



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 23

até 31-mai-2026

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

60 m

prova do programa nacional de pista coberta

6,75	pc	Gabriel Maia		17/02/03	s23	AJS		Pombal - pc	22-02-2025
6,95	pc	Ricardo Ribeiro		21/02/95	s23	AJS		Pombal - pc	20-02-2016
6,97	pc	Rodrigo Rito		30/08/00	s23	GDE		Pombal - pc	05-03-2022
6,98	pc	Tiago Ganço		07/04/77	s23	CSM		Braga - pc	01-02-1997
7,00	pc	Dany Gonçalves		14/03/85	s23	CSM		Pombal	03-02-2007
7,00	pc	David Martinho		16/03/01	s20	AJS		Braga - pc	23-02-2019
7,03	pc	José Ricardo Mestre		18/09/99	s23	AJS		Braga - pc	22-02-2020
7,05	pc	Xavier Outeiro		08/08/03	s23	AJS		Lisboa (CAR)	07-01-2023
7,05	pc	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS		Braga - pc	21-01-2023
7,07	pc	Miguel Tapadas		23/04/98	s23	ADRAP		Braga - pc	07-03-2020
Tempos manuais:									
6"8	1,5	Fernando Almeida		10/10/92	s23	GDE		Ribeira Brava	09-02-2013

100 m

prova do programa nacional de ar livre

10,17	0,4	Gabriel Maia		17/02/03	s23	AJS		Salamanca /ESP	07-06-2025
10,56	1,5	Dany Gonçalves		14/03/85	s23	CSM		Lisboa (U)	28-07-2007
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
10,73	1,8	Xavier Outeiro		08/08/03	s20	AJS		Vagos	16-07-2022
10,79	0,8	Filipe Santos		25/06/84	s23	CSM		Viseu	17-07-2004
10,88	1,3	Simão Alexandre		09/11/03	s23	GDE		Lisboa (MP)	28-06-2025
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

200 m

prova do programa nacional de ar livre

20,98	1,0	Gabriel Maia		17/02/03	s23	AJS		Marinha Grande	17-05-2025
21,39	1,0	Ricardo Ribeiro		21/02/95	s23	AJS	= em 2016	Pombal	28-06-2015
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
21,63	1,9	Filipe Santos		25/06/84	s23	CSM		Lisboa (U)	24-07-2005
21,88	0,7	Rodrigo Rito		30/08/00	s23	GDE		Leiria	31-07-2022
21,90	1,3	Dany Gonçalves		14/03/85	s23	CSM		Lisboa (U)	29-07-2007
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
22,28	1,0	Sérgio Duro		19/02/80	s23	GDE		Almada	05-01-2002



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 23

até 31-mai-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>400 m</b>									
prova dos programas nacionais									
47,05		Wilson Ogbeide	NIG	26/04/77	s23	GDE		Maia	03-07-1999
47,95		Sérgio Duro		19/02/80	s23	GDE		Lisboa (U)	14-07-2002
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
48,46		Bernardo Pereira		26/01/97	s23	AJS		Braga	21-07-2018
48,65		Nuno Mendes		27/07/81	s23	CSM		Lisboa (U)	14-07-2002
48,85		Hermano Gouveia		21/03/81	s23	CSM		Maia	18-06-2003
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
<b>800 m</b>									
prova dos programas nacionais									
1 47,46		Diogo Sousa		28/11/83	s23	GDE		Barcelona	06-05-2004
1 49,11		Marco Rebelo		18/06/73	s23	CSM		Funchal	08-07-1995
1 50,04		Nuno Pereira		27/11/00	s20	GDE		Ribeira Brava	15-07-2018
1 52,2		Lino Correia		17/09/60	s23	CSM		Funchal	22-06-1980
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 53,01		Eduardo Pestana		06/08/02	s23	AJS		Braga	30-07-2023
1 53,58		Rúben Alves		01/02/83	s23	CSM		Funchal	26-07-2003
1 54,27		Bruno Moniz		08/10/91	s23	ADRAP		Lisboa (U)	09-06-2013
1 54,31		Nuno Paulo		24/07/93	s23	GDE		Ribeira Brava	12-04-2014
<b>1 500 m</b>									
prova dos programas nacionais									
3 43,20		Marco Rebelo		18/06/73	s23	CSM		Lisboa (U)	17-06-1995
3 47,28		Nuno Pereira		27/11/00	s20	GDE		Maia	04-07-2018
3 48,38		Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s23	CSM		Lisboa (U)	06-07-2005
3 49,97		Cipriano Lucas		12/04/63	s23	CSM		Lisboa (N)	23-07-1983
3 50,07		Eduardo Pestana		06/08/02	s23	AJS		Ribeira Brava	27-05-2023
3 50,4		Diogo Sousa		28/11/83	s20	GDE		Lisboa (U)	18-06-2002
3 51,82		Samuel Rios		29/04/01	s23	ADRAP		Braga	14-06-2023
3 52,20		Alberto Paulo		03/10/85	s23	CSM		Luso	30-06-2007
3 53,50		Nuno Paulo		24/07/93	s20	ACDSJ		Ribeira Brava	27-05-2012
3 53,61		Rui Paulo Silva		20/11/84	s23	CSM		Funchal	24-07-2004
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
3 45,0		Nicolas K. Kipkenday	KEN	25/11/83	s20	GDE		Óbidos	06-05-2001



