



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-mai-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
60 m									
prova do programa nacional de pista coberta									
7,00	pc	David Martinho	16/03/01	s20	AJS			Braga - pc	23-02-2019
7,06	1,2	Ricardo Ribeiro	21/02/95	s20	AJS			Vendas Novas	11-01-2014
7,06	pc	Xavier Outeiro	08/08/03	s20	AJS			Braga - pc	12-02-2022
7,09	0,6	Lourenço A. Viveiros	16/06/06	s18	GDE			Câmara de Lobos	07-01-2022
7,12	pc	Mateus Jesus	07/08/09	s18	CSM			Braga - pc	07-02-2026
7,13	1,1	Rodrigo Ramos	02/07/98	s18	AJS			Ribeira Brava	05-12-2015
7,13	pc	Tito Fernandes	02/06/99	s20	ADRAP			Braga - pc	28-01-2017
7,18	-0,8	Filipe Santos	25/06/84	s20	CSM			Funchal	13-12-2003
7,18	-1,5	Sérgio Mendes	09/01/93	s20	GDE			Ribeira Brava	14-01-2012
7,19	pc	Paulo Neto	11/03/97	s20	AJS			Salamanca	20-02-2016
Tempos manuais:									
6"9	1,5	Micael Franco	31/08/95	s20	ADRAP			Ribeira Brava	09-02-2013
100 m									
prova do programa nacional de ar livre									
10,66	1,8	Ricardo Ribeiro	21/02/95	s20	AJS	= em 2015		Braga	12-07-2014
10,73	1,8	Xavier Outeiro	08/08/03	s20	AJS			Vagos	16-07-2022
10,91	1,7	Sérgio Mendes	09/01/93	s20	GDE			Ribeira Brava	13-05-2012
10,91	-0,1	David Martinho	16/03/01	s20	AJS			Lisboa	26-05-2019
10,93	1,0	Filipe Santos	25/06/84	s20	CSM			Guimarães	12-07-2003
10,94	1,9	Mateus Jesus	07/08/09	s18	CSM			Ribeira Brava	07-03-2026
11,00	-1,1	Roberto Capelo	07/06/77	s20	CSM			Viseu	20-07-1996
11,06	0,5	Tito Fernandes	02/06/99	s18	ADRAP			Lagoa	02-07-2016
11,20	-1,2	Lourenço A. Viveiros	16/06/06	s18	GDE			Banská Bystrica /SLK	25-07-2022
11,21	-1,4	Alberto Fraga	29/02/80	s20	GDE			Funchal	22-05-1999
Tempos manuais:									
10"7	0,4	Roberto Capelo	07/06/77	s20	CSM			Funchal	30-06-1996
10"8		João Raimundo	23/01/64	s18	CSM			Guarda	13-06-1981
10"9		José Câmara	04/10/54	s20	CSM			Porto (F)	10-06-1972



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-mai-2026

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

200 m

prova do programa nacional de ar livre

21,84	0,1	Ricardo Ribeiro		21/02/95	s20	AJS		Braga	13-07-2014
22,06	-0,2	Micael Franco		31/08/95	s20	ADRAP		Fátima	07-07-2013
22,18	0,7	Xavier Outeiro		08/08/03	s20	AJS		Leiria	31-07-2022
22,30	-1,4	Tito Fernandes		02/06/99	s18	ADRAP		Lagoa	03-07-2016
22,41	1,7	André Jerónimo		09/07/02	s20	AJS		Ribeira Brava	12-01-2020
22,49	-0,3	João Penacho		03/05/05	s20	GDE		Viana do Castelo	28-07-2024
22,53	0,0	Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM		Ribeira Brava	05-01-2025
22,58	-0,7	Filipe Santos		25/06/84	s20	CSM		Guimarães	13-07-2003
22,59	1,3	Manuel Vieira		15/02/03	s20	ADRAP		Ribeira Brava	23-05-2021
22,64	2,0	Ivo Graça		22/03/84	s20	CSM		Lisboa (U)	25-05-2003

Tempos manuais:

22"2		José Câmara		04/10/54	s20	CSM		Funchal	06-05-1972
22"3		António Brazão		23/12/59	s20	CDN		Funchal	06-07-1977
22"3		João Raimundo		23/01/64	s18	CSM		Funchal	30-07-1981

400 m

prova dos programas nacionais

48,89		João Penacho		03/05/05	s20	GDE		Viseu	13-07-2024
49,01		Ivo Graça		22/03/84	s20	CSM		Funchal	19-07-2003
49,15		Mateus Jesus		07/08/09	s18	CSM		Ribeira Brava	31-01-2026
49,21		Bruno Santos		02/04/85	s20	CSM		Funchal	24-07-2004
49,98		Nuno Pereira		27/11/00	s20	GDE		Ribeira Brava	19-05-2018
50,07	pc	Roberto Aguiar		08/08/84	s20	GDE		Espinho	15-02-2003
50,16		Hermano Gouveia		21/03/81	s20	CSM		Maia	20-05-2000
50,17		Eurico Teixeira		01/06/80	s20	GDE		Lisboa (I)	29-07-1998
50,24		Manuel Vieira		15/02/03	s20	ADRAP		Guimarães	03-07-2021
50,26		José Moura		20/01/86	s20	CSM		Covilhã	26-06-2004

Tempos manuais:

48"8		José Câmara		04/10/54	s20	CSM		Roma	08-08-1972
49"6		Hugo Silva		04/01/91	s20	CSM		Machico	09-06-2010
50"1		Adriano Gonçalves		12/04/61	s20	CSM		Lisboa (N)	09-06-1979



