

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

60 m

Recordes Regionais: Abs - 6,77 / pc - 6,77														Sub23 - 6,91 / pc - 6,91		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									
6,91	pc	Gabriel Maia		17/02/03	s23	AJS	CN 1ª div - pc	3º	Pombal	10/fev	RR s23	rp	6,93pc / 6,93pc										
7,00	pc	Rafael Jorge		01/03/97	Sen	ADRAP	Provas de Observação	5º s	Lisboa (CAR)	21/fev		6,85 pc/19	7,02pc										
7,08	pc	Rodrigo Rito		30/08/00	Sen	GDE	CNC pc - Apuram	10º	Pombal	27/jan		6,88 pc/23	7,08pc / 7,08pc										
7,12	pc	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	CN s23 pc - Hp	1º	Pombal	2/mar		7,05 pc/23											
7,20	pc	Miguel Tapadas		23/04/98	Sen	ADRAP	Prova Extra	2º s	Lisboa (CAR)	13/jan		7,03 pc/22											
7,22	pc	Martim Faustino		26/05/00	Sen	GDE	Provas de Observação	2º s	Lisboa (CAR)	21/fev		rp											
7,26	pc	André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	CPortugal pc - Hp	5º	Pombal	2/mar		7,02 pc/23											
7,28	-1,7	Guilherme Ornelas		12/03/02	s23	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	6/jan		rp	7,29pc / 7,29pc										
7,30	0,8	Hugo J Silva		09/03/99	Sen	ADRAP	P Preparação	6º s	Maia	6/jan		7,19 pc/23											
7,30	-0,8	Lourenço A. Viveiros		16/06/06	s20	GDE	CR Abs Inverno	1º	Ribeira Brava	13/jan		7,09 /22	7,38										
7,47	-1,7	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	6/jan		7,29 /15											
7,52	-0,4	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR Abs Inverno	2º e	Ribeira Brava	13/jan		rp	7,54 / 7,94										
7,54	-0,4	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	13/jan		7,54 /23	7,57 / 7,94										
7,58	-0,8	Rodrigo Barros		31/08/01	Sen	GDE	CR Abs Inverno	3º	Ribeira Brava	13/jan		rp	7,70										
7,60	-0,8	João Tomás Santos		30/03/08	s18	ADRAP	CR Abs Inverno	4º	Ribeira Brava	13/jan		7,54 /23	7,64 / 7,65										
7,62	-1,2	Lucas R. Santos		13/07/07	s18	AJS	CR Abs Inverno	2º e	Ribeira Brava	13/jan		rp	7,64										
7,70	-1,5	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	CR Inverno s18/s20	3º	Ribeira Brava	6/jan		7,66 /23											
7,71	pc	Miguel Azevedo		31/10/03	s23	ADRAP	CN Univ pc	5º e	Pombal	3/fev		7,54 /22											
7,74	-1,5	Pedro Chaves		09/09/05	s20	AJS	CR Inverno s18/s20	4º	Ribeira Brava	6/jan		7,60 /23											
7,77	-2,5	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s18	ADRAP	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	17/fev		7,65 /23	7,82 / 7,87										
7,83	-0,8	André Serrão		21/10/05	s20	CSM	CR Abs Inverno	7º	Ribeira Brava	13/jan		rp	7,93 / 7,95										
7,91	-0,2	Pedro Silva		14/01/87	V 35	GDE	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan		rp											
7,94	-1,5	Guilherme Nóbrega		01/12/06	s20	CSM	CR Inverno s18/s20	5º	Ribeira Brava	6/jan		7,91 /23	7,95										
8,10	-3,8	David Pinto		15/09/10	s16	AAM-M	CR Inverno s14/s16	2º	Ribeira Brava	10/fev		rp											
8,12	0,8	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	6/jan		8,08 /23	8,25 / 8,37										
8,42	-3,8	Gustavo Gouveia		05/04/10	s16	GDE	CR Inverno s14/s16	4º	Ribeira Brava	10/fev		rp											
8,59	-2,5	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	17/fev		rp	8,84										
8,46	1,7	Miguel Brito		16/06/11	s14	AJS	Atleta Completo Nac	3º s	Pombal	27/abr		rp	8,61 / 8,71										

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

8,62	0,8	Rodrigo Castro	15/02/09	s16	CSM	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	6/jan	8,54 /23
8,62	-3,8	Hugo Freitas	30/09/09	s16	AAM-M	CR Inverno s14/s16	5º	Ribeira Brava	10/fev	rp /
8,86	-2,5	Tiago Henriques	24/01/10	s16	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	17/fev	rp
8,89	-2,5	Guilherme Henriques	07/06/09	s16	AJS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	17/fev	rp
9,06	-1,6	João Carlos Abreu	31/07/11	s14	CSM	CR Inverno s14/s16	2º	Ribeira Brava	10/fev	rp 9,11
9,09	-2,2	Miguel Oliveira	08/05/11	s14	CSM	Triatlo Jovem	2º	Ribeira Brava	24/fev	rp 9,69
9,59	-1,6	João Pedro Sousa	15/04/12	s14	GDE	CR Inverno s14/s16	3º	Ribeira Brava	10/fev	rp /

Outros Veteranos:

8,01	-1,4	João Vieira	02/08/76	V 45	CAFH	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan	8,26
8,56	-0,2	Tóni Fernandes	22/09/80	V 40	AAM-M	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan	
8,78	-1,4	Horácio Alves	27/06/63	V 60	VIP-RC	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan	
8,85	-0,5	Énio Freitas	15/04/72	V 50	CAFH	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan	
10,07	-1,4	Paulo M. Gonçalves	28/03/67	V 55	AAM-M	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan	

Marcas em pista coberta:

6,91	pc	Gabriel Maia	17/02/03	s23	AJS	CN 1ª div - pc	3º	Pombal	10/fev
7,00	pc	Rafael Jorge	01/03/97	Sen	ADRAP	Provas de Observação	5º s	Lisboa (CAR)	21/fev
7,08	pc	Rodrigo Rito	30/08/00	Sen	GDE	CNC pc - Apuram	10º	Pombal	27/jan
7,12	pc	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS	CN s23 pc - Hp	1º	Pombal	2/mar
7,20	pc	Miguel Tapadas	23/04/98	Sen	ADRAP	Prova Extra	2º s	Lisboa (CAR)	13/jan
7,22	pc	Martim Faustino	26/05/00	Sen	GDE	Provas de Observação	2º s	Lisboa (CAR)	21/fev
7,26	pc	André Rangel	23/03/00	Sen	GDE	CPortugal pc - Hp	5º	Pombal	2/mar
7,29	pc	Guilherme Ornelas	12/03/02	s23	ADRAP	CNC pc - Apuram	19º	Braga	27/jan
8,12	pc	Roberto Gomes	19/01/07	s18	ADRAP	CN sub18 pc	7º s	Braga	3/fev
8,73	pc	Miguel Brito	16/06/11	s14	AJS	Triatlo Jovem Nac	5º s	Pombal	9/mar

Marcas com Vento Favorável Irregular:

9,38	2,8	João Carrascal	04/12/11	s14	AJS	Atleta Completo	2º	Ribeira Brava	6/abr
------	-----	----------------	----------	-----	-----	-----------------	----	---------------	-------

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

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
9,53	1,2	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Atleta Completo Nac	1º s	Pombal	27/abr		rp	9,86	9,38 (4,4)
10,35	-2,6	Bernardo Silva		18/02/10	s16	GDE	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	4/mai		rp /	10,92 / 10,93	
10,58	-2,6	Pyetro Tavares	BRA	26/01/10	s16	GDE	OJ Regional	3º	Ribeira Brava	4/mai		rp /		
11,20	-2,6	Hugo Freitas		30/09/09	s16	AAM-M	OJ Regional	4º	Ribeira Brava	4/mai		rp		
11,34	0,4	Domenic Rey		01/01/10	s16	nf	CR Escolares	2º	Ribeira Brava	27/jan	EBS P.Sol	rp /	11,41	
11,47	0,4	João Dias		01/01/10	s16	nf	CR Escolares	3º	Ribeira Brava	27/jan	EBS P.Sol	rp /	11,52	
11,62	0,5	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	CR Escolares	2º e	Ribeira Brava	27/jan		rp /	11,70	
11,77	0,4	David Figueira		01/01/09	s16	nf	CR Escolares	6º	Ribeira Brava	27/jan	EBS S.Vicente	rp /		
11,96	0,5	Santiago Henriques		01/01/10	s16	nf	CR Escolares	3º e	Ribeira Brava	27/jan	EBS R.Brava	rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

9,38	4,4	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Atleta Completo	1º s	Ribeira Brava	6/abr				
9,82	4,4	David Pinto		15/09/10	s16	AAM-M	Atleta Completo	2º s	Ribeira Brava	6/abr				
10,20	4,4	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	Atleta Completo	3º s	Ribeira Brava	6/abr				
10,47	4,4	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	Atleta Completo	4º s	Ribeira Brava	6/abr				
10,59	4,2	Hugo Freitas		30/09/09	s16	AAM-M	Atleta Completo	1º s	Ribeira Brava	6/abr				
10,83	4,2	Guilherme Henriques		07/06/09	s16	AJS	Atleta Completo	2º s	Ribeira Brava	6/abr				
10,86	4,4	Cláudio Camacho		20/05/09	s16	AJS	Atleta Completo	5º s	Ribeira Brava	6/abr				
11,00	4,2	David Gomes		18/12/09	s16	AJS	Atleta Completo	3º s	Ribeira Brava	6/abr				
11,16	4,2	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	Atleta Completo	4º s	Ribeira Brava	6/abr				
11,30	4,2	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	Atleta Completo	5º s	Ribeira Brava	6/abr				
11,33	4,4	Jonas António		28/08/10	s16	AJS	Atleta Completo	6º s	Ribeira Brava	6/abr				
11,68	4,2	João Paulo Figueira		06/01/10	s16	GDE	Atleta Completo	6º s	Ribeira Brava	6/abr				

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

100 m

Recordes Regionais: Abs - 10,29 Sub23 - 10,52 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
10,52	1,5	Gabriel Maia		17/02/03	s23	AJS	Meet Liberdade	3º s	Lisboa (I)	25/abr	RR s23	rp	10,56	
11,08	1,8	Martim Faustino		26/05/00	Sen	GDE	Meet Albufeira	3º s	Albufeira	5/mai		rp		
11,39	1,2	Guilherme Ornelas		12/03/02	s23	ADRAP	CR P Comb	1º s	Ribeira Brava	6/abr		rp	11,77 / 11,77	11,23 (4,8)
11,79	2,0	Lucas R. Santos		13/07/07	s18	AJS	CR P Comb	1º	Ribeira Brava	6/abr		11,69 /23		11,56 (4,8)
11,83	-1,7	Filipe Santos		25/06/84	V 35	AJS	Prova Extra	1º s	Câmara de Lobos	20/abr		10,76 /10		
11,89	2,0	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	CR P Comb	2º	Ribeira Brava	6/abr		11,87 /23	12,28	
11,90	2,0	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR P Comb	3º	Ribeira Brava	6/abr		rp		
11,98	-2,6	Francisco Palmeira		24/11/05	s20	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	4/mai		11,80 /22	12,02	11,40 (4,8)
12,04	1,2	André Serrão		21/10/05	s20	CSM	CR P Comb	1º s	Ribeira Brava	6/abr		rp	12,37 / 12,75	
12,04	-1,9	Omar Jesus		07/10/05	s20	AJS	Prova Extra	3º s	Câmara de Lobos	20/abr		11,95 /23		
12,28	-1,9	João Tomás Santos		30/03/08	s18	ADRAP	Prova Extra	5º s	Câmara de Lobos	20/abr		12,14 /23	12,53	11,64 (4,8)
12,50	-3,3	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s18	ADRAP	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	4/mai		11,90 /23		
12,61	2,0	Matias Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	CR P Comb	4º	Ribeira Brava	6/abr		rp /		
12,82	-1,7	Guilherme Nóbrega		01/12/06	s20	CSM	Prova Extra	3º s	Câmara de Lobos	20/abr		12,62 /23		
12,96	1,2	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	CR P Comb	2º s	Ribeira Brava	6/abr		rp		
13,07	-3,3	Bernardo Olim		26/01/08	s18	ADRAP	OJ Regional	3º	Ribeira Brava	4/mai		rp /		
13,15	2,0	Manuel Rocha		28/08/07	s18	AJS	CR P Comb	5º	Ribeira Brava	6/abr		rp /		
13,45	2,0	Nélio Serrão		30/04/07	s18	AJS	CR P Comb	6º	Ribeira Brava	6/abr		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

11,04	4,5	Edgar Remédios		05/05/94	Sen	nf	Meet Albufeira	2º s	Albufeira	5/mai				
11,23	4,8	Guilherme Ornelas		12/03/02	s23	ADRAP	Prova extra	1º	Ribeira Brava	27/abr				
11,40	4,8	Francisco Palmeira		24/11/05	s20	AJS	Prova extra	2º	Ribeira Brava	27/abr				
11,56	4,8	Lucas R. Santos		13/07/07	s18	AJS	Prova extra	3º	Ribeira Brava	27/abr				
11,65	4,8	João Tomás Santos		30/03/08	s18	ADRAP	Prova extra	4º	Ribeira Brava	27/abr				
12,89	3,3	Alexandru Tudor	ROM	08/06/92	Sen	CSM	Prova extra	2º	Ribeira Brava	6/abr				
12,97	4,8	Tomás A. Freitas		25/05/08	s18	GDE	Prova extra	6º	Ribeira Brava	27/abr				

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

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
21,15	-1,8	Miguel Brito		16/06/11	s14	AJS	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	4/mai		rp /		
21,82	0,2	Tomás Inácio		01/01/11	s14	nf	CR Escolares	1º s	Ribeira Brava	27/jan	EB P.Sol	rp /		
22,84	0,2	Martim Sousa		01/01/11	s14	nf	CR Escolares	2º s	Ribeira Brava	27/jan	EBS R.Brava	rp /		
23,16	0,2	Sebastian Parica		01/01/11	s14	nf	CR Escolares	3º s	Ribeira Brava	27/jan	EBS S.Vicente	rp /		
23,39	0,2	Luís Freitas		01/01/11	s14	nf	CR Escolares	4º s	Ribeira Brava	27/jan	EB Camacha	rp /		
24,45	-1,8	João Carlos Abreu		31/07/11	s14	CSM	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	4/mai		23,48 /23		
24,67	0,2	João Gouveia		01/01/13	s12	nf	CR Escolares	1º s	Ribeira Brava	27/jan	EB Camacha	rp /		
24,82	0,2	António Miguel		01/01/12	s14	nf	CR Escolares	5º s	Ribeira Brava	27/jan	EB P.Sol	rp /		
24,92	0,2	João Gonçalves		01/01/12	s14	nf	CR Escolares	6º s	Ribeira Brava	27/jan	EBS R.Brava	rp /		

200 m

Recordes Regionais:

