

100 METROS

11.08	David Veríssimo	79	Sporting
10.9m	Bruno Gancho	79	Benfica
11.18	Tiago Angelino	80	Sporting
11.19	Sérgio Duro	80	V.Setubal
11.24	Mário Santos	79	SACavaleiros
11.25	Orlando Silva	79	Boavista
11.1m	Luis Machado	79	CA Terceira
11.43	Ricardo Alves	81	Tramagal
11.2m	Eurico Teixeira	80	Belenenses
11.41	Abel Enfica	79	E.A Lusitano

Com cronometragem electrónica:

11.26	Bruno Gancho	79	Benfica
-------	--------------	----	---------

Marcas duvidosas

11.1m	Daniel Guerra	80	Benaventense
11.1m	Luis Gancho	80	Benfica

Com vento anti-regulamentar >+2.00 m/s

10.9m	Filipe Ferreira	79	J. Vidigalense
10.9m	Luis Machado	79	CA Terceira
11.21	Orlando Silva	79	Boavista
11.0m	Pedro Faria	80	B. Anjos
11.29	Eurico Teixeira	80	Belenenses
11.41	Nuno Malheiro	79	N. Matosinhos

200 METROS

22.63	Eurico Teixeira	80	Belenenses
22.71	Sérgio Duro	80	V.Setubal
22.5m	Bruno Gancho	79	Benfica
23.24	Tiago Angelino	80	Sporting
23.26	Orlando Silva	79	Boavista
23.27	Mário Santos	79	SACavaleiros
23.2m	Luis Machado	79	CA Terceira
23.49	Ruben Vareiro	79	CD Póvoa
23.52	David Veríssimo	79	Sporting
23.63	Joel Costa	79	Esc. J. Dinis
23.63	Alexandre Caetano	80	CAP

Com cronometragem electrónica:

22.77	Bruno Gancho	79	Benfica
-------	--------------	----	---------

Com vento anti-regulamentar >+2.00 m/s

23.20	Mário Santos	79	SACavaleiros
23.22	Ruben Vareiro	79	CD Póvoa

Marcas de 1995

23.22pc	Olavo Lopes	78	CA Braga
23.63pc	Rafael Silva	78	CA Braga

400 METROS

50.08	Eurico Teixeira	80	Belenenses
50.34	João Pires	79	Sanhoane
51.02	Sérgio Duro	80	V.Setubal
51.51	António P. Silva	79	G. do Sul
51.58	Ruben Vareiro	79	CD Póvoa
51.58	Pedro Rodrigues	79	Sporting
51.97	Hernani Vaz	79	Riba de Ave
52.28	Miguel Barros	79	Ol. Vianense
52.59	Emiliano Ventura	79	M. Ramires
52.6m	Vitor Tavares	80	Conq. Faro

Com cronometragem electrónica:

53.09	Vitor Tavares	80	Conq. Faro
-------	---------------	----	------------

800 METROS

1.52.59	João Pires	79	Sanhoane
1.55.31	Hernani Vaz	79	Riba de Ave
1.56.82	Miguel Barros	79	Ol. Vianense
1.57.28	Pedro Teixeira	79	Ilhavo
1.57.3m	Fernando Márcio	79	U. Paredes
1.57.55	Pedro Rodrigues	79	Sporting
1.57.84	Filipe Pedro	80	ADREP
1.58.2m	Tiago David	80	Belenenses
1.58.6m	Bruno Macedo	80	Marinhense
1.58.9m	Valter Raimundo	79	Optica 2001

1500 METROS

3.59.07	Fernando Márcio	79	U. Paredes
4.00.84	Hernani Vaz	79	Riba de Ave
4.05.8m	José Ferreira	79	Belenenses
4.06.09	Filipe Pedro	80	ADREP
4.06.61	Paulo Pedrosa	79	CA F. Douro

4.07.1m	Márcio Fernandes	79	Arenas S. João
4.08.08	Miguel Barros	79	Ol. Vianense
4.09.58	Pedro Teixeira	79	Ilhavo
4.09.7m	Miguel Freitas	79	Ases Sintra
4.10.8m	Pedro Rodrigues	79	Sporting

Marcas de 1995

4.07.3m	Nuno Pereira	78	B. Anjos
---------	--------------	----	----------

3000 METROS

8.52.29	Fernando Márcio	79	U. Paredes
8.53.42	Paulo Pedrosa	79	CA F. Douro
8.53.98	Bruno Fortunato	79	Esc. S. Fundão
8.54.57	Jorge Robalo	80	Vale Figueira
8.54.74	Hugo Filipe	80	Marinhense
9.01.31	Filipe Pedro	80	ADREP
9.04.60	Idelberto Ferreira	80	SUO Vais
9.06.1m	André Ferreira	80	Torreense
9.06.59	José Moreira	80	Sanjoanense
9.07.0m	Vasco Maravilhas	79	União Azoia

1500 METROS OBSTÁCULOS

4.22.17	Miguel Barros	79	Ol. Vianense
4.23.07	Pedro Teixeira	79	Ilhavo
4.23.79	Rui Fernandes	79	Mourminho
4.28.09	Nuno Nunes	80	Rio Maior
4.28.84	Pedro Rodrigues	79	Sporting
4.30.67	Luis Gaga	79	Foros Benfica
4.32.6m	Hugo Filipe	79	Marinhense
4.35.62	Luis Pistola	79	Foros Benfica
4.35.8m	Francisco Teixeira	79	Ases Sintra
4.36.27	Pedro Cotrim	80	Odivelas

110 METROS BARREIRAS (0,91)

14.77	Bruno Gancho	79	Benfica
14.96	Filipe Ferreira	79	J. Vidigalense
15.06	Marco Carreira	79	Fátima
15.25	Paulo Costa	79	Sporting
15.27	Ricardo Monteiro	80	Boavista
15.28	José Rodrigues	79	André Soares
15.63	Pedro Correia	81	Sporting
15.70	Humberto Machado	79	Benfica
15.6m	Gilberto Andrade	79	Rib. Brava
15.84	Bruno Pereira	80	Centro

400 METROS BARREIRAS (0,84)

56.02	Emiliano Ventura	79	M. Ramires
56.11 a)	Sérgio Duro	80	V.Setubal
56.41 a)	Pedro Rodrigues	79	Sporting
56.96	Miguel Barros	79	Ol. Vianense
57.62	Ricardo Monteiro	80	Boavista
57.83	Ricardo Teixeira	80	Centro
57.8m	Ruben Vareiro	79	CD Póvoa
58.13	Rui Fernandes	79	Mourminho
58.20 a)	António P. Silva	79	G. do Sul
58.63	Manuel Neves	79	MMI Nazare

57.9m
a) com barreiras de 91 cm.

ALTURA

2.07pc	Joel Costa	79	Esc. J. Dinis
2.06	Márcio Lima	79	Ilha Azul
1.96	Sérgio Duro	80	V.Setubal
1.94	Humberto Machado	79	Benfica
1.93	Pedro Fonseca	80	Sporting
1.93	Abel Enfica	79	E.A. Lusitano
1.93	Libânio Massinga	79	CA Terceira
1.87	Pedro Oliveira	79	Grecas
1.86	Henrique Silva	79	CA Braga
1.82	César Picanço	80	CA Terceira
1.82	Hugo Silva	80	Arceirense
1.82	Mário Almeida	81	CA Braga

Resultado ao ar livre:

2.01	Joel Costa	79	Esc. J. Dinis
------	------------	----	---------------

Marcas de 1995

1.82pc	Nuno Albuquerque	78	Ilha Azul
--------	------------------	----	-----------

VARA

4.25	Pedro Costa	79	CDUP
3.90	André Sabino	80	CDUL

3.60	Luis Silva	80	Ovarense
3.45	Alberto M. Fraga	80	Maritimo
3.30	Carlos Forte	80	Sp. Braga
3.20	João Sousa	81	Sp. Braga
3.20	Rui Martins	80	Sp. Braga
3.10	Bruno Carmo	81	J. Vidigalense
3.00	Bruno Baganha	80	J. das Neves
2.90	Marco Ferreira	79	CD Sobreiro

Atletas estrangeiros:

3.95	Mauro Damião (Moç)	82	Benfica
------	--------------------	----	---------

COMPRIENTO

7.00	Pedro Fonseca	80	Sporting
6.97pc	Joel Costa	79	Esc. J. Dinis
6.80	Pedro Oliveira	80	Grecas
6.78	Sérgio Duro	80	V.Setubal
6.62	Humberto Machado	79	Benfica
6.62	Filipe Ferreira	79	J. Vidigalense
6.61	Nouzalter d'Abreu	80	JOMA
6.36	Julio Oliveira	79	Esc. Lavra
6.35	Ilídio Silva	80	CAP
6.32	Nuno Santos	79	Sporting

Sem medição do vento:

6.39	Bruno Gancho	79	Benfica
------	--------------	----	---------

Resultado ao ar livre:

6.81	Joel Costa	79	Esc. J. Dinis
------	------------	----	---------------

Com vento anti-regulamentar >+2.00 m/s

6.54	Nélio Pinheiro	81	Fronteira
6.53	Márcio Lima	79	Ilha Azul
6.37	Telmo Almeida	80	Quintajense
6.35	Nuno Santos	79	Sporting
6.34	Emiliano Ventura	79	M. Ramires

TRIPLO

14.34pc	Joel Costa	79	Esc. J. Dinis
13.98	Nouzalter d'Abreu	80	JOMA
13.70	Humberto Machado	79	Benfica
13.35	Nelson Martins	79	Sporting
13.03	Julio Oliveira	79	Esc. Lavra
12.96	Carlos Coelho	80	Belenenses
12.72	Hugo Veiga	80	CD Sobreiro
12.70	Pedro Almeida	81	Alcanena
12.69pc	Emiliano Ventura	79	M. Ramires
12.69	Filipe Ferreira	79	J. Vidigalense

Resultado ao ar livre:

13.61	Joel Costa	79	Esc. J. Dinis
-------	------------	----	---------------

Com vento anti-regulamentar >+2.00 m/s

13.17	Julio Oliveira	79	Esc. Lavra
-------	----------------	----	------------

PESO(5)

18.20	Juan Rosete	79	Col. Calvão
15.98	Nuno Antunes	79	Benfica
14.80	Sérgio Gonçalves	79	SUO Vais
14.68pc	Nuno Veiga	79	Sp. Braga
14.48	Pedro Lima	79	Quintajense
14.30	Ivo Cardoso	80	CA Seia
14.11	Alexandre Azinhais	79	C. Militar
13.64	Márcio Oliveira	79	ADREP
13.42	Hugo Cruz	80	Quimagal
13.37	Tony Rosa	80	Ilha Azul

Resultado ao ar livre:

13.88	Nuno Veiga	79	Sp. Braga
-------	------------	----	-----------

Marcas de 1995

14.01	Carlos Pereira	78	Esc. M. Corvo
-------	----------------	----	---------------

DISCO(1,5)

55.98	Juan Rosete	79	Col. Calvão
47.08	Nuno Antunes	79	Benfica
45.00	Tony Nunes	80	(França)
34.22	Luis Pereira	79	CDUL
41.96	Pedro Lima	79	Quintajense
40.96	Tony Rosa	80	Ilha Azul
40.78	Ricardo Saraiva	79	CDUL
38.58	Ivo Cardoso	80	CA Seia
38.52	Nuno Veiga	79	Sp. Braga
38.52	António Campos	80	J. das Neves

MARTELO(5)

63.16	Tony Nunes	80	(França)
47.24	Sérgio Gonçalves	79	SUO Vais
44.58	José Oliveira	79	Luzense
44.44	Telmo Cardoso	79	J. Vidigalense
44.44	Rui Pereira	80	CDUL
43.16	Pedro Lima	79	Quintajense
42.40	André Vital Silva	80	FC Porto
40.40	Sérgio Coelho	81	Quintajense
39.02	Nuno Veiga	79	Sp. Braga
36.96	Vitor Antunes	81	J. Vidigalense

Marcas de 1995

42.34	Pedro Pacheco	78	CAP
-------	---------------	----	-----

DARDO(0,6)

58.92	Manuel Oliveira	79	Benfica
57.22	Juan Rosete	79	Col. Calvão
52.40	António P. Silva	79	Ginásio Sul
51.76	Gilberto Andrade	79	Rib. Brava
51.40	Hugo Martins	79	Afifense
50.56	Heider Peixoto	80	Mourminho
50.02	Marco Melo	79	Tramagal
49.90	Ilídio Silva	79	CAP
49.70	André Medeiros	80	CA Lagoa
49.70	Sérgio Garcia	79	N. Gouveia

HEPTATLO

4459	Sérgio Duro	80	V.Setubal
4400	Joel Costa	79	Esc. J. Dinis
4357	Marco Melo	79	Tramagal
4256	António P. Silva	79	Ginásio Sul
4242	João Pires	79	Sanhoane
4144	Gilberto Andrade	79	Rib. Brava
4054	Hugo Martins	79	Afifense
4025	Ilídio Silva	80	CAP
4019	Marco Carreira	79	Fátima
4011	Pedro Fonseca	80	Sporting

5 KM MARCHA

21.30.4m	Nuno Pereira	79	CD Montijo
22.52.23	Acácio Diogo	80	B. Banheira
23.04.98	Ricardo Vendeira	81	Mar. Montijo
23.23.14	Bruno Silva	79	Alfense
23.23.95	Hugo Bernardes	79	Rio Maior
23.32.06	Gonçalo Fonseca	79	B. Anjos
23.46.79	Rui Sousa	80	Alfense
25.07.54	Luis Campos	79	Ferreiras
25.11.65	Hélio Almeida	80	Alfense
25.14.42	Dionísio Ventura	79	J. Neves

4X100 METROS

43.98	Sporting
45.14	GA Fátima
45.1m	Equipa Mista/Sel. Porto
45.37	Boavista
45.63	Sel. Setubal
45.70	Sel. Santarém
45.94	Sel. Aveiro
46.04	CA Centro
46.05	Sel. Leiria
46.13	Sel. Coimbra

100 METROS

12.26	Marta Godinho	80	Sporting
12.33	Tânia Freitas	80	CA Madeira
12.43	Cristina Ribeiro	79	Benfica
12.53	Lígia Avelar	82	Benfica
12.54	Susana Silva	79	S. Negras
12.69	Sónia Pires	79	Boavista
12.71	Ana Pacheco	80	Sp.Braga
12.74	Vera Correia	79	Benfica
12.85	Susana Vieira	80	André Soares
12.90	M.º João Matos	80	Marinhense
12.90	Laura Morais	79	Sporting

Atleta estrangeira:

12.81 Enezeide Gomes (ST) 79 Belenenses

Sem medição de vento:

12.4m	Ana Pacheco	80	Sp.Braga
12.5m	Susana Vieira	80	André Soares

Com vento favorável > 2m/s:

12.32	Cristina Ribeiro	79	Benfica
12.1m	Susana Silva	79	S. Negras
12.37	Lígia Avelar	82	Benfica
12.3m	M.º João Matos	80	Marinhense
12.73	Ana Catarina	80	Ribeirinhos
12.5	Isabel Santos	80	Benaventense
12.82	Susana Vieira	80	André Soares

200 METROS

25.5m	Lígia Avelar	82	Benfica
25.77	Ana Pacheco	80	Sp.Braga
25.81	Marta Godinho	80	Sporting
25.88	Tânia Freitas	80	CA Madeira
26.04	Cristina Ribeiro	79	Benfica
26.23	Susana Silva	79	S. Negras
26.28	Vera Correia	79	Benfica
26.48	M.º João Matos	80	Marinhense
26.58	Fátima Adegas	79	Sanjoanense
26.61	Sandra Cruz	80	Palhaça

Cronometragem electrónica:

26.11 Lígia Avelar 82 Benfica

Com vento favorável > 2m/s:

25.41	Tânia Freitas	80	CA Madeira
25.84	Cristina Ribeiro	79	Benfica
25.98	Vera Correia	79	Benfica
26.19	Susana Silva	79	S. Negras