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 23

até 31-mai-2026

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

**3 000 m**

prova do programa nacional de pista coberta

8 12,74	pc	Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s23	CSM		Pombal - pc	10-02-2007
8 13,80	pc	Alberto Paulo		03/10/85	s23	CSM		Espinho	18-02-2007
8 18,4		Cipriano Lucas		12/04/63	s23	CSM		Lisboa (N)	14-05-1983
8 20,53		Luís Mendes		10/06/90	s23	GDE		Maia	19-05-2010
8 30,45	pc	Nuno Paulo		24/07/93	s23	ACDSJ		Pombal - pc	03-02-2013
8 30,6		José Carlos Ribeiro		30/01/64	s20	JAC		Lisboa (N)	06-08-1983
8 31,56		Eduardo Pestana		06/08/02	s23	AJS		Ribeira Brava	07-05-2022
8 32,4		José Frias		20/06/59	s20	CSM		Funchal	16-04-1978
8 32,7		Rui Paulo Silva		20/11/84	s23	GDE		Machico	07-01-2006
8 35,35	pc	Samuel Rios		29/04/01	s20	ADRAP		Braga - pc	23-02-2020
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
8 08,12		Nicolas K. Kipkeday	KEN	25/11/83	s20	GDE		Lisboa (U)	07-05-2001

**5 000 m**

prova do programa nacional de ar livre

14 16,47		Alberto Paulo		03/10/85	s23	CSM		Leiria	26-05-2007
14 21,71		Eduardo M'bengani	CGO	08/01/85	s23	CSM		Leiria	03-06-2006
14 29,5		José Frias		20/06/59	s23	CSM		Funchal	11-04-1981
14 38,76		Luís Mendes		10/06/90	s23	GDE		Maia	30-06-2010
14 43,3		Cipriano Lucas		12/04/63	s23	CSM		Lisboa (N)	03-07-1983
14 55,2		Manuel Dionísio		02/03/57	s23	CDN		Funchal	21-04-1979
14 56,4		Eduardo Faustino		14/10/58	s23	CDP		Funchal	19-04-1980
15 01,55		Samuel Rios		29/04/01	s23	ADRAP		Ribeira Brava	27-05-2023
15 02,78		Manuel Fernandes		16/03/92	s23	CSM		Ribeira Brava	13-05-2012
15 14,81		Bruno Rodrigues		24/03/88	s20	CSM		Seixal	27-05-2006
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
13 26,38		Nicolas K. Kipkeday	KEN	25/11/83	s20	GDE		Rio Maior	09-05-2001

