

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 2/fevereiro

60 m

Recordes Regionais: Abs - 6,76 / pc - 6,76 Sub23 - 6,91 / pc - 6,91 sub20 - 7,00 / pc - 7,00 sub18 - 7,09 / pc - 7,23 sub16 - 7,15 / pc - 7,75 sub14 - 7,62 / pc - 8,14

Ranking até: Sen: 7,60 sub20: 7,80 sub18: 8,00 sub16: 8,50 sub14: 9,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
6,76	pc	Gabriel Maia		17/02/03	s23	AJS	Meet M.Pereira	1º s	Lisboa (CAR)	11/jan	RR s23/Abs	rp	6,77pc / 6,79pc	
6,92	pc	Rodrigo Rito		30/08/00	Sen	GDE	Prova Extra	1º s	Pombal pc	25/jan		6,88 pc/23	6,98pc / 6,99pc	
7,09	pc	Xavier Outeiro		08/08/03	s23	AJS	I Noite Atlética	5º s	Braga - pc	22/jan		7,05 pc/23		
7,15	pc	André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	Prova Extra	6º s	Pombal pc	25/jan		7,02 pc/23		
7,31	pc	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	CN Sub-18 pc	3º e	Pombal pc	1/fev	11º	7,25 /24	7,41 / 7,65	
7,35	-2,4	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM	CR Abs Inv	1º	Ribeira Brava	11/jan		7,15 /24	7,37 / 7,49	
7,41	-2,5	Guilherme Ornelas		12/03/02	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	1/fev		7,28 /24	7,53 / 7,56	
7,59	-3,8	Francisco Palmeira		24/11/05	s23	AJS	CR Abs Inv	2º e	Ribeira Brava	11/jan		7,44 /24	7,67 / 7,74	
7,68	-3,1	Lucas R. Santos		13/07/07	s20	AJS	CR Inv s18s20	3º	Ribeira Brava	4/jan		7,62 /24		
7,70	-2,5	Bernardo Silva		18/02/10	s16	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	25/jan		7,50 /24	7,70 / 7,79	
7,77	0,0	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	Prova Extra	1º s	Ribeira Brava	11/jan		rp	7,79 / 7,91	
7,78	-3,5	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	Prova Extra	2º s	Ribeira Brava	4/jan		7,62 /24	7,78 / 7,85	
7,82	-2,4	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s18	ADRAP	CR Abs Inv	5º	Ribeira Brava	11/jan		7,65 /23	7,89 / 7,95	
8,16	-2,5	Fábio Aguiar		15/09/09	s18	CSM	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	25/jan		8,02 /24		
8,44	0,0	Carlos Abreu		28/10/10	s16	AJS	Prova Extra	4º s	Ribeira Brava	11/jan		8,02 /24		
8,48	-3,5	Logan Bettencourt		27/01/11	s16	GDE	Prova Extra	4º s	Ribeira Brava	4/jan		8,12 /24		
8,52	-3,5	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	Prova Extra	5º s	Ribeira Brava	4/jan		8,15 /24		
9,24	0,0	Tomás Gonçalves		20/09/13	s14	AAM-M	Prova Extra	1º s	Ribeira Brava	4/jan		rp /		

150 m

Recordes Regionais: sub14 - 18,73

Ranking até: 24,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
24,96	-0,3	Mateus Barroso		12/11/13	s14	CSM	CR Inv s14s16	1º	Ribeira Brava	1/fev		rp /		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 2/fevereiro

200 m

Recordes Regionais: Abs - 20,97 / pc - 21,31 Sub23 - 21,08 / pc - 21,74 sub20 - 21,84 / pc - 22,65 sub18 - 22,30 / pc - 23,04 sub16 - 22,97

Ranking até: Sen: 25,00 sub20: 25,50 sub18: 26,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
22,53	0,0	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM	CR Inv s18s20	1º	Ribeira Brava	5/jan		rp	22,61	
23,03	pc	Hugo J Silva		09/03/99	Sen	ADRAP	Prova Extra	2º s	Braga - pc	12/jan		22,39 /24		
23,06	0,9	Guilherme Ornelas		12/03/02	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	2/fev		22,97 /24	23,40 / 23,48	
23,87	0,0	Lucas R. Santos		13/07/07	s20	AJS	CR Inv s18s20	2º	Ribeira Brava	5/jan		23,52 /24		
25,10	1,9	Roberto Faria		19/12/91	Sen	AJS	CR Abs Inv	4º	Ribeira Brava	12/jan		23,15 /16		