Abs - 20,97 / pc - 21,31

Sub23 - 21,39 / pc - 21,74

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
21,15	0,3	Rafael Jorge		01/03/97	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Beja	13/abr		21,05 /21	21,60pc	
21,70	-0,1	Gabriel Maia		17/02/03	s23	AJS	Meet Trabalhador	4º s	Lisboa (I)	1/mai		21,27 /23	21,74pc / 22,10	
22,97	-1,4	Guilherme Ornelas		12/03/02	s23	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	18/fev		rp	23,00 / 23,01	
23,04	0,9	Rodrigo Rito		30/08/00	Sen	GDE	Prova Extra	2º	Vagos	14/jan		21,88 /22		
23,06	1,0	Hugo J Silva		09/03/99	Sen	ADRAP	P Preparação	6º s	Maia	6/jan		22,40 /21		
24,31	-0,1	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	7/jan		rp		
24,32	-0,1	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	CR Inverno s18/s20	1º	Ribeira Brava	7/jan		rp /		23,91 (2,3)
24,46	1,6	Pedro Silva		14/01/87	V 35	GDE	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan		rp		
24,57	-0,1	Lucas R. Santos		13/07/07	s18	AJS	CR Inverno s18/s20	2º	Ribeira Brava	7/jan		23,91 /23		
24,79	-1,4	João Tomás Santos		30/03/08	s18	ADRAP	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	18/fev		rp	25,03 / 26,12	
24,81	-1,4	André Serrão		21/10/05	s20	CSM	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	18/fev		rp	25,03 / 25,32	
24,86	1,6	Filipe Santos		25/06/84	V 35	AJS	CR Inv Veteranos	2º	Ribeira Brava	28/jan		21,43 /07		
25,40	-0,1	Guilherme Nóbrega		01/12/06	s20	CSM	CR Inverno s18/s20	5º	Ribeira Brava	7/jan		25,29 /23		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

Outros Veteranos:

26,24	1,8	João Vieira	02/08/76	V 45	CAFH	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan
28,95	1,8	Tóni Fernandes	22/09/80	V 40	AAM-M	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan
31,85	1,7	Rui Castro	25/08/57	V 65	VIP-RC	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan
33,71	1,7	Paulo M. Gonçalves	28/03/67	V 55	AAM-M	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan
33,99	1,7	João G. Costa	08/12/62	V 60	ADAM-M	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan
37,39	1,6	Duarte Bettencourt	24/12/69	V 50	AAM-M	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan

Marcas em pista coberta:

21,60	pc	Rafael Jorge	01/03/97	Sen	ADRAP	C Portugal pc	2º	Pombal	18/fev	
21,74	pc	Gabriel Maia	17/02/03	s23	AJS	C Portugal pc	3º	Pombal	18/fev	RR s23pc
23,53	pc	Hugo J Silva	09/03/99	Sen	ADRAP	Prova Extra	3º s	Braga	14/jan	

Marcas com Vento Favorável Irregular:

21,96	2,6	Martim Faustino	26/05/00	Sen	GDE	Meet Albufeira	1º s	Albufeira	5/mai
23,47	2,3	Francisco Palmeira	24/11/05	s20	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	27/abr
23,91	2,3	Carlos Magno Silva	12/01/08	s18	GDE	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	27/abr

300 m

Recordes Regionais: Abs - 33,30 Sub23 - 34,96 sub20 - 35,54 sub18 - 35,81 / pc - 37,56 sub16 - 38,28

Ranking até: Sen: 43,00 sub20: 44,00 sub18: 46,00 sub16: 48,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
35,54	João Penacho		03/05/05	s20	GDE	Meet Liberdade	1º s	Lisboa (I)	25/abr	RR s20	rp	
36,86	Lucas R. Santos		13/07/07	s18	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	21/abr		36,82 /23	37,40 / 37,46
37,79	Francisco Palmeira		24/11/05	s20	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	21/abr		37,71 /22	
37,87	Pedro Chaves		09/09/05	s20	AJS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	21/abr		37,67 /23	38,17
39,02	David Pinto		15/09/10	s16	AAM-M	OJ Regional	1º s	Ribeira Brava	27/abr		rp /	
39,21	Artur Martins		25/01/05	s20	ADRAP	CR Inverno s18/s20	3º	Ribeira Brava	6/jan		rp /	
39,26	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	21/abr		rp	39,32
39,50	Guilherme Nóbrega		01/12/06	s20	CSM	CR Inverno s18/s20	5º	Ribeira Brava	6/jan		rp	
39,70	Roberto Faria		19/12/91	Sen	AJS	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	21/abr		36,22 /15	
41,31	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s18	ADRAP	CR Inverno s18/s20	6º	Ribeira Brava	6/jan		rp /	

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

41,60	Dinis A. Freitas	04/04/10	s16	ADRAP	OJ Regional	2º s	Ribeira Brava	27/abr		rp /	42,22
42,58	Bernardo Silva	01/01/10	s16	GDE	OJ Regional	1º s	Ribeira Brava	27/abr	EB P.Sol	rp /	
43,74	Pedro L. Silva	22/11/09	s16	GDE	OJ Regional	3º s	Ribeira Brava	27/abr		rp /	46,01
44,92	Henrique Serrão	21/12/06	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	7º	Ribeira Brava	6/jan		rp /	
44,99	Guilherme Henriques	07/06/09	s16	AJS	OJ Regional	2º s	Ribeira Brava	27/abr		rp	45,90
46,20	Domenic Rey	01/01/10	s16	nf	OJ Regional	3º s	Ribeira Brava	27/abr	EB P.Sol	rp /	
46,27	Tiago Henriques	24/01/10	s16	AJS	OJ Regional	4º s	Ribeira Brava	27/abr		rp /	47,07
46,54	Fábio Aguiar	15/09/09	s16	CSM	OJ Regional	5º s	Ribeira Brava	27/abr		rp /	

Marcas em pista coberta:

37,99	pc	Lucas R. Santos	13/07/07	s18	AJS	CN sub-18 pc	3º s	Braga	3/fev		
-------	----	-----------------	----------	-----	-----	--------------	------	-------	-------	--	--

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 sub18: 62,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
48,30	pc	Bernardo Pereira	26/01/97	Sen	AJS	Meet M Pereira	1º	Pombal	4/fev		47,18 /23	48,34pc / 48,69pc
48,40	pc	Rafael Jorge	01/03/97	Sen	ADRAP	C Portugal pc	3º s	Pombal	17/fev		47,73 /21	
49,76	pc	Martim Faustino	26/05/00	Sen	GDE	C Portugal pc	1º s	Pombal	17/fev		49,43 /23	49,98pc / 50,03pc
50,19		Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS	Meet Trabalhador	3º s	Lisboa (I)	1/mai		49,56 /23	
50,27	pc	Hugo J Silva	09/03/99	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	3º	Pombal	10/fev		48,80 pc/23	50,47pc / 50,87pc
50,99		Pedro Monteiro	03/02/04	s23	ADRAP	Prova extra	3º	Lisboa (MP)	14/abr		rp	51,43
51,21		Guilherme Ornelas	12/03/02	s23	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	17/fev		rp	51,59 / 51,99
51,80		Lucas R. Santos	13/07/07	s18	AJS	Prova Extra	2º	Câmara de Lobos	20/abr		51,61 /23	52,56 / 52,72
52,22		Pedro Chaves	09/09/05	s20	AJS	CR Abs Inverno	1º	Ribeira Brava	13/jan		51,97 /23	53,14
54,57		Roberto Faria	19/12/91	Sen	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	5/mai		50,64 /16	54,99 / 55,31
55,40		João Vieira	02/08/76	V 45	CAFH	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan		55,04 /19	57,75
55,48		Pedro Silva	14/01/87	V 35	GDE	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan		rp	
56,59		Carlos Magno Silva	12/01/08	s18	GDE	CR P Comb	2º	Ribeira Brava	6/abr		rp /	56,81
56,89		Roberto Gomes	19/01/07	s18	ADRAP	CR P Comb	3º	Ribeira Brava	6/abr		rp	
57,19		Gonçalo Mendonça	17/06/06	s20	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	10/fev		rp	58,81
58,15		André Serrão	21/10/05	s20	CSM	CR P Comb	1º s	Ribeira Brava	6/abr		rp /	59,64

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

58,22	Guilherme Nóbrega	01/12/06	s20	CSM	Prova extra	2º	Ribeira Brava	5/mai	57,11 /23
58,63	Bernardo Olim	26/01/08	s18	ADRAP	Prova Extra	5º	Câmara de Lobos	20/abr	rp /
58,82	André Serrão	21/10/05	s20	CSM	Prova extra	3º	Ribeira Brava	5/mai	rp /
59,64	Tiago E. Gouveia	02/05/05	s20	GDE	CR Abs Inverno	6º	Ribeira Brava	13/jan	rp /

Outros Veteranos:

64,68	Mário Baroca	15/05/80	V 40	CFA-M	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan	
69,15	António Mendonça	03/05/73	V 50	CAFH	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan	
69,65	Aurélio Góis	17/02/75	V 45	GDC-M	CR Abs Inverno	7º	Ribeira Brava	13/jan	
70,36	Raúl Mendes	13/10/61	V 60	AAM-M	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan	
70,52	Rui Castro	25/08/57	V 65	VIP-RC	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan	
70,58	Nuno Gonçalves	08/12/66	V 55	IND-M	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan	

Marcas em pista coberta:

48,30	pc	Bernardo Pereira	26/01/97	Sen	AJS	Meet M Pereira	1º	Pombal	4/fev
48,40	pc	Rafael Jorge	01/03/97	Sen	ADRAP	C Portugal pc	3º s	Pombal	17/fev
49,76	pc	Martim Faustino	26/05/00	Sen	GDE	C Portugal pc	1º s	Pombal	17/fev
50,27	pc	Hugo J Silva	09/03/99	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	3º	Pombal	10/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
70,12	Tomás Rosário		02/01/04	s23	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	6/abr		rp /	
74,77	Roberto Faria		19/12/91	Sen	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	6/abr		rp	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

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 51,65	Miguel Brito		16/06/11	s14	AJS	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	21/abr		rp /	
2 00,99	João Pedro Sousa		15/04/12	s14	GDE	CR inverno s14/s16	1º	Ribeira Brava	10/fev		rp /	
2 13,93	João Carlos Abreu		31/07/11	s14	CSM	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	21/abr		2 02,64 /23	2 15,18 / 2 16,56
2 16,20	João Carrascal		04/12/11	s14	AJS	CR inverno s14/s16	3º	Ribeira Brava	10/fev		2 10,92 /23	
2 16,21	João Ferreira		02/11/12	s14	CSM	OJ Regional	3º	Ribeira Brava	21/abr		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 55,18	Pedro Monteiro		03/02/04	s23	ADRAP	Meet Trabalhador	5º s	Lisboa (l)	1/mai		1 52,52 /23	1 55,34i / 1 55,53i
1 55,57	pc Eduardo Pestana		06/08/02	s23	AJS	CNC pc - Apuram	5º	Braga	27/jan		1 53,01 /23	1 56,62i / 1 57,15i
1 57,39	pc Davide Teixeira		22/11/92	Sen	GDE	CNC pc - Apuram	10º	Pombal	27/jan		1 53,77 /20	
1 58,25	pc Miguel Mascarenhas		25/07/98	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	6º	Pombal	11/fev		1 52,60 pc/20	
1 58,54	pc Bernardo Pereira		26/01/97	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	7º	Pombal	11/fev		1 55,77 /19	
1 59,74	Tomás Rosário		02/01/04	s23	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	7/jan		1 57,07 /22	2 01,69 / 2 02,35
2 00,15	pc Rafael Lopes		25/05/00	Sen	ADRAP	CN Universitário pc	3º	Pombal	3/fev		rp /	
2 08,20	David Pinto		15/09/10	s16	AAM-M	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	5/mai		rp	
2 08,69	Décio Abreu		12/06/85	V 35	AJS	CR Abs Inverno	3º	Ribeira Brava	14/jan		2 02,29 /22	
2 09,94	Humberto Pires		21/04/89	Sen	GDE	CR Abs Inverno	4º	Ribeira Brava	14/jan		2 01,79 /19	
2 10,92	Matias Brites		20/10/10	s16	ADRAP	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	5/mai		rp	2 12,01 / 2 14,07
2 12,90	Afonso Nóbrega		16/11/08	s18	AJS	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	5/mai		rp	
2 13,11	Élvio Silva		26/09/86	V 35	CAFH	CR Abs Inverno	5º	Ribeira Brava	14/jan		rp	2 18,64
2 15,36	Pedro Azevedo		03/07/09	s16	GDE	OJ Regional	3º	Ribeira Brava	5/mai		rp /	
2 15,37	Tiago E. Gouveia		02/05/05	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	1º	Ribeira Brava	7/jan		rp	2 16,27
2 17,28	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	CR Inverno s18/s20	2º	Ribeira Brava	7/jan		rp	2 22,95
2 21,42	Diogo Mendonça		30/12/08	s18	ADRAP	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	11/fev		rp	
2 26,18	Jonas António		28/08/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	2º	Ribeira Brava	10/fev		rp /	

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

2 29,94	Bernardo Olim	26/01/08	s18	ADRAP	CR Inverno s18/s20	3º	Ribeira Brava	7/jan	2 29,69 /23
2 41,03	Fábio Aguiar	15/09/09	s16	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	14/abr	rp
2 43,93	Hugo Freitas	30/09/09	s16	AAM-M	CR inverno s14/s16	3º	Ribeira Brava	10/fev	rp /

Outros veteranos:

2 23,80	Paulo Fernandes	28/07/75	V 45	GDC-M	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan	2 26,72
2 26,81	Mário Baroca	15/05/80	V 40	CFA-M	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan	
2 32,69	Emídio Rodrigues	16/02/65	V 55	CAFH	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan	
2 39,45	António Mendonça	03/05/73	V 50	CAFH	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan	
2 47,96	Raúl Mendes	13/10/61	V 60	AAM-M	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan	

Marcas em pista coberta:

1 55,53	pc	Pedro Monteiro	03/02/04	s23	ADRAP	CNC pc - Apuram	4º	Braga	27/jan
1 55,57	pc	Eduardo Pestana	06/08/02	s23	AJS	CNC pc - Apuram	5º	Braga	27/jan
1 57,39	pc	Davide Teixeira	22/11/92	Sen	GDE	CNC pc - Apuram	10º	Pombal	27/jan
1 58,25	pc	Miguel Mascarenhas	25/07/98	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	6º	Pombal	11/fev
1 58,54	pc	Bernardo Pereira	26/01/97	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	7º	Pombal	11/fev
2 00,15	pc	Rafael Lopes	25/05/00	Sen	ADRAP	CN Universitário pc	3º	Pombal	3/fev

1.000 m

Recordes Regionais: Abs - 2 22,86 / pc - 2 31,53 Sub23 - 2 26,52 / pc - 2 42,68 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	CI	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 31,53	pc	Miguel Mascarenhas	25/07/98	Sen	GDE	Meet Pombal pc	1º	Pombal	20/jan	RR Abs pc	rp /	
2 42,68	pc	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS	CN s23 pc - Hp	1º	Pombal	3/mar		rp	
2 51,32		David Pinto	15/09/10	s16	AAM-M	Km Jovem	1º	Ribeira Brava	17/fev		rp	3 01,83
2 55,06		Pedro Azevedo	03/07/09	s16	GDE	Km Jovem	2º	Ribeira Brava	17/fev		rp /	
2 55,63		Afonso Nóbrega	16/11/08	s18	AJS	Km Jovem	1º	Ribeira Brava	17/fev		rp	
2 55,85		Óscar Góis	13/07/08	s18	AJS	Km Jovem	2º	Ribeira Brava	17/fev		rp	
2 56,35		Matias Brites	20/10/10	s16	ADRAP	Km Jovem	3º	Ribeira Brava	17/fev		2 56,03 /23	
3 00,14		Diogo Mendonça	30/12/08	s18	ADRAP	Km Jovem	3º	Ribeira Brava	17/fev		rp	
3 06,17	pc	André Rangel	23/03/00	Sen	GDE	CPortugal pc - Hp	5º	Pombal	3/mar		3 01,02 pc/23	
3 06,52		Jonas António	28/08/10	s16	AJS	Km Jovem	4º	Ribeira Brava	17/fev		rp	3 09,76 / 3 11,41