**10 000 m**

prova do programa nacional de ar livre

29 45,8		José Frias		20/06/59	s23	CSM		Lisboa (N)	02-05-1981
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 40,20		Luís Mendes		10/06/90	s23	GDE		Braga	08-05-2010
31 56,17		J. Manuel Gomes		09/04/94	s23	ADRAP		Ribeira Brava	08-02-2014
32 10,9		Leonardo Caetano		10/02/50	s23	ACF		Funchal	04-03-1972
32 16,87		Paulo Macedo		09/03/93	s23	ADRAP		Machico	21-03-2015
32 32,8		Vasco Silva		05/04/60	s23	CDN		Lisboa (L)	07-06-1981
32 39,3		Carlos Santos		14/08/70	s20	GRCC		Funchal	16-06-1989
33 06,41		Manuel Fernandes		16/03/92	s20	CSM		Ribeira Brava	16-04-2011



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 23

até 31-mai-2026

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

**3 000 m obstáculos**

0,91 m - 28x obstáculos + 7x vala de água						prova do programa nacional de ar livre			
8 36,98		Alberto Paulo		03/10/85	s23	CSM		Debrecen	13-07-2007
8 41,55		Marco Rebelo		18/06/73	s23	CSM		Kevelaer	04-06-1995
8 48,52		Eduardo Pestana		06/08/02	s23	AJS		Coimbra	29-06-2024
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 11,75		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
9 28,7		Carlos Santos		14/08/70	s23	CSM		Funchal	24-06-1990
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

**60 m barreiras**

5b / 1,067 m - 13,72 + 9,14 m						prova do programa nacional de pista coberta			
8,17	pc	Paulo Neto		11/03/97	s23	AJS		Pombal - pc	04-03-2018
8,26	pc	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS		Pombal - pc	12-02-2023
8,56	0,9	Roberto Gonçalves		24/02/89	s23	GDE		Ribeira Brava	18-01-2009
8,64	pc	Afonso Fernandes		19/11/06	s23	ADRAP		Braga - pc	15-02-2026
8,67	1,7	Francisco Palmeira		24/11/05	s23	AJS		Ribeira Brava	02-02-2025
8,73	0,3	Alberto Fraga		29/02/80	s23	CSM		Funchal	15-12-2001
8,77	pc	André F. Oliveira		22/01/00	s23	ADRAP		Pombal - pc	22-01-2022
8,84	pc	Paulo J. Gonçalves		05/03/85	s23	GDE		Espinho	27-01-2007
8,84	pc	Miguel Moreira		21/11/01	s23	GDE		Braga - pc	15-01-2023
8,87	0,6	Filipe Mendonça		20/03/85	s20	CSM		Funchal	24-01-2004

**110 m barreiras**

10b / 1,067 m - 13,72 + 9,14 m						prova do programa nacional de ar livre			
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
14,76	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
15,30	1,3	Francisco Gonçalves		14/05/81	s23	CAM		Lisboa (U)	14-07-2002
15,39	0,1	Carlos Prino		13/06/97	s23	ADRAP		Braga	22-07-2018
15,50	-1,3	Roberto Gonçalves		24/02/89	s20	GDE		Ribeira Brava	28-06-2008
15,69	-0,8	Francisco Palmeira		24/11/05	s23	AJS		Braga	03-08-2025
15,70	0,4	Miguel Moreira		21/11/01	s23	GDE		Braga	28-06-2023
15,72	0,0	Hugo Silva		04/01/91	s20	CSM		Leiria	14-06-2009



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 23

até 31-mai-2026

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

400 m barreiras

10b / 0,91 m - 45 + 35 m					prova do programa nacional de ar livre				
51,89		Sérgio Duro	19/02/80	s23	GDE			Cáceres	12-06-2002
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
53,90		João Santos	11/03/83	s20	GDE			Mafra	29-06-2002
54,12		Emiliano Ventura	05/03/79	s23	GDE			Braga	23-06-1999
54,41		Roberto Nóbrega	31/05/92	s20	ADRAP			Setúbal	04-07-2010
54,85		Ricardo Ribeiro	21/02/95	s23	AJS			Ribeira Brava	29-05-2016
55,30		Roberto Gonçalves	24/02/89	s20	GDE			Luso	10-06-2008
56,70		David Aveiro	12/05/79	s23	GDE			Lisboa (I)	21-07-1999
56,77		José Sol	14/11/58	s20	CSM			Lisboa (N)	18-07-1976
Tempos manuais:									
54"9		José Sol	14/11/58	s20	CSM			Lisboa (N)	21-07-1977