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-mai-2026

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

800 m

prova dos programas nacionais

1 50,00		Diogo Sousa		28/11/83	s20	GDE		Funchal	29-06-2002
1 50,04		Nuno Pereira		27/11/00	s20	GDE		Ribeira Brava	15-07-2018
1 52,16		Marco Rebelo		18/06/73	s20	CDN		Braga	12-07-1992
1 52,52		Pedro Monteiro		03/02/04	s20	ADRAP		Leiria	02-07-2023
1 52,7		Emanuel Viveiros		05/06/60	s20	CDN		Sevilha	10-06-1979
1 54,53		Nuno Paulo		24/07/93	s20	ACDSJ		Ribeira Brava	27-05-2012
1 55,74		Rúben Alves		01/02/83	s20	CSM		Caldas Rainha	07-07-2002
1 55,74		Rui Paulo Silva		20/11/84	s20	CSM		Funchal	20-07-2003
1 56,0		Francisco Viveiros		15/11/61	s20	CDN		Lisboa (L)	15-07-1979
1 56,05		Hermano Gouveia		21/03/81	s20	CSM		Funchal	02-06-2000

1 500 m

prova dos programas nacionais

3 47,28		Nuno Pereira		27/11/00	s20	GDE		Maia	04-07-2018
3 49,64		Marco Rebelo		18/06/73	s20	CDN		Braga	11-07-1992
3 50,4		Diogo Sousa		28/11/83	s20	GDE		Lisboa (U)	18-06-2002
3 53,05		Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s20	CSM		Lisboa (U)	09-05-2004
3 53,50		Nuno Paulo		24/07/93	s20	ACDSJ		Ribeira Brava	27-05-2012
3 55,80		Pedro Monteiro		03/02/04	s20	ADRAP		Ribeira Brava	27-05-2023
3 57,07		Rui Paulo Silva		20/11/84	s20	CSM		Lisboa (U)	08-06-2002
3 58,4		Bruno Rodrigues		24/03/88	s20	CSM		Lisboa (I)	12-07-2006
3 58,6		Emanuel Viveiros		05/06/60	s20	CSM		Lisboa (N)	13-05-1978
3 59,0		António Nascimento		12/07/75	s20	CSM		Funchal	28-04-1993

Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:

3 45,0		Nicolas K. Kipkeday	KEN	25/11/83	s20	GDE		Óbidos	06-05-2001
--------	--	---------------------	-----	----------	-----	-----	--	--------	------------

3 000 m

prova dos programas nacionais

8 23,27		Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s20	CSM		Massamá	01-05-2004
8 30,6		José Carlos Ribeiro		30/01/64	s20	JAC		Lisboa (N)	06-08-1983
8 32,4		José Frias		20/06/59	s20	CSM		Funchal	16-04-1978
8 32,51		Nuno Paulo		24/07/93	s20	ACDSJ		Luso	24-06-2012
8 35,35	pc	Samuel Rios		29/04/01	s20	ADRAP		Braga - pc	23-02-2020
8 38,76	pc	Manuel Fernandes		16/03/92	s20	CSM		Pombal - pc	23-01-2011
8 38,91	pc	Alberto Paulo		03/10/85	s20	CSM		Espinho	07-03-2004
8 40,89	pc	Eduardo Pestana		06/08/02	s20	AJS		Braga - pc	08-03-2020
8 41,58		Pedro Monteiro		03/02/04	s20	ADRAP		Ribeira Brava	06-05-2023
8 52,80		Fábio Fernandes		16/08/95	s20	GDE		Ribeira Brava	26-04-2014

Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:

8 08,12		Nicolas K. Kipkeday	KEN	25/11/83	s20	GDE		Lisboa (U)	07-05-2001
---------	--	---------------------	-----	----------	-----	-----	--	------------	------------



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-mai-2026

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

5 000 m

prova do programa nacional de ar livre

14 31,45		Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s20	CSM		Lisboa (U)	05-06-2004
14 35,1		José Frias		20/06/59	s20	CSM		Lisboa (N)	14-05-1978
14 38,13		Alberto Paulo		03/10/85	s20	CSM		Viseu	17-07-2004
15 14,81		Bruno Rodrigues		24/03/88	s20	CSM		Seixal	27-05-2006
15 25,5		Crício Rodrigues		28/05/80	s20	CSM		Aveiro	08-05-1999
15 30,6		Nuno Paulo		24/07/93	s20	ACDSJ	Tempo de Passagem	Ribeira Brava	21-04-2012
15 39,8		Carlos Santos		14/08/70	s20	GRCC		Funchal	03-06-1989
15 44,44		Fábio Fernandes		16/08/95	s20	GDE		Ribeira Brava	12-04-2014
15 46,8		Manuel Santos		15/12/60	s20	CDRB		Funchal	20-05-1978
15 47,7		Paulo C. Gomes		23/08/60	s20	CSM		Lisboa (N)	14-05-1978
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
13 26,38		Nicolas K. Kipkeday	KEN	25/11/83	s20	GDE		Rio Maior	09-05-2001

3 000 m obstáculos

prova do programa nacional de ar livre

0,91 m - 28x obstáculos + 7x vala de água									
8 49,04		Marco Rebelo		18/06/73	s20	CDN		Seoul	20-09-1992
8 57,51		Nuno Paulo		24/07/93	s20	ACDSJ		Ribeira Brava	07-06-2012
9 04,93		Manuel Fernandes		16/03/92	s20	CSM		Ribeira Brava	06-07-2011
9 07,63		Alberto Paulo		03/10/85	s20	CSM		Lisboa (U)	06-06-2004
9 11,75		Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s20	CSM		Lisboa (U)	21-07-2004
9 14,61		Eduardo Pestana		06/08/02	s20	AJS		Viana do Castelo	19-06-2021
9 31,50		J. Manuel Gomes		09/04/94	s20	ADRAP		Ribeira Brava	13-07-2013
9 33,12		António Nascimento		12/07/75	s20	CSM		Maia	03-07-1994
9 35,2		Carlos Santos		14/08/70	s20	GRCC		Funchal	29-07-1989
9 39,83		Pedro Monteiro		03/02/04	s20	GDE		Ribeira Brava	15-05-2022

