78	Roberto Faria		19/12/91	Sen	AJS	CR Absolutos Inverno	3º	Ribeira Brava	14/jan		50,64 /16	54,32
53,80	Francisco Palmeira		24/11/05	s20	AJS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	4/fev		rp	
55,69	João Vieira		02/08/76	V 45	CAFH	CR Veteranos	1º	Ribeira Brava	3/jun		55,04 /19	56,13 / 57,55
56,11	Rodrigo Gonçalves		09/11/05	s20	AJS	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	10/jun		rp /	
56,85	Rodrigo Barros		31/08/01	s23	GDE	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	7/jul		54,43 /21	
57,11	Guilherme Nóbrega		01/12/06	s18	CSM	CR Sub-20	3º	Ribeira Brava	24/jun		rp /	
57,93	Pedro Silva		14/01/87	V 35	GDE	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	9/dez		rp	
58,46	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR P Combinadas	1º	Ribeira Brava	1/abr		rp /	
58,90	Artur Martins		25/01/05	s20	ADRAP	CR P Combinadas	1º	Ribeira Brava	1/abr		58,48 /22	
60,66	Sebastian Nunes		11/09/05	s20	GDE	CR Sub-20	4º	Ribeira Brava	24/jun		0,00 /0	
60,83	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s18	CSM	CR P Combinadas	2º	Ribeira Brava	1/abr		rp /	61,12

Melhores veteranos:

55,69	João Vieira		02/08/76	V 45	CAFH	CR Veteranos	1º	Ribeira Brava	3/jun			
57,93	Pedro Silva		14/01/87	V 35	GDE	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	9/dez			
65,70	Duarte Xavier		16/04/80	V 40	CAFH	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	7/jul			
70,13	Rui Castro		25/08/57	V 65	VIP-RC	CR Veteranos Inverno	2º s	Ribeira Brava	28/jan			
73,33	Nelson Rosário		16/09/70	V 50	SCM-M	CR Veteranos Inverno	2º s	Ribeira Brava	28/jan			
75,18	Raúl Mendes		13/10/61	V 60	AAM-M	CR Veteranos Inverno	3º s	Ribeira Brava	28/jan			

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

76,99 Paulo M. Gonçalves 28/03/67 V 55 AAM-M CR Veteranos 1º s Ribeira Brava 3/jun

Marcas em pista coberta:

48,07 pc Rafael Jorge 01/03/97 Sen ADRAP C Portugal pc 3º Pombal 18/fev  
 48,57 pc Bernardo Pereira 26/01/97 Sen AJS CN 1ª div pc 3º Pombal 11/fev  
 51,26 pc Edgar Remédios 05/05/94 Sen GDE Meet Pombal pc 4º s Pombal 4/fev

500 m

Recordes Regionais: Abs - 1 04,50 Sub23 - 1 04,59 sub20 - 1 05,81

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 06,46	Hugo J Silva		09/03/99	Sen	ADRAP	T Preparação	4º	Braga	23/dez		rp /	
1 10,08	Pedro Chaves		09/09/05	s20	AJS	T Natal	1º	Ribeira Brava	17/dez		rp	
1 10,92	Lucas R. Santos		13/07/07	s18	AJS	T Natal	2º	Ribeira Brava	17/dez		rp /	1 11,34
1 13,70	Roberto Faria		19/12/91	Sen	AJS	T Natal	3º	Ribeira Brava	17/dez		1 09,92 /19	
1 17,63	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s18	CSM	T Natal	4º	Ribeira Brava	17/dez		rp /	

600 m

Recordes Regionais: sub14 - 1 36,20

Ranking até: 2 20,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 38,45	Matias Brites		20/10/10	s14	ADRAP	T Natal	1º	Ribeira Brava	17/dez		rp	1 41,94 / 1 46,68
1 50,51	Rafael Silva		20/04/10	s14	CDEPC	CR Sub-14	2º	Ribeira Brava	17/jun		rp /	
1 51,30	Jesús Abreu		11/03/10	s14	ADRAP	CR Sub-14	3º	Ribeira Brava	17/jun		rp	1 55,19 / 2 00,85
1 59,52	Andree Abreu		11/03/10	s14	ADRAP	OJ Regional - j2	2º	Ribeira Brava	30/abr		1 58,25 /22	
2 02,64	João Carlos Abreu		31/07/11	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	3º	Ribeira Brava	11/fev		rp /	2 14,61
2 07,25	Rafael Rio		28/12/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14/s16	4º	Ribeira Brava	11/fev		rp /	
2 07,68	Bernardo Silva		18/02/10	s14	nf	CR Escolares	1º	Câmara de Lobos	18/mar	EBSPSOL	rp /	
2 09,18	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s14	ADRAP	CR Escolares	2º	Câmara de Lobos	18/mar		rp /	
2 10,92	João Carrascal		04/12/11	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	5º	Ribeira Brava	11/fev		rp	2 15,93
2 15,51	Tiago Jesus		09/05/11	s14	nf	CR Escolares	3º	Câmara de Lobos	18/mar	ESCRUZ	rp /	
2 19,50	Lucas Freitas		28/02/10	s14	ADRAP	CR Escolares	4º	Câmara de Lobos	18/mar		rp /	

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

2 20,58	João Paulo Figueira	06/01/10	s14	GDE	OJ Regional - j2	4º	Ribeira Brava	30/abr	rp	/
2 20,70	Anthony Nunes	05/10/12	s12	GDE	CR Sub-14	6º	Ribeira Brava	17/jun	rp	/

800 m

Recordes Regionais: Abs - 1 47,46 / pc - 1 49,08 Sub23 - 1 47,46 / pc - 1 49,51 sub20 - 1 50,0 / pc - 1 53,27 sub18 - 1 56,33 / pc - 1 58,46 sub16 - 2 02,26

Ranking até: Sen: 2 20,0 sub20: 2 25,0 sub18: 2 35,0 sub16: 2 45,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 52,52	Pedro Monteiro		03/02/04	s20	ADRAP	CN Sub-23	6º	Leiria	2/jul		rp	1 52,65 / 1 53,29
1 53,01	Eduardo Pestana		06/08/02	s23	AJS	C Portugal	4º s	Braga	30/jul		rp	1 53,04 / 1 53,58pc
1 54,42	Samuel Rios		29/04/01	s23	ADRAP	2ª Noite Quente	1º s	Maia	7/jun		rp	1 54,63
1 54,81	Davide Teixeira		22/11/92	Sen	GDE	CNC - Apuramento	2º	Ribeira Brava	28/mai		1 53,77 /20	1 55,33pc / 2 03,05
1 58,26	Tomás Rosário		02/01/04	s20	ADRAP	CR Absolutos Inverno	2º	Ribeira Brava	15/jan		1 57,07 /22	1 59,40pc / 2 00,70pc
1 58,41	Wilson Conniott		05/11/93	Sen	AJS	Meet F. Alves	3º s	Marinha Grande	20/mai		1 51,30 /18	1 58,49pc / 2 03,49pc
2 06,53	Pedro Chaves		09/09/05	s20	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	7/mai		rp	2 09,29
2 07,84	Décio Abreu		12/06/85	V 35	AJS	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	8/jul		2 02,29 /22	
2 10,42	Humberto Pires		21/04/89	Sen	GDE	CR Absolutos Inverno	3º	Ribeira Brava	15/jan		2 01,79 /19	2 11,21 / 2 14,33
2 11,73	Hélvio Nascimento		25/03/02	s23	ADRAP	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	18/jun		rp	2 15,96 / 2 16,23
2 15,46	Lourenço Barcelos		10/08/77	V 45	IND-M	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	18/jun		rp	2 17,09 / 2 18,28
2 15,57	Dino Freitas		25/03/08	s16	CFA-M	OJ Nacional	13º	Lagoa	21/mai		rp	/
2 17,34	Élvio Silva		26/09/86	V 35	CAFH	CR Absolutos Inverno	4º	Ribeira Brava	15/jan		2 14,73 /18	
2 18,21	Élvio Henriques		09/08/73	V 45	CKC	CR Veteranos Inverno	1º	Ribeira Brava	29/jan		2 11,88 /20	
2 19,86	Afonso Nóbrega		16/11/08	s16	AJS	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	7/mai		rp	/ 2 21,29
2 21,63	Tiago E. Gouveia		02/05/05	s20	GDE	CR Absolutos Inverno	6º	Ribeira Brava	15/jan		rp	2 24,39 / 2 24,98
2 23,34	Lucas R. Santos		13/07/07	s18	AJS	CR Sub-20	2º	Ribeira Brava	25/jun		2 11,41 /22	
2 26,04	Óscar Góis		13/07/08	s16	AJS	CR Sub-18	3º	Ribeira Brava	11/jun		rp	2 30,89 / 2 31,62
2 26,17	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s18	CSM	CR Absolutos	6º	Ribeira Brava	8/jul		2 18,24 /22	
2 26,58	Diogo Mendonça		30/12/08	s16	ADRAP	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	7/mai		rp	2 27,64 / 2 29,34
2 27,20	Jesus Gouveia		24/12/08	s16	ADRAP	CR Sub-18	4º	Ribeira Brava	11/jun		rp	/ 2 30,48
2 27,61	Pedro M. Gonçalves		07/01/09	s16	CSM	CR Inverno s14/s16	1º	Ribeira Brava	11/fev		rp	/
2 29,69	Bernardo Olim		26/01/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	2º	Ribeira Brava	11/fev		rp	
2 29,77	Matias Brites		20/10/10	s14	ADRAP	CR Sub16	1º	Ribeira Brava	14/mai		rp	/
2 34,12	Bernardo Olim		26/01/08	s16	ADRAP	OJ Regional	3º	Ribeira Brava	7/mai		rp	/

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

2 35,13	Carlos Magno Silva	12/01/08	s16	GDE	CR Inverno s14/s16	4º	Ribeira Brava	11/fev	rp	/
2 44,00	David Pinto	15/09/10	s14	IND-M	CR Sub16	4º	Ribeira Brava	14/mai	rp	/
2 44,68	Mateus Jesus	07/08/09	s16	CSM	CR Inverno s14/s16	6º	Ribeira Brava	11/fev	rp	/
2 46,11	Andree Abreu	11/03/10	s14	ADRAP	CR Sub16	5º	Ribeira Brava	14/mai	rp	/

Melhores veteranos:

2 15,46	Lourenço Barcelos	10/08/77	V 45	IND-M	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	18/jun		
2 17,34	Élvio Silva	26/09/86	V 35	CAFH	CR Absolutos Inverno	4º	Ribeira Brava	15/jan		
2 25,98	Luís Barros	07/10/79	V 40	CAFH	CR Veteranos Inverno	1º	Ribeira Brava	29/jan		
2 32,09	Carlos Fernandes	14/01/69	V 50	CKC	CR Veteranos Inverno	1º	Ribeira Brava	29/jan		
2 36,11	Miguel A. Ferreira	26/02/66	V 55	CSM	CR Veteranos Inverno	1º	Ribeira Brava	29/jan		
2 40,08	Raúl Mendes	13/10/61	V 60	AAM-M	CR Veteranos Inverno	1º	Ribeira Brava	29/jan		

Marcas em pista coberta:

1 53,58	pc	Eduardo Pestana	06/08/02	s23	AJS	CN 1ª div pc	5º	Pombal	12/fev		
1 55,33	pc	Davide Teixeira	22/11/92	Sen	GDE	Meet Pombal pc	5º s	Pombal	4/fev		
1 55,65	pc	Pedro Monteiro	03/02/04	s20	ADRAP	Meet Antº Monteiro	2º s	Pombal	30/dez		
1 58,49	pc	Wilson Conniott	05/11/93	Sen	AJS	CN Clubes PC - Apur	18º	Braga	28/jan		
1 59,40	pc	Tomás Rosário	02/01/04	s20	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	20º	Pombal	28/jan		
2 22,38	pc	Lourenço Barcelos	10/08/77	V 45	IND-M	CN Veteranos pc	7º s	Braga	26/fev		

1.000 m

Recordes Regionais: Abs - 2 22,86 Sub23 - 2 26,52 sub20 - 2 29,95 sub18 - 2 31,88 sub16 - 2 42,87 sub14 - 2 51,5

Ranking até: Sen: 3 10,0 sub20: 3 10,0 sub18: 3 20,0 sub16: 3 30,0 sub14: 3 50,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 29,95	Pedro Monteiro		03/02/04	s20	ADRAP	Prova Extra	1º	Lisboa (N)	17/dez	RR sub20	rp	2 32,76
2 40,36	Tomás Rosário		02/01/04	s20	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	10/dez		rp	
2 48,28	Pedro Chaves		09/09/05	s20	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	10/dez		rp	
2 49,78	Bernardo Teixeira		11/07/06	s18	CFA-M	Km Jovem Reg	1º	Ribeira Brava	18/fev		2 48,45 /22	
2 50,35	pc	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS	CN P Comb PC	1º	Braga	22/jan		2 42,83 pc/22	
2 51,70	Lucas R. Santos		13/07/07	s18	AJS	Km Jovem Nac	9º	Mogadouro	15/abr		rp	2 51,86
2 56,03	Matias Brites		20/10/10	s14	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	10/dez		rp /	3 12,78 / 3 18,58
2 56,47	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s18	CSM	CR P Comb Inverno	1º	Ribeira Brava	10/dez		rp	3 01,44 / 3 02,37

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

2 57,29	Afonso Nóbrega		16/11/08	s16	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	10/dez	rp		2 57,86 / 2 59,55
3 01,90	Diogo Mendonça		30/12/08	s16	ADRAP	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	10/dez	rp	/	3 12,89 / 3 22,49
3 02,22	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR P Comb Inverno	2º	Ribeira Brava	10/dez	rp		3 15,40
3 02,48	Dino Freitas		25/03/08	s16	CFA-M	Km Jovem Reg	2º	Ribeira Brava	18/fev		3 02,16 / 22	
3 04,03	Hélvio Nascimento		25/03/02	s23	ADRAP	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	10/dez	rp		
3 04,31	André D. Silva		10/02/08	s16	CFA-M	Km Jovem Reg	3º	Ribeira Brava	18/fev	rp		
3 09,09	Abel Kerekes	HUN	01/01/07	s18	CFA-M	Km Jovem Reg	4º	Ribeira Brava	18/fev	rp		
3 14,77	Óscar Góis		13/07/08	s16	AJS	Km Jovem Reg	4º	Ribeira Brava	18/fev	rp		
3 15,57	Guilherme Nóbrega		01/12/06	s18	CSM	CR P Comb Inverno	3º	Ribeira Brava	10/dez	rp	/	
3 15,58	Afonso Martins		11/07/07	s18	ADRAP	Km Jovem Reg	5º	Ribeira Brava	18/fev	rp	/	
3 16,41	Jonas António		28/08/10	s14	AJS	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	10/dez	rp	/	3 25,24
3 18,88	David Pinto		15/09/10	s14	IND-M	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	6/mai	rp	/	
3 20,50	Bernardo Olim		26/01/08	s16	ADRAP	Km Jovem Reg	5º	Ribeira Brava	18/fev	rp	/	3 22,48
3 20,69	Jesus Gouveia		24/12/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	3º	Ribeira Brava	2/abr	rp	/	3 21,81
3 21,80	Guilherme Nunes		10/12/09	s16	CFA-M	Km Jovem Reg	6º	Ribeira Brava	18/fev	rp		
3 23,00	Jesús Abreu		11/03/10	s14	ADRAP	CR Sub-14	2º	Ribeira Brava	18/jun	rp		3 29,38 / 3 31,10
3 25,26	Andree Abreu		11/03/10	s14	ADRAP	CR Sub-14	4º	Ribeira Brava	18/jun	rp		3 29,63 / 3 31,61
3 28,05	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	Km Jovem Reg	9º	Ribeira Brava	18/fev	rp		
3 29,63	Dinis A. Freitas		04/04/10	s14	ADRAP	Km Jovem Reg	3º	Ribeira Brava	18/fev	rp	/	3 29,73
3 31,99	Rodrigo Silva		03/07/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	4º	Ribeira Brava	2/abr	rp	/	
3 33,50	Tiago Henriques		24/01/10	s14	AJS	Km Jovem Reg	5º	Ribeira Brava	18/fev	rp	/	3 36,68
3 40,70	Carlos Abreu		28/10/10	s14	AJS	Km Jovem Reg	6º	Ribeira Brava	18/fev	rp	/	
3 42,88	Guilherme R. Pita		10/06/11	s14	CFA-M	Km Jovem Reg	7º	Ribeira Brava	18/fev	rp	/	
3 44,50	João Carrascal		04/12/11	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	3º	Ribeira Brava	12/fev	rp		
3 44,51	Rafael Rio		28/12/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14/s16	4º	Ribeira Brava	12/fev	rp	/	
3 50,58	Lucas Freitas		28/02/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	6º	Ribeira Brava	2/abr	rp	/	
3 52,84	Francisco Antunes		24/04/13	s12	LCM-M	Km Jovem Reg	1º	Ribeira Brava	18/fev	rp	/	
3 53,97	Leonardo F. Alves		10/11/13	s12	CFA-M	Km Jovem Reg	2º	Ribeira Brava	18/fev	rp	/	
3 54,00	Ari Santos	FRA	18/04/12	s12	ADRAP	Km Jovem Reg	3º	Ribeira Brava	18/fev	rp		

Marcas em pista coberta:

2 50,35	pc	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS	CN P Comb PC	1º	Braga	22/jan			
---------	----	-------------------	----------	-----	-----	--------------	----	-------	--------	--	--	--

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1.500 m

Recordes Regionais: Abs - 3 40,98 / pc - 3 46,18 Sub23 - 3 43,20 / pc - 3 49,18 sub20 - 3 47,28 / pc - 3 49,18 sub18 - 3 59,33 / pc - 4 11,80 sub16 - 4 12,45

Ranking até: Sen: 5 00,0 sub20: 5 15,0 sub18: 5 25,0 sub16: 5 45,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 47,99	pc Hugo Rocha		27/06/97	Sen	GDE	Meet Moniz Pereira	3º	Pombal	22/jan		3 42,88 /21	3 51,06 / 4 01,81
3 50,07	Eduardo Pestana		06/08/02	s23	AJS	CNC - Apuramento	1º	Ribeira Brava	27/mai		rp	3 50,27pc / 3 51,15pc
3 51,82	Samuel Rios		29/04/01	s23	ADRAP	II Noite Atlética	1º	Braga	14/jun		rp	3 53,94 / 3 59,17
3 55,80	Pedro Monteiro		03/02/04	s20	ADRAP	CNC - Apuramento	3º	Ribeira Brava	27/mai		rp	3 58,34 / 4 02,62pc
3 55,83	pc Miguel Mascarenhas		25/07/98	Sen	GDE	CN Clubes PC - Apur	8º	Pombal	28/jan		3 48,44 pc/20	3 59,45
4 05,87	Pedro Prioste		17/04/01	s23	LCM-M	CR Absolutos Inverno	2º	Ribeira Brava	14/jan		rp	
4 10,60	Bruno Moniz		08/10/91	Sen	ADRAP	CR Absolutos Inverno	3º	Ribeira Brava	14/jan		3 52,38 /15	
4 12,50	Décio Abreu		12/06/85	V 35	AJS	CR Absolutos Inverno	4º	Ribeira Brava	14/jan		rp	
4 13,31	Paulo Cassiano		23/08/97	Sen	GDE	CR Absolutos Inverno	5º	Ribeira Brava	14/jan		4 11,02 /18	4 22,50
4 13,67	Paulo Macedo		09/03/93	Sen	AJS	CR Absolutos Inverno	6º	Ribeira Brava	14/jan		4 05,07 /18	4 25,20
4 15,96	Tomás Rosário		02/01/04	s20	ADRAP	CR Sub-20	1º	Ribeira Brava	24/jun		4 12,12 /22	4 19,54 / 4 21,29
4 20,70	Humberto Pires		21/04/89	Sen	GDE	CR Absolutos Inverno	7º	Ribeira Brava	14/jan		4 12,39 /17	4 29,37 / 4 37,69
4 21,91	Sérgio Rodrigues		19/04/00	Sen	CAFH	CR Absolutos Inverno	8º	Ribeira Brava	14/jan		rp /	
4 30,07	Amândio Correia		15/12/69	V 50	R-TRM	CN Veteranos	1º	Vagos	8/jul		rp /	
4 34,19	Afonso Nóbrega		16/11/08	s16	AJS	CR Sub-18	2º	Ribeira Brava	10/jun		rp	4 38,15 / 4 46,12
4 37,01	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s18	CSM	OJ Regional - j2	1º	Ribeira Brava	30/abr		rp	4 37,80 / 4 49,91
4 38,87	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	Decatlo - extra	2º	Marinha Grande	14/mai		rp /	
4 41,95	Élvio Silva		26/09/86	V 35	CAFH	CR Veteranos	1º	Ribeira Brava	3/jun		4 22,37 /18	
4 43,01	Lourenço Barcelos		10/08/77	V 45	IND-M	CN Veteranos	5º	Vagos	8/jul		rp	4 43,27 / 4 44,49
4 44,05	Dino Freitas		25/03/08	s16	CFA-M	OJ Nacional	12º	Lagoa	20/mai		rp	
4 46,15	Pedro M. Gonçalves		07/01/09	s16	CSM	CR Inverno s14/s16	2º	Ribeira Brava	12/fev		rp /	5 05,11
4 46,76	Hélvio Nascimento		25/03/02	s23	ADRAP	CR Absolutos Inverno	10º	Ribeira Brava	14/jan		4 38,22 /22	4 49,86
4 47,70	José Garcia		14/03/04	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	2º	Ribeira Brava	7/jan		0,00 /0	
4 47,80	Élvio Henriques		09/08/73	V 45	CKC	CR Veteranos Inverno	1º	Ribeira Brava	28/jan		rp	
4 48,56	Diogo Mendonça		30/12/08	s16	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	9/dez		rp	4 49,47 / 4 59,32
4 55,26	Énio Silva		31/03/87	V 35	CAFH	CR Absolutos	5º	Ribeira Brava	7/jul		rp	
4 58,23	Adelino Camacho		11/05/68	V 55	VIP-RC	CN Veteranos	3º	Vagos	8/jul		4 36,32 /13	4 59,49
4 59,75	Óscar Góis		13/07/08	s16	AJS	CR Sub16	2º	Ribeira Brava	13/mai		rp	5 06,80 / 5 11,18