300 m

Recordes Regionais: Abs - 33,30 Sub23 - 34,95 sub20 - 34,95 sub18 - 34,95 / pc - 37,56 sub16 - 36,11

Ranking até: Sen: 39,00 sub20: 40,00 sub18: 41,00 sub16: 43,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
34,95	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	25/jan	RR s18/s20/s23	rp	35,02pc / 36,34
38,33	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	4/jan		rp	38,40
40,65	Bernardo Silva		18/02/10	s16	GDE	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	4/jan		39,70 /24	
41,14	Pedro L. Silva		22/11/09	s18	GDE	CR Inv s18s20	2º	Ribeira Brava	4/jan		40,54 /24	
41,53	Domenic Rey		11/10/10	s16	GDE	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	25/jan		41,53 /24	
42,50	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	4/jan		42,27 /24	
43,19	Logan Bettencourt		27/01/11	s16	GDE	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	25/jan		0,00 /0	

Marcas em pista coberta:

35,02 pc Mateus Jesus 07/08/09 s18 CSM CN Sub-18 pc 1º Pombal pc 1/fev RR s18/s20/s23/Abs pc

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 2/fevereiro

400 m

Recordes Regionais: Abs - 46,75 / pc - 47,26 Sub23 - 47,95 / pc - 48,83 sub20 - 48,89 / pc - 50,07 sub18 - 50,16 / pc - 52,40

Ranking até: Sen: 56,00 sub20: 58,00 sub18: 60,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
48,92	pc Manuel Sissé		17/05/02	Sen	AJS	Meet Pombal	1º s	Pombal pc	12/jan		rp	49,33pc
49,51	pc Martim Faustino		26/05/00	Sen	GDE	Prova Extra	1º s	Pombal pc	25/jan		49,43 /23	50,11pc
50,05	pc Hugo J Silva		09/03/99	Sen	ADRAP	Prova Extra	2º s	Braga - pc	11/jan		48,80 pc/23	50,31pc
50,32	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM	CR Abs Inv	1º	Ribeira Brava	11/jan		rp /	
51,20	Guilherme Ornelas		12/03/02	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	1/fev		51,13 /24	52,94
51,44	Lucas R. Santos		13/07/07	s20	AJS	CR Abs Inv	2º	Ribeira Brava	11/jan		51,39 /24	51,74
51,69	Eduardo Pestana		06/08/02	Sen	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	1/fev		rp	
54,09	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	CR Abs Inv	4º	Ribeira Brava	11/jan		rp	
54,27	Roberto Faria		19/12/91	Sen	AJS	CR Abs Inv	5º	Ribeira Brava	11/jan		50,64 /16	56,02
56,23	Pedro Silva		14/01/87	V 35	GDE	CR Abs Inv	6º	Ribeira Brava	11/jan		55,48 /24	
57,03	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	CR Abs Inv	1º s	Ribeira Brava	11/jan		55,85 /24	
58,75	Pedro L. Silva		22/11/09	s18	GDE	CR Abs Inv	2º s	Ribeira Brava	11/jan		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 / pc - 2 04,19

Ranking até: Sen: 2 10,0 sub20: 2 15,0 sub18: 2 20,0 sub16: 2 25,0 sub14:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 55,04	Eduardo Pestana		06/08/02	Sen	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	2/fev		1 53,01 /23	1 56,64
1 57,03	Tomás Rosário		02/01/04	s23	ADRAP	CR Abs Inv	2º	Ribeira Brava	12/jan		rp	1 58,19
2 03,48	Paulo Cassiano		23/08/97	Sen	GDE	CR Abs Inv	3º	Ribeira Brava	12/jan		2 02,22 /18	
2 03,56	Matias Brites		20/10/10	s16	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	12/jan		rp	2 04,19pc
2 10,57	Lino Teles		19/03/86	V 35	CAFH	CR Abs Inv	4º	Ribeira Brava	12/jan		rp /	
2 12,39	Óscar Góis		13/07/08	s18	AJS	CR Abs Inv	5º	Ribeira Brava	12/jan		rp	
2 16,57	Jonas António		28/08/10	s16	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	12/jan		2 15,43 /24	2 18,51
2 16,64	Afonso Nóbrega		16/11/08	s18	AJS	CR Inv s18s20	1º	Ribeira Brava	5/jan		2 12,90 /24	
2 20,29	Pedro L. Silva		22/11/09	s18	GDE	CR Abs Inv	8º	Ribeira Brava	12/jan		rp	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 2/fevereiro

