



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

provas do programa olímpico

100 m

prova do programa olímpico									
10,17	0,4	Gabriel Maia		17/02/03	s23	AJS		Salamanca /ESP	07-06-2025
10,29	0,8	Delvis Santos		27/06/99	Sen	AJS		Braga	29-07-2023
10,39	1,5	Dany Gonçalves		14/03/85	Sen	CSM		Ribeira Brava	17-06-2009
10,58	0,8	Rafael Jorge		01/03/97	Sen	ADRAP		Ribeira Brava	01-06-2024
10,66	1,4	Tiago Ganço		07/04/77	s23	CSM		Maia	04-07-1998
10,66	1,8	Ricardo Ribeiro		21/02/95	s20	AJS	= em 2015	Braga	12-07-2014
10,68	0,7	Rodrigo Rito		30/08/00	s23	GDE		Leiria	09-07-2022
10,71	1,1	Vítor Jorge		28/11/74	Sen	GDE		Lisboa (I)	20-06-1998
10,73	1,8	Xavier Outeiro		08/08/03	s20	AJS		Vagos	16-07-2022
10,75	0,1	Deodato Freitas	STP	01/07/77	Sen	GDE		Beja	10-06-2004

200 m

prova do programa olímpico									
20,97	1,2	Delvis Santos		27/06/99	Sen	AJS		Stratford /GBR	17-07-2022
20,98	1,0	Gabriel Maia		17/02/03	s23	AJS		Marinha Grande	17-05-2025
21,04	0,7	Rafael Jorge		01/03/97	Sen	ADRAP		Cuiaba /BRA	10-05-2024
21,12	0,7	Vítor Jorge		28/11/74	Sen	GDE		Lisboa (U)	18-07-1998
21,39	1,0	Ricardo Ribeiro		21/02/95	s23	AJS	= em 2016	Pombal	28-06-2015
21,43	1,3	Filipe Santos		25/06/84	Sen	GDE		Lisboa (U)	29-07-2007
21,44	0,2	Dany Gonçalves		14/03/85	Sen	CSM		Viseu	31-05-2009
21,48	0,5	Tiago Ganço		07/04/77	s23	CSM		Maia	02-08-1998
21,57	-0,2	Wilson Ogbeide	NIG	26/04/77	s23	GDE		Lisboa (A)	24-07-1999
21,74	pc	André Prazeres		23/05/99	Sen	AJS		Braga - pc	01-03-2026

400 m

prova do programa olímpico									
46,75		Rafael Jorge		01/03/97	Sen	ADRAP		Beja	25-05-2024
46,77		Sérgio Duro		19/02/80	Sen	GDE		Lisboa (U)	05-06-2004
47,04		Vítor Jorge		28/11/74	Sen	GDE		Maia	04-07-1998
47,05		Wilson Ogbeide	NIG	26/04/77	s23	GDE		Maia	03-07-1999
47,18		Bernardo Pereira		26/01/97	Sen	AJS		Braga	29-07-2023
47,87		Duarte Ponte		11/11/73	Sen	GDE		Funchal	15-01-2000
47,88		Manuel Sissé		17/05/02	Sen	AJS		Maia	24-05-2025
48,26		Bruno Santos		02/04/85	s23	CSM		Covilhã	16-07-2005
48,27		Ricardo Ribeiro		21/02/95	s23	AJS		Setúbal	16-07-2016
48,65		Nuno Mendes		27/07/81	s23	CSM		Lisboa (U)	14-07-2002



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
800 m									
prova do programa olímpico									
1 47,46		Diogo Sousa		28/11/83	s23	GDE		Barcelona	06-05-2004
1 49,08	pc	Duarte Ponte		11/11/73	Sen	GDE		Espinho	06-02-2000
1 49,11		Marco Rebelo		18/06/73	s23	CSM		Funchal	08-07-1995
1 49,58		Armando Monteiro		20/04/74	Sen	GDE		Lisboa (A)	17-05-1997
1 50,04		Nuno Pereira		27/11/00	s20	GDE		Ribeira Brava	15-07-2018
1 50,07		Ricardo Paixão		01/04/86	Sen	GDE		Lisboa (U)	17-06-2012
1 50,30		Hélio Fumo		08/08/83	Sen	GDE		Lisboa (U)	26-06-2011
1 51,22		Luís Pinto		09/11/75	Sen	CSM		Seia	23-07-2006
1 51,30		Wilson Conniott		05/11/93	Sen	AJS		Ribeira Brava	24-06-2018
1 51,93		Henrique Meira		09/04/71	Sen	CSM		Lisboa (U)	13-02-1999

1 500 m									
prova do programa olímpico									
3 40,98		Marco Rebelo		18/06/73	Sen	CSM		Funchal	25-07-1998
3 41,52		Armando Monteiro		20/04/74	Sen	GDE		Maia	04-07-1998
3 43,75		Túlio António	ANG	24/01/83	Sen	CSM		Jerez	24-06-2008
3 44,45		Hugo Rocha		27/06/97	Sen	GDE		Braga	23-06-2024
3 46,70		Luís Pinto		09/11/75	Sen	CSM		Funchal	11-07-2004
3 47,28		Nuno Pereira		27/11/00	s20	GDE		Maia	04-07-2018
3 47,91		Pedro Martins		28/06/96	Sen	ADRAP		Guimarães	14-05-2022
3 47,93		Ricardo Paixão		01/04/86	Sen	GDE		Lisboa (U)	16-06-2012
3 48,1		Francisco Viveiros		15/11/61	Sen	CSM		Lisboa (N)	15-08-1987
3 48,38		Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s23	CSM		Lisboa (U)	06-07-2005
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
3 45,0		Nicolas K. Kipkeday	KEN	25/11/83	s20	GDE		Óbidos	06-05-2001

5 000 m									
prova do programa olímpico									
13 43,65		Hugo Rocha		27/06/97	Sen	GDE		Maisons-Laffitte / FRA	07-06-2025
13 59,25		Alberto Paulo		03/10/85	Sen	CSM		Leiria	17-07-2010
14 13,42		Licínio Pimentel		12/04/77	Sen	GDE		Lisboa (U)	31-07-2004
14 17,6		José Frias		20/06/59	Sen	GSS		Lisboa (U)	03-06-1984
14 19,28		Ricardo J. Pereira		12/08/90	Sen	AJS		Leiria	25-07-2015
14 21,71		Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s23	CSM		Leiria	03-06-2006
14 22,88		Ricardo Abreu		12/08/79	Sen	GDE		Leiria	26-05-2007
14 25,88		Hugo Correia		17/11/91	Sen	GDE		Lisboa (N)	01-05-2021
14 32,30		Túlio António	ANG	24/01/83	Sen	CSM		Setúbal	24-05-2008
14 34,05		Rafael Lopes		25/05/00	Sen	ADRAP		Coimbra	30-06-2024
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
13 26,38		Nicolas K. Kipkeday	KEN	25/11/83	s20	GDE		Rio Maior	09-05-2001



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

10 000 m

						prova do programa olímpico	
29 40,3	José Frias	20/06/59	Sen	GSS	Lisboa (N)	21-04-1984	
29 59,97	Ricardo J. Pereira	12/08/90	Sen	AJS	Braga	07-04-2018	
30 19,69	Rafael Lopes	25/05/00	Sen	ADRAP	Caldas da Rainha	20-04-2024	
30 21,17	Bruno Moniz	08/10/91	Sen	ADRAP	Braga	07-04-2018	
30 28,42	Roberto Prioste	15/07/83	Sen	GDE	Maia	03-04-2016	
30 29,0	Manuel Dionísio	02/03/57	s23	CDN	Lisboa (N)	19-05-1979	
30 32,73	Alberto Paulo	03/10/85	s23	CSM	Maia	01-07-2006	
30 39,90	Tiago F. Silva	31/05/86	Sen	ADRAP	Ribeira Brava	08-02-2014	
30 40,20	Luís Mendes	10/06/90	s23	GDE	Braga	08-05-2010	
30 45,75	Ricardo Abreu	12/08/79	Sen	GDE	Lisboa (U)	28-06-2008	