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

5 04,96	Afonso Martins	11/07/07	s18	ADRAP	CR P Combinadas	2º	Ribeira Brava	2/abr	rp	/	5 06,56
5 16,59	Henrique Serrão	21/12/06	s18	GDE	CR Sub-20	2º	Ribeira Brava	24/jun	rp	/	
5 17,24	Guilherme Oliveira	08/07/07	s18	AJS	CR Sub-20	3º	Ribeira Brava	24/jun	rp	/	
5 18,12	Fábio Aguiar	15/09/09	s16	CSM	CR Sub-18	6º	Ribeira Brava	10/jun	rp	/	5 44,35
5 20,94	Fabiano Afonso	31/01/09	s16	CFCARV	CR Sub-18	7º	Ribeira Brava	10/jun	rp	/	
5 26,01	Jesus Gouveia	24/12/08	s16	ADRAP	OJ Regional - j2	3º	Ribeira Brava	30/abr	rp	/	

Melhores veteranos:

4 12,50	Décio Abreu	12/06/85	V 35	AJS	CR Absolutos Inverno	4º	Ribeira Brava	14/jan			
4 30,07	Amândio Correia	15/12/69	V 50	R-TRM	CN Veteranos	1º	Vagos	8/jul			
4 43,01	Lourenço Barcelos	10/08/77	V 45	IND-M	CN Veteranos	5º	Vagos	8/jul			
4 58,23	Adelino Camacho	11/05/68	V 55	VIP-RC	CN Veteranos	3º	Vagos	8/jul			
5 04,14	Mário Baroca	15/05/80	V 40	CFA-M	CR Veteranos Inverno	1º	Ribeira Brava	28/jan			
5 07,27	Raúl Mendes	13/10/61	V 60	AAM-M	CR Veteranos Inverno	1º	Ribeira Brava	28/jan			

Marcas em pista coberta:

3 47,99	pc	Hugo Rocha	27/06/97	Sen	GDE	Meet Moniz Pereira	3º	Pombal	22/jan		
3 50,27	pc	Eduardo Pestana	06/08/02	s23	AJS	CN Clubes PC - Apur	2º	Braga	28/jan		
3 55,83	pc	Miguel Mascarenhas	25/07/98	Sen	GDE	CN Clubes PC - Apur	8º	Pombal	28/jan		
4 02,62	pc	Pedro Monteiro	03/02/04	s20	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	13º	Pombal	28/jan		
4 48,95	pc	Lourenço Barcelos	10/08/77	V 45	IND-M	CN Masters pc	8º s	Braga	25/fev		

Milha

1 609 m

Recordes Regionais: Abs - 4 01,36 Sub23 - 4 25,12 sub20 - 4 41,10 sub18 - 4 42,5

Ranking até: Sen: sub20: sub18: sub16: sub14:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 38,70	Paulo Cassiano		23/08/97	Sen	GDE	T. Verão	1º	Ribeira Brava	12/jul		4 37,26 /18	
4 40,01	Décio Abreu		12/06/85	V 35	AJS	T. Verão	2º	Ribeira Brava	12/jul	rp	/	
4 49,42	Tomás Rosário		02/01/04	s20	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	1/abr		4 41,10 /22	
5 07,76	Hélvio Nascimento		25/03/02	s23	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	9/dez		5 07,57 /22	
5 13,27	Gonçalo F. Sousa		03/01/01	s23	ADAM-M	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	9/dez	rp	/	5 17,39
5 14,44	Adelino Camacho		11/05/68	V 55	VIP-RC	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	9/dez	rp		
5 28,66	Pedro Marote		28/06/85	V 35	CNSV	T. Verão	5º	Ribeira Brava	12/jul	rp	/	



RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

5 53,96 João Camacho 23/06/69 V 50 ADRAP Prova Extra 5º Ribeira Brava 9/dez 5 36,54 /19

Melhores veteranos:

4 40,01 Décio Abreu 12/06/85 V 35 AJS T. Verão 2º Ribeira Brava 12/jul rp /  
 5 14,44 Adelino Camacho 11/05/68 V 55 VIP-RC Prova Extra 4º Ribeira Brava 9/dez rp /  
 5 53,96 João Camacho 23/06/69 V 50 ADRAP Prova Extra 5º Ribeira Brava 9/dez rp /

3.000 m

Recordes Regionais: Abs - 8 02,08 / pc - 8 02,08 Sub23 - 8 13,80 / pc - 8 13,80 sub20 - 8 30,6 / pc - 8 35,35 sub18 - 8 50,29 / pc - 9 09,96

Ranking até: Sen: 10 30,0 sub20: 11 30,0 sub18: 12 30,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
8 02,08	pc Hugo Rocha		27/06/97	Sen	GDE	C Portugal pc	2º	Pombal	19/fev	RR Absoluto	rp	8 08,04pc / 8 16,90
8 24,56	pc Ricardo J. Pereira		12/08/90	Sen	AJS	CN Clubes PC - Apur	6º	Braga	28/jan		8 11,94 /15	8 26,12 / 8 27,45
8 37,29	Samuel Rios		29/04/01	s23	ADRAP	3ª Noite Quente	10º s	Lousada	21/jun		8 35,35 pc/20	
8 37,60	Edwin Nunes		01/05/89	Sen	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	6/mai		rp	8 39,63
8 41,58	Pedro Monteiro		03/02/04	s20	ADRAP	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	6/mai		rp	8 46,17pc / 8 47,79
8 52,95	Paulo Macedo		09/03/93	Sen	AJS	CR Absolutos Inverno	2º	Ribeira Brava	15/jan		8 40,44 /16	8 58,58 / 8 58,93
8 57,95	Paulo Cassiano		23/08/97	Sen	GDE	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	8/jul		rp	9 32,30
8 58,51	Bruno Moniz		08/10/91	Sen	ADRAP	CR Absolutos Inverno	3º	Ribeira Brava	15/jan		8 19,57 pc/18	
9 02,97	Pedro Prioste		17/04/01	s23	LCM-M	CR Absolutos Inverno	4º	Ribeira Brava	15/jan		rp	
9 11,51	Décio Abreu		12/06/85	V 35	AJS	CR Absolutos Inverno	5º	Ribeira Brava	15/jan		9 04,67 /21	9 14,13 / 9 27,59
9 21,34	Sérgio Rodrigues		19/04/00	Sen	CAFH	CR Absolutos Inverno	6º	Ribeira Brava	15/jan		rp	/
9 33,17	Amândio Correia		15/12/69	V 50	R-TRM	CN Veteranos	2º	Vagos	8/jul		9 15,79 /11	
9 36,92	Diego Cisneros		04/01/01	s23	CFA-M	CR Absolutos Inverno	8º	Ribeira Brava	15/jan		rp	
9 42,16	Tomás Rosário		02/01/04	s20	ADRAP	CN 1ª divisão	8º	Viana do Castelo	23/jul		rp	
9 49,39	Bernardo Teixeira		11/07/06	s18	CFA-M	CR Absolutos Inverno	9º	Ribeira Brava	15/jan		9 44,03 /22	
9 51,33	Sérgio A. Jesus		02/10/79	V 40	R-TRM	CR Veteranos Inverno	1º	Ribeira Brava	29/jan		rp	/
9 59,47	Vítor Faria		28/05/05	s20	IND-M	CR Absolutos Inverno	10º	Ribeira Brava	15/jan		rp	/
10 00,90	Miguel Gonçalves		24/08/81	V 40	CAFH	CR Veteranos Inverno	2º	Ribeira Brava	29/jan		9 38,49 /13	
10 05,10	José Garcia		14/03/04	s20	GDE	CR Absolutos Inverno	11º	Ribeira Brava	15/jan		rp	/
10 12,14	Telmo Pão		06/08/85	V 35	CEE-M	CR Veteranos Inverno	1º	Ribeira Brava	29/jan		rp	/
10 19,20	Élvio Henriques		09/08/73	V 45	CKC	CR Veteranos Inverno	1º	Ribeira Brava	29/jan		10 15,93 /22	

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

10 19,66	Lourenço Barcelos		10/08/77	V 45	IND-M	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	11/fev	10 19,10	/22	
10 21,33	Élvio Silva		26/09/86	V 35	CAFH	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	8/jul	9 32,11	/18	
10 23,77	Hélvio Nascimento		25/03/02	s23	ADRAP	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	11/fev	10 12,25	/22	10 25,73
10 29,76	Miguel Passos		25/12/75	V 45	CAFH	CR Absolutos Inverno	13º	Ribeira Brava	15/jan	rp	/	
11 04,80	Abel Kerekes	HUN	01/01/07	s18	CFA-M	CR Absolutos Inverno	15º	Ribeira Brava	15/jan	rp	/	
11 36,64	Afonso Martins		11/07/07	s18	ADRAP	CR Sub-18	1º	Ribeira Brava	11/jun	rp	/	
12 28,03	Guilherme Oliveira		08/07/07	s18	AJS	CR Sub-18	2º	Ribeira Brava	11/jun	rp	/	

Melhores veteranos:

9 11,51	Décio Abreu		12/06/85	V 35	AJS	CR Absolutos Inverno	5º	Ribeira Brava	15/jan		
9 33,17	Amândio Correia		15/12/69	V 50	R-TRM	CN Veteranos	2º	Vagos	8/jul		
9 51,33	Sérgio A. Jesus		02/10/79	V 40	R-TRM	CR Veteranos Inverno	1º	Ribeira Brava	29/jan		
10 19,20	Élvio Henriques		09/08/73	V 45	CKC	CR Veteranos Inverno	1º	Ribeira Brava	29/jan		
10 34,33	Adelino Camacho		11/05/68	V 55	VIP-RC	CN Veteranos	4º	Vagos	8/jul		
11 23,79	Jorge Cipriano		26/09/60	V 60	ADRAP	CR Absolutos	7º	Ribeira Brava	8/jul		

Marcas em pista coberta:

8 02,08	pc	Hugo Rocha	27/06/97	Sen	GDE	C Portugal pc	2º	Pombal	19/fev	RR Abs pc
8 24,56	pc	Ricardo J. Pereira	12/08/90	Sen	AJS	CN Clubes PC - Apur	6º	Braga	28/jan	
8 46,17	pc	Pedro Monteiro	03/02/04	s20	ADRAP	CN 2ª div - pc	4º	Pombal	12/fev	

5.000 m

Recordes Regionais: Abs - 13 59,25 Sub23 - 14 16,47 sub20 - 14 35,1

Ranking até: Sen: 19 00,0 sub20: 21 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
14 27,20	Ricardo J. Pereira		12/08/90	Sen	AJS	CN 1ª divisão	3º	Viana do Castelo	22/jul		14 19,28 /15	14 48,42
15 01,55	Samuel Rios		29/04/01	s23	ADRAP	CNC - Apuramento	2º	Ribeira Brava	27/mai		rp /	15 12,27
15 06,52	Edwin Nunes		01/05/89	Sen	GDE	CNC - Apuramento	3º	Ribeira Brava	27/mai		rp	15 16,93 /15 18,93
15 20,64	Paulo Macedo		09/03/93	Sen	AJS	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	24/jun		15 08,19 /16	
16 12,53	Amândio Correia		15/12/69	V 50	R-TRM	CR Veteranos	1º	Ribeira Brava	3/jun		rp	
17 13,57	Élvio Silva		26/09/86	V 35	CAFH	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	24/jun		16 56,66 /18	
17 44,87	Humberto Pires		21/04/89	Sen	GDE	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	24/jun		16 59,77 /14	
17 59,91	Énio Silva		31/03/87	V 35	CAFH	CR Veteranos	2º	Ribeira Brava	3/jun		17 12,90 /18	

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

18 20,34	Hélvio Nascimento	25/03/02	s23	ADRAP	CR Absolutos	5º	Ribeira Brava	24/jun	rp	
19 52,73	José Garcia	14/03/04	s20	GDE	CR Sub-20	1º	Ribeira Brava	24/jun	rp	/
Melhores veteranos:										
16 12,53	Amândio Correia	15/12/69	V 50	R-TRM	CR Veteranos	1º	Ribeira Brava	3/jun	0,00	/0
17 13,57	Élvio Silva	26/09/86	V 35	CAFH	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	24/jun	0,00	/0
23 16,78	Raúl Mendes	13/10/61	V 60	AAM-M	CR Veteranos	3º	Ribeira Brava	3/jun	0,00	/0

10.000 m

Recordes Regionais: Abs - 29 40,3    Sub23 - 29 45,8    sub20 - 31 36,1

Ranking até: Sen: 40 00,00    sub20:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
31 12,78	Paulo Macedo		09/03/93	Sen	AJS	CR 10.000m	1º	Ribeira Brava	4/mar		30 56,72	/18
32 03,94	Edwin Nunes		01/05/89	Sen	GDE	CR 10.000m	2º	Ribeira Brava	4/mar		31 29,37	/18
33 12,11	Amândio Correia		15/12/69	V 50	R-TRM	CR 10.000m	4º	Ribeira Brava	4/mar		rp	
34 02,96	Hélder Santos		07/03/96	Sen	GDE	CR 10.000m	5º	Ribeira Brava	4/mar		rp	/
34 08,54	Décio Abreu		12/06/85	V 35	AJS	CR 10.000m	6º	Ribeira Brava	4/mar		rp	
34 20,61	Sérgio A. Jesus		02/10/79	V 40	R-TRM	CR 10.000m	7º	Ribeira Brava	4/mar		rp	
34 37,36	Élvio Silva		26/09/86	V 35	CAFH	CR 10.000m	8º	Ribeira Brava	4/mar		rp	
35 31,58	Pedro Sousa		04/06/96	Sen	GDC-M	CR 10.000m	9º	Ribeira Brava	4/mar		rp	/
35 47,31	Sérgio Rodrigues		19/04/00	Sen	CAFH	CR 10.000m	10º	Ribeira Brava	4/mar		rp	/
36 26,11	Tomás Rosário		02/01/04	s20	ADRAP	CR 10.000m	11º	Ribeira Brava	4/mar		rp	
36 27,19	Miguel Passos		25/12/75	V 45	CAFH	CR 10.000m	12º	Ribeira Brava	4/mar		36 23,88	/18
36 27,34	António Jardim		01/11/86	V 35	CAFH	CR 10.000m	13º	Ribeira Brava	4/mar		36 07,53	/16
36 27,89	Énio Silva		31/03/87	V 35	CAFH	CR 10.000m	14º	Ribeira Brava	4/mar		35 38,68	/19
37 10,18	Nélson Afonso		01/11/90	Sen	CNSV	CR 10.000m	15º	Ribeira Brava	4/mar		rp	
37 22,65	Vítor Rodrigues		06/07/75	V 45	ADCAM	CR 10.000m	16º	Ribeira Brava	4/mar		36 14,10	/16
37 47,77	Raul Goulart		11/03/76	V 45	CAFH	CR 10.000m	18º	Ribeira Brava	4/mar		37 40,77	/20
38 26,94	Paulo Fernandes		28/07/75	V 45	GDC-M	CR 10.000m	19º	Ribeira Brava	4/mar		rp	
38 48,61	Bernardo Jfernandes		06/11/84	V 35	GDC-M	CR 10.000m	20º	Ribeira Brava	4/mar		rp	/
38 58,98	Adelino Camacho		11/05/68	V 50	VIP-RC	CR 10.000m	21º	Ribeira Brava	4/mar		35 45,10	/13
39 02,36	Mário Freitas		28/06/75	V 45	CMOF	CR 10.000m	22º	Ribeira Brava	4/mar		rp	/

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

39 04,14	Luciano A. Jardim	21/03/86	V 35	JAC	CR 10.000m	23º	Ribeira Brava	4/mar	rp	
39 05,45	José Rui Rodrigues	21/04/72	V 50	CNSV	CR 10.000m	24º	Ribeira Brava	4/mar	rp	
39 17,47	Carlos Perestrelo	22/09/83	V 35	APCTT	CR 10.000m	25º	Ribeira Brava	4/mar	rp	/
39 50,07	Luís Barros	07/10/79	V 40	CAFH	CR 10.000m	26º	Ribeira Brava	4/mar	36 52,91	/13
39 58,41	Sérgio Gonçalves	12/10/73	V 45	ADC	CR 10.000m	27º	Ribeira Brava	4/mar	rp	/

Outros atletas veteranos:

40 14,00	Eugénio Pinto	16/02/68	V 55	VIP-RC	CR 10.000m	28º	Ribeira Brava	4/mar	rp	/
41 29,58	Raúl Mendes	13/10/61	V 60	AAM-M	CR 10.000m	38º	Ribeira Brava	4/mar	rp	/

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 10,18	Amândio Correia		15/12/69	V 50	R-TRM	EDP MM Lisboa	11º	Lisboa	12/mar	chip: 1 10,14	rp	
1 10,56	Ricardo J. Pereira		12/08/90	Sen	AJS	MM Porto	19º	Porto	17/set	Chip: 1 10,56	1 05,48 /21	
1 11,28	Ivan Nunes		26/03/84	V 35	VIP-RC	MM Funchal	1º	Funchal	22/jan	chip: 1 11,28	1 10,59 /22	
1 11,42	Paulo Macedo		09/03/93	Sen	AJS	MM Porto Santo	1º	Porto Santo	11/mar	chip: 1 11,40	1 07,58 /19	
1 12,23	Eduardo Pestana		06/08/02	s23	AJS	MM Porto Santo	2º	Porto Santo	11/mar	chip: 1 12,20	rp /	
1 12,29	Hélder Santos		07/03/96	Sen	GDE	EDP MM Lisboa	42º	Lisboa	12/mar	chip: 1 12,26	rp /	
1 13,09	Élvio Silva		26/09/86	V 35	CAFH	Luso MM Lisboa	6º	Lisboa	8/out	chip: 1 13,09	rp	1 14,53 / 1 15,55
1 14,20	Sérgio A. Jesus		02/10/79	V 40	R-TRM	EDP MM Lisboa	46º	Lisboa	12/mar	chip: 1 14,06	rp	1 14,33 / 1 20,13
1 14,30	Paulo Cassiano		23/08/97	Sen	GDE	MM Calheta	1º	Calheta	14/mai	chip: 1 14,30	rp	1 15,05 / 1 16,31
1 16,13	Énio Silva		31/03/87	V 35	CAFH	MM Calheta	3º	Calheta	14/mai	chip: 1 16,13	rp	1 19,37 / 1 20,31
1 16,58	Miguel Gonçalves		24/08/81	V 40	CAFH	MM Porto	58º	Porto	17/set	chip: 1 16,53	1 16,05 /17	1 17,12 / 1 17,50
1 17,01	Décio Abreu		12/06/85	V 35	AJS	MM Porto Santo	5º	Porto Santo	11/mar	chip: 1 16,58	rp	
1 17,22	Pedro Sousa		04/06/96	Sen	GDC-M	EDP MM Lisboa	89º	Lisboa	12/mar	chip: 1 18,08	rp	1 18,56
1 17,41	Daniel Costa		20/03/77	V 45	CKC	MM Funchal	7º	Funchal	22/jan	chip: 1 17,38	1 16,12 /20	
1 17,58	Sérgio Rodrigues		19/04/00	Sen	CAFH	MM Funchal	9º	Funchal	22/jan	chip: 1 17,56	rp	1 18,59
1 19,26	Fábio Vaz Gonçalves		05/03/83	V 35	CFA-M	MM Funchal	12º	Funchal	22/jan	chip: 1 19,26	rp	
1 19,38	Ricardo Rosa		13/05/89	Sen	LCM-M	MM Funchal	14º	Funchal	22/jan	chip: 1 19,36	rp	
1 19,42	Afonso S. Gouveia		10/10/00	Sen	ADCAM	MM Funchal	15º	Funchal	22/jan	chip: 1 19:42	rp /	

