

## Rankings de Juniores

### PESO (6 kg)

16,31	André Gonçalves	86	Marítimo
15,39	Miguel Pinto	84	Marítimo
15,23	Paulo Pereira	84	NA Cucujães
14,95	Bruno André	86	IFC Torrense
14,79 pc	Nuno Rocha	84	FC Porto
14,25	Hugo Caldeira	84	Sporting
13,77	Oswaldo Rosinha	85	ACR Vila Flor
13,66	Fábio Fernandes	85	SUO Vais
13,62	Tiago Langa	84	IFC Torrense
13,21	Luis Almeida	84	JOMA

### DISCO (1,75 kg)

55,29	Hugo Caldeira	84	Sporting
50,51	Miguel Pinto	84	Marítimo
44,66	Paulo Pereira	84	NA Cucujães
41,79	Luis Almeida	84	JOMA
39,89	Oswaldo Rosinha	85	ACR Vila Flor
39,05	André Gonçalves	86	Marítimo
38,73	Luis Melo	87	CDEL Pico
38,61*	Bruno Teixeira	86	CENAP
38,47	João Ramalho	85	FC Porto
38,09	Flávio Azevedo	85	ACM-A Heroísmo

\* disco de 2 kg

### MARTELO (6 kg)

65,32	Nuno Rocha	84	FC Porto
59,83	Flávio Azevedo	85	ACM-A Heroísmo
51,80	Helder Serrão	84	CRC Amarense
50,72	Tiago Araújo	87	CA Terceira
49,02	João Almeida	86	CA Porto
48,41	Luis Almeida	84	JOMA
47,41	Pedro Gomes	85	JASC Seia
44,26	Vitor Silva	85	NSI Terceira
43,24	Pedro Domingos	84	IFC Torrense
41,62	André Fernandes	86	ADCR Lovelhe

### DECATLO (peso 6 kg, disco 1,75 kg)

5699	Diogo Branco	85	Marítimo
5639	Rui Pereira	85	FC Porto
5576	Rui Pombeiro	84	Sporting
5507	João Dias	84	Grecos
5327	Daniel Leandro	84	20 km Almeirim
5272	Jorge Ramalheiro	85	Sant. Guarda
5168	Pedro Pinto	84	FC Porto
5165*	Filipe Mendança	85	Marítimo
5078*	Fernando Fernandes	85	GD Cavadas
5016	Tiago Langa	84	IFC Torrense

\* com peso 7,26 kg, disco 2 kg

Com vento favorável anti-regulamentar:

5654	Tiago Langa	84	IFC Torrense
5032	Luis Ferreira	85	U Lamas

## Rankings de Juvenis

### 100 METROS

10,84	Arnaldo Abrantes	86	N Laranjeiro
11,07	Nuno Pereira	86	Individual
11,16	Luis Machado	86	JA Mozelense
11,23	Tiago Marto	86	GA Fátima
11,30	Joaquim Fernandes	86	J Vidigalense
11,39	André Destopado	86	JOMA
11,40	João Ferreira	86	Benfica
11,41	David Figueiredo	86	NA Cucujães
11,47	João Guedes	86	CP Alcanena
11,49	Hugo Bettencourt	86	N Sp I Terceira
11,49	Tiago Oliveira	86	SC Braga

Com vento favorável >2 m/s:

11,15	Tiago Marto	86	GA Fátima
11,22	José Moura	86	Marítimo
21,25	Rui Roberto	86	Estrela V Novas
21,26	Rodolfo Varela	86	Académica
21,27	Milton Dias	86	JOMA

### 200 METROS

21,95	Arnaldo Abrantes	86	N Laranjeiro
22,47	Nuno Pereira	86	Individual
22,73	Milton Dias	86	JOMA
23,11	José Moura	86	Marítimo
23,32	Rodolfo Varela	86	Académica
23,33	Tiago Marto	86	GA Fátima
23,36	Luis Machado	86	JA Mozelense
23,38	José Saraiva	86	CAV Amoreira
23,39	Hugo Bettencourt	86	N Sp I Terceira
23,46	Joaquim Fernandes	86	J Vidigalense

23,09 Carlos Pombeiro 86 CA S. João

Com vento favorável >2 m/s:

22,56	Milton Dias	86	JOMA
-------	-------------	----	------

### 400 METROS

48,69	Milton Dias	86	JOMA
50,07	Rodolfo Varela	86	Académica
51,22	Carlos Teixeira	86	CRU Raposense
51,37	José Saraiva	86	CAV Amoreira
51,60	Francisco Correia	87	CJS Manique
51,78	Ruben Gonçalves	86	GD Estreito
51,81	Tiago Marto	86	GA Fátima
52,24	Hugo Bettencourt	86	N Sp I Terceira

52,30	Nuno Pereira	86	Individual
52,44	André Santos	87	ACD Colavita

### Marcas manuais:

51,8	Bruno Sá	87	CRC Vale
51,8	Carlos Pinheiro	88	CA São Brás
52,1	Luis Machado	86	JA Mozelense

### 800 METROS

1.54,04	Bruno Moreira	87	Luz Vida Gond.
1.54,30	Ricardo Barbosa	86	JOBRA
1.54,95	Carlos Teixeira	86	CRU Raposense
1.55,99	João Lopes	86	CNR Maior
1.57,08	Ricardo Paixão	86	CA Aldrense
1.58,18	José Martins	86	CA Centro
1.59,84	José Rodrigues	86	Cyclones AC
2.00,04	Fábio Mendes	87	Elétrico P. Sôr
2.00,16	pelaronimo Oliveira	86	G Trofa
2.00,49	Ricardo Vieira	86	Individual

### 1500 METROS

3.56,39	Bruno Moreira	87	Luz Vida Gond.
3.56,80	João Lopes	86	CNR Maior
3.58,31	Ricardo Barbosa	86	Jobra
3.59,42	Carlos Teixeira	86	CRU Raposense
3.59,65	Carlos Costa	86	CDC Codesso
4.00,65	Ricardo Paixão	86	CA Aldrense
4.04,1m	Marco Cardoso	86	Individual
4.04,67	Fábio Mendes	87	Elétrico P. Sôr
4.04,88	Jerónimo Oliveira	86	G Trofa

### 3000 METROS

8.29,98	João Lopes	86	CNR Maior
8.34,56	Ricardo Paixão	86	CA Aldrense
8.43,94	Carlos Costa	86	CDC Codesso
8.44,60	Emanuel Costa	86	FC Vizela
8.50,24	André Marques	86	CCR Maior
8.53,0m	Nuno Costa	86	AD Amaranite
8.56,82	Bruno Henriques	86	Jobra
8.57,06	Jerónimo Oliveira	86	G Trofa
8.58,95	Marco Cardoso	86	Individual
8.59,34	Luis Ferreira	86	Adercus

8.50,0

### 2000 M OBSTÁCULOS

5.57,56	João Lopes	86	CNR Maior
6.07,95	Ricardo Paixão	86	CA Aldrense
6.14,09	Jerónimo Oliveira	86	G Trofa
6.14,85	Hélio Barreto	86	GCA Donas
6.20,71	Vitor Carmo	86	CA Fer. Zêzere
6.21,6m	Ruben Braz	86	CA São Brás
6.26,88	António Silva	87	CP Mangualde
6.29,23	José Rodrigues	86	Cyclones AC
6.30,56	Vitor Papel	86	Grecos
6.30,65	Ricardo Miranda	86	GDC Cabeças
6.31,08	Pedro Almeida	86	Cenap

