

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

60 m														
Recordes Regionais: Abs - 6,75 / pc - 6,75 Sub23 - 6,91 / pc - 6,91 sub20 - 7,00 / pc - 7,00 sub18 - 7,09 / pc - 7,23 sub16 - 7,15 / pc - 7,54 sub14 - 7,62 / pc - 8,14														
Ranking até: Sen: 7,80 sub20: 8,00 sub18: 8,20 sub16: 8,75 sub14: 9,75														
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
6,75	pc	Gabriel Maia		17/02/03	s23	AJS	C Portugal pc	2º	Pombal pc	22/fev	RR s23/Abs	rp	6,75pc / 6,76pc	
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	7,09pc	
7,15	pc	André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	Prova Extra	6º s	Pombal pc	25/jan		7,02 pc/23		
7,15	pc	Rafael M. Santos		09/11/05	s23	AJS	CN Univ pc	2º e	Braga - pc	8/mar		rp /	7,18pc	
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	7,34pc / 7,41	
7,33	1,3	Bernardo Silva		18/02/10	s16	GDE	T Natal	1º	Ribeira Brava	14/dez		rp	7,48 / 7,54pc	
7,34	1,3	Guilherme Viveiros		12/03/02	Sen	ADRAP	T Natal	2º	Ribeira Brava	14/dez		7,28 /24	7,41 / 7,53	
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	pc	Hugo J Silva		09/03/99	Sen	ADRAP	CN Univ pc	3º e	Braga - pc	8/mar		7,19 pc/23		
7,41	1,3	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	T Natal	3º	Ribeira Brava	14/dez		rp	7,77 / 7,79	7,36 (2,8)
7,50	pc	Rúben Silva		07/10/05	s23	ADRAP	CN 1ª div pc	8º	Pombal pc	8/fev		rp /		
7,58	-0,7	Bruno Pita		14/03/03	s23	GDE	T Abertura	2º s	Ribeira Brava	29/nov		7,30 /20		
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	
7,66	-0,7	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	T Abertura	3º s	Ribeira Brava	29/nov		7,62 /24	7,78 / 7,78	7,41 (2,8)
7,66	-0,7	Roberto Gomes		19/01/07	s20	ADRAP	T Abertura	3º s	Ribeira Brava	29/nov		7,49 /24		7,53 (2,8)
7,66	1,3	Tiago Abreu		29/07/10	s16	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	20/dez		rp /	7,80 / 7,97	
7,68	-3,1	Lucas R. Santos		13/07/07	s20	AJS	CR Inv s18s20	3º	Ribeira Brava	4/jan		7,62 /24		
7,73	1,3	Pedro Silva		14/01/87	V 35	ADRAP	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	20/dez		rp		
7,75	-0,7	Pedro A. Freitas		08/02/96	Sen	GDE	T Abertura	5º s	Ribeira Brava	29/nov		7,28 /15		
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	
7,88	1,3	Fábio Aguiar		15/09/09	s18	CSM	T Natal	5º	Ribeira Brava	14/dez		rp	7,95 / 8,16	
8,11	-1,7	Guilherme Henriques		07/06/09	s18	AJS	T Abertura	3º s	Ribeira Brava	29/nov		rp		7,91 (2,8)
8,14	-0,7	Carlos Abreu		28/10/10	s16	AJS	T Abertura	6º s	Ribeira Brava	29/nov		8,02 /24	8,44	7,79 (2,8)
8,20	1,6	Mattias Ferreira		10/03/11	s16	CSM	T Natal	1º s	Ribeira Brava	14/dez		rp /	8,35	8,04 (2,8)
8,24	-1,7	João L. Dias		21/03/10	s16	ADNPS	T Abertura	4º s	Ribeira Brava	29/nov		rp		
8,40	-1,0	Aiber Blanco	VEN	16/01/12	s14	ADNPS	T Abertura	2º s	Ribeira Brava	29/nov		rp /	8,84 / 9,35	
8,48	-3,5	Logan Bettencourt		27/01/11	s16	GDE	Prova Extra	4º s	Ribeira Brava	4/jan		8,12 /24		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

8,52	-3,5	Rodrigo Teixeira	28/06/10	s16	ADRAP	Prova Extra	5º s	Ribeira Brava	4/jan	8,15 /24		
8,66	1,6	Gonçalo Perdigão	21/02/11	s16	AJS	T Natal	2º s	Ribeira Brava	14/dez	rp	8,77	8,43 (2,8)
8,70	0,0	Tiago Henriques	24/01/10	s16	AJS	Prova Extra	5º s	Ribeira Brava	11/jan	8,32 /24		
9,06	1,4	Tomás Gonçalves	20/09/13	s14	AAM-M	Atleta Completo	1º	Ribeira Brava	8/mar	rp /	9,06 / 9,24	8,79 (2,8)
9,13	-1,8	Santiago Andrade	24/06/12	s14	ADNPS	CR s14	2º	Ribeira Brava	28/jun	rp /	9,52	
9,32	1,2	Lourenço Barros	19/02/13	s14	CAFH	CR Inv s14s16	1º	Ribeira Brava	9/fev	rp /		
9,35	1,6	David C. Silva	14/03/13	s14	ARCA-M	T Natal	3º s	Ribeira Brava	14/dez	rp /		
9,49	-1,8	Guilherme Gouveia	27/10/13	s14	ADNPS	CR s14	3º	Ribeira Brava	28/jun	rp /	10,11	
9,53	1,2	João Ferreira	02/11/12	s14	CSM	CR Inv s14s16	2º	Ribeira Brava	9/fev	rp	9,53pc / 9,92	
9,61	-1,8	Matias Jardim	13/01/14	s12	AJS	CR s14	4º	Ribeira Brava	28/jun	rp /	9,68	

Outros Veteranos:

7,91	-3,8	Pedro Silva	14/01/87	V 35	GDE	CR Abs Inv	3º e	Ribeira Brava	11/jan			
8,05	-3,8	João Vieira	02/08/76	V 45	CAFH	CR Abs Inv	4º e	Ribeira Brava	11/jan			

Marcas em pista coberta:

6,75	pc	Gabriel Maia	17/02/03	s23	AJS	C Portugal pc	2º	Pombal pc	22/fev			
6,92	pc	Rodrigo Rito	30/08/00	Sen	GDE	Prova Extra	1º s	Pombal pc	25/jan			
7,09	pc	Xavier Outeiro	08/08/03	s23	AJS	I Noite Atlética	5º s	Braga - pc	22/jan			
7,15	pc	André Rangel	23/03/00	Sen	GDE	Prova Extra	6º s	Pombal pc	25/jan			
7,15	pc	Rafael M. Santos	09/11/05	s23	AJS	CN Univ pc	2º e	Braga - pc	8/mar			
7,31	pc	Carlos Magno Silva	12/01/08	s18	GDE	CN Sub-18 pc	3º e	Pombal pc	1/fev			
7,41	pc	Hugo J Silva	09/03/99	Sen	ADRAP	CN Univ pc	3º e	Braga - pc	8/mar			
7,50	pc	Rúben Silva	07/10/05	s23	ADRAP	CN 1ª div pc	8º	Pombal pc	8/fev			
7,54	pc	Bernardo Silva	18/02/10	s16	GDE	Meet. A. Monteiro	4º s	Pombal pc	28/dez	RR s16 pc		
9,53	pc	João Ferreira	02/11/12	s14	CSM	Triatlo Jovem Nac	4º s	Lisboa (CAR)	1/mar			

Marcas com Vento Favorável Irregular:

7,36	2,8	Dinis A. Freitas	04/04/10	s16	ADRAP	CR PComb inv	1º	Ribeira Brava	20/dez			
7,41	2,8	David Pinto	15/09/10	s16	CSM	CR PComb inv	2º	Ribeira Brava	20/dez			
7,53	2,8	Roberto Gomes	19/01/07	s20	ADRAP	CR PComb inv	1º	Ribeira Brava	20/dez			
7,66	2,8	Tomás Inácio	14/07/11	s16	ADNPS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	20/dez			
7,79	2,8	Carlos Abreu	28/10/10	s16	AJS	CR PComb inv	3º	Ribeira Brava	20/dez			
7,91	2,8	Guilherme Henriques	07/06/09	s18	AJS	CR PComb inv	4º	Ribeira Brava	20/dez			
8,04	2,8	Mattias Ferreira	10/03/11	s16	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	20/dez			

RANKINGS 2025

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

8,32	2,2	Tiago Henriques	24/01/10	s16	AJS	CR Inv s14s16	4ª	Ribeira Brava	15/fev
8,34	2,8	António Miguel	12/06/12	s14	ADNPS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	20/dez
8,35	2,2	João Carlos Abreu	31/07/11	s16	CSM	CR Inv s14s16	5º	Ribeira Brava	15/fev
8,43	2,8	Gonçalo Perdigão	21/02/11	s16	AJS	Prova Extra	4ª	Ribeira Brava	20/dez
8,79	2,8	Tomás Gonçalves	20/09/13	s14	AAM-M	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	20/dez

80 m

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

Ranking até: 11,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,45	0,8	Bernardo Silva		18/02/10	s16	GDE	OJ Nacional	6º	Viana do Castelo	17/mai		rp	9,50 / 9,51	
9,50	-0,1	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	2/jul		rp /	9,64 / 9,65	
9,78	0,5	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	Atl.Compl. Nac	3º s	Beja	26/abr		rp	9,87	
10,06	-0,9	Domenic Rey		11/10/10	s16	GDE	OJ Regional	2º	Câmara de Lobos	3/mai		rp	10,13 / 10,23	
10,10	-0,1	Tomás Inácio		14/07/11	s16	ADNPS	Prova Extra	2º s	Ribeira Brava	2/jul		rp /	10,29 / 10,33	
10,27	1,2	Tiago Abreu		29/07/10	s16	ADNPS	Prova Extra	1º s	Ribeira Brava	2/jul		rp /		
10,28	1,5	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	Atleta Completo	3º s	Ribeira Brava	8/mar		rp /	10,53 / 10,56	
10,41	0,3	Miguel Brito		16/06/11	s16	AJS	OJ Regional	2º e	Câmara de Lobos	3/mai		rp	10,46 / 10,57	
10,46	-0,1	João Carlos Abreu		31/07/11	s16	CSM	Prova Extra	3º s	Ribeira Brava	2/jul		rp		
10,57	0,3	João L. Dias		21/03/10	s16	ADNPS	OJ Regional	3º e	Câmara de Lobos	3/mai		rp /	10,61 / 10,70	
10,66	-2,5	Carlos Abreu		28/10/10	s16	AJS	OJ Regional	3º e	Câmara de Lobos	3/mai		rp /	10,69	
10,75	1,5	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	Atleta Completo	5º s	Ribeira Brava	8/mar		rp	10,88	
10,81	-1,7	Gustavo Gouveia		05/04/10	s16	GDE	CR s16	4º e	Ribeira Brava	24/mai		rp	10,99	
10,87	-0,1	Mattias Ferreira		10/03/11	s16	CSM	Prova Extra	4º s	Ribeira Brava	2/jul		rp /	10,92 / 11,05	
10,95	1,5	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	Atleta Completo	6º s	Ribeira Brava	8/mar		rp	11,77	
11,05	-1,6	Leandro Barrow		16/07/11	s16	AJS	CR s16	3º e	Ribeira Brava	24/mai		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

10,16	3,4	Carlos Abreu		28/10/10	s16	AJS	Atleta Completo	1º s	Ribeira Brava	8/mar				
10,55	3,4	Tiago M. Freitas		22/12/10	s16	AJS	Atleta Completo	2º s	Ribeira Brava	8/mar				
10,80	3,4	Mattias Ferreira		10/03/11	s16	CSM	Atleta Completo	3º s	Ribeira Brava	8/mar				

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

100 m

Recordes Regionais: Abs - 10,17 Sub23 - 10,17 sub20 - 10,66 sub18 - 11,12 sub16 - 11,24															
Ranking até: Sen: 12,00 sub20: 12,25 sub18: 12,50															
Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF	
10,17	0,4	Gabriel Maia		17/02/03	s23	AJS	Meet Salamanca	2º	Salamanca /ESP	7/jun	RR s23 / Abs	rp	10,29 / 10,31	10,09 (3,4)	
10,71	1,3	Rodrigo Rito		30/08/00	Sen	GDE	Meet Gold Gala FR	3º	Maia	21/jun		10,68 /22	10,81 / 10,85	10,57 (4,0)	
10,88	1,3	Simão Alexandre		09/11/03	s23	GDE	Prova Extra	1º s	Lisboa (MP)	28/jun		10,83 /22	11,99		
10,96	0,5	Manuel Sissé		17/05/02	Sen	AJS	Meet Salamanca	6º e	Salamanca /ESP	7/jun		rp /			
11,01	1,0	Guilherme Almeida		11/06/02	Sen	AJS	C Portugal - Dec	1º	Braga	2/ago		rp	11,12		
11,20	1,4	André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	Meet Liberdade	3º e	Lisboa (I)	25/abr		11,14 /23	11,23 / 11,30		
11,21	0,0	Hugo J Silva		09/03/99	Sen	ADRAP	Noite Atlética	1º s	Braga	4/jun		11,17 /24	11,28 / 11,44	11,13 (2,9)	
11,29	-0,2	Guilherme Viveiros		12/03/02	Sen	ADRAP	Taça de Portugal	8º	Maia	24/mai		rp	11,30 / 11,36	11,13 (3,0)	
11,42	-1,8	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	26/abr		rp	11,48 / 11,61	11,03 (2,8)	
11,46	-1,8	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	26/abr		rp			
11,83	-2,1	Bernardo Silva		18/02/10	s16	GDE	T Preparação	1º	Ribeira Brava	7/jun		rp	11,97	11,55 (2,5)	
11,87	-3,2	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s18	ADRAP	OJ Regional	1º	Câmara de Lobos	3/mai		11,80 /24	12,00 / 12,32		
11,93	-0,5	Rúben Silva		07/10/05	s23	ADRAP	Noite Atlética	1º s	Braga	16/jul		rp /			
11,98	-0,8	Francisco Palmeira		24/11/05	s23	AJS	Prova Extra	1º	Câmara de Lobos	3/mai		11,76 /24	11,99 / 12,05	11,80 (3,0)	
12,15	-2,1	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	T Preparação	2º	Ribeira Brava	7/jun		rp /	12,42 / 12,44	11,86 (2,5)	
12,29	-0,6	André Serrão		21/10/05	s23	CSM	Apuram CN 3ª div	1º	Ribeira Brava	7/jun		12,04 /24			
12,33	-2,1	Domenic Rey		11/10/10	s16	GDE	T Preparação	3º	Ribeira Brava	7/jun		rp /			
12,35	0,9	Henrique Perdigão		11/08/09	s18	AJS	CR s20	2º	Ribeira Brava	2/jul		rp /	12,48 / 12,68	12,23 (3,0)	
12,36	-2,1	Bruno Pita		14/03/03	s23	GDE	T Preparação	1º	Ribeira Brava	7/jun		11,38 /20	12,39		
12,59	0,9	Matias Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	CR s20	3º	Ribeira Brava	2/jul		rp	12,68		
12,83	-1,8	Fábio Aguiar		15/09/09	s18	CSM	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	26/abr		rp			
12,85	-1,8	Guilherme Henriques		07/06/09	s18	AJS	Prova Extra	6º	Ribeira Brava	26/abr		rp /	12,85		
12,87	-1,8	Pedro L. Silva		22/11/09	s18	GDE	Prova Extra	7º	Ribeira Brava	26/abr		12,70 /24			

Marcas com Vento Favorável Irregular:

10,09	3,4	Gabriel Maia		17/02/03	s23	AJS	Meet Liberdade	1º e	Lisboa (I)	25/abr					
10,57	4,0	Rodrigo Rito		30/08/00	Sen	GDE	Meet Renato Silva	4º	Vagos	1/jun					
11,03	2,8	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM	Atleta Completo	1º	Ribeira Brava	8/mar					
11,13	2,9	Hugo J Silva		09/03/99	Sen	ADRAP	Meet Renato Silva	4º e	Vagos	1/jun					

