



# Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Versão 2024-03-02

## RECORDES DISTRITAIS

### Índice

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| AR LIVRE .....                           | 1  |
| INFANTIS – SUB 14 MASCULINOS - AL .....  | 1  |
| INFANTIS – SUB 14 FEMININOS - AL.....    | 2  |
| INICIADOS – SUB 16 MASCULINOS - AL.....  | 3  |
| INICIADOS – SUB 16 FEMININOS - AL.....   | 5  |
| JUVENIS – SUB 18 MASCULINOS - AL .....   | 7  |
| JUVENIS – SUB 18 FEMININOS - AL .....    | 9  |
| JUNIORES – SUB 20 MASCULINOS - AL.....   | 11 |
| JUNIORES – SUB 20 FEMININOS - AL.....    | 13 |
| SUB 23 MASCULINOS - AL .....             | 15 |
| SUB 23 FEMININOS - AL .....              | 16 |
| ABSOLUTOS MASCULINOS - AL .....          | 17 |
| ABSOLUTOS FEMININOS - AL .....           | 19 |
| PISTA COBERTA .....                      | 21 |
| INFANTIS – SUB 14 MASCULINOS - PC .....  | 21 |
| INFANTIS – SUB 14 FEMININOS - PC .....   | 22 |
| INICIADOS – SUB 16 MASCULINOS - PC ..... | 23 |
| INICIADOS – SUB 16 FEMININOS - PC.....   | 24 |
| JUVENIS – SUB 18 MASCULINOS - PC.....    | 25 |
| JUVENIS – SUB 18 FEMININOS - PC.....     | 26 |
| JUNIORES – SUB 20 MASCULINOS - PC .....  | 27 |
| JUNIORES – SUB 20 FEMININOS - PC .....   | 28 |
| SUB 23 MASCULINOS - PC .....             | 29 |
| SUB 23 FEMININOS - PC .....              | 30 |
| ABSOLUTOS MASCULINOS - PC .....          | 31 |
| ABSOLUTOS FEMININOS - PC .....           | 32 |

# AR LIVRE

## INFANTIS – SUB 14 MASCULINOS - AL

| PROVA                                                                                   | ATLETA                                     | Ano | CLUBE         | MARCA     | LOCAL      | DATA           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----|---------------|-----------|------------|----------------|
| 60 M                                                                                    | Rafael Gonçalves                           | 98  | AC Vermoil    | 7.64      | EM Leiria  | 14-05-2011     |
| 150 M                                                                                   | Fábio Dias                                 | 97  | AC Vermoil    | 18.50     | EM Leiria  | 29-05-2010     |
| 600 M                                                                                   | João Leal                                  | 98  | J.Vidigalense | 1.35,77pc | EC Pombal  | 10-12-2011     |
| 1.000 M                                                                                 | Casimiro Gomes                             | 77  | B. Anjos      | 2.50,1    | Açoteias   | 11-03-1990     |
| 60 M B (0,76)                                                                           | Fábio Dias                                 | 97  | AC Vermoil    | 8.95 pc   | EC Pombal  | 11-12-2010     |
| Altura                                                                                  | Alexandre Figueiredo                       | 98  | J.Vidigalense | 1.76      | EM Leiria  | 25-06-2011     |
| Vara                                                                                    | Denis Hrabar                               | 07  | J.Vidigalense | 3.10 pc   | EC Pombal  | 23-02-2020     |
| Comprimento                                                                             | Eduardo Valério                            | 96  | J.Vidigalense | 5.86 pc   | EC Pombal  | 26-12-2009     |
| Quadruplo                                                                               | Denis Hrabar                               | 07  | J.Vidigalense | 14.36     | EM Pombal  | 08-07-2020     |
| Peso (3 Kg)                                                                             | David Pereira                              | 03  | CAM Grande    | 15.12 pc  | EC Pombal  | 17-12-2016     |
| Dardo (500 g)                                                                           | Gabriel Cunha                              | 07  | GD Pedreiras  | 36.38     | CNL Leiria | 02-07-2020     |
| Disco (750 g)                                                                           | André Santos                               | 98  | J.Vidigalense | 41.33     | CNL Leiria | 17-12-2011     |
| Martelo (3 Kg)                                                                          | Carlos Oliveira                            | 93  | J.Vidigalense | 38.62     | CD Caldas  | 07-06-2006     |
| 3.000 M Marcha                                                                          | Marcelo Gomes                              | 97  | GD Pedreiras  | 15.16.96  | EM Leiria  | 29-05-2010     |
| 4 x 60 M                                                                                | Seleção (1)                                |     |               | 30.01     | EM Leiria  | 01-05-2009     |
|                                                                                         | J. Vidigalense (2)                         |     |               | 31.16     | E.Luso     | 11-04-2009     |
| (1) Miguel Carreira (96), Eduardo Valério (96), Fábio Dias (97), Ricardo Bárbara (96)   |                                            |     |               |           |            |                |
| (2) Miguel Carreira (96), Tiago Vieira (96), Eduardo Valério (96), Ricardo Bárbara (96) |                                            |     |               |           |            |                |
| Pentatlo                                                                                | Fábio Dias                                 | 97  | AC Vermoil    | 2706 pts  | E.Luso     | 10-11/04/2010  |
|                                                                                         | 60 M / Comp. / 60 B (0,76) / Peso 3 / 1000 |     |               |           |            |                |
|                                                                                         | 7.78 / 5.00 / 9.39 / 10.38 / 3.14.47       |     |               |           |            |                |
|                                                                                         | 625 / 382 / 662 / 508 / 529                |     |               |           |            |                |
|                                                                                         |                                            |     |               |           |            |                |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM NO PROGRAMA OFICIAL                                              |                                            |     |               |           |            |                |
|                                                                                         |                                            |     |               |           |            |                |
| 2.000 M Marcha                                                                          | Gonçalo Fonseca                            | 79  | B. Anjos      | 10.01.4   | EM Leiria  | 11-04-1992     |
| Arremesso Bola                                                                          | José Fragona                               | 92  | J.Vidigalense | 58.62     | CD Caldas  | 11-06-2005     |
| Tetratlo                                                                                | Casimiro Gomes                             | 77  | B. Anjos      | 1957 pts  | EN         | 30/06-01/07/90 |
|                                                                                         | 60 M / Comp. / Peso3 /1000                 |     |               |           |            |                |
| Tetratlo                                                                                | Bernardo Lopes                             | 93  | J.Vidigalense | 1935 pts  | EM MG      | 15-16/07/2006  |
|                                                                                         | 60B 076 / Altura / Peso3 / 1000            |     |               |           |            |                |
|                                                                                         | 9.75 / 1.44 / 11.94 / 3.30.31              |     |               |           |            |                |
|                                                                                         | 589 / 345 / 603 / 398                      |     |               |           |            |                |