### Atleta estrangeiro:

6.23,0m	Nelson Rebelo ANG	86	JOMA
---------	-------------------	----	------

### 110 M BARREIRAS (91)

13,74	Arnaldo Abrantes	86	N Laranjeiro
14,11	Tiago Marto	86	GA Fátima
14,50	Pedro Almeida	86	JOMA
14,58	Milton Dias	86	JOMA
14,71	João Ferreira	86	Benfica
14,76	Décio Ferreira	86	N Sp I Terceira
14,90	Rodolfo Varela	86	Académica
15,05	Filipe Reis	86	CP Alcanena
15,09	Nuno Pereira	86	Individual
15,17	João Ferreira	86	CP Alcanena

### Com vento anti-regulamentar

14,06	Tiago Marto	86	GA Fátima
-------	-------------	----	-----------

### Marca manual:

14,7	Rui Roberto	86	Estrela V Novas
------	-------------	----	-----------------

### 400 M BARREIRAS (84)

51,85	Milton Dias	86	JOMA
55,89*	Rodolfo Varela	86	Académica
56,83	João Lopes	86	CNR Maior
57,83	Décio Ferreira	86	N Sp I Terceira
57,90	Ruben Gonçalves	86	GD Estreito
58,28	Jorge Marques	86	CP Alcanena
58,29	Rui Medeiros	86	GD Cavadas
58,38	Filipe Reis	86	CP Alcanena
58,47	Rui Gomes	87	CCD Ribeirão

58,75	Armando Cruz	87	Campismo SJM
-------	--------------	----	--------------

\* barreiras de 91 cm

### ALTURA

1,98	Rui Roberto	86	Estrela V Novas
1,96 pc/al	Tiago Marto	86	GA Fátima
1,95	Joel Pereira	86	NA Vila Real
1,93 pc	Carlos Pereira	87	GMD 1º Julho
1,89 pc	Carlos Santos	86	CP Alcanena
1,88	Milton Dias	86	JOMA
1,88	André Franco	86	Esc. C+S Lavra
1,85	Marcos Caldeira	88	CJS Manique
1,85	Nuno Alcabia	86	SC Braga
1,85	Gonçalo Santos	86	Benfica

### Atleta estrangeiro:

1,86	Yazalde Nascimento STP	86	JOMA
------	------------------------	----	------

### VARA

3,90	Gonçalo Santos	86	Benfica
3,70	Ivo Morais	86	J Vidigalense
3,70	Pedro Oliveira	87	CDUP
3,70	Paulo Santos	87	Marítimo
3,55	Edi Maia	87	GD Ind. Setúbal
3,40	Décio Ferreira	86	N Sp I Terceira
3,40	Armando Cruz	87	Campismo SJM
3,30	Tiago Marto	86	GA Fátima
3,15	Cristóvão Afonso	88	ARC 8ª Valongo
3,15	Pedro Carqueira	87	FC Porto

### COMPRIMENTO

7,08	Milton Dias	86	JOMA
6,80	Arnaldo Abrantes	86	N Laranjeiro
6,73	Luis Bernardo	86	Viseu Benf.
6,70	Tiago Marto	86	GA Fátima
6,59	André Destopado	86	JOMA
6,57	Fábio Reis	86	CP Alcanena
6,54	Marcos Caldeira	88	CJS Manique
6,53 pc	Bruno Laureiro	86	Esc. C+S Lavra
6,53	Rui Roberto	86	Estrela V Novas
6,51	Décio Ferreira	86	N Sp I Terceira

6,62 André Augusto 87 Cal. M. Lamas

Com vento anti-regulamentar

# Rankings de Juvenis

7,24	Milton Dias	86	JOMA
6,89	Arnaldo Abrantes	86	N Laranjeiro
6,80	Bruno Laureiro	86	Esc. C+S Lavra
6,79	Tiago Marto	86	GA Fátima
6,77	Artur Augusto	87	escolar
6,69	Fábio Reis	86	CP Alcanena

## TRIPLO

13,86	Fábio Reis	86	CP Alcanena
13,57	Bruno Laureiro	86	Esc. C+S Lavra
13,48	Pedro Almeida	86	JOMA
13,43	Carlos Pereira	87	GMD1ª Julho
13,21	Mário Mendes	87	CCD Ribeirão
13,21	Márcio Pires	86	Tramagal
13,19	Filipe Reis	86	CP Alcanena
13,17	David Figueiredo	86	NA Cucujães
13,16	João Guedes	86	CP Alcanena
13,12	André Franco	86	Esc. C+S Lavra

## Atleta estrangeira:

13,57	Célio Khibo ANG	86	JOMA
-------	-----------------	----	------

## Vento favorável:

13,20	Gonçalo Santos	86	Benfica
-------	----------------	----	---------

## PESO (5 kg)

17,50	André Gonçalves	86	Marítimo
17,43	António Vital e Silva	88	FC Porto
16,58	pcBruno André	86	Ind. FC Torense
16,37	Tiago Marto	86	GA Fátima
15,17	Juan Pinho	86	Col. Calvão
14,46	Jorge Guilherme	86	Viscu Benf.
14,39	Luis Melo	87	CDEL Pico

13,97	Márcio Pires	86	Tramagal
13,86	Sérgio Santos	86	ACR Sº Desterro
13,58	Bruno Teixeira	86	CENAP

## DISCO (1,5 kg)

49,37	António Vital e Silva	88	FC Porto
45,75	João Pacheco	87	CA Porto
44,04	André Gonçalves	86	Marítimo
43,47	Luis Melo	87	CDEL Pico
42,86	Tiago Marto	86	GA Fátima
39,38	Fábio Freitas	87	Grecoas
38,29	Gabriel Ventura	86	GR Gª Lomba
38,05	Márcio Pires	86	Tramagal
37,92	João Almeida	86	CA Porto
37,87	Juan Pinho	86	Col. Calvão

## MARTELO (5 kg)

61,29	António Vital Silva	88	FC Porto
59,49	Tiago Araújo	87	CA Terceira
54,23	João Almeida	86	CA Porto
49,45	João Venade	88	ADRC Lovelhe
47,89	Steve Patrício	88	J Vidigalense
47,66	André Fernandes	86	ADRC Lovelhe
45,85	Bruno Teixeira	86	CENAP
42,19	Fábio Freitas	87	Grecoas
40,75	José Rui Rocha	89	FC Porto
39,60	Sérgio Santos	86	ACR Sº Desterro

## DARDO (700 g)

58,68	Helder Pestana	87	GD Estreito
57,39	Tiago Marto	86	GA Fátima
51,79	Gabriel Ventura	86	GR Gª Lomba

49,61	Fábio Aperta	87	Abrantes At.
48,86	Tibério Silva	86	Boavista S. Mateus
47,73	Márcio Pires	86	Tramagal
47,48	Bruno Teixeira	86	CENAP
47,22	Fabiano Nunes	87	Marítimo
45,10	João Pereira	87	SC Braga
44,90	Ricardo Serra	86	ADEC Tunes

## OCTATLO "TÉCNICO" (com 110 b e disco)

5636	Tiago Marto	86	GA Fátima
4809	Márcio Pires	86	Tramagal
4784	Décio Ferreira	86	N Sp I Terceira
4181	Pedro Cerqueira	87	FC Porto
3816	Ricardo Serra	86	ADEC Tunes

## OCTATLO "SIMPLES" (com 100 e 400 m)

5868	Tiago Marto	86	GA Fátima
5485	Milton Dias	86	JOMA
5241	Rui Roberto	86	Estrela V Novos
5070	Márcio Pires	86	Tramagal
4839	Décio Ferreira	86	N Sp I Terceira
4684	Nuno Pereira	86	Individual
4664	Carlos Santos	86	CP Alcanena
4638	Bruno Teixeira	86	CENAP
4625	Rodolfo Varela	86	Académica
4585	Bruno Laureiro	86	Esc. C+S Lavra