Maratona

42 195 m						prova do programa olímpico	
2 19'31	Tiago F. Silva	31/05/86	Sen	ADRAP	Berlim / GER	28-09-2014	
2 21,39	Bruno Moniz	08/10/91	Sen	ADRAP	Badajoz /ESP	20-03-2022	
2 21'49	José Frias	20/06/59	Sen	GSS	Jersey /UK	05-05-1985	
2 23'53	Carlos E. Freitas	17/01/84	Sen	ADRAP	Hamburg /GER	26-04-2015	
2 29'05	Carlos Alberto Ferreira	06/06/69	V 35	CSM	Lisboa	12-12-2007	
2 29'34	Ivan Nunes	26/03/84	V 35	VIP-RC	Sevilha /ESP	23-02-2020	
2 33'20	Miguel Gonçalves	24/08/81	V 35	ADRAP	Sevilha /ESP	19-02-2017	
2 34'30	Vasco Silva	05/04/60	Sen	FC	Lisboa	21-10-1990	
2 35'26	Paulo Macedo	09/03/93	Sen	ADRAP	Funchal	31-01-2016	
2 35'29	Francisco Luís	29/04/98	Sen	CDI-M	Sevilha /ESP	15-02-2026	

3 000 m obstáculos

0,91 m - 28x obstáculos + 7x vala de água						prova do programa olímpico	
8 22,41	Alberto Paulo		03/10/85	Sen	CSM	Daegu /KOR	29-08-2011
8 35,66	Marco Rebelo		18/06/73	Sen	CSM	Maia	02-08-1998
8 47,29	Simão Bastos		26/10/99	Sen	AJS	Nerja /ESP	04-06-2025
8 48,52	Eduardo Pestana		06/08/02	s23	AJS	Coimbra	29-06-2024
8 53,75	Miguel Mascarenhas		25/07/98	Sen	GDE	Maia	08-05-2021
8 55,84	Nuno Paulo		24/07/93	s23	ACDSJ	Ribeira Brava	27-06-2013
9 04,93	Manuel Fernandes		16/03/92	s20	CSM	Ribeira Brava	06-07-2011
9 11,0	Francisco Viveiros		15/11/61	Sen	CSM	Lisboa (N)	24-04-1988
9 11,75	Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s20	CSM	Lisboa (U)	21-07-2004
9 16,40	Samuel Rios		29/04/01	s23	ADRAP	Coimbra	12-06-2021



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

110 m barreiras

10b / 1,067m - 13,72 + 9,14m							prova do programa olímpico		
13,81	-0,3	Abdel Larrinaga		13/07/94	Sen	GDE		Silésia /POL	30-05-2021
14,21	0,7	Paulo Neto		11/03/97	s23	AJS		Gävle /SWE	12-07-2019
14,22	0,5	Rafael M. Santos		09/11/05	s23	AJS		Bergen /NOR	17-07-2025
14,45	0,7	Martim Faustino		26/05/00	Sen	GDE		Viseu	14-07-2024
14,46	-0,1	Amâncio Santos		31/01/77	Sen	GDE		Lisboa (U)	05-08-2000
14,56	-0,6	Rodrigo Dionísio		25/06/85	Sen	GDE		Seixal	31-05-2009
14,76	0,9	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS		Ribeira Brava	28-05-2023
14,88	-0,2	Sérgio Duro		19/02/80	s23	GDE		Beja	18-05-2002
15,00	-0,6	Alain Monteiro		28/01/70	Sen	CSM		Funchal	12-07-1997
15,05	1,1	Pedro Feliciano		29/07/73	Sen	GDE		Lisboa (U)	03-07-1998

400 m barreiras

10b / 0,91 m - 45 + 35 m							prova do programa olímpico		
50,04		Sérgio Duro		19/02/80	Sen	GDE		VR Stº António	10-06-2003
51,33		Martim Faustino		26/05/00	Sen	GDE		Braga	03-08-2025
51,57		Manuel Sissé		17/05/02	Sen	AJS		Oordegem /BEL	09-08-2025
52,58		Telmo Correia		31/01/82	Sen	GDE		Guimarães	29-06-2005
52,75		Edgar Remédios		05/05/94	Sen	GDE		Lisboa (U)	08-08-2020
52,97		Diogo Mestre		20/05/95	Sen	ADRAP		Almada	08-05-2021
53,58		Hugo Silva		04/01/91	s20	CSM		Leiria	18-07-2010
53,68		Paulo Neto		11/03/97	s23	AJS		Ribeira Brava	16-06-2019
53,69		Arlindo Pinheiro	CPV	27/03/72	Sen	CSM		Lisboa (U)	21-07-2001
53,90		João Santos		11/03/83	s20	GDE		Mafra	29-06-2002

Meia Maratona Marcha

21.097,5m							prova do programa olímpico		
1 46'29		João Afonso Olim		14/10/00	Sen	ADRAP		Porto de Mós	22-03-2026
1 46'59		Manuel Marques		04/09/78	V 45	AJS		Porto de Mós	22-03-2026

20 000 m Marcha / 20 km Marcha

em pista e/ou estrada							prova do programa olímpico		
1 25'56"		Hélder Santos		07/03/96	Sen	GDE		La Coruña /ESP	03-06-2023
1 30'46"2		Luís Gil		06/04/75	V 35	CSM		Leiria	31-03-2012
1 33'23"		Rui Teixeira		27/07/77	s23	CSM		Rio Maior	27-03-1999
1 34'03"		João Afonso Olim		14/10/00	Sen	ADRAP		Rio Maior	11-05-2024
1 36'04"		Manuel Marques		04/09/78	V 45	AJS		Rio Maior	12-04-2025
1 39'14"		Duarte Dias		07/01/86	Sen	ADRAP		Montijo	16-03-2013
1 39'48"5		Eduardo Garcia		11/05/76	s23	CSM		Maia	04-05-1996
1 40'35"		Daniel Neves		20/10/82	s23	CSM		Porto	23-06-2002
1 44'53"		Vítor Silva		28/05/90	Sen	ADRAP		Rio Maior	07-04-2018
1 47'42"		José Carlos Fernandes		14/01/69	s23	CDN		Montijo	19-05-1990



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

Salto em Altura

							prova do programa olímpico	
2,16	pc	Ailton Fernandes	13/05/99	Sen	ADRAP		Pombal - pc	04-02-2024
2,15		Paulo J. Gonçalves	05/03/85	s23	GDE		Covilhã	09-06-2007
2,13	pc	Nelson Pinto	24/12/98	Sen	AJS	= em 7/5/2022	Braga - pc	14-01-2021
2,12	pc	Eduardo Carrolo	23/05/07	s20	GDE		Braga - pc	15-02-2026
2,08		João P. Almeida	14/07/88	s23	CSM		Lisboa (U)	10-06-2008
2,07	pc	Frederico Spínola	03/03/78	s23	GDE		Espinho	08-01-2000
2,07	pc	Rodrigo Dionísio	25/06/85	Sen	GDE		Espinho	28-02-2010
2,07	pc	Paulo Neto	11/03/97	s23	AJS		Pombal - pc	17-02-2018
2,07		Abdel Larrinaga	13/07/94	Sen	GDE		Ribeira Brava	23-05-2021
2,04		Diogo Espinha	08/10/87	Sen	GDE		Fátima	01-06-2014
2,04	pc	Paulo Neto	11/03/97	s20	AJS		Braga - pc	13-02-2016