60 m barreiras - 0,99m

prova do programa nacional de pista coberta

5b / 0,99 m - 13,72 + 9,14 m									
8,18	pc	Paulo Neto		11/03/97	s20	AJS		Lisboa (CAR)	16-01-2016
8,50	pc	Francisco Palmeira		24/11/05	s20	AJS		Braga - pc	25-02-2024
8,58	pc	Pedro Buaró		14/06/01	s20	GDE		Pombal	16-02-2020
8,66	pc	Roberto Gonçalves		24/02/89	s20	GDE	1,067m	Espinho	10-02-2008
8,87	0,6	Filipe Mendonça		20/03/85	s20	CSM	1,067m	Funchal	24-01-2004
8,92	1,2	Tito Fernandes		02/06/99	s20	ADRAP		Ribeira Brava	11-02-2018
8,94	0,6	Diogo Branco		10/03/85	s20	CSM	1,067m	Funchal	24-01-2004
8,99	0,9	Hugo Silva		04/01/91	s20	CSM	1,067m	Ribeira Brava	18-01-2009
9,02	1,0	Francisco Gonçalves		14/05/81	s20	CSM	1,067m	Funchal	09-12-2000
9,04	-1,0	Pedro Pereira		09/02/84	s20	GDE	1,067m	Funchal	12-01-2003



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-mai-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
110 m barreiras - 0,99m									
10b / 0,99 m - 13,72 + 9,14 m					prova do programa nacional de ar livre				
14,80	-1,8	Paulo Neto		11/03/97	s20	AJS		Viseu	10-07-2016
15,02	-1,0	Roberto Gonçalves		24/02/89	s20	GDE		Luso	15-06-2008
15,02	-1,2	Francisco Palmeira		24/11/05	s20	AJS		Viana do Castelo	28-07-2024
15,48	-0,1	Hugo Silva		04/01/91	s18	CSM		Luso	15-06-2008
15,56	-0,2	Pedro Buaró		14/06/01	s20	GDE		Ribeira Brava	12-07-2020
15,71	0,0	Tito Fernandes		02/06/99	s18	ADRAP		Ribeira Brava	22-05-2016
16,00	-0,6	Francisco Gonçalves		14/05/81	s20	CSM	1,067m	Funchal	23-03-2000
16,32	0,8	Alberto Fraga		29/02/80	s20	GDE	1,067m	Lisboa (U)	02-05-1999
16,37	0,0	Manuel Vieira		15/02/03	s20	ADRAP		Ribeira Brava	03-04-2022
16,46	1,5	Filipe Mendonça		20/03/85	s20	CSM	1,067m	Covilhã	27-06-2004
16,46	0,6	Paulo Ornelas		31/05/93	s20	GDE		Luso	24-06-2012
Tempos manuais:									
16"0	0,3	José Sol		14/11/58	s20	CSM	1,067m	Lisboa (N)	18-06-1977

400 m barreiras

10b / 0,91 m - 45 + 35 m					prova do programa nacional de ar livre				
53,58		Hugo Silva		04/01/91	s20	CSM		Leiria	18-07-2010
53,90		João Santos		11/03/83	s20	GDE		Mafra	29-06-2002
54,41		Roberto Nóbrega		31/05/92	s20	ADRAP		Setúbal	04-07-2010
55,30		Roberto Gonçalves		24/02/89	s20	GDE		Luso	10-06-2008
56,77		José Sol		14/11/58	s20	CSM		Lisboa (N)	18-07-1976
56,91		David Aveiro		12/05/79	s20	GDE		Coimbra (M)	04-08-1998
56,98		Francisco Gonçalves		14/05/81	s20	CSM		Funchal	22-07-2000
57,28		Pedro Chaves		09/09/05	s20	AJS		Ribeira Brava	30-06-2024
57,92		Simão Viveiros		29/11/92	s20	GDE		Lisboa (U)	13-06-2010
57,93		João Frias		09/01/91	s18	CAM		Ajaccio	24-05-2007
Tempos manuais:									
54"9		José Sol		14/11/58	s20	CSM		Lisboa (N)	21-07-1977

Salto em Altura

prova dos programas nacionais									
2,12	pc	Eduardo Carrolo		23/05/07	s20	GDE		Braga - pc	15-02-2026
2,06		Frederico Spínola		03/03/78	s20	GDE		Funchal	10-05-1997
2,04	pc	Paulo Neto		11/03/97	s20	AJS		Braga - pc	13-02-2016
1,98		Pedro Buaró		14/06/01	s18	GDE		Vagos	24-06-2018
1,97		Jorge Abreu		29/10/93	s20	AJS		Machico	30-04-2011
1,94		Rui Sousa		01/01/77	s20	CSM		Lisboa (U)	20-04-1996
1,94		Manuel Vieira		15/02/03	s18	ADRAP		Ribeira Brava	15-08-2020
1,93		José Sardinha Caldeira		30/04/71	s20	CSM		Funchal	26-05-1990
1,90		Renato Jesus		06/04/81	s20	GDE		Braga	12-07-2000
1,90		João Gonçalves		24/05/91	s20	AJS		Ribeira Brava	17-01-2009
1,90		Tiago Martins		05/03/97	s20	ADRAP		Póvoa Varzim	27-11-2016



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-mai-2026

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

Salto com Vara

prova dos programas nacionais									
5,15	pc	Pedro Buaró	14/06/01	s20	GDE			Braga - pc	07-03-2020
4,60		Diogo Martins	03/08/03	s20	AJS	= em 19/2/22 Pb		Ribeira Brava	10-07-2021
4,45		Fábio Aguiar	25/09/09	s18	CSM			Ribeira Brava	24-05-2026
4,41		Renato Araújo	08/09/93	s20	CSM			Ribeira Brava	11-02-2012
4,40		Décio Faria	23/07/91	s20	AJS			Luso	23-05-2010
4,35		António Castro	18/12/94	s20	GDE			Lisboa (U)	09-06-2012
4,34		Diogo Branco	10/03/85	s20	CSM			Viseu	18-07-2004
4,27		Alberto Fraga	29/02/80	s20	GDE			Lisboa (U)	02-05-1999
4,20		Paulo Jardim	15/01/77	s20	GDE			Funchal	23-11-1996
4,15	pc	Roberto Gomes	19/01/07	s20	ADRAP			Braga - pc	21-02-2026