## 5000 M MARCHA

22.50,28	Gonçalo Bejinha	86	JD Neves
24.01,73	Pedro Santos	86	ACR Sº Desterro
24.19,84	Vitor Xavier	86	CA Galinheiras
24.55,0m	Jorge Cabouco	86	CA Galinheiras

25.04,64	Duarte Dias	86	Marítimo
25.22,14	João P. Gonçalves	88	JD Fontainhas
25.33,20	João Parreira	88	ADEC Tunes
26.24,5m	Rui Silva	87	GD Lourocoope
26.24,69	Bruno Gomes	87	AC Alfenense
26.37,34	Nuno Valente	88	Compismo SJM

## 4x100 METROS

42,71	Sel. Nac. Juvenis
44,06	Benfica
44,35*	Sel. Lisboa
44,45	Sel. Aveiro
44,79	CJS Manique
45,00	Sel. Setúbal
45,29	Sel. Santarém
45,60	CP Alcanena
45,81*	JOMA
45,85	Sel. Braga

\* com atletas estrangeiros

## 4x400 METROS

3.34,35	GD Cavadas
3.37,91	CP Alcanena
3.38,62	Benfica
3.38,88	CCD Ribeirão
3.39,89	CJS Manique
3.42,47*	JOMA
3.46,75	Spiridon Gaia
3.50,6m	Luz e Vida Gondomar.
3.51,48	ACD Ilhavas
3.52,42	Sel. Porto

\* com atletas estrangeiros



# Rankings de Juvenis

## 100 metros

12,16	Andrea Felisberto	86	JOMA
12,45	Inês Oliveira	86	CCD Ribeirão
12,57	Sónia Tavares	86	Redgimno
12,81	Sara Negrões	86	SC Braga
12,86	Juliana Neto	86	J Vidigalense
12,87	Elda Laranja	86	GD Estreito
12,89	Sónia Marques	86	SC Braga
12,96	Vanessa Pereira	86	Sporting
12,97	Helena Ribeiro	87	SC Braga
12,98	Joana Frios	88	CA Madeira

### Atleta estrangeira:

12,81	Lenira Santos	CV	87	JOMA
-------	---------------	----	----	------

### Com vento favorável >2 m/s:

12,35	Sónia Tavares	86	Redgimno
12,51	Juliana Coutinho	86	ACRV Coimbra
12,74	Helena Ribeiro	87	SC Braga
12,79	Mónica Lopes	86	Vit. Setúbal
12,85	Juliana Neto	86	J Vidigalense

## 200 metros

25,45	Andrea Felisberto	86	JOMA
25,82	Joana Frios	88	CA Madeira
25,90	Elda Laranja	86	GD Estreito
26,12	Inês Oliveira	86	CCD Ribeirão
26,43	Juliana Coutinho	86	ACRV Coimbra
26,54	Sónia Tavares	86	Redgimno
26,64	Vanessa Pereira	86	Sporting
26,74	Sara Negrões	86	SC Braga
26,96	Jessica Gouveia	86	GD Estreito
27,14	Juliana Neto	86	J Vidigalense
27,31	Elisa Pegado	87	JD Cidade Sol

### Atleta estrangeira:

25,91	Lenira Santos	CV	87	JOMA
26,89	Denielli Mantuan	BRA	87	Sporting

### Com vento favorável >2 m/s:

26,67	Juliana Neto	86	J Vidigalense
26,98	Mª Valinho Frazão	87	J Vidigalense

## 400 metros

57,36	Joana Frios	88	CA Madeira
58,26	Elda Laranja	86	GD Estreito
58,74	Vanessa Pereira	86	Sporting
58,86	Catarina Bastos	86	CJ Sal Monique
60,11	Juliana Coutinho	86	ACRV Coimbra
60,26	Manuela Bernardo	87	Redgimno
60,60	Mª Valinho Frazão	87	J Vidigalense
60,63	Carina Marques	86	FC Porto
60,96	Jessica Gouveia	86	GD Estreito
61,33	Ana Santos	86	Benfica

### Atleta estrangeira:

57,81	Lenira Santos	CV	87	JOMA
-------	---------------	----	----	------

## 800 metros

2.14,5m	Lidia Sousa	88	CDC Codessos
2.14,87	Ercilia Machado	86	CA SP Tirso
2.15,89	Carina Marques	86	FC Porto
2.17,22	Tânia Lopes	87	SC Valenciano
2.19,2	Silvia Gonçalves	86	SC Braga
2.19,37	Ana Santos	86	Benfica
2.19,94	Carina Moreira	87	CD Marco
2.20,66	pc Carina Pinho	86	ACD Ilhavo
2.21,53	Martina Gomes	88	Viseu Bf.
2.21,53	Solange Jesus	87	Adercus

### Atleta estrangeira:

2.18,46	Nádia Gonçalves	CV	86	1º Dez - Queijas
---------	-----------------	----	----	------------------

## 1500 metros

4.32,55	Ercilia Machado	86	CA SP Tirso
4.38,93	Carina Moreira	87	CD Marco
4.40,5m	Lidia Sousa	88	CDC Codessos
4.47,85	Silvia Gonçalves	86	SC Braga
4.49,05	Solange Jesus	87	Adercus
4.49,70	Carina Marques	86	FC Porto
4.53,16	Joana Costa	88	CP Mangualde

4.53,23	Tânia Lopes	87	SC Valenciano
4.55,20	Célia Sousa	87	FC Penafiel
4.56,3m	Cátia Galiardo	88	CD Marco

### Atleta estrangeira:

4.50,29	Nádia Gonçalves	CV	86	1º Dez - Queijas
---------	-----------------	----	----	------------------

## 3000 metros

10.11,43	Carina Moreira	87	CD Marco
10.13,95	Ercilia Machado	86	CA SP Tirso
10.29,84	Solange Jesus	87	Adercus
10.32,78	Célia Sousa	87	FC Penafiel
10.33,80	pcSilvia Gonçalves	86	SC Braga
10.41,70	Nélia Oliveira	87	GR QP Lomba
10.46,59	pcAna Fonseca	87	CR Estorreja
10.46,93	Ana Freitas	86	FC Vizela
10.53,28	Vanda Rafael	86	ACD Catovia
11.01,94	Rita Miranda	87	UDRC-IP 25 Abril

### Atleta estrangeira:

10.55,71	Nádia Gonçalves	CV	86	1º Dez - Queijas
----------	-----------------	----	----	------------------

## 100 m barreiras (76)

14,22	Mónica Lopes	86	Vit. Setúbal
14,85	Marisa Anselmo	87	CJ Sal Monique
15,03	Catarina Bastos	86	CJ Sal Monique
15,27	Andrea Felisberto	86	JOMA
15,39	Patricia Mamona	88	JOMA
15,46	Elda Laranja	86	GD Estreito
15,53	Débora Encarnação	89	NAR Messejana
15,82	Andrea Oliveira	89	JOMA
16,10	Inês Costa	86	Gira Sal - Febras
16,17	Ana Craveiro	86	Águas CD

### Atleta estrangeira:

16,00*	Cláudia Moreira	CV	86	Sporting
--------	-----------------	----	----	----------

### Com vento favorável >2 m/s:

14,77	Catarina Bastos	86	CJ Sal Monique
14,95	Patricia Mamona	88	JOMA
15,15	Débora Encarnação	89	NARM
15,19	Andrea Oliveira	89	JOMA
15,25	Elda Laranja	86	GD Estreito
15,68	Ana Craveiro	86	Águas CD
16,16	Ana Antunes	88	AA Ch Caparica