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

11,13	3,0	Guilherme Viveiros	12/03/02	Sen	ADRAP	CR Absolutos	1º e	Ribeira Brava	21/jun
11,55	2,5	Bernardo Silva	18/02/10	s16	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	21/jun
11,80	3,0	Francisco Palmeira	24/11/05	s23	AJS	CR Absolutos	2º e	Ribeira Brava	21/jun
11,86	2,5	David Pinto	15/09/10	s16	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	21/jun
11,96	2,5	Dinis A. Freitas	04/04/10	s16	ADRAP	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	21/jun
12,23	3,0	Henrique Perdigão	11/08/09	s18	AJS	CR Absolutos	4º e	Ribeira Brava	21/jun
12,35	2,8	Miguel A. Nóbrega	10/02/08	s18	CSM	Atleta Completo	2º	Ribeira Brava	8/mar

150 m

Recordes Regionais: sub14 - 18,73

Ranking até:

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
22,60	-2,5	Aiber Blanco	VEN	16/01/12	s14	ADNPS	CR s14	1º	Ribeira Brava	29/jun		rp /		
24,25	0,9	João H. Jesus		08/11/13	s14	CSM	T Abertura	1º	Ribeira Brava	29/nov		rp /		
24,64	0,9	Mateus Barroso		12/11/13	s14	CSM	T Abertura	2º	Ribeira Brava	29/nov		rp /	24,96 / 25,27	24,12 (2,8)
25,99	-2,5	Lourenço Gouveia		22/11/12	s14	CSM	CR s14	3º	Ribeira Brava	29/jun		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

23,14	2,8	João Ferreira		02/11/12	s14	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	22/jun				
24,12	2,8	Mateus Barroso		12/11/13	s14	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	22/jun				

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

200 m

Recordes Regionais: Abs - 20,97 / pc - 21,09 Sub23 - 21,08 / pc - 21,09 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
20,98	1,0	Gabriel Maia		17/02/03	s23	AJS	Meet F. Alves	1º	Marinha Grande	17/mai		rp	21,09pc / 21,15	
21,90	1,5	Rodrigo Rito		30/08/00	Sen	GDE	Meet F. Alves	1º s	Marinha Grande	17/mai		21,88 /22	22,24 / 22,49	
22,44	-0,6	Hugo J Silva		09/03/99	Sen	ADRAP	Noite Atlética	3º s	Braga	4/jun		22,39 /24	22,45 / 22,57	22,19 (3,2)
22,53	0,0	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM	CR Inv s18s20	1º	Ribeira Brava	5/jan		rp	22,58 / 22,61pc	
22,61	0,3	André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	Meet Évora	5º s	Évora	19/jun		rp /		
22,71	0,2	Rúben Silva		07/10/05	s23	ADRAP	CN 2ª div	4º	Leiria	13/jul		rp	23,30 / 23,38	
22,77	1,0	Guilherme Viveiros		12/03/02	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	27/abr		rp	22,77 / 23,06	
23,75	1,3	Bernardo Silva		18/02/10	s16	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	22/jun		rp /	24,34 / 24,46	
23,87	0,0	Lucas R. Santos		13/07/07	s20	AJS	CR Inv s18s20	2º	Ribeira Brava	5/jan		23,52 /24		
23,87	1,3	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	22/jun		rp /	24,24 / 24,30	
24,19	1,7	Roberto Faria		19/12/91	Sen	AJS	T Natal	3º s	Ribeira Brava	14/dez		23,15 /16	24,37 / 25,10	
24,38	1,6	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	T Natal	1º s	Ribeira Brava	14/dez		rp /		
24,41	-2,5	Guilherme Neves		03/01/01	Sen	CSM	Apuram CN 3ª div	1º	Ribeira Brava	8/jun		23,97 /18	25,07	24,30 (3,9)
24,65	1,3	Domenic Rey		11/10/10	s16	GDE	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	22/jun		rp /	24,76	
25,02	2,0	Pedro Silva		14/01/87	V 35	GDE	Prova Extra	4º s	Ribeira Brava	21/dez		24,46 /24	25,23	
25,07	1,8	André D. Silva		10/02/08	s18	CSM	Prova Extra	1º s	Ribeira Brava	21/dez		rp /		
25,15	-1,6	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s18	ADRAP	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	4/mai		rp		
25,17	1,8	Tiago Abreu		29/07/10	s16	GDE	Prova Extra	2º s	Ribeira Brava	21/dez		rp /		
25,19	1,0	Henrique Perdigão		11/08/09	s18	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	27/abr		rp /	25,60 / 25,61	
25,81	1,6	Fábio Aguiar		15/09/09	s18	CSM	T Natal	2º s	Ribeira Brava	14/dez		rp		
25,83	-1,6	Pedro L. Silva		22/11/09	s18	GDE	OJ Regional	3º	Ribeira Brava	4/mai		rp		
25,86	0,7	Guilherme Henriques		07/06/09	s18	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	15/jun		rp /	26,16	
26,28	-1,6	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	CR s18	4º	Ribeira Brava	1/jun		rp		

Marcas em pista coberta:

21,09	pc	Gabriel Maia		17/02/03	s23	AJS	C Portugal pc	1º	Pombal pc	23/fev	RR s23 e Abs pc
22,61	pc	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM	CN Sub-20 pc	1º s	Pombal pc	16/fev	RR s18/s20 pc
23,03	pc	Hugo J Silva		09/03/99	Sen	ADRAP	Prova Extra	2º s	Braga - pc	12/jan	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Marcas com Vento Favorável Irregular:

22,19	3,2	Hugo J Silva	09/03/99	Sen	ADRAP	Meet Abrantes	3º s	Abrantes	21/jun
22,47	3,1	Simão Alexandre	09/11/03	s23	GDE	Meet Abrantes	1º s	Abrantes	21/jun
23,70	3,9	Francisco Palmeira	24/11/05	s23	AJS	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	22/jun
24,30	3,9	Guilherme Neves	03/01/01	Sen	CSM	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	22/jun
24,56	3,9	Bruno Pita	14/03/03	s23	GDE	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	22/jun
24,84	3,9	André Serrão	21/10/05	s23	CSM	CR Absolutos	5º	Ribeira Brava	22/jun

300 m

Recordes Regionais:	Abs - 33,30	Sub23 - 34,95	sub20 - 34,95	sub18 - 34,95 / pc - 37,56	sub16 - 36,11 / pc - 39,62							
			Ranking até:	Sen: 39,00	sub20: 40,00	sub18: 41,00	sub16: 44,00					
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
37,37	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	CR s16	1º	Ribeira Brava	24/mai		rp	37,92 / 38,02
37,74	Roberto Faria		19/12/91	Sen	AJS	T Abertura	1º s	Ribeira Brava	29/nov		36,22 /15	
38,37	Domenic Rey		11/10/10	s16	GDE	CR s16	2º	Ribeira Brava	24/mai		rp	38,48 / 38,59
38,50	Bernardo Silva		18/02/10	s16	GDE	CR s16	3º	Ribeira Brava	24/mai		rp	38,76 / 38,84
39,87	Guilherme Henriques		07/06/09	s18	AJS	T Abertura	4º s	Ribeira Brava	29/nov		rp	
41,08	Tiago Abreu		29/07/10	s16	ADNPS	T Abertura	1º	Ribeira Brava	29/nov		rp /	
41,14	Pedro L. Silva		22/11/09	s18	GDE	CR Inv s18s20	2º	Ribeira Brava	4/jan		40,54 /24	
42,21	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	T Abertura	5º s	Ribeira Brava	29/nov		rp	42,67
42,46	Miguel Brito		16/06/11	s16	AJS	CR Inv s14s16	3º	Ribeira Brava	15/fev		rp /	
42,47	Tomás Inácio		14/07/11	s16	ADNPS	OJ Regional 1	4º	Ribeira Brava	27/abr		rp /	
42,50	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	4/jan		42,27 /24	42,96
43,18	Carlos Abreu		28/10/10	s16	AJS	T Abertura	6º s	T Abertura	29/nov		rp	
43,19	Logan Bettencourt		27/01/11	s16	GDE	Prova Extra	5º	Ribeira Brava	25/jan		0,00 /0	
43,20	João L. Dias		21/03/10	s16	ADNPS	T Abertura	2º	Ribeira Brava	29/nov		rp /	
43,77	Francisco Gonçalves		04/03/10	s16	GDE	T Abertura	3º s	T Abertura	29/nov		rp /	

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
39,62	pc	Bernardo Silva	18/02/10	s16	GDE	Torneio Jovem	5º s	Pombal pc	27/dez	RR s16pc

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

400 m

Recordes Regionais: Abs - 46,75 / pc - 47,26 Sub23 - 47,95 / pc - 48,83 sub20 - 48,89 / pc - 49,84 sub18 - 49,64 / pc - 49,84

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
47,88	Manuel Sissé		17/05/02	Sen	AJS	Taça de Portugal	1º	Maia	24/mai		rp	48,44 / 48,50
48,74	Hugo J Silva		09/03/99	Sen	ADRAP	Meet Lisboa	5º s	Lisboa (U)	10/jun		rp	48,74 / 48,89
48,88	Martim Faustino		26/05/00	Sen	GDE	CN 1ª div	5º	Leiria	12/jul		rp	49,25 / 49,38pc
49,42	Guilherme Almeida		11/06/02	Sen	AJS	Prova Extra Dec	1º	Lisboa (MQ)	31/mai		49,30 /24	49,49
49,64	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM	Meet Salamanca	2º s	Salamanca /ESP	7/jun	RR s18	rp /	49,84pc / 50,32
49,89	Rúben Silva		07/10/05	s23	ADRAP	CN s23	6º s	Coimbra	5/jul		rp /	50,06 / 50,35pc
50,36	Guilherme Viveiros		12/03/02	Sen	ADRAP	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	16/jul		rp	50,61 / 51,20
51,33	Pedro Monteiro		03/02/04	s23	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	28/jun		50,70 /24	
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	51,99
52,04	Tomás Rosário		02/01/04	s23	ADRAP	T Preparação	1º	Ribeira Brava	7/jun		rp	52,33
52,95	Edwin Nunes		01/05/89	V 35	CCDTHF	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	16/jul		51,90 /10	
53,09	Roberto Faria		19/12/91	Sen	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	20/dez		50,64 /16	54,27 / 55,38
54,09	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	CR Abs Inv	4º	Ribeira Brava	11/jan		rp	
54,69	Guilherme Neves		03/01/01	Sen	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	31/mai		54,67 /17	55,00
55,65	Guilherme Henriques		07/06/09	s18	AJS	CR s18	2º	Ribeira Brava	31/mai		rp /	58,02 / 58,19
55,66	Diogo Freitas		01/10/96	Sen	CSM	Apuram CN 3ª div	1º	Ribeira Brava	7/jun		rp /	
55,67	Manuel Nunes		04/05/01	Sen	CCDTHF	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	16/jul		rp /	
55,74	Pedro L. Silva		22/11/09	s18	GDE	CR s18	3º	Ribeira Brava	31/mai		rp /	56,38 / 56,44
56,23	Pedro Silva		14/01/87	V 35	GDE	CR Abs Inv	6º	Ribeira Brava	11/jan		55,48 /24	56,61
56,57	João Vieira		02/08/76	V 45	CAFH	CR Absolutos	5º	Ribeira Brava	21/jun		55,04 /19	
56,94	André D. Silva		10/02/08	s18	CSM	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	20/dez		rp /	
57,03	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	CR Abs Inv	1º s	Ribeira Brava	11/jan		55,85 /24	
57,47	Dino Freitas		25/03/08	s18	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	8/fev		rp /	58,86 / 59,55
60,26	Fábio Aguiar		15/09/09	s18	CSM	Atleta Completo	3º	Ribeira Brava	8/mar		rp /	

Marcas em pista coberta:

48,50	pc	Manuel Sissé	17/05/02	Sen	AJS	CN 1ª div pc	3º	Pombal pc	8/fev
49,38	pc	Martim Faustino	26/05/00	Sen	GDE	CN 2ª div pc	3º	Pombal pc	8/fev

RANKINGS 2025

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

49,84	pc	Mateus Jesus	07/08/09	s18	CSM	FRA-ITA-POR indoor	2º	Metz /FRA	1/mar	RR s18/s20 pc
50,05	pc	Hugo J Silva	09/03/99	Sen	ADRAP	Prova Extra	2º s	Braga - pc	11/jan	
50,35	pc	Rúben Silva	07/10/05	s23	ADRAP	C Portugal pc	2º s	Pombal pc	22/fev	

500 m

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

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 10,75	Lucas R. Santos		13/07/07	s20	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	8/mar		rp	
1 13,85	Roberto Faria		19/12/91	Sen	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	8/mar		74,77 /24	
1 14,84	Pedro L. Silva		22/11/09	s18	GDE	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	8/mar		0,00 /0	

600 m

Recordes Regionais: sub14 - 1 36,20

Ranking até: 2 10,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 49,98	Tomás Gonçalves		20/09/13	s14	AAM-M	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	20/dez		rp /	1 53,93 / 2 00,12
2 01,68	António Miguel		12/06/12	s14	ADNPS	CR s14	1º	Ribeira Brava	28/jun		rp /	2 03,65
2 07,39	Marco Lucas		08/07/13	s14	ADNPS	CR s14	2º	Ribeira Brava	28/jun		rp /	
2 07,94	Matias Jardim		13/01/14	s12	AJS	CR s14	3º	Ribeira Brava	28/jun		rp /	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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 - 1 59,58 / pc - 2 04,19												
Ranking até:			Sen: 2 10,0		sub20: 2 15,0		sub18: 2 20,0		sub16: 2 30,0		sub14:	
Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 53,14	Eric Guzmán	ESP	29/01/02	Sen	GDE	CN 1ª div	3º	Leiria	13/jul	ENR	rp /	
1 53,83	Pedro Monteiro		03/02/04	s23	ADRAP	CN 2ª div	5º	Leiria	13/jul		1 52,52 /23	1 59,05
1 55,04	Eduardo Pestana		06/08/02	Sen	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	2/fev		1 53,01 /23	1 56,15pc / 1 56,64
1 56,87	Edwin Nunes		01/05/89	V 35	CCDTHF	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	19/jul		rp	1 58,91
1 57,03	Tomás Rosário		02/01/04	s23	ADRAP	CR Abs Inv	2º	Ribeira Brava	12/jan		rp	1 57,08 / 1 57,20
1 59,58	Matias Brites		20/10/10	s16	ADRAP	CR s18	1º	Ribeira Brava	1/jun	RR s16	rp	2 02,16 / 2 03,56
2 01,33	pc Pedro Martins		28/06/96	Sen	ADRAP	CN 1ª div pc	8º	Pombal pc	9/fev		1 52,72 pc/22	
2 03,48	Paulo Cassiano		23/08/97	Sen	GDE	CR Abs Inv	3º	Ribeira Brava	12/jan		2 02,22 /18	
2 04,33	pc Davide Teixeira		22/11/92	Sen	GDE	CN 2ª div pc	6º	Pombal pc	9/fev		1 53,77 /20	
2 04,98	Paulo Macedo		09/03/93	Sen	AJS	CN 1ª div	8º	Leiria	13/jul		rp	
2 05,00	Fernando Saldanha		28/02/90	V 35	GDE	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	19/jul		rp /	
2 06,03	Onofre Figueira		23/03/96	Sen	ADRAP	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	19/jul		rp /	
2 06,61	Diego Cisneros		04/01/01	Sen	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	26/abr		rp /	
2 06,68	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	19/jul		rp	
2 06,70	Wilson Barros		14/09/94	Sen	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	26/abr		rp /	2 08,04
2 08,01	Afonso Nóbrega		16/11/08	s18	AJS	CR s18	1º	Ribeira Brava	19/jul		rp	2 08,82 / 2 16,64
2 08,63	Hélvio Nascimento		25/03/02	Sen	ADRAP	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	26/abr		rp	2 09,54
2 08,74	Dino Freitas		25/03/08	s18	CSM	CR s20	2º	Ribeira Brava	19/jul		rp	2 15,14 / 2 18,27
2 09,06	Lino Teles		19/03/86	V 35	CAFH	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	22/jun		rp /	2 10,57
2 09,23	Domenic Rey		11/10/10	s16	GDE	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	4/mai		rp	2 24,73 / 2 30,87
2 09,79	Pedro Sousa		04/06/96	Sen	AJS	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	22/jun		rp /	
2 09,80	Rodrigo F. Camacho		17/04/99	Sen	CSM	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	26/abr		2 06,48 pc/20	
2 10,21	André D. Silva		10/02/08	s18	CSM	T Natal	1º	Ribeira Brava	14/dez		rp /	2 14,93
2 11,20	Jonas António		28/08/10	s16	AJS	CR s18	2º	Ribeira Brava	1/jun		rp	2 15,33 / 2 16,26
2 11,97	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	T Natal	2º	Ribeira Brava	14/dez		2 10,78 /24	2 12,92 / 2 17,94
2 12,39	Óscar Góis		13/07/08	s18	AJS	CR Abs Inv	5º	Ribeira Brava	12/jan		rp	2 15,33
2 17,17	Tiago Barreto		31/03/09	s18	CDCARV	Prova Extra	6º	Ribeira Brava	26/abr		rp	
2 17,30	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM	T Natal	4º	Ribeira Brava	14/dez		rp /	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

