

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
60 m								
6,75	Gabriel Maia		17/02/03	s23	AJS		Pombal	22-02-2025
6,95	Ricardo Ribeiro		21/02/95	s23	AJS		Pombal	20-02-2016
6,97	Rodrigo Rito		30/08/00	s23	GDE		Pombal	05-03-2022
6,98	Tiago Ganço		07/04/77	s23	GDE		Braga	01-02-1997
7,00	Dany Gonçalves		14/03/85	s23	CSM		Pombal	03-02-2007
7,00	David Martinho		16/03/01	s20	AJS		Braga	23-01-2019
7,03	José Ricardo Mestre		18/09/99	s23	AJS		Braga	22-02-2020
7,05	Xavier Outeiro		08/08/03	s23	AJS		Lisboa - CAR	07-01-2023
7,05	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS		Braga	21-01-2023
7,07	Miguel Tapadas		23/04/98	s23	ADRAP		Braga	22-02-2020

200 m								
21,09	Gabriel Maia		17/02/03	s23	AJS		Pombal	23-02-2025
21,89	Ricardo Ribeiro		21/02/95	s23	AJS		Pombal	06-03-2016
22,23	Dany Gonçalves		14/03/85	s23	CSM		Espinho	18-02-2007
22,25	Wilson Ogbeide	NIG	26/04/77	s23	GDE		Espinho	31-01-1999
22,31	Filipe Santos		25/06/84	s23	CSM		Espinho	06-03-2005
22,49	Bernardo Pereira		26/01/97	s23	AJS		Pombal	18-02-2018
22,60	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM		Braga	22-02-2026
22,61	Tiago Ganço		07/04/77	s23	CSM		Braga	16-02-1997
22,68	Rodrigo Rito		30/08/00	s23	GDE		Braga	16-01-2022
22,69	Roberto Aguiar		08/08/84	s20	GDE		Espinho	16-02-2003

400 m								
48,83	Sérgio Duro		19/02/80	s23	GDE		Espinho	12-01-2002
48,91	Bernardo Pereira		26/01/97	s23	AJS		Pombal	17-02-2018
49,38	Ricardo Ribeiro		21/02/95	s23	AJS		Pombal	05-03-2016
49,46	Nuno Mendes		27/07/81	s23	CSM		Espinho	10-02-2001
49,84	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM		Metz /FRA	01-03-2025
49,97	Bruno Santos		02/04/85	s23	CSM		Espinho	04-02-2006
50,07	Roberto Aguiar		08/08/84	s20	GDE		Espinho	15-02-2003
50,09	Diogo Sousa		28/11/83	s23	GDE		Espinho	22-01-2005
50,24	Eurico Teixeira		01/06/80	s23	GDE		Espinho	26-02-2000
50,35	Rúben Silva		07/10/05	s23	ADRAP		Pombal	22-02-2025

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

800 m								
1 49,51	Diogo Sousa		28/11/83	s23	GDE		Espinho	26-02-2005
1 51,84	Nuno Pereira		27/11/00	s20	GDE		Pombal	18-02-2018
1 53,58	Eduardo Pestana		06/08/02	s23	AJS		Pombal	12-02-2023
1 54,92	Rúben Alves		01/02/83	s23	CSM		Espinho	01-02-2004
1 55,38	Samuel Rios		29/04/01	s23	ADRAP		Braga	29-01-2022
1 55,53	Pedro Monteiro		03/02/04	s23	ADRAP		Braga	27-01-2024
1 55,67	Marco Rebelo		18/03/73	s23	CSM		Braga	18-02-1995
1 56,12	Rui Paulo Silva		20/11/84	s23	GDE		Espinho	26-02-2006
1 57,80	Emiliano Ventura		05/03/79	s23	GDE		Braga	16-01-1999
1 58,98	Rúben Alves		01/02/83	s20	CSM		Espinho	24-02-2002