400 METROS

58.57	Tânia Freitas	80	CA Madeira
59.7m	Neide Vieira	79	CA Madeira
60.4m	Marisa Barros	81	Penha
61.17	Sónia Semedo	80	Montenegro
61.42	Fátima Adegas	79	Sanjoanense
61.48	Ana Pacheco	80	Sp.Braga
61.50	Cátia Santos	81	Quimigal
61.52	Marisa Barros	80	FC Vizela
61.81	Carla Coutinho	79	ACDRA
62.3m	Sandra Cruz	80	ADREP

Cronometragem electrónica:

59.91pc Neide Vieira 79 CA Madeira

800 METROS

2:13.90	Neide Vieira	79	CA Madeira
2:15.25	Marisa Barros	80	FC Vizela
2:16.04	Sílvia Brás	79	Zona Alta
2:17.12	Marina Silva	80	S. Mesquita
2:18.49	Conceição Simão	79	CV Tavira
2:18.7	Elisa Semedo	81	INAT
2:19.05	Renata Fernandes	81	O.Moscavide
2:19.26	Carla Moreira	82	Urgirense
2:19.66	Madalena Carriço	79	Óptica 2001
2:22.3m	Margarida Amaro	82	Ferreiras
2:22.4m	Sara Lopes	81	Sp.Braga

Marcas de 1995:

2:19.32 Susana Silva 78 ADREP

1500 METROS

4:32.76	Sílvia Brás	79	Zona Alta
---------	-------------	----	-----------

4:37.60	Marina Silva	80	S. Mesquita
4:39.13	Madalena Carriço	79	Óptica 2001
4:41.8m	Marisa Barros	80	FC Vizela
4:47.82	Inês Monteiro	80	Pinheiro
4:49.40	Sara Lopes	81	Sp.Braga
4:50.44	Cristina Ferreira	81	S. Mesquita
4:50.6m	Renata Fernandes	81	O.Moscavide
4:50.73	Filipa Coelho	81	V. Figueira
4:52.40	Marisa Vieira	79	CA Madeira

100 M BARREIRAS (0,76)

14.66 b)	Marta Godinho	80	Sporting
14.68 b)	Ana Pacheco	80	Sp.Braga
14.98	Lígia Avelar	82	Benfica
15.22	Sandra Camacho	79	CA Madeira
15.31	Laura Morais	79	Sporting
15.33	Patrícia Vieira	79	Benfica
15.41	Fernanda Borba	81	CA Lagoa
15.42	Luísa Santos	79	Boavista
16.04	Márcia Matias	80	Drizes
16.0m	Marisa Pereira	80	Vit.Setúbal

Atleta estrangeira:

14.80 Enezeide Gomes (ST) 79 Belenenses

Marca de 1995:

16.69 Marisa Pereira 80 Vit.Setúbal

Em processo de aquisição da nacionalidade portuguesa:

15.98 Elisabeth Tavares 80 França

Com vento favorável > 2m/s:

14.09	Marta Godinho	80	Sporting
14.63	Enezeide Gomes	79	Belenenses
14.66	Lígia Avelar	82	Benfica
15.03	Luísa Santos	79	Boavista
15.28	Patrícia Vieira	79	Benfica
16.14	Marisa Pereira	80	Vit.Setúbal

b) Com barreiras de 84 cm

400 M BARREIRAS

62.53	Ana Pacheco	80	Sp.Braga
63.27	Sandra Camacho	79	CA Madeira
65.64	Marisa Vieira	79	CA Madeira
67.31	Paula Silva	80	Benfica
67.39	Sandra Cruz	80	ADREP
67.75	Andreia Rações	79	O.Moscavide
68.68	Sofia Rocha	80	Ind.Barreiro
68.6m	Fátima Adegas	79	Sanjoanense
68.78	Joana Rodrigues	80	Sporting
68.89	Ana Lemos	80	CA Centro

Cronometragem electrónica:

69.80 Fátima Adegas 79 Sanjoanense

ALTURA

1.62	Claudia Carvalhido	79	O.Vianense
1.61	Marta Godinho	80	Sporting
1.61	Susana Goulart	80	Ilha Azul
1.60pc	Januária Silva	79	CA Braga
1.60	Luísa Santos	79	Boavista
1.60	Claudia Gameiro	80	J.Vidigalense
1.60	Sandra Matias	79	Drizes
1.58pc	Cristina Ferreira	79	CA Madeira
1.55	Marisa Vieira	79	CA Madeira
1.53	Rute Fernandes	80	CP C.Faro

Atletas estrangeiras:

1.70 Enezeide Gomes (ST) 79 Belenenses
1.65 Xénia Fortes (Ang) 80 ES J.Dinis

Ao ar livre:

1.54 Cristina Ferreira 79 CA Madeira

VARA

3.10	Elisabete Tavares	80	França
2.90	Rosana Teixeira	82	FC Porto
2.50	Joana Nascimento	80	Vilamoura
2.10pc	Rita Braga	80	André Soares
2.00	Sandra Moreira	79	CIPA
2.00	Ana Gaspar	80	J.Vidigalense
1.90	Ana Couto	81	J.Vidigalense

Antes da aquisição da nacionalidade portuguesa:

3.20 Elisabete Tavares 80 França

COMPRIMENTO

6.08	Marta Godinho	80	Sporting
5.74	Lígia Avelar	82	Benfica
5.48	Sandra Cruz	80	Palhaça
5.46	Luísa Santos	79	Boavista
5.36	Marisa Pereira	80	V.Setúbal
5.34	Inês Fernandes	79	Sporting
5.31	Elisabete Tavares	80	França
5.29	Marlene Ferreira	81	Esc.Lavra
5.25	Teresa Romão	79	V.Setúbal
5.24	Márcia Matias	80	Drizes

Atleta estrangeira:

5.60 Enezeide Gomes (ST) 79 Belenenses

Com vento favorável > 2m/s:

5.43	Inês Fernandes	79	Sporting
5.35	Cláudia Jardim	80	CA Madeira

TRIPLIO

11.98	Luísa Santos	79	Boavista
11.70	Sílvia Ganchó	79	G.do Sul
11.57	Cláudia Jardim	80	CA Madeira
11.26	Lígia Avelar	82	Benfica
11.13	Claudia Gameiro	80	J.Vidigalense
11.09	Vera Correia	79	Benfica
11.08	Sandra Matias	79	Drizes
10.74pc	Cristina Ferreira	79	CA Madeira
10.64	M.º João Matos	80	Marinhense
10.44pc	Susana Magalhães	80	Sp.Braga

Marcas de 1995:

11.62pc Ana Ferreira 78 Rio Maior
10.44pc Susana Vilarinho 78 FC Porto

Ao ar livre:

10.57 Cristina Ferreira 79 CA. Madeira

Antes da aquisição da nacionalidade portuguesa:

11.40 Elisabete Tavares 80 França

Com vento favorável > 2m/s:

11.12	Vera Correia	79	Benfica
10.57	Susana Goulart	80	Ilha Azul

PESO(3)

14.32	Marisa Pão-Alvo	79	Rio Maior
13.98	Cristina Ferreira	79	CA Madeira
13.12	Marta Carvalho	80	Constantim
12.72	Sandra Fernandes	79	SUO Vais
12.56	Marta Godinho	80	Sporting
12.51	Sílvia Cruz	80	Sporting
12.24	Catarina Ferreira	82	CA Madeira
12.12	Ana Domingues	81	Benfica
11.94	M.º João Sousa	80	Cavadas
11.90	Catarina Vidal	79	Sporting

Atleta estrangeira:

11.94 Enezeide Gomes (ST) 79 Belenenses

DISCO(1)

38.10	Marta Carvalho	80	Constantim
34.06	Sandra Fernandes	79	SUO Vais
33.86	Catarina Vidal	79	Sporting
32.36	Marisa Pão Alvo	79	Rio Maior
31.54	Ana Domingues	81	Benfica
30.84	Susana Goulart	80	Ilha Azul
30.62	Sandra Leitão	82	Quintajense
29.86	Sónia Alves	79	Quintajense
29.66	Carla de Freitas	80	França
28.16	Cláudia Maio	79	CD Póvoa

Marcas de 1995:

33.32 Angélica Brites 78 J.Vidigalense
32.80 Cátia Santos 78 J.Vidigalense

MARTELO(3)