Salto em Comprimento

prova dos programas nacionais									
7,22	0,1	Bruno Costa	03/05/92	s20	CSM			Guimarães	02-07-2011
7,13	-0,6	Diogo Espinha	08/10/87	s20	CSM			Viseu	20-05-2006
7,10	2,0	Alberto Fraga	29/02/80	s20	GDE			Funchal	09-01-1999
7,00		Paulo Jardim	15/01/77	s20	GDE			Funchal	14-12-1996
7,00	0,8	João Frias	09/01/91	s20	ADRAP			Luso	23-05-2009
7,00	0,9	Pedro Buaró	14/06/01	s20	GDE			Ribeira Brava	02-08-2020
6,98	1,8	Luís Bernardo	15/02/86	s20	GDE			Funchal	11-07-2004
6,96	-0,1	Xavier Outeiro	08/08/03	s20	AJS			Ribeira Brava	15-01-2022
6,95	1,1	Omar Jesus	07/10/05	s20	AJS			Viana do Castelo	27-07-2024
6,89	-0,7	Roberto Aguiar	08/08/84	s20	GDE			Funchal	14-06-2003

Triplo Salto

prova dos programas nacionais									
14,69	0,3	Bruno Costa	03/05/92	s20	CSM			Lisboa (U)	10-07-2011
14,58	pc	Eduardo Carrolo	23/05/07	s20	GDE			Braga (pc)	22-02-2026
14,51	-1,0	Diogo Espinha	08/10/87	s20	CSM			Viseu	21-05-2006
14,51	1,3	Pedro Freitas	10/05/89	s20	CSM			Machico	05-05-2007
14,43	pc	Renato Araújo	08/09/93	s20	CSM			Pombal	22-01-2012
14,36	1,5	João Frias	09/01/91	s18	ADRAP			Leiria	17-05-2008
14,22		Paulo Jardim	15/01/77	s20	GDE			Funchal	14-12-1996
14,21		Graciano Farinha	08/10/62	s20	CSM			Lisboa (N)	03-05-1981
14,04	pc	Alberto Fraga	29/02/80	s20	GDE			Braga	14-02-1999
13,97	pc	Vítor Viveiros	18/03/84	s20	CSM			Espinho	27-01-2002



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-mai-2026

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

Lançamento do Peso - 6 kg

6 kg		prova dos programas nacionais							
17,02		André Gonçalves	14/04/86	s20	CSM			Funchal	18-06-2005
16,60		Marçal Rodrigues	10/07/90	s20	CSM			Funchal	20-06-2009
15,39		Miguel Pinto	13/06/84	s20	CSM			Funchal	14-06-2003
15,05		Paulo Gonçalves	27/09/88	s20	CSM			Leiria	24-02-2007
15,02	pc	Alex Linenburg	11/04/01	s20	GDE			Pombal	16-02-2020
14,64		Luís Miguel Silva	28/08/02	s20	AJS			Funchal	02-08-2020
14,46		Nélio Serrão	30/04/07	s20	AJS			Funchal	24-01-2026
14,10		Décio Andrade	25/01/97	s20	GDE			Funchal	18-06-2015
13,75	pc	Moisés Faria	13/03/02	s20	GDE			Pombal	16-02-2020
13,63		David Rocha	27/02/94	s18	AJS			Funchal	21-05-2011

Lançamento do Disco - 1,75 kg

1,75 kg		prova do programa nacional de ar livre							
50,51		Miguel Pinto	13/06/84	s20	CSM			Lisboa (U)	11-06-2003
44,98		Décio Andrade	25/01/97	s20	GDE			Viseu	10-07-2016
44,60		Miguel A. Nóbrega	10/02/08	s20	GDE			Lisboa (CAR)	21-02-2026
44,50		Alexandre Pereira	12/01/83	s20	CAM			Funchal	27-07-2002
43,68		Alex Linenburg	11/04/01	s20	ACDSJ			Funchal	09-02-2019
42,85		Marçal Rodrigues	10/07/90	s20	CSM			Ribeira Brava	09-05-2009
41,29		André Gonçalves	14/04/86	s20	CSM			Jaen	06-07-2005
41,12		Manuel Rodrigues	03/02/80	s20	GDE		Disco 2 kg	Vigo	21-02-1999
40,86		Luís Miguel Silva	28/08/02	s20	AJS			Ribeira Brava	26-05-2021
40,05		Paulo Gonçalves	27/09/88	s20	CAM			Funchal	24-06-2006

Lançamento do Martelo - 6 kg

6 kg		prova do programa nacional de ar livre							
68,22		Décio Andrade	25/01/97	s20	GDE			Funchal	14-07-2016
63,13		Diogo M. Freitas	10/08/02	s20	GDE			Funchal	05-06-2021
60,88		Francisco A. Pereira	25/04/03	s20	GDE			Funchal	06-07-2022
58,12		Bruno Faria	29/10/03	s20	AJS			Almada	24-04-2021
57,45		João Almeida	24/03/86	s20	CSM			Lisboa (U)	19-02-2005
56,40		Tiago Chaves	06/07/91	s20	GDE			Funchal	13-06-2009
49,49		Daniel Soares	25/03/90	s20	AJS			Funchal	18-04-2009
49,18		J. Leonardo Abreu	14/10/99	s20	ADRAP			VN Cerveira	29-06-2017
47,43		António Fernandes	28/01/88	s20	AJS			Funchal	16-06-2007
45,39		Guilherme R Ferreira	22/01/08	s20	GDE			Funchal	24-01-2026