1.500 m								
3 49,18	Nuno Pereira		27/11/00	s20	GDE		Pombal	17-02-2018
3 50,27	Eduardo Pestana		06/08/02	s23	AJS		Braga	28-01-2023
3 51,85	Diogo Sousa		28/11/83	s23	GDE		Espinho	08-03-2005
3 53,33	Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s23	CSM		Espinho	28-01-2006
3 54,72	Alberto Paulo		03/10/85	s23	CSM		Espinho	28-01-2006
3 56,40	Luís Mendes		10/06/90	s23	GDE		Pombal	13-02-2010
3 56,61	Nuno Paulo		24/07/93	s23	ACDSJ		Pombal	02-02-2013
3 56,87	Rui Paulo Silva		20/11/84	s23	GDE		Espinho	18-02-2006
3 58,60	Marco Rebelo		18/03/73	s23	CSM		Braga	04-02-1995
4 00,51	Rui Paulo Silva		20/11/84	s20	CSM		Espinho	18-01-2003

3.000 m								
8 12,74	Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s23	CSM		Pombal	11-02-2007
8 13,80	Alberto Paulo		03/10/85	s23	CSM		Espinho	18-02-2007
8 30,45	Nuno Paulo		24/07/93	s23	ACDSJ		Pombal	03-02-2013
8 31,88	Luís Mendes		10/06/90	s23	GDE		Pombal	14-02-2010
8 35,35	Samuel Rios		29/04/01	s20	ADRAP		Braga	23-02-2020
8 37,48	Rui Paulo Silva		20/11/84	s23	GDE		Espinho	29-01-2006
8 38,76	Manuel Fernandes		16/03/92	s20	CSM		Pombal	23-01-2011
8 40,89	Eduardo Pestana		06/08/02	s20	AJS		Braga	08-03-2020
8 46,17	Pedro Monteiro		03/02/04	s20	ADRAP		Pombal	12-02-2023
8 57,16	Pedro Azevedo		03/07/09	s18	GDE		Braga	08-02-2026

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
60 m barreiras								
5b / 1,067m - 13,72 + 9,14m								
7,87	Rafael M. Santos	09/11/05	s23	AJS			Ourense /ESP	21-02-2026
8,17	Paulo Neto	11/03/97	s23	AJS			Pombal	04-03-2018
8,26	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS			Pombal	12-02-2023
8,64	Roberto Gonçalves	24/02/89	s23	GDE			Pombal	08-02-2009
8,64	Afonso Fernandes	19/11/06	s23	ADRAP			Braga	15-02-2026
8,67	Carlos Prino	13/06/97	s23	ADRAP			Lisboa - CAR	20-01-2018
8,69	Francisco Palmeira	24/11/05	s23	AJS			Braga	02-03-2025
8,77	André F. Oliveira	22/01/00	s23	ADRAP			Pombal	22-01-2022
8,80	Alberto Fraga	29/02/80	s23	CSM			Espinho	25-02-2001
8,84	Paulo J. Gonçalves	05/03/85	s23	GDE			Espinho	27-01-2007

Salto em ALTURA								
2,13	Paulo J. Gonçalves	05/03/85	s23	GDE			Espinho	14-02-2007
2,12	Eduardo Carrolo	23/05/07	s20	GDE			Braga	15-02-2026
2,07	Frederico Spínola	03/03/78	s23	GDE			Espinho	08-01-2000
2,07	Paulo Neto	11/03/97	s23	AJS			Pombal	17-02-2018
2,03	João P. Almeida	14/07/88	s23	CSM			Espinho	09-02-2008
1,95	José Durão	09/01/69	s23	CSM			Aveiro	27-01-1990
1,95	Rui Sousa	01/01/77	s23	CSM			Braga	01-02-1997
1,95	Jorge Abreu	29/10/93	s20	AJS			Pombal	23-01-2011
1,95	Pedro Buaró	14/06/01	s18	GDE			Pombal	14-01-2018
1,92	Diogo Espinha	08/10/87	s23	GDE			Pombal	23-02-2007

Salto com VARA								
5,20	Pedro Buaró	14/06/01	s23	GDE	= em 2022 (5/3)		Pombal	13-03-2021
4,78	Décio Faria	23/07/91	s23	AJS			Espinho	18-02-2012
4,60	Diogo Martins	03/08/03	s20	AJS			Pombal	19-02-2022
4,55	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS			Pombal	03-03-2024
4,36	Diogo Branco	10/03/85	s23	CSM			Espinho	29-01-2006
4,30	Alberto Fraga	29/02/80	s23	CSM			Espinho	25-02-2001
4,25	Paulo Jardim	15/01/77	s23	GDE			Espinho	17-01-1998
4,25	Fábio Aguiar	15/09/09	s18	CSM			Pombal	15-02-2025
4,18	Renato Araújo	08/09/93	s20	CSM			Espinho	18-02-2012
4,15	Roberto Gomes	19/01/07	s20	ADRAP			Braga	21-02-2026