Salto em Altura

prova dos programas nacionais									
2,15		Paulo J. Gonçalves	05/03/85	s23	GDE			Covilhã	09-06-2007
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	Paulo Neto	11/03/97	s23	AJS			Pombal - pc	17-02-2018
2,03		Pedro Buaró	14/06/01	s23	GDE			Lisboa (U)	29-05-2022
2,01		José Durão	09/01/69	s23	CSM			Lisboa (N)	20-05-1990
2,01		Diogo Espinha	08/10/87	s23	CSM			Guarda	05-07-2008
1,98		Rui Sousa	01/01/77	s23	CSM			Maia	14-06-1997
1,98		Renato Jesus	06/04/81	s23	CSM			Funchal	19-07-2003
1,98		Pedro Buaró	14/06/01	s18	GDE			Vagos	24-06-2018

Salto com Vara

prova dos programas nacionais									
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
4,60		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
4,45		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
4,35		António Castro	18/12/94	s20	GDE			Lisboa (U)	09-06-2012
4,30	pc	Alberto Fraga	29/02/80	s23	CSM			Espinho	25-02-2001



## Lista dos Melhores de Sempre

**MASCULINOS**

**Sub 23**

até 31-mai-2026

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

### Salto em Comprimento

prova dos programas nacionais									
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
7,22	0,1	Bruno Costa		03/05/92	s20	CSM		Guimarães	02-07-2011
7,17	0,2	Carlos Prino		13/06/97	s23	ADRAP		Ribeira Brava	15-06-2019
7,17	0,8	Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS		Beja	03-06-2023
7,10	2,0	Alberto Fraga		29/02/80	s20	GDE		Funchal	09-01-1999
7,09	-0,1	Éder Pires	CPV	01/11/90	s23	CSM		Lisboa (U)	09-06-2012
7,06	1,6	Emanuel Viveiros		05/06/60	s23	CSM		Lisboa (L)	06-06-1981

### Triplo Salto

prova dos programas nacionais									
15,39	2,0	Diogo Espinha		08/10/87	s23	CSM		Guarda	06-07-2008
14,69	0,3	Bruno Costa		03/05/92	s20	CSM		Lisboa (U)	10-07-2011
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
14,56	-0,9	Alberto Fraga		29/02/80	s23	CSM		Braga	10-06-2001
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
14,34	0,6	Décio Faria		23/07/91	s23	AJS		Ribeira Brava	13-07-2013
14,27		Vítor Dinarte Freitas		22/08/74	s23	CSM		Funchal	04-06-1995
14,27	pc	Simão Alexandre		09/11/03	s23	GDE		Pombal - pc	09-02-2025

### Lançamento do Peso

7,26 kg prova dos programas nacionais									
16,04		Marçal Rodrigues		10/07/90	s23	CSM		Funchal	01-07-2010
15,51		André Gonçalves		14/04/86	s23	CSM		Luso	30-06-2007
14,85	pc	Paulo Gonçalves		27/09/88	s23	CSM		Pombal - pc	08-02-2009
13,75		Guilherme Almeida		11/06/02	s23	AJS		Lisboa (MP)	20-07-2024
13,72		Carlos Alexandre Jesus		16/02/81	s20	GDE		Aveiro	25-03-2000
13,56		Miguel Pinto		13/06/84	s23	GDE		Funchal	24-06-2005
13,41		Vítor Gouveia		05/04/00	s23	AJS		Funchal	18-06-2022
13,40	pc	Luís Miguel Silva		28/08/02	s23	AJS		Braga - pc	22-01-2022
13,17		Décio Andrade		25/01/97	s23	GDE		Funchal	07-01-2017
13,15	pc	Nélio Serrão		30/04/07	s20	AJS		Braga - pc	01-03-2026