## INFANTIS – SUB 14 FEMININOS - AL

| PROVA                                                                              | ATLETA                                   | Ano | CLUBE         | MARCA    | LOCAL      | DATA           |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----|---------------|----------|------------|----------------|
| 60 M                                                                               | Sarah Dias                               | 95  | J.Vidigalense | 8.12 pc  | EC Pombal  | 06-12-2008     |
| 150 M Man elect                                                                    | Sarah Dias                               | 95  | J.Vidigalense | 19.3     | P. Óbidos  | 31-05-2008     |
|                                                                                    | Joana Carlos                             | 99  | J.Vidigalense | 19.62    | EM Leiria  | 02-06-2012     |
| 600 M                                                                              | Laura Ramos                              | 02  | CPRADB        | 1.44,16  | EM Pomba   | 10-06-2015     |
| 1.000 M                                                                            | Joana Ferreira                           | 97  | J.Vidigalense | 3.10.21  | Fontelo    | 24-04-2010     |
| 60 M (0,76)B                                                                       | Sarah Dias                               | 95  | J.Vidigalense | 10.02 pc | EC Pombal  | 30-12-2007     |
| Altura                                                                             | Rita Santos                              | 76  | B. Anjos      | 1.49 pc  | P. Braga   | 16-12-1989     |
| Vara                                                                               | Bárbara Mota                             | 00  | AC Vermoil    | 2.40 pc  | EC Pombal  | 22-12-2013     |
| Comprimento                                                                        | Catarina Rafael                          | 77  | B. Anjos      | 4.96     | EN         | 01-07-1990     |
| Quadruplo                                                                          | Juliana Brites                           | 01  | J.Vidigalense | 12.97 pc | EC Pombal  | 09-03-2013     |
| Peso (2 Kg)                                                                        | Cristiana Oliveira                       | 84  | CAM Grande    | 13.32    | EM MG      | 15-03-1997     |
| Dardo (400 g)                                                                      | Beatriz Silva                            | 09  | CAM Rosa      | 28.97    | EN Nazaré  | 23-04-2022     |
| Disco (750 g)                                                                      | Irina Rodrigues                          | 91  | J.Vidigalense | 39.07    | P Lovelhe  | 28-07-2004     |
| Martelo (2 Kg)                                                                     | Laura Monteiro                           | 01  | J.Vidigalense | 41.00    | CNL Leiria | 16-07-2014     |
| 3.000 M Marcha                                                                     | Isa Ferreira                             | 06  | GD Pedreiras  | 17.02,88 | EM Pombal  | 29-06-2019     |
| 4 x 60 M                                                                           | J. Vidigalense (1)                       |     |               | 32.31    | EM Leiria  | 02-06-2012     |
| (1) Catarina Santos (99),Mariana Neves (00), Mariana Sousa (99), Joana Carlos (99) |                                          |     |               |          |            |                |
| Pentatlo                                                                           | Sarah Dias                               | 95  | J.Vidigalense | 2849 pts | EULx       | 03-04/05/2008  |
|                                                                                    | 60 M / Peso2 / 60B 076 / Comp. / 1.000 M |     |               |          |            |                |
|                                                                                    | 8.42 / 9.81 / 10.52 / 4.71 / 3.47.31     |     |               |          |            |                |
|                                                                                    | 849 / 517 / 618 / 482 / 383              |     |               |          |            |                |
|                                                                                    |                                          |     |               |          |            |                |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL                                         |                                          |     |               |          |            |                |
|                                                                                    |                                          |     |               |          |            |                |
| 1.000 M Marcha                                                                     | Márcia Sampaio                           | 79  | B. Anjos      | 5.13.83  | Fontelo    | 25-04-1992     |
| 2.000 M Marcha                                                                     | Isa Ferreira                             | 06  | GD Pedreiras  | 10.39.23 | EMMG       | 23-11-2019     |
| Arremesso Bola                                                                     | Jéssica Joaquim                          | 92  | B. Anjos      | 48.87    | CD Caldas  | 10-06-2005     |
| Tetratlo                                                                           | Catarina Rafael                          | 77  | B. Anjos      | 2131 pts | EN         | 30/06-01/07/90 |
|                                                                                    | 60 M / Peso2 / Comp. / 1000              |     |               |          |            |                |
| Tetratlo                                                                           | Ana Vasconcelos                          | 92  | ACDRA         | 2006 pts | P.Óbidos   | 23-24/04/2005  |
|                                                                                    | 60B 076 / Peso2 / Altura / 1000          |     |               |          |            |                |
|                                                                                    | 10.32 / 8.21 / 1.44 / 3.53.03            |     |               |          |            |                |
|                                                                                    | 653 / 452 / 555 / 346                    |     |               |          |            |                |