44.48* Sónia Alves 79 Quintajense

43.66	Carla de Freitas	80	França
42.66*	Vânia Silva	80	J.Vidigalense
40.26	Vera Leitão	80	Quintajense
34.76	Sandra Fernandes	79	SUO Vais
29.76	Marta Duarte	79	Sporting
28.54	Sabrina de Sousa	82	C.Caparica
28.16	Sílvia Cruz	80	Sporting
27.74	Cristina Ferreira	79	CA Madeira
27.70	Marisa Pão Alvo	80	Rio Maior

Com engenho sem condições regulamentares:

48.62 Sónia Alves 79 Quintajense
45.76 Vânia Silva 80 J.Vidigalense

DARDO(0,6)

41.12	Balbina Ribeiro	81	Pic-Nic
40.04	Cristina Ferreira	79	CA Madeira
35.60	Sílvia Cruz	80	Sporting
33.98	Paula Freitas	80	CA Madeira
32.06	Susana Goulart	80	Ilha Azul
31.46	Marta Godinho	80	Sporting
31.14	Catarina Vidal	79	Sporting
31.04	Tatiana Pataco	79	Sporting
30.58	Sónia Abreu	79	CA Madeira
29.74	Mara Borges	79	CA Lagoa

Atleta estrangeira:

34.68 Enezeide Gomes (ST) 79 Belenenses

HEXATLO

3854	Marta Godinho	80	Sporting
3320	Sandra Cruz	80	ADREP
3164	Márcia Matias	80	Drizes
3038	Susana Goulart	80	Ilha Azul
3023	Cláudia Jardim	80	CA Madeira
2998	Januária Silva	79	CA Braga
2973	M.º João Sousa	80	Cavadas
2944	Laura Morais	79	Sporting
2879	Ana Pacheco	80	Sp.Braga
2863	Luísa Santos	79	Boavista

Atleta estrangeira:

3976 Enezeide Gomes (ST) 79 Belenenses

4 KM MARCHA

19.06.6m	Inês Henriques	80	Rio Maior
20.13.8m	Vera Santos	81	Rio Maior
20.58.35	Sheila Azevedo	82	Ferreiras
21.35.98	Paula Almeida	80	Rio Maior
21.42.6m	Sofia Almeida	80	BV Celorico
22.07.6m	Mónica Gomes	79	Alfenense
22.10.49	Dulce Rijo	81	Ferreiras
22.31.36	Liliana Silva	81	Rio Maior
22.34.6m	Carla Duarte	81	Penha
22.40.7m	Angela Simão	82	CV Tavira

4X100 METROS

48.62	Benfica
50.17	Sporting
50.23	Sel.Madeira/C. Atl. Madeira
50.32	Sel.Braga
50.33	Sel.Lisboa
51.13	Sel.Setúbal
51.23	Sel.Aveiro
51.36	Sel.Leiria
52.0m	Juv.Vidigalense
52.48	Sel. Macau

4X400 METROS

3.56.80	C. Atl. Madeira
4.07.41	Sp.Braga
4.15.48	Sporting
4.22.3m	Juv.Vidigalense
4.22.41	Luz e Vida - Gondomar
4.22.83	Pinheiro
4.23.00	Benfica
4.27.19	Olimp.Vianense
4.28.40	Boavista

Marcas de 1995:

4.26.26pc CA Braga

80 METROS

9.43	Ricardo Alves	81	Tramagal
9.2m	Pedro Silva	81	Benfica
9.50	Tiago Rocha	81	Boavista
9.54	Sérgio Soares	81	N.Alvares
9.60	Nélio Pinheiro	81	Fronteira
9.69	João Sousa	81	Sp.Braga
9.71	Pedro Correia	81	Sporting
9.5m	Afonso António	81	Benfica
9.5m	Ivan Judeu	81	Benfica
9.81	Miguel Caldas	81	Sp.Braga
9.6m	Pedro Madeira	81	Belenenses
9.6m	Angelo Aguas	81	Boavista
9.6m	Rui Raposo	81	Ribeirão

Com cronometragem electrónica:

9.76	Pedro Silva	81	Benfica
------	-------------	----	---------

Com vento favorável >2 m/s:

9.2m	Nélio Pinheiro	81	Fronteira
------	----------------	----	-----------

300 METROS

38.58	Pedro Madeira	81	Belenenses
39.1m	Afonso António	81	Benfica
39.2m	Paulo Ferreira	81	Rio Maior
39.5m	Tiago Rocha	81	Boavista
39.6m	Emanuel Santos	82	SACalheiros
39.7m	Micael Agostinho	81	CP Barreiros
40.0m	David Inácio	82	Benaventense
40.2m	Adilson Couto	81	Quimigal
40.66	Carlos Ferraz	81	André Soares
40.72	Pedro Correia	81	Sporting

Com cronometragem electrónica:

39.95	Afonso António	81	Benfica
-------	----------------	----	---------

Marcas de 1995:

38.95pc	Ricardo Monteiro	80	Boavista
39.46pc	Carlos Azevedo	80	André Soares
39.59pc	Alexandre Caetano	80	CAP
39.7m	Hugo Veiga	80	CD Sobreiro

800 METROS

2.00.50	Diogo Alves	81	Sporting
2.00.5m	Fernando Almeida	81	Belenenses
2.02.68	João Simão	81	NA Póvoa
2.03.51	Renato Silva	81	GRECAS
2.04.22	Pedro Cruz	81	CA Seia
2.04.8m	João Nunes	81	Odivelas
2.05.0m	Tiago Bursztyn	81	Benfica
2.06.0m	Márcio Figueiredo	81	M.Mata
2.06.2m	Micael Agostinho	81	CP Barreiros
2.06.24	Helder Cardoso	81	Fanzeres

Marcas de 1995:

2.00.12pc	Filipe Pedro	80	ADREP
-----------	--------------	----	-------

1500 METROS

4.11.83	Rui Pedro Silva	81	Gin.Trofa
4.12.1m	Fernando Almeida	81	Belenenses
4.12.69	João Nunes	81	Odivelas
4.13.90	João Simão	81	NA Póvoa
4.14.8m	Tiago Bursztyn	81	Benfica
4.15.30	Pedro Cruz	81	CA Seia
4.16.6m	Hugo Miguel	81	Luz e Vida
4.19.4m	Rudolfo Francisco	81	Torreense
4.19.9m	Sérgio Barreiros	81	JOMA
4.20.26	Renato Silva	81	GRECAS

100 METROS BARREIRAS(0,91)

14.38	Mário Almeida	81	CA Braga
-------	---------------	----	----------

14.44	José Carvalho	81	Benfica
14.3m	Gonçalo Chagas	81	M.Ramires
14.4m	Eurico Inácio	81	S.Roque
14.99	David Palma	81	Zona Azul
15.20	Tiago Rocha	81	Boavista
15.65	Paulo Ricardo	81	N.Alvares
15.74	David Alves	82	Cavadas
15.5m	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense
15.6m	Ivo Geremias	82	Belenenses
15.6m	Paulo Monteiro	81	Sporting

Com cronometragem electrónica:

14.57	Gonçalo Chagas	81	M.Ramires
-------	----------------	----	-----------

Com vento favorável >2 m/s:

15.22	Alberto Barbosa	81	André Soares
15.71	Pedro Silva	82	CA Braga

300 METROS BARREIRAS(0,84)

40.8m	Pedro Correia	81	Sporting
41.2m	Pedro Madeira	81	Belenenses
41.5m	José Carvalho	81	Benfica
42.6m	Ricardo Matias	81	CA Terceira
43.4m	Filipe Silva	82	Esc.Lavra
43.4m	Micael Agostinho	81	CP Barreiros
43.5m	Afonso António	81	Benfica
43.77	Alberto Barbosa	81	André Soares
43.9m	Ivo Geremias	82	Belenenses
44.0m	Nelson António	81	GRECAS

Com cronometragem electrónica:

42.57	Pedro Madeira	81	Belenenses
-------	---------------	----	------------

ALTURA

1.82	Mário Almeida	81	CA Braga
1.78	Gonçalo Chagas	81	M.Ramires
1.75	Tiago Fraga	81	Acad. Pico
1.74	Márcio Dias	81	CD Sobreiro
1.73	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense
1.72	Nélio Pinheiro	81	Fronteira
1.72	Pedro Correia	81	Sporting
1.71	Nuno Verdade	82	E.P.Anadia
1.70	Nelson Évora a)	84	Benfica
1.69	Mauro Damião b)	82	Benfica