### \* barreiros de 84 cm

## 400 m barreiras

63,39	Elda Laranja	86	GD Estreito
63,89	Catarina Bastos	86	CJ Sal Monique
67,82	Joana Frios	88	CA Madeira
67,99	Dersa Gomes	87	CA S Brás
68,15	Joana Tomás	86	Viseu Benf.
68,30	Elisa Pegado	87	JD Cidade Sol
68,45	Ana Santos	86	Benfica
69,79	Mónica Gomes	87	Gira Sal - Febras
70,35	Vanessa Cardoso	86	SC Braga
70,63	Carina Pinho	86	ACD Ilhavo

## Altura

1,78	Marisa Anselmo	87	CJ Sal Monique
1,68 pc	Sofia Pires	86	ACM-A Heróimo
1,63	Mónica Lopes	86	Vit. Setúbal
1,60	Catarina Bastos	86	CJ Sal Monique
1,60	Patricia Mamona	88	JOMA
1,56	Liliana Cruz	87	Acadof
1,55	Nair Varela	88	NDJ Laranjeira
1,54	Juliana Coutinho	86	ACRV Coimbra
1,54	Lúcia Vieira	87	GD Estreito
1,52	Ausenda Barata	88	SUO Vais

### Atletas estrangeiros:

1,61	Plácida Mirovalho	GUI	86	GD Cavadas
1,57	Marta Gazurava	CHE	86	Viseu Benf.

## Vara

3,31	Sara Negrões	86	SC Braga
2,96	Sofia Pires	86	ACM-A Heróimo
2,69	Tânia Antónia	87	Col Calvão
2,60	Vera Lavrador	88	J Vidigalense

2,50	Joana Flores	89	CA Terceira
2,45 pc	Anabela Enes	86	Cyclones AC
2,20	Nair Varela	88	NDJ Laranjeira
2,15	Ana Carreira	88	CA Mar Grande
2,10 pc	Marlene Figueiredo	87	CN Rio Maior
2,10	Daniela Vitorino	89	AA Ch Caparica

### Atleta estrangeira:

2,55	Plácida Mirovalho	GUI	86	GDCavadas
------	-------------------	-----	----	-----------

## Comprimento

5,59	Sara Negrões	86	SC Braga
5,52	Marisa Anselmo	87	CJ Sal Monique
5,41	Sofia Pires	86	ACM-A Heróimo
5,40	Andrea Felisberto	86	JOMA
5,30	Patricia Mamona	88	JOMA
5,26	Silvana Almeida	86	ACD Catovia
5,28	Ana Gil	87	CJ Sal Monique
5,24	Mónica Lopes	86	Vit. Setúbal
5,24	Joana Frios	88	CA Madeira
5,20	Catarina Bastos	86	CJ Sal Monique
5,20	Eva Costa	89	CRU Raposense

### Com vento favorável >2 m/s:

5,71	Sara Negrões	86	SC Braga
5,63	Andrea Felisberto	86	JOMA
5,42	Sofia Pires	86	ACM-A Heróimo
5,41	Catarina Bastos	86	CJ Sal Monique
5,32	Telma Peixoto	86	ACD Catovia
5,30	Eva Costa	89	CRU Raposense
5,27	Liliana Campos	88	ACD Catovia
5,25	Lélia Ferreira	88	ACM-A Heróimo

## Triplo

11,69	Patricia Mamona	88	JOMA
11,59	Sofia Pires	86	ACM-A Heróimo
11,34	Marisa Anselmo	87	CJ Sal Monique
11,09	Telma Peixoto	86	ACD Catovia
10,98	Silvia Pinto	87	Sporting
10,70	Eva Costa	89	CRU Raposense
10,64	Lélia Ferreira	88	ACM-A Heróimo
10,60	Barbara Oliveira	87	CJ Sal Monique
10,59	Inês Costa	86	Gira Sal - Febras
10,57	Catarina Bastos	86	CJ Sal Monique
10,55	Eugénia Cã	88	GR QP Lomba

### Atleta estrangeira:

10,48	Cláudia Moreira	CV	86	Sporting
-------	-----------------	----	----	----------

### Com vento favorável >2 m/s:

12,30	Patricia Mamona	88	JOMA
11,01	Eugénia Cã	88	GR QP Lomba

## Peso (3)

14,22	Liliana Cã	86	GR QP Lomba
13,98	Isabel Ribeiro	88	SC Braga
13,61	Ana Esteves	86	SUO Vais
13,02	Diana Sousa	86	ACM-A Heróimo
12,46	Ana Pires	87	FC Porto
12,41	Inês Fernandes	88	SC Valenciano
12,02	Andrea Lopes	86	CO Pechão
11,80	Lidia Ferreira	86	GD Estreito
11,72	Mónica Lopes	86	Vit. Setúbal
11,59	Tânia Pinhão	88	Grecas

## Disco (1)

49,65	Liliana Cã	86	GR QP Lomba
33,80	Diana Sousa	86	ACM-A Heróimo
33,66	Ana Esteves	86	SUO Vais
32,08	Catarina Rosa	89	CA Mar Grande
31,21	Vanessa Rebelo	88	ACM-A Heróimo
31,07	Isabel Ribeiro	88	SC Braga
31,00	Lidia Ferreira	86	GD Estreito
30,77	Ana Durão	86	ADRC Lovelhe
30,10	Inês Fernandes	88	SC Valenciano
29,76	Vera Lavrador	88	J Vidigalense

## Martelo (3)

64,85	Ana Durão	86	ADRC Lovelhe
57,83	Diana Sousa	86	ACM-A Heróimo
45,84	Vanessa Rebelo	88	ACM-A Heróimo

42,35	Ana Alves	87	FC Porto
42,18	Andrea Lopes	86	CO Pechão
41,55	Vera Almeida	86	ACM-A Heróimo
41,30	Susana Cabral	86	ACM-A Heróimo
39,89	Vânia Oliveira	87	J Vidigalense
36,90	Cristina Cordeira	87	GD Cavadas
36,33	Saraia Burinha	88	GR QP

## Dardo (600)

44,47	Ana Pires	87	FC Porto
39,15	Liliana Cã	86	GR QP Lomba
32,34	Carina Andrade	86	GD Estreito
31,80	Ana Esteves	86	SUO Vais
31,60	Judite Conceição	87	Areias S João
31,16	Sara Tavares	86	CF União Lamas
31,08	Sofia Pires	86	ACM-A Heróimo
30,79	Lidia Ferreira	86	GD Estreito
30,67	Catarina Bastos	86	CJ Sal Monique
30,08	Teresa Ribeiro	88	FC Porto

### Atletas estrangeiros:

33,86	Sónia Cabral	CV	86	NDJ Laranjeira
31,00	Souskay Varela	STP	87	NDJ Laranjeira

## Hexatlo

3855	Catarina Bastos	86	CJ Sal Monique
3676	Mónica Lopes	86	Vit. Setúbal
3662	Sofia Pires	86	ACM-A Heróimo
3490	Marisa Anselmo	87	CJ Sal Monique
3298	Andrea Felisberto	86	JOMA
3086	Elda Laranja	86	GD Estreito
3042	Mafalda Grilo	86	SUO Vais
3027	Ana Pires	87	FC Porto
2906	Diana Teixeira	87	ACD Ilhavo
2895	Anabela Enes	86	Cyclones AC