Marcas em pista coberta:

2 04,19 pc Matias Brites 20/10/10 s16 ADRAP CN Sub-18 pc 2º s Pombal pc 2/fev 6º - RR s16pc

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: 4 30,00 sub20: 4 40,00 sub18: 4 50,00 sub16: 5 10,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 50,62	pc Simão Bastos		26/10/99	Sen	AJS	T Braga dos Anjos	1º	Braga - pc	1/fev		3 46,98 /21	
3 57,91	pc Miguel Mascarenhas		25/07/98	Sen	GDE	Meet Moniz Pereira	4º s	Pombal pc	26/jan		3 48,44 pc/20	
4 06,72	Eduardo Pestana		06/08/02	Sen	AJS	CR Abs Inv	1º	Ribeira Brava	11/jan		3 50,07 /23	
4 08,95	Paulo Cassiano		23/08/97	Sen	GDE	CR Abs Inv	2º	Ribeira Brava	11/jan		rp	
4 12,61	Tomás Rosário		02/01/04	s23	ADRAP	CR Abs Inv	3º	Ribeira Brava	11/jan		4 12,12 /22	4 13,10
4 17,04	Paulo Macedo		09/03/93	Sen	AJS	CR Abs Inv	4º	Ribeira Brava	11/jan		4 05,07 /18	
4 19,29	Ivan Nunes		26/03/84	V 40	IND-M	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	4/jan		rp /	
4 21,34	Matias Brites		20/10/10	s16	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	11/jan		rp	
4 24,70	Diego Cisneros		04/01/01	Sen	AJS	CR Abs Inv	5º	Ribeira Brava	11/jan		rp /	
4 29,33	Edwin Nunes		01/05/89	V 35	CCDTHF	CR Veteranos inv	1º	Ribeira Brava	25/jan		3 56,62 /17	
4 29,51	Lino Teles		19/03/86	V 35	CAFH	CR Veteranos inv	2º	Ribeira Brava	25/jan		rp /	
4 29,54	Óscar Góis		13/07/08	s18	AJS	CR Abs Inv	6º	Ribeira Brava	11/jan		rp	4 33,36
4 34,37	Afonso Nóbrega		16/11/08	s18	AJS	CR Inv s18s20	2º	Ribeira Brava	4/jan		4 29,15 /24	
4 35,25	Pedro Azevedo		03/07/09	s18	GDE	CR Inv s18s20	3º	Ribeira Brava	4/jan		rp	
4 41,15	Jonas António		28/08/10	s16	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	11/jan		rp	
4 46,13	Tiago Barreto		31/03/09	s18	CFCARV	CR Abs Inv	8º	Ribeira Brava	11/jan		rp /	4 53,94
4 51,70	Diogo Mendonça		30/12/08	s18	ADRAP	CR Abs Inv	9º	Ribeira Brava	11/jan		4 36,38 /24	4 53,36

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 2/fevereiro

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: 9 40,00 sub20: 10 00'00 sub18: 10 30,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
8 11,36	Hugo Rocha		27/06/97	Sen	GDE	Prova Extra	1º	Lisboa (CAR)	2/fev		8 02,08 pc/23	
9 15,71	pc Hélder Santos		07/03/96	Sen	GDE	Prova Extra	1º s	Pombal pc	26/jan		rp /	
9 21,45	Paulo Cassiano		23/08/97	Sen	GDE	CR Abs Inv	1º	Ribeira Brava	12/jan		8 57,95 /23	
9 24,67	Pedro Sousa		04/06/96	Sen	AJS	CR Abs Inv	2º	Ribeira Brava	12/jan		rp	
9 32,16	pc Óscar Góis		13/07/08	s18	AJS	CN Sub-18 pc	12º	Pombal pc	2/fev		rp	9 34,84
9 40,23	Afonso Nóbrega		16/11/08	s18	AJS	CR Abs Inv	3º	Ribeira Brava	12/jan		rp	
9 50,91	Pedro Azevedo		03/07/09	s18	GDE	CR Abs Inv	4º	Ribeira Brava	12/jan		rp /	9 55,83
10 19,45	Diogo Mendonça		30/12/08	s18	ADRAP	CR Abs Inv	9º	Ribeira Brava	12/jan		10 15,56 /24	10 32,53