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-mai-2026

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

Lançamento do Dardo

800 g									
prova do programa nacional de ar livre									
60,50		Hélder Pestana	11/02/87	s20	GDE			Funchal	27-02-2005
59,06		Moisés Faria	13/03/02	s20	GDE			Ribeira Brava	15-08-2020
56,46		Sérgio Abreu	24/10/68	s20	CSM			Lisboa (N)	27-02-1987
52,99		Lucas Faria	19/12/05	s20	GDE			Viseu	13-07-2024
52,70		Paulo Jardim	15/01/77	s20	GDE			Viseu	20-07-1996
52,00		Miguel Pinto	13/06/84	s20	CSM			Funchal	14-06-2003
51,43		Alexandre Pereira	12/01/83	s20	CSM			Funchal	19-05-2001
50,75		Rúben Abreu	06/12/03	s18	GDE			Vagos	06-07-2019
49,71		J. Leonardo Abreu	14/10/99	s18	ADRAP			Ribeira Brava	17-01-2016
48,84		Marcelo Freitas	15/11/77	s20	CSM			Funchal	11-07-1995
Com modelo antigo (em vigor até 1 de abril de 1986):									
49,04		José Paulo Gomes	25/01/64	s20	CSM			Lisboa (N)	09-05-1982

5 000 m Marcha

em pista									
prova do programa nacional de pista coberta									
21 55,64		José Eduardo Garcia	11/05/76	s20	CSM			Lisboa (U)	20-05-1995
22 08,30		Xavier Sousa	20/10/96	s20	AJS			Vagos	13-06-2015
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
23 21,59		Afonso Nóbrega	16/11/08	s18	AJS			Ribeira Brava	25-05-2024
24 50,81		Vítor Silva	28/05/90	s20	ADRAP			Ribeira Brava	18-07-2009
24 58,37		João Afonso Olim	14/10/00	s20	ADRAP			Ribeira Brava	21-12-2019
25 04,64		Duarte Dias	07/01/86	s18	CSM			Guimarães	17-05-2003
25 09,05	pc	Artur Vasconcelos	09/09/89	s20	GDE			Espinho	26-01-2008

10 000 m Marcha

em pista									
prova do programa nacional de ar livre									
45 13,30		José Eduardo Garcia	11/05/76	s20	CSM			Funchal	03-06-1995
46 09,56		Xavier Sousa	20/10/96	s20	AJS			Braga	04-07-2015
47 31,63		Daniel Neves	20/10/82	s20	CSM			Funchal	20-05-2001
48 39,12		Diogo E. Fernandes	01/04/01	s20	AJS			Vagos	06-07-2019
50 37,43		Francisco Henriques	29/01/01	s20	GDE			Vagos	22-06-2019
51 11,75		Leonel Gomes	23/05/89	s20	ADRAP			Machico	16-06-2007
52 52,5		Vítor Silva	28/05/90	s20	ADRAP			Ribeira Brava	21-03-2009
53 29,6		Duarte Dias	07/01/86	s18	CSM			Funchal	15-06-2002
53 34,25		João Afonso Olim	14/10/00	s20	ADRAP			Ribeira Brava	16-03-2019
53 42,3		Artur Vasconcelos	09/09/89	s20	GDE			Lisboa (U)	31-05-2008



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-mai-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Heptatlo (sub-20)									
60m + Comprimento + Peso 6 + Altura / 60m barr.99 + Vara + 1000m						prova do programa nacional de pista coberta			
4 951 p	pc	Paulo Neto		11/03/97	s20	AJS		Braga - pc	14-02-2016
				7,29 . 6,46 . 11,94 . 2,04 / 8,18 . 3,20 . 2 56,85					
4 684 p	pc	Alberto Fraga		29/02/80	s20	GDE	Engenhos Seniores	Espinho	28-02-1999
				7,33 . 6,62 . 11,50 . 1,81 / 9,11 . 4,10 . 3.05,58					
4 559 p	pc	Diogo Branco		10/03/85	s20	CSM	Engenhos Seniores	Espinho	15-02-2004
				7,44 . 8,33 . 11,00 . 1,75 / 9,18 . 4,10 . 2.57,85					
4 555 p	pc	Manuel Vieira		15/02/03	s20	ADRAP		Braga	16-01-2022
				7,38 . 6,52 . 10,74 . 1,80 / 9,09 . 3,60 . 2 55,50					
4 239 p	-0,8	Renato Araújo		08/09/93	s20	CSM		Machico/R.Brava	18-12-2011
				7,89 . 6,26 . 10,78 . 1,80 / 10,28 . 4,30 . 3 01,3					
4 217 p	-0,6	Décio Faria		23/07/91	s20	AJS		Ribeira Brava	20-12-2009
				7,66 . 6,21 . 10,70 . 1,77 / 9,2 . 3,60 . 3 08,6					
4 180 p	-0,7	João Gonçalves		24/05/91	s20	AJS		Ribeira Brava	20-12-2009
				7,53 . 6,21 . 9,73 . 1,80 / 9,5 . 3,50 . 2 55,6					
3 908 p	pc	Roberto Gomes		19/01/07	s20	ADRAP		Braga - pc	25-01-2026
				7,68 . 5,41 . 9,81 . 1,64 / 9,20 . 3,78 . 3 11,01					
3 891 p	-0,1	Pedro Buaró		14/06/01	s20	GDE		R.Brava / Funchal	22-12-2019
				7,75 . 6,56 . 11,31 . 1,89 / 8,95 . 0 . 3 15,66					
3 750 p	-3,0	João Frias		09/01/91	s18	ADRAP		Machico	14-12-2008
				7,45 . 6,96 . 9,86 . 1,52 / 9,32 . 0 . 3 00,5					

Decatlo (sub-20)