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

3 09,18	Mateus Jesus	07/08/09	s16	CSM	Atleta Completo Nac	4º	Pombal	28/abr	rp	3 24,21 / 3 24,36
3 12,19	Carlos Magno Silva	12/01/08	s18	GDE	Km Jovem	4º	Ribeira Brava	17/fev	rp	/
3 12,93	Bernardo Olim	26/01/08	s18	ADRAP	Km Jovem	5º	Ribeira Brava	17/fev	rp	
3 17,07	Fábio Aguiar	15/09/09	s16	CSM	Km Jovem	5º	Ribeira Brava	17/fev	rp	3 24,86 / 3 29,58
3 24,43	Miguel Brito	16/06/11	s14	AJS	Atleta Completo Nac	8º	Pombal	28/abr	rp	/ 3 39,30 / 3 44,26
3 24,65	João Pedro Sousa	15/04/12	s14	GDE	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	27/abr	rp	/ 3 42,80
3 29,26	Dinis A. Freitas	04/04/10	s16	ADRAP	Atleta Completo	5º	Ribeira Brava	7/abr	rp	
3 30,28	Rodrigo Teixeira	28/06/10	s16	ADRAP	Tetratlo	4º	Câmara de Lobos	20/abr	rp	/
3 55,12	Tomás Gonçalves	20/09/13	s12	AAM-M	Km Jovem	1º	Ribeira Brava	17/fev	rp	/
3 55,74	Miguel Oliveira	08/05/11	s14	CSM	Km Jovem	2º	Ribeira Brava	17/fev	rp	
3 57,75	André Gomes	05/11/14	s12	CSM	Km Jovem	2º	Ribeira Brava	17/fev	rp	/

Marcas em pista coberta:

2 31,53	pc	Miguel Mascarenhas	25/07/98	Sen	GDE	Meet Pombal pc	1º	Pombal	20/jan	RR Abs pc
2 42,68	pc	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS	CN s23 pc - Hp	1º	Pombal	3/mar	
3 06,17	pc	André Rangel	23/03/00	Sen	GDE	CPortugal pc - Hp	5º	Pombal	3/mar	

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 51,46	pc	Hugo Rocha	27/06/97	Sen	GDE	CNC pc - Apuram	6º	Pombal	27/jan		3 42,88 /21	4 00,19pc
3 52,92	pc	Eduardo Pestana	06/08/02	s23	AJS	C Portugal pc	7º	Pombal	17/fev		3 50,07 /23	4 01,98 / 4 02,50i
3 58,07	pc	Miguel Mascarenhas	25/07/98	Sen	GDE	Meet M Pereira	2º s	Pombal	4/fev		3 48,44 pc/20	
3 58,13	pc	Pedro Martins	28/06/96	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	4º	Pombal	10/fev		3 47,91 /22	3 59,40pc
4 03,20		Edwin Nunes	01/05/89	Sen	CCDTHF	CR Abs Inverno	2º	Ribeira Brava	13/jan		3 56,62 /17	
4 08,79	pc	Décio Abreu	12/06/85	V 35	AJS	CNC pc - Apuram	15º	Braga	27/jan		rp	4 17,06
4 15,27		Paulo Macedo	09/03/93	Sen	AJS	CR Abs Inverno	3º	Ribeira Brava	13/jan		4 05,07 /18	
4 18,47		Tomás Rosário	02/01/04	s23	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	24/fev		4 12,12 /22	
4 32,78		Humberto Pires	21/04/89	Sen	GDE	T Preparação	1º	Ribeira Brava	27/jan		4 12,39 /17	4 33,88
4 36,30		Matias Brites	20/10/10	s16	ADRAP	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	27/abr	rp	/	4 38,00 / 4 39,03
4 38,30		Pedro Azevedo	03/07/09	s16	GDE	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	27/abr	rp	/	

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

4 38,55	David Pinto	15/09/10	s16	AAM-M	CR inverno s14/s16	1º	Ribeira Brava	11/fev	rp	/	4 47,73
4 40,47	Óscar Góis	13/07/08	s18	AJS	CR Abs Inverno	6º	Ribeira Brava	13/jan	rp		4 42,96 / 4 43,03
4 40,97	Élvio Silva	26/09/86	V 35	CAFH	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan	4 22,37	/18	
4 41,67	Diogo Mendonça	30/12/08	s18	ADRAP	T Preparação	2º	Ribeira Brava	27/jan	rp		4 44,67 / 4 51,01
4 42,28	Gonçalo Mendonça	17/06/06	s20	CSM	CR Inverno s18/s20	1º	Ribeira Brava	6/jan	4 37,01	/23	4 47,27 / 5 10,08
4 42,76	Afonso Nóbrega	16/11/08	s18	AJS	CR P Comb	1º	Ribeira Brava	7/abr	4 34,19	/23	
4 43,74	Edgar Aguiar	08/01/93	Sen	CFCARV	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	27/abr	rp	/	
4 44,65	R. Nuno Gomes	07/12/82	V 40	ADRAP	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan	rp	/	
4 48,18	António Jardim	01/11/86	V 35	CAFH	CR Abs Inverno	9º	Ribeira Brava	13/jan	rp	/	
4 51,90	Paulo Fernandes	28/07/75	V 45	GDC-M	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan	4 24,18	/09	5 00,30
4 52,01	Lucas R. Santos	13/07/07	s18	AJS	CR P Comb	2º	Ribeira Brava	7/abr	rp		
4 52,94	Jonas António	28/08/10	s16	AJS	OJ Regional	3º	Ribeira Brava	27/abr	rp	/	5 07,37
4 54,63	Raúl Mendes	13/10/61	V 60	AAM-M	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan	rp	/	
5 15,90	Tiago E. Gouveia	02/05/05	s20	GDE	CR Inverno s18/s20	4º	Ribeira Brava	6/jan	5 15,18	/22	
5 26,43	Afonso Martins	11/07/07	s18	ADRAP	CR Inverno s18/s20	5º	Ribeira Brava	6/jan	5 04,96	/23	
Outros Veteranos:											
5 01,33	Adelino Camacho	11/05/68	V 55	VIP-RC	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	10/fev			5 10,66
5 03,75	Jorge Cipriano	26/09/60	V 60	ADRAP	CR Inv Veteranos	2º	Ribeira Brava	27/jan			5 05,25
5 12,82	João Camacho	23/06/69	V 50	ADRAP	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan			5 17,71
6 41,40	António Lima	11/08/53	V 70	ADRAP	CR Abs Inverno	17º	Ribeira Brava	13/jan			
Marcas em pista coberta:											
3 51,46	pc	Hugo Rocha	27/06/97	Sen	GDE	CNC pc - Apuram	6º	Pombal	27/jan		
3 52,92	pc	Eduardo Pestana	06/08/02	s23	AJS	C Portugal pc	7º	Pombal	17/fev		
3 58,07	pc	Miguel Mascarenhas	25/07/98	Sen	GDE	Meet M Pereira	2º s	Pombal	4/fev		
3 58,13	pc	Pedro Martins	28/06/96	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	4º	Pombal	10/fev		
4 08,79	pc	Décio Abreu	12/06/85	V 35	AJS	CNC pc - Apuram	15º	Braga	27/jan		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

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 39,63	Tomás Rosário		02/01/04	s23	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	7/abr		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 05,66	pc Hugo Rocha		27/06/97	Sen	GDE	C Portugal pc	4º	Pombal	18/fev		8 02,08 pc/23	8 28,28pc
8 22,66	pc Rafael Lopes		25/05/00	Sen	ADRAP	CNC pc - Apuram	6º	Braga	27/jan		rp	8 26,76pc / 8 38,32pc
8 34,93	pc Miguel Mascarenhas		25/07/98	Sen	GDE	CNC pc - Apuram	10º	Pombal	27/jan		8 18,25 /21	
8 37,20	pc Eduardo Pestana		06/08/02	s23	AJS	CN 1ª div -pc	6º	Pombal	11/fev		8 31,56 /22	8 46,72
8 43,88	Pedro Monteiro		03/02/04	s23	ADRAP	J. Especial	1º	Lisboa (MP)	23/mar		8 41,58 /23	
8 47,43	pc Paulo Macedo		09/03/93	Sen	AJS	CNC pc - Apuram	18º	Braga	27/jan		8 40,44 /16	8 55,72 / 9 07,75
8 54,80	Edwin Nunes		01/05/89	Sen	CCDTHF	CR Abs Inverno	1º	Ribeira Brava	14/jan		8 37,60 /23	
9 44,21	Óscar Góis		13/07/08	s18	AJS	CR Abs Inverno	3º	Ribeira Brava	14/jan		rp /	10 07,20
9 47,65	Élvio Silva		26/09/86	V 35	CAFH	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan		9 32,11 /18	
9 52,08	Afonso Nóbrega		16/11/08	s18	AJS	CR Abs Inverno	4º	Ribeira Brava	14/jan		rp /	
10 05,47	Fernando Saldanha		28/02/90	Sen	GDE	CR Abs Inverno	5º	Ribeira Brava	14/jan		rp /	
10 13,69	António Jardim		01/11/86	V 35	CAFH	CR Inv Veteranos	2º	Ribeira Brava	28/jan		rp	10 14,30
10 20,75	Diogo Mendonça		30/12/08	s18	ADRAP	CR Abs Inverno	7º	Ribeira Brava	14/jan		10 19,10 /22	10 20,88 / 10 28,11
10 22,64	R. Nuno Gomes		07/12/82	V 40	ADRAP	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan		rp /	

Outros Veteranos:

10 36,93	Adelino Camacho		11/05/68	V 55	VIP-RC	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan			
10 43,47	Raul Goulart		11/03/76	V 45	CAFH	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan			
10 50,58	Raúl Mendes		13/10/61	V 60	AAM-M	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan			
10 53,37	João Camacho		23/06/69	V 50	ADRAP	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan			
10 59,08	Jorge Cipriano		26/09/60	V 60	ADRAP	CR Abs Inverno	9º	Ribeira Brava	14/jan			
14 18,43	António Lima		11/08/53	V 70	ADRAP	CR Abs Inverno	12º	Ribeira Brava	14/jan			

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

Marcas em pista coberta:

8 05,66	pc	Hugo Rocha	27/06/97	Sen	GDE	C Portugal pc	4º	Pombal	18/fev
8 22,66	pc	Rafael Lopes	25/05/00	Sen	ADRAP	CNC pc - Apuram	6º	Braga	27/jan
8 34,93	pc	Miguel Mascarenhas	25/07/98	Sen	GDE	CNC pc - Apuram	10º	Pombal	27/jan
8 37,20	pc	Eduardo Pestana	06/08/02	s23	AJS	CN 1ª div -pc	6º	Pombal	11/fev
8 47,43	pc	Paulo Macedo	09/03/93	Sen	AJS	CNC pc - Apuram	18º	Braga	27/jan

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
17 34,08	José Luís Gomes		17/02/03	s23	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	17/fev		rp	
18 28,60	Adelino Camacho		11/05/68	V 55	VIP-RC	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	17/fev		17 06,7	/13
18 40,29	Gonçalo F. Sousa		03/01/01	Sen	ADAM-M	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	17/fev		rp	/
19 07,55	João Camacho		23/06/69	V 50	ADRAP	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	17/fev		16 03,92	/08
19 17,80	Jorge Cipriano		26/09/60	V 60	ADRAP	Prova Extra	6º	Ribeira Brava	17/fev		18 17,97	/16

10.000 m

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

Ranking até: 40 00,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
30 19,69	Rafael Lopes		25/05/00	Sen	ADRAP	CP 10.000m	7º	Caldas da Rainha	20/abr		rp	
31 58,65	Ivan Nunes		26/03/84	V 35	VIP-RC	CR 10.000m	1º	Ribeira Brava	2/mar		rp	
32 31,50	Paulo Macedo		09/03/93	Sen	AJS	CR 10.000m	2º	Ribeira Brava	2/mar		30 56,72	/18
32 38,92	Edwin Nunes		01/05/89	Sen	CCDTHF	CR 10.000m	3º	Ribeira Brava	2/mar		31 29,37	/18
32 50,58	Hélder Santos		07/03/96	Sen	GDE	CR 10.000m	4º	Ribeira Brava	2/mar		rp	
33 23,55	Amândio Correia		15/12/69	V 50	R-TRM	CR 10.000m	5º	Ribeira Brava	2/mar		33 12,11	/23
33 57,55	Élvio Silva		26/09/86	V 35	CAFH	CR 10.000m	6º	Ribeira Brava	2/mar		rp	
34 06,01	Pedro Sousa		04/06/96	Sen	AJS	CR 10.000m	7º	Ribeira Brava	2/mar		rp	
34 23,32	Sérgio A. Jesus		02/10/79	V 40	R-TRM	CR 10.000m	8º	Ribeira Brava	2/mar		34 20,61	/23
35 03,62	António Jardim		01/11/86	V 35	CAFH	CR 10.000m	9º	Ribeira Brava	2/mar		rp	

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

35 06,67	Énio Silva	31/03/87	V 35	CAFH	CR 10.000m	10º	Ribeira Brava	2/mar	rp	
35 21,25	Lino Teles	19/03/86	V 35	CAFH	CR 10.000m	11º	Ribeira Brava	2/mar	rp	/
35 24,70	David Jardim	08/12/97	Sen	AAM-M	CR 10.000m	12º	Ribeira Brava	2/mar	rp	/
36 30,09	Edgar Aguiar	08/01/93	Sen	CFCARV	CR 10.000m	13º	Ribeira Brava	2/mar	rp	/
36 31,65	Alexandre Veríssimo	27/03/84	V 35	GDE	CR 10.000m	14º	Ribeira Brava	2/mar	rp	/
36 34,89	Manuel Nunes	04/05/01	Sen	CCDTHF	CR 10.000m	15º	Ribeira Brava	2/mar	rp	/
36 52,37	Fábio Fernandes	16/08/95	Sen	CNSV	CR 10.000m	16º	Ribeira Brava	2/mar	rp	/
36 53,13	Vítor Rodrigues	06/07/75	V 45	ADCAM	CR 10.000m	17º	Ribeira Brava	2/mar	36 14,10	/16
37 08,07	Fernando Saldanha	28/02/90	Sen	GDE	CR 10.000m	18º	Ribeira Brava	2/mar	rp	/
37 13,14	Ricardo Quaresma	14/06/73	V 50	GDC-M	CR 10.000m	19º	Ribeira Brava	2/mar	rp	/
38 06,33	Duarte N. Abreu	06/12/72	V 50	AJS	CR 10.000m	20º	Ribeira Brava	2/mar	rp	/
38 09,31	Bernardo JFernandes	06/11/84	V 35	GDC-M	CR 10.000m	21º	Ribeira Brava	2/mar	rp	
38 09,46	João Alves	02/01/71	V 50	IND-M	CR 10.000m	22º	Ribeira Brava	2/mar	rp	/
38 12,39	Adelino Camacho	11/05/68	V 55	VIP-RC	CR 10.000m	23º	Ribeira Brava	2/mar	rp	/
38 24,78	Acácio Quadrado	04/05/74	V 45	IND-M	CR 10.000m	24º	Ribeira Brava	2/mar	rp	/
38 38,12	Marco Teixeira	16/12/74	V 45	GDC-M	CR 10.000m	25º	Ribeira Brava	2/mar	rp	/
38 40,44	Raul Goulart	11/03/76	V 45	CAFH	CR 10.000m	26º	Ribeira Brava	2/mar	37 40,77	/20
38 44,97	Manuel Jesus	09/04/78	V 45	CDI-M	CR 10.000m	27º	Ribeira Brava	2/mar	37 15,33	/17
38 54,17	Sérgio Gonçalves	12/10/73	V 50	ADC	CR 10.000m	28º	Ribeira Brava	2/mar	rp	
39 03,37	Fábio Sousa	25/03/87	V 35	ADAM-M	CR 10.000m	29º	Ribeira Brava	2/mar	rp	/
39 15,75	José Rui Rodrigues	21/04/72	V 50	CNSV	CR 10.000m	30º	Ribeira Brava	2/mar	rp	/
39 22,33	Gonçalo F. Sousa	03/01/01	Sen	ADAM-M	CR 10.000m	31º	Ribeira Brava	2/mar	rp	/
39 23,89	Ricardo Gomes	26/06/78	V 45	CNSV	CR 10.000m	32º	Ribeira Brava	2/mar	rp	/
39 25,95	Raúl Mendes	13/10/61	V 60	AAM-M	CR 10.000m	33º	Ribeira Brava	2/mar	34 47,79	/09
39 47,01	Jorge Cipriano	26/09/60	V 60	ADRAP	CR 10.000m	34º	Ribeira Brava	2/mar	37 33,08	/15
Outros atletas veteranos:										
50 09,34	João S. Azevedo	04/01/55	V 65	CAMAD	CR 10.000m	75º	Ribeira Brava	2/mar	rp	/
65 17,16	Tiago Brito	01/09/45	V 75	CPCL	CR 10.000m	89º	Ribeira Brava	2/mar	rp	/