### Atleta estrangeira:

2952	Plácida Mirovalho	GUI	86	GD Cavadas
------	-------------------	-----	----	------------

## 5000 m marcha

26.08,87	Cristina Vaz	87	CP Corraios
26.32,1m	Fátima Rodrigues	86	ADREP
26.56,55	Catarina Godinho	89	CA Fer Zêzere
27.23,11	Elisabete Alexandre	87	Areias S João
27.48,6m	Filipa Rodrigues	86	JD Fontainhas
27.50,88	Marcia Silva	87	Allenense
29.20,69	Andrea Soares	89	Spiridon Gaia
29.24,36	Angela Palma	87	GD Est Navais
30.29,5m	Cátia Guerreiro	86	CO Pechão
30.36,3m	Ana Cláudia Conceição	89	Spiridon Gaia

## 4x100 metros

48,92	Sel. Nac. Juvenis		
50,62	JOMA		
51,44	J Vidigalense		
51,68	Seleção de Leiria		
51,94	Seleção de Braga		
52,31	Seleção de Setúbal		
52,38	GD Cavadas		
52,43	SC Braga		
52,49	CJ Sal Monique		
52,90	ACD Catovia		

## 4x400 metros



# BALANÇO DO ANO 2003

## Iniciados Masculinos

### 80 metros

9,54 Carlos Pinheiro	88 CA São Brás
9,54 Tiago Rato	88 GD Mala
9,55 Gonçalo Correia	88 N Sp Faro
9,76 Flávio Cardoso	88 SC Braga
9,78 Joel Ferreira	89 CP Pontével
9,82 Paulo Dias	89 AAF Fig. Lrvão
9,87 Bruno Gualberto	88 J Vidigalense
9,89 Pedro Fontes	88 ACR Zona Azul
9,91 Marcos Caldeira	88 Sal. Manique
9,92 Pedro Santos	88 CP Alcanena
9,92 João Almeida	88 JOMA

### Marcas manuais:

9,6 Bruno Gualberto	88 J Vidigalense
9,6 Marco Ferreira	88 ADREP

### Com vento >2 m/s:

9,37 Carlos Pinheiro	88 CA São Brás
9,69 Paulo Dias	89 AAF Fig. Lrvão
9,86 Bruno Gualberto	88 J Vidigalense

### 300 metros

36,49 Carlos Pinheiro	88 CA São Brás
38,43 Pedro Fontes	88 ACR Zona Azul
38,71 Jorge Eduardo	88 ADEC Tunes
38,88 Bruno Gualberto	88 J Vidigalense
38,91 António Rodrigues	88 ACR Sº Desterra
39,02 Rafael Lopes	88 CA São Brás
39,13 André Jordão	89 NDC Gouveia
39,26 Rafael Leite	88 ACD Ilhavo
39,44 Pedro Santos	88 CP Alcanena
39,68 Jorge Cardoso	88 Campismo

### Marcas manuais:

39,3 Dário Marreiros	88 OC Lagos
----------------------	-------------

### 800 metros

2:01,7 Jorge Miranda	88 Benfica
2:02,4 Marcelino Santos	88 Astronil
2:02,85 Bruno Albuquerque	89 CP Mangualde
2:03,26 Dário Marreiros	88 OC Lagos
2:03,44 Pedro Cirne	88 AC Bundeirense
2:03,42 António Rodrigues	88 ACR Sº Desterra
2:05,52 Bruno Rodrigues	88 ARC Vila Rei
2:06,08 Rogério Moreira	88 Luz Vida Gond
2:07,16 Nelson Correia	88 GD Mala
2:07,21 Ricardo Jorge	88 Luz Vida Gond

### Atleta estrangeiro:

2:05,99 Iussulo Câmara GUI	88 CA São Brás
----------------------------	----------------

### 1500 metros

4:09,72 Bruno Albuquerque	89 CP Mangualde
4:13,38 Pedro Cirne	88 AC Bundeirense
4:14,48 Jorge Miranda	88 Benfica
4:16,88 Vítor Carvalheira	88 CN Alvito
4:18,29 Bruno Rodrigues	88 ARC Vila Rei
4:18,53 Dário Marreiros	88 OC Lagos
4:19,63 Richard Marques	89 CR Estarreja
4:19,86 Marcelino Santos	88 Astronil
4:21,9 Rogério Moreira	88 Luz Vida Gond
4:22,34 Nelson Correia	88 GD Mala

### 100 m barreiras

14,03 Pedro Santos	88 CP Alcanena
14,19 Rafael Lopes	88 CA São Brás
14,20 João Almeida	88 JOMA

14,25 Marcos Caldeira	88 Sal. Manique
14,60 Bruno Gualberto	88 J Vidigalense
14,71 Ernesto Couto	88 Águia CD
14,83 Carlos Ferreira	88 AA Ch Caparica
14,94 Nuno Gastão	88 Estrela FC
15,32 Fábio Serrano	88 CC Fig. Barros
15,41 João Almeida	88 ACDR Ameirense

### Com vento >2 m/s:

14,02 João Almeida	88 JOMA
--------------------	---------

### 300 m barreiras

41,47 Bruno Gualberto	88 J Vidigalense
41,94 Rafael Lopes	88 CA São Brás
43,46 Gonçalo Lopes	88 GD Cavadas
43,78 Emanuel Saramago	88 GD Ind. Barreiro
43,88 André Lampreia	88 ACR Zona Azul
44,11 Marcos Chua	89 Sal. Manique
44,47 Rafael Leite	88 ACD Ilhavo
45,18 João Abreu	88 NDI Laranjeiro
45,56 José Rolo	88 GCA Donas
45,69 Carlos Ferreira	88 AA Ch Caparica

### Marcas manuais:

43,9 Jorge Eduardo	88 ADEC Tunes
44,2 Dário Marreiros	88 OC Lagos

### Atleta

1,85 Marcos Caldeira	88 Sal. Manique
1,82 João Almeida	88 ACDR Ameirense
1,76 António Rodrigues	88 ACR Sº Desterra
1,74 Pedro Santos	88 CP Alcanena
1,73 Fábio Magalhães	88 Esc. Lameiras
1,70 Gonçalo Lopes	88 GD Cavadas
1,68 Carlos Araújo	88 CAO Vianense
1,68 Tiago Rato	88 GD Mala
1,68 David Carreira	89 Sporting
1,68 Mário Oliveira	88 GA Fátima

### Vara

3,15 Cristóvão Afonso	88 ARCB Valongo
3,10 André Carvalho	88 CDUP
2,90 Luís Cunha	88 CA Terceira
2,78 André Carapinha	89 Col. Calvão
2,70 Ruben Monteiro	89 CA Mar Grande
2,70 Pedro Santos	88 CP Alcanena
2,60 João Almeida	88 JOMA
2,60 Carlos Araújo	88 CAO Vianense
2,60 Carlos Ferreira	88 CA Centro
2,50 André Gorgulho	88 NDI Laranjeiro
2,50 João Pinto	88 FC Porto

### Compimento

6,49 Marcos Caldeira	88 Sal. Manique
6,46 Pedro Santos	88 CP Alcanena
6,14 Tiago Rato	88 GD Mala
6,04 Joaquim Cabral	88 OC Lagos
6,03 Jorge Borges	88 GD Ind. Barreiro
5,93 Carlos Reis	88 IFC Torrense
5,87 Rafael Lopes	88 CA São Brás
5,80 Flávio Cardoso	88 SC Braga
5,79 Bernardo Pereira	88 Col. Militar
5,75 António Vital e Silva	88 FC Porto

### Triplo

12,62 Marcos Caldeira	88 Sal. Manique
12,36 Pedro Santos	88 CP Alcanena
12,35 Tiago Rato	88 GD Mala
12,19 Jorge Cardoso	88 Campismo