Salto com Vara

Cano sem Vela							prova do programa olímpico	
5,35		Pedro Buaró	14/06/01	s23	GDE		Leiria	30-07-2022
5,10		Décio Faria	23/07/91	s23	AJS		Ribeira Brava	12-07-2013
4,87		Hélder Fernandes	02/03/77	Sen	CSM		Funchal	26-05-2005
4,85		Hugo Serra	12/06/77	Sen	GDE		Coimbra (M)	04-06-2000
4,65	pc	Filipe Lara Ramos	10/09/78	Sen	GDE		Espinho	15-02-2004
4,60		Gonçalo Pacheco	17/02/78	Sen	CSM		Funchal	13-07-2005
4,60		Diogo Martins	03/08/03	s20	AJS	= em 19/2/22 Pb	Ribeira Brava	10-07-2021
4,55	pc	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS		Pombal - pc	03-03-2024
4,52		Diogo Branco	10/03/85	s23	CSM		Luso	01-07-2007
4,50		Paulo Jardim	15/01/77	s23	GDE		Coimbra (M)	20-07-1997
4,50		José Camacho	26/11/71	Sen	CSM		Funchal	26-06-2001

Salto em Comprimento

							prova do programa olímpico	
7,58	0,1	Simão Alexandre	09/11/03	s23	GDE		Braga	02-08-2025
7,41	-1,0	Diogo Espinha	08/10/87	s23	CSM		Guarda	05-07-2008
7,32	1,2	Paulo Jardim	15/01/77	s23	GDE		Funchal	29-07-1998
7,29	0,3	Omar Jesus	07/10/05	s23	AJS		Braga	02-08-2025
7,26	-2,5	Abdel Larrinaga	13/07/94	Sen	GDE		Setúbal	01-05-2021
7,25	1,1	Carlos Prino	13/06/97	Sen	ADRAP		Abrantes	19-07-2020
7,23	1,4	Samuel Remédios	24/02/92	Sen	GDE		Lisboa (CAR)	13-07-2022
7,22	0,1	Bruno Costa	03/05/92	s20	CSM		Guimarães	02-07-2011
7,17	0,8	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS		Beja	03-06-2023
7,12	1,8	Alberto Fraga	29/02/80	Sen	CSM		Massamá	26-06-2004

Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:

7,55	0,5	Vladimir Letnicov	UKR	07/10/81	Sen	GDE		Istambul	18-06-2005
------	-----	-------------------	-----	----------	-----	-----	--	----------	------------



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

Triplo Salto

							prova do programa olímpico	
15,54	pc	Oleksandr Lyashchenko	18/01/97	Sen	AJS		Pombal - pc	12-02-2023
15,39	2,0	Diogo Espinha	08/10/87	s23	CSM		Guarda	06-07-2008
15,34	pc	João Alexandre	01/01/90	Sen	GDE		Pombal - pc	11-02-2017
15,33	-0,6	Bruno Carmo	21/02/81	Sen	GDE		Seia	23-07-2006
14,95	pc	Amâncio Santos	31/01/77	Sen	GDE		Espinho	28-01-2001
14,78		Graciano Farinha	08/10/62	Sen	CSM		Funchal	06-07-1986
14,69	0,3	Bruno Costa	03/05/92	s20	CSM		Lisboa (U)	10-07-2011
14,60	pc	Daniel Pó	31/03/71	Sen	GDE		Braga (pc)	16-02-1997
14,60	0,0	Éder Pires	CPV 01/11/90	s23	CSM		Ribeira Brava	17-06-2012
14,58	pc	Eduardo Carrolo	23/05/07	s20	GDE		Braga (pc)	22-02-2026
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:								
16,46	0,0	Vladimir Letnicov	UKR 07/10/81	Sen	GDE		Istambul	19-06-2005

Lançamento do Peso

7,26 kg						prova do programa olímpico	
16,83		Daniel Santiago	03/01/96	Sen	GDE	Lisboa (MP)	01-06-2024
16,04		Marçal Rodrigues	10/07/90	s23	CSM	Funchal	01-07-2010
16,00		André Vital e Silva	13/02/80	Sen	GDE	Lisboa (U)	05-03-2006
15,69		André Gonçalves	14/04/86	Sen	CSM	Funchal	14-05-2011
15,40		Angelino Gonçalves	30/12/70	Sen	GDE	Funchal	14-07-2003
14,85	pc	Paulo Gonçalves	27/09/88	s23	CSM	Pombal - pc	08-02-2009
14,49		Ricardo Fernandes	20/12/62	V 35	CSM	Almada	10-02-2001
14,40		Nicolau Barros	15/12/71	Sen	CSM	Funchal	14-02-1999
14,27		Abdel Larrinaga	13/07/94	Sen	GDE	Setúbal	01-05-2021
13,98	pc	Vítor Gouveia	05/04/00	Sen	AJS	Pombal - pc	09-02-2025

Lançamento do Disco

2 kg					prova do programa olímpico	
51,68	Jorge Grave	01/09/82	V 35	AJS	Funchal	05-01-2019
49,07	Miguel Pinto	13/06/84	Sen	GDE	Faro	08-06-2008
48,26	Angelino Gonçalves	30/12/70	Sen	GDE	Quinta do Anjo	16-08-2000
46,01	Bráulio Silva	20/09/71	Sen	CSM	Viseu	20-05-2006
45,42	André Jidkov	31/01/01	Sen	GDE	Lisboa (MP)	23-03-2024
44,40	Vítor Gouveia	05/04/00	Sen	AJS	Ribeira Brava	09-06-2024
43,84	Juvenal Gonçalves	12/07/58	Sen	CSM	Funchal	06-06-1990
43,78	Marçal Rodrigues	10/07/90	s23	CSM	Funchal	06-07-2010
43,32	Daniel Santiago	03/01/96	Sen	GDE	Vagos	27-07-2024
42,76	Décio Andrade	25/01/97	s20	GDE	Funchal	01-02-2015



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

Lançamento do Martelo

7,26 kg						prova do programa olímpico	
70,42	Décio Andrade	25/01/97	s23	GDE	San Angelo, TX/USA	06-04-2019	
67,17	André Vital e Silva	13/02/80	Sen	GDE	Lagos	06-04-2006	
63,96	Francisco A. Pereira	25/04/03	s23	GDE	Funchal	19-07-2025	
61,59	João Venade	25/01/88	Sen	CSM	Leiria	03-03-2012	
60,55	Mário Rocha	27/06/72	Sen	GDE	Porto (I)	11-07-1999	
59,06	Nuno Coelho	09/07/77	Sen	GDE	Almada	06-05-2000	
56,06	Diogo M. Freitas	10/08/02	s20	GDE	Funchal	15-06-2021	
53,94	João F. Almeida	24/03/86	s23	CSM	Viseu	21-05-2006	
53,08	Silvério Manso	22/01/57	Sen	CSM	Lisboa (N)	20-05-1990	
53,02	António Magalhães	18/01/65	Sen	CSM	Lisboa (U)	02-07-1997	

Lançamento do Dardo

800 g					prova do programa olímpico	
71,67	Hélder Pestana	11/02/87	Sen	GDE	Fátima	31-05-2014
69,97	Tiago Aperta	15/01/92	Sen	AJS	Abrantes	21-06-2025
62,56	Sérgio Abreu	24/10/68	Sen	CSM	Funchal	25-05-1997
61,20	Roque Tavares	16/08/90	Sen	ADRAP	Ribeira Brava	10-06-2023
60,85	Vítor Dinarte Freitas	22/08/74	Sen	CSM	Lisboa (U)	29-05-1999
59,93	Demétrio Barros	29/06/71	Sen	GDE	Funchal	10-07-1997
59,42	Paulo Jardim	15/01/77	Sen	GDE	Ribeira Brava	23-07-2008
59,06	Moisés Faria	13/03/02	s20	GDE	Ribeira Brava	15-08-2020
56,28	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS	Lisboa (MP)	21-07-2024
54,56	José Faustino	14/01/77	s23	GDE	Funchal	24-05-1997
Com modelo antigo (em vigor até 1 de abril de 1986):						
58,28	Diogo Lavajo	17/03/54	Sen	CSM	Funchal	24-06-1984
58,20	Afonso Viveiros	13/11/58	s23	CDN	Lisboa (A)	11-05-1980