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

Meia Maratona

21.092,5 m

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

Ranking até: 1:27.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 11,22	Amândio Correia		15/12/69	V 50	R-TRM	CR Meia Maratona	1º	Funchal	21/jan	chip: 1 11,22	1 10,18 /23	1 11,22
1 13,44	Sérgio A. Jesus		02/10/79	V 40	R-TRM	CR Meia Maratona	2º	Funchal	21/jan	chip: 1 13,44	rp	1 19,09
1 14,52	Ivan Nunes		26/03/84	V 35	VIP-RC	CR Meia Maratona	3º	Funchal	21/jan	chip: 1 14,52	1 10,59 /22	
1 14,59	Élvio Silva		26/09/86	V 35	CAFH	Meia da Calheta	1º	Calheta	9/mar	Chip: 1 14,59	1 13,09 /23	1 16,15
1 15,14	Francisco Luís		29/04/98	Sen	IND-M	EDP MM Lisboa	46º	Lisboa	17/mar	chip: 1 15,14	rp /	
1 17,36	Fábio Vaz Gonçalves		05/03/83	V 40	CFA-M	CR Meia Maratona	4º	Funchal	21/jan	chip: 1 17,36	rp	
1 17,46	António Jardim		01/11/86	V 35	CAFH	EDP MM Lisboa	95º	Lisboa	17/mar	chip: 1 17,46	rp	
1 17,53	Daniel Costa		20/03/77	V 45	CKC	CR Meia Maratona	5º	Funchal	21/jan	chip: 1 17,52	1 16,12 /20	
1 18,13	Bruno Freitas		06/03/93	Sen	LCM-M	CR Meia Maratona	6º	Funchal	21/jan	chip: 1 18,09	rp	
1 18,52	Énio Silva		31/03/87	V 35	CAFH	CR Meia Maratona	7º	Funchal	21/jan	chip: 1 18,50	1 16,13 /23	1 18,53
1 19,10	Paulo Macedo		09/03/93	Sen	AJS	CR Meia Maratona	8º	Funchal	21/jan	percurso + longo	1 07,58 /19	
1 20,44	José Luís Gomes		17/02/03	s23	AJS	CR Meia Maratona	9º	Funchal	21/jan	chip: 1 20,43	rp	
1 20,50	Vítor Rodrigues		06/07/75	V 45	ADCAM	CR Meia Maratona	10º	Funchal	21/jan	chip: 1 20,48	rp	
1 21,27	Edgar Aguiar		08/01/93	Sen	CFCARV	CR Meia Maratona	11º	Funchal	21/jan	chip: 1 21,27	rp /	
1 22,20	Marco Luís		18/10/01	Sen	ADCAM	Meia da Calheta	4º	Calheta	9/mar	Chip: 1 22,18	rp /	
1 23,12	Ricardo Quaresma		14/06/73	V 50	GDC-M	CR Meia Maratona	12º	Funchal	21/jan	chip: 1 23,10	rp	
1 24,43	Alberto Jardim		23/03/75	V 45	GDC-M	CR Meia Maratona	13º	Funchal	21/jan	chip: 1 24,41	1 19,59 /17	
1 25,11	Leonardo Diogo		06/11/67	V 55	CAMAD	Meia da Calheta	5º	Calheta	9/mar	Chip: 1 25,11	1 19,34 /17	
1 25,13	Bernardo Jfernandes		06/11/84	V 35	GDC-M	CR Meia Maratona	14º	Funchal	21/jan	chip: 1 25,09	rp	
1 25,29	João Valente		07/04/93	Sen	CDCPM	Meia da Calheta	6º	Calheta	9/mar	Chip: 1 25,29	rp /	
1 25,41	Emídio Rodrigues		16/02/65	V 55	CAFH	CR Meia Maratona	15º	Funchal	21/jan	chip: 1 25,41	1 19,18 /17	
1 26,48	Livramento Santos		22/01/79	V 40	GDC-M	CR Meia Maratona	16º	Funchal	21/jan	chip: 1 26,44	1 26,02 /22	
1 26,55	Marco Teixeira		16/12/74	V 45	GDC-M	CR Meia Maratona	17º	Funchal	21/jan	chip: 1 26,55	rp /	
1 26,56	Pedro Afonso		08/01/02	s23	CCDTHF	Meia da Calheta	7º	Calheta	9/mar	Chip: 1 26,56	rp /	
Outros atletas veteranos:												
1 28,42	Raúl Mendes		13/10/61	V 60	AAM-M	Meia da Calheta	10º	Calheta	9/mar	chip: 1 28,40		
1 43,43	José Carlos Silva		04/03/57	V 65	ARCA-M	CR Meia Maratona	69º	Funchal	21/jan	chip: 1 43,38		
1 58,39	João C. Afonso		22/12/50	V 70	IND-M	Meia da Calheta	55º	Calheta	9/mar	chip: 1 58,31		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

Notas:

- São considerados para este ranking da Meia-Maratona apenas os resultados realizados na Região e outros que nos sejam enviados com o devido comprovativo em pdf.
- Devido ao desnível superior ao regulamentar entre a partida e a meta, os resultados da Meia Maratona da Calheta "Alberto Paulo" não são considerados para efeitos de recorde.

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 43,09	Élvio Silva		26/09/86	V 35	CAFH	C Portugal Maratona	6º	Funchal	21/jan	chip: 2 43,09	2 40,46 /18	
3 00,28	Acácio Quadrado		04/05/74	V 45	IND-M	C Portugal Maratona	12º	Funchal	21/jan	chip: 3 00,28	rp /	
3 02,10	Jorge Policarpo		23/04/65	V 55	VIP-RC	C Portugal Maratona	15º	Funchal	21/jan	chip: 3 02,08	2 58,26 /21	
3 04,59	Manuel Jesus		09/04/78	V 45	CDI-M	C Portugal Maratona	16º	Funchal	21/jan	chip: 3 04,59	2 56,22 /19	
3 06,37	Mário Freitas		28/06/75	V 45	CMOF	C Portugal Maratona	18º	Funchal	21/jan	chip: 3 06,37	2 57,41 /19	
3 16,10	Mário dos Ramos		24/09/77	V 45	CDES	C Portugal Maratona	20º	Funchal	21/jan	chip: 3 16,07	3 16,06 /23	
3 16,56	José Rui Rodrigues		21/04/72	V 50	CNSV	C Portugal Maratona	21º	Funchal	21/jan	chip: 3 16,51	rp /	
3 18,10	Hélder Gouveia		19/06/77	V 45	CDI-M	C Portugal Maratona	22º	Funchal	21/jan	chip: 3 18,01	3 17,50 /23	
3 20,22	António M. Silva		25/06/88	V 35	CNSV	C Portugal Maratona	23º	Funchal	21/jan	chip: 3 20,12	rp /	
3 21,22	Vítor Viríssimo		23/11/80	V 40	CNSV	C Portugal Maratona	24º	Funchal	21/jan	chip: 3 21,17	rp /	
3 22,59	Nuno Castanha		18/09/76	V 45	CDES	C Portugal Maratona	25º	Funchal	21/jan	chip: 3 22,57	3 05,04 /20	
3 26,32	João Manuel Sousa		18/12/62	V 60	CDES	C Portugal Maratona	26º	Funchal	21/jan	chip: 3 26,24	3 26,31 /20	
3 26,39	Carlos Perestrelo		22/09/83	V 40	APCTT	C Portugal Maratona	27º	Funchal	21/jan	chip: 3 26,35	3 20,27 /23	

Notas:

- São considerados para este ranking da Maratona apenas os resultados realizados na Região e outros que nos sejam enviados com o devido comprovativo em pdf.

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

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
8,61	2,0	Miguel Brito		16/06/11	s14	AJS	Atleta Completo	1º	Ribeira Brava	7/abr		rp	9,38	
9,48	0,5	João Carlos Abreu		31/07/11	s14	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	7/jan		rp	9,70	
9,96	-2,7	Miguel Oliveira		08/05/11	s14	CSM	CR inverno s14/s16	3º	Ribeira Brava	11/fev		9,49 /23		
10,43	2,0	João Carrascal		04/12/11	s14	AJS	Atleta Completo	2º	Ribeira Brava	7/abr		rp		

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
10,91	0,8	Miguel Brito		16/06/11	s14	AJS	Atleta Completo Nac	4º s	Pombal	28/abr		rp /	10,98	

Marcas com Vento Favorável Irregular:

12,09 2,2 João Carlos Abreu 31/07/11 s14 CSM OJ Regional 1º Ribeira Brava 27/abr

60 m barreiras - Iniciados

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

Recordes Regionais: sub16 - 8,72 / pc - 8,72 sub14 - 10,04

Ranking até: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,72	pc	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Triatlo Jovem Nac	1º	Pombal	9/mar	RR sub-16	rp	8,86 / 8,89	
9,95	-2,5	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	Triatlo Jovem	2º s	Ribeira Brava	24/fev		rp	10,12 / 10,69	
10,43	-2,4	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	CR inverno s14/s16	2º	Ribeira Brava	11/fev		rp /	10,59	
11,29	-2,5	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	Triatlo Jovem	4º s	Ribeira Brava	24/fev		rp /		
11,33	-3,6	Cláudio Camacho		20/05/09	s16	AJS	Triatlo Jovem	1º s	Ribeira Brava	24/fev		rp /		
11,37	-2,5	Gustavo Gouveia		05/04/10	s16	GDE	Triatlo Jovem	5º s	Ribeira Brava	24/fev		rp /		
11,50	-3,6	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	Triatlo Jovem	2º s	Ribeira Brava	24/fev		rp /		
11,61	-2,5	Guilherme Henriques		07/06/09	s16	AJS	Triatlo Jovem	6º s	Ribeira Brava	24/fev		rp	11,72	
11,81	-2,5	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	7º s	Ribeira Brava	24/fev		rp /		

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

12,23	-3,6	João Paulo Figueira	06/01/10	s16	GDE	Triatlo Jovem	3º s	Ribeira Brava	24/fev	rp /
12,35	-3,6	Jonas António	28/08/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	4º s	Ribeira Brava	24/fev	rp /

Marcas em pista coberta:

8,72	pc	Mateus Jesus	07/08/09	s16	CSM	Triatlo Jovem Nac	1º	Pombal	9/mar	RR sub-16
------	----	--------------	----------	-----	-----	-------------------	----	--------	-------	-----------

60 m barreiras - Juvenis

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

Recordes Regionais: sub18 - 8,52 / pc - 8,52 sub16 - 9,08

Ranking até: 13,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,13	pc	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	1º s	Pombal	9/mar		9,11 /23	9,28	
9,54	-1,4	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	14/jan		rp /	11,55	
10,20	-4,1	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	Triatlo Jovem	2º	Ribeira Brava	24/fev		rp /		
10,70	-4,1	Matias Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	Triatlo Jovem	3º	Ribeira Brava	24/fev		10,66 /23		
11,21	-4,1	Manuel Rocha		28/08/07	s18	AJS	Triatlo Jovem	4º	Ribeira Brava	24/fev		rp /		
12,24	0,0	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	7/jan		rp /		

Marcas em pista coberta:

9,13	pc	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	1º s	Pombal	9/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
8,50	pc	Francisco Palmeira		24/11/05	s20	AJS	CN sub-20 pc	2º e	Braga	25/fev		rp	8,81pc / 8,82	

Marcas em pista coberta:

8,50	pc	Francisco Palmeira		24/11/05	s20	AJS	CN sub-20 pc	2º e	Braga	25/fev				
------	----	--------------------	--	----------	-----	-----	--------------	------	-------	--------	--	--	--	--

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

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
8,29	pc	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	CNC pc - Apuram	2º	Braga	27/jan		8,26 pc/23	8,36pc / 8,42pc	
8,36	pc	Martim Faustino		26/05/00	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	5º	Pombal	11/fev		rp	8,63pc / 8,65pc	
8,51	pc	André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	CN Univ pc	4º	Pombal	4/fev		8,33 pc/23	8,52pc / 8,61pc	
8,66	pc	Carlos Prino		13/06/97	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	4º	Pombal	11/fev		8,61 pc/17	8,66pc / 8,82pc	
8,87	pc	Francisco Palmeira		24/11/05	s20	AJS	Prova Extra	4º	Pombal	10/fev		rp	9,08	
8,94	-1,4	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	CR Abs Inverno	1º	Ribeira Brava	14/jan		8,64 /23		

Marcas em pista coberta:

8,29	pc	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	CNC pc - Apuram	2º	Braga	27/jan				
8,36	pc	Martim Faustino		26/05/00	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	5º	Pombal	11/fev				
8,51	pc	André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	CN Univ pc	4º	Pombal	4/fev				
8,66	pc	Carlos Prino		13/06/97	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	4º	Pombal	11/fev				
8,87	pc	Francisco Palmeira		24/11/05	s20	AJS	Prova Extra	4º	Pombal	10/fev				

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
14,74	0,9	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Atleta Completo	1º s	Ribeira Brava	7/abr		rp	14,77 / 14,79	
15,99	-1,5	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	Tetratlo	2º	Câmara de Lobos	20/abr		rp	16,14 / 16,40	
17,30	1,4	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	OJ Regional	3º	Ribeira Brava	5/mai		rp		
19,01	0,9	Guilherme Henriques		07/06/09	s16	AJS	Atleta Completo	3º s	Ribeira Brava	7/abr		rp	19,03	
19,20	0,2	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	Atleta Completo	1º s	Ribeira Brava	7/abr		rp /		
19,91	0,2	Jonas António		28/08/10	s16	AJS	Atleta Completo	2º s	Ribeira Brava	7/abr		rp /	20,82	
20,34	0,2	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	Atleta Completo	3º s	Ribeira Brava	7/abr		rp /		
20,38	0,9	João Paulo Figueira		06/01/10	s16	GDE	Atleta Completo	4º s	Ribeira Brava	7/abr		rp		
20,47	0,2	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	Atleta Completo	4º s	Ribeira Brava	7/abr		rp /		
20,57	0,9	David Pinto		15/09/10	s16	AAM-M	Atleta Completo	5º s	Ribeira Brava	7/abr		rp /		

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

21,21	0,9	Hugo Freitas	30/09/09	s16	AAM-M	Atleta Completo	6º s	Ribeira Brava	7/abr	rp /
21,57	0,2	David Gomes	18/12/09	s16	AJS	Atleta Completo	5º s	Ribeira Brava	7/abr	rp /