12,04 Cristiano Novo	89 J Vidigalense
11,89 Jorge Borges	88 GD Ind. Barreiro
11,62 Carlos Reis	88 IFC Torrense
11,46 Joaquim Cabral	88 OC Lagos
11,38 Carlos Ferreira	88 AA Ch Caparica
11,34 David Anselmo	89 ACR Trancoso

### Com vento >2 m/s:

13,07 Marcos Caldeira	88 Sal. Manique
-----------------------	-----------------

### Peso (4)

19,52 António Vital e Silva	88 FC Porto
14,78 Pedro Meneses	88 CDEL Pico
14,55 Steve Patrício	88 J Vidigalense
13,10 Ruben Marques	88 GMD1º-Alcoitão
12,92 Mário Vicente	88 GA Fátima
12,88 Marco Ferreira	88 ADREP
12,79 Pedro Santos	88 CP Alcanena
12,30 Bruno Marques	88 ADEC Tunes
12,08 António Sustelo	88 (Bélgica)
11,99 Gonçalo Custódio	88 20 Km Almeirim

### Disco (1)

65,82 António Vital e Silva	88 FC Porto
45,90 Steve Patrício	88 J Vidigalense
41,26 António Sustelo	88 (Bélgica)
40,29 João Almeida	88 JOMA
40,03 Pedro Santos	88 CP Alcanena
38,44 Telmo Mendes	89 SUJO Vais
38,07 Nuno Valente	88 Campismo
34,76 Jonas Gomes	89 AD Afifense
34,36 Carlos Araújo	88 CAO Vianense
34,30 Luis Fernandes	88 J Vidigalense

### Martelo (4)

72,51 António Vital e Silva	88 FC Porto
60,64 João Venade	88 ADC Lovelhe
52,07 Steve Patrício	88 J Vidigalense
45,91 Carlos Vicente	88 CSR Foz Arelho
44,27 José Rui Rocha	89 FC Porto
42,72 António Sustelo	88 (Bélgica)
39,84 Ruben Marques	88 GMD1º-Alcoitão
36,23 João Almeida	88 JOMA
35,04 Miguel Silva	90 Quintajense
34,16 Filipe Malta	89 AA Ch Caparica

### Dardo (400)

53,55 Marco Ferreira	88 ADREP
46,51 Pedro Santos	88 CP Alcanena
45,59 Marco Couto	89 GF Emp. Com. Sat
45,47 Ruben Marques	88 GMD1º-Alcoitão
43,37 Cláudio Soares	88 Abrantes Atlético
42,37 Nuno Amorim	89 CA Terceira
41,57 Tiago Meneses	88 AD Afifense
41,27 Ernesto Couto	88 Águia CD
41,23 Pedro Meneses	88 CDEL Pico
40,67 Václav Toledo	89 N Sp 1 Terceira

### Hexatlo

3570 Marcos Cakleira	88 Sal. Manique
3550 Pedro Santos	88 CP Alcanena
3136 Tiago Rato	88 GD Mala
3105 Rafael Lopes	88 CA São Brás
3068 Marco Ferreira	88 ADREP
3063 Pedro Meneses	88 CDEL Pico
2948 António Rodrigues	88 ACR Sº Desterra
2915 Fábio Serrano	88 CC Fig. Barros
2905 Joaquim Cabral	88 OC Lagos
2894 Gonçalo Lopes	88 GD Cavadas

### 4000 m marcha

19:57,0 João P. Gonçalves	88 JD Fontainhas
20:13,8 João Parreira	88 ADEC Tunes
21:02,04 Nuno Valente	88 Campismo
21:21,92 André Oliveira	88 Areias S. João
21:27,4 José Fernandes	88 AC Alfenense
21:49,23 Pedro Ribeiro	88 AC Alfenense
21:55,75 Rui Magalhães	88 AC Alfenense
22:13,8 Rui Macedo	89 ADEC Tunes
22:22,5 Giani Casanova	88 JD Fontainhas
23:16,52 Nuno Santos	88 CP Corroios

### 4x80 metros

38,59 ACR Zona Azul
39,19 AA Charneca da Caparica
39,75 GD Independente Barreiro
40,21 Estrela FC - V. Novas
41,31 GD Cavadas
41,51 G Trola
41,61 Esc. Palmeira
41,83 SC Mirandela
43,00 JA Mozelense
43,72 Soc. Filarmónica RA Amadora