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Salto em COMPRIMENTO								
7,55	Simão Alexandre		09/11/03	s23	GDE		Pombal	08-02-2025
7,25	Diogo Espinha		08/10/87	s23	CSM		Espinho	18-02-2007
7,03	Bruno Costa		03/05/92	s20	CSM		Pombal	19-02-2011
7,02	Alberto Fraga		29/02/80	s20	GDE		Espinho	07-02-1999
6,97	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS		Pombal	26-02-2022
6,97	Omar Jesus		07/10/05	s23	AJS		Braga	14-02-2026
6,93	João Frias		09/01/91	s20	ADRAP		Espinho	25-01-2009
6,91	Paulo Jardim		15/01/77	s23	GDE		Espinho	01-02-1998
6,90	Xavier Outeiro		08/08/03	s20	AJS		Braga	12-02-2022
6,85	Luís Bernardo		15/02/86	s20	CIA		Espinho	05-03-2005

TRIPLO Salto								
14,70	Diogo Espinha		08/10/87	s23	CSM		Espinho	03-02-2007
14,58	Eduardo Carrolo		23/05/07	s20	GDE		Braga	22-02-2026
14,50	Bruno Costa		03/05/92	s20	CSM		Pombal	06-02-2011
14,43	Renato Araújo		08/09/93	s20	CSM		Pombal	22-01-2012
14,27	Simão Alexandre		09/11/03	s23	GDE		Pombal	09-02-2025
14,23	Pedro Freitas		10/05/89	s20	CSM		Espinho	17-02-2007
14,22	Alberto Fraga		29/02/80	s23	CSM		Espinho	11-02-2001
14,14	Ivo Figueira		24/12/02	s23	AJS		Pombal	06-03-2022
14,13	Éder Pires	CPV	01/11/90	s23	CSM		Pombal	27-02-2011
13,97	Vítor Viveiros		18/03/84	s20	CSM		Espinho	27-01-2002

Lançamento do PESO								
7,26 kg								
15,21	Marçal Rodrigues		10/07/90	s23	CSM		Espinho	07-02-2010
15,16	André Gonçalves		14/04/86	s23	CSM		Espinho	18-02-2007
14,85	Paulo Gonçalves		27/09/88	s23	CSM		Pombal	08-02-2009
13,40	Luís Miguel Silva		28/08/02	s23	AJS		Braga	22-01-2022
13,32	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS		Pombal	02-03-2024
13,18	Mário Cardoso		01/01/75	s23	CSM		Braga	18-02-1996
13,15	Nélio Serrão		30/04/07	s20	AJS		Braga	01-03-2026
13,07	Décio Andrade		25/01/97	s23	GDE		Pombal	18-02-2018
12,98	Francisco Lemos		20/08/02	s23	ADRAP		Pombal	28-01-2023
12,38	Rafael M. Santos		09/11/05	s23	AJS		Braga	01-03-2025

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
5.000 m MARCHA								
21 56,05	José Eduardo Garcia	11/05/76	s23	CSM			Braga	15-02-1997
22 11,81	Xavier Sousa	20/10/96	s23	AJS			Pombal	05-03-2016
23 02,31	Diogo E. Fernandes	01/04/01	s20	AJS			Braga	07-03-2020
23 09,77	Francisco Henriques	29/01/01	s20	GDE			Pombal	15-02-2020
23 13,18	Daniel Neves	20/10/82	s23	GDE			Espinho	14-02-2004
23 27,51	João Afonso Olim	14/10/00	s23	ADRAP			Pombal	19-02-2022
23 53,73	Afonso Nóbrega	16/11/08	s18	AJS			Braga	04-02-2024
24 32,55	Artur Vasconcelos	09/09/89	s23	GDE			Pombal	31-01-2009
25 55,87	Diogo Oliveira	18/11/85	s23	CSM			Espinho	03-02-2007
26 05,31	Vítor Silva	28/05/90	s23	ADRAP			Espinho	30-01-2010