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
16,82	0,1	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	5/mai		rp	17,20	
20,07	0,9	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	CR P Comb	2º s	Ribeira Brava	7/abr		rp /		
22,98	0,9	Afonso Nóbrega		16/11/08	s18	AJS	CR P Comb	1º s	Ribeira Brava	7/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
15,30	0,1	Francisco Palmeira		24/11/05	s20	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	5/mai		rp	15,61	
21,75	1,3	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	CR P Comb	1º	Ribeira Brava	7/abr		rp /		

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
15,09	1,4	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	Meet. Trabalhador	6º s	Lisboa (l)	1/mai		14,76 /23		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

300 m barreiras - Iniciados

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

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

Ranking até: 58,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
42,91	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	4/mai		rp /	
47,59	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	4/mai		rp /	
49,18	Guilherme Henriques		07/06/09	s16	AJS	OJ Regional	3º	Ribeira Brava	4/mai		rp	
57,83	João Paulo Figueira		06/01/10	s16	GDE	OJ Regional	4º	Ribeira Brava	4/mai		rp /	

400 m barreiras - 84cm (sub-18)

10b / 0,84m - 45, 35m

Recordes Regionais: sub18 - 53,55

Ranking até: 75,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
61,81	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	4/mai		rp /	
63,29	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	4/mai		rp /	
72,93	Bernardo Olim		26/01/08	s18	ADRAP	OJ Regional	3º	Ribeira Brava	4/mai		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

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
54,09	Martim Faustino		26/05/00	Sen	GDE	Meet Trabalhador	4º s	Lisboa (I)	1/mai		rp	
59,11	Pedro Chaves		09/09/05	s20	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	4/mai		rp	
63,56	Guilherme Ornelas		12/03/02	s23	ADRAP	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	4/mai		rp /	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

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 41,14	David Pinto		15/09/10	s16	AAM-M	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	21/abr		rp /	
4 50,24	Matias Brites		20/10/10	s16	ADRAP	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	21/abr		rp /	
4 55,41	Pedro Azevedo		03/07/09	s16	GDE	OJ Regional	3º	Ribeira Brava	21/abr		rp /	
5 15,23	Jonas António		28/08/10	s16	AJS	OJ Regional	4º	Ribeira Brava	21/abr		rp /	
5 37,60	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	OJ Regional	5º	Ribeira Brava	21/abr		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
5 49,34	Eduardo Pestana		06/08/02	s23	AJS	Meet Vitor Tavares	3ª	Faro	27/abr	0,91m	rp /	
7 22,09	Diogo Mendonça		30/12/08	s18	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	21/abr		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
9 13,33	Eduardo Pestana		06/08/02	s23	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	5/mai		8 51,83 /23	
9 47,42	Décio Abreu		12/06/85	V 35	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	5/mai		9 37,86 /21	

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 08,01	pc Manuel Marques		04/09/78	V 45	AJS	CN Masters pc	1º	Pombal	24/fev		12 55,26	pc/22
14 45,66	pc Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	CN Masters pc	3º	Pombal	24/fev		13 50,16	/20

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

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
27 10,05	Matias Brites		20/10/10	s16	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	4/mai		rp /	
28 20,47	Luciano D. Abreu		07/05/10	s16	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	4/mai		rp /	34 15,83
28 40,12	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	4/mai		rp /	

5.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: Abs - 20 59,98 / pc - 20 59,98 Sub23 - 21 15,08 / pc - 21 56,05 sub20 - 21 55,64 / pc - 23 02,31 sub18 - 23 41,61 / pc - 23 53,73 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
20 59,98	pc Hélder Santos		07/03/96	Sen	GDE	CNC pc - Apuram	3º	Pombal	27/jan	RR Abs	rp	
21 36,55	pc Manuel Marques		04/09/78	V 45	AJS	C Portugal pc	4º	Pombal	17/fev		21 16,46 pc/22	22 14,23i/22 34,54i
22 25,09	pc João Afonso Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	CNC pc - Apuram	6º	Braga	27/jan		22 22,48 /23	22 51,10 /23 02,24i
23 53,73	pc Afonso Nóbrega		16/11/08	s18	AJS	CN sub-18 pc	2º	Braga	4/fev	RR sub-18 pc	rp	24 28,33i/24 28,80
24 15,82	pc Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	Prova Extra	3º	Braga	13/jan		21 14,65 /11	

Marcas em pista coberta:

20 59,98	pc Hélder Santos		07/03/96	Sen	GDE	CNC pc - Apuram	3º	Pombal	27/jan	RR Abs		
21 36,55	pc Manuel Marques		04/09/78	V 45	AJS	C Portugal pc	4º	Pombal	17/fev			
22 25,09	pc João Afonso Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	CNC pc - Apuram	6º	Braga	27/jan			
23 53,73	pc Afonso Nóbrega		16/11/08	s18	AJS	CN sub-18 pc	2º	Braga	4/fev	RR sub-18 pc		
24 15,82	pc Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	Prova Extra	3º	Braga	13/jan			

Marcas em Estrada:

21'17	Hélder Santos		07/03/96	Sen	GDE	CN Mx Estrada - 15k	5º	Olhão	4/fev	TP		
23'24	João Afonso Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	CN Mx Estrada - 15k	9º	Olhão	4/fev	TP		

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

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
Marcas em Estrada:												
43'47	Hélder Santos		07/03/96	Sen	GDE	CN Mx Estrada - 15k	4º	Olhão	4/fev		42'30	/23
46'04	João Afonso Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	CN Mx Estrada - 10k	8º	Porto de Mós	7/jan		rp	
49'23	Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	CN Mx Estrada - 15k	2º	Olhão	4/fev		45 21 tp	/11
48'22	Manuel Marques		04/09/78	V 45	AJS	CN Mx Estrada - 15k	1º	Olhão	4/fev			

15 km marcha

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 06'15	Hélder Santos		07/03/96	Sen	GDE	CN Mx Estrada - 15k	5º	Olhão	4/fev		1 04'00	/23
1 11'18	João Afonso Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	CN Mx Estrada - 15k	6º	Olhão	4/fev		rp	
1 13'22	Manuel Marques		04/09/78	V 45	AJS	CN Mx Estrada - 15k	8º	Olhão	4/fev		rp	/
1 15'08	Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	CN Mx Estrada - 15k	10º	Olhão	4/fev		rp	/

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 41'28	Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	CN Mx Estrada - 10k	2º	Porto de Mós	7/jan		1 30'46"2	/12

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

Altura

Recordes Regionais:		Abs - 2,16 / pc - 2,16	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
2,16	pc Ailton Fernandes		13/05/99	Sen	ADRAP	Meet M Pereira pc	1º	Pombal	4/fev	RR Absoluto	rp	2,14pc / 2,09pc
2,05	pc Nelson Pinto		24/12/98	Sen	AJS	CNC pc - Apuram	4º	Braga	27/jan		2,13 pc/21	2,05pc / 2,04pc
1,88	pc André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	CNC pc - Apuram	12º	Pombal	27/jan		1,97 pc/23	1,88pc / 1,87pc
1,87	pc Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	CN s23 pc - Hp	3º	Pombal	2/mar		1,92 /21	1,84pc
1,70	Marco Santos		11/09/07	s18	AJS	CR Abs Inverno	1º	Ribeira Brava	14/jan		rp	
1,66	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	CR Abs Inverno	2º	Ribeira Brava	14/jan		1,67 pc/23	1,62 / 1,61
1,66	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	Triatlo Jovem	1º	Ribeira Brava	24/fev		rp	1,64
1,62	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s18	CSM	CR Abs Inverno	3º	Ribeira Brava	14/jan		rp	1,55 / 1,50
1,61	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR P Comb	2º	Ribeira Brava	6/abr		rp	1,58 / 1,54pc
1,60	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	Atleta Completo	1º	Ribeira Brava	7/abr		rp	1,52 / 1,48
1,58	Manuel Rocha		28/08/07	s18	AJS	Triatlo Jovem	3º	Ribeira Brava	24/fev		rp	1,55 / 1,46
1,52	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Atleta Completo	2º	Ribeira Brava	7/abr		rp	1,52
1,50	Artur Martins		25/01/05	s20	ADRAP	CR Abs Inverno	4º	Ribeira Brava	14/jan		1,58 /22	
1,50	Bruno Viveiros		08/05/98	Sen	CSM	T Preparação	2º	Ribeira Brava	27/jan		1,58 /20	1,50
1,46	Bernardo Olim		26/01/08	s18	ADRAP	CR Abs Inverno	5º	Ribeira Brava	14/jan		rp	1,45
1,46	Matias Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	Triatlo Jovem	4º	Ribeira Brava	24/fev		1,52 /23	1,40
1,46	André Serrão		21/10/05	s20	CSM	CR P Comb	2º s	Ribeira Brava	6/abr		1,46 /23	
1,44	Gustavo Gouveia		05/04/10	s16	GDE	CR inverno s14/s16	2º	Ribeira Brava	10/fev		rp	
1,41	Pyetro Tavares	BRA	26/01/10	s16	GDE	CR Escolares	1º	Câmara de Lobos	20/abr		rp	
1,41	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	CR Escolares	2º	Câmara de Lobos	20/abr		rp	
1,40	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	CR inverno s14/s16	3º	Ribeira Brava	10/fev		1,40 /23	1,36
1,40	David Pinto		15/09/10	s16	AAM-M	Atleta Completo	3º	Ribeira Brava	7/abr		rp	1,32
1,40	Cláudio Camacho		20/05/09	s16	AJS	Atleta Completo	4º	Ribeira Brava	7/abr		rp	
1,38	Bernardo Silva		18/02/10	s16	GDE	CR Escolares	3º	Câmara de Lobos	20/abr	EB P.Sol	rp	
1,36	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	18/fev		rp	1,32 / 1,32
1,36	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	Atleta Completo	5º	Ribeira Brava	7/abr		rp	1,36
1,35	Domenic Rey		01/01/10	s16	nf	CR Escolares	4º	Câmara de Lobos	20/abr	EB P.Sol	rp	
1,30	Miguel Oliveira		08/05/11	s14	CSM	CR inverno s14/s16	1º	Ribeira Brava	11/fev		rp	

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

1,18 João Carlos Abreu 31/07/11 s14 CSM OJ Regional 1º Ribeira Brava 4/mai rp

Atletas Veteranos:

1,64 Gonçalo Pacheco 17/02/78 V 45 CAFH CR Inv Veteranos 1º Ribeira Brava 28/jan
 1,16 Tóni Fernandes 22/09/80 V 40 AAM-M CR Inv Veteranos 1º Ribeira Brava 28/jan
 1,08 Horácio Alves 27/06/63 V 60 VIP-RC CR Inv Veteranos 1º Ribeira Brava 28/jan

Marcas em pista coberta:

2,16 pc Ailton Fernandes 13/05/99 Sen ADRAP Meet M Pereira pc 1º Pombal 4/fev RR Absoluto
 2,05 pc Nelson Pinto 24/12/98 Sen AJS CNC pc - Apuram 4º Braga 27/jan
 1,88 pc André Rangel 23/03/00 Sen GDE CNC pc - Apuram 12º Pombal 27/jan
 1,87 pc Guilherme Almeida 11/06/02 s23 AJS CN s23 pc - Hp 3º Pombal 2/mar
 1,54 pc Roberto Gomes 19/01/07 s18 ADRAP Triatlo Jovem Nac 12º Pombal 9/mar

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 / pc - 3,45 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
4,55	pc Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	CN s23 pc - Hp	1º	Pombal	3/mar		rp	4,45 / 4,30pc
4,06	pc Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	GDE	CNC pc - Apuram	10º	Pombal	27/jan		4,40 /19	4,06pc / 4,05pc
3,95	pc André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	CPortugal pc - Hp	5º	Pombal	3/mar		4,35 /18	
3,82	pc Artur Martins		25/01/05	s20	ADRAP	CNC pc - Apuram	12º	Braga	27/jan		4,10 /23	3,80pc / 3,70
3,60	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	21/abr		rp	3,45pc / 3,35
3,25	pc Matias Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	CN sub-18 pc	4º	Braga	3/fev		3,25 /23	3,20 / 3,20
3,40	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR P Comb	1º	Ribeira Brava	7/abr		rp	3,00 / 2,90
2,30	Afonso Nóbrega		16/11/08	s18	AJS	CR inverno s18/s20	3º	Ribeira Brava	6/jan		rp	2,00

Marcas em pista coberta:

4,55 pc Guilherme Almeida 11/06/02 s23 AJS CN s23 pc - Hp 1º Pombal 3/mar
 4,06 pc Gilberto Carvalho 14/01/93 Sen GDE CNC pc - Apuram 10º Pombal 27/jan
 3,95 pc André Rangel 23/03/00 Sen GDE CPortugal pc - Hp 5º Pombal 3/mar
 3,82 pc Artur Martins 25/01/05 s20 ADRAP CNC pc - Apuram 12º Braga 27/jan
 3,45 pc Fábio Aguiar 15/09/09 s16 CSM CN sub-18 pc 2º Braga 4/fev RR sub-16 pc

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

3,25 pc Matias Freitas 16/01/08 s18 ADRAP CN sub-18 pc 4º Braga 4/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
4,78	João Carlos Abreu		31/07/11	s14	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	14/abr		rp	4,06
3,71	Mateus Cruz		13/03/11	s14	CSM	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	27/abr		rp	

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 - 6,01 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
7,03	pc	André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	5º	Pombal	10/fev		7,28 pc/19	6,73pc / 6,71pc	
6,91	pc	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	CN s23 pc - Hp	2º	Pombal	2/mar		7,17 /23	6,80pc	
6,87	pc	Carlos Prino		13/06/97	Sen	ADRAP	Provas de Observação	3º	Lisboa (CAR)	21/fev		7,25 /20	6,82pc / 6,75pc	
6,86	pc	Xavier Outeiro		08/08/03	s23	AJS	CN 1ª div - pc	7º	Pombal	10/fev		6,96 /22	6,77pc / 6,59pc	
6,20	-2,1	Omar Jesus		07/10/05	s20	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	27/abr		6,68 /22		
6,07	-1,5	Ivo Figueira		24/12/02	s23	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	27/abr		6,69 /22	5,74	
6,01	pc	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Triatlo Jovem Nac	4º	Pombal	9/mar	RR sub-16 pc	rp	5,81 / 5,73	
5,92	-0,4	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	6/jan		6,13 /22		
5,70	0,1	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR inverno s18/s20	1º	Ribeira Brava	6/jan		6,09 pc/23	5,66pc / 5,59	
5,60	-0,6	Francisco Palmeira		24/11/05	s20	AJS	CR inverno s18/s20	2º	Ribeira Brava	6/jan		6,05 /22		
5,38	0,0	André Serrão		21/10/05	s20	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	17/fev		rp	5,05 / 5,04	
5,34	0,2	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s18	ADRAP	CR Abs Inverno	2º	Ribeira Brava	13/jan		5,65 /23	5,27 / 5,23	
5,32	0,4	Gonçalo Pacheco		17/02/78	V 45	CAFH	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan		? /0		
5,26	-0,5	Bruno Viveiros		08/05/98	Sen	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	17/fev		5,54 /16	5,04 / 5,03	
5,24	0,8	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	CR inverno s14/s16	2º	Ribeira Brava	11/fev		rp	5,16 / 5,15	
5,17	-1,0	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	CR P Comb	2º	Ribeira Brava	6/abr		rp		
5,16	0,6	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	T Preparação	1º	Ribeira Brava	28/jan		5,30 /21		
4,99	0,5	Bruno Pita		14/03/03	s23	GDE	CR Abs Inverno	4º	Ribeira Brava	13/jan		6,13 /21		