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1 19,53	António Jardim	01/11/86	V 35	CAFH	MM Porto Santo	7º	Porto Santo	11/mar	chip: 1 19,51	rp	
1 20,35	David Jardim	08/12/97	Sen	AAM-M	EDP MM Lisboa	174º	Lisboa	12/mar	chip: 1 19,53	rp /	1 21,59
1 21,19	Vítor Rodrigues	06/07/75	V 45	ADCAM	MM Funchal	22º	Funchal	22/jan	chip: 1 21,16	1 21,15 /20	
1 21,46	Bruno Freitas	06/03/93	Sen	LCM-M	MM Funchal	23º	Funchal	22/jan	chip: 1 21,46	1 20,51 /14	
1 21,48	Miguel Passos	25/12/75	V 45	CAFH	EDP MM Lisboa	212º	Lisboa	12/mar	chip: 1 21,45	1 20,49 /16	
1 22,49	Élvio Henriques	09/08/73	V 45	CKC	MM Calheta	4º	Calheta	14/mai	chip: 1 22,49	1 20,29 /18	
1 23,14	Pedro Marote	28/06/85	V 35	CNSV	MM Calheta	5º	Calheta	14/mai	chip: 1 23,14	rp	1 24,40
1 23,19	Mário Freitas	28/06/75	V 45	CMOF	MM Porto Santo	9º	Porto Santo	11/mar	chip: 1 23,17	1 22,43 /19	
1 23,31	José Luís Gomes	17/02/03	s23	VIP-RC	MM Funchal	26º	Funchal	22/jan	chip: 1 23,31	rp /	
1 23,45	Mário dos Ramos	24/09/77	V 45	CDES	MM Calheta	6º	Calheta	14/mai	chip: 1 23,45	rp	
1 24,02	Nélson Afonso	01/11/90	Sen	CNSV	MM Funchal	28º	Funchal	22/jan	chip: 1 24,01	rp /	
1 24,06	Alberto Jardim	23/03/75	V 45	GDC-M	MM Funchal	29º	Funchal	22/jan	chip: 1 24,04	1 19,59 /17	
1 24,35	Raul Goulart	11/03/76	V 45	CAFH	MM Porto	183º	Porto	17/set	chip: 1 24,20	1 21,37 /19	1 24,46 / 1 25,24
1 24,59	Carlos Perestrelo	22/09/83	V 35	APCTT	MM Porto Santo	12º	Porto Santo	11/mar	chip: 1 24,55	rp /	
1 25,00	Jorge Policarpo	23/04/65	V 55	VIP-RC	MM Porto	205º	Porto	17/set	chip: 1 24,06	1 22,33 /18	1 28,28
1 25,24	Ricardo Quaresma	14/06/73	V 45	GDC-M	MM Funchal	30º	Funchal	22/jan	chip: 1 25,22	rp /	
1 26,28	Bernardo Fernandes	06/11/84	V 35	GDC-M	MM Funchal	35º	Funchal	22/jan	chip: 1 26,25	rp /	
1 26,40	Rui Abreu	31/07/75	V 45	CMOF	MM Porto Santo	13º	Porto Santo	11/mar	chip: 1 26,37	1 24,51 /19	
1 26,43	Fernando Saldanha	28/02/90	Sen	GDC-M	MM Calheta	7º	Calheta	14/mai	chip: 1 26,43	rp /	
1 26,51	Davide Fernandes	27/03/78	V 45	AJS	MM Calheta	8º	Calheta	14/mai	chip: 1 26,49	1 26,51 /22	
1 27,24	Livramento Santos	22/01/79	V 40	GDC-M	EDP MM Lisboa	485º	Lisboa	12/mar	chip: 1 27,07	1 26,02 /22	1 27,40
1 27,25	Jacinto Mendonça	23/10/64	V 55	VIP-RC	MM Porto Santo	14º	Porto Santo	11/mar	chip: 1 27,21	rp /	
1 27,26	José Rui Rodrigues	21/04/72	V 50	CNSV	MM Funchal	41º	Funchal	22/jan	chip: 1 27,23	rp	
1 28,47	Sérgio Gonçalves	12/10/73	V 45	ADC	MM Porto Santo	16º	Porto Santo	11/mar	chip: 1 28,42	rp	
1 28,49	Raúl Mendes	13/10/61	V 60	AAM-M	MM Funchal	43º	Funchal	22/jan	chip: 1 28,46	1 20,05 /09	1 30,05
1 29,08	Fábio Sousa	25/03/87	V 35	ARCA-M	MM Funchal	45º	Funchal	22/jan	chip: 1 29,03	rp /	
1 29,11	Emídio Rodrigues	16/02/65	V 55	CAFH	MM Funchal	46º	Funchal	22/jan	chip: 1 29,09	1 19,18 /17	
1 29,39	Eduardo Cadima	21/12/78	V 40	CNSV	MM Calheta	10º	Calheta	14/mai	chip: 1 29,37	rp /	
1 29,40	Rubim Gonçalves	02/04/81	V 40	AJS	MM Calheta	11º	Calheta	14/mai	chip: 1 29,35	rp /	
1 29,41	Emanuel Soares	04/06/81	V 40	JAC	MM Funchal	49º	Funchal	22/jan	chip: 1 29,26	rp /	

Outros atletas veteranos:

1 43,24	Poncin Patrick	FRA	24/06/55	V 65	CMOF	MM Funchal	145º	Funchal	22/jan	chip: 1 43,12	
---------	----------------	-----	----------	------	------	------------	------	---------	--------	---------------	--

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1 43,24	José Carlos Silva	04/03/57	V 65	ARCA-M	MM Calheta	41º	Calheta	14/mai	chip: 1 43,21	
2 10,09	João C. Afonso	22/12/50	V 70	IND-M	MM Funchal	361º	Funchal	22/jan	chip: 2 09,42	2 13,32

Maratona

42.195 m

Recordes Regionais: Abs - 2:19'31

Ranking até: 3:30.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 43,41	Amândio Correia		15/12/69	V 50	R-TRM	EMAMC	14º	Funchal	22/jan	chip: 2 43,41	rp /	
2 45,40	Élvio Silva		26/09/86	V 35	CAFH	Maratona do Funchal	4º	Funchal	22/jan	chip: 2 45,40	2 40,46 /18	
2 56,24	Fábio Conceição		16/11/87	V 35	MCDON	Maratona do Funchal	6º	Funchal	22/jan	chip: 2 56,16	rp /	
2 58,44	Mário Freitas		28/06/75	V 45	CMOF	EMAMC	44º	Funchal	22/jan	chip: 2 58,44	2 57,41 /19	
3 02,46	Jorge Policarpo		23/04/65	V 55	VIP-RC	EMAMC	56º	Funchal	22/jan	chip: 3 02,40	2 58,26 /21	
3 15,30	Daniel Gomes		09/12/81	V 40	GDC-M	Maratona do Funchal	18º	Funchal	22/jan	chip: 3 15,27	rp /	
3 16,06	Mário dos Ramos		24/09/77	V 45	CDES	Maratona do Funchal	20º	Funchal	22/jan	chip: 3 15,56	rp	
3 17,50	Hélder Gouveia		19/06/77	V 45	CDI-M	Maratona do Funchal	24º	Funchal	22/jan	chip: 3 17,43	rp	
3 20,27	Carlos Perestrelo		22/09/83	V 35	APCTT	Maratona do Funchal	26º	Funchal	22/jan	chip: 3 20,21	rp /	
3 24,16	Mário Francisco		17/11/77	V 45	GDC-M	Maratona do Funchal	31º	Funchal	22/jan	chip: 3 24,06	rp /	
3 30,04	Dinarte M Rodrigues		26/02/77	V 45	ADC	Maratona do Funchal	46º	Funchal	22/jan	chip: 3 29,37	rp /	

Outros atletas veteranos:

3 36,13	João Manuel Sousa		18/12/62	V 60	CDES	Maratona do Funchal	56º	Funchal	22/jan			
---------	-------------------	--	----------	------	------	---------------------	-----	---------	--------	--	--	--

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

50 m barreiras

5b / 0,65m - 11,7m

Recordes Regionais:

sub14 - 7,48

Ranking até: 12,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,29	1,4	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s14	ADRAP	T Natal	1º	Ribeira Brava	17/dez		rp	9,45 / 9,52	
8,74	1,2	Dinis A. Freitas		04/04/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	1º s	Ribeira Brava	2/abr		rp		
8,94	1,4	Carlos Abreu		28/10/10	s14	AJS	T Natal	2º	Ribeira Brava	17/dez		rp	8,99 / 9,07	
8,99	1,2	Rodrigo Silva		03/07/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	2º s	Ribeira Brava	2/abr		rp		
9,45	1,2	Lucas Freitas		28/02/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	3º s	Ribeira Brava	2/abr		rp /	9,61 / 9,62	
9,48	1,2	Tiago Henriques		24/01/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	4º s	Ribeira Brava	2/abr		rp	9,50 / 9,51	9,46 (2,2)
9,49	1,2	Miguel Oliveira		08/05/11	s14	CSM	Atleta Completo Reg	5º s	Ribeira Brava	2/abr		rp	9,62 / 9,84	9,17 (2,2)
9,81	0,7	João Carlos Abreu		31/07/11	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	4º e	Ribeira Brava	12/fev		rp /	10,41	
9,90	1,3	Miguel Brito		16/06/11	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	6º	Ribeira Brava	12/fev		rp	9,96 / 10,47	
10,05	1,2	Tiago M. Freitas		22/12/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	6º s	Ribeira Brava	2/abr		rp		
10,12	1,7	Jesús Abreu		11/03/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	2º s	Ribeira Brava	2/abr		rp		
10,16	1,7	João Paulo Figueira		06/01/10	s14	GDE	Atleta Completo Reg	3º s	Ribeira Brava	2/abr		rp	10,64 / 10,72	
10,51	1,7	Andree Abreu		11/03/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	4º s	Ribeira Brava	2/abr		10,51 / 22		
10,60	1,7	João Carrascal		04/12/11	s14	AJS	Atleta Completo Reg	5º s	Ribeira Brava	2/abr		rp		
11,07	0,9	Luís H. Nunes		09/10/10	s14	GDE	CR Inverno s14/s16	4º e	Ribeira Brava	12/fev		rp		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

9,17	2,2	Miguel Oliveira		08/05/11	s14	CSM	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	22/abr				
9,46	2,2	Tiago Henriques		24/01/10	s14	AJS	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	22/abr				

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**60 m barreiras - Infantis**

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

Recordes Regionais: sub14 - 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
10,31	1,0	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s14	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	10/dez		rp	10,50 / 11,99	
10,97	0,1	Carlos Abreu		28/10/10	s14	AJS	CR Sub-14	2º	Ribeira Brava	18/jun		rp /		
10,98	0,3	Rodrigo Silva		03/07/10	s14	AJS	OJ Regional - j2	1º	Ribeira Brava	30/abr		rp /		
11,37	1,0	Lucas Freitas		28/02/10	s14	ADRAP	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	10/dez		rp /	11,88 / 12,73	
12,16	0,3	Miguel Oliveira		08/05/11	s14	CSM	OJ Regional - j2	3º	Ribeira Brava	30/abr		rp /	12,64	
12,30	0,1	Tiago Henriques		24/01/10	s14	AJS	CR Sub-14	4º	Ribeira Brava	18/jun		rp /		
12,90	0,3	João Paulo Figueira		06/01/10	s14	GDE	OJ Regional - j2	5º	Ribeira Brava	30/abr		rp /	13,09	
13,11	0,3	Dinis A. Freitas		04/04/10	s14	ADRAP	OJ Regional - j2	6º	Ribeira Brava	30/abr		rp /		

**60 m barreiras - Iniciados**

Regional: 5b / 0,84m - 13, 8m / Nacional: 5b / 0,84m - 13, 8,5m

Recordes Regionais: sub16 - 8,81 / pc - 9,00 sub14 - 10,04

Ranking até: 14,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,82	1,1	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	10/dez		rp	11,42	
10,44	1,1	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	10/dez		rp	10,84 / 11,71	
10,46	pc	Matias Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Nacional	3º s	Pombal	18/mar		rp		
10,56	1,2	Carlos Magno Silva		12/01/08	s16	GDE	CR Inverno s14/s16	1º	Ribeira Brava	12/fev		rp /		
11,94	1,2	Bernardo Olim		26/01/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	3º	Ribeira Brava	12/fev		rp		
11,96	1,2	Guilherme Henriques		07/06/09	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	4º	Ribeira Brava	12/fev		rp /	12,13	
12,00	1,2	Rodrigo Magalhães		04/07/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	5º	Ribeira Brava	12/fev		rp /		
13,12	1,2	Afonso Nóbrega		16/11/08	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	6º	Ribeira Brava	12/fev		12,80 / 22		

Marcas em pista coberta:

10,46	pc	Matias Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Nacional	3º s	Pombal	18/mar				
-------	----	----------------	--	----------	-----	-------	------------------------	------	--------	--------	--	--	--	--



Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**60 m barreiras - Juvenis**

5b / 0,91m - 13,72, 9,14m

Recordes Regionais: sub18 - 8,52 / pc - 8,52

Ranking até: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,11	1,0	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR P Comb Inverno	1º	Ribeira Brava	10/dez		rp	9,12 / 9,30	
9,67	pc	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s18	CSM	Triatlo Jovem Nacional	4º s	Pombal	18/mar		rp	9,78 / 9,85	
10,57	1,0	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s16	ADRAP	CR P Comb Inverno	3º	Ribeira Brava	10/dez		rp /		
10,66	1,0	Matias Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR P Comb Inverno	4º	Ribeira Brava	10/dez		rp /		
11,94	1,0	Bernardo Olim		26/01/08	s16	ADRAP	CR P Comb Inverno	5º	Ribeira Brava	10/dez		rp /		

Marcas em pista coberta:

9,67 pc Gonçalo Mendonça 17/06/06 s18 CSM Triatlo Jovem Nacional 4º s Pombal 18/mar

**60 m barreiras - Juniores**

5b / 0,99m - 13,72, 9,14m

Recordes Regionais: sub20 - 8,18 / pc - 8,18 sub18 - 8,97

Ranking até: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,68	1,5	Francisco Palmeira		24/11/05	s20	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	4/fev		rp	8,78pc / 8,82	
10,37	1,2	Nélio Santos		13/02/05	s20	AJS	CR Inverno s18/s20	2º	Ribeira Brava	8/jan		rp /		

Marcas em pista coberta:

8,78 pc Francisco Palmeira 24/11/05 s20 AJS CN Sub-20 pc 3º e Pombal 26/fev

**60 m barreiras**

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

Recordes Regionais: Abs - 7,93 / pc - 7,93 Sub23 - 8,17 / pc - 8,17 sub20 - 8,27 / pc - 8,27 sub18 - 9,46

Ranking até: Sen: 12,00 sub20: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,26	pc	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	CN 1ª div pc	4º	Pombal	12/fev		rp	8,35pc / 8,39pc	
8,39	pc	Martim Faustino		26/05/00	Sen	GDE	Meet M.Pereira	2º s	Lisboa CAR	7/jan		rp	8,50pc	
8,64	1,5	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	4/fev		rp	8,85pc / 8,93	
8,70	pc	Carlos Prino		13/06/97	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	3º	Pombal	12/fev		8,61 pc/17	8,81pc / 8,82pc	
8,84	pc	Miguel Moreira		21/11/01	s23	GDE	Prova Extra	2º	Braga	15/jan		rp	8,84pc / 8,92pc	

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

9,08	1,2	Francisco Palmeira	24/11/05	s20	AJS	CR Absolutos Inverno	2º	Ribeira Brava	15/jan	rp /	9,21pc
9,87	pc	Gilberto Carvalho	14/01/93	Sen	GDE	T. Preparação pc	3º	Braga	21/jan	9,70 pc/20	
12,07	1,2	Pedro A. Freitas	08/02/96	Sen	GDE	CR Absolutos Inverno	3º	Ribeira Brava	15/jan	rp	

Marcas em pista coberta:

8,26	pc	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS	CN 1ª div pc	4º	Pombal	12/fev		
8,39	pc	Martim Faustino	26/05/00	Sen	GDE	Meet M.Pereira	2º s	Lisboa CAR	7/jan		
8,70	pc	Carlos Prino	13/06/97	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	3º	Pombal	12/fev		
8,84	pc	Miguel Moreira	21/11/01	s23	GDE	Prova Extra	2º	Braga	15/jan		
8,85	pc	Ulisses Tavares	CPV 18/10/92	Sen	ADRAP	Prova Extra	2º	Pombal	11/fev		
9,21	pc	Francisco Palmeira	24/11/05	s20	AJS	CN Clubes PC - Apur	18º	Braga	28/jan		
9,87	pc	Gilberto Carvalho	14/01/93	Sen	GDE	T. Preparação pc	3º	Braga	21/jan		

100 m barreiras - Iniciados

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

Recordes Regionais: sub16 - 14,41 sub14 - 17,74

Ranking até: 23,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
15,00	0,8	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	8/jul		rp /	15,73 / 15,76	
17,20	1,5	Carlos Magno Silva		12/01/08	s16	GDE	CR Sub16	1º	Ribeira Brava	14/mai		rp /		
17,63	1,5	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s16	CSM	CR Sub16	3º	Ribeira Brava	14/mai		rp /	18,30	
17,81	0,5	Matias Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	1º s	Ribeira Brava	2/abr		rp		
18,00	1,6	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	T. Preparação	2º	Ribeira Brava	28/mai		rp	18,08 / 18,74	
18,74	1,1	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	2º s	Ribeira Brava	2/abr		rp /	18,95	
19,07	0,5	Bernardo Olim		26/01/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	2º s	Ribeira Brava	2/abr		rp /	19,41	
20,00	1,5	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s14	ADRAP	CR Sub16	6º	Ribeira Brava	14/mai		rp /		
20,56	1,5	João Paulo Figueira		06/01/10	s14	GDE	CR Sub16	7º	Ribeira Brava	14/mai		rp /		
20,65	1,5	Afonso Nóbrega		16/11/08	s16	AJS	CR Sub16	8º	Ribeira Brava	14/mai		rp	21,00	
21,16	1,1	João Tomás Santos		30/03/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	3º s	Ribeira Brava	2/abr		rp /		
21,41	-0,6	Guilherme Henriques		07/06/09	s16	AJS	OJ Regional	3º	Ribeira Brava	7/mai		rp /	21,60	
22,31	0,5	Jesus Gouveia		24/12/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	5º s	Ribeira Brava	2/abr		rp /		
22,61	1,1	Diogo Mendonça		30/12/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	5º s	Ribeira Brava	2/abr		rp /		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**110 m barreiras - Juvenis**

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

Recordes Regionais: sub18 - 14,63 sub16 - 16,87

Ranking até: 23,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
17,15	0,7	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR P Combinadas	1º	Ribeira Brava	2/abr		rp /	17,64	
18,39	0,7	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s18	CSM	CR P Combinadas	2º	Ribeira Brava	2/abr		rp	20,42	
20,16	0,7	Marco Santos		11/09/07	s18	AJS	CR P Combinadas	3º	Ribeira Brava	2/abr		rp /		
20,69	0,7	Afonso Martins		11/07/07	s18	ADRAP	CR P Combinadas	4º	Ribeira Brava	2/abr		rp /		

**110 m barreiras - Juniores**

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

Recordes Regionais: sub20 - 14,80 sub18 - 15,48

Ranking até: 23,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
15,41	1,9	Francisco Palmeira		24/11/05	s20	AJS	CN s20	4º e	Abrantes	16/jul		rp	15,56 / 15,82	15,09 (2,5)

Marcas com Vento Favorável Irregular:

15,09 2,5 Francisco Palmeira 24/11/05 s20 AJS CN s20 4º Abrantes 16/jul

**110 m barreiras**

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

Recordes Regionais: Abs - 13,81 Sub23 - 14,21 sub20 - 15,50 sub18 - 16,69

Ranking até: Sen: 22,00 sub20: 23,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
14,76	0,9	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	CNC - Apuramentos	1º	Ribeira Brava	28/mai		rp /	14,96 / 15,11	
14,84	0,2	Martim Faustino		26/05/00	Sen	GDE	C Portugal	6º	Braga	30/jul		14,81 / 22	14,92 / 14,97	
15,66	-0,1	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	25/jun		15,26 / 20	15,80 / 16,04	
15,70	0,4	Miguel Moreira		21/11/01	s23	GDE	III Noite Atlética	3º	Braga	28/jun		rp	15,71 / 15,92	15,69 (2,7)
16,22	0,7	Francisco Palmeira		24/11/05	s20	AJS	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	8/jul		rp		
21,15	0,7	Miguel Azevedo		31/10/03	s23	ADRAP	CR P Combinadas	1º	Ribeira Brava	2/abr		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

15,69 2,7 Miguel Moreira 21/11/01 s23 GDE Prova Extra 2º Maia 7/jul

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**250 m barreiras - Iniciados**

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

Recordes Regionais: sub16 - 33,85

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
36,26	Carlos Magno Silva		12/01/08	s16	GDE	OJ Nacional	8º	Lagoa	20/mai		rp /	36,50 / 37,82
38,43	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	CR Sub16	2º	Ribeira Brava	14/mai		rp /	39,91
38,69	Bernardo Olim		26/01/08	s16	ADRAP	CR Sub16	3º	Ribeira Brava	14/mai		rp /	41,30
39,73	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s16	ADRAP	OJ Regional - j1	1º	Ribeira Brava	15/abr		rp	
39,90	Pedro M. Gonçalves		07/01/09	s16	CSM	OJ Regional - j1	2º	Ribeira Brava	15/abr		rp /	
40,51	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	OJ Regional - j1	4º	Ribeira Brava	15/abr		rp /	
45,84	Guilherme Henriques		07/06/09	s16	AJS	OJ Regional - j1	6º	Ribeira Brava	15/abr		rp /	

**300 m barreiras - Juvenis**

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

Recordes Regionais: sub18 - 38,77 sub16 - 42,38

Ranking até: 55,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
42,35	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CN Sub-18	2º s	Almada	18/jun		rp	42,95 / 43,33
42,99	Lucas R. Santos		13/07/07	s18	AJS	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	6/mai		rp	43,66 / 44,38
46,75	Carlos Magno Silva		12/01/08	s16	GDE	CR Sub-18	4º	Ribeira Brava	11/jun		rp /	
54,59	Quévin Oliveira		03/11/08	s16	AJS	CR Sub-18	5º	Ribeira Brava	11/jun		rp /	
55,61	Guilherme Henriques		07/06/09	s16	AJS	CR Sub-18	6º	Ribeira Brava	11/jun		rp /	

**400 m barreiras**

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

Recordes Regionais: Abs - 50,04 Sub23 - 51,89 sub20 - 53,58 sub18 - 55,00

Ranking até: Sen: 70,00 sub20: 73,00

Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
54,28	Martim Faustino		26/05/00	Sen	GDE	2º s	Braga	30/jul		rp /	54,44 / 54,60
54,82	Edgar Remédios		05/05/94	Sen	GDE	3º s	Braga	30/jul		52,65 / 17	55,71 / 57,14
55,49	Carlos Prino		13/06/97	Sen	ADRAP	1º	Ribeira Brava	28/mai		rp	57,64
57,77	Bernardo Pereira		26/01/97	Sen	AJS	3º	Ribeira Brava	28/mai		55,93 / 22	64,10
59,15	Miguel Moreira		21/11/01	s23	GDE	6º s	Viana do Castelo	7/mai		rp /	

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

59,40	Pedro Chaves	09/09/05	s20	AJS	CN s20	4º s	Abrantes	16/jul	rp	59,59 / 60,39
61,22	Rodrigo Gonçalves	09/11/05	s20	AJS	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	8/jul	rp /	61,76 / 61,88

**1.500 m obstáculos**

0,76m / 4 obstáculos sobre a linha final da transmissão dos 4x100m (sem vala; total 13 obstáculos) - Iniciados

Recordes Regionais: sub16 - 4 23,37

Ranking até: 7 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 49,60	Afonso Nóbrega		16/11/08	s16	AJS	OJ Nacional	5º	Lagoa	20/mai		rp	4 51,93 / 5 19,73
5 10,13	Diogo Mendonça		30/12/08	s16	ADRAP	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	6/mai		rp	5 25,77
5 53,59	Bernardo Olim		26/01/08	s16	ADRAP	OJ Regional	3º	Ribeira Brava	6/mai		rp /	
5 57,63	Quévin Oliveira		03/11/08	s16	AJS	OJ Regional	4º	Ribeira Brava	6/mai		rp /	6 41,24
6 03,71	Guilherme Henriques		07/06/09	s16	AJS	OJ Regional	5º	Ribeira Brava	6/mai		rp /	

**2.000 m obstáculos**

0,84m

Recordes Regionais: sub18 - 6 01,82

Ranking até: 9 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
7 10,42	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s18	CSM	CR Sub-18	1º	Ribeira Brava	10/jun		rp /	

**3.000 m obstáculos**

0,91m

Recordes Regionais: Abs - 8 22,41 Sub23 - 8 36,98 sub20 - 8 49,04

Ranking até: Sen: 12 00,0 sub20: 13 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
8 51,83	Eduardo Pestana		06/08/02	s23	AJS	CE Sub-23	10º	Espoo /FIN	16/jul		rp	8 51,90 / 8 56,11
9 28,59	Miguel Mascarenhas		25/07/98	Sen	GDE	CNC - Apuramentos	1º	Ribeira Brava	28/mai		8 53,75 /21	9 30,45
9 31,04	Samuel Rios		29/04/01	s23	ADRAP	CNC - Apuramentos	2º	Ribeira Brava	28/mai		9 16,40 /21	9 42,97
9 40,27	Décio Abreu		12/06/85	V 35	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	25/jun		9 37,86 /21	9 42,42 / 9 57,43
11 29,35	Élvio Silva		26/09/86	V 35	CAFH	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	7/jul		rp /	

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

2.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais:

Ranking até: 17 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
16 28,46	Dinis A. Freitas		04/04/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14/s16	1º	Ribeira Brava	11/fev		rp /	

3.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais:

sub16 - 14 25,31 sub14 - 17 18,0

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
13 49,37	Manuel Marques		04/09/78	V 40	AJS	CN Veteranos	1º	Vagos	8/jul		12 55,26	pc/22
13 50,94	Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	CN Veteranos	1º	Vagos	8/jul		13 50,16	/20 14 02,31
22 03,77	Andree Abreu		11/03/10	s14	ADRAP	CR Sub-14	1º	Ribeira Brava	17/jun		rp /	

4.000 m marcha

em pista (Iniciadas)

Recordes Regionais:

sub16 - 19 08,19

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
19 08,19	Afonso Nóbrega		16/11/08	s16	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	9/dez	RR s16	rp	19 51,37 / 20 19,98
23 33,82	Quévin Oliveira		03/11/08	s16	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	9/dez		rp /	27 01,42 / 29 58,09
25 02,00	Jesus Gouveia		24/12/08	s16	ADRAP	CR Sub16	2º	Ribeira Brava	13/mai		rp	25 58,62

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

5.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 21 00,26 / pc - 21 00,26 Sub23 - 21 15,08 / pc - 21 56,05 sub20 - 21 55,64 / pc - 23 02,31 sub18 - 23 41,61 / pc - 24 06,67 sub16 - 25 16,80

Ranking até: Sen: 35 00,0 sub20: 35 00,0 sub18: 36 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
21 00,26	pc Hélder Santos		07/03/96	Sen	GDE	C Portugal pc	3º	Pombal	18/fev	RR Absoluto	rp /	
22 05,34	pc Manuel Marques		04/09/78	V 40	AJS	C Portugal pc	5º	Pombal	18/fev		21 16,46 pc/22	22 09,19pc / 22 11,73
22 22,48	João Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	CNC - Apuramentos	2º	Ribeira Brava	27/mai		rp	22 22,83 / 22 53,37
23 43,19	Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	CN 1ª divisão	4º	Viana do Castelo	22/jul		21 14,65 /11	24 00,45 / 24 15,97pc
25 11,45	Afonso Nóbrega		16/11/08	s16	AJS	CN Sub-18	4º	Almada	17/jun		rp	27 08,96
30 33,57	Quévin Oliveira		03/11/08	s16	AJS	CR Sub-18	1º	Ribeira Brava	10/jun		rp /	
31 02,32	Roberto Santos		21/01/07	s18	AJS	CR Sub-18	2º	Ribeira Brava	10/jun		rp /	33 29,99 / 34 16,72
37 27,33	Martim F. Silva		14/04/07	s18	CSM	CR Sub-18	3º	Ribeira Brava	10/jun		rp /	

Marcas em pista coberta:

21 00,26	pc Hélder Santos		07/03/96	Sen	GDE	C Portugal pc	3º	Pombal	18/fev	RR Abs pc		
22 09,19	pc Manuel Marques		04/09/78	V 40	AJS	CN 1ª div - pc	3º	Pombal	11/fev			
23 24,12	pc João Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	1º	Pombal	11/fev			
24 15,97	pc Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	Prova Extra	2º	Braga	14/jan			

Marcas em Estrada:

21'16	TP Hélder Santos		07/03/96	Sen	GDE	GP Cantones	36º	La Coruña /ESP	3/jun	Tempo de passagem		
23'46	TP João Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	GP Rio Maior	27º	Rio Maior	6/mai	Tempo de passagem		

10.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 43 33,85 Sub23 - 45 09,76 sub20 - 45 13,30 sub18 - 51 16,02

Ranking até: Sen: 1:10.00 sub20: 1:10.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
43 07,42	Hélder Santos		07/03/96	Sen	GDE	CD Marcha - Extra	1º	Leiria	16/jun	RR Absoluto	rp /	
46 26,99	João Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	C Portugal	4º	Braga	29/jul		rp	
47 54,03	Manuel Marques		04/09/78	V 40	AJS	Taça Portugal Marcha	2º	Bombarral	22/abr		43 33,85 /22	
47 57,87	Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	C Portugal	5º	Braga	29/jul		45 21 tp /11	

## Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

### Marcas em Estrada:

42'30	TP	Hélder Santos	07/03/96	Sen	GDE	GP Cantones	36º	La Coruña /ESP	3/jun	Tempo de passagem	rp	/
47'46	TP	João Olim	14/10/00	Sen	ADRAP	GP Rio Maior	27º	Rio Maior	6/mai	Tempo de passagem	rp	/
50'02		Luís Gil	06/04/75	V 45	GDE	Prova Extra	2º	Felgueiras	17/dez		45 21 tp	/11

## 15 km marcha

pista / estrada

Recordes Regionais: Abs - 1:04'00

Ranking até: Sen: sub20:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 04'00	TP Hélder Santos		07/03/96	Sen	GDE	GP Cantones	36º	La Coruña /ESP	3/jun	RR Absoluto (tp)	rp /	1 06'30
1 12'22	TP João Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	GP Rio Maior	27º	Rio Maior	6/abr	Tempo de passagem	rp /	1 14'47

## 20 km marcha

pista / estrada

Recordes Regionais: Abs - 1:25'56" Sub23 - 1:33'23" sub20 - 1:47'19"

Ranking até: Sen: 2:20.00 sub20: 2:30.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 25'56	Hélder Santos		07/03/96	Sen	GDE	GP Cantones	36º	La Coruña /ESP	3/jun	RR Absoluto	rp	1 29,23 / 1 31'13
1 37'51	Manuel Marques		04/09/78	V 40	AJS	CN Marcha Estrada	10º	Buarcos	12/mar		1 34'14 /21	1 44'55
1 38'26	João Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	GP Rio Maior	27º	Rio Maior	6/mai		rp	1 41'55

## 35 km marcha

estrada

Recordes Regionais: Abs - 2 52'01

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 05'51	Manuel Marques		04/09/78	V 40	AJS	CN Marcha Estrada	3º	Porto de Mós	15/jan		2 52'01 /22	



Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Altura

Recordes Regionais:		Abs - 2,15 / pc - 2,13	Sub23 - 2,15 / pc - 2,13	sub20 - 2,06 / pc - 2,04	sub18 - 1,98 / pc - 1,95	sub16 - 1,82 / pc - 1,59	sub14 - 1,58 / pc - 1,49					
		Ranking até:	Sen: 1,50	sub20: 1,45	sub18: 1,40	sub16: 1,32	sub14: 1,14					
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2,07	pc Nelson Pinto		24/12/98	Sen	AJS	C Portugal pc	2º	Pombal	19/fev		2,13 pc/21	2,07 / 2,07
1,91	pc Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	CN P Comb PC	1º	Braga	21/jan		1,92 /21	1,86 / 1,85
1,88	pc Tiago Martins		05/03/97	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	8º	Pombal	28/jan		1,94 /19	1,84pc/ 1,84
1,88	Samuel Remédios		24/02/92	Sen	GDE	CNC - Apuramento	2º	Ribeira Brava	28/mai		2,03 pc/18	1,88
1,87	pc André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	Prova Extra	1º	Lisboa CAR	16/dez		1,97 pc/23	
1,69	Omar Jesus		07/10/05	s20	AJS	CR Inverno s18/s20	1º	Ribeira Brava	8/jan		rp	
1,67	pc Gonçalo Mendonça		17/06/06	s18	CSM	Triatlo Jovem Nacional	5º	Pombal	18/mar		rp	1,66 / 1,64
1,65	Ivo Figueira		24/12/02	s23	AJS	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	8/jul		1,70 /22	1,58 / 1,54
1,61	Mílton Ferreira		24/09/98	Sen	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	3/jun		1,76 /15	
1,60	Marco Barros		06/09/07	s18	nf	CR Escolares	1º	Câmara de Lobos	18/mar	ESTREITO	rp	
1,60	Marco Santos		11/09/07	s18	AJS	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	6/mai		rp	1,58 / 1,56
1,60	Pedro A. Freitas		08/02/96	Sen	GDE	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	8/jul		rp	1,58
1,60	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	8/jul		rp	1,55 / 1,54
1,58	pc Gonçalo Pacheco		17/02/78	V 40	CAFH	T Braga Anjos	5º	Braga	22/jan		1,87 /06	1,50pc
1,58	pc Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	GDE	T Braga Anjos	6º	Braga	22/jan		1,68 pc/21	
1,56	Artur Martins		25/01/05	s20	ADRAP	CR Sub-20	1º	Ribeira Brava	25/jun		1,58 /22	1,55 / 1,51
1,55	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s16	CSM	CR Inverno s14/s16	1º	Ribeira Brava	11/fev		rp	1,55 / 1,51
1,52	Matias Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR Inverno s14/s16	2º	Ribeira Brava	11/fev		rp	1,50 / 1,48
1,51	Rodrigo Magalhães		04/07/08	s16	ADRAP	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	7/mai		rp	1,48 / 1,43
1,51	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	OJ Regional	3º	Ribeira Brava	7/mai		rp	1,45 / 1,44
1,46	André R. Pereira		21/10/05	s20	AAM-M	CR Absolutos Inverno	4º	Ribeira Brava	15/jan		rp	
1,46	Nélio Santos		13/02/05	s20	AJS	CR P Combinadas	2º	Ribeira Brava	1/abr		1,66 /21	
1,45	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	18/jun		rp	1,36 / 1,32
1,43	João Freire		20/09/08	s16	nf	CR Escolares j.3	1º	Ribeira Brava	29/abr	EMACHICO	rp	
1,40	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s14	ADRAP	T Natal	2º	Ribeira Brava	16/dez		rp	1,32 / 1,31
1,39	Bernardo Olim		26/01/08	s16	ADRAP	CR P Comb Inverno	4º	Ribeira Brava	9/dez		rp	
1,36	Afonso Nóbrega		16/11/08	s16	AJS	Atleta Completo Reg	3º	Ribeira Brava	2/abr		rp	
1,35	Rodrigo Silva		03/07/10	s14	AJS	OJ Regional - j1	1º	Ribeira Brava	15/abr		rp	1,34 / 1,32

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1,35		Daniel Gonçalves	26/03/08	s16	nf	CR Escolares j.3	3º	Ribeira Brava	29/abr	ESTREITO	rp	
1,35		Victor Ornelas	12/04/08	s16	nf	CR Escolares j.3	4º	Ribeira Brava	29/abr	ESTREITO	rp	
1,30		Carlos Abreu	28/10/10	s14	AJS	T Natal	3º	Ribeira Brava	16/dez		rp	1,20 / 1,20
1,28		Tiago Henriques	24/01/10	s14	AJS	CR Sub-14	2º	Ribeira Brava	17/jun		rp	1,26
1,28		João Paulo Figueira	06/01/10	s14	GDE	CR Sub-14	3º	Ribeira Brava	17/jun		rp	1,24 / 1,14
1,26		Lucas Freitas	28/02/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14/s16	2º	Ribeira Brava	12/fev		rp	1,25 / 1,24
1,24		Miguel Oliveira	08/05/11	s14	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	3/jun		rp	1,22
1,24		Matias Brites	20/10/10	s14	ADRAP	CR Sub-14	4º	Ribeira Brava	17/jun		rp	
1,18		Jesús Abreu	11/03/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14/s16	5º	Ribeira Brava	12/fev		rp	
1,14		Sérgio A. Pestana	13/11/10	s14	GDE	CR Inverno s14/s16	6º	Ribeira Brava	12/fev		rp	
1,14		Gonçalo P. Silva	14/07/10	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	8º	Ribeira Brava	12/fev		rp	

Atletas Veteranos:

1,58	pc	Gonçalo Pacheco	17/02/78	V 40	CAFH	T Braga Anjos	5º	Braga	22/jan		
1,56		Gonçalo Pacheco	17/02/78	V 45	CAFH	CR Veteranos	1º	Ribeira Brava	3/jun		
1,32		Horácio Alves	27/06/63	V 55	VIP-RC	CR Veteranos Inverno	1º	Ribeira Brava	29/jan		

Marcas em pista coberta:

2,07	pc	Nelson Pinto	24/12/98	Sen	AJS	C Portugal pc	2º	Pombal	19/fev		
1,91	pc	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS	CN P Comb PC	1º	Braga	21/jan		
1,88	pc	Tiago Martins	05/03/97	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	8º	Pombal	28/jan		
1,67	pc	Gonçalo Mendonça	17/06/06	s18	CSM	Triatlo Jovem Nacional	5º	Pombal	18/mar		
1,58	pc	Gonçalo Pacheco	17/02/78	V 40	CAFH	T Braga Anjos	5º	Braga	22/jan		
1,58	pc	Gilberto Carvalho	14/01/93	Sen	GDE	T Braga Anjos	6º	Braga	22/jan		

**Masculinos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro**

**Vara**

Recordes Regionais: Abs - 5,35 / pc - 5,20 Sub23 - 5,35 / pc - 5,20 sub20 - 5,15 / pc - 5,15 sub18 - 4,95 / pc - 4,50 sub16 - 3,70 sub14 - 2,40

Ranking até: Sen: 2,60 sub20: 2,40 sub18: 2,20 sub16: 2,00 sub14: 1,80

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4,50	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	CN 1ª divisão	3º	Viana do Castelo	22/jul		rp	4,30pc / 4,30pc
4,20	pc Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	GDE	II Noite Atlética	1º	Braga	15/fev		4,40 /19	4,00pc / 4,00pc
4,10	Artur Martins		25/01/05	s20	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	18/fev		rp	4,00 / 3,97pc
3,70	Gonçalo Pacheco		17/02/78	V 45	CAFH	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	30/abr		4,60 /05	3,60 / 3,40
3,25	Matias Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CN Sub-18	8º	Almada	17/jun		rp	3,20 / 3,15
3,12	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR P Comb Inverno	1º	Ribeira Brava	10/dez		4,30 pc/01	
3,10	Omar Jesus		07/10/05	s20	AJS	CR Inverno s18/s20	2º	Ribeira Brava	7/jan		rp	2,65
2,95	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	CR Sub-18	2º	Ribeira Brava	10/jun		rp	2,85 / 2,80
2,25	Afonso Nóbrega		16/11/08	s16	AJS	CR Sub-18	3º	Ribeira Brava	10/jun		rp	
2,20	Rodrigo Silva		03/07/10	s14	AJS	CR Sub16	2º	Ribeira Brava	14/mai		rp	
1,90	Carlos Abreu		28/10/10	s14	AJS	CR Sub16	3º	Ribeira Brava	14/mai		rp	

**Atletas Veteranos:**

3,70 Gonçalo Pacheco 17/02/78 V 45 CAFH Prova Extra 1º Ribeira Brava 30/abr

**Marcas em pista coberta:**

4,30 pc Guilherme Almeida 11/06/02 s23 AJS CN P Comb PC 2º Braga 22/jan  
 4,20 pc Gilberto Carvalho 14/01/93 Sen GDE II Noite Atlética 1º Braga 15/fev  
 3,97 pc Artur Martins 25/01/05 s20 ADRAP CN Sub-20 pc 5º Pombal 25/fev  
 3,00 pc Gonçalo Pacheco 17/02/78 V 45 CAFH CN Master pc 2º Braga 25/fev