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 23

até 31-mai-2026

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

**Lançamento do Disco**

2 kg									
prova do programa nacional de ar livre									
48,60		Miguel Pinto	13/06/84	s23	GDE			Luso	15-06-2006
43,78		Marçal Rodrigues	10/07/90	s23	CSM			Funchal	06-07-2010
42,76		Décio Andrade	25/01/97	s20	GDE			Funchal	01-02-2015
42,20		Guilherme Almeida	11/06/02	s23	AJS			Lisboa (MP)	21-07-2024
41,12		Manuel Rodrigues	03/02/80	s20	GDE			Vigo	21-02-1999
41,00		Vítor Gouveia	05/04/00	s23	AJS			Ribeira Brava	12-06-2022
40,06		Paulo Gonçalves	27/09/88	s23	CSM			Viseu	05-07-2009
40,03		André Gonçalves	14/04/86	s23	CSM			Machico	14-07-2007
39,58		Alex Linenburg	11/04/01	s20	ACDSJ			Ribeira Brava	17-02-2019
39,36		Juvenal Gonçalves	12/07/58	s23	CDN			Funchal	16-10-1979

**Lançamento do Martelo**

7,26 kg									
prova do programa nacional de ar livre									
70,42		Décio Andrade	25/01/97	s23	GDE			San Angelo, TX/USA	06-04-2019
63,96		Francisco A. Pereira	25/04/03	s23	GDE			Funchal	19-07-2025
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
53,18		André Vital e Silva	13/02/80	s20	CAM			Porto (I)	11-07-1998
52,88		Bruno Faria	29/10/03	s23	AJS			Funchal	01-06-2024
50,60		Tiago Chaves	06/07/91	s20	GDE			Funchal	01-07-2010
50,30		Daniel Soares	25/03/90	s23	AJS			Funchal	01-07-2010
42,74		António Fernandes	28/01/88	s23	AJS			Funchal	08-06-2010
41,22		J. Leonardo Abreu	14/10/99	s20	ADRAP			Funchal	27-05-2017

**Lançamento do Dardo**

800 g									
prova do programa nacional de ar livre									
68,41		Hélder Pestana	11/02/87	s23	GDE			Covilhã	09-06-2007
59,06		Moisés Faria	13/03/02	s20	GDE			Ribeira Brava	15-08-2020
56,96		Paulo Jardim	15/01/77	s23	GDE			Funchal	12-06-1998
56,46		Sérgio Abreu	24/10/68	s20	CSM			Lisboa (N)	27-02-1987
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
54,22		Vítor Dinarte Freitas	22/08/74	s23	CSM			Viseu	15-07-1995
52,99		Lucas Faria	19/12/05	s20	GDE			Viseu	13-07-2024
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
<b>Com modelo antigo (em vigor até 1 de abril de 1986):</b>									
58,20		Afonso Viveiros	13/11/58	s23	CDN			Lisboa (A)	11-05-1980



## Lista dos Melhores de Sempre

**MASCULINOS**

**Sub 23**

até 31-mai-2026

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

### 5 000 m Marcha

em pista		prova do programa nacional de pista coberta							
21	15,08	José Eduardo Garcia	11/05/76	s23	CSM			Funchal	12-03-1997
21	53,92	Xavier Sousa	20/10/96	s23	AJS			Ribeira Brava	04-06-2016
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
23	05,01	João Afonso Olim	14/10/00	s23	ADRAP			Lisboa (U)	28-05-2022
23	14,33	José Carlos Fernandes	14/01/69	s23	CDN			Funchal	24-04-1990
23	20,98	Vítor Silva	28/05/90	s23	ADRAP			Ribeira Brava	11-06-2011
23	21,59	Afonso Nóbrega	16/11/08	s18	AJS			Ribeira Brava	25-05-2024