100m + Comprimento + Peso 6 + Altura + 400m / 110m barr.99 + Disco 1.75 + Vara + Dardo + 1500m						prova do programa nacional de ar livre			
6 331 p	-1,1	Paulo Neto		11/03/97	s20	AJS		Viseu	10-07-2016
				11,27 . 6,59 . 11,86 . 1,93 . 51,96 / 14,80 . 34,03 . 3,40 . 38,05 . 5 18,27					
6 233 p		Alberto Fraga		29/02/80	s20	GDE	Engenhos Seniores	Lisboa (U)	02-05-1999
				11,24 . 6,61 . 12,03 . 1,73 . 52,23 / 16,32 . 31,99 . 4,27 . 41,84 . 5 20,65					
5 896 p		José Sol		14/11/58	s20	CSM	Engenhos Seniores	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					
5 863 p	1,5	Renato Araújo		08/09/93	s20	CSM		Ribeira Brava	06-05-2012
				11,59 . 6,38 . 11,96 . 1,70 . 54,33 / 17,54 . 31,39 . 4,00 . 38,15 . 4 54,46					
5 811 p	-0,9	Manuel Vieira		15/02/03	s20	ADRAP		Vila Real Stº António	30-05-2021
				11,56 . 6,74 . 9,27 . 1,87 . 51,67 / 17,18 . 26,47 . 3,45 . 29,93 . 4 39,71					
5 699 p		Diogo Branco		10/03/85	s20	CSM		Braga	01-06-2003
				11,74 . 6,03 . 11,43 . 1,78 . 54,76 / 17,17 . 33,09 . 3,70 . 34,96 . 4 57,31					
5 556 p	2,1	João Gonçalves		24/05/91	s20	AJS		Machico	25-04-2010
				11,47 . 6,14 . 9,99 . 1,79 . 54,66 / 16,93 . 27,89 . 3,20 . 42,45 . 5 06,32					
5 524 p		Filipe Mendonça		20/03/85	s20	CSM		Castelo Branco	30-05-2004
				11,89 . 6,31 . 11,55 . 1,78 . 53,53 / 16,74 . 23,19 . 3,00 . 45,56 . 5 13,55					
5 461 p		Francisco Gonçalves		14/05/81	s20	CSM	Engenhos Seniores	Funchal	16-04-2000
				12,04 . 6,16 . 12,05 . 1,70 . 54,6 / 16,88 . 31,54 . 2,40 . 42,12 . 4 52,25					
5 351 p	2,3	Décio Faria		23/07/91	s20	AJS		Machico	25-04-2010
				11,91 . 6,24 . 11,65 . 1,64 . 56,60 / 17,13 . 28,50 . 3,80 . 39,87 . 5 34,29					

4 x 100 m

						prova do programa nacional de ar livre			
43,09		CS Marítimo		s20	CSM			Maia	28-06-2003



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-mai-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
		Ivo Graça 84, Filipe Santos 84, Bruno Santos 85, José Moura 86							
44,04		Seleção da Madeira			s18	SM		Guadalupe	27-05-2008
		Roberto Nóbrega 92, João Frias 91, Hugo Silva 91, João Gonçalves 91							
44,16		GD Estreito			s18	GDE		Machico	08-07-2009
		Simão Viveiros 92, António Jesus 92, Sérgio Mendes 93, Fernando Almeida 92							
44,21		CD Nacional			s20	CDN		Funchal	16-03-1991
		António Mondim 72, Nuno Andrade 72, Vítor Betencourt 75, Maurício Ribeiro 73							
44,33		Seleção da Madeira			s18	SM		Fátima	03-06-2012
		David Câmara 95, João Pedro Sousa 96, Micael Franco 95, Pedro A. Freitas 96							
44,79		CS Marítimo			s20	CSM		Guimarães	12-07-2003
		Diogo Branco 85, Filipe Mendonça 85, Bruno Santos 85, José Moura 86							
44,80		GD Estreito			s20	GDE		Lisboa (U)	25-06-2011
		Hugo Sousa 94, Sérgio Mendes 93, Paulo Ornelas 93, Rúben Boloto 94							
44,81		CS Marítimo			s18	CSM		Funchal	13-07-2005
		Magno Mendes 89, Pedro Freitas 89, Victor Rodrigues 88, Anselmo Pereira 88							
45,01		GD Estreito			s20	GDE		Ribeira Brava	11-06-2011
		Kyrylo Vasylyev 93, Sérgio Mendes 93, Paulo Ornelas 93, Rúben Boloto 94							
45,10		ACD Jardim da Serra			s20	AJS		Ribeira Brava	22-04-2023
		Pedro Chaves 05, Lucas R. Santos 07, Francisco Palmeira 05, Omar Jesus 05							
Tempos manuais:									
44"4		CS Marítimo			s20	CSM		Funchal	08-06-1996
		Bruno Gouveia 78, Rui Sousa 77, Alberto Fraga 80, Roberto Capelo 77							
Outros Clubes:									
45,17		ADR Água de Pena			s20	ADRAP		Machico	21-06-2008
		Germano Oliveira 89, Afonso Fernandes 90, Roberto Nóbrega 92, António Ornelas 89							
45,91		CDC Porto Moniz			s20	CDCPM		Viseu	07-07-2007
		Sean Castro 89, Jean Fourie 90, Roberto Gonçalves 89, André Gonçalves 90							