**Vara em distância**

Recordes Regionais: sub14 - 5,43

Ranking até: 2,75

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
5,15	Rodrigo Silva		03/07/10	s14	AJS	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	7/mai		rp	
4,59	Carlos Abreu		28/10/10	s14	AJS	CR Sub-14	1º	Ribeira Brava	18/jun		rp	4,38
4,33	Miguel Oliveira		08/05/11	s14	CSM	CR Sub-14	2º	Ribeira Brava	18/jun		rp	4,24 / 3,93
4,22	Lucas Freitas		28/02/10	s14	ADRAP	CR Sub-14	3º	Ribeira Brava	18/jun		rp	3,89

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4,15	Matias Brites	20/10/10	s14	ADRAP	CR Sub-14	4º	Ribeira Brava	18/jun	rp
4,04	Rodrigo Teixeira	28/06/10	s14	ADRAP	OJ Regional	4º	Ribeira Brava	7/mai	rp
3,84	Jonas António	28/08/10	s14	AJS	CR Sub-14	5º	Ribeira Brava	18/jun	rp
3,70	João Carrascal	04/12/11	s14	AJS	OJ Regional	6º	Ribeira Brava	7/mai	rp
2,86	João Paulo Figueira	06/01/10	s14	GDE	CR Sub-14	6º	Ribeira Brava	18/jun	2,94 /22

Comprimento

Recordes Regionais: Abs - 7,41 / pc - 7,25    Sub23 - 7,41 / pc - 7,25    sub20 - 7,22 / pc - 7,03    sub18 - 6,94 / pc - 6,42    sub16 - 6,17 / pc - 5,75    sub14 - 5,78 / pc - 5,34

Ranking até: Sen: 5,00    sub20: 5,00    sub18: 4,75    sub16: 4,25    sub14: 3,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7,17	0,8	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	CN P Combinadas	1º	Beja	3/jun		rp	7,02 / 6,85	
6,94	pc	Carlos Prino		13/06/97	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	5º	Pombal	28/jan		7,25 /20	6,91 / 6,80pc	
6,94	-0,1	Xavier Outeiro		08/08/03	s23	AJS	CN 1ª divisão	6º	Viana do Castelo	22/jul		6,96 /22	6,93 / 6,68pc	
6,89	0,4	Samuel Remédios		24/02/92	Sen	GDE	CN 1ª divisão	7º	Viana do Castelo	22/jul		7,52 pc/18	6,77	
6,67	pc	Nelson Pinto		24/12/98	Sen	AJS	CN Univ. pc	4º	Pombal	11/mar		rp	6,60	
6,58	-0,5	Omar Jesus		07/10/05	s20	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	7/mai		6,68 /22	6,56pc / 6,52	
6,56	pc	André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	Prova Extra	4º	Lisboa CAR	16/dez		7,28 pc/19		
6,44	-0,2	Francisco Cordoeiro		09/05/92	Sen	AJS	Meet Pedro Gonçalves	11º	Porto I	16/jul		7,25 pc/13		
6,12	-0,1	Ivo Figueira		24/12/02	s23	AJS	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	7/jul		6,69 /22	5,90 / 5,78	
6,09	pc	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nacional	4º	Pombal	18/mar		rp	6,02 / 6,00	
5,97	0,6	Francisco Palmeira		24/11/05	s20	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	10/jun		6,05 /22	5,71	
5,92	1,2	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	7/jan		6,13 /22	5,63	
5,72	0,2	Bruno Pita		14/03/03	s23	GDE	CR Absolutos Inverno	2º	Ribeira Brava	14/jan		6,13 /21	5,14	
5,72	0,5	Mílton Ferreira		24/09/98	Sen	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	10/jun		6,16 /22	5,71 / 5,68	
5,65	1,9	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s16	ADRAP	OJ Nacional	7º	Lagoa	21/mai		rp	5,59 / 5,44	
5,51	-0,4	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	T Natal	1º	Ribeira Brava	16/dez		rp	5,10 / 5,08	
5,42	0,0	Marco Santos		11/09/07	s18	AJS	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	7/mai		rp	5,25 / 5,24	
5,38	0,7	Gonçalo Pacheco		17/02/78	V 45	CAFH	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	7/jul		? /	5,34 / 5,09	
5,29	0,4	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s18	CSM	OJ Regional	3º	Ribeira Brava	7/mai		5,30 /21	5,18 / 5,10	
5,26	0,7	Lucas Faria		19/12/05	s20	GDE	CR Sub-20	3º	Ribeira Brava	24/jun		5,30 /22		
5,23	0,5	Bruno Viveiros		08/05/98	Sen	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	7/jan		5,54 /16	5,17 / 5,10	
5,23	pc	Matias Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Nacional	10º	Pombal	18/mar		rp	5,16 / 5,06	

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

5,22	-0,5	Artur Martins	25/01/05	s20	ADRAP	CR P Comb Inverno	1º	Ribeira Brava	9/dez	5,78 /21	5,20
5,20	-0,5	Nélio Santos	13/02/05	s20	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	4/fev	5,27 /22	5,18 / 5,10
5,17	pc	Gilberto Carvalho	14/01/93	Sen	GDE	T Preparação	12º	Braga	21/jan	5,80 /19	
5,13	1,2	Gonçalo Quartilho	30/06/07	s18	nf	CR Escolares - j.3	1º	Ribeira Brava	29/abr	EBSPSOL	rp
5,09	0,3	Fábio Aguiar	15/09/09	s16	CSM	T. Verão	2º	Ribeira Brava	12/jul	rp	4,70 / 4,54
5,03	0,2	André Serrão	21/10/05	s20	CSM	CR P Comb Inverno	2º	Ribeira Brava	9/dez	rp	
4,71	0,3	Pedro M. Gonçalves	07/01/09	s16	CSM	OJ Regional - j1	3º	Ribeira Brava	15/abr	4,87 /22	
4,68	-1,9	Miguel A. Nóbrega	10/02/08	s16	CSM	Atleta Completo Nac	17º	Pombal	29/abr	rp	4,64 / 4,63
4,58	0,8	Rodrigo Silva	03/07/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	1º	Ribeira Brava	1/abr	rp	4,32 / 4,28
4,56	0,3	Guilherme Silva	18/08/06	s18	AJS	CR Sub-18	8º	Ribeira Brava	10/jun	rp	
4,50	-0,9	Rodrigo Teixeira	28/06/10	s14	ADRAP	T Natal	3º	Ribeira Brava	16/dez	rp	4,41 / 4,36
4,37	0,0	Diogo Mendonça	30/12/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	5º	Ribeira Brava	1/abr	rp	
4,32	0,6	João Tomás Santos	30/03/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	6º	Ribeira Brava	1/abr	4,51 /22	
4,32	0,0	Carlos Abreu	28/10/10	s14	AJS	CR Sub-14	2º	Ribeira Brava	17/jun	rp	4,11 / 4,05
4,31	0,6	Gustavo Gouveia	05/04/10	s14	GDE	CR Sub-14	3º	Ribeira Brava	17/jun	rp	3,74
4,29	0,2	Dinis A. Freitas	04/04/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	2º	Ribeira Brava	1/abr	rp	
4,28	0,6	Guilherme Henriques	07/06/09	s16	AJS	Atleta Completo Reg	7º	Ribeira Brava	1/abr	rp	4,22 / 4,18
4,26	0,7	Jesus Gouveia	24/12/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	8º	Ribeira Brava	1/abr	rp	
4,18	0,9	Matias Brites	20/10/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14/s16	1º	Ribeira Brava	11/fev	rp	3,85 / 3,67
4,16	0,4	Miguel Oliveira	08/05/11	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	2º	Ribeira Brava	11/fev	rp	3,96 / 3,96
4,10	0,0	Rafael Silva	20/04/10	s14	CDEPC	CR Inverno s14/s16	5º	Ribeira Brava	11/fev	rp	
4,10	-0,8	Lucas Freitas	28/02/10	s14	ADRAP	T Natal	5º	Ribeira Brava	16/dez	rp	4,00 / 3,85
4,01	-0,3	Jesús Abreu	11/03/10	s14	ADRAP	OJ Regional - j2	3º	Ribeira Brava	30/abr	rp	3,93 / 3,70
3,97	0,2	Miguel Brito	16/06/11	s14	AJS	CR Sub-14	5º	Ribeira Brava	17/jun	rp	3,72
3,82	0,2	Tiago M. Freitas	22/12/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	3º	Ribeira Brava	1/abr	rp	
3,78	0,8	Andree Abreu	11/03/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	4º	Ribeira Brava	1/abr	3,78 /22	3,69
3,65	-2,5	Luís H. Nunes	09/10/10	s14	GDE	CR Sub16	9º	Ribeira Brava	13/mai	rp	
3,62	0,5	João Pedro Gonçalves	19/03/10	s14	GDE	CR Sub-14	7º	Ribeira Brava	17/jun	rp	
3,58	-1,1	João Carrascal	04/12/11	s14	AJS	Atleta Completo Reg	8º	Ribeira Brava	1/abr	rp	
3,54	0,1	Tomé Gouveia	29/11/12	s12	AJS	CR Sub-14	8º	Ribeira Brava	17/jun	rp	
3,51	0,8	João Paulo Figueira	06/01/10	s14	GDE	CR Inverno s14/s16	8º	Ribeira Brava	11/fev	rp	
3,50	0,0	João Carlos Abreu	31/07/11	s14	CSM	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	7/jan	rp	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Melhores Veteranos:

5,38	0,7	Gonçalo Pacheco	17/02/78	V 45	CAFH	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	7/jul
4,55	-1,6	João Vieira	02/08/76	V 45	CAFH	CR Veteranos Inverno	3º	Ribeira Brava	28/jan
4,39	-1,5	Tóni Fernandes	22/09/80	V 40	AAM-M	CR Veteranos Inverno	5º	Ribeira Brava	28/jan
4,06	0,0	Horácio Alves	27/06/63	V 55	VIP-RC	CR Veteranos Inverno	6º	Ribeira Brava	28/jan
3,46	-2,3	Adérito Gouveia	19/10/72	V 50	SCM-M	CR Veteranos Inverno	9º	Ribeira Brava	28/jan

Marcas em pista coberta:

6,94	pc	Carlos Prino	13/06/97	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	5º	Pombal	28/jan
6,68	pc	Xavier Outeiro	08/08/03	s23	AJS	CN 1ª div - pc	8º	Pombal	11/fev
6,67	pc	Nelson Pinto	24/12/98	Sen	AJS	CN Univ. pc	4º	Pombal	11/mar
6,56	pc	Omar Jesus	07/10/05	s20	AJS	CN Clubes PC - Apur	16º	Pombal	28/jan
6,43	pc	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS	Prova Extra	2º	Braga	14/jan
6,09	pc	Roberto Gomes	19/01/07	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nacional	4º	Pombal	18/mar
5,23	pc	Matias Freitas	16/01/08	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Nacional	10º	Pombal	18/mar
5,17	pc	Gilberto Carvalho	14/01/93	Sen	GDE	T Preparação	12º	Braga	21/jan
5,09	pc	Gonçalo Pacheco	17/02/78	V 45	CAFH	CN Masters pc	4º	Braga	25/fev

Triplo

Recordes Regionais: Abs - 15,54 / pc - 15,54 Sub23 - 15,39 / pc - 14,70 sub20 - 14,69 / pc - 14,50 sub18 - 14,36 / pc - 14,09 sub16 - 13,34

Ranking até: Sen: 11,00 sub20: 10,00 sub18: 10,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
15,54	pc	Oleksandr Lyashchenko		18/01/97	Sen	AJS	CN 1ª div pc	3º	Pombal	12/fev	RR Absoluto	rp	15,40pc / 15,18	
14,14	0,2	João Alexandre		01/01/90	Sen	GDE	CNC - Apuramento	2º	Ribeira Brava	28/mai		15,59 /16	13,94	
13,71	0,0	Ivo Figueira		24/12/02	s23	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	18/fev		14,14 pc/22	13,37pc / 13,22	
13,40	-0,2	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	11/jun		13,55 /22	13,20 / 13,16	
12,88	pc	Xavier Outeiro		08/08/03	s23	AJS	CN Univ. pc	10º	Pombal	12/mar		13,83 /21		
12,37	1,1	Nélio Santos		13/02/05	s20	AJS	CR Sub-20	1º	Ribeira Brava	25/jun		rp	12,16 / 12,14	
12,27	0,2	Mílton Ferreira		24/09/98	Sen	CSM	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	8/jul		13,00 /18	12,00 / 11,86	
11,97	0,2	Marco Santos		11/09/07	s18	AJS	CR Sub-18	2º	Ribeira Brava	11/jun		rp	11,89 / 11,50	
11,72	0,3	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s16	ADRAP	CR Sub-18	3º	Ribeira Brava	11/jun		rp		
11,46	0,8	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	8/jul		rp		

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

11,13	0,6	Artur Martins	25/01/05	s20	ADRAP	CR Sub-20	3º	Ribeira Brava	25/jun	11,40 /22	10,91
10,89	0,1	Mateus Jesus	07/08/09	s16	CSM	T Natal	1º	Ribeira Brava	17/dez	rp	
10,83	0,7	Lucas Faria	19/12/05	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	2º	Ribeira Brava	8/jan	rp	
10,09	-0,4	Fábio Aguiar	15/09/09	s16	CSM	T Natal	2º	Ribeira Brava	17/dez	rp	
Atletas Veteranos:											
10,50	pc	Gonçalo Pacheco	17/02/78	V 45	CAFH	CN Masters pc	4º	Braga	26/fev	rp	
Marcas em pista coberta:											
15,54	pc	Oleksandr Lyashchenko	18/01/97	Sen	AJS	CN 1ª div pc	3º	Pombal	12/fev	RR Abs pc	
13,37	pc	Ivo Figueira	24/12/02	s23	AJS	CN Esperanças pc	6º	Pombal	5/mar		
13,03	pc	Ulisses Tavares	CPV 18/10/92	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	16º	Pombal	28/jan		
12,88	pc	Xavier Outeiro	08/08/03	s23	AJS	CN Univ. pc	10º	Pombal	12/mar		

Quádruplo A - infantis

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

Recordes Regionais:

sub14 - 13,65

Ranking até: 9,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,22	0,4	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s14	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	10/dez		rp	12,15 / 11,52	
11,99	-2,9	Rodrigo Silva		03/07/10	s14	AJS	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	6/mai		rp	11,90 / 11,01	
11,90	0,6	Tiago Henriques		24/01/10	s14	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	22/abr		rp	11,46	
11,79	0,7	Gustavo Gouveia		05/04/10	s14	GDE	CR Sub-14	2º	Ribeira Brava	18/jun		rp		
11,73	0,0	Miguel Oliveira		08/05/11	s14	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	10/dez		rp	11,48 / 11,46	
11,30	0,4	Lucas Freitas		28/02/10	s14	ADRAP	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	10/dez		rp	10,84	
10,85	0,7	João Carlos Abreu		31/07/11	s14	CSM	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	22/abr		rp		
10,74	0,4	Carlos Abreu		28/10/10	s14	AJS	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	22/abr		rp	10,45 / 10,40	
10,48	-1,9	João Pedro Gonçalves		19/03/10	s14	GDE	CR Sub16	5º	Ribeira Brava	14/mai		rp		
10,38	-1,6	João Paulo Figueira		06/01/10	s14	GDE	OJ Regional	4º	Ribeira Brava	6/mai		rp	10,35 / 10,34	
10,05	0,3	Miguel Brito		16/06/11	s14	AJS	Prova Extra	6º	Ribeira Brava	22/abr		rp		
9,47	-0,5	João Carrascal		04/12/11	s14	AJS	Prova Extra	7º	Ribeira Brava	22/abr		rp	8,92	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**Quádruplo B - iniciados**

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

Recordes Regionais: sub16 - 15,36

Ranking até: 9,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
14,44	-1,4	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s16	ADRAP	CR Sub16	1º	Ribeira Brava	14/mai		rp	14,34 / 13,55	
13,68	-1,7	Matias Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	6/mai		rp	12,63	
13,32	-0,1	Pedro M. Gonçalves		07/01/09	s16	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	22/abr		rp		
13,31	0,2	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	8/jul		rp	13,17 / 12,50	
12,69	0,4	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	T Preparação	2º	Ribeira Brava	28/mai		rp	12,58 / 12,35	
10,27	0,0	Guilherme Henriques		07/06/09	s16	AJS	Prova Extra	6º	Ribeira Brava	22/abr		rp		

**Peso - 7,26k**

7,26 kg

Recordes Regionais: Abs - 16,04 / pc - 15,84 Sub23 - 16,04 / pc - 15,21 sub20 - 15,48

Ranking até: Sen: 8,00 sub20: 7,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
13,64	Vítor Gouveia		05/04/00	Sen	AJS	Prova Extra	1º	Funchal	24/jun		rp	13,50 / 12,71
13,45	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	CN P Combinadas	1º	Beja	3/jun		rp	12,80 / 12,00
13,14	André Gonçalves		14/04/86	V 35	ADRAP	CN 1ª divisão	6º	Viana do Castelo	22/jul		15,69 /11	13,11pc / 13,07
12,98	pc Francisco Lemos		20/08/02	s23	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	12º	Pombal	28/jan		13,07 pc/22	12,93pc
12,52	Jorge Grave		01/09/82	V 40	AJS	Pentatlo Lançamentos	1º	Leiria	29/abr		13,82 /19	
11,46	pc Francisco A. Pereira		25/04/03	s23	GDE	Meet M.Pereira	6º	Lisboa CAR	7/jan		rp	11,20pc / 10,92pc
10,98	pc Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	GDE	Meet Antº Monteiro	4º	Pombal	30/dez		11,00 /22	10,92 / 10,73
10,67	Miguel Azevedo		31/10/03	s23	ADRAP	CR Absolutos Inverno	2º	Funchal	14/jan		rp	10,23
9,99	Roque Tavares		16/08/90	Sen	ADRAP	CR Absolutos Inverno	3º	Funchal	14/jan		10,45 /19	
9,60	Gonçalo Pacheco		17/02/78	V 45	CAFH	CR Veteranos	1º	Funchal	3/jun		9,88 /22	9,48
9,42	Diogo Costa		24/12/94	Sen	CSM	CR Absolutos Inverno	4º	Funchal	14/jan		11,02 /18	
9,15	Carlos Freitas		21/05/05	s20	GDE	CR Absolutos	4º	Funchal	8/jul		rp	
9,11	Nicolau Ferreira		18/09/00	Sen	CSM	CR Absolutos	5º	Funchal	8/jul		rp	
8,26	Ivo Figueira		24/12/02	s23	AJS	CR P Comb Inverno	1º	Funchal	9/dez		rp	
8,01	Tóni Fernandes		22/09/80	V 40	AAM-M	CR Veteranos Inverno	2º	Funchal	28/jan		rp	



RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Melhores Veteranos:

12,52		Jorge Grave	01/09/82	V 40	AJS	Pentatlo Lançamentos	1º	Leiria	29/abr
9,60		Gonçalo Pacheco	17/02/78	V 45	CAFH	CR Veteranos	1º	Funchal	3/jun
6,23		Diogo Sousa	28/11/83	V 35	GDE	CR Absolutos Inverno	6º	Funchal	14/jan

Marcas em pista coberta:

13,11	pc	André Gonçalves	14/04/86	V 35	ADRAP	CN 2ª div - pc	3º	Pombal	12/fev
12,98	pc	Francisco Lemos	20/08/02	s23	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	12º	Pombal	28/jan
12,68	pc	Vítor Gouveia	05/04/00	Sen	AJS	CN 1ª div pc	8º	Pombal	12/fev
11,92	pc	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS	CN P Comb PC	1º	Braga	21/jan
11,46	pc	Francisco A. Pereira	25/04/03	s23	GDE	Meet M.Pereira	6º	Lisboa CAR	7/jan
10,98	pc	Gilberto Carvalho	14/01/93	Sen	GDE	Meet Antº Monteiro	4º	Pombal	30/dez

**Peso - 6 k**

6 kg (Juniões)