2 19,62	Guilherme Henriques	07/06/09	s18	AJS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	9/fev	rp	/	
2 20,29	Pedro L. Silva	22/11/09	s18	GDE	CR Abs Inv	8º	Ribeira Brava	12/jan	rp		
2 25,26	Mattias Ferreira	10/03/11	s16	CSM	CR s18	3º	Ribeira Brava	1/jun	rp	/	
2 27,38	Luciano D. Abreu	07/05/10	s16	AJS	CR s18	4º	Ribeira Brava	1/jun	rp		2 30,52

Marcas em pista coberta:

1 56,15	pc	Eduardo Pestana	06/08/02	Sen	AJS	CN 1ª div pc	4º	Pombal pc	9/fev		
2 01,33	pc	Pedro Martins	28/06/96	Sen	ADRAP	CN 1ª div pc	8º	Pombal pc	9/fev		
2 04,19	pc	Matias Brites	20/10/10	s16	ADRAP	CN Sub-18 pc	2º s	Pombal pc	2/fev	6º - RR s16pc	
2 04,33	pc	Davide Teixeira	22/11/92	Sen	GDE	CN 2ª div pc	6º	Pombal pc	9/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 41,02 sub14 - 2 51,5

Ranking até: Sen: 2 50,0 sub20: 2 55,0 sub18: 3 05,0 sub16: 3 15,0 sub14: 3 45,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 41,02	Matias Brites		20/10/10	s16	ADRAP	T Natal	1º	Ribeira Brava	14/dez	RR s16	rp	2 44,28
2 46,53	Óscar Góis		13/07/08	s18	AJS	Km Jovem	1º	Ribeira Brava	1/mar		rp	
2 48,05	Afonso Nóbrega		16/11/08	s18	AJS	Km Jovem	2º	Ribeira Brava	1/mar		rp	
2 48,35	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	CR PComb inv	1º	Ribeira Brava	21/dez		rp	2 56,34 / 2 57,97
2 52,19	Jonas António		28/08/10	s16	AJS	Km Jovem	2º	Ribeira Brava	1/mar		rp	2 59,79
2 54,45	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	Km Jovem	1º	Ribeira Brava	1/mar		rp	
2 55,05	Domenic Rey		11/10/10	s16	GDE	Km Jovem	3º	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
2 55,16	Tiago Barreto		31/03/09	s18	CDCARV	Km Jovem	3º	Ribeira Brava	1/mar		rp	
2 59,00	Guilherme Henriques		07/06/09	s18	AJS	CR PComb inv	2º	Ribeira Brava	21/dez		rp	3 06,69
2 59,45	Aayush Thing	NEP	22/04/11	s16	GDE	T Natal	3º	Ribeira Brava	14/dez		rp	/
3 03,26	Bernardo Silva		18/02/10	s16	GDE	Km Jovem	5º	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
3 04,69	Pedro L. Silva		22/11/09	s18	GDE	Km Jovem	4º	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
3 07,24	Rui Gomes		21/09/09	s18	CSM	Km Jovem	6º	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
3 07,94	Guilherme R. Pita		10/06/11	s16	CFA-M	Km Jovem	6º	Ribeira Brava	1/mar		rp	
3 11,66	Mattias Ferreira		10/03/11	s16	CSM	Km Jovem	7º	Ribeira Brava	1/mar		rp	/ 3 20,56
3 27,70	Leonardo Santos		23/07/12	s14	GDE	Km Jovem	1º	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
3 28,69	Tomás Gonçalves		20/09/13	s14	AAM-M	Km Jovem	2º	Ribeira Brava	1/mar		rp	3 34,63 / 3 44,53

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

3 34,28	Guilherme Rodrigues	27/06/15	s12	CSM	Km Jovem	1º	Ribeira Brava	1/mar	rp	/	
3 35,78	Martim Nóbrega	12/10/12	s14	CFA-M	Km Jovem	3º	Ribeira Brava	1/mar	rp	/	
3 40,26	Matias Jardim	13/01/14	s12	AJS	Km Jovem	2º	Ribeira Brava	1/mar	rp	/	3 58,45
3 42,11	David C. Silva	14/03/13	s14	ARCA-M	Km Jovem	4º	Ribeira Brava	1/mar	rp	/	
3 44,39	Anthony Nunes	05/10/12	s14	ADAM-M	Km Jovem	5º	Ribeira Brava	1/mar	rp	/	
3 45,30	Daniel Teixeira	28/01/14	s12	nf	Km Jovem	3º	Ribeira Brava	1/mar	rp	/	
3 45,32	Francisco Sousa	14/10/15	s12	ADAM-M	Km Jovem	4º	Ribeira Brava	1/mar	rp	/	
3 53,84	Alonso Nunes	10/06/15	s12	ADAM-M	Km Jovem	5º	Ribeira Brava	1/mar	rp	/	

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 10,82

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 49,22	Eduardo Pestana		06/08/02	Sen	AJS	Meet Vor Mon	5º s	Leuven /BEL	16/ago		rp	3 59,59 / 4 01,63
3 50,62	pc Simão Bastos		26/10/99	Sen	AJS	T Braga dos Anjos	1º	Braga - pc	1/fev		3 46,98 /21	4 08,44i / 4 18,08
3 57,57	Tiago Sabino		26/09/01	Sen	ADRAP	CN 2ª div	2º	Leiria	12/jul		3 46,25 /23	
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 10,93 / 4 18,72
4 01,46	pc Hugo Rocha		27/06/97	Sen	GDE	CN 2ª div pc	1º	Pombal pc	8/fev		3 42,88 /21	
4 08,95	Paulo Cassiano		23/08/97	Sen	GDE	CR Abs Inv	2º	Ribeira Brava	11/jan		rp	4 17,83
4 10,37	Tomás Rosário		02/01/04	s23	ADRAP	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	21/jun		rp	4 12,61 / 4 13,10
4 10,82	Matias Brites		20/10/10	s16	ADRAP	CN s16	3º	Seia	14/jun	RR sub16	rp	4 13,82 / 4 19,45
4 16,44	Paulo Macedo		09/03/93	Sen	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	2/jul		4 05,07 /18	4 17,04
4 16,48	Pedro Sousa		04/06/96	Sen	AJS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	2/jul		rp	4 21,03
4 19,29	Ivan Nunes		26/03/84	V 40	IND-M	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	4/jan		rp	/
4 20,23	Afonso Nóbrega		16/11/08	s18	AJS	OJ Regional 1	1º	Ribeira Brava	27/abr		rp	4 23,39 / 4 34,37
4 21,63	Edwin Nunes		01/05/89	V 35	CCDTHF	CR Absolutos	5º	Ribeira Brava	21/jun		3 56,62 /17	4 29,33
4 22,91	Lino Teles		19/03/86	V 35	CAFH	CR Absolutos	6º	Ribeira Brava	21/jun		rp	/
4 23,11	Óscar Góis		13/07/08	s18	AJS	OJ Regional 1	2º	Ribeira Brava	27/abr		rp	4 25,92 / 4 29,38
4 23,91	Pedro Monteiro		03/02/04	s23	ADRAP	Taça de Portugal	7º	Maia	24/mai		3 55,80 /23	
4 24,23	Pedro Azevedo		03/07/09	s18	GDE	T Preparação	1º	Ribeira Brava	7/jun		rp	4 24,76 / 4 25,88
4 24,70	Diego Cisneros		04/01/01	Sen	AJS	CR Abs Inv	5º	Ribeira Brava	11/jan		rp	/
4 26,82	Rodrigo F. Camacho		17/04/99	Sen	CSM	P. Preparação	4º	Almada	22/fev		4 09,22 pc/20	4 32,36

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4 27,90	Hélvio Nascimento	25/03/02	Sen	ADRAP	CR Absolutos	8º	Ribeira Brava	21/jun	rp	
4 28,32	Onofre Figueira	23/03/96	Sen	ADRAP	CR Absolutos	9º	Ribeira Brava	21/jun	rp	/
4 30,42	Guilherme Almeida	11/06/02	Sen	AJS	C Portugal - Dec	1º	Braga	3/ago	rp	
4 31,16	Jonas António	28/08/10	s16	AJS	CR s18	3º	Ribeira Brava	31/mai	rp	4 34,29 / 4 38,45
4 35,44	Dino Freitas	25/03/08	s18	CSM	CR s20	3º	Ribeira Brava	2/jul	rp	4 44,00 / 4 46,84
4 40,83	Tiago Barreto	31/03/09	s18	CDCARV	CR Absolutos	11º	Ribeira Brava	21/jun	rp	/ 4 41,87 / 4 46,13
4 41,53	Gonçalo Mendonça	17/06/06	s20	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	24/mai	4 37,01	/23
4 47,95	Domenic Rey	11/10/10	s16	GDE	CR inv s14s16	3º	CR inv s14s16	15/fev	rp	/
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
4 52,03	Rui Gomes	21/09/09	s18	CSM	CR s20	4º	Ribeira Brava	2/jul	rp	5 04,82
5 08,45	Luciano D. Abreu	07/05/10	s16	AJS	OJ Regional 1	3º	Ribeira Brava	27/abr	rp	/
5 09,28	Mattias Ferreira	10/03/11	s16	CSM	CR s18	5º	Ribeira Brava	31/mai	rp	/ 5 10,12 / 5 26,12

Marcas em pista coberta:

3 50,62	pc	Simão Bastos	26/10/99	Sen	AJS	T Braga dos Anjos	1º	Braga - pc	1/fev
3 57,91	pc	Miguel Mascarenhas	25/07/98	Sen	GDE	Meet Moniz Pereira	4º s	Pombal pc	26/jan
4 01,46	pc	Hugo Rocha	27/06/97	Sen	GDE	CN 2ª div pc	1º	Pombal pc	8/fev

Milha

1 609 m

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

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

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 19,43	Eduardo Pestana		06/08/02	Sen	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	9/mar		4 19,31	/24
5 01,45	Óscar Góis		13/07/08	s18	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	9/mar		rp	/

2.000 m

Recordes Regionais: Abs - 5 24,2 Sub23 - 5 33,5 sub20 - 5 33,5 sub18 - 5 57,8

Ranking até: Sen: sub20: sub18:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
6 12,76	Óscar Góis		13/07/08	s18	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	8/mar		rp	/
6 32,96	Tiago Barreto		31/03/09	s18	CDCARV	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	8/mar		rp	/
6 58,01	Rui Gomes		21/09/09	s18	CSM	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	8/mar		rp	/

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

3.000 m

Recordes Regionais: Abs - 7 53,20 / pc - 7 53,20 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
7 53,20	pc	Hugo Rocha		27/06/97	Sen	GDE	C Portugal pc	5º	Pombal pc	23/fev	RR Absoluto	rp	8 01,98i / 8 11,36
8 18,26	pc	Simão Bastos		26/10/99	Sen	AJS	CN 1ª div pc	4º	Pombal pc	9/fev		8 06,50 /21	
8 39,46		Eduardo Pestana		06/08/02	Sen	AJS	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	22/jun		8 31,56 /22	9 32,92
8 40,24		Edwin Nunes		01/05/89	V 35	CCDTHF	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	22/jun		8 37,60 /23	
8 42,23		Tiago Sabino		26/09/01	Sen	ADRAP	CN 2ª div	4º	Leiria	13/jul		8 22,01 /22	
8 58,01		Paulo Macedo		09/03/93	Sen	AJS	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	22/jun		8 40,44 /16	9 11,90
8 59,43		Ivan Nunes		26/03/84	V 40	IND-M	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	22/jun		rp	
9 03,73		Afonso Nóbrega		16/11/08	s18	AJS	OJ Regional	1º	Câmara de Lobos	3/mai		rp	9 40,23 / 9 40,35
9 11,66		Pedro Azevedo		03/07/09	s18	GDE	CN s18	8º	Beja	29/jun		rp /	9 27,30 / 9 50,91
9 12,14		Óscar Góis		13/07/08	s18	AJS	OJ Regional	2º	Câmara de Lobos	3/mai		rp	9 32,16pc / 9 34,84
9 13,41		Paulo Cassiano		23/08/97	Sen	GDE	CR Absolutos	5º	Ribeira Brava	22/jun		8 57,95 /23	9 21,45 / 9 47,97
9 15,71	pc	Hélder Santos		07/03/96	Sen	GDE	Prova Extra	1º s	Pombal pc	26/jan		rp /	
9 18,43		Diego Cisneros		04/01/01	Sen	AJS	Prova Extra	2º	Câmara de Lobos	3/mai		rp	
9 24,67		Pedro Sousa		04/06/96	Sen	AJS	CR Abs Inv	2º	Ribeira Brava	12/jan		rp	
9 28,93		Élvio Silva		26/09/86	V 35	CAFH	CR Absolutos	6º	Ribeira Brava	22/jun		rp	
9 31,39		Eric Guzmán	ESP	29/01/02	Sen	GDE	CN 1ª div	3º	Leiria	13/jul	ENR	rp /	
9 45,68		Amândio Correia		15/12/69	V 55	R-TRM	CR Veteranos	1º	Ribeira Brava	22/jun		9 15,79 /11	
9 52,97		Hélvio Nascimento		25/03/02	Sen	ADRAP	Prova Extra	3º	Câmara de Lobos	3/mai		rp	
10 11,22		Tiago Barreto		31/03/09	s18	CDCARV	OJ Regional	4º	Câmara de Lobos	3/mai		rp /	
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
10 35,00		Rui Gomes		21/09/09	s18	CSM	CR s18	4º	Ribeira Brava	1/jun		rp /	10 42,74 / 10 45,75

Marcas em pista coberta:

7 53,20	pc	Hugo Rocha		27/06/97	Sen	GDE	C Portugal pc	5º	Pombal pc	23/fev	RR Absoluto		
8 18,26	pc	Simão Bastos		26/10/99	Sen	AJS	CN 1ª div pc	4º	Pombal pc	9/fev			
9 15,71	pc	Hélder Santos		07/03/96	Sen	GDE	Prova Extra	1º s	Pombal pc	26/jan			
9 32,16	pc	Óscar Góis		13/07/08	s18	AJS	CN Sub-18 pc	12º	Pombal pc	2/fev			

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

5.000 m

Recordes Regionais: Abs - 13 48,62 Sub23 - 14 16,47 sub20 - 14 31,45

Ranking até:

Sen: 17 00,00

sub20: 18 00,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
13 43,65	Hugo Rocha		27/06/97	Sen	GDE	Fast5000	4º s	Maisons-Laffitte /FRA	7/jun	RR Absoluto	rp	13 48,62 /14 19,61
14 40,40	Eric Peñalver	ESP	23/09/93	Sen	ADRAP	CN 2ª div	3º	Leiria	12/jul	ENR	? /?	
15 05,37	Edwin Nunes		01/05/89	V 35	ADRAP	EMACS	4º	Ribeira Brava	14/out		rp	
15 16,04	Simão Bastos		26/10/99	Sen	AJS	Taça de Portugal	6º	Maia	24/mai		13 57,08 /22	15 42,98
15 21,04	Paulo Cassiano		23/08/97	Sen	GDE	CR 5.000m	2º	Ribeira Brava	10/mai		rp	
15 22,85	Ivan Nunes		26/03/84	V 40	IND-M	CR 5.000m	3º	Ribeira Brava	10/mai		rp /	
15 40,57	Tiago Sabino		26/09/01	Sen	ADRAP	Taça de Portugal	7º	Maia	24/mai		rp /	
16 23,08	Pedro Sousa		04/06/96	Sen	AJS	CR 5.000m	4º	Ribeira Brava	10/mai		rp /	
16 30,22	Amândio Correia		15/12/69	V 55	R-TRM	CR 5.000m	5º	Ribeira Brava	10/mai		16 12,53 /23	
16 41,90	Davide Teixeira		22/11/92	Sen	GDE	CN 1ª div	8º	Leiria	12/jul		rp /	
16 58,00	Diego Cisneros		04/01/01	Sen	AJS	CR 5.000m	6º	Ribeira Brava	10/mai		rp /	
17 20,57	Rodrigo F. Camacho		17/04/99	Sen	CSM	Apuram CN 3ª div	14º	Almada	7/jun		rp	
18 03,65	Énio Silva		31/03/87	V 35	CAFH	CR 5.000m	7º	Ribeira Brava	10/mai		17 12,90 /18	
18 05,18	Alexandre Monteiro		02/09/66	V 55	ADRAP	CR 5.000m	8º	Ribeira Brava	10/mai		17 26,71 /19	
Outros Veteranos:												
18 20,32	Lourenço Barcelos		10/08/77	V 45	ADRAP	CR 5.000m	9º	Ribeira Brava	10/mai		rp	
19 38,72	Jorge Cipriano		26/09/60	V 60	ADRAP	CR 5.000m	12º	Ribeira Brava	10/mai		0,00 /0	
24 49,53	João da Conceição		01/12/55	V 65	IND-M	CR 5.000m	14º	Ribeira Brava	10/mai		0,00 /0	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

10.000 m

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

Ranking até: 36 00,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
31 03,50	Eduardo Pestana		06/08/02	Sen	AJS	CR 10.000m	1º	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
31 25,07	Paulo Macedo		09/03/93	Sen	AJS	CR 10.000m	2º	Ribeira Brava	1/mar		30 56,72	/18
31 43,43	Paulo Cassiano		23/08/97	Sen	GDE	CR 10.000m	3º	Ribeira Brava	1/mar		rp	
32 02,73	Ivan Nunes		26/03/84	V 40	IND-M	CR 10.000m	4º	Ribeira Brava	1/mar		31 58,65	/24
32 29,25	Pedro Prioste		17/04/01	Sen	LCM-M	CR 10.000m	5º	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
33 25,59	Amândio Correia		15/12/69	V 55	R-TRM	CR 10.000m	6º	Ribeira Brava	1/mar		33 12,11	/23
34 05,80	Lino Teles		19/03/86	V 35	CAFH	CR 10.000m	7º	Ribeira Brava	1/mar		rp	
34 06,97	Élvio Silva		26/09/86	V 35	CAFH	CR 10.000m	8º	Ribeira Brava	1/mar		33 57,55	/24
34 16,41	Sérgio A. Jesus		02/10/79	V 45	R-TRM	CR 10.000m	9º	Ribeira Brava	1/mar		rp	
34 24,81	Rodrigo F. Camacho		17/04/99	Sen	CSM	CR 10.000m	10º	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
34 47,67	Vítor Silva		24/12/90	Sen	CNSV	CR 10.000m	11º	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
34 53,55	Miguel Gonçalves		24/08/81	V 40	CAFH	CR 10.000m	12º	Ribeira Brava	1/mar		rp	
34 54,56	Fernando Saldanha		28/02/90	V 35	GDE	CR 10.000m	13º	Ribeira Brava	1/mar		rp	
34 57,07	Bruno Silva		10/02/89	V 35	AJS	CR 10.000m	14º	Ribeira Brava	1/mar		33 23,24	/17
35 11,30	Alberto Jardim		23/03/75	V 45	GDC-M	CR 10.000m	15º	Ribeira Brava	1/mar		rp	
35 31,04	Edgar Aguiar		08/01/93	Sen	GDE	CR 10.000m	16º	Ribeira Brava	1/mar		rp	
35 37,38	Diego Cisneros		04/01/01	Sen	AJS	CR 10.000m	17º	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
35 42,84	Fábio Fernandes		16/08/95	Sen	CNSV	CR 10.000m	18º	Ribeira Brava	1/mar		rp	
35 49,64	Humberto Gomez		19/11/92	Sen	CDCPM	CR 10.000m	19º	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
35 54,69	Paulo Aguiar		10/07/77	V 45	CNSV	CR 10.000m	20º	Ribeira Brava	1/mar		rp	
Outros atletas veteranos:												
36 46,66	Ricardo Quaresma		14/06/73	V 50	GDC-M	CR 10.000m	24º	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
39 43,95	Emídio Rodrigues		16/02/65	V 60	CAFH	CR 10.000m	40º	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
52 18,07	João da Conceição		01/12/55	V 65	IND-M	CR 10.000m	85º	Ribeira Brava	1/mar		rp	/
52 30,42	João S. Azevedo		04/01/55	V 70	ARCA-M	CR 10.000m	86º	Ribeira Brava	1/mar		rp	/

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Meia Maratona

21.092,5 m

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

Ranking até: 1:17:00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 09'23	Paulo Macedo		09/03/93	Sen	AJS	MM Funchal	1º	Funchal	19/jan		1 07'58 /19	1 11'07
1 09'24	Eduardo Pestana		06/08/02	Sen	AJS	MM P.Santo	1º	Porto Santo	15/mar		rp	
1 09'25	Ivan Nunes		26/03/84	V 40	IND-M	MM Berlim	74º	Berlim /GER	6/abr		rp	
1 09'39	Paulo Cassiano		23/08/97	Sen	GDE	MM Funchal	2º	Funchal	19/jan		rp	1 09'42
1 11'42	Amândio Correia		15/12/69	V 55	R-TRM	MM Lisboa	23º	Lisboa	8/mar		1 10'18 /23	1 12,43 / 1 12'59
1 13'00	Hugo Costa		28/05/96	Sen	CEE-M	MM Funchal	6º	Funchal	19/jan		rp /	
1 15'16	Élvio Silva		26/09/86	V 35	CAFH	MM Funchal	10º	Funchal	19/jan		1 13'09 /23	1 16'32
1 16'23	Sérgio A. Jesus		02/10/79	V 45	R-TRM	MM Funchal	11º	Funchal	19/jan		1 13'44 /24	1 16'48
1 17'12	Ricardo Rosa		13/05/89	V 35	LCM-M	MM Funchal	12º	Funchal	19/jan		rp	
1 17'17	António Jardim		01/11/86	V 35	CAFH	MM Funchal	13º	Funchal	19/jan		rp	
1 17'33	Miguel Gonçalves		24/08/81	V 40	CAFH	MM P.Santo	7º	Porto Santo	15/mar		1 16'05 /17	1 17'55

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: 3:00.00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2 49'19	Acácio Quadrado		04/05/74	V 50	IND-M	Maratona Funchal	3º	Funchal	19/jan		rp	

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 31/dezembro

50 m barreiras

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

Recordes Regionais: sub14 - 7,48

Ranking até:

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
9,79	1,2	Tomás Gonçalves		20/09/13	s14	AAM-M	Atleta Completo	1º	Ribeira Brava	9/mar		rp /		
9,90	1,0	João Ferreira		02/11/12	s14	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	21/dez		rp /		
10,43	-1,4	Rafael Abreu		07/09/13	s14	ADNPS	T Abertura	1º	Ribeira Brava	29/nov		rp /		
11,16	-1,4	João H. Jesus		08/11/13	s14	CSM	T Abertura	2º	Ribeira Brava	29/nov		rp /		
11,33	-1,4	Mateus Barroso		12/11/13	s14	CSM	T Abertura	3º	Ribeira Brava	29/nov		rp /		

Marcas com Vento Favorável Irregular:

9,80	4,8	Lourenço Barros		19/02/13	s14	CAFH	CR inv s14s16	1º	Ribeira Brava	15/fev				
10,21	4,8	António Miguel		12/06/12	s14	ADNPS	CR inv s14s16	2º	Ribeira Brava	15/fev				

60 m barreiras - Infantis

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

Recordes Regionais: sub14 - 9,40 / pc - 10,19

Ranking até: 12,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
12,53	-0,6	Tomás Gonçalves		20/09/13	s14	AAM-M	Atl.Compl. Nac	4º s	Beja	27/abr		rp /		
13,03	-1,4	Aiber Blanco	VEN	16/01/12	s14	ADNPS	T Abertura	1º	Ribeira Brava	29/nov		rp /		
14,28	-0,6	João Ferreira		02/11/12	s14	CSM	CR s14	1º	Ribeira Brava	29/jun		rp /		

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
9,15	0,3	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	T Abertura	1º	Ribeira Brava	29/nov		rp	9,89 / 9,93	
9,17	1,6	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	2/fev		rp	9,23pc / 9,66	
9,58	1,6	Carlos Abreu		28/10/10	s16	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	2/fev		rp	9,74	
9,72	0,3	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	T Abertura	2º	Ribeira Brava	29/nov		rp	9,87 / 9,88	
9,84	1,4	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	12/jan		rp	9,86 / 9,95	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Marcas em pista coberta:

9,23 pc Dinis A. Freitas 04/04/10 s16 ADRAP Triatlo Jovem Nac 3º s Lisboa (CAR) 1/mar

60 m barreiras - Juvenis

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

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

Ranking até: 11,50

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		rp		
9,05	pc	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	CN Sub-18 pc	3º e	Pombal pc	2/fev		9,05 /24		
9,84	1,9	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	CR PComb inv	1º	Ribeira Brava	21/dez		rp /		
10,51	1,9	Carlos Abreu		28/10/10	s16	AJS	CR PComb inv	2º	Ribeira Brava	21/dez		rp /		
10,51	1,9	Guilherme Henriques		07/06/09	s18	AJS	CR PComb inv	3º	Ribeira Brava	21/dez		rp	11,52	
11,07	1,9	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	CR PComb inv	4º	Ribeira Brava	21/dez		rp /		

Marcas em pista coberta:

8,90 pc Mateus Jesus 07/08/09 s18 CSM CN Sub-18 pc 4º s Pombal pc 2/fev
 9,05 pc Carlos Magno Silva 12/01/08 s18 GDE CN Sub-18 pc 3º e Pombal pc 2/fev

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		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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 /	8,07pc / 8,10pc	
8,24	pc	Martim Faustino		26/05/00	Sen	GDE	CN Univ pc	3º	Braga - pc	9/mar		rp	8,25pc / 8,36pc	
8,51	pc	Guilherme Almeida		11/06/02	Sen	AJS	C Portugal pc	5º e	Pombal pc	23/fev		8,26 pc/23		
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	8,69pc / 8,81pc	
10,31	pc	Roberto Gomes		19/01/07	s20	ADRAP	CN 1ª div pc	8º	Pombal pc	9/fev		rp /		
11,03	1,0	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	CR Abs Inv	2º	Ribeira Brava	12/jan		rp /		

Marcas em pista coberta:

8,05	pc	Rafael M. Santos		09/11/05	s23	AJS	Meet M.Pereira	2º	Pombal pc	26/jan	RR s23 pc			
8,24	pc	Martim Faustino		26/05/00	Sen	GDE	CN Univ pc	3º	Braga - pc	9/mar				
8,51	pc	Guilherme Almeida		11/06/02	Sen	AJS	C Portugal pc	5º e	Pombal pc	23/fev				
8,65	pc	André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	Meet M.Pereira	5º	Lisboa (CAR)	11/jan				
8,69	pc	Francisco Palmeira		24/11/05	s23	AJS	CN sub-23 pc	5º	Braga - pc	2/mar				
10,31	pc	Roberto Gomes		19/01/07	s20	ADRAP	CN 1ª div pc	8º	Pombal pc	9/fev				

100 m barreiras - Iniciados

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

Recordes Regionais:

sub16 - 14,40

sub14 - 17,74

Ranking até: 18,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
14,87	-1,2	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	16/jul		rp	14,97 / 15,03	
15,86	0,0	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	Atleta Completo	1º s	Ribeira Brava	9/mar		rp	17,67	
16,70	1,6	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	CR s16	2º	Ribeira Brava	25/mai		rp	17,52 / 17,56	
17,04	1,0	Carlos Abreu		28/10/10	s16	AJS	CN s16	7º e	Seia	14/jun		rp /	18,22	
15,47	-1,2	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	16/jul		rp	17,05 / 17,89	
17,55	1,6	Mattias Ferreira		10/03/11	s16	CSM	CR s16	3º	Ribeira Brava	25/mai		rp /	18,68	
19,03	-2,0	Tiago M. Freitas		22/12/10	s16	AJS	Atleta Completo	2º s	Ribeira Brava	9/mar		rp /		
19,57	1,6	João Paulo Figueira		06/01/10	s16	GDE	CR s16	4º	Ribeira Brava	25/mai		rp		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

19,67 1,6 Rodrigo Serrão 28/03/11 s16 CSM CR s16 5º Ribeira Brava 25/mai rp /

110 m barreiras - Juvenis

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

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

Ranking até: 19,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
16,29	0,2	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM	Atleta Completo	1º	Ribeira Brava	9/mar		rp /		
18,23	-2,4	Fábio Aguiar		15/09/09	s18	CSM	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	4/mai		rp /	18,87	
18,88	-2,9	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	CR s18	1º	Ribeira Brava	1/jun		rp		
19,44	-2,9	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	CR s18	2º	Ribeira Brava	1/jun		rp /		
19,83	-2,9	Mattias Ferreira		10/03/11	s16	CSM	CR s18	3º	Ribeira Brava	1/jun		rp /		

110 m barreiras - Juniores

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

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

Ranking até: 19,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
21,02	-0,3	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	CR s20	1º	Ribeira Brava	16/jul		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: 18,00 sub20: 19,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
14,22	0,5	Rafael M. Santos		09/11/05	s23	AJS	C Eur s23	7º e	Bergen /NOR	17/jul		rp /	14,28 / 14,34	
14,98	1,5	Guilherme Almeida		11/06/02	Sen	AJS	Prova Extra Dec	1º	Lisboa (MP)	1/jun		14,76 /23	14,98 / 15,39	
15,33	0,8	André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	CN 1ª div	5º	Leiria	13/jul		15,33 /24	15,34 / 15,45	
15,69	-0,8	Francisco Palmeira		24/11/05	s23	AJS	C Portugal	6º e	Braga	3/ago		rp	15,86 / 15,96	
16,60	-0,6	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	CN 2ª div	7º	Leiria	13/jul		15,26 /20		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

300 m barreiras - Iniciados

7b / 0,76m - 50, 35m

Recordes Regionais: sub16 - 39,75

Ranking até: 50,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
39,75	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	CN s16	1º	Seia	15/jun	RR s16	rp /	40,38 / 40,64
45,51	Bernardo Silva		18/02/10	s16	GDE	CR s16	2º	Ribeira Brava	25/mai		rp	
45,59	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	OJ Regional	2º	Câmara de Lobos	3/mai		rp	45,59 / 46,22
46,58	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	OJ Regional	3º	Câmara de Lobos	3/mai		rp	47,22
48,21	Mattias Ferreira		10/03/11	s16	CSM	OJ Regional	1º s	Câmara de Lobos	3/mai		rp /	48,82
49,17	Jonas António		28/08/10	s16	AJS	OJ Regional	2º s	Câmara de Lobos	3/mai		rp /	49,17
49,34	João L. Dias		21/03/10	s16	ADNPS	CR s16	3º	Ribeira Brava	25/mai		rp /	50,40 / 50,66
50,92	Tomás Inácio		14/07/11	s16	ADNPS	CR inv s14s16	4º	Ribeira Brava	8/fev		rp /	
50,95	Miguel Brito		16/06/11	s16	AJS	CR inv s14s16	5º	Ribeira Brava	8/fev		rp /	

400 m barreiras - 84cm (sub-18)

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

Recordes Regionais: sub18 - 53,55

Ranking até: 66,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
56,83	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM	OJ Nacional	4º	Viana do castelo	17/mai		rp /	57,80 / 59,19
62,06	Pedro L. Silva		22/11/09	s18	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	22/jun		rp /	63,92 / 65,47
62,21	Guilherme Henriques		07/06/09	s18	AJS	CR s18	2º	Ribeira Brava	1/jun		rp /	63,16 / 63,76