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

4,99	-0,3	Gustavo Gouveia	05/04/10	s16	GDE	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	4/mai	rp	4,60 / 4,56	
4,96	0,1	Guilherme Henriques	07/06/09	s16	AJS	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	4/mai	rp	4,36 / 4,33	
4,77	0,2	Dinis A. Freitas	04/04/10	s16	ADRAP	Triatlo Jovem	2º	Ribeira Brava	24/fev	rp	4,72	
4,70	0,3	Rodrigo Teixeira	28/06/10	s16	ADRAP	OJ Regional	3º	Ribeira Brava	4/mai	rp	4,61 / 4,55	
4,61	0,9	Cláudio Camacho	20/05/09	s16	AJS	Triatlo Jovem	3º	Ribeira Brava	24/fev	rp		
4,46	0,6	David Gomes	18/12/09	s16	AJS	CR inverno s14/s16	5º	Ribeira Brava	11/fev	rp	4,29	
4,45	-1,0	Miguel Brito	16/06/11	s14	AJS	Atleta Completo	1º	Ribeira Brava	6/abr	rp	4,44 / 4,36	
4,30	0,7	Tiago Henriques	24/01/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	6º	Ribeira Brava	11/fev	rp	4,27	
4,28	0,2	Rodrigo Castro	15/02/09	s16	CSM	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	6/jan	rp		
4,27	0,1	Lucas Freitas	28/02/10	s16	ADRAP	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	6/jan	rp	4,18	4,37 (2,4)
4,26	0,1	Hugo Freitas	30/09/09	s16	AAM-M	CR inverno s14/s16	7º	Ribeira Brava	11/fev	rp		
4,26	0,0	João Paulo Figueira	06/01/10	s16	GDE	OJ Regional	4º	Ribeira Brava	4/mai	rp		
4,07	0,2	Miguel Oliveira	08/05/11	s14	CSM	Prova Extra	6º	Ribeira Brava	6/jan	4,16 /23	4,06 / 3,94	
3,57	1,0	João Carlos Abreu	31/07/11	s14	CSM	Triatlo Jovem	3º	Ribeira Brava	24/fev	rp		
3,53	0,0	João Carrascal	04/12/11	s14	AJS	Atleta Completo	2º	Ribeira Brava	6/abr	3,58 /23		

Outros Veteranos:

3,93	0,0	Horácio Alves	27/06/63	V 60	VIP-RC	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan		
3,86	-0,1	Tóni Fernandes	22/09/80	V 40	AAM-M	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan		
3,57	0,1	Adérito Gouveia	19/10/72	V 50	ADAM-M	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	27/jan		
2,96	0,2	António Mendonça	03/05/73	V 50	CAFH	CR Abs Inverno	5º	Ribeira Brava	13/jan		

Marcas em pista coberta:

7,03	pc	André Rangel	23/03/00	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	5º	Pombal	10/fev		
6,91	pc	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS	CN s23 pc - Hp	2º	Pombal	2/mar		
6,87	pc	Carlos Prino	13/06/97	Sen	ADRAP	Provas de Observação	3º	Lisboa (CAR)	21/fev		
6,86	pc	Xavier Outeiro	08/08/03	s23	AJS	CN 1ª div - pc	7º	Pombal	10/fev		
6,01	pc	Mateus Jesus	07/08/09	s16	CSM	Triatlo Jovem Nac	4º	Pombal	9/mar	RR sub-16 pc	
5,66	pc	Roberto Gomes	19/01/07	s18	ADRAP	CN sub-18 pc	Hp	Braga	3/fev		
4,23	pc	Miguel Brito	16/06/11	s14	AJS	Triatlo Jovem Nac	10º	Pombal	9/mar		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

4,37	2,4	Lucas Freitas	28/02/10	s16	ADRAP	Atleta Completo	4º	Ribeira Brava	6/abr		
------	-----	---------------	----------	-----	-------	-----------------	----	---------------	-------	--	--

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

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
15,24	pc	Oleksandr Lyashchenko		18/01/97	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	3º	Pombal	11/fev		15,54 pc/23	14,65pc	
14,17	pc	João Alexandre		01/01/90	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	7º	Pombal	11/fev		15,59 /16	14,02pc	
13,62	0,0	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	5/mai		rp	13,59 / 13,29	
12,91	pc	Hugo J Silva		09/03/99	Sen	ADRAP	CNC pc - Apuram	17º	Braga	27/jan		13,59 /22	12,63pc	
12,89	0,2	Ivo Figueira		24/12/02	s23	AJS	CR Abs Inverno	2º	Ribeira Brava	14/jan		14,14 pc/22		
11,74	0,6	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	5/mai		rp		
11,10	0,9	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s18	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	18/fev		11,72 /23	10,78	
11,10	-0,5	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	13/abr		rp	11,05	
10,83	1,1	Artur Martins		25/01/05	s20	ADRAP	CR inverno s18/s20	1º	Ribeira Brava	7/jan		11,40 /22		
10,64	-0,1	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR inverno s18/s20	3º	Ribeira Brava	7/jan		11,46 /23		
9,86	0,5	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	13/abr		rp	9,51	

Marcas em pista coberta:

15,24	pc	Oleksandr Lyashchenko		18/01/97	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	3º	Pombal	11/fev				
14,17	pc	João Alexandre		01/01/90	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	7º	Pombal	11/fev				
12,91	pc	Hugo J Silva		09/03/99	Sen	ADRAP	CNC pc - Apuram	17º	Braga	27/jan				

Quádruplo Step - infantis

EDED ou DEDE

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
11,89	-0,2	Miguel Brito		16/06/11	s14	AJS	OJ Regional	1º	Câmara de Lobos	20/abr		rp		
10,96	0,9	Miguel Oliveira		08/05/11	s14	CSM	OJ Regional	2º	Câmara de Lobos	20/abr		11,73 /23		
10,66	0,1	João Carlos Abreu		31/07/11	s14	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	13/abr		10,85 /23		

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

Peso - 7,26k

7,26 kg

Recordes Regionais: Abs - 16,48 / pc - 16,48 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
16,48	pc Daniel Santiago		03/01/96	Sen	GDE	C Portugal pc	2º	Pombal	18/fev	RR Absoluto	17,20 /21	16,46pc / 16,17pc
13,32	pc Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	CN s23 pc - Hp	2º	Pombal	2/mar		13,45 /23	12,98pc
13,29	pc André Gonçalves		14/04/86	V 35	ADRAP	CNC pc - Apuram	14º	Braga	27/jan		15,69 /11	13,27pc
12,92	Jorge Grave		01/09/82	V 40	AJS	Prova Extra	1º	Setúbal	14/abr		13,82 /19	11,69
12,83	Vítor Gouveia		05/04/00	Sen	AJS	Prova Extra	1º	Funchal	17/fev		13,64 /23	12,81 / 12,66
11,04	pc Miguel Azevedo		31/10/03	s23	ADRAP	CN Univ pc	8º	Pombal	3/fev		rp	
10,82	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	GDE	T. Lourosa	2º	Lourosa	1/mai		11,00 /22	
9,18	pc André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	CPortugal pc - Hp	8º	Pombal	2/mar		rp	
9,17	Roque Tavares		16/08/90	Sen	ADRAP	CR Abs Inverno	2º	Funchal	13/jan		10,45 /19	
8,33	Gonçalo Pacheco		17/02/78	V 45	CAFH	CR Inv Veteranos	1º	Funchal	27/jan		9,88 /22	
7,30	João Pedro Henriques		17/11/06	s20	CSM	CR Abs Inverno	3º	Funchal	13/jan		rp	

Outros Veteranos:

7,68	Tóni Fernandes		22/09/80	V 40	AAM-M	Prova Extra	1º	Funchal	10/fev			
6,79	Nuno G. Castro		31/03/84	V 35	ADAM-M	CR Inv Veteranos	1º	Funchal	27/jan			

Marcas em pista coberta:

16,46	pc Daniel Santiago		03/01/96	Sen	GDE	Meet M Pereira	3º	Pombal	4/fev	RR Absoluto		
13,32	pc Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	CN s23 pc - Hp	2º	Pombal	2/mar			
13,29	pc André Gonçalves		14/04/86	V 35	ADRAP	CNC pc - Apuram	14º	Braga	27/jan			
12,36	pc Vítor Gouveia		05/04/00	Sen	AJS	CNC pc - Apuram	8º	Braga	27/jan			
11,04	pc Miguel Azevedo		31/10/03	s23	ADRAP	CN Univ pc	8º	Pombal	3/fev			
9,18	pc André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	CPortugal pc - Hp	8º	Pombal	2/mar			

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

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
9,23	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	CR P Comb	1º	Funchal	6/abr		rp	
7,35	André Serrão		21/10/05	s20	CSM	CR P Comb	2º	Funchal	6/abr		rp	
6,76	Énio Freitas		15/04/72	V 50	CAFH	CR Inv Veteranos	1º	Funchal	27/jan		6,94 /23	

Outros Veteranos:

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
14,83	Nélio Serrão		30/04/07	s18	AJS	Prova Extra	1º	Funchal	17/fev		rp	14,62 / 14,53
12,71	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s18	CSM	OJ Regional	2º	Funchal	27/abr		rp	12,69 / 12,49pc
11,14	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	CR P Comb	3º	Funchal	6/abr		rp	10,56
10,98	Guilherme R Ferreira		22/01/08	s18	GDE	OJ Regional	3º	Funchal	27/abr		rp	10,65 / 10,35
10,64	Manuel Rocha		28/08/07	s18	AJS	Prova Extra	3º	Funchal	4/mai		rp	10,52 / 10,27
9,85	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR P Comb	5º	Funchal	6/abr		rp	9,53 / 9,30pc
9,85	João M. Rodrigues		07/09/08	s18	AJS	Prova Extra	4º	Funchal	4/mai		rp	9,46 / 9,26
9,30	Lucas R. Santos		13/07/07	s18	AJS	CR P Comb	6º	Funchal	6/abr		rp	
8,56	João Tomás Santos		30/03/08	s18	ADRAP	CR inverno s18/s20	5º	Funchal	6/jan		8,86 /23	
8,30	Matias Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	CR P Comb	7º	Funchal	6/abr		rp	8,20

Atletas Veteranos:

7,65 Carlos Silva 24/09/60 V 60 AAM-M CR Inv Veteranos 1º Funchal 27/jan

Marcas em pista coberta:

14,42 pc Nélio Serrão 30/04/07 s18 AJS CN sub-18 pc 1º Braga 4/fev
 12,49 pc Miguel A. Nóbrega 10/02/08 s18 CSM CN sub-18 pc 5º Braga 4/fev
 9,30 pc Roberto Gomes 19/01/07 s18 ADRAP Triatlo Jovem Nac 9º Pombal 9/mar

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

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
11,85	Cláudio Camacho		20/05/09	s16	AJS	Atleta Completo	1º	Funchal	6/abr		rp	11,21 / 11,07
11,00	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	OJ Regional	2º	Funchal	27/abr		rp	10,78 / 10,36
10,15	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	Triatlo Jovem	1º	Funchal	24/fev		rp	9,72 / 9,66
9,45	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Atleta Completo Nac	11º	Pombal	28/abr		rp	8,99 / 8,97
8,98	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	CR inverno s14/s16	3º	Funchal	10/fev		rp	7,27 / 7,18
8,62	Diogo Mendes		01/02/10	s16	GDE	CR inverno s14/s16	4º	Funchal	10/fev		rp	
8,03	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	Tetratlo	3º	Câmara de Lobos	20/abr		rp	6,92
7,95	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	Triatlo Jovem	5º	Funchal	24/fev		rp	
7,71	Hugo Freitas		30/09/09	s16	AAM-M	Atleta Completo	5º	Funchal	6/abr		rp	
7,55	David Pinto		15/09/10	s16	AAM-M	Atleta Completo	6º	Funchal	6/abr		rp	

Atletas Veteranos:

9,54	Petr Danich		08/06/53	V 70	CEOL	CR Inv Veteranos	1º	Funchal	27/jan			
8,40	Rui Antunes		15/05/45	V 75	IND-M	CR Inv Veteranos	1º	Funchal	27/jan			

Marcas em pista coberta:

8,94	pc	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Triatlo Jovem Nac	12º	Pombal	9/mar		
------	----	--------------	--	----------	-----	-----	-------------------	-----	--------	-------	--	--

Peso - 3k

3 kg (Infantis)

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

Ranking até: 5,75

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
9,49	Lucas Velosa		16/01/11	s14	CSM	OJ Regional	1º	Funchal	4/mai		rp	8,19
7,56	Miguel Brito		16/06/11	s14	AJS	Atleta Completo Nac	9º	Pombal	28/abr		rp	7,12pc
6,27	Mateus Cruz		13/03/11	s14	CSM	OJ Regional	2º	Funchal	4/mai		rp	5,97
6,03	Martim Nascimento		01/10/12	s14	CSM	Prova Extra	1º	Funchal	6/jan		rp	
5,97	Martim Gouveia		17/06/11	s14	AAM-M	OJ Regional	3º	Funchal	4/mai		rp	5,95
5,79	Miguel Oliveira		08/05/11	s14	CSM	T Preparação	2º	Funchal	27/jan		6,28 /23	

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

Marcas em pista coberta:

7,12 pc Miguel Brito 16/06/11 s14 AJS Triatlo Jovem Nac 9º Pombal 9/mar

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
12,00	Lucas Velosa		16/01/11	s14	CSM	Atleta Completo	1º	Funchal	6/abr		rp	
9,51	Miguel Brito		16/06/11	s14	AJS	Atleta Completo	2º	Funchal	6/abr		rp	9,21
8,17	João Carlos Abreu		31/07/11	s14	CSM	Triatlo Jovem	2º	Funchal	24/fev		rp	
7,69	Mateus Cruz		13/03/11	s14	CSM	Atleta Completo	3º	Funchal	6/abr		rp	
7,45	Miguel Oliveira		08/05/11	s14	CSM	Triatlo Jovem	3º	Funchal	24/fev		rp	
6,55	João Carrascal		04/12/11	s14	AJS	Atleta Completo	4º	Funchal	6/abr		7,20 /23	6,23

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
45,42	André Jidkov		31/01/01	Sen	GDE	J. Especial	2º	Lisboa (MP)	23/mar		48,90 /23	43,95 / 43,22
43,93	Jorge Grave		01/09/82	V 40	AJS	CN Lanç Longos - ANAV	1º	Lisboa (MP)	20/abr		51,68 /19	42,41
40,98	Vítor Gouveia		05/04/00	Sen	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	27/abr		41,02 /23	40,62 / 40,61
32,13	Francisco A. Pereira		25/04/03	s23	GDE	CR Lançamentos	3º	Funchal	18/fev		38,53 /23	
31,20	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	GDE	Prova Extra	4º	Braga	18/fev		31,60 /23	
28,58	Bruno Faria		29/10/03	s23	AJS	CR Lançamentos	4º	Funchal	18/fev		32,64 /21	
27,70	Tiago Fernandes		27/01/01	Sen	ADRAP	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	27/abr		34,41 /21	

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

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
19,60	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	CR P Comb	1º	Ribeira Brava	7/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
39,80	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s18	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	27/abr		rp	38,52 / 37,77
37,97	Nélio Serrão		30/04/07	s18	AJS	CN Lançamento Longos	3º	Vagos	25/fev		rp	37,30 / 36,40
33,33	Manuel Rocha		28/08/07	s18	AJS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	27/abr		rp	31,16 / 30,74
33,32	Guilherme R Ferreira		22/01/08	s18	GDE	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	10/fev		rp	31,58 / 31,56
29,59	Cláudio Camacho		20/05/09	s16	AJS	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	10/fev		rp	29,08 / 27,48
22,33	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR P Comb	3º	Ribeira Brava	7/abr		rp	
20,77	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	CR Lançamentos	6º	Funchal	18/fev		rp	
18,27	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	CR P Comb	4º	Ribeira Brava	7/abr		rp	
17,98	Lucas R. Santos		13/07/07	s18	AJS	CR P Comb	5º	Ribeira Brava	7/abr		rp	
17,42	João M. Rodrigues		07/09/08	s18	AJS	CR Lançamentos	7º	Funchal	18/fev		23,13 /23	
16,39	Matias Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	CR P Comb	6º	Ribeira Brava	7/abr		rp	