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: 11,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,17	1,6	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	2/fev		rp		
9,58	1,6	Carlos Abreu		28/10/10	s16	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	2/fev		rp	9,74	
9,84	1,4	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	12/jan		rp	9,86	
9,87	1,4	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	12/jan		rp	10,10	
9,93	1,6	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	2/fev		9,75 /24		

60 m barreiras - Juvenis

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

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

Ranking até: 11,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,90	pc	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM	CN Sub-18 pc	4º s	Pombal pc	2/fev	12º	rp		
9,05	pc	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	CN Sub-18 pc	3º e	Pombal pc	2/fev	16º	9,05 /24		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 2/fevereiro

60 m barreiras - Juniores

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

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

Ranking até: 11,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,15	1,7	Roberto Gomes		19/01/07	s20	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	2/fev		rp	9,46	
10,08	1,1	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	CR Inv s18s20	1º	Ribeira Brava	5/jan		0,00 / 0		

60 m barreiras

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

Recordes Regionais: Abs - 7,93 / pc - 7,93 Sub23 - 8,05 / pc - 8,05 sub20 - 8,27 / pc - 8,27 sub18 - 9,46

Ranking até: Sen: 10,50 sub20: 11,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
8,05	pc	Rafael M. Santos		09/11/05	s23	AJS	Meet M.Pereira	2º	Pombal pc	26/jan	RR s23 pc	rp /	8,11pc / 8,12pc	
8,65	pc	André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	Meet M.Pereira	5º	Lisboa (CAR)	11/jan		8,33 pc/23	8,65pc	
8,67	1,7	Francisco Palmeira		24/11/05	s23	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	2/fev		rp	8,92 / 8,97	
11,03	1,0	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	CR Abs Inv	2º	Ribeira Brava	12/jan		rp /		

3.000 m marcha

em pista

Recordes Regionais: sub16 - 14 25,31 sub14 - 17 18,0

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
16 01,44	Luciano D. Abreu		07/05/10	s16	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	11/jan		rp /	

4.000 m marcha

em pista (Iniciadas)

Recordes Regionais: sub16 - 19 08,19

Ranking até: 30 00,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
22 42,49	Luciano D. Abreu		07/05/10	s16	AJS	CR Inv s14s16	1º	Ribeira Brava	1/fev		rp	
29 03,45	Rodrigo Serrão		28/03/11	s16	CSM	CR Inv s14s16	2º	Ribeira Brava	1/fev		rp /	

RANKINGS 2025

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 2/fevereiro

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 21,59 / 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
23 17,55	João Afonso Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	4/jan		22 22,48	/23
24 45,30	pc Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	Prova Extra	3º	Braga - pc	1/jan		21 14,65	/11
25 18,81	Afonso Nóbrega		16/11/08	s18	AJS	CR Abs Inv	1º	Ribeira Brava	11/jan		23 21,59	/24

Marcas em Estrada:

23'35	João Afonso Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	Prova Extra	3º	Lagoa	12/jan	TP		
25'18	Manuel Marques		04/09/78	V 45	AJS	CN Mx Estrada 35k	2º	Lagoa	12/jan	TP		

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: 56 00,00 sub20: 1:02.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
47'27	João Afonso Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	Prova Extra	2º	Lagoa	12/jan	TP		
50'33	Manuel Marques		04/09/78	V 45	AJS	CN Mx Estrada 35k	2º	Lagoa	12/jan	TP		

Marcas em Estrada:

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 11'29	E João Afonso Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Lagoa	12/jan		1 11'18	/24
1 16'08	E Manuel Marques		04/09/78	V 45	AJS	CN Mx Estrada 35k	2º	Lagoa	12/jan	TP	1 13'22	/24

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 2/fevereiro

20 km marcha

pista / estrada

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

Ranking até: Sen: sub20:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 43'15	E Manuel Marques		04/09/78	V 45	AJS	CN Mx Estrada 35k	2º	Lagoa	12/jan	TP	1 34'14 /21	

35 km marcha

estrada

Recordes Regionais: Abs - 2 52'01

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 06'31	Manuel Marques		04/09/78	V 45	AJS	CN Mx Estrada 35k	2º	Lagoa	12/jan		2 52'01 /22	

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: 1,70 sub20: 1,65 sub18: 1,55 sub16: 1,45 sub14: 1,25