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Decatlo									
100m + Comprimento + Peso + Altura + 400m / 110m barr + Disco + Vara + Dardo + 1500m								prova do programa olímpico	
7 588 p	1,1	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS			Lisboa (MP)	21-07-2024
		11,17 . 7,09 . 13,75 . 1,88 . 49,30 / 14,75 . 42,20 . 4,30 . 56,28 . 4 36,81							
7 472 p	0,4	Abdel Larrinaga	13/07/94	Sen	GDE			Setúbal	02-05-2021
		10,82 . 7,26 . 14,27 . 2,01 . 51,64 / 14,33 . 40,72 . 4,40 . 50,42 . 5 18,29							
6 802 p		Alberto Fraga	29/02/80	Sen	CSM			Lisboa (U)	20-06-2004
		10,94 . 6,86 . 12,72 . 1,88 . 51,66 / 15,42 . 33,93 . 4,05 . 45,62 . 4 59,11							
6 169 p		José Durão	09/01/69	s23	CSM			Lisboa (N)	10-06-1990
		11,84 . 6,90 . 8,68 . 2,01 . 51,44 / 16,40 . 30,22 . 3,10 . 37,78 . 4 24,81							
6 014 p		Emanuel Viveiros	05/06/60	Sen	CSM			Lisboa (N)	18-04-1987
		11,7 . 6,74 . 10,60 . 1,74 . 50,6 / 19,4 . 32,84 . 3,00 . 52,02 . 4 15,5							
5 973 p		Paulo Jardim	15/01/77	s23	GDE			Funchal	05-04-1998
		11,92 . 6,62 . 12,00 . 1,75 . 56,72 / 16,94 . 33,15 . 4,20 . 54,56 . 5 35,83							
5 896 p		José Sol	14/11/58	s20	CSM		dardo anterior a 1985	Lisboa (N)	28-08-1977
		11,8 . 6,60 . 9,32 . 1,73 . 51,1 / 16,2 . 28,06 . 3,00 . 47,48 . 4 30,2							
5 889 p	-0,8	André F. Oliveira	22/01/00	s23	ADRAP			Leiria	26-06-2022
		11,39 . 6,59 . 11,03 . 1,72 . 52,66 / 16,22 . 31,17 . 3,60 . 38,43 . 5 16,74							
5 809 p		Vítor Dinarte Freitas	22/08/74	Sen	CSM			Funchal	05-04-1998
		12,07 . 6,37 . 10,24 . 1,80 . 54,54 / 16,74 . 25,86 . 3,30 . 59,01 . 4 58,25							
5 653 p	-0,3	Gonçalo Pacheco	17/02/78	Sen	GDE			Machico	07-05-2006
		11,9 . 6,27 . 10,97 . 1,82 . 58,6 / 18,9 . 31,83 . 4,30 . 50,62 . 5 07,5							

4 x 100 m

								prova do programa olímpico	
41,93		GD Estreito		Sen	GDE			Viseu	13-07-2024
		Lourenço Viveiros 06, Edgar Remédios 94, Martim Faustino 00, Rodrigo Rito 00							
41,96		ACD Jardim da Serra		Sen	AJS			Maia	24-05-2025
		Francisco Palmeira 05, Rafael M. Santos 05, Manuel Sissé 02, Gabriel Maia 03							
42,01		GD Estreito		Sen	GDE			Viseu	13-06-1998
		Pedro Feliciano 73, Vítor Jorge 74, Eurico Teixeira 80, Daniel Pó 71							
42,08		GD Estreito		Sen	GDE			Lisboa (U)	27-05-2000
		Amâncio Santos 77, Pedro Antunes 77, Eurico Teixeira 80, Pedro Rosa 72							
42,12		GD Estreito		Sen	GDE			Leiria	10-06-2000
		Alberto Fraga 80, Pedro Antunes 77, Eurico Teixeira 80, Pedro Rosa 72							
42,18		Seleção da Madeira		Sen	SM			Luso	23-06-2007
		Victor Rodrigues 88, Dany Gonçalves 85, Bruno Santos 85, Filipe Santos 84							
42,19		GD Estreito		Sen	GDE			Maia	24-05-2025
		André Rangel 00, Martim Faustino 00; Edgar Remédios 94, Rodrigo Rito 00							
42,41		CS Marítimo		Sen	CSM			Faro	07-06-2008
		Bruno Santos 85, Dany Gonçalves 85, Hermano Gouveia 81, Hugo Silva 91							
42,47		GD Estreito		Sen	GDE			Lisboa (I)	25-06-2000
		David Aveiro 79, Pedro Antunes 77, Eurico Teixeira 80, Pedro Rosa 72							
42,47		CS Marítimo		Sen	CSM			Lisboa (U)	11-06-2005
		Hermano Gouveia 81, Filipe Santos 84, Bruno Santos 85, Dany Gonçalves 85							



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Outros Clubes:									
42,67		ADR Água de Pena			Sen	ADRAP		Ribeira Brava	01-06-2024
		Miguel Tapadas 98, Rafael Jorge 97, Ulisses Tavares 92, Guilherme Ornelas 02							
44,21		CD Nacional			s20	CDN		Funchal	16-03-1991
		António Mondim 72, Nuno Andrade 72, Vítor Betencourt 75, Maurício Ribeiro 73							
45,91		CDC Porto Moniz			s20	CDCPM		Viseu	07-07-2007
		Sean Castro 89, Jean Fourie 90, Roberto Gonçalves 89, André Gonçalves 90							
46,40		C Atletismo da Madeira			s18	CAM		Luso	17-06-2006
		Énio Pimenta 89, João Frias 91, Sean Castro 89, André Gonçalves 90							
47,25		CA Funchal			Sen	CAFH		Ribeira Brava	14-07-2010
		José Víctor Abreu 91, Emídio Rodrigues 65, Roberto Prioste 83, Nelson Prioste 89							

4 x 400 m

prova do programa olímpico						
3 16,00	CS Marítimo	s23	CSM	Lisboa (U)	08-06-2003	
	Hermano Gouveia 81, Nuno Mendes 81, Ivo Graça 84, Bruno Santos 85					
3 16,42	GD Estreito	Sen	GDE	Viseu	13-06-1998	
	Eurico Teixeira 80, Armando Monteiro 74, Miguel Cascalheira 65, Vítor Jorge 74					
3 16,71	GD Estreito	Sen	GDE	Lisboa (U)	09-06-2002	
	João Santos 83, Duarte Ponte 73, Roberto Aguiar 84, Sérgio Duro 80					
3 16,91	GD Estreito	Sen	GDE	Lisboa (U)	06-06-2004	
	Bruno Gancho 79, Diogo Sousa 83, Deodato Freitas 77, Sérgio Duro 80					
3 17,82	CS Marítimo	Sen	CSM	Lisboa (U)	11-06-2005	
	Hermano Gouveia 81, Bruno Santos 85, Ivo Graça 84, Filipe Santos 84					
3 18,71	GD Estreito	Sen	GDE	Lisboa (I)	25-06-2000	
	Emiliano Ventura 79, Duarte Ponte 79, Eurico Teixeira 80, Pedro Antunes 77					
3 19,54	GD Estreito	Sen	GDE	Elvas	08-05-2004	
	Sérgio Duro 80, Diogo Sousa 83, Emiliano Ventura 79, Bruno Gancho 79					
3 19,73	ACD Jardim da Serra	Sen	AJS	Viseu	14-07-2024	
	Pedro Chaves 05, Guilherme Almeida 02, Lucas Santos 07, Bernardo Pereira 97					
3 19,83	CS Marítimo	Sen	CSM	Leiria	05-06-2005	
	Hermano Gouveia 81, Bruno Santos 85, Ivo Graça 84, Luís Pinto 75					
3 19,98	CS Marítimo	s23	CSM	Guarda	06-07-2003	
	Ivo Graça 84, Hermano Gouveia 81, Bruno Santos 85, Rúben Alves 83					
Outros Clubes:						
3 22,0	GS Spiroc	Sen	GSS	Lisboa (N)	30-06-1984	
	Adriano Gonçalves 61, Lino Correia 60, Emanuel Viveiros 60, Norberto Pereira 59					
3 22,46	ADR Água de Pena	Sen	ADRAP	Ribeira Brava	02-06-2024	
	Carlos Prino 97, Guilherme Ornelas 02, Tiago Sabino 01, Hugo J Silva 99					
3 22,6	CD Nacional	Sen	CDN	Lisboa (N)	06-07-1980	
	Emanuel Viveiros 60, Edmundo Correia 63, Carlos M. Correia 55, Luís I. Ornelas 61					
3 35,07	CA Funchal	Sen	CAFH	Ribeira Brava	18-07-2009	
	Edwin Nunes 89, André Neto 89, Roberto Prioste 83, Nelson Prioste 89					
3 37"9	JC Santo António	Sen	JCSA	Aveiro	13-06-1982	
	?					