### 10 000 m Marcha

em pista		prova do programa nacional de ar livre							
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
46	10,89	Daniel Neves	20/10/82	s23	CSM			Caldas Rainha	06-07-2002
47	43,41	João Afonso Olim	14/10/00	s23	ADRAP			Ribeira Brava	24-04-2022
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
49	21,8	Vítor Silva	28/05/90	s23	ADRAP			Machico	18-06-2011
50	37,43	Francisco Henriques	29/01/01	s20	GDE			Vagos	22-06-2019
50	50,91	Artur Vasconcelos	09/09/89	s23	GDE			Viseu	04-07-2009

### 20 km Marcha

estrada / pista		prova do programa internacional							
1	33'23"	Rui Teixeira	27/07/77	s23	CSM			Rio Maior	27-03-1999
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	43'50"	João Afonso Olim	14/10/00	s23	ADRAP			Rio Maior	07-05-2022
1	47'42"	José Carlos Fernandes	14/01/69	s23	CDN			Montijo	19-05-1990
1	51'58"	Diogo Oliveira	18/11/85	s23	CSM			Grândola	13-01-2007
1	52'47"4	Artur Vasconcelos	09/09/89	s23	GDE			Luso	02-05-2009
1	53'06"	tp Ricardo Crespo	03/02/81	s23	GDE			S. João Madeira	01-03-2003
1	57'12"	Leonel Gomes	23/05/89	s20	ADRAP			Ferreira Alentejo	03-03-2007



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 23

até 31-mai-2026

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

Heptatlo

60m + Comprimento + Peso + Altura / 60m barr. + Vara + 1000m						prova do programa nacional 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
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
4 559 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
4 006 p	pc	João Gonçalves		24/05/91	s20	AJS		Pombal - pc	01-03-2009
									7,52 . 5,87 . 8,52 . 1,80 / 9,67 . 3,30 . 2 58,32
3 691 p	0,5	Omar Jesus		07/10/05	s20	AJS		R.Brava / Funchal	15-12-2024
									7,33 . 6,62 . 8,89 . 1,75 / 10,11 . 2,82 . 3 35,47
3 635 p	1,4	Renato Araújo		08/09/93	s23	GDE		Ribeira Brava	15-12-2013
									7,70 . 5,66 . 9,43 . 1,59 / 10,80 . 3,70 . 3 03,78
3 549 p	-0,1	Hélder Santos		20/03/90	s23	ADRAP		Ribeira Brava	16-12-2012
									7,69 . 5,60 . 7,58 . 1,95 / 9,34 . 2,30 . 3 27,11

Decatlo

100m + Comprimento + Peso + Altura + 400m / 110m barr + Disco + Vara + Dardo + 1500m						prova do programa nacional de ar livre			
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
6 263 p		Alberto Fraga		29/02/80	s23	GDE		Lisboa (I)	05-06-2000
									11,30 . 6,82 . 10,72 . 1,83 . 52,23 / 16,34 . 31,42 . 4,17 . 37,52 . 5 03,04
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
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
5 746 p		Vítor Dinarte Freitas		22/08/74	s23	CSM		Lisboa (N)	07-05-1995
									12,13 . 6,50 . 10,37 . 1,78 . 53,68 / 16,75 . 27,52 . 3,10 . 49,34 . 4 48,94
5 461 p		Francisco Gonçalves		14/05/81	s20	CSM		Machico	16-04-2000
									12,04 . 6,18 . 12,05 . 1,70 . 54,6 / 16,88 . 31,54 . 42,12 . 2,40 . 4 52,25
5 386 p	1,3	Décio Faria		23/07/91	s23	AJS		Ribeira Brava	06-05-2012
									11,90 . 6,03 . 10,09 . 1,70 . 56,07 / 17,20 . 25,65 . 4,40 . 40,26 . 5 36,23
5 305 p	-1,6	Pedro Buaró		14/06/01	s23	GDE		R.Brava / Funchal	03-04-2022
									12,36 . 6,70 . 10,89 . 1,91 . 59,67 / 16,11 . 25,66 . 4,50 . 39,46 . 0