Recordes Regionais: sub20 - 17,02 / pc - 16,38 sub18 - 16,13

Ranking até: 7,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
12,40	Nélio Serrão		30/04/07	s18	AJS	T Preparação	1º	Funchal	27/mai		rp	12,40 / 12,20
10,49	Carlos Freitas		21/05/05	s20	GDE	CR Sub-20	2º	Funchal	24/jun		rp	10,33
9,88	Martim Gonçalves		01/09/05	s20	ADRAP	CR Sub-20	3º	Funchal	24/jun		rp	
9,31	Artur Martins		25/01/05	s20	ADRAP	CR P Comb Inverno	1º	Funchal	9/dez		rp	9,22
8,72	Manuel Rocha		28/08/07	s18	AJS	Prova Extra	2º	Funchal	17/jun		rp	8,71
8,68	Afonso Dantas		12/08/04	s20	GDE	Prova Extra	1º	Funchal	4/fev		rp	7,73
8,02	João Pedro Henriques		17/11/06	s18	CSM	CR Sub-20	5º	Funchal	24/jun		rp	

Melhores Veteranos:

6,94		Énio Freitas	15/04/72	V 50	GDE	CR Veteranos	1º	Funchal	3/jun		rp	
6,19		José G. Carvalho	13/02/65	V 55	ADRAP	CR Veteranos Inverno	1º	Funchal	28/jan			

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**Peso - 5k**

5 kg (Juvenis)

Recordes Regionais: sub18 - 17,50 / pc - 16,08 sub16 - 14,99

Ranking até: 7,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
14,30	Nélio Serrão		30/04/07	s18	AJS	CR Sub-18	1º	Funchal	10/jun		rp	13,63 / 13,63
10,91	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s16	CSM	CR Sub-18	3º	Funchal	10/jun		rp	
10,66	pc Gonçalo Mendonça		17/06/06	s18	CSM	Triatlo Jovem Nacional	4º	Pombal	18/mar		rp	9,67 / 9,53
10,05	Manuel Rocha		28/08/07	s18	AJS	Prova Extra	2º	Funchal	9/dez		rp	9,98 / 9,78
9,57	Marco Santos		11/09/07	s18	AJS	CR P Combinadas	1º	Funchal	1/abr		rp	
9,46	Guilherme R Ferreira		22/01/08	s16	GDE	CR Sub-18	5º	Funchal	10/jun		rp	
8,89	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR P Comb Inverno	2º	Funchal	9/dez		rp	8,32 / 8,26
8,86	João Tomás Santos		30/03/08	s16	ADRAP	CR P Comb Inverno	3º	Funchal	9/dez		rp	8,36
8,66	Cláudio Camacho		20/05/09	s16	AJS	CR Sub-18	6º	Funchal	10/jun		rp	
8,53	João Pedro Henriques		17/11/06	s18	CSM	CR Sub-18	7º	Funchal	10/jun		rp	
8,29	Matias Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR P Comb Inverno	4º	Funchal	9/dez		rp	
8,12	Lourenço A. Viveiros		16/06/06	s18	GDE	CR Inverno s18/s20	4º	Funchal	7/jan		8,39 /21	
7,84	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s16	ADRAP	CR P Comb Inverno	5º	Funchal	9/dez		rp	
7,55	Guilherme Nóbrega		01/12/06	s18	CSM	CR P Comb Inverno	6º	Funchal	9/dez		rp	
7,05	Rodrigo Magalhães		04/07/08	s16	ADRAP	CR P Comb Inverno	7º	Funchal	9/dez		rp	

Atletas Veteranos:

8,56 Petr Danich 08/06/53 V 65 CEOL CR Veteranos Inverno 1º Funchal 28/jan

Marcas em pista coberta:

12,60 pc Nélio Serrão 30/04/07 s18 AJS CN sub18 pc 5º Braga 4/fev  
 10,66 pc Gonçalo Mendonça 17/06/06 s18 CSM Triatlo Jovem Nacional 4º Pombal 18/mar  
 7,78 pc Roberto Gomes 19/01/07 s18 ADRAP Triatlo Jovem Nacional 15º Pombal 18/mar

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**Peso - 4k**

4 kg (Iniciados)

Recordes Regionais: sub16 - 17,10 / pc - 12,78 sub14 - 12,10

Ranking até: 7,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
13,09	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s16	CSM	Prova Extra	1º	Funchal	9/dez		rp	12,47 / 11,90
11,20	Guilherme R Ferreira		22/01/08	s16	GDE	Prova Extra	2º	Funchal	9/dez		rp	10,37 / 9,54
10,21	Cláudio Camacho		20/05/09	s16	AJS	Prova Extra	2º	Funchal	24/jun		rp	9,63 / 9,55
9,80	João Tomás Santos		30/03/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	2º	Funchal	1/abr		rp	9,07
9,67	João M. Rodrigues		07/09/08	s16	AJS	Prova Extra	3º	Funchal	9/dez		rp	9,31 / 9,25
8,48	Diogo Mendes		01/02/10	s14	GDE	CR Sub16	4º	Funchal	13/mai		rp	
8,44	Dinis A. Freitas		04/04/10	s14	ADRAP	CR Sub16	5º	Funchal	13/mai		rp	
8,26	Matias Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR Sub16	6º	Funchal	13/mai		rp	7,81 / 7,65pc
7,37	Bernardo Olim		26/01/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	5º	Funchal	1/abr		rp	
7,15	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Atleta Completo Reg	6º	Funchal	1/abr		rp	

Marcas em pista coberta:

7,65 pc Matias Freitas 16/01/08 s16 ADRAP Triatlo Jovem Nacional 14º Pombal 18/mar

**Peso - 3k**

3 kg (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 15,20 / pc - 9,34

Ranking até: 6,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
10,76	Dinis A. Freitas		04/04/10	s14	ADRAP	CR Sub-14	1º	Funchal	17/jun		rp	10,20 / 9,49
9,11	Diogo Mendes		01/02/10	s14	GDE	CR Sub-14	2º	Funchal	17/jun		rp	
8,92	Gonçalo P. Silva		14/07/10	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	2º	Funchal	11/fev		rp	
8,18	Lucas Velosa		16/01/11	s14	CSM	Prova Extra	1º	Funchal	9/dez		rp	8,02 / 7,10
7,83	Tiago Henriques		24/01/10	s14	AJS	CR Inverno s14/s16	3º	Funchal	11/fev		rp	7,60
7,54	Élton Rodrigues		07/08/10	s14	GDE	CR Sub-14	5º	Funchal	17/jun		rp	6,84
6,28	Miguel Oliveira		08/05/11	s14	CSM	CR Sub-14	6º	Funchal	17/jun		rp	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**Peso - 2k**

2 kg (Infantis - prova regional em provas combinadas)

Recordes Regionais:

sub14 - X

Ranking até: 6,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
11,16	Dinis A. Freitas		04/04/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	1º	Funchal	1/abr		rp	
9,30	Lucas Freitas		28/02/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	2º	Funchal	1/abr		rp	
8,74	Tiago Henriques		24/01/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	3º	Funchal	1/abr		rp	
8,29	Tiago M. Freitas		22/12/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	4º	Funchal	1/abr		rp	
7,84	Andree Abreu		11/03/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	5º	Funchal	1/abr		rp	
7,39	Rodrigo Silva		03/07/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	6º	Funchal	1/abr		rp	
7,27	Miguel Oliveira		08/05/11	s14	CSM	Atleta Completo Reg	7º	Funchal	1/abr		rp	
7,20	João Carrascal		04/12/11	s14	AJS	Atleta Completo Reg	8º	Funchal	1/abr		rp	
6,95	Miguel Brito		16/06/11	s14	AJS	Atleta Completo Reg	9º	Funchal	1/abr		rp	
6,87	Lucas Velosa		16/01/11	s14	CSM	Atleta Completo Reg	10º	Funchal	1/abr		rp	
6,36	Jesús Abreu		11/03/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	11º	Funchal	1/abr		rp	
6,30	João Paulo Figueira		06/01/10	s14	GDE	Atleta Completo Reg	12º	Funchal	1/abr		rp	

**Disco - 2k**

2 kg

Recordes Regionais:

Abs - 51,68

Sub23 - 48,60

sub20 - 45,18

sub18 - 39,16

Ranking até:

Sen: 20,00

sub20: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
48,18	Jorge Grave		01/09/82	V 40	AJS	Meet Antº Fortunato	1º	Torres Vedras	13/mai		51,68 /19	47,93 / 47,74
41,02	Vítor Gouveia		05/04/00	Sen	AJS	Prova extra	1º	Ribeira Brava	25/jun		rp	40,80 / 40,07
38,53	Francisco A. Pereira		25/04/03	s23	GDE	CN Universitários	3º	Viana do Castelo	7/mai		rp	36,96 / 36,75
38,01	Roque Tavares		16/08/90	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	2º	Ribeira Brava	28/mai		40,32 /17	36,52 / 36,19
34,89	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	Decatlo - extra	1º	Marinha Grande	14/mai		40,71 /22	34,81 / 34,37
31,60	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	GDE	Prova extra	2º	Lousada	8/jul		rp	30,72 / 30,41
26,93	Gonçalo Pacheco		17/02/78	V 45	CAFH	CR Veteranos	1º	Ribeira Brava	4/jun		? /	
25,33	Miguel Azevedo		31/10/03	s23	ADRAP	CR P Combinadas	1º	Ribeira Brava	2/abr		rp	
25,11	Carlos Freitas		21/05/05	s20	GDE	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	7/jul		rp	
21,44	Diogo Costa		24/12/94	Sen	CSM	CR Lançamentos	2º	Ribeira Brava	18/fev		31,14 /18	
20,17	Nicolau Ferreira		18/09/00	Sen	CSM	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	7/jul		rp	

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

19,75	Afonso Dantas	12/08/04	s20	GDE	CR Absolutos	5º	Ribeira Brava	7/jul	rp
Melhores Veteranos:									
48,18	Jorge Grave	01/09/82	V 40	AJS	Meet Antº Fortunato	1º	Torres Vedras	13/mai	rp
26,93	Gonçalo Pacheco	17/02/78	V 45	CAFH	CR Veteranos	1º	Ribeira Brava	4/jun	rp

Disco - 1,750 k

1,750 kg ( Juniores )

Recordes Regionais: sub20 - 50,51 sub18 - 44,55

Ranking até: 17,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
34,34	Nélio Serrão		30/04/07	s18	AJS	CR Sub-20	1º	Ribeira Brava	25/jun		rp	32,35
26,81	Manuel Rocha		28/08/07	s18	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	18/jun		rp	25,44 / 25,32
20,42	Afonso Dantas		12/08/04	s20	GDE	CR Lançamentos	1º	Ribeira Brava	18/fev		rp	19,69
19,41	Artur Martins		25/01/05	s20	ADRAP	CR P Combinadas	1º	Ribeira Brava	2/abr		rp	

Disco - 1,5 k

1,5 kg ( Juvenis )

Recordes Regionais: sub18 - 51,85 sub16 - 46,94

Ranking até: 16,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
37,84	Nélio Serrão		30/04/07	s18	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	10/dez		rp	36,94 / 36,29
36,31	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s16	CSM	CN Sub-18	5º	Almada	18/jun		rp	34,11 / 32,99
30,72	Manuel Rocha		28/08/07	s18	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	10/dez		rp	29,81 / 29,19
25,23	Cláudio Camacho		20/05/09	s16	AJS	CR Sub-18	4º	Ribeira Brava	11/jun		rp	19,14
23,13	João M. Rodrigues		07/09/08	s16	AJS	CR Sub-18	5º	Ribeira Brava	11/jun		rp	
22,98	Guilherme R Ferreira		22/01/08	s16	GDE	CR Lançamentos	4º	Ribeira Brava	18/fev		rp	22,11
21,00	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s18	CSM	CR P Combinadas	1º	Ribeira Brava	2/abr		21,79 / 22	
19,39	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR P Combinadas	2º	Ribeira Brava	2/abr		rp	
16,94	Marco Santos		11/09/07	s18	AJS	CR P Combinadas	3º	Ribeira Brava	2/abr		rp	

Melhores Veteranos:

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**Disco - 1k**

1 kg ( Iniciados )

Recordes Regionais: sub16 - 63,54 sub14 - 39,53

Ranking até: 14,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
49,28	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s16	CSM	T Natal	1º	Ribeira Brava	17/dez		rp	47,37 / 47,08
36,08	Cláudio Camacho		20/05/09	s16	AJS	T Natal	2º	Ribeira Brava	17/dez		rp	34,53 / 34,08
35,21	Guilherme R Ferreira		22/01/08	s16	GDE	T Natal	3º	Ribeira Brava	17/dez		rp	30,64 / 22,99
28,74	João M. Rodrigues		07/09/08	s16	AJS	T Natal	4º	Ribeira Brava	17/dez		rp	27,41 / 25,78
20,98	Dinis A. Freitas		04/04/10	s14	ADRAP	CR Sub16	4º	Ribeira Brava	14/mai		rp	
18,14	Lucas Freitas		28/02/10	s14	ADRAP	CR Sub16	5º	Ribeira Brava	14/mai		rp	
16,51	Tiago Henriques		24/01/10	s14	AJS	CR Sub16	6º	Ribeira Brava	14/mai		rp	
15,02	Lucas Velosa		16/01/11	s14	CSM	CR Sub16	7º	Ribeira Brava	14/mai		rp	

Melhores Veteranos:

26,08 Rui Antunes 15/05/45 V 75 IND-M CR Veteranos 1º Ribeira Brava 4/jun

**Disco - 750g**

750 g (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 52,64

Ranking até: 12,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
30,48	Dinis A. Freitas		04/04/10	s14	ADRAP	T Natal	1º	Ribeira Brava	17/dez		rp	26,58 / 24,61
24,47	Lucas Velosa		16/01/11	s14	CSM	T Natal	2º	Ribeira Brava	17/dez		rp	20,70 / 18,02
15,74	Mateus Cruz		13/03/11	s14	CSM	CR Sub-14	3º	Ribeira Brava	18/jun		rp	14,59 / 14,58
14,43	David Pinto		15/09/10	s14	IND-M	OJ Regional - j1	3º	Ribeira Brava	15/abr		rp	
13,95	Martim Nascimento		01/10/12	s12	CSM	CR Sub-14	4º	Ribeira Brava	18/jun		rp	
13,93	Miguel Brito		16/06/11	s14	AJS	OJ Regional - j1	4º	Ribeira Brava	15/abr		rp	
13,10	João Carrascal		04/12/11	s14	AJS	OJ Regional - j1	5º	Ribeira Brava	15/abr		rp	

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**Martelo - 7,26k**

7,26 kg

Recordes Regionais: Abs - 70,42 Sub23 - 70,42 sub20 - 54,59

Ranking até: Sen: 20,00 sub20: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
59,76	Francisco A. Pereira		25/04/03	s23	GDE	Meet Eduardo Cunha	1º	Lisboa (U)	20/mai		rp	59,06 / 57,51
52,66	Bruno Faria		29/10/03	s23	AJS	CN 1ª divisão	5º	Viana do Castelo	22/jul		rp	52,11 / 51,89
48,22	Leandro Gonçalves		08/11/96	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	3º	Funchal	28/mai		50,71 / 21	48,19 / 47,64
45,18	Jorge Grave		01/09/82	V 40	AJS	Pentatlo Lançamentos	1º	Leiria	29/abr		45,92 / 20	
31,31	Tiago Fernandes		27/01/01	s23	ADRAP	CR Lançamentos	2º	Funchal	4/fev		38,09 / 21	
30,27	Roque Tavares		16/08/90	Sen	ADRAP	CR Absolutos	2º	Funchal	8/jul		37,72 / 18	29,99
19,00	Carlos Freitas		21/05/05	s20	GDE	CR Absolutos	3º	Funchal	8/jul		rp	

Os melhores veteranos:

45,18	Jorge Grave		01/09/82	V 40	AJS	Pentatlo Lançamentos	1º	Leiria	29/abr			
13,59	Diogo Sousa		28/11/83	V 35	GDE	CR Lançamentos	4º	Funchal	28/jan			

**Martelo - 6k**

6 kg ( Juniores )

Recordes Regionais: sub20 - 68,22 sub18 - 59,86

Ranking até: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
25,29	Carlos Freitas		21/05/05	s20	GDE	CR Sub-20	1º	Funchal	24/jun		rp	
18,03	Afonso Dantas		12/08/04	s20	GDE	CR Lançamentos	1º	Funchal	4/fev		rp	
16,45	Nélio Serrão		30/04/07	s18	AJS	CR Sub-20	2º	Funchal	24/jun		rp	
15,88	João Afonso Sousa		17/03/05	s20	GDE	CR Sub-20	3º	Funchal	24/jun		rp	
15,45	João Pedro Henriques		17/11/06	s18	CSM	CR Sub-20	4º	Funchal	24/jun		rp	

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**Martelo - 5k**

5 kg ( Juvenis )

Recordes Regionais: sub18 - 69,00 sub16 - 59,49

Ranking até: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
32,84	João M. Rodrigues		07/09/08	s16	AJS	CR Sub-18	2º	Funchal	10/jun		rp	21,58
19,95	Nélio Serrão		30/04/07	s18	AJS	CR Sub-18	3º	Funchal	10/jun		rp	
18,52	Guilherme R Ferreira		22/01/08	s16	GDE	CR Lançamentos	2º	Funchal	4/fev		rp	
16,78	João Pedro Henriques		17/11/06	s18	CSM	CR Sub-18	4º	Funchal	10/jun		rp	
15,89	Cláudio Camacho		20/05/09	s16	AJS	CR Sub-18	5º	Funchal	10/jun		rp	

**Martelo - 4k**

4 kg ( Iniciados )

Recordes Regionais: sub16 - 70,56 sub14 - 50,09

Ranking até: 14,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
35,33	João M. Rodrigues		07/09/08	s16	AJS	Prova Extra	1º	Funchal	24/jun		rp	34,77 / 33,12
21,15	Matias Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR Sub16	2º	Funchal	13/mai		rp	
18,77	Guilherme R Ferreira		22/01/08	s16	GDE	OJ Regional	2º	Funchal	6/mai		rp	
16,81	Diogo Mendes		01/02/10	s14	GDE	CR Sub16	3º	Funchal	13/mai		rp	

**Martelo - 3k**

3 kg ( Infantis )

Recordes Regionais: sub14 - 60,86

Ranking até: 12,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
21,94	Diogo Mendes		01/02/10	s14	GDE	CR Sub-14	1º	Funchal	17/jun		rp	
20,65	Élton Rodrigues		07/08/10	s14	GDE	CR Sub-14	2º	Funchal	17/jun		rp	
15,77	Miguel Brito		16/06/11	s14	AJS	CR Sub-14	3º	Funchal	17/jun		rp	
15,26	Lucas Velosa		16/01/11	s14	CSM	OJ Regional	1º	Funchal	6/mai		rp	
14,29	Miguel Oliveira		08/05/11	s14	CSM	OJ Regional	2º	Funchal	6/mai		rp	13,38
11,82	Mateus Cruz		13/03/11	s14	CSM	OJ Regional	3º	Funchal	6/mai		rp	



Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Dardo - 800g

800 g

Recordes Regionais: Abs - 71,67 Sub23 - 68,41 sub20 - 60,50 sub18 - 56,52

Ranking até: Sen: 25,00 sub20: 20,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
61,20	Roque Tavares		16/08/90	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	10/jun		rp	59,47 / 59,40
52,24	Oleksandr Lyashchenko		18/01/97	Sen	AJS	CN 1ª divisão	7º	Viana do Castelo	22/jul		59,09 /16	48,63
51,88	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	Decatlo - extra	1º	Marinha Grande	14/mai		rp	50,26
47,95	Lucas Faria		19/12/05	s20	GDE	CR Sub-20	1º	Ribeira Brava	24/jun		51,05 /22	47,73 / 44,87
43,37	Nicolau Ferreira		18/09/00	Sen	CSM	CR Lançamentos	2º	Ribeira Brava	4/fev		47,45 /18	41,20 / 40,88
40,95	Miguel Azevedo		31/10/03	s23	ADRAP	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	8/jul		45,08 /22	39,95 / 39,84
40,33	Gonçalo Pacheco		17/02/78	V 45	CAFH	CR Veteranos	1º	Ribeira Brava	3/jun		50,78 /05	
35,37	Marco Santos		11/09/07	s18	AJS	CR Sub-20	2º	Ribeira Brava	24/jun		rp	33,47
33,13	Tiago Fernandes		27/01/01	s23	ADRAP	CR Lançamentos	5º	Ribeira Brava	4/fev		34,72 /19	
32,97	Bruno Faria		29/10/03	s23	AJS	CR Absolutos	6º	Ribeira Brava	8/jul		39,83 /21	
31,23	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	GDE	Meet Renato Silva	11º	Vagos	14/mai		36,17 /22	
29,34	Jorge Grave		01/09/82	V 40	AJS	Pentatlo Lançamentos	4º	Leiria	29/abr		rp	
29,28	Filipa Freitas		11/02/84	V 35	CSM	Prova Extra	1ª	Ribeira Brava	30/abr		50,78 /05	38,73
28,90	Artur Martins		25/01/05	s20	ADRAP	CR P Combinadas	1º	Ribeira Brava	2/abr		rp	
28,33	Francisco A. Pereira		25/04/03	s23	GDE	CR Lançamentos	6º	Ribeira Brava	4/fev		28,97 /19	
27,32	Omar Jesus		07/10/05	s20	AJS	CR Sub-20	3º	Ribeira Brava	24/jun		rp	25,51
26,57	Henrique Serrão		21/12/06	s18	GDE	CR Sub-20	4º	Ribeira Brava	24/jun		rp	
22,97	Luís Ribeiro		17/08/05	s20	GDE	CR Sub-20	5º	Ribeira Brava	24/jun		rp	
20,08	João Pedro Henriques		17/11/06	s18	CSM	CR Absolutos	8º	Ribeira Brava	8/jul		rp	
Melhores veteranos:												
40,33	Gonçalo Pacheco		17/02/78	V 45	CAFH	CR Veteranos	1º	Ribeira Brava	3/jun		rp	
21,38	Diogo Sousa		28/11/83	V 35	GDE	CR Lançamentos	7º	Ribeira Brava	4/fev		23,29 /22	
16,04	António Mendonça		03/05/73	V 50	CAFH	CR Absolutos	9º	Ribeira Brava	8/jul		rp	