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

provas do programa internacional de pista coberta

(que não constam do programa olímpico)

60 m

prova do programa internacional de pista coberta									
6,71	pc	Delvis Santos		27/06/99	Sen	AJS		Lisboa (CAR)	15-02-2023
6,72	pc	André Prazeres		23/05/99	Sen	AJS		Pombal - pc	08-02-2026
6,75	pc	Gabriel Maia		17/02/03	s23	AJS		Pombal - pc	22-02-2025
6,81	pc	Dany Gonçalves		14/03/85	Sen	CSM		Pombal - pc	14-02-2009
6,88	pc	Rodrigo Rito		30/08/00	Sen	GDE		Pombal - pc	11-03-2023
6,91	-1,1	Alberto Fraga		29/02/80	Sen	CSM		Funchal	24-01-2004
6,95	pc	Ricardo Ribeiro		21/02/95	s23	AJS		Pombal - pc	20-02-2016
6,98	pc	Tiago Ganço		07/04/77	s23	CSM		Braga - pc	01-02-1997
6,99	pc	Pedro Rosa		04/07/72	Sen	GDE		Espinho	29-01-2000
7,00	pc	David Martinho		16/03/01	s20	AJS		Braga - pc	23-02-2019
7,00	pc	Rafael Jorge		01/03/97	Sen	ADRAP		Lisboa (CAR)	21-02-2024

3 000 m

prova do programa internacional de pista coberta									
7 53,20	pc	Hugo Rocha		27/06/97	Sen	GDE		Pombal - pc	23-02-2025
8 04,48		Alberto Paulo		03/10/85	Sen	CSM		Lisboa (U)	26-06-2011
8 04,95	pc	Licínio Pimentel		12/04/77	Sen	GDE		Espinho	15-02-2004
8 08,15	pc	Marco Rebelo		18/06/73	Sen	GDE		Espinho	13-02-2000
8 09,39	pc	Diogo Rosário		02/10/00	Sen	AJS		Braga - pc	08-02-2026
8 11,94		Ricardo J. Pereira		12/08/90	Sen	AJS		Maia	01-08-2015
8 12,74	pc	Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s23	CSM		Pombal - pc	10-02-2007
8 13,34		João Ricardo Jardim		03/04/65	Sen	GDME		Funchal	18-07-1994
8 15,2		Túlio António	ANG	24/01/83	Sen	CSM		Lisboa (U)	31-05-2008
8 15,52		Armando Monteiro		20/04/74	Sen	GDE		Lisboa (U)	27-04-1997
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
8 08,12		Nicolas K. Kipkeday	KEN	25/11/83	s20	GDE		Lisboa (U)	07-05-2001

60 m barreiras

prova do programa internacional de pista coberta									
5b / 1,067m - 13,72 + 9,14m									
7,87	pc	Rafael M. Santos		09/11/05	s23	AJS		Ourense /ESP	21-02-2026
7,93	pc	Amâncio Santos		31/01/77	Sen	GDE		Valência	24-02-2001
7,96	pc	Abdel Larrinaga		13/07/94	Sen	GDE		Alpiarça	06-01-2021
7,99	pc	Paulo Neto		11/03/97	Sen	AJS		Pombal - pc	01-03-2020
8,10	pc	Rodrigo Dionísio		25/06/85	Sen	GDE		Espinho	10-01-2009
8,24	pc	Martim Faustino		26/05/00	Sen	GDE		Braga - pc	09-03-2025
8,26	pc	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS		Pombal - pc	12-02-2023
8,28	1,8	Sérgio Duro		19/02/80	Sen	GDE		Funchal	25-01-2003
8,37	pc	Pedro Feliciano		29/07/73	Sen	GDE		Espinho	15-02-1998
8,41	1,8	Arlindo Pinheiro	CPV	27/03/72	Sen	CSM		Funchal	25-01-2003



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Heptatlo									
60m + Comprimento + Peso + Altura / 60m barr. + Vara + 1000m					prova do programa internacional de pista coberta				
5 490 p	pc	Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS			Pombal - pc	03-03-2024
		7,12 . 6,91 . 13,32 . 1,87 / 8,48 . 4,55 . 2 42,68							
5 252 p	pc	Alberto Fraga	29/02/80	Sen	CSM			Espinho	15-02-2004
		7,05 . 7,01 . 13,46 . 1,90 / 8,53 . 4,30 . 3.05,91							
4 944 p		Paulo Neto	11/03/97	s23	AJS			Lourosa	29-12-2019
		7,16 . 6,74 . 10,41 . 1,99 / 8,38 . 3,60 . 3 00,07							
4 869 p	pc	Paulo Neto	11/03/97	s20	AJS			Pombal - pc	15-02-2015
		7,35 . 6,55 . 10,08 . 1,99 / 8,49 . 3,60 . 2.52,17							
4 696 p	pc	André Rangel	23/03/00	Sen	GDE			Pombal - pc	03-03-2024
		7,26 . 6,70 . 9,18 . 1,87 / 8,63 . 3,95 . 3 06,17							
4 559 p	pc	Diogo Branco	10/03/85	s20	CSM			Espinho	15-02-2004
		7,44 . 6,33 . 11,00 . 1,75 / 9,18 . 4,10 . 2.57,85							
4 501 p	pc	André F. Oliveira	22/01/00	s23	ADRAP			Pombal - pc	27-02-2022
		7,33 . 6,38 . 11,06 . 1,72 / 8,87 . 3,55 . 2.58,20							
4 354 p	-1,1	Éder Pires	CPV	01/11/90	s23	CSM		Machico/R.Brava	18-12-2011
		7,74 . 6,84 . 8,96 . 1,92 / 9,10 . 3,10 . 2 58,2							
4 278 p	-0,3	Gonçalo Pacheco	17/02/78	Sen	GDE			Machico	17-12-2005
		7,8 . 6,15 . 11,03 . 1,84 / 9,7 . 4,3 . 3 09,2							
4 208 p	pc	Diogo Espinha	08/10/87	Sen	GDE			Pombal - pc	12-12-2010
		7,32 . 6,95 . 10,05 . 1,94 / 9,61 . 2,40 . 3 11,17							



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

Outras Provas

(provas que não constam do programa olímpico nem do calendário internacional de pista coberta)