Marcas de 1995:

1.79pc	Hugo Silva	80	Amareense
1.76pc	Pedro Oliveira	80	GRECAS

- a) Atleta da Costa do Marfim
b) Atleta de Moçambique

VARA

3.95	Mauro Damião a)	82	Benfica
3.20	João Sousa	81	Sp.Braga
3.10	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense
2.70	Jorge Peixoto	81	Sp.Braga
2.70	Gilberto Fernandes	81	Inter Desvio
2.60	Nelson Ferreira	82	CIPA
2.30	Marco Fortes	82	Inter Desvio
2.10	Sérgio Soares	81	N.Alvares

Marcas de 1995:

2.75pc	Carlos Forte	80	Sp.Braga
2.20pc	Hugo Silva	80	Amareense

- a) Atleta de Moçambique

COMPRIMENTO

6.26	João Sousa	81	Sp.Braga
6.24	Nélio Pinheiro	81	Fronteira
6.11	Sérgio Soares	81	N.Alvares
6.07	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense

6.06	Luis Gil	81	GD Chaves
6.04	Mário Almeida	81	CA Braga
6.01	Sérgio Gafariz	81	Juv. Valverde
5.97	Carlos Fradão	81	S.Brás
5.96	Ricardo Alves	81	Tramagal
5.88	Ivo Geremias	82	Belenenses

Marcas de 1995:

6.18pc	Pedro Oliveira	80	GRECAS
--------	----------------	----	--------

Com vento favorável >2 m/s:

6.54	Nélio Pinheiro	81	Fronteira
6.20	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense
6.12	Luis Gil	81	GD Chaves

TRIPOLO

12.70	Pedro Almeida	81	Alcanena
12.39	João Sousa	81	Sp.Braga
12.38pc	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense
12.30	David Lins	81	Benfica
12.27	Rui Tavares	81	Ribeirinhos
12.04	Carlos Fradão	81	S.Brás
11.83	Jorge Peixoto	81	Sp.Braga
11.82	Sérgio Soares	81	N.Alvares
11.74	Francisco Gonçalves	81	Marítimo
11.70	Ricardo Bastos	81	JOMA

Ao ar livre:

12.04	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense
-------	-------------	----	---------------

Marcas de 1995:

12.13pc	Júlio Valente	80	Ilhavo
---------	---------------	----	--------

Com vento favorável >2 m/s:

12.15	Sérgio Soares	81	N.Alvares
11.94	Afonso António	81	Benfica

PESO(4)

14.37	João Coelho	81	S.Roque
14.08	Pedro Martins	81	Esc.Tavira
13.95pc	Ricardo Peixoto	81	Sp.Braga
13.55	Isidro Carvalho	81	Lanhese
12.92	Vitor Antunes	81	J.Vidigalense
12.91 a)	Carlos Sá	81	Ind.Torreense
12.71	Bruno Abel	82	S.Pedro Alva
12.67	Carlos Soares	81	Esc.Lavra
12.59	Estevão Gomes	81	Ilha Azul
12.51	Paulo Abreu	81	Estreito

- a) Engenho de 5 Kg.

Ao ar livre:

13.85	Ricardo Peixoto	81	Sp.Braga
-------	-----------------	----	----------

DISCO (1)

44.06	Jorge A. Grave	82	Quintajense
42.90	Vitor Antunes	81	J.Vidigalense
41.00	Carlos Soares	81	Esc.Lavra
39.12	Ricardo Peixoto	81	Sp.Braga
38.94	Ricardo Saramago	81	Col.Calvão
37.74	Bruno Santos	81	Amareense
36.80	Sérgio Coelho	81	Quintajense
35.86	Pedro Almeida	81	M.Ramires
35.50	Manuel Barros	81	Esc.Lavra
35.08	Pedro Viegas	81	Esc.D.Viana

Marcas de 1995:

42.90	Tony Rosa	80	Ilha Azul
39.46	António Campos	80	JD Neves

MARTELO (4)

44.12	Sérgio Coelho	81	Quintajense
42.68	Jorge A. Grave	82	Quintajense
34.96	Vitor Antunes	81	J.Vidigalense

34.38	Pedro Almeida	81	M.Ramires
33.36	Nuno Guedes	81	M.Ramires
30.34	Bruno Samagaio	83	CAP
28.80	Carlos Soares	81	Esc.Lavra
28.24	Ricardo Saramago	81	C.Calvão
28.00	Rafael Martins	81	C.Calvão
27.68	Bruno Feitor	81	Rio Maior

DARDO(0,4)

48.62	Pedro Almeida	81	M.Ramires
46.36	Ricardo Peixoto	81	Sp.Braga
45.76	Luis Freire	81	Gin.A.Pina
43.56	Carlos Sá	81	Ind.Torreense
43.44	Gil Barbosa	81	Lourocoop
41.58	Nelson Melo	81	S.Roque-P.
41.06	Ricardo Conde	81	Louvelhe
40.76	Pedro Viegas	81	Esc.D.Viana
39.60	Bruno Santos	81	Amareense
39.38	José Freitas	82	UDSantana

Marcas de 1995:

46.02	Ilídio Silva	80	CAP
39.92	Tony Rosa	80	Ilha Azul

HEXATLO

3255	Mário Almeida	81	CA Braga
3133	Luis Gil	81	GD Chaves
3096	Nélio Pinheiro	81	Fronteira
3081	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense
3072	Ricardo Alves	81	Tramagal
3045	Pedro Correia	81	Sporting
3027	João Sousa	81	Sp.Braga
2994	José Carvalho	81	Benfica
2891	Hugo Martins	81	Ciclones AC
2837	Ricardo Matias	81	CA Terceira

4000 METROS MARCHA (PISTA)

19.29.2m	Ricardo Vendeira	81	Mar.Montijo
19.59.7m	Paulo Ferreira	81	Rio Maior
20.05.8m	Helder Reigota	81	GRECAS
20.37.9m	Samuel Lopes	81	B.Anjos
20.41.3m	Cláudio Gonçalves	82	Galinheiras
21.32.2m	Pedro Mendonça	81	Ilha Azul
21.57.4m	Cláudio Estrela	82	Pechão
22.06.4m	Nuno Raimundo	81	Rio Maior
22.13.1m	Bruno Canelas	81	CV Tavira
22.13.8m	Mário Madeira	81	Pechão

4X80 METROS

37.43	Sel.Lisboa		
37.47	Sel.Braga		
38.50	Sel.Leiria		
38.58	Sel.Santarém		
39.20	Sp.Braga		
39.30	Boavista		
39.45	Sel.Açores		
39.6m	Col.Militar		
39.98	Sel.Beja		
39.98	Sel.Viana do Castelo		
39.8m	J.Vidigalense		

MELHORES MARCAS NACIONAIS DE INICIADOS

80 m	Fernando Monteiro (Cuf)	9,0	Santarém	4-6-78	Peso (4)	Correia da Cunha (CDUL)	16,99	Lisboa	29-8-69
300 m	Vasco Santos (CIPA)	36,41	Cáceres	25-5-86	Disco(1)	Juan Rosete (Col. Calvão)	54,34	Oliveirinha	25-6-94
800 m	Rui Moreira (Belenenses)	1.57,2	Lisboa-N	9-8-80	Martelo(4)	Vitor Costa (Querqueville)	66,38	St. Lo	19-7-89
1500 m	Fernando Miguel (Estrela Azul)	4.03,5	Lisboa-N	22-6-74	Dardo (6)	António Oliveira (Benfica)	59,12	Açoteias	21-12-91
100 b (84)	Bruno Gancho (Benfica)	13,6	Lisboa-N	26-6-94	4x80 m	Seleção de Lisboa	36,18	Lisboa-N	6-6-90
300 b (76)	Sérgio Duro (Vit. Setúbal)	40,17	Lisboa-U	14-5-95		(Hugo Mendes-Bruno Girão-Alexandre Cruz-António Machado)			
Altura	Mário Aníbal (Chamusquense)	1,99	Viena	15-7-87	4000 marc	Nuno Pereira (CD Montijo)	18,37,2	Lisboa-N	11-12-95
Vara	João Rodrigues (Benfica)	4,12	Lisboa-L	2-7-77	Hexatlo	Pedro Fonseca (CDUL)	3484	Lisboa-N	2-4-95
Comprim.	João Ribeiro (Cuf)	6,73	Lisboa-N	15-7-78		(9,61-6,04-10,59+1,65-1,78-3.14,23)			
Tripla	Mário Aníbal (Chamusquense)	13,75	Vigo	14-8-87					