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Dardo - 700g

700 g ( Juvenis )

Recordes Regionais: sub18 - 65,95 sub16 - 48,43

Ranking até: 18,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
37,75	Marco Santos		11/09/07	s18	AJS	CR Sub-18	2º	Ribeira Brava	10/jun		rp	34,65 / 33,44
32,12	Matias Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR Sub-18	3º	Ribeira Brava	10/jun		rp	26,90
29,56	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s18	CSM	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	6/mai		rp	26,51 / 23,14
26,43	Guilherme R Ferreira		22/01/08	s16	GDE	CR Sub-18	5º	Ribeira Brava	10/jun		rp	22,83
26,03	Henrique Serrão		21/12/06	s18	GDE	CR Sub-18	6º	Ribeira Brava	10/jun		rp	25,64
25,62	Gonçalo Quartilho		30/06/07	s18	nf	CR Escolares	1º	Ribeira Brava	4/mar	EBSPSOL	rp	
24,18	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s16	CSM	CR Lançamentos	5º	Ribeira Brava	4/fev		rp	
23,78	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	Atleta Completo Nac	14º	Pombal	30/abr		rp	23,58 / 21,99
21,35	Afonso Nóbrega		16/11/08	s16	AJS	CR Lançamentos	8º	Ribeira Brava	4/fev		rp	
21,20	Marcos Faria		27/10/09	s16	GDE	CR Lançamentos	9º	Ribeira Brava	4/fev		rp	
19,71	Etnan Ospina		17/05/07	s18	nf	CR Escolares	2º	Ribeira Brava	4/mar	EBSPSOL	rp	
19,68	David Pita		14/04/07	s18	nf	CR Escolares	3º	Ribeira Brava	4/mar	EBSPSOL	rp	
18,18	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	CR Lançamentos	10º	Ribeira Brava	4/fev		rp	
Melhores Veteranos:												
26,33	Horácio Alves		27/06/63	V 55	VIP-RC	CR Veteranos Inverno	3º	Ribeira Brava	28/jan			
17,44	António Mendonça		03/05/73	V 50	CAFH	CR Veteranos	1º	Ribeira Brava	3/jun			

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Dardo - 600g

600 g ( Iniciados )

Recordes Regionais: sub16 - 51,50 sub14 - 26,81

Ranking até: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
31,66	Matias Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	OJ Nacional	8º	Lagoa	21/mai		rp	30,55 / 29,19
30,26	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	9/dez		rp	22,67
29,66	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s16	CSM	Atleta Completo Nac	5º	Pombal	29/abr		rp	28,74 / 28,39
28,74	Guilherme R Ferreira		22/01/08	s16	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	17/jun		rp	22,07 / 21,57
28,24	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	9/dez		rp	18,46
26,41	Dinis A. Freitas		04/04/10	s14	ADRAP	CR Sub16	1º	Ribeira Brava	13/mai		rp	
25,19	João Tomás Santos		30/03/08	s16	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	7/jan		rp	23,35 / 22,63
19,83	João M. Rodrigues		07/09/08	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	4º	Ribeira Brava	12/fev		rp	
19,67	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	4º	Ribeira Brava	1/abr		rp	
19,45	Ricardo Ferreira		21/05/08	s16	nf	CR Escolares	1ª	Ribeira Brava	4/mar	ESV	rp	
18,54	Guilherme Henriques		07/06/09	s16	AJS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	9/dez		rp	
18,37	Cláudio Camacho		20/05/09	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	5º	Ribeira Brava	12/fev		rp	
18,31	Afonso Nóbrega		16/11/08	s16	AJS	Atleta Completo Reg	5º	Ribeira Brava	1/abr		rp	
17,30	Lucas Freitas		28/02/10	s14	ADRAP	CR Sub16	7º	Ribeira Brava	13/mai		rp	
17,23	Jesus Gouveia		24/12/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	6º	Ribeira Brava	1/abr		rp	
17,19	Bernardo Olim		26/01/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	7º	Ribeira Brava	1/abr		rp	
17,12	Quévin Oliveira		03/11/08	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	6º	Ribeira Brava	12/fev		rp	
Atletas Veteranos:												
21,10	Petr Danich		08/06/53	V 65	CEOL	CR Veteranos Inverno	4º	Ribeira Brava	28/jan			

## Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

### Dardo - 400g

400 g (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 47,57

Ranking até: 12,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
29,85	Dinis A. Freitas		04/04/10	s14	ADRAP	CR Sub-14	1º	Ribeira Brava	17/jun		rp	27,10 / 26,00
22,92	Lucas Velosa		16/01/11	s14	CSM	CR Sub-14	2º	Ribeira Brava	17/jun		rp	22,12 / 20,12
21,84	Gonçalo P. Silva		14/07/10	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	2º	Ribeira Brava	12/fev		rp	
21,29	Andree Abreu		11/03/10	s14	ADRAP	CR Sub-14	3º	Ribeira Brava	17/jun		rp	19,10
19,43	Jonas António		28/08/10	s14	AJS	CR Sub-14	4º	Ribeira Brava	17/jun		rp	
14,86	Mateus Cruz		13/03/11	s14	CSM	OJ Regional - j2	3º	Ribeira Brava	30/abr		rp	13,81
14,08	Pedro Miguel Vieira		06/06/10	s14	ADRAP	CR Inverno s14/s16	4º	Ribeira Brava	12/fev		rp	
13,87	Sérgio A. Pestana		13/11/10	s14	GDE	CR Inverno s14/s16	5º	Ribeira Brava	12/fev		rp	
12,85	Martim Nascimento		01/10/12	s12	CSM	CR Sub-14	5º	Ribeira Brava	17/jun		rp	

### Triatlo A - Juvenis

60m barr.(91cm), Peso (5k), Altura

Recordes Regionais: sub18 - 2047 p / pc - 1921 p

Ranking até: 1000 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 650 p	pc	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s18	CSM	Triatlo Jovem Nacional	7º	Pombal	18/mar		rp		
Parciais:		9,67 . 10,66 . 1,67												

Marcas em pista coberta:

1 650 p	pc	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s18	CSM	Triatlo Jovem Nacional	7º	Pombal	18/mar				
Parciais:		9,67 . 10,66 . 1,67												

### Triatlo B - Juvenis

Peso (5k), 60m, Comprimento

Recordes Regionais: sub18 - 1 854 p / pc - 1 854 p

Ranking até: 1000 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 605 p	pc	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nacional	7º	Pombal	18/mar		rp		
Parciais:		7,78 . 7,71 . 6,09												

## Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Marcas em pista coberta:

1 605 p pc Roberto Gomes 19/01/07 s18 ADRAP Triatlo Jovem Nacional 7º Pombal 18/mar  
 Parciais: 7,78 . 7,71 . 6,09

### Triatlo - Iniciados

60m barr.(84cm), Comprimento, Peso (4k)

Recordes Regionais: sub16 - 1780 / pc - 1746

Ranking até: 600 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 230 p	pc	Matias Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Nacional	13º	Pombal	18/mar		rp		
		Parciais:	10,46 . 5,23 . 7,65											

Marcas em pista coberta:

1 230 p pc Matias Freitas 16/01/08 s16 ADRAP Triatlo Jovem Nacional 13º Pombal 18/mar  
 Parciais: 10,46 . 5,23 . 7,65

### Decatlo

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

Recordes Regionais: Abs - 7472 p Sub23 - 7181p sub20 - 6234 p

Ranking até: Sen: 2500p sub20: 2000p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7 181 p	1,9	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	Decatlo - Extra	1º	Marinha Grande	14/mai	RR Sub23	rp	6 923 p	
		Parciais:	11,04 (2,4) . 7,02 (2,0) . 12,80 . 1,85 . 50,02 / 15,12 (1,3) . 34,89 . 4,20 . 51,88 . 4 38,87											
3 547 p	-0,6	Miguel Azevedo		31/10/03	s23	ADRAP	CR P Combinadas	1º	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:	12,69 (-2,9) . 4,94 (0,4) . 10,23 . 1,43 . 59,01 / 21,15 (0,7) . 25,33 . 2,00 . 39,84 . 6 30,65											

### Decatlo - juniores

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

Recordes Regionais: sub20 - 6331 p

Ranking até: 2500p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 647 p	-0,8	Artur Martins		25/01/05	s20	ADRAP	CR P Combinadas	1º	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
		Parciais:	12,61 (-2,9) . 5,20 (0,5) . 9,22 . 1,55 . 58,90 / 0 . 19,41 . 4,00 . 28,90 . 6 13,54											

## Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

### Decatlo - juvenis

100m, Comprimento, Peso (5), Altura, 400m / 110m barr.(91), Disco (1,5), Vara, Dardo (700), 1500m

Recordes Regionais: sub18 - 5033p

Ranking até: 2500p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 723 p	-0,4	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR P Combinadas	1º	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
Parciais: 12,46 (-2,7) . 5,76 (0,6) . 8,26 . 1,55 . 58,46 / 17,15 (0,7) . 19,39 . 0 . 21,99 . 5 53,33														
3 722 p	-0,6	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s18	CSM	CR P Combinadas	2º	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
Parciais: 13,15 (-2,7) . 5,10 (0,1) . 9,45 . 1,64 . 60,83 / 18,39 (0,7) . 21,00 . 0 . 23,14 . 4 59,79														
3 049 p	-0,5	Marco Santos		11/09/07	s18	AJS	CR P Combinadas	3º	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
Parciais: 13,25 (-2,7) . 5,24 (0,5) . 9,57 . 1,58 . 69,92 / 20,16 (0,7) . 16,94 . 2,00 . 30,30 . 6 31,38														

### Octatlo - A - juvenis

100m, Comprimento, Peso (5), 300m / 110m barr.(91), Altura, Dardo (700), 1000m

Recordes Regionais: sub18 - 5444p

Ranking até: 2500p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 760 p	1,3	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	Atleta Completo Nac	12º	Pombal	30/abr		rp		
Parciais: 12,21 (-1,8) . 5,81 (2,0) . 8,32 . 40,11 / 18,13 (3,6) . 1,50 . 23,78 . 3 15,40														

### Heptatlo - Iniciados

80m, Comprimento, Dardo (600g) / 100m barr.(84cm), Peso (4k), Altura, 1000m

Recordes Regionais: sub16 - 3550

Ranking até: 1500 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
2 752 p	0,2	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s16	CSM	Atleta Completo Nac	14º	Pombal	30/abr		rp	2 618 p	
Parciais: 10,88 (-1,4) . 4,68 (-1,9) . 29,66 / 18,34 (3,9) . 11,70 . 1,47 . 3 33,05														
2 565 p	-0,7	Matias Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	2º	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
Parciais: 10,55 (-3,7) . 5,06 (0,9) . 28,90 / 17,81 (0,5) . 7,81 . 1,48 . 3 52,74														
2 345 p	-0,7	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	3º	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
Parciais: 10,43 (-3,7) . 5,44 (0,3) . 19,67 / 18,74 (1,1) . 6,98 . 1,24 . 3 37,88														
2 282 p	-0,6	João Tomás Santos		30/03/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	4º	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
Parciais: 10,13 (-3,7) . 4,32 (0,6) . 22,44 / 21,16 (1,1) . 9,80 . 1,24 . 3 31,28														

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

2 122 p	-0,7	Mateus Jesus	07/08/09	s16	CSM	Atleta Completo Reg	5º	Funchal / R. Brava	2/abr	rp
Parciais: 10,59 (-3,7) . 4,85 (0,9) . 11,00 / 19,15 (0,5) . 7,15 . 1,32 . 3 36,60										
2 122 p	-0,8	Bernardo Olim	26/01/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	5º	Funchal / R. Brava	2/abr	rp
Parciais: 10,96 (-3,7) . 4,24 (0,7) . 17,19 / 19,07 (0,5) . 7,37 . 1,28 . 3 22,48										
1 873 p	-1,0	Afonso Nóbrega	16/11/08	s16	AJS	Atleta Completo Reg	7º	Funchal / R. Brava	2/abr	rp
Parciais: 12,93 (-4,3) . 4,10 (0,7) . 18,31 / 21,00 (0,5) . 6,52 . 1,36 . 3 01,35										
1 691 p	-1,0	Diogo Mendonça	30/12/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	8º	Funchal / R. Brava	2/abr	rp
Parciais: 12,31 (-4,3) . 4,37 (0,0) . 13,61 / 22,61 (1,1) . 6,58 . 1,28 . 3 12,89										
1 660 p	-1,0	Jesus Gouveia	24/12/08	s16	ADRAP	Atleta Completo Reg	9º	Funchal / R. Brava	2/abr	rp
Parciais: 12,02 (-4,3) . 4,26 (0,7) . 17,23 / 22,31 (0,5) . 6,59 . 1,20 . 3 20,69										

Pentatlo - Infantis

Pentatlo Regional: 60m, Comprimento / 50m barr.(65cm), Peso (2k), 1000m

Recordes Regionais: sub14 - 2262 p

Ranking até: 750p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 870 p	-0,5	Dinis A. Freitas		04/04/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	1º	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
Parciais: 8,70 (-3,1) . 4,29 (0,2) / 8,74 (1,2) . 11,16 . 3 29,73														
1 585 p	-0,3	Rodrigo Silva		03/07/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	2º	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
Parciais: 8,90 (-3,1) . 4,58 (0,8) / 8,99 (1,2) . 7,39 . 3 31,99														
1 245 p	-0,6	Tiago Henriques		24/01/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	3º	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
Parciais: 9,50 (-3,1) . 3,49 (0,0) / 9,48 (1,2) . 8,74 . 3 36,68														
1 227 p	-0,7	Lucas Freitas		28/02/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	4º	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
Parciais: 9,38 (-3,1) . 3,60 (-0,2) / 9,45 (1,2) . 9,30 . 3 50,58														
1 102 p	-0,2	Miguel Oliveira		08/05/11	s14	CSM	Atleta Completo Reg	5º	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
Parciais: 9,37 (-2,3) . 3,68 (0,5) / 9,49 (1,2) . 7,27 . 3 52,68														
1 096 p	-0,2	Andree Abreu		11/03/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	6º	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
Parciais: 9,70 (-3,1) . 3,78 (0,8) / 10,51 (1,7) . 7,84 . 3 31,61														
1 079 p	0,1	Jesús Abreu		11/03/10	s14	ADRAP	Atleta Completo Reg	7º	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
Parciais: 9,53 (-2,3) . 3,70 (0,8) / 10,12 (1,7) . 6,36 . 3 31,10														
941 p	-0,3	Tiago M. Freitas		22/12/10	s14	AJS	Atleta Completo Reg	8º	Funchal / R. Brava	2/abr		rp		
Parciais: 9,54 (-2,3) . 3,82 (0,2) / 10,05 (1,2) . 8,29 . 4 16,83														

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

830 p	-0,4	Miguel Brito	16/06/11	s14	AJS	Atleta Completo Reg	9º	Funchal / R. Brava	2/abr	rp
Parciais: 9,71 (-3,1) . 3,29 (0,5) / 9,96 (1,2) . 6,95 . 4 04,45										
787 p	-0,5	João Carrascal	04/12/11	s14	AJS	Atleta Completo Reg	10º	Funchal / R. Brava	2/abr	rp
Parciais: 9,83 (-2,3) . 3,58 (-1,1) / 10,60 (1,7) . 7,20 . 4 03,87										
761 p	0,0	João Paulo Figueira	06/01/10	s14	GDE	Atleta Completo Reg	11º	Funchal / R. Brava	2/abr	rp
Parciais: 10,15 (-2,3) . 3,43 (0,7) / 10,16 (1,7) . 6,30 . 3 56,71										

Heptatlo

60m, Comprimento, Peso, Altura / 60m barr., Vara, 1000m

Recordes Regionais: Abs - 5282 p / pc - 5282 p Sub23 - 5282 p / pc - 5282 p sub20 - 4869 p / pc - 4869 p

Ranking até: Sen: 2000 p sub20:

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
5 282 p	pc	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	CN P Comb s23	1º	Braga	22/jan	RR Abs pc	rp		
Parciais: 7,05 . 6,65 . 11,92 . 1,91 / 8,35 . 4,30 . 2 50,35														
2 338 p		Ivo Figueira		24/12/02	s23	AJS	CR P Comb Inverno	1º	Funchal / R. Brava	10/dez		rp		
Parciais: 7,86 (-1,0) . 5,90 (0,2) . 8,26 . 1,54 / 0 . 0 . 3 33,86														
2 163 p		Guilherme Ornelas		12/03/02	s23	ADRAP	CR P Comb Inverno	2º	Funchal / R. Brava	10/dez		rp		
Parciais: 7,41 (-1,0) . 3,33 (0,6) . 5,49 . 1,42 / 12,12 (0,9) . 0 . 3 11,99														
1 704 p		Bruno Viveiros		08/05/98	Sen	CSM	CR P Comb Inverno	3º	Funchal / R. Brava	10/dez		2009 p /18		
Parciais: 8,70 (-1,0) . 5,10 (0,1) . 5,15 . 1,45 / 0 . 0 . 3 33,22														

Heptatlo - juniores

60m, Comprimento, Peso (6), Altura / 60m barr.(1), Vara, 1000m

Recordes Regionais: sub20 - 4951 p / pc - 4951 p

Ranking até: 1750p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
2 868 p	-0,5	Artur Martins		25/01/05	s20	ADRAP	CR P Comb Inverno	1º	Funchal / R. Brava	10/dez		rp		
Parciais: 7,87 (-1,0) . 5,22 (-0,5) . 9,31 . 1,51 / 0 . 3,62 . 3 18,90														
2 136 p	-0,7	André Serrão		21/10/05	s20	CSM	CR P Comb Inverno	2º	Funchal / R. Brava	10/dez		rp		
Parciais: 7,87 (-1,0) . 5,03 (-1,0) . 6,72 . 1,42 / 0 . 0 . 3 14,60														



Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Heptatlo - juvenis

60m, Comprimento, Peso (5), Altura / 60m barr.(91), Vara, 1000m

Recordes Regionais: sub18 - 4520 / pc - 4314 sub16 - 3997

Ranking até:

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 866 p	-0,1	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR P Comb Inverno	1º	Funchal / R. Brava	10/dez		rp		
Parciais:		7,57 (-1,2) . 6,00 (0,0) . 8,89 . 1,54 / 9,11 (1,0) . 3,12 . 3 02,22												
3 108 p	0,0	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s18	CSM	CR P Comb Inverno	2º	Funchal / R. Brava	10/dez		rp		
Parciais:		8,23 (-1,2) . 4,96 (0,2) . 9,53 . 1,66 / 9,85 (1,0) . 0 . 2 56,47												
2 729 p	0,1	Matias Freitas		16/01/08	s16	ADRAP	CR P Comb Inverno	3º	Funchal / R. Brava	10/dez		rp		
Parciais:		7,99 (-1,2) . 5,16 (0,4) . 8,29 . 1,36 / 10,66 (1,0) . 3,12 . 3 48,29												
2 219 p	0,1	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s16	ADRAP	CR P Comb Inverno	4º	Funchal / R. Brava	10/dez		rp		
Parciais:		7,66 (-1,2) . 5,18 (0,4) . 7,84 . 0 / 10,57 (1,0) . 0 . 3 37,43												
1 905 p	-0,1	Bernardo Olim		26/01/08	s16	ADRAP	CR P Comb Inverno	5º	Funchal / R. Brava	10/dez		rp		
Parciais:		8,26 (-1,2) . 4,09 (-0,2) . 6,27 . 1,39 / 11,94 (1,0) . 0 . 3 31,55												
1 549 p	-0,4	Guilherme Nóbrega		01/12/06	s18	CSM	CR P Comb Inverno	6º	Funchal / R. Brava	10/dez		rp		
Parciais:		7,91 (-1,2) . 3,30 (0,0) . 7,55 . 0 / 0 . 0 . 3 15,57												