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: 65,00 sub20: 66,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
51,33	Martim Faustino		26/05/00	Sen	GDE	C Portugal	3º	Braga	3/ago		rp	51,75 / 51,84
51,57	Manuel Sissé		17/05/02	Sen	AJS	IFAM Oordegem	1º s	Oordegem /BEL	9/ago		rp	52,15 / 52,20
55,34	Hugo J Silva		09/03/99	Sen	ADRAP	CN 2ª div	2º	Leira	13/jul		rp	61,07
65,12	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	22/jun		64,46 /24	
65,41	Guilherme Henriques		07/06/09	s18	AJS	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	22/jun		rp /	66,99

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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: 5,30,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4 41,40	Jonas António		28/08/10	s16	AJS	CN s16	5º	Seia	14/jun		rp	4 48,22 / 4 53,18
5 11,10	Matias Brites		20/10/10	s16	ADRAP	CR inv s14s16	1º	Ribeira Brava	8/fev		4 43,96 /24	
5 20,16	Mattias Ferreira		10/03/11	s16	CSM	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	26/abr		rp /	5 40,81
5 31,84	Domenic Rey		11/10/10	s16	GDE	CR inv s14s16	3º	Ribeira Brava	8/fev		rp /	
5 45,48	Rodrigo Serrão		28/03/11	s16	CSM	CR s16	3º	Ribeira Brava	25/mai		rp /	

2.000 m obstáculos

0,84m

Recordes Regionais: sub18 - 6 01,82

Ranking até: 7 30,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
6 22,29	Pedro Azevedo		03/07/09	s18	GDE	CN s18	4º	Beja	28/jun		rp /	6 35,80 / 6 48,90
6 24,66	Afonso Nóbrega		16/11/08	s18	AJS	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	10/mai		rp	6 29,88 / 6 43,39
6 49,26	Tiago Barreto		31/03/09	s18	CDCARV	CR s18	3º	Ribeira Brava	31/mai		rp /	6 54,96 / 7 08,70
7 34,79	Rui Gomes		21/09/09	s18	CSM	CR s18	4º	Ribeira Brava	31/mai		rp /	7 36,65

3.000 m obstáculos

0,91m

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

Ranking até:

Sen: 10 45,00

sub20: 11 45,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
8 47,29	Simão Bastos		26/10/99	Sen	AJS	Desafio Nerja	7º	Nerja /ESP	4/jun		8 30,67 /22	9 00,97
8 59,66	Miguel Mascarenhas		25/07/98	Sen	GDE	Meet Gold Gala FR	8º	Maia	21/jun		8 53,75 /21	9 17,12
8 59,81	Eduardo Pestana		06/08/02	Sen	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	19/jul		8 48,52 /24	9 17,24
9 02,31	Eric Peñalver	ESP	23/09/93	Sen	ADRAP	CN 2ª div	1º	Leiria	13/jul	ENR	8 28,18 /18	
10 12,52	Paulo Macedo		09/03/93	Sen	AJS	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	21/jun		9 49,86 /19	
10 52,61	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	CR s20	1º	Ribeira Brava	19/jul		rp /	11 03,84 /11 05,71

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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
14 46,93	Luís Gil		06/04/75	V 50	GDE	CN Masters	2º s	Lousada	6/jul		13 50,16 /20	15 23,51
16 01,44	Luciano D. Abreu		07/05/10	s16	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	11/jan		rp /	16 19,31

4.000 m marcha

em pista (Iniciados)

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
20 30,06	Luciano D. Abreu		07/05/10	s16	AJS	OJ Nacional	2º	Viana do castelo	17/mai		rp	20 42,45 / 20 54,70
27 05,69	Rodrigo Serrão		28/03/11	s16	CSM	CR s16	2º	Ribeira Brava	24/mai		rp /	28 22,53 / 29 03,45

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
22 10,63	pc Manuel Marques		04/09/78	V 45	AJS	C Portugal pc	5º	Pombal pc	22/fev		21 16,46 pc/22	22 20,40i / 22 54,69
22 25,61	pc João Afonso Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	CN 1ª div pc	4º	Pombal pc	8/fev		22 22,48 /23	22 27,17 / 22 12,50
23 13,68	Hélder Santos		07/03/96	Sen	GDE	CN 1ª div	6º	Leiria	12/jul		20 59,98 pc/24	
24 45,30	pc Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	Prova Extra	3º	Braga - pc	1/jan		21 14,65 /11	24 47,04i / 24 58,73
25 18,81	Afonso Nóbrega		16/11/08	s18	AJS	CR Abs Inv	1º	Ribeira Brava	11/jan		23 21,59 /24	27 16,19
27 00,43	Luciano D. Abreu		07/05/10	s16	AJS	CR s18	1º	Ribeira Brava	31/mai		rp	
34 18,52	Rodrigo Serrão		28/03/11	s16	CSM	CR s18	2º	Ribeira Brava	31/mai		rp /	

Marcas em pista coberta:

22 10,63	pc	Manuel Marques		04/09/78	V 45	AJS	C Portugal pc	5º	Pombal pc	22/fev		
22 25,61	pc	João Afonso Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	CN 1ª div pc	4º	Pombal pc	8/fev		
24 45,30	pc	Luís Gil		06/04/75	V 45	GDE	Prova Extra	3º	Braga - pc	1/jan		

Marcas em Estrada:

23'35		João Afonso Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	Prova Extra	3º	Lagoa	12/jan	TP	
-------	--	------------------	--	----------	-----	-------	-------------	----	-------	--------	----	--

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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
-------	--------	-----	----	---------	-------	------------	----	-------	------	-----	--------------	---------------

Marcas em Estrada:

45'35	João Afonso Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	CN Mx Estrada 10k	4º	Porto de Mós	26/abr			47'27
46'50	Manuel Marques		04/09/78	V 45	AJS	CN Mx Estrada 10k	6º	Porto de Mós	26/abr			47'10
51'55	Luís Gil		06/04/75	V 50	GDE	CN Mx Estrada 10k	15º	Porto de Mós	26/abr			

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	

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 35'45	E João Afonso Olim		14/10/00	Sen	ADRAP	GP Rio Maior	7º	Rio Maior	12/abr		1 34'03 /24	1 39'57
1 36'04	E Manuel Marques		04/09/78	V 45	AJS	GP Rio Maior	8º	Rio Maior	12/abr		1 34'14 /21	1 40'45 / 1 43'15

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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: 1,60 sub18: 1,50 sub16: 1,40 sub14: 1,20

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
2,09	pc Nelson Pinto		24/12/98	Sen	AJS	C Portugal pc	2º	Pombal pc	23/fev		2,13 pc/21	2,08 / 2,02pc
1,92	André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	CN 1ª div	6º	Leiria	13/jul		1,97 pc/23	1,88pc / 1,80
1,82	Guilherme Almeida		11/06/02	Sen	AJS	Prova Extra Dec	3º	Lisboa (MP)	31/mai		1,92 /21	1,82
1,80	pc Gustavo Pereira		09/03/07	s20	ADRAP	CN 1ª div pc	8º	Pombal pc	9/fev		1,84 pc/24	1,80 / 1,75pc
1,70	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	CR Abs Inv	1º	Ribeira Brava	12/jan		rp	1,62
1,70	Omar Jesus		07/10/05	s23	AJS	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	22/jun		1,75 /24	
1,69	Fábio Aguiar		15/09/09	s18	CSM	Apuram CN 3ª div	1º	Ribeira Brava	8/jun		1,71 /24	1,64 / 1,58
1,63	Roberto Gomes		19/01/07	s20	ADRAP	CR PComb inv	1º	Ribeira Brava	20/dez		rp	1,62
1,62	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	CR s16	1º	Ribeira Brava	24/mai		rp	1,60 / 1,58
1,62	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM	CR s20	1º	Ribeira Brava	16/jul		1,66 /24	1,61
1,58	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s18	CSM	CR Abs Inv	3º	Ribeira Brava	12/jan		1,62 /24	1,56 / 1,55
1,56	Cláudio Camacho		20/05/09	s18	AJS	CR Inv s18s20	3º	Ribeira Brava	5/jan		rp	
1,51	Guilherme Henriques		07/06/09	s18	AJS	CR PComb inv	2º	Ribeira Brava	20/dez		rp	
1,50	Tiago M. Freitas		22/12/10	s16	AJS	OJ Nacional	9º	Viana do Castelo	17/mai		rp	1,49 / 1,44
1,49	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	CR s16	2º	Ribeira Brava	24/mai		rp	1,44 / 1,40
1,48	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	26/jan		rp	1,46 / 1,40
1,45	João Paulo Figueira		06/01/10	s16	GDE	CR s18	3º	Ribeira Brava	1/jun		1,45 /24	1,44 / 1,38
1,45	Carlos Abreu		28/10/10	s16	AJS	CR PComb inv	3º	Ribeira Brava	20/dez		rp	
1,45	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	CR PComb inv	4º	Ribeira Brava	20/dez		rp	1,36
1,44	Gustavo Gouveia		05/04/10	s16	GDE	CR inv s14s16	2º	Ribeira Brava	9/fev		1,44 /24	
1,40	Miguel Brito		16/06/11	s16	AJS	Atleta Completo	3º	Ribeira Brava	9/mar		rp	
1,40	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	OJ Regional	6º	Ribeira Brava	4/mai		1,40 /23	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

1,20	Tomás Gonçalves	20/09/13	s14	AAM-M	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	11/mai	rp	1,20 / 1,14
1,16	Santiago Andrade	24/06/12	s14	ADNPS	CR s14	2º	Ribeira Brava	28/jun	rp	

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: 3,40 sub20: 3,00 sub18: 2,60 sub16: 2,10 sub14: 1,80

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4,59	Javier Alcacer	ESP	02/05/94	Sen	ADRAP	CN 12ª div	4º	Leiria	12/jul	ENR	5,05 /?	
4,40	Guilherme Almeida		11/06/02	Sen	AJS	Taça de Portugal	3º	Maia	24/mai		4,55 pc/24	4,28 / 4,20
4,25	pc Fábio Aguiar		15/09/09	s18	CSM	CN Sub-20 pc	3º	Pombal pc	15/fev		rp	4,19 / 4,10
3,95	pc Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	GDE	I Noite Atlética	1º	Braga - pc	22/jan		4,40 /19	3,95pc / 3,85pc
3,80	pc Roberto Gomes		19/01/07	s20	ADRAP	CN 1ª div pc	7º	Pombal pc	8/fev		3,82 /24	3,70 / 3,12
3,55	Gonçalo Pacheco		17/02/78	V 45	CAFH	CR Abs Inv	3º	Ribeira Brava	11/jan		4,60 /05	
3,20	Matias Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	8/fev		3,25 /23	3,15 / 3,10
3,10	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	CR s18	2º	Ribeira Brava	31/mai		rp	3,05 / 3,00
2,82	Carlos Abreu		28/10/10	s16	AJS	CR PComb inv	1º	Ribeira Brava	21/dez		rp	2,75 / 2,55
2,62	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	CR PComb inv	2º	Ribeira Brava	21/dez		rp	
2,60	Guilherme Henriques		07/06/09	s18	AJS	Atleta Completo	2º	Ribeira Brava	9/mar		rp	2,50
2,30	João Carlos Abreu		31/07/11	s16	CSM	CR inv s14s16	2º	Ribeira Brava	8/fev		rp	2,10

Marcas em pista coberta:

4,25	pc Fábio Aguiar	15/09/09	s18	CSM	CN Sub-20 pc	3º	Pombal pc	15/fev
3,95	pc Gilberto Carvalho	14/01/93	Sen	GDE	I Noite Atlética	1º	Braga - pc	22/jan
3,80	pc Roberto Gomes	19/01/07	s20	ADRAP	CN 1ª div pc	7º	Pombal pc	8/fev
3,05	pc Matias Freitas	16/01/08	s18	ADRAP	CN Sub-18 pc	8º	Pombal pc	1/fev

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Vara em distância

Recordes Regionais:

sub14 - 5,43

Ranking até: 3,50

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
4,07	Rafael Abreu		07/09/13	s14	ADNPS	CR s14	1º	Ribeira Brava	29/jun		rp	
3,67	João Ferreira		02/11/12	s14	CSM	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	11/mai		rp	3,65
3,60	António Miguel		12/06/12	s14	ADNPS	CR s14	3º	Ribeira Brava	29/jun		rp	3,37
3,50	Mateus Barroso		12/11/13	s14	CSM	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	11/mai		rp	3,00

Comprimento

Recordes Regionais: Abs - 7,58 / pc - 7,55 Sub23 - 7,58 / pc - 7,55 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: 3,50

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7,58	0,1	Simão Alexandre		09/11/03	s23	GDE	C Portugal	2º	Braga	2/ago	RR s23/Abs pc	7,58 /24	7,55pc / 7,49pc	
7,29	0,3	Omar Jesus		07/10/05	s23	AJS	C Portugal	4º	Braga	2/ago		rp	7,12 / 6,92	
7,06	pc	Guilherme Almeida		11/06/02	Sen	AJS	CN 1ª div pc	3º	Pombal pc	8/fev		7,17 /23	6,90pc / 6,83	
6,93	pc	André Rangel		23/03/00	Sen	GDE	Meet M.Pereira	3º	Lisboa (CAR)	11/jan		7,28 pc/19	6,71pc / 6,29	
6,58	pc	Xavier Outeiro		08/08/03	s23	AJS	I Noite Atlética	4º	Braga - pc	22/jan		6,96 /22	6,09pc	
6,26	-0,8	Ivo Figueira		24/12/02	Sen	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	31/mai		6,69 /22	6,03	
6,07	-0,6	Carlos Prino		13/06/97	Sen	ADRAP	CN 2ª div	7º	Leiria	12/jul		7,25 /20		
6,02	0,0	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM	Atleta Completo	1º	Ribeira Brava	8/mar		rp		
5,93	0,1	Bruno Pita		14/03/03	s23	GDE	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	10/mai		6,13 /21	5,85 / 5,71	
5,87	pc	Rúben Silva		07/10/05	s23	ADRAP	CN 1ª div pc	8º	Pombal pc	8/fev		rp		
5,87	0,5	André Serrão		21/10/05	s23	CSM	Apur CN 3ª div	1º	Ribeira Brava	7/jun		rp		
5,77	-1,2	Gonçalo Mendonça		17/06/06	s20	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	24/mai		rp	5,50 / 5,46	
5,76	-0,6	Guilherme Neves		03/01/01	Sen	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	4/jan		5,76 /22	5,75	
5,74	0,3	Fábio Aguiar		15/09/09	s18	CSM	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	21/jun		rp	5,72 / 5,64	
5,70	0,0	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	27/abr		rp	5,57 / 5,18	
5,67	-0,4	Roberto Gomes		19/01/07	s20	ADRAP	CR Abs Inv	2º	Ribeira Brava	11/jan		6,09 pc/23	5,65 / 5,57	
5,62	0,3	André Serrão		21/10/05	s23	CSM	CR Abs Inv	3º	Ribeira Brava	11/jan		5,64 /24		
5,60	1,4	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s18	ADRAP	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	21/jun		5,65 /23	5,50 / 5,20	
5,58	0,0	Pedro Martins		28/06/96	Sen	ADRAP	CR Absolutos	5º	Ribeira Brava	21/jun		rp		