80 METROS

9.6m	Lígia Avelar	82 Benfica
10.3m	Liliana Correia	82 André Soares
10.5m	Marisa Martins	81 GD Penha
10.5m	Marlene Ferreira	81 Esc.Lavra
10.7m	Raquel Pinto	82 Esc.Lavra
10.7m	Fernanda Borba	81 CA Lagoa
10.6m	Carla Mira	81 Sporting
10.8m	Mª João Próspero	81 N. Alvares
10.7m	Rachel Holt	82 Areias S.João
10.7m	Cátia Santos	81 Quimigal

Com cronometragem electrónica:

10.62	Liliana Correia	82 André Soares
10.88	Marisa Martins	81 GD Penha

Sem medição do vento:

10.4m	Fernanda Borba	81 CA Lagoa
10.7m	Daniela Luz	82 Ilha Azul
10.8m	Patricia Lopes	82 Belenenses

Atleta estrangeira:

10.93	Lam Ha (RPCh)	81 Macau
-------	---------------	----------

Com vento favorável >2 m/s:

10.40	Liliana Correia	82 André Soares
10.4m	Fernanda Borba	81 CA Lagoa
10.6m	Marisa Martins	81 GD Penha
10.75	Raquel Pinto	82 Esc.Lavra
1.82	Carla Mira	81 Sporting
0.6m	Sandra Costa	81 Sanjoanense
10.7m	Ana Gomes	81 Boavista
10.7m	Rosana Teixeira	81 FC Porto

300 METROS

43.9m	Cátia Santos	81 Quimigal
44.5m	Alexandra Neto	82 S.Brás
44.6m	Manuela Nunes	81 Matosinhos
44.6m	Helena Matos	81 Sporting
45.03	Georgina Milhazes	82 Sp.Braga
45.2m	Marta Rodrigues	82 V. Amoreira
45.3m	Carina Marques	81 Benfica
45.5m	Claudia Dinis	81 J.Vidigalense
45.5m	Irene Nunes	81 For. Benfica
45.7m	Carla Moreira	82 Urgeirense

Marcas de 1995:

44.08pc	Ana Pacheco	80 Sp.Braga
---------	-------------	-------------

800 METROS

2.18.7m	Elisa Semedo	81 INATEL
2.19.05	Renata Fernandes	81 O. Moscavide
2.19.26	Carla Moreira	82 Urgeirense
2.22.3m	Margarida Amaro	82 Ferreiras
2.22.4m	Sara Lopes	81 Sp.Braga
2.22.76	Cristina Ferreira	81 S. Mesquita
2.23.21	Ana Domingos	81 Torreense
2.23.4m	Helena Matos	81 Sporting
2.23.42	Mª. Rosário Pais	81 CA Feira
23.6m	Patricia Pereira	81 Sp.Braga

Marcas de 1995:

2.17.36pc	Marisa Barros	80 FC Vizela
-----------	---------------	--------------

1500 METROS

4.49.40	Sara Lopes	81 Sp.Braga
4.50.44	Cristina Ferreira	81 S. Mesquita
4.50.6m	Renata Fernandes	81 O. Moscavide
4.50.73	Filipa Coelho	81 Vale Figueira
4.53.6m	Elisa Semedo	81 INATEL
4.53.98	Célia Costa	82 Liberdade
4.54.4m	Ana Domingos	81 Torreense

4.55.1m	Dores Ferreira	81 Mouzelense
4.55.1m	Sandra Teixeira	81 G.Trofa
4.55.7m	Vera Marmelo	81 Ases Sintra

80 METROS BARREIRAS(0,76)

12.19	Lígia Avelar	82 Benfica
12.40	Fernanda Borba	81 CA Lagoa
12.8m	Manuela Silva	81 S.J.Madeira
13.2m	Etianette Melo	81 Sporting
13.56	Sílvia Figueiredo	81 MMI Nazaré
13.62	Diana Santos	81 Esc.Lavra
13.5m	Albertina Pinto	81 M. Martins
13.78	Rosana Teixeira	82 FC Porto
13.6m	Marília Moreira	81 Sanjoanense
13.97	Susana Monteiro	82 Quintajense

Com vento favorável >2 m/s:

12.03	Lígia Avelar	82 Benfica
13.0m	Sílvia Figueiredo	81 MMI Nazaré
13.2m	Rosana Teixeira	82 FC Porto

300 METROS BARREIRAS(0,76)

48.74	Diana Santos	81 Esc.Lavra
50.11	Etianette Melo	81 Sporting
50.21	Teresa Costa	82 Sp.Braga
50.1m	Sandra Costa	81 Sanjoanense
50.7m	Albertina Pinto	81 M. Martins
50.99	Ana Correia	81 Quintajense
51.1m	Patricia Lopes	82 Belenenses
51.35	Idalina Matos	81 André Soares
51.72	Marina Almeida	81 Op.Viais
51.7m	Liliana Gomes	83 Alcanena
51.7m	Susana Monteiro	82 Quintajense

Com cronometragem electrónica:

50.36	Sandra Costa	81 Sanjoanense
-------	--------------	----------------

ALTURA

1.52pc	Lígia Pinto	81 Afifense
1.51	Silvina Figueiredo	81 MMI Nazaré
1.51	Mª. João Próspero	81 N. Alvares
1.50pc	Lígia Avelar	82 Benfica
1.50	Cátia Nunes	81 GD Pic-Nic
1.50	Sandra Romano	81 Sporting
1.48	Fernanda Borba	81 CA Lagoa
1.48	Rosana Teixeira	82 FC Porto
1.48	Elsa Carreira	81 Jovens Ideal
1.47	Sabina Sousa	82 Cha.Caparica

Ao ar livre:

1.52	Lígia Pinto	81 Afifense
1.46	Lígia Avelar	82 Benfica

Atleta estrangeira:

1.51	Ng Man I (RPCh)	81 Macau
------	-----------------	----------

Marcas de 1995:

1.57pc	Susana Goulart	80 Ilha Azul
1.48pc	Sandra Cruz	80 Palhaça

VARA

2.90	Rosana Teixeira	82 FC Porto
1.90	Ana Couto	81 J.Vidigalense

Marcas de 1995:

2.10pc	Rita Braga	80 André Soares
--------	------------	-----------------

COMPRIMENTO

5.74	Lígia Avelar	82 Benfica
5.29	Marlene Ferreira	81 Esc.Lavra
5.03	Janete Ferreira	82 Juv.Neves

4,92 Mª. João Próspero 81 ESMA

4.91	Daniela Luz	82 Ilha Azul
4.90	Liliana Gomes	83 Alcanena
4.89	Sara Filho	81 GD Pic-Nic
4.87	Catarina Rocha	82 Mazarefes
4.86	Etianette Melo	81 Sporting
4.82	Liliana Correia	82 André Soares
4.80	Flávia Dias	82 Conc.Faro
4.80	Fernanda Cabral	81 Ind.Setúbal

Com vento favorável >2 m/s:

5.12	Liliana Correia	82 André Soares
4.95	Rosana Teixeira	82 FC Porto
4.83	Cátia Santos	81 Quimigal

Marcas de 1995:

5.14	Ana Marinheiro	80 Marinhense
5.01pc	Sandra Cruz	80 Palhaça

TRIPO

11.26	Lígia Avelar	82 Benfica
10.41	Mª. João Próspero	81 N. Alvares
9.70	Ana Cruz	81 Sp.Viana
9.61	Manuela Silva	81 S.J.Madeira
9.57	Andreia Pedrosa	81 Sp.Viana

Marcas de 1995:

10.44pc	Susana Magalhães	80 Sp.Braga
9.67pc	Sofia Jambane	80 S.J.Madeira

PESO(3)