100 jardas

outras provas								
10,05	Pedro Antunes	22/07/77	Sen	GDE		Lisboa (U)	19-02-2000	
Tempos manuais:								
10"3	António Brazão	23/12/59	s18	CDN		Funchal	14-07-1976	
10"6	Paulo Morna	09/07/56	s23	CSM		Funchal	14-07-1976	
10"7	João Raimundo	23/01/64	s18	CDN		Funchal	15-02-1981	
10"8	Norberto Pereira	28/12/59	s23	CDN		Funchal	15-02-1981	
11"0	José Paulo Gomes	25/01/64	s18	CSM		Funchal	15-02-1981	
11"1	Emanuel Castro Jasmins		s23	JCSA		Funchal	15-02-1981	
11"1	António Duarte Rodrigues		Sen	CSM		Funchal	15-02-1981	
11"3	José Amadeu Freitas		s18	CSM		Funchal	15-02-1981	

300 m

outras provas								
33,30	Sérgio Duro	19/02/80	Sen	GDE		Viseu	01-05-2003	
34,95	Mateus Jesus	07/08/09	s18	CSM		Ribeira Brava	25-01-2025	
34,96	Micael Franco	31/08/95	s23	GDE		Ribeira Brava	16-12-2017	
35,03	Ricardo Ribeiro	21/02/95	s23	AJS		Machico	14-05-2016	
35,03	Bernardo Pereira	26/01/97	Sen	AJS		Lisboa (U)	08-07-2020	
35,06	Dany Gonçalves	14/03/85	Sen	CSM		Ribeira Brava	26-05-2012	
35,13	Pedro Antunes	22/07/77	Sen	GDE		Viseu	01-05-2000	
35,54	João Penacho	03/05/05	s20	GDE		Lisboa (I)	25-04-2024	
35,58	Ivo Graça	22/03/84	s20	CSM		Viseu	01-05-2003	
35,60	Bruno Girão	24/12/75	Sen	CSM		Lisboa (U)	04-01-2003	

500 m

outras provas								
1 04,50	Bernardo Pereira	26/01/97	Sen	AJS		Lisboa (N2)	01-07-2020	
1 04,59	Nuno Mendes	27/07/81	s23	CSM		Lisboa (U)	06-01-2001	
1 04,79	Sérgio Duro	19/02/80	Sen	GDE		Lisboa (U)	30-04-2003	
1 05,65	Pedro Antunes	22/07/77	Sen	GDE		Lisboa (U)	19-02-2000	
1 05,8	Fernando Formiga	10/04/60	Sen	CSM		Lisboa (N)	27-03-1983	
1 05,81	Diogo Sousa	28/11/83	s20	GDE		Funchal	17-07-2002	
1 05,9	Emanuel Viveiros	05/06/60	Sen	CSM		Funchal	18-01-1992	
1 06,10	Arlindo Pinheiro	CPV 27/03/72	Sen	CSM		Almada	12-02-2002	
1 06,12	Hermano Gouveia	21/03/81	s23	CSM		Funchal	13-12-2003	
1 06,12	Pedro Martins	28/06/96	Sen	ADRAP		Braga	28-12-2019	



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
1 000 m									
									outras provas
2 22,86		Armando Monteiro	20/04/74	Sen		GDE		Lisboa (A)	22-05-1997
2 26,21		Marco Rebelo	18/06/73	Sen		CSM		Funchal	13-06-1996
2 26,73		Luís Pinto	09/11/75	Sen		CSM		Lisboa (I)	03-01-2004
2 28,56		Pedro Monteiro	03/02/04	s23		GDE		Lisboa (CAR)	04-01-2026
2 28,77		Francisco Viveiros	15/11/61	Sen		CSM		Funchal	17-03-1990
2 29,53		Jorge Batista	06/06/91	Sen		GDE		Braga	28-12-2019
2 30,25		Bruno Moniz	08/10/91	Sen		ADRAP		Ribeira Brava	27-04-2014
2 30,27		Diogo Sousa	28/11/83	s20		GDE		Funchal	18-02-2001
2 31,53	pc	Miguel Mascarenhas	25/07/98	Sen		GDE		Pombal - pc	20-01-2024
2 31,88		Nuno Pereira	27/11/00	s18		GDE		Ribeira Brava	26-11-2017

Milha

1 609 m										outras provas
4 01,36		Marco Rebelo	18/06/73	Sen		GDE		Marinha Grande	27-04-1998	
4 06,02		Henrique Meira	09/04/71	Sen		CSM		Lisboa (U)	22-05-1998	
4 07,25		Armando Monteiro	20/04/74	Sen		GDE		Lisboa (U)	22-05-1998	
4 17,22		Roberto Prioste	15/07/83	Sen		GDE		Ribeira Brava	24-04-2016	
4 18,49		Francisco Viveiros	15/11/61	Sen		CSM		Funchal	02-02-1991	
4 18,91		Edwin Nunes	01/05/89	V 35		CCDTHF		Ribeira Brava	06-07-2024	
4 19,0		José Frias	20/06/59	Sen		JAC		Funchal	15-05-1983	
4 19,29		Emanuel Viveiros	05/06/60	Sen		CSM		Funchal	02-02-1991	
4 19,31		Eduardo Pestana	06/08/02	s23		AJS		Ribeira Brava	06-07-2024	
4 22,74		Bruno Moniz	08/10/91	Sen		ADRAP		Ribeira Brava	01-04-2017	

2 000 m

							outras provas	
5 13,23	pc	Diogo Rosário	02/10/00	Sen	AJS		Pombal - pc	25-01-2026
5 24,2		Marco Rebelo	18/06/73	Sen	CSM		Funchal	10-04-1996
5 27,99	pc	Miguel Mascarenhas	25/07/98	Sen	GDE		Pombal - pc	25-01-2026
5 38,3		Mário Caseiro	01/12/69	Sen	CSM		Nazaré	02-11-2002
5 40,9		Francisco Viveiros	15/11/61	s23	CSM		Funchal	15-02-1981
5 43,5		Leonardo Caetano	10/02/50	s23	ACF		Funchal	27-02-1972
5 44,3		Manuel Dionísio	02/03/57	Sen	CDN		Funchal	15-02-1981
5 46,48		Eduardo Pestana	06/08/02	s20	AJS	c/ 18 obstáculos	Ribeira Brava	02-08-2020
5 49,0		Lino Correia	17/09/60	s23	CSM		Funchal	15-02-1981
5 49,7		José Carlos Ribeiro	30/01/64	s20	JAC		Funchal	06-02-1983



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

Meia-Maratona

21 097,5 m						outras provas	
1 03'59	Alberto Paulo	03/10/85	Sen	CSM	Porto	10-10-2010	
1 05'48	Ricardo J. Pereira	12/08/90	Sen	AJS	Porto	19-09-2021	
1 06'50	Tiago F. Silva	31/05/86	Sen	ADRAP	Ovar	18-10-2015	
1 07'15	Bruno Moniz	08/10/91	Sen	ADRAP	Leiria	07-10-2018	
1 07'34	Luís Pinto	09/11/75	Sen	CSM	Moita	18-10-2009	
1 07'58	Paulo Macedo	09/03/93	Sen	ADRAP	Ovar	13-10-2019	
1 08'20	Mário Caseiro	01/12/69	Sen	CSM	Nazaré	11-11-2001	
1 09'04	Luís Mendes	10/06/90	s20	GDE	Porto	18-10-2009	
1 09'23	Manuel J. Conceição	01/12/55	Sen	CSM	Nazaré	11-11-1984	
1 09'24	Eduardo Pestana	06/08/02	Sen	AJS	Porto Santo	15-03-2025	