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2,02	pc Nelson Pinto		24/12/98	Sen	AJS	Prova Extra	1º	Pombal pc	26/jan		2,13 pc/21	
1,70	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	CR Abs Inv	1º	Ribeira Brava	12/jan		rp	
1,58	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s18	CSM	CR Abs Inv	3º	Ribeira Brava	12/jan		1,62 /24	1,56
1,56	Cláudio Camacho		20/05/09	s18	AJS	CR Inv s18s20	3º	Ribeira Brava	5/jan		rp	
1,48	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	26/jan		rp	1,46

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 2/fevereiro

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 - 3,75 / pc - 3,45 sub14 - 2,40													
Ranking até: Sen: 3,50 sub20: 3,10 sub18: 2,80 sub16: 2,10 sub14: 1,80													
Marca		Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4,05	pc	Fábio Aguiar		15/09/09	s18	CSM	CN Sub-18 pc	1º	Pombal pc	1/fev		rp	3,90 / 3,50
3,95	pc	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	GDE	I Noite Atlética	1º	Braga - pc	22/jan		4,40 /19	3,85pc
3,70		Roberto Gomes		19/01/07	s20	ADRAP	CR Abs Inv	2º	Ribeira Brava	11/jan		3,82 /24	
3,55		Gonçalo Pacheco		17/02/78	V 45	CAFH	CR Abs Inv	3º	Ribeira Brava	11/jan		4,60 /05	
3,05	pc	Matias Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	CN Sub-18 pc	8º	Pombal pc	1/fev		3,25 /23	

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: 5,50 sub20: 5,50 sub18: 5,00 sub16: 4,50 sub14: 3,80														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7,28	pc	Simão Alexandre		09/11/03	s23	GDE	Meet MP	6º	Lisboa (CAR)	26/jan	RR s23/Abs pc	? /	7,28pc	
6,93	pc	André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	Meet M.Pereira	3º	Lisboa (CAR)	11/jan		7,28 pc/19	6,71pc	
6,58	pc	Xavier Outeiro		08/08/03	s23	AJS	I Noite Atlética	4º	Braga - pc	22/jan		6,96 /22	6,09pc	
6,03	-0,5	Ivo Figueira		24/12/02	Sen	AJS	CR Abs Inv	1º	Ribeira Brava	11/jan		6,69 /22		
5,76	-0,6	Guilherme Neves		03/01/01	Sen	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	4/jan		5,76 /22		
5,67	-0,4	Roberto Gomes		19/01/07	s20	ADRAP	CR Abs Inv	2º	Ribeira Brava	11/jan		6,09 pc/23		
5,62	0,3	André Serrão		21/10/05	s23	CSM	CR Abs Inv	3º	Ribeira Brava	11/jan		5,64 /24		
5,50	-0,1	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	CR Inv s18s20	1º	Ribeira Brava	4/jan		5,65 /24	5,46	
5,27	1,2	Fábio Aguiar		15/09/09	s18	CSM	CR Inv s18s20	2º	Ribeira Brava	4/jan		rp	5,22	
5,20	0,2	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s18	ADRAP	CR Abs Inv	8º	Ribeira Brava	11/jan		5,65 /23		
5,18	0,1	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	26/jan		rp		
5,14	0,7	Henrique Perdigão		11/08/09	s18	AJS	CR Inv s18s20	3º	Ribeira Brava	4/jan		5,23 /24		
5,14	-0,1	Guilherme Henriques		07/06/09	s18	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	2/fev		rp	5,05	
5,08	-0,9	Carlos Abreu		28/10/10	s16	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	2/fev		rp	4,64	
5,08	1,2	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	2/fev		5,15 /24		
5,03	-0,7	Miguel Brito		16/06/11	s16	AJS	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	2/fev		rp		
4,52	-0,5	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	2/fev		rp	4,46	
4,50	0,4	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	Prova Extra	6º	Ribeira Brava	2/fev		4,70 /24		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 2/fevereiro

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: 12,00 sub20: 11,50 sub18: 11,00 sub16: 10,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,76	-1,5	Ivo Figueira		24/12/02	Sen	AJS	CR Abs inv	1º	Ribeira Brava	12/jan		14,14 pc/22		
11,30	-1,1	Fábio Aguiar		15/09/09	s18	CSM	CR Abs inv	3º	Ribeira Brava	12/jan		rp	10,96	
10,87	-0,9	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s18	ADRAP	CR Abs inv	4º	Ribeira Brava	12/jan		11,72 /23		