12.24	Catarina Ferreira	82 CA Madeira
12.12	Ana Domingues	81 Benfica
11.15	Balbina Ribeiro	81 GD Pic-Nic
10.79	Ana Correia	81 Quintajense
10.66	Sandra Leitão	82 Quintajense
10.29	Lígia Avelar	82 Benfica
10.15	Tatiana Fernandes	81 J.Vidigalense
10.00	Rosa Domingues	83 Col.Calvão
9.93	Carla Cardoso	81 Sporting
9.89	Ana Silva	81 Esc.Silves

DISCO (0,75)

35.00	Sandra Leitão	82 Quintajense
31.64	Sabrina Sousa	82 Cha.Caparica
28.72	Ana Domingues	81 Benfica
27.04	Tatiana Fernandes	81 J.Vidigalense
26.62	Luciana Coutinho	81 MMI Nazaré
26.16	Eva Tomé	82 Esc.Paião
25.70	Ana Correia	81 Quintajense
24.68	Inês Pires	82 CA Lagoa
24.02	Sandra Pereira	81 Sp.Viana
23.72	Ana Almeida	81 Sporting

DISCO (1)

31.54	Ana Domingues	81 Benfica
30.62	Sandra Leitão	82 Quintajense
26.42	Rosa Domingues	83 Col.Calvão
25.96	Lúcia Cruz	82 Col.Calvão
25.86	Elisabete Ferreira	81 Palhaça
25.80	Sabrina de Sousa	82 Cha.Caparica
24.94	Conceição Figueiredo	82 M. Ramires
23.84	Cátia Santos	81 Quimigal
23.82	Luciana Coutinho	81 MMI Nazaré
23.52	Ana Almeida	81 Sporting

Marcas de 1995:

29.02	Susana Goulart	80 Ilha Azul
-------	----------------	--------------

MARTELO (3)

28.54	Sabrina de Sousa	82 Cha.Caparica
25.20	Helena Domingues	81 Col.Calvão

24.90	Carla Cardoso	81 Sporting
23.12	Sandra Leitão	82 Quintajense
21.18	Sara Dantas	81 Louvelhe
20.66	Sandra Condeço	81 GRECAS
19.82	Sara Conde	81 Louvelhe
19.68	Eva Tomé	82 Esc.Paião
19.24	Daniela Silva	81 CAP
18.58	Susana Rolo	81 Palhaça

Marcas de 1995:

27.86	Vera Leitão	80 Quintajense
-------	-------------	----------------

DARDO(0,4)

47.14	Balbina Ribeiro	81 GD Pic-Nic
35.44	Luciana Coutinho	81 MMI Nazaré
33.22	Ana Correia	81 Quintajense
32.90	Carla Costa	81 Pinheiro
29.96	Joana Caldas	81 CA Braga
28.46	Joana Lopes	81 Pinheiro
27.74	Helena Domingues	81 Col.Calvão
27.70	Ana Almeida	81 Sporting
27.58	Susana Silva	81 Am. Donas
27.48	Albertina Pinto	81 Mem Martins

HEXATLO

3958	Lígia Avelar	82 Benfica
3302	Sílvia Figueiredo	81 MMI Nazaré
3222	Etianette Melo	81 Sporting
3212	Mª. João Próspero	81 N. Alvares
3171	Lígia Pinto	81 Afifense
3156	Fernanda Borba	81 CA Lagoa
3145	Rosana Teixeira	82 FC Porto
3127	Cátia Nunes	81 GD Pic-Nic
3041	Marlene Ferreira	81 Esc.Lavra
3022	Janete Ferreira	82 Juv.Neves
2876	Sandra Leitão	82 Quintajense

3000 METROS MARCHA (PISTA)

14.58.8m	Vera Santos	81 Rio Maior
15.04.8m	Sheila Azevedo	81 Ferreiras
16.18.2m	Ana Grilo	81 CD Montijo
16.25.8m	Dulce Rijo	81 Ferreiras
16.32.2m	Carla Duarte	81 GD Penha
16.33.0m	Liliana Silva	81 Rio Maior
16.52.0m	Andreia Franco	82 Ponterricense
17.34.7m	Inna Rodrigues	82 Montenegro
17.58.6m	Ana Pinho	82 Lourocoope
17.59.4m	Dora Silva	82 Lourocoope

4X80 METROS

41.6m	Esc.Lavra
41.89	Sel.Lisboa
43.23	Sel.Madeira
43.42	Sel.Faro
43.47	Sel.Açores
43.64	Sel.Santarém
43.84	Sel.Braga
44.16	Sel.Leiria
44.27	Sel.Setúbal
44.3m	Boavista

MELHORES MARCAS NACIONAIS DE INICIADAS

80 m	Marta Godinho (CDUL)	10,02	Lisboa-U	1-4-95	Triplo	Cláudia Jardim (CA Madeira)	11,43	Funchal	12-12-96
	Lígia Avelar (Benfica)	9,6	Lisboa-N	2-3-96	Peso (3)	Sónia Grácio (Sp. Figueirense)	14,19	Coimbra	16-4-89
300 m	Ana Costa (Olivais Moscavide)	41,1	Lisboa-U	6-6-92	Disco(1)	Sofia Cardoso (Ag. Alpiarça)	38,70	Lisboa-N	30-7-88
800 m	Carla Sacramento (Benfica)	2.10,48	Lisboa-N	20-7-86	Martelo (3)	Sandra Fernandes (SUO Vais)	28,16	Viseu	18-12-94
1500 m	Fernanda Ribeiro (F.C. Porto)	4.22,22	Vigo	6-7-83	Dardo (4)	Balbina Ribeiro (Pic-Nic)	47,14	Lisboa-U	11-5-96
80 b (76)	Sandra Turpin (Benfica)	11,97	Lisboa-A	15-6-91	4x80 m	Seleccção de Braga	40,2	Maia	22-7-90
300 b (76)	Mª João Fonseca (CIPA)	45,46	Cáceres	25-5-86		(Clementina Pacheco-Sandra Lopes-Sandra Sá-Sandra Castilho)			
Altura	Marta Godinho (CDUL)	1,74	Lisboa-U	18-6-95	3000 marc	Susana Feitor (C.N. Rio Maior)	12.56,0	Maia	17-6-90
Vara	Rosana Teixeira (F.C. Porto)	2,90	Braga	16-6-96	Hexatlo	Marta Godinho (CDUL)	4066	Lisboa-U	2-4-95
Comprim.	Marta Godinho (CDUL)	5,82	M. Grande	11-6-95		(10.02-10.90-1.58+9.24-5.13-3.39,81)			

Balanço da época 96

60 METROS

7.6m	André Raposo	83	Belenenses
7.97	Delfim Ferreira	83	Ext. D. Ferreira
7.8m	David Rodrigues	83	Benfica
8.07	João Costa	83	Somb. Negras
8.11	Joel Maltez	83	Ass.C. Anha
8.11	Francisco Costa	83	Esc.VN.Tazem

Com cronometragem electrónica:

7.93	André Raposo	83	Belenenses
------	--------------	----	------------

Vento > +2,00 m/s:

8.00	Joel Maltez	83	Ass.C. Anha
8.02	David Rodrigues	83	Benfica
8.04	Tiago Madureira	83	Benaventense

Marcas de 1995:

7.8mpc	David Guerra	82	Benaventense
7.8mpc	Gonçalo Ramalhosa	82	Esc.Júlio Dinis
8.05pc	Pedro Silva	82	CA Braga

1000 METROS

2.55.00	Nuno Rodrigues	83	Inglese FC
2.56.1m	Francisco Costa	83	Esc.VN.Tazem
2.56.25	Nelson Rodrigues	83	Liberdade
2.56.70	Joel Maltez	83	Ass.C. Anha
2.58.31	Marco Coelho	83	NA Póvoa

60 M BARREIRAS

8.7m	André Raposo	83	Belenenses
9.7m	David Ganço	83	Benfica
9.9m	Gonçalo Arruda	83	S.A.Cavaleiros
10.31	Miguel Ribeiro	83	CA Braga
10.2m	Joel Maltez	83	Ass.C. Anha

Vento > +2,00 m/s:

10.2m	Aldo Maia	83	CIPA
-------	-----------	----	------

Atleta estrangeiro:

9.8m	Nelson Évora CM	84	Benfica
------	-----------------	----	---------

Marcas de 1995:

9.75pc	Pedro Silva	82	CA Braga
9.9mpc	Nuno Novo	82	NA Cocujães

ALTURA

1.59	David Ganço	83	Benfica
1.55	Carlos Barreto	83	Inter Desvio
1.55	Miguel Ribeiro	83	EC+S.Pd Alva
1.45	Vitor Silva	83	Pic-Nic
1.45	Francisco Costa	83	Esc.VN.Tazem

Atleta estrangeiro:

1.70	Nelson Évora CM	84	Benfica
------	-----------------	----	---------

Marcas de 1995:

1.50	Hélio Silva	82	Jv. Vidigalense
1.49	Nuno Novo	82	NA Cocujães
1.48	Dado Oliveira	82	Tramagal
1.47	Sérgio Santos	82	Mem Ramirez

VARA

1.80	Ernesto Pereira	83	CIPA
------	-----------------	----	------

COMPRIMENTO

5.48	David Ganço	83	Benfica
5.29	Delfim Ferreira	83	Ext.D. Ferreira

Infantis Masculinos

5.12	André Raposo	83	Belenenses
5.11	João Costa	83	Somb. Negras
5.07	Joel Maltez	83	Ass.C. Anha

Atleta estrangeiro:

5.13	Nelson Évora CM	84	Benfica
------	-----------------	----	---------

PESO (3)

11.91	Francisco Costa	83	Esc.VN.Tazem
11.79	João Costa	83	Somb. Negras
11.40	Nuno Barros	83	Espichense
10.85	Dani Vieira	83	Amarene
10.83	Tiago Pereira	83	Sonhoane

Marcas de 1995:

14.00	Bruno Abel	82	S.Pedro Alva
12.33	Jorge A. Grave	82	Quintajense

DISCO (0,75)

30.56	Nuno Araújo	83	Louvelhe
28.60	Nuno Rocha	84	N.Matosinhos
27.98	Paulo Gomes	83	Louvelhe
24.04	Marco Ferraz	83	Jv. Vidigalense
23.40	Bruno Samagaio	83	CAP

Marcas de 1995:

40.40	Jorge A. Grave	82	Quintajense
-------	----------------	----	-------------

MARTELO (3)

25.62	Nuno Araújo	83	Louvelhe
24.94	Bruno Samagaio	83	CAP
21.54	Pedro Gomes	83	Louvelhe
19.90	Nuno Rocha	84	N.Matosinhos
18.46	Ivo Astorga	83	CAP

ARREMESSO DA BOLA

57.52	Marco Ataíde	83	Tunes
57.50	Bruno Resende	83	CampismoSJM
55.68	Gonçalo Arruda	83	S.A.Cavaleiros
55.54	Nuno Araújo	83	Louvelhe
53.98	Dani Vieira	83	Amarene

TETRATLO

1803	André Raposo	83	Belenenses
1790	Francisco Costa	83	Esc.VN.Tazem
1731	João Costa	83	Somb. Negras
1715	Joel Maltez	83	Ass.C. Anha
1700	Delfim Ferreira	83	Ext.D. Ferreira

3000 M MARCHA (PISTA)

15.10.7m	Arnaldo Ribeiro	83	Tunes
15.13.9m	Ivo Madaleno	83	Selsa
15.27.0m	Cláudio Rodrigues	83	Ol.Pechão
15.58.9m	Luis Frota	84	Galinheiras
16.05.1m	Roberto Palma	84	Galinheiras

4X60 METROS

30.64	Seleção Lisboa
31.6m	Benfica
32.4m	Belenenses
32.69	Seleção Santarém
33.80	Amarene

Balanço da época 96

60 METROS

8.3mpc	Mónica Almeida	83	Tramagal
8.3m	Márcia Jesus	83	CV Tavira
8.4mpc	Mónica Rocha	83	Oliveirinha
8.4m	Ana Ferreira	84	Sporting
8.4m	Dulce Verónica	83	Oliveirinha
8.4m	Noemie Ferreira	83	Sporting

Vento > +2,00 m/s:

8.28	Noemie Ferreira	83	Sporting
8.40	Márcia Jesus	83	CV Tavira
8.3m	Marta Pedroso	83	Benfica
8.3m	Joana Justo	83	Belenenses
8.62	Marisa Romão	85	Grandolense
8.4m	Rosa Domingues	83	Col.Calvão
8.4m	Liliana Gomes	83	Alcanena
8.4m	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense

Marcas de 1995:

8.34pc	Liliana Correia	82	André Soares
8.4mpc	Andreia Lourenço	82	S.Roque-Alm.

1000 METROS

3.12.9m	Eugénia Teixeira	83	L.Pastora
3.13.2m	Claudia Baião	83	Montenegro
3.13.40	Liliana Gomes	83	Alcanena
3.15.3m	Nádia Gonçalves	86	M.Abraão
3.15.5m	Patrícia Silva	83	CD Póvoa

Marcas de 1995:

3.12.80pc	Célia Costa	82	Liberdade
-----------	-------------	----	-----------

60 M BARREIRAS (0,76)

9.9m	Marta Pedroso	83	Benfica
10.2m	Dulce Silva	83	Benfica
10.3m	Liliana Gomes	83	Alcanena
10.5m	Ana Vidal	83	Oliveirinha
10.6m	Monica Rocha	83	Oliveirinha

Vento > 2 m/s:

9.90	Marta Pedroso	83	Benfica
10.25	Liliana Gomes	83	Alcanena
10.5m	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense

ALTURA

1.40	Marta Pedroso	83	Benfica
1.38	Dina Palma	83	Vit.Setúbal
1.36	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense
1.35pc	Mónica Almeida	83	Tramagal
1.35	Joana Almeida	83	Sporting

Marcas de 1995:

1.42pc	Daniela Luz	82	Ilha Azul
--------	-------------	----	-----------

COMPRIMENTO

4.90	Liliana Gomes	83	Alcanena
4.70	Marta Pedroso	83	Benfica
4.61	Joana Miguel	83	Mem Ramirez

Infantis Femininos

4.54	Vanessa Martins	83	Espichense
4.49	Ana Ferreira	84	Sporting

Vento > +2,00 m/s:

4.76	Marta Pedroso	83	Benfica
4.60	Rosa Domingues	83	Col.Calvão

Marcas de 1995:

4.68pc	Liliana Correia	82	André Soares
4.52	Janette Ferreira	82	J. das Neves
4.49pc	Andreia Oliveira	82	Benaventense

PESO (2)

12.18	Joana Almeida	83	Sporting
12.09	Rosa Domingues	83	Col.Calvão
11.64	Sofia Carvalho	83	Constantim
11.45	Cristina Oliveira	84	CA M.Grande
11.04	Luísa Borges	83	Belenenses

DISCO (0,75)

24.24	Cristina Oliveira	84	CA M.Grande
23.66	Gilda Semedo	83	Quintajense
22.98	Marisa Simões	83	Cavadas
19.82	Carina Tondela	84	Esc.Montemor
16.98	Sónia Correia	83	Quintajense

Marcas de 1995:

30.22	Sandra Leitão	82	Quintajense
23.24	Sabina Sousa	82	A.Ch. Caparica

ARREMESSO DA BOLA

44.42	Joana Gonçalves	83	J.Vidigalense
43.04	Joana Almeida	83	Sporting
42.58	Debora Borges	83	CA Lagoa
41.42	Marisa Marreiros	83	Luzense
39.92	Sónia Matias	83	Via Rara

TETRATLO

2252	Liliana Gomes	83	Alcanena
2082	Marta Pedroso	83	Benfica
2016	Rosa Domingues	83	Col.Calvão
1958	Ana Ferreira	84	Sporting
1729	Joana Miguel	83	Mem Ramirez

2000 M MARCHA (PISTA)

11.32.0m	Claudia Baião	83	Montenegro
11.36.1m	Ana Soares	83	CV Tavira
11.48.4m	Ana Cabecinha	84	Pechão
11.51.3m	Joana Bento	83	Selsa
11.53.54	Inês Coelho	85	BV C. Beira

4X60 METROS

32.62	Seleção Lisboa
33.11	Seleção Santarém
33.3m	Sporting
33.90	Seleção Faro
33.8m	Belenenses