5 000 m Marcha

em pista				prova de outros programas nacionais em pista coberta e ar livre			
20 59,98	pc	Hélder Santos	07/03/96	Sen	GDE	Pombal - pc	27-01-2024
21 14,65		Luís Gil	06/04/75	V 35	CSM	Maia	29-01-2011
21 15,08		José Eduardo Garcia	11/05/76	s23	CSM	Funchal	12-03-1997
21 16,46		Manuel Marques	04/09/78	V 40	AJS	Pombal	26-02-2022
21 53,92		Xavier Sousa	20/10/96	s23	AJS	Ribeira Brava	04-06-2016
22 10,57	pc	João Afonso Olim	14/10/00	Sen	ADRAP	Braga - pc	28-02-2026
22 31,6		Rui Teixeira	27/07/77	s23	CSM	Lisboa (U)	16-01-1999
22 43,35		Diogo E. Fernandes	01/04/01	s20	AJS	Ribeira Brava	29-06-2019
22 45,96		Daniel Neves	20/10/82	s20	GDE	Braga	09-06-2001
22 52,37		Francisco Henriques	29/01/01	s20	GDE	Ribeira Brava	11-01-2020

10 000 m Marcha

em pista					prova do programa nacional de ar livre			
43 07,42	Hélder Santos	20/03/90	Sen	GDE			Leiria	16-06-2023
43 33,85	Manuel Marques	04/09/78	V 40	AJS			Leiria	25-06-2022
45 09,76	Xavier Sousa	20/10/96	s23	AJS			Maia	25-06-2016
45 13,30	José Eduardo Garcia	11/05/76	s20	CSM			Funchal	03-06-1995
45 43,45	João Afonso Olim	14/10/00	Sen	ADRAP	45'35" - estrada		Coimbra	29-06-2024
46 10,89	Daniel Neves	20/10/82	s23	CSM			Caldas Rainha	06-07-2002
46 21,0	Luís Gil	06/04/75	Sen	CSM	45'21" - estrada		Lisboa (U)	27-07-2007
48 13,89	Rui Teixeira	27/07/77	s23	CSM			Funchal	10-07-1999
48 39,12	Diogo E. Fernandes	01/04/01	s20	AJS			Vagos	06-07-2019
48 48,6	José Carlos Fernandes	14/01/69	s23	CDN			Lisboa (L)	26-05-1990

35 km Marcha

em estrada						prova do programa nacional	
2 52'01"	Manuel Marques	04/09/78	V 40	AJS		Dudince /SLK	23-04-2022
2 59'45"	Luís Gil	06/04/75	V 45	CSM	T passagem	Porto de Mós	10-01-2021
3 12'22"	Daniel Neves	20/10/82	s23	CSM		Valongo	16-02-2002



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

Estafeta Medley (Estafeta Sueca)

100 + 200 + 300 + 400 m							outras provas	
1 56,82	ACD Jardim da Serra	Sen	AJS		Ribeira Brava	13-07-2016		
	Rodrigo Ramos 98, Dany Gonçalves 85, Roberto Faria 91, Ricardo Ribeiro 95							
2 04,25	GD Estreito	Sen	GDE		Ribeira Brava	13-07-2016		
	Sérgio Mendes 93, Pedro A. Freitas 96, Paulo Ornela 93, Pedro Oliveira 94							
2 04,51	GD Estreito	Sen	GDE		Ribeira Brava	22-04-2018		
	Filipe Santos 84, Renan Gregório 96, Pedro Oliveira 94, Davide Teixeira 92							
2 05,56	ACD Jardim da Serra	Sen	AJS		Machico	16-05-2015		
	Rodrigo Ramos 98, Roberto Faria 91, Hugo Silva 91, Ricardo Ribeiro 95							
2 05,82	ADR Água de Pena	Sen	ADRAP		Ribeira Brava	13-04-2024		
	Matias Freitas 08, Ulisses Tavares 92, Guilherme Omelas 02, Tomás Rosário 04							
2 06,03	ACD Jardim da Serra	s20	AJS		Ribeira Brava	22-04-2023		
	Omar Jesus 05, Francisco Palmeira 05, Lucas R. Santos 07, Pedro Chaves 05							
2 06,10	ACD Jardim da Serra	Sen	AJS		Ribeira Brava	13-04-2024		
	Filipe Santos 84, Francisco Palmeira 05, Roberto Faria 91, Pedro Chaves 05							
2 06,11	GD Estreito	Sen	GDE		Ribeira Brava	29-04-2017		
	José Teixeira 99, João Duarte99, Paulo Ornelas 93, Nuno Pereira 00							
2 06,45	ADR Água de Pena	s23	ADRAP		Ribeira Brava	23-04-2022		
	Guilherme Ornelas 02, Artur Martins 05, Tomás Rosário 04, Manuel Vieira 03							
2 06,63	ADR Água de Pena	Sen	ADRAP		Ribeira Brava	22-04-2023		
	Roberto Gomes 07, Ulisses Tavares 92, Artur Martins 05, Tomás Rosário 04							
Outros Clubes:								
2 13,0	CS Marítimo	s18	CSM		Funchal	01-04-1971		
	Maurílio Silva 54, Valdemar Romão 54, Timóteo Velosa 54, Carlos Faria 54							
2 16,2	CD Nacional	Sen	CDN		Funchal	13-05-1969		
	António Camara 45, António Cunha 50, Martinho Gouveia 47, Agostinho Xavier 45							
2 25,87	CA Funchal	V 45	CAFH		Ribeira Brava	15-06-2025		
	António Mendonça 73, Duarte Xavier 80, Énio Freitas 72, João Vieira 76							

Estafeta Olímpica

100 + 200 + 400 + 800 m							outras provas	
3 21,7	m	GD Estreito	Sen		GDE	Ribeira Brava	18-04-2018	
Rodrigo Barros 01, Renan Gregório 96, Davide Teixeira 92, Nuno Pereira 00								
3 24,05		ACD Jardim da Serra	Sen		AJS	Ribeira Brava	07-07-2016	
Dany Gonçalves 85, Ricardo Ribeiro 95, Roberto Faria 91, Bruno Silva 89								
3 24,09		GD Estreito	Sen		GDE	Ribeira Brava	28-04-2017	
Pedro A. Freitas 96, Paulo Omelas 93, Vadym Parkhomchuk 98, Nuno Pereira 00								
3 25,3	m	ACD Jardim da Serra	Sen		AJS	Machico	17-05-2015	
Ricardo Ribeiro 95, Roberto Faria 91, Hugo Silva 91, Bruno Silva 89								
3 26,4	m	GD Estreito	s23		GDE	Machico	17-05-2015	
Pedro A. Freitas 96, Renan Gregório 96, Paulo Ornelas 93, Pedro Oliveira 94								
3 27,44		ACD Jardim da Serra	s23		AJS	Ribeira Brava	23-04-2023	
Omar Jesus 05, Francisco Palmeira 05, Pedro Chaves 05, Eduardo Pestana 02								
3 28,75		ADR Água de Pena	Sen		ADRAP	Ribeira Brava	28-04-2017	
Milton Ferreira 98, Ulisses Tavares 92, Edwin Nunes 89, Bruno Moniz 91								
3 29,03		GD Estreito	Sen		GDE	Ribeira Brava	07-07-2016	
Paulo Ornelas 93, Sérgio Mendes 93, Pedro A. Freitas 96, Pedro Oliveira 94								
3 29,14		ACD Jardim da Serra	Sen		AJS	Ribeira Brava	09-04-2022	
Roberto Faria 91, Tiago Freitas 02, Francisco Palmeira 05, Eduardo Pestana 02								
3 29,70		GD Estreito	Sen		GDE	Ribeira Brava	07-04-2019	
Rúben Abreu 03, Bruno Pita 03, Tiago Freitas 02, Davide Teixeira 92								
Outros Clubes:								
3 37,0	m	CS Marítimo	s20		CSM	Funchal	27-02-1972	
José Rui Silva 55, Lomelino Freitas 53, José Câmara 54, Valdemar Romão 54								