Peso - 7,26k

7,26 kg

Recordes Regionais: Abs - 16,83 / pc - 16,48 Sub23 - 16,04 / pc - 15,21 sub20 - 15,48

Ranking até: Sen: 10,00 sub20: 9,00

Marca		Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
16,27	pc	Daniel Santiago		03/01/96	Sen	GDE	Meet M.Pereira	2º	Lisboa (CAR)	11/jan		17,20 /21	15,89pc
13,55		Vítor Gouveia		05/04/00	Sen	AJS	CR Abs inv	1º	Funchal	11/jan		13,77 /24	13,19 / 13,04
12,72		André Gonçalves		14/04/86	V 35	ADRAP	CR Veteranos inv	1º	Funchal	25/jan		15,69 /11	12,54
12,10		Nélio Serrão		30/04/07	s20	AJS	CR Abs inv	3º	Funchal	11/jan		rp	

Peso - 6 k

6 kg (Juniões)

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

Ranking até: 10,00

Marca		Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
13,34		Nélio Serrão		30/04/07	s20	AJS	CR Inv s18s20	1º	Funchal	4/jan		rp	13,28 / 13,04
10,24		Manuel Rocha		28/08/07	s20	AJS	CR Inv s18s20	2º	Funchal	4/jan		rp	10,15 / 9,97

RANKINGS 2025

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 2/fevereiro

Peso - 5k

5 kg (Juvenis)

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

Ranking até: 10,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
14,10	pc Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s18	CSM	CN Sub-18 pc	1ª	Pombal pc	1/fev		rp	13,44 / 13,11
12,13	pc Guilherme R Ferreira		22/01/08	s18	GDE	CN Sub-18 pc	8ª	Pombal pc	1/fev		12,22 /24	11,94 / 11,75
11,03	Cláudio Camacho		20/05/09	s18	AJS	CR Inv s18s20	3ª	Funchal	4/jan		rp	10,40 / 10,35

Peso - 4k

4 kg (Iniciados)

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

Ranking até: 8,50

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
12,90	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	CR Inv s14s16	1ª	Funchal	1/fev		rp	11,60
9,33	Tiago M. Freitas		22/12/10	s16	AJS	CR Inv s14s16	2ª	Funchal	1/fev		rp	
9,12	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	CR Inv s14s16	3ª	Funchal	1/fev		rp	
8,79	Lucas Velosa		16/01/11	s16	CSM	Prova Extra	2ª	Funchal	25/jan		rp	8,65
8,60	Logan Bettencourt		27/01/11	s16	GDE	Prova Extra	3ª	Funchal	25/jan		rp	

Disco - 2k

2 kg

Recordes Regionais: Abs - 51,68 Sub23 - 48,60 sub20 - 45,18 sub18 - 39,16

Ranking até: Sen: 30,00 sub20: 25,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
42,06	Vítor Gouveia		05/04/00	Sen	AJS	CR Lanç Longos	1ª	Ribeira Brava	2/fev		44,40 /24	
34,61	André Gonçalves		14/04/86	V 35	ADRAP	CR Veteranos inv	1ª	Ribeira Brava	26/jan		40,03 /07	
32,39	Francisco A. Pereira		25/04/03	s23	GDE	CR Lanç Longos	2ª	Ribeira Brava	2/fev		38,53 /23	

RANKINGS 2025

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 2/fevereiro

Disco - 1,750 k

1,750 kg (Juniores)

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

Ranking até: 30,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
35,79	Nélio Serrão		30/04/07	s20	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	5/jan		rp	35,14 / 34,78
31,69	Manuel Rocha		28/08/07	s20	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	5/jan		rp	31,13 / 31,02

Disco - 1,5 k

1,5 kg (Juvenis)

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

Ranking até: 28,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
46,21	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s18	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	12/jan		rp	39,38
32,40	Cláudio Camacho		20/05/09	s18	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	5/jan		33,20 /24	30,96 / 30,30
26,55	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	CR Lanç Longos	2º	Ribeira Brava	2/fev		rp	

Disco - 1k

1 kg (Iniciados)

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

Ranking até: 26,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
36,41	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	4/jan		rp	
29,66	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	2/fev		rp	
26,97	Lucas Velosa		16/01/11	s16	CSM	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	2/fev		rp	