4 x 60 m

Infantis

Recordes Regionais: sub14 - 32,00

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
34,61	Jardim da Serra		01/01/10	s14	AJS	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	22/abr		rp	
Constituição:		Miguel Brito 11, Rodrigo Silva 10, Carlos Abreu 10, Tiago Henriques 10										
35,00	Água de Pena		01/01/10	s14	ADRAP	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	7/mai		34,85 /16	35,08
Constituição:		Dinis A. Freitas 10, Jesús Abreu 10, Andree Abreu 10, Matias Brites 10										
39,34	Estreito		01/01/10	s14	GDE	CR Estafetas	3º	Ribeira Brava	22/abr		34,88 /12	
Constituição:		João Paulo Figueira 10, Lucas Ferreira 11, João Silva Sousa 12, Sérgio A. Pestana 10										

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4 x 80 m

Iniciados

Recordes Regionais:

sub16 - 37,25

Ranking até: 52,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
39,93	Água de Pena		01/01/08	s16	ADRAP	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	23/abr		rp	
Constituição: João Tomás Santos 08, Pedro A. Gouveia 08, Matias Freitas 08, Bernardo Olim 08												
40,78	Água de Pena		01/01/08	s16	ADRAP	OJ Regional - j2	1º	Ribeira Brava	30/abr		40,18 /04	41,31
Constituição: João Tomás Santos 08, Pedro A. Gouveia 08, Rodrigo Magalhães 08, Bernardo Olim 08												
41,96	Marítimo		01/01/08	s16	CSM	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	23/abr		rp	42,17
Constituição: Mateus Jesus 09, Miguel A. Nóbrega 08, Pedro M. Gonçalves 09, Fábio Aguiar 09												
45,36	Estreito		01/01/08	s16	GDE	CR Estafetas	3º	Ribeira Brava	23/abr		38,87 /17	
Constituição: João Paulo Figueira 10, Carlos Magno Silva 08, Francisco F Sousa 09, Guilherme R Ferreira 08												
45,71	Jardim da Serra		01/01/09	s16	AJS	CR Estafetas	4º	Ribeira Brava	23/abr		41,15 /20	
Constituição: Tiago henriques 10, Carlos Abreu 10, Guilherme Henriques 09, Rodrigo Silva 10												
46,12	Água de Pena		01/01/08	s16	ADRAP	CR Estafetas	5º	Ribeira Brava	23/abr		40,18 /04	
Constituição: Dinis A Freitas 10, Diogo Mendonça 08, Jesús Abreu 10, Jesus Gouveia 08												
47,19	Jardim da Serra		01/01/08	s16	AJS	CR Inverno s14/s16	3º	Ribeira Brava	12/fev		41,15 /20	
Constituição: Henrique M. Abreu 10, Carlos Abreu 10, Rodrigo Silva 10, Quévin Oliveira 08												

4 x 100 m

Recordes Regionais:

Abs - 42,01

Sub23 - 43,09

sub20 - 43,09

sub18 - 44,04

sub16 - 48"5

Ranking até:

Sen: 50,00

sub20: 52,00

sub18: 54,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
43,70	Estreito		01/01/95	Sen	GDE	CNC - Apuramento	1º	Ribeira Brava	27/mai		42,01 /98	44,00
Constituição: Rodrigo Baros 01, Rodrigo Rito 00, Micael Franco 95, Lourenço A. Viveiros 06												
43,73	Jardim da Serra		01/01/99	Sen	AJS	CN 1ª divisão	6º	Viana do Castelo	22/jul		42,50 /15	
Constituição: Francisco Palmeira 05, Xavier Outeiro 03, Nelson Pinto 98, Delvis Santos 99												
44,27	Água de Pena		01/01/92	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	2º	Ribeira Brava	27/mai		43,04 /22	44,50
Constituição: Miguel Tapadas 98, Ulisses tavares 92, Guilherme Omelas 02, Miguel Azevedo 03												
44,61	Jardim da Serra		01/01/99	Sen	AJS	CNC - Apuramento	3º	Ribeira Brava	27/mai		42,50 /15	
Constituição: Lucas R Santos 07, Francisco Palmeira 05, Omar Jesus 05, Delvis Santos 99												

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

45,10	Jardim da Serra - sub20	01/01/05	s20	AJS	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	22/abr	rp
Constituição:		Pedro Chaves 05, Lucas R. Santos 07, Francisco Palmeira 05, Omar Jesus 05							
45,81	Jardim da Serra	01/01/99	Sen	AJS	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	7/jul	42,50 /15
Constituição:		José Fernandes 93, Rodrigo Gonçalves 05, Pedro Chaves 05, Lucas R Santos 07							
48,20	Água de Pena - sub20	01/01/04	s20	ADRAP	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	22/abr	45,17 /08
Constituição:		Roberto Gomes 07, Afonso Martins 07, Artur Martins 05, Tomás Rosário 04							
48,53	Água de Pena - sub18	01/01/07	s18	ADRAP	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	23/abr	46,85 /11
Constituição:		João Tomás Santos 08, Pedro A. Gouveia 08, Matias Freitas 08, Robeeto Gomes 07							
48,93	Estreito - sub20	01/01/05	s20	GDE	CR Estafetas	3º	Ribeira Brava	22/abr	44,16 /09
Constituição:		Igor Xavier 05, Lourenço A. Viveiros 06, Alexandre Amado 07, Sebastian Nunes 05							
49,06	Estreito - sub23	01/01/01	s23	GDE	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	7/jul	43,32 /13
Constituição:		Igor Xavier 05, Tiago E. Gouveia 05, Rodrigo Barros 01, Lourenço A. Viveiros 06							
49,74	Marítimo - sub18	01/01/06	s18	CSM	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	23/abr	44,81 /05
Constituição:		Mateus Jesus 09, Guilherme Nóbrega 06, Gonçalo Mendonça 06, Pedro M Gonçalves 09							
51,47	Estreito - sub18	01/01/06	s18	GDE	CR Estafetas	3º	Ribeira Brava	23/abr	44,16 /09
Constituição:		Alexandre Amado 07, Carlos Magno Silva 08, Carlos Moniz 06, Henrique Serrão 06							
Atletas Veteranos:									
56,90	CA Funchal - V35	01/11/86	V 35	CAFH	CR Veteranos	1º	Ribeira Brava	4/jun	53,09 /19
Constituição:		João Vieira 76, Duarte Xavier 80, António Jardim 86, António Mendonça 73							
68,63	Ass. Alegria Madeira	18/11/76	V 45	AAM-M	CR Veteranos	2º	Ribeira Brava	4/jun	0,00 /0
Constituição:		Ricardo J Fernandes 76, Paulo M Gonçalves 67, Jorge Martins 67, Raúl Mendes 61							

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4 x 400 m

Recordes Regionais: Abs - 3 16,00 / pc - 3 20,16 Sub23 - 3 16,00 / pc - 3 23,71 sub20 - 3 21,10 / pc - 3 28,21 sub18 - 3 26,34

Ranking até: Sen: 4 10,0 sub20: 4 20,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 22,05	Jardim da Serra		01/01/97	Sen	AJS	CNC - Apuramento	1º	Ribeira Brava	28/mai		3 21,12 /18	
Constituição:	Pedro Chaves 05, Guilherme Almeida 02, Lucas R Santos 07, Bernardo Pereira 97											
3 22,07	Jardim da Serra		01/01/97	Sen	AJS	CNC - Apuramento	4º	Viana do Castelo	23/jul		3 21,12 /18	
Constituição:	Pedro Chaves 05, Guilherme Almeida 02, Francisco Palmeira 05, Bernardo Pereira 97											
3 23,42	Água de Pena		01/01/97	Sen	ADRAP	CNC - Apuramento	2º	Ribeira Brava	28/mai		3 23,23 pc/22	3 23,58 / 3 27,10pc
Constituição:	Carlos Prino 97, Guilherme Omelas 02, Tomás Rosário 04, Rafael Jorge 97											
3 24,51 pc	Jardim da Serra		01/01/97	Sen	AJS	CN 1ª div pc	3º	Pombal	12/fev		3 21,12 /18	
Constituição:	Delvis Santos 99, Wilson Conniott 93, Guilherme Almeida 02, Bernardo Pereira 97											
3 27,13	Estreito		01/01/92	Sen	GDE	CNC - Apuramento	3º	Ribeira Brava	28/mai		3 16,42 /98	3 30,29
Constituição:	Martim Faustino 00, Micael Franco 95, Miguel Mascarenhas 98, Davide Teixeira 92											
3 29,12 pc	Jardim da Serra		01/01/97	Sen	AJS	CN Clubes PC - Apur	8º	Braga	28/jan		3 21,12 /18	
Constituição:	Francisco Palmeira 05, Xavier Outeiro 03, Pedro Chaves 05, Bernardo Pereira 97											
3 35,59 pc	Água de Pena		01/01/97	Sen	ADRAP	CN Clubes PC - Apur	14º	Pombal	28/jan		3 23,23 pc/22	
Constituição:	Rafael Jorge 97, Carlos Prino 97, Tomás Rosário 04, Tiago Martins 97											
3 36,97	Jardim da Serra		01/01/91	Sen	AJS	CR Absolutos Inverno	1º	Ribeira Brava	15/jan		3 21,12 /18	
Constituição:	Roberto Faria 91, Lucas R. Santos 07, Pedro Chaves 05, Francisco Palmeira 05											
3 47,46	Jardim da Serra - sub20		01/01/05	s20	AJS	CR Inverno s18/s20	1º	Ribeira Brava	8/jan		3 32,12 /10	
Constituição:	Pedro Chaves 05, Marco Santos 07, Francisco Palmeira 05, Lucas R. Santos 07											
3 48,03	Jardim da Serra		01/01/93	Sen	AJS	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	8/jul		3 21,12 /18	
Constituição:	Pedro Chaves 05, Rodrigo Gonçalves 05, José Fernandes 93, Décio Abreu 85											
3 52,31	Estreito		01/01/90	Sen	GDE	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	8/jul		3 16,42 /98	
Constituição:	Rodrigo Baros 01, Pedro Silva 87, Humberto Pires 89, Davide Teixeira 92											
3 53,12	Estreito		01/01/90	Sen	GDE	CR Absolutos Inverno	2º	Ribeira Brava	15/jan		3 16,42 /98	
Constituição:	Rodrigo Baros 01, Pedro Silva 87, Humberto Pires 89, Paulo Cassiano 97											
3 59,21	CA Funchal			Sen	CAFH	CR Absolutos Inverno	3º	Ribeira Brava	15/jan		3 35,07 /09	
Constituição:	João Vieira 76, António Jardim 86, Elvino Silva 86, Sérgio Rodrigues 00											
4 06,60	Jardim da Serra - sub18		01/01/07	s18		CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	23/abr		3 21,12 /18	
Constituição:	Marco Santos 07, Guilherme oliveira 07, Lucas R. Santos 07, Roberto Santos 07											

**Masculinos**

**Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro**

4 06,80 Marítimo 01/01/98 Sen CSM CR Absolutos Inverno 4º Ribeira Brava 15/jan 3 16,00 /03  
 Constituição: Guilherme Nóbrega 06, Gonçalo Mendonça 06, Bruno Viveiros 98, Milton Ferreira 98

4 08,59 CA Funchal Sen CAFH CR Absolutos 3º Ribeira Brava 8/jul 3 35,07 /09  
 Constituição: João Vieira 76, António Jardim 86, Cláudio Prioste 93, Duarte Xavier 80

4 21,05 Estreito - sub20 01/01/05 s20 GDE CR Estafetas 2º Ribeira Brava 23/abr 3 28,21 /02  
 Constituição: Igor Xavier 05, Tiago E. Gouveia 05, Sebastian Nunes 05, Henrique Serrão 06

**Equipas de Veteranos:**

4 12,30 CAFH - veteranos 01/11/86 V 35 CAFH CR Veteranos Inverno 1º Ribeira Brava 29/jan rp  
 Constituição: João Vieira 76, Miguel Passos 75, António Jardim 86, Miguel Gonçalves 81

5 09,03 A Alegria Madeira 01/09/82 V 40 AAM-M CR Veteranos Inverno 2º Ribeira Brava 29/jan 0,00 /0  
 Constituição: Tóni Fernandes 80, Arsénio Omelas 82, Paulo M. Gonçalves 67, Duarte Bettencourt 69

**Marcas em pista coberta:**

3 24,51 pc Jardim da Serra 01/01/97 Sen AJS CN 1ª div pc 3º Pombal 12/fev  
 Constituição: Delvis Santos 99, Wilson Conniott 93, Guilherme Almeida 02, Bernardo Pereira 97

3 27,10 pc Água de Pena 01/01/97 Sen ADRAP CN 2ª div pc 1º Pombal 12/fev  
 Constituição: Carlos Prino 97, Guilherme Omelas 02, Tomás Rosário 04, Rafael Jorge 97

3 29,12 pc Jardim da Serra 01/01/97 Sen AJS CN Clubes PC - Apur 8º Braga 28/jan  
 Constituição: Francisco Palmeira 05, Xavier Outeiro 03, Pedro Chaves 05, Bernardo Pereira 97

3 35,59 pc Água de Pena 01/01/97 Sen ADRAP CN Clubes PC - Apur 14º Pombal 28/jan  
 Constituição: Rafael Jorge 97, Carlos Prino 97, Tomás Rosário 04, Tiago Martins 97

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**Estafeta Sueca (Medley)**

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

Recordes Regionais: Abs - 1 56,82 Sub23 - 2 06,81 sub20 - 2 06,81 sub18 - 2 07,70 sub16 - 2 18,65

Ranking até: Sen: 2 40,0 sub20: 2 40,0 sub18: 2 50,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 06,03	Jardim da Serra - juniores		01/01/05	s20	AJS	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	22/abr		rp	
Constituição:	Omar Jesus 05, Francisco Palmeira 05, Lucas R. Santos 07, Pedro Chaves 05											
2 06,63	Água de Pena		01/01/92	Sen	ADRAP	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	22/abr		2 06,45 /22	
Constituição:	Roberto Gomes 07, Ulisses Tavares 92, Artur Martins 05, Tomás Rosário 04											
2 14,92	Estreito		01/01/90	Sen	GDE	CR Estafetas	3º	Ribeira Brava	22/abr		2 04,25 /16	
Constituição:	Bruno Pita 03, Lourenço A. Viveiros 06, Rodrigo Barros 01, Pedro Silva 87											
2 18,65	Água de Pena - iniciados		01/01/08	s16	ADRAP	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	22/abr		rp	
Constituição:	João Tomás Santos 08, Matias Freitas 08, Pedro A. Gouveia 08, Bernardo Olim 08											
2 20,73	Marítimo - juvenis		01/01/06	s18	CSM	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	22/abr		2 14,68 /16	
Constituição:	Guilherme Nóbrega 06, Mateus Jesus 09, Pedro M. Gonçalves 09, Gonçalo Mendonça 06											
2 25,50	Marítimo		01/01/92	Sen	CSM	CR Estafetas	4º	Ribeira Brava	22/abr		2 14,40 /16	
Constituição:	Bruno Viveiros 98, Alexandru Tudor 92, Guilherme Nóbrega 06, Gonçalo Mendonça 06											
2 26,96	Estreito - juvenis		01/01/06	s18	GDE	CR Estafetas	3º	Ribeira Brava	22/abr		2 10,29 /19	
Constituição:	Alexandre Amado 07, Carlos Magno Silva 08, Matias Santos 08, Henrique Serrão 06											
2 32,14	Jardim da Serra - juvenis		01/01/06	s18	AJS	CR Estafetas	4º	Ribeira Brava	22/abr		2 09,50 /12	
Constituição:	Guilherme Henriques 09, Quévin Oliveira 08, Marco Santos 07, Roberto Santos 07											
2 35,62	Marítimo - juvenis		01/01/07	s18	CSM	CR Estafetas	5º	Ribeira Brava	22/abr		2 14,68 /16	
Constituição:	Martim F. Silva 07, Rodrigo Castro 09, Miguel A. Nóbrega 08, Fábio Aguiar 09											

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

**Estafeta Olímpica**

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

Recordes Regionais: Abs - 3 21,7 Sub23 - 3 26,4 sub20 - 4 01,67

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 27,44	Jardim da Serra - sub23		01/01/02	s23	AJS	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	23/abr		rp	
	Constituição:	Omar Jesus 05, Francisco Palmeira 05, Pedro Chaves 05, Eduardo Pestana 02										
3 30,38	Estreito		01/01/89	Sen	GDE	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	23/abr		3 21,7	/18
	Constituição:	Lourenço A. Viveiros 06, Rodrigo Barros 01, Pedro Silva 87, Edwin Nunes 87										
3 34,88	Água de Pena		01/01/92	Sen	ADRAP	CR Estafetas	3º	Ribeira Brava	23/abr		3 28,75	/17
	Constituição:	Miguel Azevedo 03, Ulisses Tavares 92, Guilherme Omelas 02, Tomás Rosário 04										
4 17,43	CA Funchal - veteranos		31/03/87	V 35	CAFH	CR Estafetas	4º	Ribeira Brava	23/abr		3 59,32	/17
	Constituição:	João Vieira 76, Duarte Xavier 80, Raúl Goulart 76, Énio Silva 87										
4 32,00	Marítimo		01/01/98	Sen	CSM	CR Estafetas	5º	Ribeira Brava	23/abr		3 37,0	/72
	Constituição:	Martim F Silva 07, Alexandru Tudor 92, Bruno Viveiros 98, Miguel A Ferreira 66										
4 41,66	Ass. Alegria Madeira		22/09/80	V 40	AAM-M	CR Estafetas	6º	Ribeira Brava	23/abr		0,00	/0
	Constituição:	Tóni Fernandes 80, Paulo M. Gonçalves 67, Jorge Martins 67, Raúl Mendes 61										

**4 x 1.500 m**

Recordes Regionais: Abs - 16 31,67 sub18 - 21 23,99

Ranking até: 21 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
17 29,52	Jardim da Serra			Sen	AJS	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	22/abr		17 24,22	/15
	Constituição:	Paulo Macedo 93, Juvenal Faria 76, Décio Abreu 85, Eduardo Pestana 02										
18 05,35	Estreito			Sen	GDE	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	22/abr		16 31,67	/18
	Constituição:	Humberto Pires 89, Tiago E. Gouveia 05, Ricardo Gouveia 82, Edwin Nunes 89										
18 26,40	CA Funchal			Sen	CAFH	CR Estafetas	3º	Ribeira Brava	22/abr		17 33,48	/11
	Constituição:	Miguel Passos 75, Miguel Gonçalves 81, Élvio Silva 86, Sérgio Rodrigues 00										
19 26,32	Corticeiras			Sen	GDC	CR Estafetas	4º	Ribeira Brava	22/abr		rp	
	Constituição:	Paulo Fernandes 75, Ricardo Quaresma 73, Bernardo J Fernandes 84, Pedro Sousa 96										
19 27,93	Vip RC			Sen	VIP-RC	CR Estafetas	5º	Ribeira Brava	22/abr		18 10,68	/18
	Constituição:	José Luís Gomes 03, Diogo Andrade 86, Márcio Spínola 79, Ivan Nunes 84										

RANKINGS 2023

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

19 57,39	Rodoeste	Sen	R-TRM	CR Estafetas	6º	Ribeira Brava	22/abr	19 32,71	/22
Constituição:		Amândio Correia 69, José T. Correia 68, Sérgio A. Jesus 79, Fabiano Abreu 98							
21 04,22	Ass. Alegria Madeira	Sen	AAM-M	CR Estafetas	7º	Ribeira Brava	22/abr	rp	/
Constituição:		David Jardim 97, André M. Abreu 90, Raúl Mendes 61, Sérgio Pestana 81							
22 04,70	Mc Donald's - veteranos	V 35	MCDON	CR Estafetas	8º	Ribeira Brava	22/abr	19 51,39	/16
Constituição:		Fábio Conceição 87, Rogério Nunes 59, Maurício Santos 81, Filipe Faria 73							

**Estafeta Sueca (Medley) - MISTA**

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

Recordes Regionais: sub18 - 2 08,67

Ranking até: Sen: sub20: sub18:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 08,67	Seleção Regional - sub18		01/01/06	s18	Sel.Regional	OJ Nacional	4º	Lagoa	21/mai		rp	/
Constituição:		Catarina F. Vieira 06, Lourenço A. Viveiros 06, Cristina Neves 07, Lucas R. Santos 07										