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
4 x 1500 m									
									outras provas
16 31,67		GD Estreito			Sen	GDE		Ribeira Brava	22-04-2018
Roberto Prioste 83, Manuel Fernandes 92, Bruno Silva 89, Nuno Pereira 00									
17 00,59		ADR Água de Pena			Sen	ADRAP		Ribeira Brava	29-04-2017
Bruno Moniz 91, Edwin Nunes 89, Paulo Macedo 93, Silvestre Rodrigues 82									
17 03,16		ADR Água de Pena			Sen	ADRAP		Machico	16-05-2015
J. Manuel Gomes 94, Vítor Hugo Morgado 96, Tiago F. Silva 86, Bruno Moniz 91									
17 05,79		ACD Jardim da Serra			Sen	AJS		Ribeira Brava	15-06-2025
Pedro Sousa 96, Óscar Góis 08, Eduardo Pestana 02, Paulo Macedo 93									
17 10,13		GD Estreito			Sen	GDE		Ribeira Brava	29-04-2017
Vadym Parkhomchuk 98, Humberto Pires 89, Roberto Prioste 83, Manuel Fernandes 92									
17 17,03		GD Estreito			Sen	GDE		Ribeira Brava	06-04-2019
Manuel Fernandes 92, Humberto Pires 89, Bruno Silva 89, Davide Teixeira 92									
17 21,25		ACD Jardim da Serra			Sen	AJS		Ribeira Brava	13-04-2024
Paulo Macedo 93, Eduardo Pestana 02, Pedro Sousa 96, Décio Abreu 85									
17 22,57		ADR Água de Pena			Sen	ADRAP		Ribeira Brava	22-04-2018
Vítor Silva 90, Paulo Cassiano 97, Paulo Macedo 93, Silvestre Rodrigues 82									
17 24,22		ACD Jardim da Serra			Sen	AJS		Machico	16-05-2015
Danilo Nóbrega 94, Davide Teixeira 92, Leandro José Abreu 98, Bruno Silva 89									
17 25,04		GD Estreito			Sen	GDE		Machico	16-05-2015
Nuno Paulo 93, Fábio Fernandes 95, Humberto Pires 89, Paulo Cassiano 97									
Outros Clubes:									
17 33,48		CA Funchal			Sen	CAFH		Ribeira Brava	13-07-2011
João Sá 1980, Emídio Rodrigues 1965, Alcino Abreu 1989, Américo Caldeira 1977									
18 10,68		Vip RC			Sen	VIP-RC		Ribeira Brava	22-04-2018
Edwin Nunes 89, Carlos E. Freitas 84, Adelino Camacho 68, Eugénio Pinto 68									
18 25,66		CCDT Horários do Funchal			Sen	CCDTHF		Machico	08-07-2009
Nelson Silva 76, José Rodrigues 73, António Gonçalves 69, Amândio Correia 69									
18 46,29		CDE Santana			Sen	CDES		Ribeira Brava	06-04-2019
Paulo Cassiano 97, Márcio Coelho 80, Gilmer Galeano 84, Telmo Pão 85									
18 46,5	m	CD Nacional			Sen	CDN		Funchal	25-04-1970
João Luís Nóbrega 53, António Câmara 45, Egídio Fernandes 53, Ilídio Correia 51									
Equipas de Veteranos:									
18 34,28		CA Funchal - vet	01/11/86	V 35	CAFH			Ribeira Brava	15-06-2025
António Jardim 86, Raul Goulart 76, Lino Teles 86, Élvio Silva 86									
19 17,36		Canico - vet	22/03/74	V 45	CKC			Ribeira Brava	06-04-2019
Élvio Henriques 73, Carlos Fernandes 69, Raúl Mendes 61, João A. Freitas 74									
19 52,42		Horários do Funchal - vet	19/11/74	V 40	CCDTHF			Ribeira Brava	29-04-2017
António Gonçalves 69, Ricardo Spínola 69, Duarte Costa 74, José Manuel Abreu 72									
20 16,29		Jardim da Serra - vet	09/03/81	V 35	AJS			Ribeira Brava	13-07-2016
João A. Freitas 74, Marco Barros 78, Óscar Correia 79, Gabriel Silva 81									
20 17,78		Corticeiras / Zapecar - vet	23/03/75	V 40	GDC			Ribeira Brava	13-07-2016
Alberto Jardim 75, Paulo Fernandes 75, Nuno Faria 68, Joaquim Fernandes 61									



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalação	Clube	Obs	Local	Data
-------	-------	--------	-----	------	-----------	-------	-----	-------	------

Legenda de Clubes

Sigla	Designação	Concelho
AAM-M	Associação Alegria Madeira Card.	Funchal
ACDSJ	Associação Cultural e Desportiva de São João	Ribeira Brava
ACF	Ateneu Clube do Funchal	Funchal
ADAM-M	Associação Desportiva Atlético da Madeira	Funchal
ADC	Associação Desportiva Amigos do Costume	Funchal
ADCSF	Associação Desportiva e Cultural de São Paulo	Ribeira Brava
ADG	Associação Desportiva Galomar	Santa Cruz
ADP-M	Associação Desportiva Pontassolense	Ponta do Sol
ADRAP	Associação Desportiva e Recreativa de Água de Pena	Machico
ADRPD	Associação Desportiva e Recreativa da Ponta Delgada	São Vicente
AJS	Associação Cultural e Desportiva do Jardim da Serra	Câmara de Lobos
APCTT	Associação Porto da Cruz Trail Team	Porto da Cruz
CAFH	Clube de Atletismo do Funchal	Funchal
CAM	Centro de Atletismo da Madeira	Funchal
CAMAD	Clube Aventura da Madeira	Funchal
CCDCMF	Centro Cultural e Desportivo da Câmara Municipal do Funchal	Funchal
CCDTHF	Centro de Cultura e Desporto dos Trabalhadores dos Horários do Funchal	Funchal
CDB-M	Clube Desportivo Barreirense	Funchal
CDCPM	Clube Desportivo e Cultural do Porto Moniz	Porto Moniz
CDEPC	Clube Desportivo Escola do Porto da Cruz	Porto da Cruz
CDES	Clube Desportivo Escola Santana	Santana
CDG	Clube Desportivo do Garachico	Câmara de Lobos
CDI-M	Clube Desportivo Infante D. Henrique	Funchal
CDN	Clube Desportivo Nacional	Funchal
CDRB	Clube Desportivo da Ribeira Brava	Ribeira Brava
CEE-M	Clube Escola do Estreito - Madeira	Câmara de Lobos
CFA-M	Clube Futebol Andorinha	Funchal
CIA	Clube Ilha Atlântica	Funchal
CKC	Clube Karate Caniço	Santa Cruz
CNSV	Clube Naval de São Vicente	São Vicente
CPC-M	Casa do Povo da Camacha	Santa Cruz
CSM	Club Sport Marítimo	Funchal
Escolar	Atleta de um núcleo desportivo escolar	Madeira
FC	Fármácia do Carmo	Funchal
GDC-M	Grupo Desportivo das Corticeiras	Câmara de Lobos
GDE	Grupo Desportivo do Estreito	Câmara de Lobos
GDME	Grupo Desportivo do Mundo da Esperança	Funchal
GRCC	Grupo Recreativo Cruzado Canicense	Santa Cruz
GSS	Grupo Social Spiroc	Funchal
INATEL	INATEL	Madeira
Indiv	Atleta individual	Madeira
JAC	Juventude Atlântico Clube	Funchal
JCSA	Juventude Cristã de Santo António	Funchal
LCM-M	Ludens Clube de Machico	Machico
MCDON	McDonald's	Funchal
MSC.L	MSC Seguros, Lda.	Calheta
R-TRM	Rodoeste - Transportadora Rodoviária da Madeira, Lda.	Funchal
RCT	RC Travel	Funchal
SCM-M	Sporting Clube da Madeira	Funchal
SCSC	Sporting Club Santacruzense	Santa Cruz
SM	Seleção da Madeira	Madeira
UDST	União Desportiva de Santana	Santana
VIP-RC	Vip RC	Funchal