RANKINGS 2025

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 2/fevereiro

Martelo - 7,26k

7,26 kg

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

Ranking até: Sen: 30,00 sub20: 25,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
58,27	Francisco A. Pereira		25/04/03	s23	GDE	CR Lanç Longos	1º	Funchal	1/fev		61,52 /24	56,67

Martelo - 5k

5 kg (Juvenis)

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

Ranking até: 30,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
39,99	Guilherme R Ferreira		22/01/08	s18	GDE	Prova Extra	1º	Funchal	25/jan		43,65 /24	39,60
31,19	Lucas Velosa		16/01/11	s16	CSM	CR Lanç Longos	1º	Funchal	1/fev		rp	

Martelo - 4k

4 kg (Iniciados)

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

Ranking até: 25,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
37,26	Lucas Velosa		16/01/11	s16	CSM	Prova Extra	1º	Funchal	25/jan		rp	34,14
24,34	Mateus Cruz		13/03/11	s16	CSM	Prova Extra	2º	Funchal	25/jan		rp	

Dardo - 800g

800 g

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

Ranking até: Sen: 40,00 sub20: 35,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
56,22	Roque Tavares		16/08/90	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	4/jan		61,20 /23	53,80 / 46,85
48,82	Lucas Faria		19/12/05	s23	GDE	CR Lanç Longos	2º	Ribeira Brava	1/fev		52,99 /24	
39,17	Gonçalo Pacheco		17/02/78	V 45	CAFH	CR Lanç Longos	3º	Ribeira Brava	1/fev		50,78 /05	39,06
35,29	Gonçalo Quartilho		30/06/07	s20	ADNPS	CR Lanç Longos	4º	Ribeira Brava	1/fev		rp	

RANKINGS 2025

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 2/fevereiro

Dardo - 700g

700 g (Juvenis)

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

Ranking até: 30,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
36,51	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	CR Lanç Longos	1º	Ribeira Brava	1/fev		rp	
36,41	Matias Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	11/jan		rp	33,80
30,59	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	CR Lanç Longos	2º	Ribeira Brava	1/fev		rp	

Dardo - 600g

600 g (Iniciados)

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

Ranking até: 22,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
37,05	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	11/jan		rp	35,76
32,10	Tiago M. Freitas		22/12/10	s16	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	1/fev		rp	26,01
29,67	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	1/fev		30,70 /24	
27,55	Samuel Castro		04/01/11	s16	ADRAP	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	1/fev		rp	
23,97	Lucas Velosa		16/01/11	s16	CSM	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	11/jan		rp	
21,95	Carlos Abreu		28/10/10	s16	AJS	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	11/jan		rp	

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
43,48	Marítimo		01/01/12	s14	CSM	CR Inv s14s16	1º	Ribeira Brava	1/fev		34,80 /01	
Constituição:		João Ferreira 12, João H. Jesus 13, Tomás A. Gonçalves 13, Mateus Barroso 13										

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 2/fevereiro

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: 3 40,00 sub20: 3 50,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 34,36	Jardim da Serra		01/01/91	Sen	AJS	CR Abs Inv	1º	Ribeira Brava	12/jan		3 19,73 /24	
Constituição:		Lucas R. Santos 07, Roberto Faria 91, Francisco Palmeira 05, Eduardo Pestana 02										
3 41,61	Marítimo - sub23		01/01/05	s23	CSM	CR Abs Inv	2º	Ribeira Brava	12/jan		3 21,10 /03	
Constituição:		André Serão 05, Gonçalo Mendonça 06, Fábio Aguiar 09, Mateus Jesus 09										
3 42,81	Água de Pena		01/01/02	Sen	ADRAP	CR Abs Inv	3º	Ribeira Brava	12/jan		3 22,46 /24	
Constituição:		Guilherme Omelas 02, Roberto Gomes 07, Hélvio Nascimento 02, Tomás Rosário 04										

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 15,00 sub20: 2 20,00 sub18: 2 25,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 12,33	Marítimo - sub20		01/01/06	s20	CSM	CR Inv s18s20	1º	Ribeira Brava	5/jan		rp	
Constituição:		Fábio Aguiar 09, Dino Freitas 08, Gonçalo Mendonça 06, Mateus Jesus 09										
2 17,66	Jardim da Serra - sub20		01/01/07	s20	AJS	CR Inv s18s20	2º	Ribeira Brava	5/jan		2 06,03 /23	
Constituição:		Henrique Perdigão 09, Afonso Nóbrega 08, Óscar Góis 08, Lucas Santos 07										