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

5,50	0,2	Guilherme Henriques	07/06/09	s18	AJS	OJ Regional	3º	Ribeira Brava	27/abr	rp	5,41 / 5,27
5,44	pc	Dinis A. Freitas	04/04/10	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	11º	Lisboa (CAR)	1/mar	rp	5,26 / 5,19
5,39	0,1	Henrique Perdigão	11/08/09	s18	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	10/mai	rp	5,28 / 5,26
5,33	-0,1	Tiago M. Freitas	22/12/10	s16	AJS	OJ Regional	2º	Ribeira Brava	27/abr	rp	5,13 / 4,83
5,28	-1,0	Miguel Brito	16/06/11	s16	AJS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	10/mai	rp	5,13 / 5,03
5,21	0,2	Carlos Abreu	28/10/10	s16	AJS	T Abertura	3º	Ribeira Brava	29/nov	rp	5,12 / 5,10
5,19	0,1	Tomás Inácio	14/07/11	s16	ADNPS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	2/jul	rp	4,73 / 4,62
5,10	-1,2	Miguel A. Nóbrega	10/02/08	s18	CSM	Atleta Completo	4º	Ribeira Brava	8/mar	rp	
5,08	0,0	Rodrigo Teixeira	28/06/10	s16	ADRAP	T Abertura	4º	Ribeira Brava	29/nov	rp	5,04 / 4,98
4,92	0,1	Tiago Henriques	24/01/10	s16	AJS	T Abertura	5º	Ribeira Brava	29/nov	rp	4,76 / 4,52
4,87	0,7	Leandro Barrow	16/07/11	s16	AJS	CR s18	4º	Ribeira Brava	31/mai	rp	4,84 / 4,35
4,87	0,4	Gustavo Gouveia	05/04/10	s16	GDE	CR s18	5º	Ribeira Brava	31/mai	4,99 / 24	4,80 / 4,64
4,80	0,3	Domenic Rey	11/10/10	s16	GDE	OJ Regional	6º	Ribeira Brava	27/abr	rp	
4,53	-0,2	Lucas Freitas	28/02/10	s16	ADRAP	OJ Regional	8º	Ribeira Brava	27/abr	rp	4,50 / 4,44
4,52	0,6	João Paulo Figueira	06/01/10	s16	GDE	CR inv s14s16	6º	Ribeira Brava	8/fev	rp	
4,52	-0,4	João Carlos Abreu	31/07/11	s16	CSM	CR s18	6º	Ribeira Brava	31/mai	rp	4,30
4,39	0,3	Aiber Blanco	VEN 16/01/12	s14	ADNPS	T Abertura	7º	Ribeira Brava	29/nov	rp	
4,20	0,3	António Miguel	12/06/12	s14	ADNPS	T Abertura	8º	Ribeira Brava	29/nov	rp	4,11 / 3,58
3,91	0,4	Matias Jardim	13/01/14	s12	AJS	CR s14	2º	Ribeira Brava	29/jun	rp	
3,78	-0,2	Gonçalo Andrade	11/02/12	s14	ADNPS	OJ Regional	1º	Ribeira Brava	26/abr	rp	
3,77	0,2	Tomás Gonçalves	20/09/13	s14	AAM-M	CR inv s14s16	1º	Ribeira Brava	9/fev	rp	3,56 / 3,55
3,68	0,3	João Ferreira	02/11/12	s14	CSM	CR s16	9º	Ribeira Brava	24/mai	rp	3,64
3,53	0,4	Mateus Barroso	12/11/13	s14	CSM	CR s14	3º	Ribeira Brava	29/jun	3,67 / 24	3,50

Marcas em pista coberta:

7,55	pc	Simão Alexandre	09/11/03	s23	GDE	CN 2ª div pc	1º	Pombal pc	8/fev	RR s23/Abs pc
7,06	pc	Guilherme Almeida	11/06/02	Sen	AJS	CN 1ª div pc	3º	Pombal pc	8/fev	
6,93	pc	André Rangel	23/03/00	Sen	GDE	Meet M.Pereira	3º	Lisboa (CAR)	11/jan	
6,58	pc	Xavier Outeiro	08/08/03	s23	AJS	I Noite Atlética	4º	Braga - pc	22/jan	
5,87	pc	Rúben Silva	07/10/05	s23	ADRAP	CN 1ª div pc	8º	Pombal pc	8/fev	
5,44	pc	Dinis A. Freitas	04/04/10	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	11º	Lisboa (CAR)	1/mar	
3,64	pc	João Ferreira	02/11/12	s14	CSM	Triatlo Jovem Nac	18º	Lisboa (CAR)	1/mar	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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: 11,50 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
14,92	0,8	Oleksandr Lyashchenko		18/01/97	Sen	AJS	C Portugal	5º	Braga	3/ago		15,54 pc/23	14,69 / 14,54pc	
14,27	pc	Simão Alexandre		09/11/03	s23	GDE	CN 2ª div pc	2º	Pombal pc	9/fev		rp	13,94	
14,27	1,0	Javier Alcacer	ESP	02/05/94	Sen	ADRAP	CN 2ª div	2º	Leiria	13/jul		rp		
13,31	1,3	Ivo Figueira		24/12/02	Sen	AJS	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	22/jun		14,14 pc/22	12,76	
13,21	pc	Hugo J Silva		09/03/99	Sen	ADRAP	CN 1ª div pc	8º	Pombal pc	9/fev		13,59 /22		
12,47	-0,4	Ulisses Tavares	CPV	18/10/92	Sen	ADRAP	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	22/jun		13,92 /24		
11,74	0,5	Guilherme Neves		03/01/01	Sen	CSM	Apuram CN 3ª div	1º	Ribeira Brava	8/jun		11,91 /22	11,48	
11,64	0,3	Fábio Aguiar		15/09/09	s18	CSM	CR s20	1º	Ribeira Brava	19/jul		rp	11,33 / 11,30	
11,60	-0,9	Pedro A. Gouveia		04/04/08	s18	ADRAP	OJ Regional	1º	Câmara de Lobos	3/mai		11,72 /23	10,87 / 10,78	
11,09	0,1	Miguel Brito		16/06/11	s16	AJS	OJ Regional	1º	Câmara de Lobos	3/mai		rp	10,68 / 10,65	
10,84	0,2	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	CR s16	1º	Ribeira Brava	25/mai		rp		
10,61	1,2	Tiago M. Freitas		22/12/10	s16	AJS	OJ Regional	2º	Câmara de Lobos	3/mai		rp	9,67	
10,58	0,4	Gustavo Gouveia		05/04/10	s16	GDE	CR s16	3º	Ribeira Brava	25/mai		rp	10,30	
10,52	-0,9	Tomás Inácio		14/07/11	s16	ADNPS	OJ Regional	3º	Câmara de Lobos	3/mai		rp	9,47	
10,45	-0,3	Henrique Perdigão		11/08/09	s18	AJS	OJ Regional	3º	Câmara de Lobos	3/mai		rp	10,15	
10,45	0,9	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	OJ Regional	4º	Câmara de Lobos	3/mai		rp		
10,13	-0,2	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	CR s16	5º	Ribeira Brava	25/mai		rp	9,54	
10,12	0,5	Domenic Rey		11/10/10	s16	GDE	OJ Regional	5º	Câmara de Lobos	3/mai		rp		

Marcas em pista coberta:

14,54	pc	Oleksandr Lyashchenko		18/01/97	Sen	AJS	CN 1ª div pc	4º	Pombal pc	9/fev
14,27	pc	Simão Alexandre		09/11/03	s23	GDE	CN 2ª div pc	2º	Pombal pc	9/fev
13,21	pc	Hugo J Silva		09/03/99	Sen	ADRAP	CN 1ª div pc	8º	Pombal pc	9/fev

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Quádruplo Step - infantis

E D E D ou D E D E

Recordes Regionais: sub14 - 13,65

Ranking até: 10,00

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
11,00	-0,8	Rafael Abreu		07/09/13	s14	ADNPS	T Abertura	1º	Ribeira Brava	29/nov		rp	10,05	
10,68	0,9	António Miguel		12/06/12	s14	ADNPS	CR s14	1º	Ribeira Brava	28/jun		rp		
10,63	0,4	Gonçalo Andrade		11/02/12	s14	ADNPS	CR s14	2º	Ribeira Brava	28/jun		rp		
9,95	0,2	João Ferreira		02/11/12	s14	CSM	CR s14	5º	Ribeira Brava	28/jun		rp	9,45	

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
16,35	pc	Daniel Santiago		03/01/96	Sen	GDE	C Portugal pc	2º	Pombal pc	23/fev		17,20 /21	16,33 / 16,27pc
13,98	pc	Vítor Gouveia		05/04/00	Sen	AJS	CN 1ª div pc	6º	Pombal pc	9/fev		rp	13,70 / 13,55
13,22		Guilherme Almeida		11/06/02	Sen	AJS	C Portugal - Dec	1º	Braga	2/ago		13,75 /24	13,13 / 12,12
12,92		Jorge Grave		01/09/82	V 40	AJS	Meet Vítor tavares	3º	Faro	10/mai		13,82 /19	11,88
12,82	pc	André Gonçalves		14/04/86	V 35	ADRAP	CN 1ª div pc	8º	Pombal pc	9/fev		15,69 /11	12,72 / 12,54
12,38	pc	Rafael M. Santos		09/11/05	s23	AJS	CN Sub-23 pc	4º	Braga - pc	1/mar		rp	
12,27		Márcio Viveiros		03/04/03	s23	ADRAP	Prova Extra	2º	Funchal	20/dez		rp	12,22 / 12,11
12,10		Nélio Serrão		30/04/07	s20	AJS	CR Abs inv	3º	Funchal	11/jan		rp	
11,75		Francisco A. Pereira		25/04/03	s23	GDE	CR Absolutos	2º	Funchal	21/jun		12,18 /24	11,50pc
10,70		Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	GDE	Meet F. Alves	7º	Marinha Grande	17/mai		11,00 /22	10,32pc / 10,24

Marcas em pista coberta:

16,35	pc	Daniel Santiago		03/01/96	Sen	GDE	C Portugal pc	2º	Pombal pc	23/fev			
13,98	pc	Vítor Gouveia		05/04/00	Sen	AJS	CN 1ª div pc	6º	Pombal pc	9/fev			
12,82	pc	André Gonçalves		14/04/86	V 35	ADRAP	CN 1ª div pc	8º	Pombal pc	9/fev			
12,38	pc	Rafael M. Santos		09/11/05	s23	AJS	CN Sub-23 pc	4º	Braga - pc	1/mar			
11,50	pc	Francisco A. Pereira		25/04/03	s23	GDE	CN Univ pc	7º	Braga - pc	8/mar			
10,32	pc	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	GDE	Meet A.Monteiro	4º	Pombal pc	28/dez			

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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
14,12	Nélio Serrão		30/04/07	s20	AJS	Prova Extra	1º	Funchal	20/dez		rp	13,92 / 13,80pc
12,53	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s18	CSM	CR s20	2º	Funchal	19/jul		rp	
12,36	Guilherme R Ferreira		22/01/08	s18	GDE	CR s20	3º	Funchal	19/jul		rp	12,28
10,24	Manuel Rocha		28/08/07	s20	AJS	CR Inv s18s20	2º	Funchal	4/jan		rp	10,15 / 10,13
10,16	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	CR s20	4º	Funchal	19/jul		rp	

Marcas em pista coberta:

13,80 pc Nélio Serrão 30/04/07 s20 AJS CN sub-20 pc 4º Pombal pc 15/fev

Peso - 5k

5 kg (Juvenis)

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

Ranking até: 9,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
14,72	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s18	CSM	CR s18	1º	Funchal	31/mai		rp	14,50pc / 14,31
14,00	Guilherme R Ferreira		22/01/08	s18	GDE	OJ Regional	2º	Funchal	3/mai		rp	13,38 / 13,11
13,10	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	Prova Extra	2º	Funchal	21/jun		rp	11,96 / 11,95
12,27	Cláudio Camacho		20/05/09	s18	AJS	T Abertura	1º	Funchal	29/nov		rp	12,08 / 11,65
10,69	pc Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	Triatlo Jovem Nac	6º	Lisboa - CAR	1/mar		11,14 /24	
10,07	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM	Atleta Completo	3º	C. Lobos	8/mar		rp	
10,00	Fábio Aguiar		15/09/09	s18	CSM	Atleta Completo	4º	C. Lobos	8/mar		10,36 /24	
9,67	Tiago Costa		29/07/10	s16	GDE	CR s18	4º	Funchal	31/mai		rp	
9,08	Lucas Velosa		16/01/11	s16	CSM	CR s18	5º	Funchal	31/mai		rp	
8,88	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	CR PComb inv	2º	Funchal	20/dez		rp	

Marcas em pista coberta:

14,50 pc Miguel A. Nóbrega 10/02/08 s18 CSM FRA-ITA-POR indoor 3º Metz /FRA 1/mar
 12,13 pc Guilherme R Ferreira 22/01/08 s18 GDE CN Sub-18 pc 8º Pombal pc 1/fev
 10,69 pc Carlos Magno Silva 12/01/08 s18 GDE Triatlo Jovem Nac 6º Lisboa - CAR 1/mar

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Peso - 4k

4 kg (Iniciados)

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

Ranking até: 8,50

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
14,15	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	Prova Extra	1º	Funchal	19/jul		rp	13,04 / 12,90
12,78	Samuel Castro		04/01/11	s16	ADRAP	Prova Extra	1º	Funchal	20/dez		rp	11,31 / 11,09
10,24	Tiago Costa		29/07/10	s16	GDE	CR s16	2º	Funchal	24/mai		rp	
9,57	Lucas Velosa		16/01/11	s16	CSM	CR s16	3º	Funchal	24/mai		rp	9,50 / 8,79
9,51	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	OJ Regional	3º	Funchal	3/mai		rp	8,81
9,33	Tiago M. Freitas		22/12/10	s16	AJS	CR Inv s14s16	2º	Funchal	1/fev		rp	9,09 / 8,92
9,12	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	CR Inv s14s16	3º	Funchal	1/fev		rp	8,96
8,85	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	Atleta Completo	4º	C. Lobos	8/mar		8,98 /24	
8,60	Logan Bettencourt		27/01/11	s16	GDE	Prova Extra	3º	Funchal	25/jan		rp	

Marcas em pista coberta:

12,73 pc Dinis A. Freitas 04/04/10 s16 ADRAP Triatlo Jovem Nac 1º Lisboa - CAR 1/mar

Peso - 3k

3 kg (Infantis)

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

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
6,98	Fábio Oliveira		07/12/12	s14	GDE	CR s14	1º	Funchal	28/jun		rp	
6,38	Tomás Gonçalves		20/09/13	s14	AAM-M	T. Abertura	1º	Funchal	29/nov		rp	5,18
6,19	João Rodrigo Barros		08/11/12	s14	GDE	CR s14	2º	Funchal	28/jun		rp	5,19
5,49	pc João Ferreira		02/11/12	s14	CSM	Triatlo Jovem Nac	17º	Lisboa - CAR	1/mar		rp	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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
46,15	Jorge Grave		01/09/82	V 40	AJS	CN 1ª div	4º	Leiria	13/jul		51,68 /19	44,25 / 43,80
44,36	Vítor Gouveia		05/04/00	Sen	AJS	C Portugal	6º	Braga	3/ago		44,40 /24	43,71 / 43,08
42,26	Daniel Santiago		03/01/96	Sen	GDE	CN 1ª div	7º	Leiria	13/jul		43,32 /24	
41,52	Guilherme Almeida		11/06/02	Sen	AJS	C Portugal - Dec	1º	Braga	3/ago		42,20 /24	39,11
36,66	Francisco A. Pereira		25/04/03	s23	GDE	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	22/jun		38,53 /23	35,82 / 32,39
35,15	Tiago Fernandes		27/01/01	Sen	ADRAP	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	22/jun		rp	32,30 / 32,30
34,61	André Gonçalves		14/04/86	V 35	ADRAP	CR Veteranos inv	1º	Ribeira Brava	26/jan		40,03 /07	
34,44	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s18	CSM	CR Absolutos	4º	Ribeira Brava	22/jun		rp	33,50
31,87	Gilberto Carvalho		14/01/93	Sen	GDE	Noite Quente	2º	Maia	11/jun		rp	30,64
29,81	Nélio Serrão		30/04/07	s20	AJS	CR Absolutos	5º	Ribeira Brava	22/jun		31,58 /24	

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
41,28	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s18	CSM	CN Lanç. Longos	3º	Vagos	22/fev		rp	39,24 / 38,77
36,20	Cláudio Camacho		20/05/09	s18	AJS	CR s20	2º	Ribeira Brava	2/jul		rp	34,38
35,79	Nélio Serrão		30/04/07	s20	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	5/jan		rp	35,74 / 35,14
32,59	Manuel Rocha		28/08/07	s20	AJS	Prova Extra	3º	Ribeira Brava	15/jun		rp	31,84 / 31,69

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

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	45,47 / 44,71
37,94	Cláudio Camacho		20/05/09	s18	AJS	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	21/dez		rp	37,02 / 36,49
34,92	Guilherme R Ferreira		22/01/08	s18	GDE	CN Lanç. Longos	5º	Vagos	23/fev		36,08 /24	34,82 / 33,07
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: 25,00