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
36,36	Cláudio Camacho		20/05/09	s16	AJS	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	5/mai		rp	34,88
28,80	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	5/mai		rp	22,90
20,27	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	OJ Regional	3º	Ribeira Brava	5/mai		rp	
13,87	David Pinto		15/09/10	s16	AAM-M	OJ Regional	4º	Ribeira Brava	5/mai		49,28 /23	

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

Outros Veteranos:

27,34	Petr Danich	08/06/53	V 70	CEOL	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan
26,50	Rui Antunes	15/05/45	V 75	IND-M	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan

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
24,62	Lucas Velosa		16/01/11	s14	CSM	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	27/abr		rp	
19,40	Mateus Cruz		13/03/11	s14	CSM	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	27/abr		rp	

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
61,52	Francisco A. Pereira		25/04/03	s23	GDE	T Intern Lançam	5º	VN Cerveira	28/abr		rp	59,89 / 59,51
51,98	Bruno Faria		29/10/03	s23	AJS	T Preparação	2º	Funchal	27/jan		52,66 /23	51,51 / 51,40
38,75	Jorge Grave		01/09/82	V 40	AJS	CN Pentatlo L - Vet	2º	Marinha Grande	25/abr		45,92 /20	

Outros Veteranos:

18,80	Tóni Fernandes		22/09/80	V 40	AAM-M	Prova Extra	1º	Prova Extra	4/mai			
-------	----------------	--	----------	------	-------	-------------	----	-------------	-------	--	--	--

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
24,70	Carlos Freitas		21/05/05	s20	GDE	CR Lançamentos	1º	Funchal	17/fev		25,29 /23	
14,91	Luís Ribeiro		17/08/05	s20	GDE	CR Lançamentos	2º	Funchal	17/fev		rp	

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

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
39,75	João M. Rodrigues		07/09/08	s18	AJS	CR Lançamentos	1º	Funchal	17/fev		rp	36,95 / 35,17
34,07	Guilherme R Ferreira		22/01/08	s18	GDE	Prova Extra	2º	Funchal	10/fev		rp	32,55 / 31,58
33,67	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s18	CSM	Prova Extra	3º	Funchal	10/fev		rp	33,41 / 33,14

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
21,24	Diogo Mendes		01/02/10	s16	GDE	Prova Extra	1º	Funchal	4/mai		rp	
19,69	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	Prova Extra	2º	Funchal	4/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
31,30	Lucas Velosa		16/01/11	s14	CSM	OJ Regional	1º	Funchal	4/mai		rp	
23,37	Mateus Cruz		13/03/11	s14	CSM	OJ Regional	2º	Funchal	4/mai		rp	

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

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
55,18	Roque Tavares		16/08/90	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	4/mai		61,20 /23	
36,13	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	GDE	Prova Extra	3º	Braga	18/fev		36,17 /22	
26,62	Jorge Grave		01/09/82	V 40	AJS	CN Pentatlo Lan - Vet	4º	Marinha Grande	25/abr		29,34 /23	
23,32	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	CR P Comb	1º	Ribeira Brava	7/abr		rp	20,50
22,54	Henrique Serrão		21/12/06	s20	GDE	CR Lançamentos	2º	Ribeira Brava	17/fev		rp	

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
37,80	Marco Santos		11/09/07	s18	AJS	CR Lançamentos	1º	Ribeira Brava	17/fev		rp	
33,26	Matias Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	CR P Comb	1º	Ribeira Brava	7/abr		rp	31,63 / 30,42
32,18	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s18	CSM	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	4/mai		rp	
28,00	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	CR Lançamentos	2º	Ribeira Brava	17/fev		rp	
25,64	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR P Comb	2º	Ribeira Brava	7/abr		rp	
25,06	Manuel Rocha		28/08/07	s18	AJS	CR P Comb	3º	Ribeira Brava	7/abr		rp	
23,38	Lucas R. Santos		13/07/07	s18	AJS	CR P Comb	4º	Ribeira Brava	7/abr		rp	
21,57	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	CR Lançamentos	3º	Ribeira Brava	17/fev		rp	
21,42	Guilherme R Ferreira		22/01/08	s18	GDE	CR Lançamentos	4º	Ribeira Brava	17/fev		26,43 /23	
21,02	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	CR P Comb	5º	Ribeira Brava	7/abr		rp	

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

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
31,62	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Atleta Completo	1º	Ribeira Brava	6/abr		rp	27,64 / 19,89
30,86	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	21/abr		rp	26,09 / 24,77
28,42	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	7/jan		30,26 /23	28,31
23,50	Cláudio Camacho		20/05/09	s16	AJS	CR inverno s14/s16	1º	Ribeira Brava	11/fev		rp	18,88
21,31	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	CR Escolares	1º	Ribeira Brava	27/jan		rp	17,89
20,84	Eliezer Dias		01/01/09	s16	nf	CR Escolares	2º	Ribeira Brava	27/jan	EBS P.Sol	rp	
20,05	Jonas António		28/08/10	s16	AJS	Atleta Completo	4º	Ribeira Brava	6/abr		rp	14,88
16,49	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	Atleta Completo	7º	Ribeira Brava	6/abr		rp	

Atletas Veteranos:

24,32 Horácio Alves 27/06/63 V 60 VIP-RC Meet Master Athletics 1º Ribeira Brava 27/jan

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
24,62	Lucas Velosa		16/01/11	s14	CSM	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	21/abr		rp	
19,67	Mateus Cruz		13/03/11	s14	CSM	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	21/abr		rp	17,84
17,00	João Carrascal		04/12/11	s14	AJS	CR inverno s14/s16	2º	Ribeira Brava	11/fev		rp	
16,69	Martim Nascimento		01/10/12	s14	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	7/jan		rp	
16,16	Lucas Ferreira		14/09/11	s14	GDE	CR inverno s14/s16	3º	Ribeira Brava	11/fev		rp	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

Triatlo Técnico - 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
1 591 p	-4,1	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	Triatlo Jovem	1º	Fx / R. Brava	24/fev		rp	1580p pc	
		Parciais:												
1 535 p	-4,1	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	Triatlo Jovem	2º	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais:												
1 283 p	-4,1	Manuel Rocha		28/08/07	s18	AJS	Triatlo Jovem	3º	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais:												
1 154 p	-4,1	Matias Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	Triatlo Jovem	4º	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais:												

Marcas em pista coberta:

1 580 p	pc	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	10º	Pombal	9/mar				
		Parciais:												

Triatlo Técnico - Iniciados

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

Recordes Regionais: sub16 - 1820 p / pc - 1820 p

Ranking até: 600 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 820 p	pc	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Triatlo Jovem Nac	3º	Pombal	9/mar		rp	1564 p	
		Parciais:												
1 156 p	-1,1	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	Triatlo Jovem	2º	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais:												
1 117 p	-0,8	Cláudio Camacho		20/05/09	s16	AJS	Triatlo Jovem	3º	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais:												
1 046 p	-2,5	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	Triatlo Jovem	4º	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais:												
1 037 p	-0,8	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	Triatlo Jovem	5º	Fx / R. Brava	24/fev		rp		
		Parciais:												

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

903 p	-0,5	Gustavo Gouveia	05/04/10	s16	GDE	Triatlo Jovem	6º	Fx / R. Brava	24/fev	rp
		Parciais: 11,37 (-2,5) . 4,56 (1,4) . 6,71								
891 p	-1,6	Lucas Freitas	28/02/10	s16	ADRAP	Triatlo Jovem	7º	Fx / R. Brava	24/fev	rp
		Parciais: 11,50 (-3,6) . 4,18 (0,4) . 7,95								
819 p	-1,1	Tiago Henriques	24/01/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	8º	Fx / R. Brava	24/fev	rp
		Parciais: 11,81 (-2,5) . 4,27 (-0,2) . 7,18								
798 p	-1,2	Guilherme Henriques	07/06/09	s16	AJS	Triatlo Jovem	9º	Fx / R. Brava	24/fev	rp
		Parciais: 11,61 (-2,5) . 4,33 (0,1) . 6,18								
640 p	-1,4	Jonas António	28/08/10	s16	AJS	Triatlo Jovem	10º	Fx / R. Brava	24/fev	rp
		Parciais: 12,35 (-3,6) . 3,68 (0,7) . 6,86								

Marcas em pista coberta:

1 820 p	pc	Mateus Jesus	07/08/09	s16	CSM	Triatlo Jovem Nac	3º	Pombal	9/mar	
		Parciais: 8,72 . 6,01 . 8,94								

Triatlo - Infantis

Peso (Nac-3k/Reg-2k), 60m, Comprimento

Recordes Regionais: sub14 - 1389 p / pc - 1389 p

Ranking até: 300 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
924 p	pc	Miguel Brito		16/06/11	s14	AJS	Triatlo Jovem Nac	10º	Pombal	9/mar	Reg	rp	865 p (Reg)	
		Parciais: 7,12 . 8"73 . 4,23												
717 p	-1,1	Miguel Oliveira		08/05/11	s14	CSM	Triatlo Jovem	2º	Fx / R. Brava	24/fev	Reg	rp		
		Parciais: 7,45 . 9,09 (-2,2) . 4,06 (0,0)												
679 p	-0,6	João Carlos Abreu		31/07/11	s14	CSM	Triatlo Jovem	3º	Fx / R. Brava	24/fev	Reg	rp		
		Parciais: 8,17 . 9,11 (-2,2) . 3,57 (1,0)												
401 p	-0,4	João Carrascal		04/12/11	s14	AJS	Triatlo Jovem	4º	Fx / R. Brava	24/fev	Reg	rp		
		Parciais: 6,23 . 9,80 (-2,2) . 3,30 (1,3)												

Marcas em pista coberta:

924 p	pc	Miguel Brito		16/06/11	s14	AJS	Triatlo Jovem Nac	10º	Pombal	9/mar		rp		
		Parciais: 7,12 . 8"73 . 4,23												

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

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
3 405 p		Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	CR P Comb	1º	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
	Parciais:	12,96 (1,2) . 4,91 (-0,2) . 9,23 . 1,61 . 58,81 / 21,75 (1,3) . 19,60 . 0 . 23,32 . 5 10,08												
2 832 p		André Serrão		21/10/05	s20	CSM	CR P Comb	2º	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
	Parciais:	12,04 (1,2) . 5,04 (-0,7) . 7,35 . 1,46 . 58,15 / 0 . 15,59 . 0 . 8,46 . 5 24,43												

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
4 659 p	0,3	Roberto Gomes		19/01/07	s18	ADRAP	CR P Comb	1º	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
	Parciais:	11,90 (2,0) . 5,59 (-2,3) . 9,85 . 1,61 . 56,89 / 17,20 (1,1) . 22,33 . 3,40 . 25,64 . 5 30,03												
3 779 p	0,7	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	CR P Comb	2º	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
	Parciais:	11,89 (2,0) . 5,17 (-1,0) . 11,14 . 1,64 . 56,59 / 20,07 (1,1) . 18,27 . 0 . 21,02 . 5 41,25												
3 472 p	0,6	Lucas R. Santos		13/07/07	s18	AJS	CR P Comb	3º	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
	Parciais:	11,79 (2,0) . 4,65 (-0,9) . 9,30 . 1,34 . 52,72 / 0 . 17,98 . 0 . 23,38 . 4 52,01												
2 509 p	0,3	Afonso Nóbrega		16/11/08	s18	AJS	CR P Comb	4º	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
	Parciais:	14,22 (2,0) . 3,98 (-2,1) . 6,13 . 1,37 . 65,38 / 22,98 (0,9) . 12,70 . 2,00 . 17,47 . 4 42,76												

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

Heptatlo - Iniciados

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

Recordes Regionais: sub16 - 3 605 p

Ranking até: 1500 p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 605 p	1,2	Mateus Jesus		07/08/09	s16	CSM	Atleta Completo	1º	Fx / R. Brava	7/abr		rp	3 580 p	
	Parciais:	9,38 (4,4) . 5,62 (-1,7) . 31,62 / 14,74 (0,9) . 8,97 . 1,52 . 3 24,79												
3 129 p	1,3	Fábio Aguiar		15/09/09	s16	CSM	Atleta Completo	2º	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
	Parciais:	10,47 (4,4) . 5,16 (-1,5) . 28,31 / 16,40 (0,9) . 9,66 . 1,60 . 3 24,86												
2 531 p	1,9	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	Atleta Completo	3º	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
	Parciais:	10,20 (4,4) . 4,72 (1,2) . 26,09 / 20,47 (0,2) . 10,78 . 1,28 . 3 29,26												
2 473 p	1,1	David Pinto		15/09/10	s16	AAM-M	Atleta Completo	4º	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
	Parciais:	9,82 (4,4) . 4,12 (-1,9) . 14,20 / 20,57 (0,9) . 7,55 . 1,40 . 3 01,83												
2 081 p	1,7	Cláudio Camacho		20/05/09	s16	AJS	Atleta Completo	5º	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
	Parciais:	10,86 (4,4) . 4,10 (-1,1) . 18,88 / 0 . 11,85 . 1,40 . 3 35,96												
2 015 p	1,2	Jonas António		28/08/10	s16	AJS	Atleta Completo	6º	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
	Parciais:	11,33 (4,4) . 3,89 (-1,1) . 20,05 / 19,91 (0,2) . 6,46 . 1,28 . 3 11,41												
1 929 p	0,8	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	Atleta Completo	7º	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
	Parciais:	11,16 (4,2) . 3,94 (-2,1) . 16,49 / 19,20 (0,2) . 7,27 . 1,32 . 3 36,32												
1 873 p	1,3	Guilherme Henriques		07/06/09	s16	AJS	Atleta Completo	8º	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
	Parciais:	10,83 (4,2) . 4,28 (-1,3) . 7,10 / 19,01 (0,9) . 6,46 . 1,24 . 3 33,06												
1 556 p	2,3	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	Atleta Completo	9º	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
	Parciais:	11,30 (4,2) . 4,37 (2,4) . 17,89 / 20,34 (0,2) . 6,79 . 1,36 . 0												
1 453 p	1,6	David Gomes		18/12/09	s16	AJS	Atleta Completo	10º	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
	Parciais:	11,00 (4,2) . 4,29 (0,3) . 10,06 / 21,57 (0,2) . 5,53 . 1,28 . 4 08,16												

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

Pentatlo - Infantis

Pentatlo Regional: 60m, Comprimento / 50m barr.(65cm), Peso (2k), 1000m (v.Nacional: 60mB.76 e Ps 3k)

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
1 796 p		Miguel Brito		16/06/11	s14	AJS	Atleta Completo Nac	10º	Pombal	28/abr	vNac (60b.76 e Ps3)	rp	1758p - Reg	
	Parciais:	8,46 (1,7) . 3,93 (0,9) / 10,91 (0,8) . 7,56 . 3 24,43												
810 p	1,6	João Carrascal		04/12/11	s14	AJS	Atleta Completo	2º	Fx / R. Brava	7/abr		rp		
	Parciais:	9,38 (2,8) . 3,53 (0,0) / 10,43 (2,0) . 6,55 . 4 10,08												