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-mai-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
4 x 400 m									
prova dos programas nacionais									
3 21,10		CS Marítimo			s20	CSM		Guimarães	13-07-2003
		Filipe Santos 84, Ivo Graça 84, Bruno Santos 85, José Moura 86							
3 25,22		CS Marítimo			s20	CSM		Maia	28-06-2003
		Filipe Santos 84, Ivo Graça 84, Rui Paulo Silva 84, Bruno Santos 85							
3 26,0		CS Marítimo			s20	CSM		Lisboa (N)	14-05-1978
		António Brazão 59, Francisco Viveiros 61, Sérgio Quintal 60, Emanuel Viveiros 60							
3 26,34		Seleção da Madeira			s18	SM		Guadalupe	29-05-2008
		Hugo Silva 91, Dinarte Gomes 91, Roberto Nóbrega 92, João Frias 91							
3 27,09		CD Nacional			s20	CDN		Maia	21-07-1991
		Nuno Andrade 72, Nélio Ornelas 72, Marco Rebelo 73, Maurício Ribeiro 73							
3 27,59		CS Marítimo			s20	CSM		Braga	30-07-2000
		Francisco Gonçalves 81, Rodolfo Faria 81, Bruno Aguiar 81, Hermano Gouveia 81							
3 28,21	pc	GD Estreito			s20	GDE		Espinho	24-02-2002
		Filipe Santos 84, Diogo Sousa 83, João Santos 83, Roberto Aguiar 84							
3 28,27		CS Marítimo			s20	CSM		Covilhã	27-06-2004
		José Quintal 87, José Moura 86, Élvio Mendonça 88, Lino Azevedo 86							
3 30,12	pc	CS Marítimo			s20	CSM		Espinho	07-03-2004
		Filipe Mendonça 85, Bruno Santos 85, José Moura 86, José Quintal 87							
3 31,43		CD Nacional			s20	CDN		Lisboa (N)	15-07-1990
		Paulo Gerardo 72, Nélio Ornelas 72, Marco Rebelo 73, Maurício Ribeiro 73							
Outros Clubes:									
3 32,12		ACD Jardim da Serra			s20	AJS		Ribeira Brava	10-07-2010
		Dinarte Gomes 91, João Gonçalves 91, Roberto Faria 91, Davide Teixeira 92							
3 34,27	pc	ADR Água de Pena			s20	ADRAP		Braga	29-01-2011
		Wilson Barros 94, Paulo Lima 93, Belarmino Silva 94, Roberto Nóbrega 92							
3 35,49		CDC Porto Moniz			s20	CDCPM		Viseu	08-07-2007
		Sean Castro 89, Diogo Canada 88, André Gonçalves 90, Roberto Gonçalves 89							



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-mai-2026

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

Outras Provas

(provas que não constam dos programas nacionais em vigor para sub-20 - em pista coberta ou ar livre)

300 m

										outras provas
34,33		Mateus Jesus	07/08/09	s18	CSM			Lisboa (I)		25-04-2026
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
35,81		Roberto Nóbrega	31/05/92	s18	ADRAP			Luso		27-06-2009
35,90		Micael Franco	31/08/95	s18	ADRAP			Fátima		02-06-2012
36,02		Sérgio Mendes	09/01/93	s20	GDE			Ribeira Brava		14-04-2012
36,16		Roberto Gonçalves	24/02/89	s20	GDE			Machico		19-04-2008
36,28		Manuel Vieira	15/02/03	s20	ADRAP			Ribeira Brava		08-01-2022
36,38		João Frias	09/01/91	s18	ADRAP			Machico		19-04-2008
36,54		Lourenço A. Viveiros	16/06/06	s18	GDE			Ribeira Brava		08-01-2022
Tempos manuais:										
36"3		Maurício Ribeiro	07/07/73	s18	CDN			Funchal		06-06-1990

1.000 m

										outras provas
2 29,95		Pedro Monteiro	03/02/04	s20	ADRAP			Lisboa (N)		17-12-2023
2 30,27		Diogo Sousa	28/11/83	s20	GDE			Funchal		18-02-2001
2 31,88		Nuno Pereira	27/11/00	s18	GDE			Ribeira Brava		26-11-2017
2 33,3		Marco Rebelo	18/06/73	s18	CDN			Funchal		17-03-1990
2 35,81		Rui Paulo Silva	20/11/84	s20	CSM			Funchal		06-12-2003
2 36,74		Nuno Paulo	24/07/93	s18	ACDSJ			Machico		24-04-2010
2 36,8		José Sol	14/11/58	s20	CSM			Funchal		03-06-1977
2 37,9		António Nascimento	12/07/75	s18	CSM			Viseu		22-03-1992
2 38,73		Paulo Lima	01/05/93	s18	ADRAP			Lisboa (U)		22-05-2010
2 39,1		Nélio Ornelas	21/09/72	s18	CDN			Lisboa (N)		12-03-1989

60 m barreiras - 1,067m

5b / 1,067 m - 13,72 + 9,14 m										prova de programas nacionais anteriores (até 2005)
8,27	pc	Paulo Neto	11/03/97	s20	AJS			Pombal - pc		06-03-2016
8,66	pc	Roberto Gonçalves	24/02/89	s20	GDE			Espinho		10-02-2008
8,87	0,6	Filipe Mendonça	20/03/85	s20	CSM			Funchal		24-01-2004
8,87	pc	Francisco Palmeira	24/11/05	s20	AJS			Pombal - pc		10-01-2024
8,94	0,6	Diogo Branco	10/03/85	s20	CSM			Funchal		24-01-2004
8,99	pc	Hugo Silva	04/01/91	s20	CSM			Pombal - pc		14-02-2010
9,02		Francisco Gonçalves	14/05/81	s20	CSM			Funchal		09-12-2000
9,04	-1,0	Pedro Pereira	09/02/84	s20	GDE			Funchal		12-01-2003
9,11	pc	Alberto Fraga	29/02/80	s20	CSM			Espinho		28-02-1999
9,21	1,7	Roberto Nóbrega	31/05/92	s20	ADRAP			Ribeira Brava		03-01-2010



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-mai-2026

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

110 m barreiras - 1,067m

10b / 1,067 m - 13,72 + 9,14 m			prova de programas nacionais anteriores (até 2005)						
15,07	-3,3	Paulo Neto		11/03/97	s20	AJS		Setúbal	17-07-2016
15,50	-1,3	Roberto Gonçalves		24/02/89	s20	GDE		Ribeira Brava	28-06-2008
15,72	0,0	Hugo Silva		04/01/91	s20	CSM		Leiria	14-06-2009
16,00	-0,6	Francisco Gonçalves		14/05/81	s20	CSM		Funchal	23-03-2000
16,22	0,7	Francisco Palmeira		24/11/05	s20	AJS		Ribeira Brava	08-07-2023
16,32	0,8	Alberto Fraga		29/02/80	s20	GDE		Lisboa (U)	02-05-1999
16,40	0,0	Tito Fernandes		02/06/99	s20	ADRAP		Ribeira Brava	28-05-2017
16,46	1,5	Filipe Mendonça		20/03/85	s20	CSM		Covilhã	27-06-2004
16,72	1,2	Éder Pires	CPV	01/11/90	s20	CSM		Luso	23-05-2009
16,76	-0,7	João Samuel Carvalho		22/05/77	s20	GDE		Braga	02-06-1996
Tempos manuais:									
16"0	0,3	José Sol		14/11/58	s20	CSM		Lisboa (N)	18-06-1977