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	35,85 / 35,33
36,00	Samuel Castro		04/01/11	s16	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	21/dez		rp	26,58 / 26,40
33,15	Lucas Velosa		16/01/11	s16	CSM	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	21/dez		rp	32,83 / 32,28
30,59	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	11/mai		rp	29,66 / 29,00
28,05	Mateus Cruz		13/03/11	s16	CSM	T Preparação	3º	Ribeira Brava	8/jun		rp	27,28 / 26,76

Disco - 750g

750 g (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 52,64

Ranking até: 20,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
15,52	Mateus Pereira		05/03/13	s14	GDE	CR s14	1º	Ribeira Brava	29/jun		rp	
15,43	Tomás Gonçalves		20/09/13	s14	AAM-M	CR s14	2º	Ribeira Brava	29/jun		rp	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Martelo - 7,26k

7,26 kg

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

Ranking até: Sen: 30,00 sub20: 25,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
61,97	Francisco A. Pereira		25/04/03	s23	GDE	J Lançamentos	2º	Leiria	10/jun		rp	61,18 / 61,16
47,95	Bruno Faria		29/10/03	s23	AJS	CR Absolutos	2º	Funchal	21/jun		52,88 /24	45,84
47,30	Leandro Gonçalves		08/11/96	Sen	ADRAP	P. Preparação	1º	Porto	20/dez		50,71 /21	45,15 / 44,43
41,89	Jorge Grave		01/09/82	V 40	AJS	Meet Eduardo Cunha	3º	Lisboa (MP)	7/jun		45,92 /20	
34,73	Tiago Fernandes		27/01/01	Sen	ADRAP	CR Absolutos	3º	Funchal	21/jun		38,09 /21	

Martelo - 6k

6 kg (Juniores)

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

Ranking até: 30,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
45,24	Guilherme R Ferreira		22/01/08	s18	GDE	Prova Extra	1º	Funchal	20/dez		rp	43,65 / 41,23
33,49	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s18	CSM	CR s20	2º	Funchal	19/jul		rp	

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
50,18	Guilherme R Ferreira		22/01/08	s18	GDE	CR s18	1º	Funchal	31/mai		rp	49,61 / 47,81
36,16	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s18	CSM	OJ Regional	2º	Funchal	3/mai		rp	
31,85	Lucas Velosa		16/01/11	s16	CSM	CR s18	2º	Funchal	31/mai		rp	31,19
25,58	Tiago M. Freitas		22/12/10	s16	AJS	CR s18	3º	Funchal	31/mai		rp	
24,56	Mateus Cruz		13/03/11	s16	CSM	CR s18	4º	Funchal	31/mai		rp	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Martelo - 4k

4 kg (Iniciados)

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

Ranking até: 22,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
48,83	Tiago M. Freitas		22/12/10	s16	AJS	Prova Extra	1º	Funchal	20/dez		rp	45,11 / 40,45
46,41	Lucas Velosa		16/01/11	s16	CSM	Prova Extra	2º	Funchal	20/dez		rp	45,72 / 44,44
36,66	Mateus Cruz		13/03/11	s16	CSM	Prova Extra	3º	Funchal	20/dez		rp	36,08 / 35,26
23,83	Samuel Castro		04/01/11	s16	ADRAP	CR s16	4º	Funchal	24/mai		rp	20,68
22,42	Tiago Costa		29/07/10	s16	GDE	CR s16	5º	Funchal	24/mai		rp	

Martelo - 3k

3 kg (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 60,86

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
16,18	Lourenço Camacho		24/12/14	s12	CSM	Prova Extra	1º	Funchal	20/dez		rp	
16,05	João Rodrigo Barros		08/11/12	s14	GDE	CR s14	1º	Funchal	28/jun		rp	15,60
14,52	Salvador R. Silva		26/11/14	s12	AAM-M	T. Abertura	1º	Funchal	29/nov		rp	12,59
14,40	Tomás Gonçalves		20/09/13	s14	AAM-M	T. Abertura	2º	Funchal	29/nov		rp	
13,52	Fábio Oliveira		07/12/12	s14	GDE	CR s14	2º	Funchal	28/jun		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
69,97	Tiago Aperta		15/01/92	Sen	AJS	Meet Abrantes	3º	Abrantes	21/jun		76,93 /19	65,15
56,22	Roque Tavares		16/08/90	Sen	ADRAP	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	4/jan		61,20 /23	55,69 / 53,80
51,86	Lucas Faria		19/12/05	s23	GDE	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	21/jun		52,99 /24	50,09 / 48,82
51,33	Guilherme Almeida		11/06/02	Sen	AJS	C Portugal - Dec	2º	Braga	3/ago		56,28 /24	42,73
48,80	Oleksandr Lyashchenko		18/01/97	Sen	AJS	CN 1ª div	8º	Leiria	12/jul		59,09 /16	
40,36	Gonçalo Pacheco		17/02/78	V 45	CAFH	CR Absolutos	3º	Ribeira Brava	21/jun		50,78 /05	39,17 / 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 31/dezembro

35,17	Miguel A. Nóbrega	10/02/08	s18	CSM	CR s20	1º	Ribeira Brava	16/jul	rp	34,18 / 31,60
34,39	Mateus Jesus	07/08/09	s18	CSM	CR s20	2º	Ribeira Brava	16/jul	rp	

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
37,20	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	T Abertura	1º	Ribeira Brava	29/nov		rp	36,51
36,83	Matias Freitas		16/01/08	s18	ADRAP	CR s18	1º	Ribeira Brava	31/mai		rp	36,41 / 33,80
35,86	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s18	CSM	OJ Nacional	10º	Viana do Castelo	18/mai		38,00 /24	35,36 / 35,26
32,44	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM	Atleta Completo	2º	Ribeira Brava	9/mar		rp	30,46
31,53	Fábio Aguiar		15/09/09	s18	CSM	OJ Regional 1	1º	Ribeira Brava	27/abr		rp	31,44
31,08	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	CR s18	3º	Ribeira Brava	31/mai		rp	30,59

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
40,75	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	CN s16	5º	Seia	15/jun		rp	40,24 / 39,36
33,55	Lucas Freitas		28/02/10	s16	ADRAP	CR s16	1º	Ribeira Brava	24/mai		rp	31,98 / 31,14
32,10	Tiago M. Freitas		22/12/10	s16	AJS	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	1/fev		rp	31,90 / 30,09
29,71	Lucas Velosa		16/01/11	s16	CSM	T Preparação	1º	Ribeira Brava	7/jun		rp	24,82 / 23,97
27,55	Samuel Castro		04/01/11	s16	ADRAP	Prova Extra	4º	Ribeira Brava	1/fev		rp	26,79
23,05	Carlos Abreu		28/10/10	s16	AJS	Atleta Completo	4º	Ribeira Brava	8/mar		rp	21,95
22,89	Jonas António		28/08/10	s16	AJS	OJ Regional 1	5º	Ribeira Brava	27/abr		rp	
21,91	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	Atleta Completo	5º	Ribeira Brava	8/mar		rp	21,80
21,48	Mateus Cruz		13/03/11	s16	CSM	T Preparação	2º	Ribeira Brava	7/jun		rp	

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Dardo - 400g

400 g (Infantis)

Recordes Regionais: sub14 - 47,57

Ranking até: 15,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
19,67	Gonçalo Andrade		11/02/12	s14	ADNPS	CR s14	1º	Ribeira Brava	28/jun		rp	15,99
16,38	Mateus Pereira		05/03/13	s14	GDE	CR s14	2º	Ribeira Brava	28/jun		rp	
15,97	Miguel Benites		14/12/12	s14	ADNPS	T Abertura	1º	Ribeira Brava	29/nov		rp	14,73
15,77	Salvador Jesus		05/08/14	s12	CSM	Prova Extra	1º	Ribeira Brava	20/dez		rp	15,70
15,19	Tomás Gonçalves		20/09/13	s14	AAM-M	Prova Extra	2º	Ribeira Brava	20/dez		rp	
13,83	Tomás A. Gonçalves		04/03/13	s14	CSM	T Abertura	3º	Ribeira Brava	29/nov		rp	
13,51	Rafael Abreu		07/09/13	s14	ADNPS	T Abertura	4º	Ribeira Brava	29/nov		rp	

Triatlo Técnico - Juvenis

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

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

Ranking até:

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 007 p	pc	Carlos Magno Silva		12/01/08	s18	GDE	Triatlo Jovem Nac	16º	Lisboa (CAR)	1/mar		1736 p /24		
Parciais:		x . 10,69 . 1,62												

Triatlo Técnico - Iniciados

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

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

Ranking até:

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 816 p	pc	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	Triatlo Jovem Nac	7º	Lisboa (CAR)	1/mar		rp		
Parciais:		9"23 . 5,44 . 12,73												

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Triatlo - Infantis

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

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

Ranking até:

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
566 p	pc	João Ferreira		02/11/12	s14	CSM	Triatlo Jovem Nac	18º	Lisboa (CAR)	1/mar		rp		
Parciais:		5,49 . 9"53 . 3,64												

Decatlo

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

Recordes Regionais: Abs - 7588 p Sub23 - 7588 p sub20 - 6234 p

Ranking até:

Sen: 3500p

sub20: 2750p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
7 389 p	0,6	Guilherme Almeida		11/06/02	Sen	AJS	C Portugal	1º	Braga	3/ago		7588 p /24		
Parciais:		11,01 (1,0) . 6,83 (0,5) . 13,22 . 1,82 . 49,49 / 14,98 (0,2) . 41,52 . 4,28 . 51,33 . 4 30,42												

Decatlo - juvenis

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

Recordes Regionais: sub18 - 5033p

Ranking até: 3500p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
4 709 p	1,0	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM	CR P Comb	1º	CL / R. Brava	9/mar		rp		
Parciais:		11,03 (2,8) . 6,02 (0,0) . 10,07 . 1,61 . 52,14 / 16,29 (0,2) . 13,95 . 0 . 32,44 . 5 32,37												
4 428 p	1,0	Fábio Aguiar		15/09/09	s18	CSM	CR P Comb	2º	CL / R. Brava	9/mar		rp		
Parciais:		12,55 (2,8) . 5,57 (0,0) . 10,00 . 1,64 . 60,26 / 18,87 (0,2) . 19,72 . 3,90 . 31,44 . 5 34,48												
3 671 p	0,8	Miguel A. Nóbrega		10/02/08	s18	CSM	CR P Comb	3º	CL / R. Brava	9/mar		rp		
Parciais:		12,35 (2,8) . 5,10 (-1,2) . 13,29 . 1,55 . 63,92 / 0 . 45,47 . 0 . 35,26 . 6 36,97												
3 423 p	1,1	Guilherme Henriques		07/06/09	s18	AJS	CR P Comb	4º	CL / R. Brava	9/mar		rp		
Parciais:		12,56 (2,8) . 5,27 (0,4) . 6,51 . 1,46 . 58,02 / 20,20 (0,2) . 17,79 . 2,60 . 14,49 . 5 29,18												

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Heptatlo - Iniciados

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

Recordes Regionais: sub16 - 3 605 p

Ranking até: 2500p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 279 p	0,3	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	Atleta Completo	1º	CL / R. Brava	9/mar		rp	3278p	
Parciais: 9,78 (0,5) . 5,26 (1,2) . 39,31 / 17,67 (-0,8) . 12,79 . 1,36 . 3 33,69														
3 163 p	0,7	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	Atleta Completo	2º	CL / R. Brava	9/mar		rp		
Parciais: 9,65 (1,5) . 5,04 (0,5) . 17,12 / 17,89 (0,0) . 8,96 . 1,56 . 2 57,97														
2 624 p	0,7	Rodrigo Teixeira		28/06/10	s16	ADRAP	Atleta Completo	3º	CL / R. Brava	9/mar		rp		
Parciais: 10,28 (1,5) . 4,66 (0,5) . 19,26 / 16,79 (0,0) . 8,85 . 1,36 . 3 33,37														
2 569 p	0,3	Carlos Abreu		28/10/10	s16	AJS	Atleta Completo	4º	CL / R. Brava	9/mar		rp		
Parciais: 10,16 (3,4) . 4,83 (-0,4) . 23,05 / 18,22 (-2,0) . 8,09 . 1,36 . 3 31,28														
2 532 p	-0,1	Tiago M. Freitas		22/12/10	s16	AJS	Atleta Completo	5º	CL / R. Brava	9/mar		rp		
Parciais: 10,55 (3,4) . 4,83 (-1,9) . 29,95 / 19,03 (-2,0) . 8,92 . 1,44 . 3 43,07														
2 504 p	0,2	Tiago Henriques		24/01/10	s16	AJS	Atleta Completo	6º	CL / R. Brava	9/mar		rp		
Parciais: 10,75 (1,5) . 4,76 (-0,9) . 21,91 / 17,52 (0,0) . 7,59 . 1,36 . 3 24,31														

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: 1000p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
1 110 p	-0,1	Tomás Gonçalves		20/09/13	s14	AAM-M	Atl.Compl. Nac	17º	Beja	27/abr	Nac.	rp	1032 p	
Parciais: 9,06 (0,2) . 3,18 (0,1) / 12,53 (-0,6) . 5,18 . 3 34,63														

Heptatlo - juniores

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

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

Ranking até: 2500p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 555 p	1,6	Roberto Gomes		19/01/07	s20	ADRAP	CR P Comb inv	1º	R. Brava / Fx	21/dez		3760 p / 24		
Parciais: 7,53 (2,8) . 5,52 (-0,6) . 9,31 . 1,63 / 9,39 (2,5) . 3,12 . 3 31,78														

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Heptatlo - juvenis

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

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

Ranking até: 3000p

Marca	Vento	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas	c/ VF
3 419 p	1,0	Dinis A. Freitas		04/04/10	s16	ADRAP	CR P Comb inv	1º	R. Brava / Fx	21/dez		rp		
Parciais: 7,36 (2,8) . 5,19 (-1,6) . 11,95 . 1,45 / 9,84 (1,9) . 2,62 . 3 24,28														
3 182 p	1,0	David Pinto		15/09/10	s16	CSM	CR P Comb inv	2º	R. Brava / Fx	21/dez		rp		
Parciais: 7,41 (2,8) . 5,18 (-1,7) . 8,88 . 1,60 / 11,07 (1,9) . 0 . 2 48,35														
3 028 p	1,3	Guilherme Henriques		07/06/09	s18	AJS	CR P Comb inv	3º	R. Brava / Fx	21/dez		rp		
Parciais: 7,91 (2,8) . 5,13 (-0,7) . 7,09 . 1,51 / 10,51 (1,9) . 2,32 . 2 59,00														
2 928 p	1,3	Carlos Abreu		28/10/10	s16	AJS	CR P Comb inv	4º	R. Brava / Fx	21/dez		rp		
Parciais: 7,79 (2,8) . 5,12 (-0,6) . 7,72 . 1,45 / 10,51 (1,9) . 2,82 . 3 25,56														

4 x 50 m barreiras

4x 5b - 11+7m / 0,65m (vai-vém) - Infantis

Recordes Regionais: sub14 - -

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
47,3 m	Marítimo		01/01/12	s14	CSM	CR Estafetas 1	1º	Ribeira Brava	5/abr		rp /	
Constituição: João Ferreira 12, Salvador Jesus 14, Tomás A. Gonçalves 13, Mateus Barroso 13												

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
40,87	Marítimo		01/01/12	s14	CSM	CR s14	1º	Ribeira Brava	28/jun		0,00 /0	
Constituição: Carlos Cruz 14, João H. Jesus 13, Lourenço Gouveia 12, Tomás A. Gonçalves 13												
42,75	Marítimo		01/01/12	s14	CSM	CR Estafetas 1	1º	Ribeira Brava	5/abr		0,00 /0	
Constituição: João Ferreira 12, Carlos Cruz 14, Zachariah Roberts 14, Mateus Barroso 13												
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 31/dezembro

4 x 80 m

Iniciados

Recordes Regionais: sub16 - 36,84

Ranking até: 45,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
36,84	Seleção Regional		01/01/10	s16	AARAM	OJ Nacional	3º	Viana do Castelo	17/mai	RR s16	rp	
Constituição:	Bernardo Silva 10, Rodrigo Teixeira 10, David Pinto 10, Domenic Rey 10											
40,42	Estreito		01/01/10	s16	GDE	CR s16	1º	Ribeira Brava	25/mai		38,87 /17	
Constituição:	Domenic Rey 10, Bernardo Silva 10, Lucas Ferreira 11, Gustavo Gouveia 10											
43,41	Jardim da Serra		01/01/10	s16	AJS	CR Inv s14s16	1º	Ribeira Brava	8/fev		41,15 /20	
Constituição:	Miguel Brito 11, Gonçalo Perdigão 11, Tiago Henriques 10, Tiago M Freitas 10											