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 23

até 31-mai-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>4 x 100 m</b>									
prova do programa nacional de ar livre									
42,97		ACD Jardim da Serra			s23	AJS		Lousada	01-06-2024
		Francisco Palmeira 05, Lucas Santos 07, Xavier Outeiro 03, Gabriel Maia 03							
43,09		CS Marítimo			s20	CSM		Maia	28-06-2003
		Ivo Graça 84, Filipe Santos 84, Bruno Santos 85, José Moura 86							
43,32		GD Estreito			s23	GDE	= em 12/7/2014	Ribeira Brava	27-06-2013
		Pedro A. Freitas 96, Sérgio Mendes 93, Paulo Ornelas 93, Fernando Almeida 92							
43,49		CS Marítimo			s23	CSM		Guarda	05-07-2003
		Bruno Santos 83, Filipe Santos 84, Filipe Mendonça 85, Hermano Gouveia 81							
43,84		GD Estreito			s23	GDE		Ribeira Brava	11-07-2015
		Pedro A. Freitas 96, Sérgio Mendes 93, Paulo Ornelas 93, Renan Gregório 96							
43,89		Seleção da Madeira			s23	SM		Luso	23-05-2010
		Afonso Fernandes 90, Roberto Nóbrega 92, António Jesus 92, Fernando Almeida 92							
44,01		CS Marítimo			s23	CSM		Funchal	28-04-2001
		Bruno Gonçalves 81, Alberto Fraga 82, Bruno Aguiar 81, Hermano Gouveia 81							
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							
<b>Outros Clubes:</b>									
44,43		ADR Água de Pena			s23	ADRAP		Machico	08-07-2009
		António Ornelas 89, Germano Oliveira 89, Roberto Nóbrega 92, Afonso Fernandes 90							

<b>4 x 400 m</b>									
prova dos programas nacionais									
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 19,98		CS Marítimo			s23	CSM		Guarda	06-07-2003
		Ivo Graça 84, Hermano Gouveia 81, Bruno Santos 85, Rúben Alves 83							
3 20,8		GD Estreito			s23	GDE		Lisboa (U)	24-07-1999
		Eurico Teixeira 80, Wilson Ogbeide 77, Emiliano Ventura 79, David Aveiro 79							
3 21,10		CS Marítimo			s20	CSM		Guimarães	13-07-2003
		Filipe Santos 84, Ivo Graça 84, Bruno Santos 85, José Moura 86							
3 21,54		CS Marítimo			s23	CSM		Viseu	18-07-2004
		José Moura 86, Ivo Graça 84, Bruno Santos 85, Rúben Alves 83							
3 23,71	pc	CS Marítimo			s23	CSM		Espinho	11-02-2001
		Hermano Gouveia 81, Alberto Fraga 80, Bruno Almeida 81, Nuno Mendes 81							
3 23,93		CS Marítimo			s23	CSM		Abrantes	03-07-2005
		Ivo Graça 84, Bruno Santos 85, Rui Paulo Silva 84, Dany Gonçalves 85							
3 24,38		GD Estreito			s23	GDE		Caldas da Rainha	07-07-2002
		João Santos 83, Diogo Sousa 83, Roberto Aguiar 84, Sérgio Duro 80							
3 24,66		CS Marítimo			s23	CSM		Lisboa (I)	01-07-2001
		Rodolfo Faria 81, Bruno Aguiar 81, Alberto Fraga 80, Hermano Gouveia 81							
3 24,72		ACD Jardim da Serra			s23	AJS		Lousada	02-06-2024
		Francisco Palmeira 05, Pedro Chaves 05, Guilherme Almeida 02, Lucas Santos 07							
<b>Outros Clubes:</b>									
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 23

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-23 - em pista coberta ou ar livre )

### 300 m

										outras provas
34,33		Mateus Jesus	07/08/09	s18		CSM		Lisboa (I)		25-04-2026
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
35,54		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
35,98		Tito Fernandes	02/06/99	s23		ADRAP		Ribeira Brava		27-04-2019
36,02		Sérgio Mendes	09/01/93	s20		GDE		Ribeira Brava		14-04-2012
36,11		Eurico Teixeira	01/06/80	s23		GDE		Viseu		01-05-2000
36,16		Roberto Gonçalves	24/02/89	s20		GDE		Machico		19-04-2008