### Marcas manuais:

41,3 CD C+S Lousa
42,8 C Spiridon Gaia



## Iniciadas Femininas

80 metros		Com vento favorável >2 m/s:		Com vento favorável >2 m/s:		29,88 Daniela Moreira 88 Spiridon Gaia	
10,44 Joana Frias	88 CA Madeira	12,09 Patricia Mamona	88 JOMA	12,30 Patricia Mamona	88 JOMA	29,49 Nair Varela	88 JOMA
10,53 Catarina Costa	89 CDR Quarteirense	13,01 Andreia Oliveira	89 JOMA	11,01 Eugénia Cá	88 GR QP Lomba	28,49 Marlene Barata	88 J Vidigalense
10,70 Catarina Lopes	88 Tramagal	13,40 Ana Olsson	88 GMD19-Alcoitão				
10,73 Sara Tavares	88 ES Gondomar			Peso (3)		Hexaflo	
10,76 Anna Olsson	88 GMD19-Alcoitão	300 m barreiras		13,98 Isabel Ribeiro	88 SC Braga	3515 Patricia Mamona	88 JOMA
10,80 Liliana Campos	88 ACD Cotovia	49,44 Eva Costa	89 CRU Raposense	12,41 Inês Fernandes	88 SC Valenciano	3279 Ausenda Barata	88 SUO Vais
10,80 Andreia Nunes	89 NDJ Laranjeira	50,65 Sara Relvas	88 CC Barão S João	11,59 Tânia Pinhão	88 Grecas	3277 Joana Frias	88 CA Madeira
10,80 Ana Rita Lopes	88 Tramagal	51,88 Ana Abreu	88 Acadof	11,20 Lacabela Quaresma	89 GR QP Lomba	3017 Teresa Ribeiro	88 FC Porto
10,83 Patricia Mamona	88 JOMA	52,47 Sara Pitões	89 SC Braga	11,11 Vanessa Rebelo	88 ACM-A Heroísmo	3012 Débora Encarnação	89 NAR Messegana
10,86 Andreia Oliveira	89 JOMA	52,50 Sara Leite	88 GCD Santins	10,98 Teresa Ribeiro	88 FC Porto	2916 Cátia Silva	88 SC Braga
10,86 Catarina Neves	88 GC Bragança	53,22 Ana Santos	89 SC Montezelo	10,66 Tânia Costa	89 Cardes	2911 Isabel Ribeiro	88 SC Braga
		53,39 Josefa Passos	88 Est Navais V Cast	10,38 Ausenda Barata	88 SUO Vais	2865 Martina Gomes	88 Viseu Benf.
		53,71 Liliana Alves	88 SC Braga	10,20 Andresa Gomes	88 Esc. Palmeira	2834 Ana Silva	88 CC Barão S João
		53,75 Martina Gomes	88 Viseu Benf.	10,03 Catarina Rosa	89 CA Mar Grande	2808 Leslie Delgado	89 GD Covadas
		53,77 Cláudia Silva	88 SC Reboreira				
		53,77 Cláudia Alves	88 SC Braga	Disco (750)		3000 m marcha	
Com vento favorável >2 m/s:		Alto		35,93 Vera Lavrador	88 J Vidigalense	16,07,97 Catarina Godinho	89 CA Fer. Zêzere
10,63 Liliana Campos	88 ACD Cotovia	1,60 Patricia Mamona	88 JOMA	35,54 Vanessa Rebelo	88 ACM-A Heroísmo	16,12,25 Andreia Soares	89 Spiridon Gaia
10,63 Andreia Nunes	89 NDJ Laranjeira	1,55 Nair Varela	88 NDJ Laranjeira	35,36 Catarina Rosa	89 CA Mar Grande	16,24,2m Carla Cerqueira	88 SC Reboreira
10,68 Catarina Lopes	88 Tramagal	1,52 Ausenda Barata	88 SUO Vais	33,77 Isabel Ribeiro	88 SC Braga	16,49,9m Cláudia Silva	89 Spiridon Gaia
10,83 Sara Relvas	88 GCD Santins	1,48 Débora Encarnação	89 NAR Messegana	31,53 Tânia Pinhão	88 Grecas	16,55,1m Cristiana Baão	88 CC Pechão
10,85 Daniela Ferreira	88 ACRD Escapões	1,48 Teresa Ferreira	88 NACP Lavre	31,37 Inês Fernandes	88 SC Valenciano	17,13,9m Cláudia Conceição	89 Spiridon Gaia
10,86 Cristiana Pinheiro	89 GA Fátima	1,48 Cláudia Rodrigues	89 Operário	29,05 Teresa Ribeiro	88 FC Porto	17,19,0m Cláudia Silva	88 CC Pechão
		1,46 Sara Tavares	88 ES Gondomar	27,62 Raquel Raxo	89 CC Barão S João	17,53,0m Neuza Fernandes	89 GD Olhos d'Água
		1,46 Joana Rabaçal	90 Sal. Manique	27,06 Sandra Costa	88 AA Ch Caparica	18,01,5m Rosa Palma Alves	89 Est Navais V Cast
		1,45 Vanessa Pires	88 Sal. Manique	26,84 Carina Pinho	89 Cal Calvão	18,25,81 Sara Teixeira	88 GD Diana
		1,45 Catarina Rosa	89 CA Mar Grande				
		1,45 Andreia Gomes	89 GMD19-Alcoitão	Martelo (3)		4x80 metros	
300 metros		Vara		45,84 Vanessa Rebelo	88 ACM-A Heroísmo	42,98	SC Braga
42,09 Joana Frias	88 CA Madeira	2,60 Vera Lavrador	88 J Vidigalense	36,33 Soraia Burrinha	88 GR QP Lomba	43,58	AA Charneca Caparica
43,77 Ana Rita Lopes	88 Tramagal	2,50 Joana Flores	89 CA Terceira	36,31 Inês Martins	89 CA Mar Grande	44,36	JD Cidade Sol
44,26 Ana Catarina Silva	88 CC Barão S João	2,20 Nair Varela	88 NDJ Laranjeira	35,65 Sandra Costa	88 AA Ch Caparica	44,64	GD Covadas
44,26 Sara Relvas	88 GCD Santins	2,15 Ana Carreira	88 CA Mar Grande	34,79 Vera Lavrador	88 J Vidigalense	45,07	Spiridon Gaia
44,34 Eva Costa	89 CRU Raposense	2,10 Daniela Vitorino	89 AA Ch Caparica	32,43 Raquel Raxo	89 CC Barão S João	45,16	Esc. Palmeira
44,75 Tânia Sousa	88 Mem Martins SC	2,00 Teresa Pereira	88 FC Porto	32,33 ngela Pinho	88 NA Cucujães	45,51	GC Bragança
44,88 Liliana Campos	88 ACD Cotovia	1,90 Neuza Fernandes	89 GDR Olhos d'Água	28,47 Andreia Pereira	88 CUA Benavente	45,66	GR QP Lomba
44,88 Catarina Veiga	89 SC Braga	1,90 Marta Alves	89 CDUP	28,31 Filipa Andrade	89 JASC Seia	46,00	ACRD Escapões
44,89 pc Cátia Silva	88 CFU Lamas			26,89 Carina Candeias	89 Beja AC	46,40	ACDR Arreirense
45,50 Joana Marques	89 Sporting						
Marca manual:		Comprimento		Dardo (400)			
40,7 Joana Frias	88 CA Madeira	5,30 Patricia Mamona	88 JOMA	35,36 Teresa Ribeiro	88 FC Porto		
		5,24 Joana Frias	88 CA Madeira	32,63 Martina Gomes	88 Viseu Benf.		
		5,20 Eva Costa	89 CRU Raposense	30,96 Ionilde Mendes	89 GR QP Lomba		
		5,15 Liliana Campos	88 ACD Cotovia	30,33 Tânia Pinhão	88 Grecas		
		5,07 Lélia Ferreira	88 ACM-A Heroísmo	30,16 Benvinda Costa	89 CRU Raposense		
		5,03 Sara Tavares	88 ES Gondomar	30,05 Eugénia Cá	88 GR QP Lomba		
		5,02 Ausenda Barata	88 SUO Vais	30,00 Isabel Ribeiro	88 SC Braga		
		4,86 Andreia Oliveira	89 JOMA				
		4,84 Catarina Costa	89 CDR Quarteirense				
		4,84 Andreia Nunes	89 NDJ Laranjeira				
1500 metros		Com vento favorável >2 m/s:					
4,40,5m Lidia Sousa	88 CDC Codessos	5,30 Eva Costa	89 CRU Raposense				
4,53,16 Joana Costa	88 CP Mangualde	5,27 Liliana Campos	88 ACD Cotovia				
4,56,3m Cátia Galhardo	88 CD Marco	5,22 Lélia Ferreira	88 ACM-A Heroísmo				
4,56,99 pc Martina Gomes	88 Viseu Benf.						
4,58,98 pc Tânia Pacheco	88 UD Várzea						
4,59,74 Cátia Silva	88 CFU Lamas						
5,03,37 Marisa Machado	88 SC Reboreira						
5,03,93 Marta Sofia Silva	88 CC Barão S João						
5,07,27 Catarina Dias	88 ACR Sª Desterra						
5,09,29 Raquel Pereira	89 SC Braga						
80 m barreiras		Tripla					
12,19 Patricia Mamona	88 JOMA	11,69 Patricia Mamona	88 JOMA				
12,67 Ana Carneiro	88 Operário	10,70 Eva Costa	89 CRU Raposense				
12,68 Leslie Delgado	89 GD Covadas	10,64 Lélia Ferreira	88 ACM-A Heroísmo				
12,96 Débora Encarnação	89 NAR Messegana	10,55 Eugénia Cá	88 GR QP Lomba				
12,98 Isabel Ribeiro	88 SC Braga	10,44 Joana Frias	88 CA Madeira				
13,12 Ausenda Barata	88 SUO Vais	10,31 Joana Flores	89 CA Terceira				
13,20 Catarina Neves	88 GC Bragança	10,17 Ausenda Barata	88 SUO Vais				
13,22 Catarina Costa	89 CDR Quarteirense	10,17 Liliana Campos	88 ACD Cotovia				
13,44 Andreia Oliveira	89 JOMA	9,85 Gelferes Gomes	88 GD Covadas				
13,67 Ana Antunes	88 AA Ch Caparica	9,83 Telma Valente	88 JD Cidade Sol				