4 x 100 m

Recordes Regionais: Abs - 41,96 Sub23 - 42,97 sub20 - 43,09 sub18 - 44,04 sub16 - 48"5

Ranking até: Sen: 46,00 sub20: 49,00 sub18: 50,00

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
41,96	Jardim da Serra		01/01/00	Sen	AJS	Taça de Portugal	2º	Maia	24/mai	RR Abs	rp	
Constituição:	Francisco Palmeira 05, Rafael M. Santos 05, Manuel Sissé 02, Gabriel Maia 03											
42,19	Estreito		01/01/94	Sen	GDE	Taça de Portugal	3º	Maia	24/mai		41,93 /24	
Constituição:	André Rangel 00, Martim Faustino 00; Edgar Remédios 94, Rodrigo Rito 00											
43,83	Água de Pena		01/01/92	Sen	ADRAP	Taça de Portugal	7º	Maia	24/mai		42,67 /24	
Constituição:	Rúben Silva 05, Guilherme Viveiros 02, Hugo J Silva 99, Miguel Tapadas 98											
44,45	Água de Pena		01/01/92	Sen	ADRAP	CN 2ª div	6º	Leiria	12/jul		42,67 /24	
Constituição:	Miguel Tapadas 98, Guilherme Viveiros 02, Carlos Prino 97, Ulisses Tavares 92											
45,81	Jardim da Serra		01/01/00	Sen	AJS	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	21/jun		42,50 /15	
Constituição:	Henrique Perdigão 09, Francisco Palmeira 05, Omar Jesus 05, Ivo Figueira 02											
47,25	Marítimo - sub18		01/01/08	s18	CSM	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	11/mai		44,81 /05	
Constituição:	Dino Freitas 08, Mateus Jesus 09, Fábio Aguiar 09, David Pinto 10											
50,36	Jardim da Serra - sub18		01/01/09	s18	AJS	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	11/mai		47,17 /08	
Constituição:	Tiago Henriques 10, Henrique Perdigão 09, Guilherme Henriques 09, Miguel Brito 11											

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Outras equipas de Veteranos:

52,79 GD Estreito 28/02/90 V 35 GDE CR Estafetas 2 1º Ribeira Brava 10/mai rp /
 Constituição: Humberto Pires 89, Pedro Marote 85, Fernando Saldanha 90, Pedro Silva 87

4 x 200 m

Juvenis

Recordes Regionais:

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
1 37,79	Jardim da Serra		01/01/02	Sen		CR Estafetas 1	1º	Ribeira Brava	5/abr		0,00	/0
Constituição:	Guilherme Henriques 09, Francisco Palmeira 05, Omar Jesus 05, Ivo Figueira 02											
1 39,44	Estreito		01/01/01	Sen	GDE	CR Estafetas 1	2º	Ribeira Brava	5/abr		0,00	/0
Constituição:	Bruno Pita 03, Pedro L. Silva 09, Rodrigo Baros 01, Carlos Magno Silva 08											
1 40,80	Estreito - sub16		01/01/10	s16	GDE	T Natal	1º	Ribeira Brava	14/dez		0,00	/0
Constituição:	Bernardo Silva 10, Domenic Rey 10, Tiago Abreu 10, Francisco Gonçalves 10											
1 43,38	Marítimo		01/01/99	Sen	CSM	CR Estafetas 1	3º	Ribeira Brava	5/abr		0,00	/0
Constituição:	Tiago Camacho 03, Guilherme Nóbrega 06, Thomas Vieira 99, Gonçalo Mendonça 06											
1 44,68	Estreito - sub16		01/01/10	s16	GDE	CR Estafetas 1	1º	Ribeira Brava	5/abr		0,00	/0
Constituição:	Bernardo Silva 10, Logan Bettencourt 11, Lucas Ferreira 11, Domenic Rey 10											
1 52,10	Marítimo - sub16			V 100	CSM	CR Estafetas 1	2º	Ribeira Brava	5/abr		0,00	/0
Constituição:	Matias Ferreira 11, Rodrigo Serrão 11, João Carlos Abreu 11, David Pinto 10											
1 53,33	Água de Pena		01/01/02	Sen	ADRAP	CR Estafetas 1	4º	Ribeira Brava	5/abr		0,00	/0
Constituição:	Guilherme Viveiros 02, Roberto Gomes 07, José Guia 08, Pedro A. Gouveia 08											
1 54,62	Jardim da Serra - sub16		01/01/10	s16	AJS	CR Estafetas 1	3º	Ribeira Brava	5/abr		0,00	/0
Constituição:	Tiago Henriques 10, Tiago M. Freitas 10, Gonçalo Perdigão 11, Leandro Barrow 11											
1 55,95	CA Funchal - V45		01/01/76	V 45	CAFH	CR Estafetas 1	5º	Ribeira Brava	5/abr		0,00	/0
Constituição:	João Vieira 76, Emídio Rodrigues 65, António Mendonça 73, Énio Freitas 72											

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4 x 400 m

Recordes Regionais: Abs - 3 16,00 / pc - 3 20,16 Sub23 - 3 16,00 / pc - 3 23,71 sub20 - 3 21,10 / pc - 3 28,21 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 22,10	pc	Jardim da Serra	01/01/02	Sen	AJS	CN 1ª div pc	4º	Pombal pc	9/fev		3 21,12 /18	
Constituição: Gabriel Maia 03, Francisco Palmeira 05, Guilherme Almeida 02, Manuel Sissé 02												
3 22,96		Água de Pena	01/01/97	Sen	ADRAP	CN 2ª div	2º	Leiria	13/jul		3 22,46 /24	
Constituição: Rúben Silva 05, Tomás Rosário 04, Guilherme Viveiros 02, Hugo J Silva 99												
3 24,50		Jardim da Serra	01/01/02	Sen	AJS	CN 1ª div	4º	Leiria	13/jul		3 21,12 /18	
Constituição: Francisco Palmeira 05, Guilherme Almeida 02, Eduardo Pestana 02, Manuel Sissé 02												
3 26,07	pc	Estreito	01/01/94	Sen	GDE	CN 2ª div pc	1º	Pombal pc	9/fev		3 16,42 /98	
Constituição: Rodrigo Rito 00, Miguel Mascarenhas 98, Edgar Remédios 94, Martim Faustino 00												
3 26,33		Estreito	01/01/94	Sen	GDE	CN 1ª div	6º	Leiria	13/jul		3 16,42 /98	
Constituição: Edgar Remédios 94, Miguel Mascarenhas 03, Davide Teixeira 92, Martim Faustino 00												
3 30,34	pc	Água de Pena	01/01/99	Sen	ADRAP	CN 1ª div pc	7º	Pombal pc	9/fev		3 22,46 /24	
Constituição: Rúben Silva 05, Guilherme Viveiros 02, Roberto Gomes 08, Hugo J Silva 99												
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 39,72		Água de Pena - sub23	01/01/02	Sen	ADRAP	CR Absolutos	1º	Ribeira Brava	22/jun		3 34,27 pc/11	
Constituição: Tomás Rosário 04, Afonso Martins 07, Pedro Monteiro 04, Guilherme Viveiros 02												
3 41,36		Jardim da Serra	01/01/91	Sen	AJS	CR Absolutos	2º	Ribeira Brava	22/jun		3 21,12 /18	
Constituição: Roberto Faria 01, Guilherme Henriques 09, Paulo Lima 93, Wilson Barros 94												
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 Viveiros 02, Roberto Gomes 07, HÉlvio Nascimento 02, Tomás Rosário 04												

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Estafeta Sueca (Medley)

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

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

Ranking até: Sen: 2 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 07,81	Marítimo - sub18		01/01/08	s18	CSM	CR Estafetas 1	1º	Ribeira Brava	5/abr		rp	
Constituição:	Fábio Aguiar 09, Dino Freitas 08, David Pinto 10, Mateus Jesus 09											
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 14,26	Jardim da Serra		01/01/93	Sen	AJS	CR Estafetas 3	1º	Ribeira Brava	15/jun		1 56,82 /16	
Constituição:	Henrique Perdigão 09, Francisco Palmeira 05, Guilherme Henriques 09, Paulo Lima 93											
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											
2 18,30	Estreito - sub18		01/01/08	s18	GDE	CR Estafetas 1	2º	Ribeira Brava	5/abr		2 10,29 /19	
Constituição:	Logan Bettencourt 11, Bernardo Silva 10, Domenic Rey 10, Carlos Magno Silva 08											
2 18,95	Marítimo		01/01/99	Sen	CSM	CR Estafetas 3	2º	Ribeira Brava	15/jun		2 14,40 /16	
Constituição:	Thomas Vieira 99, Miguel A. Nóbrega 08, Fábio Aguiar 09, Dino Freitas 08											
2 22,39	Jardim da Serra - sub-18		01/01/09	s18	AJS	CR Estafetas 1	3º	Ribeira Brava	5/abr		2 09,50 /12	
Constituição:	Tiago M. Freitas 10, Leandro Barrow 11, Henrique Perdigão 09, Guilherme Henriques 09											
2 24,01	Água de Pena - sub18		01/01/08	s18	ADRAP	CR Estafetas 1	4º	Ribeira Brava	5/abr		2 07,70 /19	
Constituição:	Matias Freitas 08, Pedro A. Gouveia 08, Matias Brites 10, José Guia 08											
2 25,87	CA Funchal - Veteranos		16/04/80	V 45	CAFH	CR Estafetas 3	3º	Ribeira Brava	15/jun		rp	
Constituição:	António Mendonça 73, Duarte Xavier 80, Énio Freitas 72, João Vieira 76											

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

Estafeta Olímpica

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

Recordes Regionais: Abs - 3 21,7 Sub23 - 3 26,4 sub20 - 3 34,59 sub18 - 3 34,59

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
3 34,59	Marítimo - sub-18		01/01/08	s18	CSM	CR Estafetas	1º	Ribeira Brava	11/mai	RR s18/s20	0,00 /0	
Constituição:	Dino Freitas 08, Fábio Aguiar 09, Mateus Jesus 09, David Pinto 10											
3 37,40	Água de Pena		01/01/02	Sen	ADRAP	CR Estafetas 2	1º	Ribeira Brava	10/mai		3 28,75 /17	
Constituição:	Pedro A. Gouveia 08, Guilherme Viveiros 02, Tomás Rosário 04, HÉlvio Nascimento 02											
3 40,92	Jardim da Serra		01/01/94	Sen	AJS	CR Estafetas 2	2º	Ribeira Brava	10/mai		3 24,05 /16	
Constituição:	Henrique Perdigão 09, Francisco Palmeira 05, Wilson Barros 94, Óscar Góis 08											
3 45,61	Jardim da Serra - sub18		01/01/08	s18	AJS	CR Estafetas	2º	Ribeira Brava	11/mai		rp	
Constituição:	Miguel Brito 11, Henrique Perdigão 09, Guilherme Henriques 09, Afonso Nóbrega 08											
3 45,66	Estreito		01/01/99	Sen	GDE	CR Estafetas 2	3º	Ribeira Brava	10/mai		3 21,7 /18	
Constituição:	Bruno Pita 03, Pedro L. Silva 09, Pedro Silva 87, Fernando Saldanha 90											
3 48,78	Estreito - sub18		01/01/09	s18	CSM	CR Estafetas	3º	Ribeira Brava	11/mai		rp /	
Constituição:	Lucas Ferreira 11, Bernardo Silva 10, Pedro L. Silva 09, Domenic Rey 10											
3 52,12	Marítimo		01/01/96	Sen	CSM	CR Estafetas 2	4º	Ribeira Brava	10/mai		3 37,0 /72	
Constituição:	Fábio Aguiar 09, Guilherme Neves 01, Gonçalo Mendonça 06, Diogo Freitas 96											
3 57,01	Marítimo - sub20		01/01/06	s20	CSM	CR Estafetas 1	1º	Ribeira Brava	5/abr		0,00 /0	
Constituição:	Guilherme Nóbrega 06, Mateus Jesus 09, Fábio Aguiar 09, Gonçalo Mendonça 06											
4 04,61	CA Funchal - veteranos		11/11/86	V 35	CAFH	CR Estafetas 2	4º	Ribeira Brava	10/mai		3 59,32 /17	
Constituição:	Avelino Freitas 72, António Mendonça 73, Lino Teles 86, Élvio Silva 86											

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4 x 800 m

Recordes Regionais: Abs - 8 37,00

Ranking até:

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
8 37,00	Água de Pena		01/01/92	Sen	ADRAP	CR Estafetas 1	1º	Ribeira Brava	5/abr	RR Abs	rp	/
Constituição:	Tomás Rosário 04, HÉlvio Nascimento 02, Pedro Monteiro 04, Francisco Belo 02											
8 47,19	Estreito		01/01/01	Sen	GDE	CR Estafetas 1	2º	Ribeira Brava	5/abr		rp	/
Constituição:	Edgar Aguiar 93, Fernando Saldanha 90, Pedro Azevedo 09, Paulo Cassiano 97											
8 49,04	Jardim da Serra		01/01/91	Sen	AJS	CR Estafetas 1	3º	Ribeira Brava	5/abr		rp	/
Constituição:	Diego Cisneros 01, Roberto Faria 91, Wilson Barros 94, Óscar Góis 08											
9 17,62	CA Funchal - veteranos		26/09/86	V 35	CAFH	CR Estafetas 1	4º	Ribeira Brava	5/abr		rp	/
Constituição:	António Jardim 86, Lino Teles 86, Miguel Gonçalves 81, Élvio Silva 86											
10 44,74	Marítimo - sub16		01/01/11	s16	CSM	T Preparação	1º	Ribeira Brava	7/jun		rp	/
Constituição:	Mattias Ferreira 11, João Ferreira 12, Rodrigo Serrão 11, João Carlos Abreu 11											

Masculinos

Todos os Escalões - 1/janeiro a 31/dezembro

4 x 1.500 m

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

Ranking até: 20 00,0

Marca	Atleta	Nac	DN	Escalão	Clube	Competição	Cl	Local	Data	Obs	Rec. Pessoal	Outras Marcas
17 05,79	Jardim da Serra			Sen	AJS	CR Estafetas 3	1º	Ribeira Brava	15/jun		rp	
Constituição:	Pedro Sousa 96, Óscar Góis 08, Eduardo Pestana 02, Paulo Macedo 93											
18 00,71	Estreito			Sen	GDE	CR Estafetas 3	2º	Ribeira Brava	15/jun		16 31,67	/18
Constituição:	Edgar Aguiar 93, Fernando Saldanha 90, Humberto Pires 89, Paulo Cassiano 97											
18 34,28	CA Funchal - veteranos		01/11/86	V 35	CAFH	CR Estafetas 3	3º	Ribeira Brava	15/jun		rp	
Constituição:	António Jardim 86, Raul Goulart 76, Lino Teles 86, Élvio Silva 86											
18 35,58	Água de Pena			Sen	ADRAP	CR Estafetas 3	4º	Ribeira Brava	15/jun		17 00,59	/17
Constituição:	Bruno Moniz 91, Onofre Figueira 96, Pedro Martins 96, João Afonso Olim 00											
20 27,04	Mc Donald's - veteranos		16/11/87	V 35	MCDON	CR Estafetas 3	5º	Ribeira Brava	15/jun		19 51,39	/16
Constituição:	Fábio Conceição 87, Adelino Camacho 68, Maurício Santos 81, Carlos Nóbrega 70											
20 41,23	AD Atlético da Madeira			Sen	ADAM-M	CR Estafetas 3	6º	Ribeira Brava	15/jun		19 32,71	/22
Constituição:	Gonçalo F Sousa 01, Alcídio Ferro 75, João G. Costa 62, André Olim 92											
23 39,40	Infante			Sen	CDI-M	CR Estafetas 3	7º	Ribeira Brava	15/jun		20 15,47	/16
Constituição:	Nélson C. Fernandes 83, Carlos M. Andrade 97, Filipe M. Fernandes 87, Hélder Gouveia 77											