Heptatlo

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

Recordes Regionais: Abs - 5490 p / pc - 5490 p Sub23 - 5490 p / pc - 5490 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
5 490 p	pc	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS	CN s23 pc	1º	Pombal	3/mar	RR Absoluto	rp		
	Parciais:	7,12 . 6,91 . 13,32 . 1,87 / 8,48 . 4,55 . 2 42,68												
4 696 p	pc	André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	C Portugal pc	4º	Pombal	3/mar		4976 p pc/23		
	Parciais:	7,26 . 6,70 . 9,18 . 1,87 / 8,63 . 3,95 . 3 06,17												

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
35,38	Jardim da Serra		01/01/11	s14	AJS	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	13/abr		34,61 /23	
	Constituição:	João Carrascal 11, Miguel Brito 11, Matias J. Santos 11, Rodrigo Pereira 11										
38,09	Marítimo		01/01/11	s14	CSM	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	21/abr		34,80 /01	
	Constituição:	João fereira 12, Miguel Oliveira 11, Mateus Cruz 11, João Carlos Abreu 11										
39,72	Estreito		01/01/11	s14	GDE	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	13/abr		34,88 /12	
	Constituição:	João Pedro Sousa 12, Lucas Ferreira 11, Santiago Gonçalves 11, Simão Rocha 11										
46,25	Jardim da Serra		01/01/11	s14		CR Estafetas	3º	Ribeira Brava	13/abr		34,61 /23	
	Constituição:	Pedro Abreu 13, Afonso Jesus 11, Tiago Vicente 11, Gustavo A. Vieira 12										

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

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
42,19	Água de Pena		01/01/10	s16	ADRAP	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	14/abr		39,93 /23	
Constituição:		Dinis A. Freitas 10, Lucas Freitas 10, Rodrigo Teixeira 10, Matias Brites 10										
43,37	Jardim da Serra		01/01/09	s16	AJS	CR inverno s14/s16	1º	Ribeira Brava	11/fev		41,15 /20	
Constituição:		Miguel Brito 11, Tiago Henriques 10, Guilherme Henriques 09, Cláudio Camacho 09										
43,64	Marítimo		01/01/09	s16	CSM	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	14/abr		41,96 /23	
Constituição:		João Ferreira 12, Mateus Jesus 09, Fábio Aguiar 09, João Carlos Abreu 11										
44,14	Jardim da Serra		01/01/09	s16	AJS	CR Estafetas	3º	Ribeira Brava	14/abr		41,96 /23	
Constituição:		Guilherme Henriques 09, Miguel Brito 11, Cláudio Camacho 09, Jonas António 10										
46,49	Estreito		01/01/09	s16	GDE	CR Estafetas	4º	Ribeira Brava	14/abr		38,87 /17	
Constituição:		Pedro I. Silva 09, João Pedro Gonçalves 10, João Paulo Figueira 10, Sérgio A. Pestana 10										
48,67	Estreito		01/01/10	s16	GDE	CR inverno s14/s16	2º	Ribeira Brava	11/fev		38,87 /17	
Constituição:		João Paulo Figueira 10, João Pedro Gonçalves 10, Horácio Camacho 10, Gustavo Gouveia 10										
48,88	A Alegria Madeira		01/01/09	s16	AAM-M	CR inverno s14/s16	3º	Ribeira Brava	11/fev		rp /	
Constituição:		David Pinto 10, Martim Aguiar 12, Martim Gouveia 11, Hugo Freitas 09										

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
45,15	Jardim da Serra - sub20		01/01/05	s20	AJS	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	13/abr		45,10 /23	
Constituição:		Pedro Chaves 05, Omar Jesus 05, Francisco Palmeira 05, Lucas R. Santos 07										
47,07	Água de Pena - sub18		01/01/07	s18	ADRAP	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	13/abr		46,85 /11	
Constituição:		Roberto Gomes 07, João Tomás Santos 08, Matias Freitas 08, Bernardo Olim 08										
48,28	Estreito - sub20		01/01/05	s20	GDE	CR Estafetas	3º	Ribeira Brava	13/abr		44,16 /09	
Constituição:		Igor Xavier 05, Carlos Magno Silva 08, Henrique Serrão 06, Lourenço A. Viveiros 06										
52,63	Água de Pena - sub18		01/01/08	s18	ADRAP	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	14/abr		46,85 /11	
Constituição:		Dinis A. Freitas 10, Lucas Freitas 10, Rodrigo Teixeira 10, Diogo Mendonça 08										

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

53,45 Jardim da Serra - sub18 01/01/07 s18 AJS CR Estafetas 2º Ribeira Brava 14/abr 47,17 /08
 Constituição: Guilherme Henriques 09, Manuel Rocha 07, Cláudio Camacho 09, Tiago Henriques 10

Outras equipas de Veteranos:

57,70 Mixed Team 01/01/87 V 35 - Meet Master Athletics 2º Ribeira Brava 27/jan rp /
 Constituição: Pedro Silva 87, Énio Freitas 72, Paulo Silva 72, Paulo Neves 76

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 3 26,34

Ranking até: Sen: 4 00,0 sub20: 4 20,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 23,13	pc Jardim da Serra		01/01/97	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	4º	Pombal	11/fev		3 21,12 /18	
	Constituição: Gabriel Maia 03, Pedro Chaves 05, Guilherme Almeida 02, Bernardo Pereira 97											
3 23,60	pc Água de Pena		01/01/97	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	1º	Pombal	11/fev		3 23,23 pc/22	
	Constituição: Rafael Jorge 97, Guilherme Omelas 02, Carlos Prino 97, Hugo J Silva 99											
3 30,56	pc Estreito		01/01/90	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	8º	Pombal	11/fev		3 16,42 /98	
	Constituição: Martim Faustino 00, Davide Teixeira 92, Hugo Rocha 97, André Rangel 00											
3 31,82	pc Água de Pena		01/01/97	Sen	ADRAP	CNC pc - Apuram	13º	Braga	27/jan		3 23,23 pc/22	
	Constituição: Carlos Prino 97, Guilherme Omelas 02, Pedro Monteiro 04, Hugo J Silva 99											
3 32,03	pc Jardim da Serra		01/01/97	Sen	AJS	CNC pc - Apuram	14º	Braga	27/jan		3 21,12 /18	
	Constituição: Lucas R. Santos 07, Pedro Chaves 05, Francisco Palmeira 05, Bernardo Pereira 97											
3 33,15	pc Estreito		01/01/90	Sen	GDE	CNC pc - Apuram	16º	Braga	27/jan		3 16,42 /98	
	Constituição: Martim Faustino 00, Miguel Mascarenhas 98, Davide Teixeira 92, Hugo Rocha 97											
3 35,44	Jardim da Serra		01/01/97	Sen	AJS	CR Abs Inverno	1º	Ribeira Brava	14/jan		3 21,12 /18	
	Constituição: Lucas R. Santos 07, Pedro Chaves 05, Décio Abreu 85, Eduardo Pestana 02											
3 43,80	Jardim da Serra - sub20		01/01/05	s20	AJS	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	14/abr		3 32,12 /10	
	Constituição: Pedro Chaves 05, Francisco Palmeira 05, Afonso Nóbrega 08, Lucas R. Santos 07											
3 46,97	Água de Pena - sub23		01/01/02	s23	ADRAP	CR Abs Inverno	2º	Ribeira Brava	14/jan		3 34,27 pc/11	
	Constituição: Pedro A. Gouveia 08, Bernardo Olim 08, Artur Martins 05, Guilherme Omelas 02											
3 52,81	Jardim da Serra - sub20		01/01/05	s20	AJS	CR Inverno s18/s20	1º	Ribeira Brava	7/jan		3 32,12 /10	
	Constituição: Pedro Chaves 05, Francisco Palmeira 05, Manuel Rocha 07, Lucas R. Santos 07											

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

3 53,40	Marítimo	01/01/98	Sen	CSM	CR Abs Inverno	3º	Ribeira Brava	14/jan	3 16,00 /03
Constituição:		André Serão 05, Gonçalo Mendonça 06, Bruno Viveiros 98, Guilherme Nóbrega 06							
3 55,58	Estreito	01/01/92	Sen	GDE	CR Abs Inverno	4º	Ribeira Brava	14/jan	3 16,42 /98
Constituição:		Carlos Magno Silva 08, Tiago E. Gouveia 05, Fernando Saldanha 90, Humberto Pires 89							
4 00,08	CA Funchal - V35	01/11/86	V 35	CAFH	CR Inv Veteranos	1º	Ribeira Brava	28/jan	rp
Constituição:		João Vieira 76, Lino Teles 86, António Jardim 86, Élvio Silva 86							
4 04,25	Água de Pena - sub18	01/01/07	s18	ADRAP	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	14/abr	rp /
Constituição:		Matias Freitas 08, Roberto Gomes 07, Bernardo Olim 08, Diogo Mendonça 08							

Outras equipas de Veteranos:

5 57,68	A Alegria Madeira	18/11/76	V 45	AAM-M	CR Inv Veteranos	2º	Ribeira Brava	28/jan	5 09,03 /23
Constituição:		Alberto Freitas 71, Ricardo J Fernandes 76, Luís M. Abreu 69, Duarte de Freitas 75							

Marcas em pista coberta:

3 23,13	pc	Jardim da Serra	01/01/97	Sen	AJS	CN 1ª div - pc	4º	Pombal	11/fev
Constituição:		Gabriel Maia 03, Pedro Chaves 05, Guilherme Almeida 02, Bernardo Pereira 97							
3 23,60	pc	Água de Pena	01/01/97	Sen	ADRAP	CN 2ª div - pc	1º	Pombal	11/fev
Constituição:		Rafael Jorge 97, Guilherme Omelas 02, Carlos Prino 97, Hugo J Silva 99							
3 30,56	pc	Estreito	01/01/90	Sen	GDE	CN 1ª div - pc	8º	Pombal	11/fev
Constituição:		Martim Faustino 00, Davide Teixeira 92, Hugo Rocha 97, André Rangel 00							
3 31,82	pc	Água de Pena	01/01/97	Sen	ADRAP	CNC pc - Apuram	13º	Braga	27/jan
Constituição:		Carlos Prino 97, Guilherme Omelas 02, Pedro Monteiro 04, Hugo J Silva 99							
3 32,03	pc	Jardim da Serra	01/01/97	Sen	AJS	CNC pc - Apuram	14º	Braga	27/jan
Constituição:		Lucas R. Santos 07, Pedro Chaves 05, Francisco Palmeira 05, Bernardo Pereira 97							
3 33,15	pc	Estreito	01/01/90	Sen	GDE	CNC pc - Apuram	16º	Braga	27/jan
Constituição:		Martim Faustino 00, Miguel Mascarenhas 98, Davide Teixeira 92, Hugo Rocha 97							

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

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 05,82	Água de Pena		01/01/92	Sen	ADRAP	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	13/abr		rp	
Constituição: Matias Freitas 08, Ulisses Tavares 92, Guilherme Omelas 02, Tomás Rosário 04												
2 06,10	Jardim da Serra		01/01/91	Sen	AJS	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	13/abr		1 56,82 /16	
Constituição: Filipe Santos 84, Francisco Palmeira 05, Roberto Faria 91, Pedro Chaves 05												
2 10,84	Estreito		01/01/90	Sen	GDE	CR Estafetas	3º	Ribeira Brava	13/abr		2 04,25 /16	
Constituição: Tiago E. Gouveia 05, Pedro Silva 87, Carlos Magno Silva 08, Lourenço A. Viveiros 06												
2 16,38	Água de Pena - sub18		01/01/07	s18	ADRAP	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	13/abr		2 07,70 /19	
Constituição: Rodrigo Teixeira 10, João Tomás Santos 08, Bernardo Olim 08, Roberto Gomes 07												
2 22,49	Marítimo		01/01/92	Sen	CSM	CR Estafetas	4º	Ribeira Brava	13/abr		2 14,40 /16	
Constituição: Bruno Viveiros 98, Alexandru Tudor 1992, André Serrão 05, Gonçalo Mendonça 06												
2 26,13	Jardim da Serra - sub-18		01/01/07	s18	AJS	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	13/abr		2 09,50 /12	
Constituição: Guilherme Henriques 09, Jonas António 10, Afonso Nóbrega 08, Lucas R Santos 07												
2 41,83	CA Funchal - Veteranos		02/08/76	V 45	CAFH	CR Estafetas	5º	Ribeira Brava	13/abr		rp /	
Constituição: João Vieira 76, Énio Freitas 72, António Mendonça 73, Emídio Rodrigues 65												
2 45,68	EBS Ponta do Sol		01/01/09	s16	Escolar	CR Escolares	1º	Ribeira Brava	27/jan	EBS P.Sol	rp /	
Constituição: Eliezer Diaz 09, João Dias 10, Domenic Rey 10, Bernardo Silva 10												

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 36,76	Jardim da Serra		01/01/91	Sen	AJS	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	14/abr		3 24,05 /16	
Constituição: Ivo Figueira 02, Omar Jesus 05, Roberto Faria 91, Eduardo Pestana 02												
3 37,78	Água de Pena - sub23		01/01/02	s23	ADRAP	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	14/abr		rp /	
Constituição: João Tomás Santos 08, Hélio Nascimento 02, Guilherme Omelas 02, Tomás Rosário 04												
3 43,13	Estreito		01/01/01	Sen	GDE	CR Estafetas	3º	Ribeira Brava	14/abr		3 21,7 /18	
Constituição: Rodrigo Baros 01, Carlos Magno Silva 08, Pedro Silva 87, Humberto Pires 89												

RANKINGS 2024

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 5/maio

4 07,10	Marítimo	01/01/98	Sen	CSM	CR Estafetas	4º	Ribeira Brava	14/abr	3 37,0	/72
Constituição:		Alexandru Tudor 92, André serrão 05, Bruno Viveiros 98, Gonçalo Mendonça 06								
4 24,95	CA Funchal - veteranos	11/11/86	V 35	CAFH	CR Estafetas	5º	Ribeira Brava	14/abr	3 59,32	/17
Constituição:		João Vieira 76, Énio Freitas 72, Ludgero Freitas 86, Francisco Costa 73								

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 21,25	Jardim da Serra			Sen	AJS	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	13/abr		rp	
Constituição:		Paulo Macedo 93, Eduardo Pestana 02, Pedro Sousa 96, Décio Abreu 85										
18 21,51	Estreito			Sen	GDE	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	13/abr		16 31,67	/18
Constituição:		Humberto Pires 89, Paulo Cassiano 97, Femando Saldanha 90, Alexandre Veríssimo 84										
18 38,55	CA Funchal - veteranos	31/03/87		V 35	CAFH	CR Estafetas	3º	Ribeira Brava	13/abr		rp	
Constituição:		Lino Teles 86, Énio Silva 87, António Jardim 86, Élvio Silva 86										
19 37,93	Rodoeste			Sen	R-TRM	CR Estafetas	4º	Ribeira Brava	13/abr		19 32,71	/22
Constituição:		Sérgio A. Jesus 79, José T. Correia 68, Amândio Correia 69, Fabiano Abreu 98										
19 39,22	Jardim da Serra			Sen	AJS	CR Estafetas	5º	Ribeira Brava	13/abr		17 24,22	/15
Constituição:		Afonso Nóbrega 08, Oscar Góis 08, Davide Fernandes 78, Juvenal Faria 76										
20 22,62	Vip RC - Vet	26/03/84		V 40	VIP-RC	CR Estafetas	6º	Ribeira Brava	13/abr		rp	/
Constituição:		Ivan Nunes 84, Filipe Nunes 67, Jorge Policarpo 65, Adelino Camacho 68										
20 36,72	Corticeiras			Sen	GDC	CR Estafetas	7º	Ribeira Brava	13/abr		19 26,32	/23
Constituição:		Livramento Santos 79, Fábio Nunes 02, Aurélio Góis 75, Paulo Fernandes 75										