## Infantis masculinos

60 metros			Altura			Disco (750)			1945 Norberto Costa 90 CRU Raposense		
7,91	Norberto Costa	90 CRU Raposense	1,56	Alexandre Alcobia	90 SC Braga	36,04	Miguel Silva	90 Quintojense FC	1831	André Lima	915 GD Cavadas
8,07	André Lima	91 GD Cavadas	1,53	Norberto Costa	90 CRU Raposense	29,87	Carlos Henriques	90 CD Ag Alpiarça	1829	Ricardo Amaro	90 JD Neves
8,11	Sérgio Pereira	90 ADC Lovelhe	1,53	Pedro Ramos	90 Esc. João Barros	28,74	Norberto Costa	90 CRU Raposense	1796	Leonel Miranda	90 ADC Anha
8,13	Tiago Gonçalves	90 Gira Sol-Febrs	1,52	Ricardo Amaro	90 JD Neves	27,44	Diogo Fernandes	90 Spiridon Gaia	3000 m marcha		
8,23	Vasco Oliveira	90 Esc. Palmeira	1,52	Alcindo Martins	90 CAO Vianense	26,46	Tiago Costa	90 Atlético Viseu	14.49,80* Luis Lopes 90 CN Rio Maior		
1000 metros			Comprimento			Martelo (3)			17.22,06 Diogo Henriques 92 CN Rio Maior		
2.57,03	Fábio Rebelo	90 AA Pego Longo	5,50	Pedro Mocamedes	91 Esc. João Barros	33,35	Miguel Silva	90 Quintojense FC	17.27,48 Miguel Carvalho 94 CN Rio Maior		
2.59,44	Jorge Teixeira	90 FC Penafiel	5,31	Sérgio Pereira	90 ADC Lovelhe	25,08	Carlos Henriques	90 CD Ag Alpiarça	18.13,51 João Almeida 90 A Cabo-verdiana		
2.59,56	Hugo Daniel	90 CA Avintes	4,85	Tiago Gonçalves	90 Gira Sol-Febrs	22,70	Diogo Fernandes	90 Spiridon Gaia	18.14,1m Cristiano Vaz 90 A Cabo-verdiana		
3.00,71	Carlos Cardoso	91 SFRA Amadora	4,83	João Abrantes	90 NDJ Laranjeiro	19,52	Miguel Gonçalves	90 CD Ag Alpiarça	* marca não homologável como recorde nacional (14.55,85 nestas condições) 4x60 metros		
3.01,23	Tiago Dias	90 UA Povoense	4,80	Diogo Ferreira	90 JOMA	18,83	Carlos Monteiro	90 20 km Almeirim	31,49 Seleção de Setúbal		
60 m barreiras			4,80	Rui Jerónimo	90 Bairro Anjos	18,83	Miguel Rodrigues	90 Bairro Anjos	33,49 JA Mozelense		
			Peso (3)			Arremesso de bola			33,52 ACRD Escapães		
9,38	André Lima	91 GD Cavadas	11,89	Luis Ávila	90 C Branco SC-	52,96	Carlos Henriques	90 CD Ag Alpiarça	34,25 Seleção de Santarém		
9,76	Norberto Costa	90 CRU Raposense	Faial			51,58	André Roleiro	90 J Vidigalense	34,54 Seleção de Lisboa		
10,17	Luis Vicente	90 CD Ag Alpiarça	11,57	Luis Fraga	90 Esc. João Barros	51,01	André Lima	91 GD Cavadas	Marca manual:		
10,28	Leonel Miranda	90 ADC Anha	11,54	Diogo Fernandes	90 Spiridon Gaia	49,17	João Santos	90 ACRD Escapães	33,2 CD Águias Alpiarça		
10,40	Rui Jerónimo	90 Bairro Anjos	11,24	Norberto Costa	90 CRU Raposense	49,17	Miguel Silva	90 Quintajense FC			
Com vento >+2,0 m/s:			11,05	Carlos Henriques	90 CD Ag Alpiarça	Tetratla					
9,30	Norberto Costa	90 CRU Raposense				2031	Flávia Pinto	90 JA Mozelense			
9,31	André Lima	91 GD Cavadas									
9,90	Flávia Pinto	90 JA Mozelense									

## Infantis femininos

60 metros			10,88 Diana Rocha			90 Grecas			Disco (750)			12.12,25 pcVanessa Barbosa 91 CS Gaia		
			Altura									12.23,60 Andreia Coelho 91 GD Louraçoape		
8,34	Ana Patricia Inácio	91 CA Mar Grande	1,46	Joana Rabaçal	90 Sal Manique	21,34	Cátia Gaspar	90 Bairro Anjos				12.25,5m Vera Tavares	90 GR Qª Lomba	
8,54	Carla Gama	90 GD Cavadas	1,40	Sara Carvalho	90 SC Mirandela	20,10	Ana Rocha	91 GD Gafanha				4x60 metros		
8,56	Ana Borges	90 SC Braga	1,38	Helena Borges	90 JOMA	19,32	Ana Inácio	91 CA Mar Grande						
8,58	Ana Rita	90 JOMA	1,36	Joana Araújo	90 Esc. Palmeira	19,28	Vanessa Rocha	90 JD Cidade Sol						
8,63	Joana Rabaçal	90 Sal Manique	1,35	Sofia Cavaco	90 NDJ Laranjeiro	18,73	Varia Santos	90 NA Cucujães						
1000 metros						Arremesso de bola								
3.09,88	Ana Pereira	90 AM Emboladoura	1,35	Ana Borges	90 SC Braga	39,26	Célia Rey	90 GR Qª Lomba				33,48	CA Marinha Grande	
3.11,08	Bebiana Soares	90 FC Penafiel	1,35	Vanessa Rocha	90 JD Cidade Sol	39,11	Cátia Costa	91 CRU Raposense				34,21	Seleção de Setúbal	
3.13,7m	Carla Pereira	90 SC Montezelo	1,35	Nádia Silva	90 CA Mar Grande	37,42	Isabel Matias	90 GMD1ª-Alcoitão				34,89	JA Mozelense	
3.13,86	Ana Carvalho	90 GJP Bemposta	1,35	Carla Gama	90 GD Cavadas	37,13	Rosa Sá	90 Esc. Palmeira				35,19	ACDR Arneirense	
3.13,99	Adelaide Coimbra	90 GDC Cabeços	1,35			36,39	Cláudia Ramoa	90 Esc. Palmeira				35,47	SC Mirandela	
60 m barreiras			Comprimento						Tetratla					
9,95	Joana Rabaçal	90 Sal Manique	4,67	Joana Rabaçal	90 Sal Manique	2097	Joana Rabaçal	90 Sal Manique						
10,47	Carla Gama	90 GD Cavadas	4,50	Sara Carvalho	90 SC Mirandela	2034	Carla Gama	90 GD Cavadas						
10,71	Ana Silva	90 GD Cavadas	4,49 pc	Telma Elias	90 Tramagal	1901	Carla Pinhão	90 Grecas						
10,88	Ana Rita Mendes	90 CA Mar Grande	4,48	Raquel Sousa	90 ADC Anha	1892	Sara Carvalho	90 SC Mirandela						
10,89 pc	Telma Elias	90 Tramagal	4,48	Marta Monteiro	90 CA Avintes	1863	Joana Araújo	90 Esc. Palmeira						
10,96	Sara Carvalho	90 SC Mirandela	Peso (2)			2000 m marcha								
Com vento favorável >2 m/s:			11,40	Sónia Vogada	90 IFC Torrense	10.46,3m	Marisa Sá	91 CP Corroios						
10,80	Sara Carvalho	91 SC Mirandela	10,34	Cláudia Ramoa	90 Esc. Palmeira	11.11,0m	Ana Cláudia Silva	90 GD Cavadas						
10,81	Ana Gonçalves	90 Esc. Palmeiras	10,21	Andreia Vicente	90 ACDR Arneirense									
10,83	Carla Pinhão	90 Grecas	10,16	Cátia Costa	91 CRU Raposense									
			9,90 pc	Sandra Dias	91 EB João Barros									