HEPTATLO								
60m + Comprimento + Peso + Altura / 60m barr. + Vara + 1000m								
5 490 p	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS			Pombal	03-03-2024
	7,12 . 6,91 . 13,32 . 1,87 / 8,48 . 4,55 . 2.42,68							
4 878 p	Alberto Fraga	29/02/80	s23	GDE			Espinho	20-02-2000
	7,05 . 6,68 . 11,92 . 1,84 / 8,98 . 4,20 . 3.00,03							
4 869 p	Paulo Neto	11/03/97	s20	AJS			Pombal	15-02-2015
	7,35 . 6,55 . 10,08 . 1,99 / 8,49 . 3,60 . 2.52,17							
4 559 p	Diogo Branco	10/03/85	s20	CSM			Espinho	15-02-2004
	7,44 . 8,33 . 11,00 . 1,75 / 9,18 . 4,10 . 2.57,85							
4 501 p	André F. Oliveira	22/01/00	s23	ADRAP			Pombal	27-02-2022
	7,33 . 6,38 . 11,06 . 1,72 / 8,87 . 3,55 . 2.58,20							
4 006 p	João Gonçalves	24/05/91	s20	AJS			Pombal	01-03-2009
	7,52 . 5,87 . 8,52 . 1,80 / 9,67 . 3,30 . 2.58,32							
3 415 p	Pedro Pereira	09/02/84	s20	GDE			Espinho	23-02-2003
	7,49 . 6,26 . 9,33 . 1,75 / 9,36 . 3,00 . 0							
3 373 p	Décio Faria	23/07/91	s20	AJS			Espinho	28-02-2010
	7,82 . 6,13 . 9,35 . 0 / 9,76 . 3,80 . 3.12,31							

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

4 x 200 m								
1 32,55	Marítimo			s23			Espinho	10-02-2001
	Hermano Gouveia 81 + Nuno Mendes 81 + Bruno Aguiar 81 + Alberto Fraga 80							
1 34,58	Estreito			s20			Pombal	24-01-2010
	Sérgio Mendes 93 + António Jesus 92 + Paulo Ornelas 93 + Fernando Almeida 92							
1 38,10	Jardim da Serra			s20			Pombal	24-01-2010
	João Gonçalves 91 + Dinarte Gomes 91 + Roberto Faria 91 + Davide Teixeira 92							
1 38,26	ADRAP			s20			Pombal	12-01-2008
	João Frias 91 + Roberto Nóbrega 92 + Germano Oliveira 89 + Helder Santos 90							

4 x 400 m								
3 23,71	Marítimo			s23			Espinho	11-02-2001
	Hermano Gouveia 81 + Alberto Fraga 80 + Bruno Aguiar 81 + Nuno Mendes 81							
3 25,26	Estreito			s23			Espinho	09-02-2002
	João Santos 83, Diogo Sousa 83, Roberto Aguiar 84, Sérgio Duro 80							
3 25,96	Marítimo			s23			Espinho	06-03-2005
	Bruno Santos 85 + Filipe Santos 84 + Ruben Alves 83 + Rui Paulo Silva 84							
3 26,20	Estreito			s23			Braga	16-01-1999
	David Aveiro 79 + Eurico Teixeira 80 + Emiliano Ventura 79 + Wilson Ogbeide 77							
3 28,21	Estreito			s20			Espinho	24-02-2002
	Filipe Santos 84 + Diogo Sousa 83 + João Santos 83 + Roberto Aguiar 84							
3 30,12	Marítimo			s20			Espinho	07-03-2004
	Filipe Mendonça 85, Bruno Santos 85, José Moura 86, José Quintal 87							
3 30,84	Marítimo			s20			Espinho	16-02-2003
	Filipe Santos 84 + Ivo Graça 84 + Rui Paulo Silva 84 + Bruno Santos 85							
3 33,58	Marítimo			s23			Espinho	04-02-2007
	Bruno Santos 85 + Dany Gonçalves 85 + Pedro Freitas 89 + Victor Rodrigues 88							
3 34,27	ADRAP			s23			Braga	29-01-2011
	Roberto Nóbrega 92 + Germano Oliveira 89 + Bruno Moniz 91 + Micael Franco 95							
3 35,68	Marítimo			s20			Espinho	24-02-2002
	Filipe Mendonça 85 + Rúben Alves 83 + Bruno Santos 85 + Rui Paulo Silva 84							