Lançamento do Peso - 7,26 kg

7,26 kg			prova de programas nacionais anteriores (até 2001)						
15,48		André Gonçalves		14/04/86	s20	CSM		Funchal	08-06-2005
14,98		Marçal Rodrigues		10/07/90	s20	CSM		Ribeira Brava	17-07-2009
13,72		Carlos Alexandre Jesus		16/02/81	s20	GDE		Aveiro	25-03-2000
13,37		Paulo Gonçalves		27/09/88	s20	CSM		Luso	30-06-2007
13,33		Miguel Pinto		13/06/84	s20	CSM		Lisboa (U)	17-05-2003
13,16		Luís Miguel Silva		28/08/02	s20	AJS		Funchal	22-05-2021
13,15	pc	Nélio Serrão		30/04/07	s20	AJS		Braga - pc	01-03-2026
13,00		Alex Linenburg		11/04/01	s20	GDE		Funchal	11-01-2020
12,93	pc	Décio Andrade		25/01/97	s20	GDE		Pombal - pc	06-03-2016
12,91		Paulo Henriques		04/05/82	s20	GDE		Lisboa (I)	30-06-2001

Lançamento do Disco - 2 kg

2 kg			prova de programas nacionais anteriores (até 2001)						
45,18		Miguel Pinto		13/06/84	s20	CSM		Lisboa (U)	25-03-2003
42,76		Décio Andrade		25/01/97	s20	GDE		Funchal	01-02-2015
41,12		Manuel Rodrigues		03/02/80	s20	GDE		Vigo	21-02-1999
39,83		Marçal Rodrigues		10/07/90	s20	CSM		Ribeira Brava	16-05-2009
39,58		Alex Linenburg		11/04/01	s20	ACDSJ		Ribeira Brava	17-02-2019
38,25		Francisco A. Pereira		25/04/03	s20	GDE		Ribeira Brava	12-05-2021
37,48		Diogo Branco		10/03/85	s20	CSM		Castelo Branco	30-05-2004
37,27		André Gonçalves		14/04/86	s20	CSM		Funchal	15-05-2004
36,39		Paulo Henriques		04/05/82	s20	GDE		Funchal	17-06-2001
36,14		David Rocha		27/02/94	s20	AJS		Ribeira Brava	13-01-2013



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-mai-2026

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

Lançamento do Martelo - 7,26 kg

7,26 kg	prova de programas nacionais anteriores (até 2001)								
59,20		Décio Andrade	25/01/97	s20	GDE			Setúbal	16-07-2016
56,06		Diogo M. Freitas	10/08/02	s20	GDE			Funchal	15-06-2021
53,74		Francisco A. Pereira	25/04/03	s20	GDE			Maia	27-06-2021
53,18		André Vital e Silva	13/02/80	s20	CAM			Porto (I)	11-07-1998
51,68		Bruno Faria	29/10/03	s20	AJS			Leiria	31-07-2022
50,60		Tiago Chaves	06/07/91	s20	GDE			Funchal	01-07-2010
50,51		João F. Almeida	24/03/86	s20	CSM			Leiria	05-06-2005
44,79		Daniel Soares	25/03/90	s20	AJS			Ribeira Brava	18-07-2009
41,22		J. Leonardo Abreu	14/10/99	s20	ADRAP			Funchal	27-05-2017
37,68		Paulo Henriques	04/05/82	s20	GDE			Funchal	04-06-2001

Estafeta Medley (Estafeta Sueca)

100 + 200 + 300 + 400 m	outras provas								
2 04,17	CS Marítimo			s18	CSM			Ribeira Brava	24-05-2026
	Fábio Aguiar 09, Pedro M. Gonçalves 09, David Pinto 10, Mateus Jesus 09								
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 06,81	GD Estreito			s20	GDE			Ribeira Brava	06-04-2019
	Pedro Buaró 01, Bruno Pita 03, João Pedro Silva 01, Tiago Freitas 02								
2 07,70	ADR Água de Pena			s18	ADRAP			Ribeira Brava	06-04-2019
	Gabriel Vieira 04, Miguel Azevedo 03, Tomás Rosário 04, Manuel Vieira 03								
2 07,81	CS Marítimo			s18	CSM			Ribeira Brava	05-04-2025
	Fábio Aguiar 09, Dino Freitas 08, David Pinto 10, Mateus Jesus 09								
2 09,50	ACD Jardim da Serra			s18	AJS			Ribeira Brava	27-05-2012
	João Pedro Gouveia 98, David Câmara 95, André Freitas 95, Pedro Abreu 96								
2 10,29	GD Estreito			s18	GDE			Ribeira Brava	06-04-2019
	Fernando Nóbrega 04, Rúben Abreu 03, Eduardo Jardim 02, Pedro Monteiro 04								
2 11,77	GD Estreito			s18	GDE			Fátima	14-07-2019
	Francisco A. Pereira 03, Diogo M. Freitas 02, Rúben Abreu 03, Eduardo Jardim 02								
2 12,33	CS Marítimo			s20	CSM			Ribeira Brava	05-01-2025
	Fábio Aguiar 09, Dino Freitas 08, Gonçalo Mendonça 06, Mateus Jesus 09								
2 12,59	GD Estreito			s18	GDE			Ribeira Brava	22-04-2018
	Rodrigo Barros 01, Bruno Pita 03, Pedro Buaró 01, Tiago Freitas 02								