### 500 m

										outras provas
1 04,59		Nuno Mendes	27/07/81	s23		CSM		Lisboa (U)		06-01-2001
1 05,81		Diogo Sousa	28/11/83	s20		GDE		Funchal		17-07-2002
1 06,12		Hermano Gouveia	21/03/81	s23		CSM		Funchal		13-12-2003
1 06,31		Rúben Alves	01/02/83	s23		CSM		Funchal		13-12-2003
1 06,99		Rui Paulo Silva	20/11/84	s20		CSM		Funchal		13-12-2003
1 07,4		José Câmara	04/10/54	s20		CSM		Funchal		03-03-1973
1 07,5		Emanuel Viveiros	05/06/60	s23		CSM		Funchal		01-02-1981
1 07,99		Eduardo Pestana	06/08/02	s23		AJS		Ribeira Brava		24-05-2022
1 08,0		Lino Correia	17/09/60	s23		CSM		Funchal		01-02-1981
1 08,91		Pedro Monteiro	03/02/04	s18		GDE		Ribeira Brava		08-05-2021

### 1 000 m

										outras provas
2 26,52		Marco Rebelo	18/06/73	s23		CDN		Funchal		16-07-1994
2 28,56		Pedro Monteiro	03/02/04	s23		GDE		Lisboa (CAR)		04-01-2026
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 32,48		Rúben Alves	01/02/83	s23		CSM		Funchal		06-12-2003
2 35,09		Manuel Fernandes	16/03/92	s23		GDE		Ribeira Brava		27-04-2014
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 37,00		Pedro Oliveira	28/04/94	s23		GDE		Ribeira Brava		27-04-2014



Lista dos Melhores de Sempre

MASCULINOS

Sub 23

até 31-mai-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
<b>Milha</b>									
1.609 m									outras provas
4 16,90		Marco Rebelo	18/06/73	s20	CDN			Lisboa (N)	11-05-1991
4 19,31		Eduardo Pestana	06/08/02	s23	AJS			Ribeira Brava	06-07-2024
4 31,7		Albino João Freitas	04/03/57	s20	ACF			Funchal	26-06-1976
4 32,8		Francisco Viveiros	15/11/61	s23	CSM			Funchal	14-02-1981
4 37,26		Paulo Cassiano	23/08/97	s23	ADRAP			Ribeira Brava	28-04-2018
4 39,63		Tomás Rosário	02/01/04	s23	ADRAP			Ribeira Brava	07-04-2024
4 42,81		Mário Faria	27/04/94	s23	GDE			Ribeira Brava	24-04-2016
4 43,93		Danilo Nóbrega	16/06/94	s23	AJS			Ribeira Brava	30-01-2016
4 44,76		Leandro José Abreu	07/10/98	s20	AJS			Ribeira Brava	24-04-2016
4 50,2		José Rui Silva	12/03/55	s18	CSM			Funchal	24-06-1972

**Estafeta Medley (Estafeta Sueca)**

100 + 200 + 300 + 400 m									outras provas
<b>2 04,17</b>	<b>CS Marítimo</b>			<b>s18</b>	<b>CSM</b>			<b>Ribeira Brava</b>	<b>24-05-2026</b>
		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 06,45	ADR Água de Pena			s23	ADRAP			Ribeira Brava	23-04-2022
		Guilherme Ornelas 02, Artur Martins 05, Tomás Rosário 04, Manuel Vieira 03							
2 06,81	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 08,36	GD Estreito			s23	GDE			Machico	16-05-2015
		Pedro A. Freitas 96, Renan Gregório 96, Paulo Ornelas 93, Pedro Oliveira 94							
2 08,85	ADR Água de Pena			s23	ADRAP			Ribeira Brava	06-04-2019
		Guilherme Ornelas 02, Pedro A. Sousa 01, Luís Santos 01, Tito Fernandes 99							
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							