## INICIADOS – SUB 16 MASCULINOS - AL

| PROVA                                                                          | ATLETA                                                        | Ano      | CLUBE                       | MARCA         | LOCAL               | DATA                     |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------|---------------|---------------------|--------------------------|
| 80 M                                                                           | Lucas Dias                                                    | 99       | AC Vermoil                  | 9.29          | EU Lx               | 14-06-2014               |
| 250 M Man<br>elet                                                              | Francisco Silva<br>João Pinto                                 | 03<br>97 | J.Vidigalense<br>CAM Grande | 29.9<br>30.08 | Óbidos<br>EM Pombal | 25-11-2017<br>10-06-2012 |
| 800 M                                                                          | Nuno Cordeiro                                                 | 06       | J. Vidigalense              | 2.00.92       | Lousada             | 25-07-2021               |
| 1.500 M                                                                        | Paulo Pinto                                                   | 71       | CS Paulo VI                 | 4.07.72       | EN                  | 14-06-1986               |
| 100 M B (0.84)                                                                 | Rafael Gonçalves                                              | 98       | AC Vermoil                  | 13.67         | EM Fátima           | 02-06-2013               |
| 250 M B (0,76)                                                                 | Artur Koshchuk                                                | 94       | J.Vidigalense               | 33.02         | EM Leiria           | 10-05-2009               |
| 1.500 M Obst.                                                                  | Samuel Santos                                                 | 99       | J. Vidigalense              | 4.29.74       | Lisboa              | 14-06-2014               |
| Altura                                                                         | Fábio Dias                                                    | 97       | AC Vermoil                  | 1.90          | EM Leiria           | 02-07-2011               |
|                                                                                | Gabriel Cunha                                                 | 07       | GD Pedreiras                | 1.90          | EM Leiria           | 11-06-2022               |
| Vara                                                                           | Fábio Dias                                                    | 97       | AC Vermoil                  | 3.70          | P.Abrantes          | 30-06-2012               |
|                                                                                | Denis Hrabar                                                  | 07       | J.Vidigalense               | 3.70          | EM Leiria           | 11-06-2022               |
| Comprimento                                                                    | Gabriel Cunha                                                 | 07       | GD Pedreiras                | 6.99          | V. Castelo          | 18-06-2022               |
| Quadruplo                                                                      | Bernardo Cunha                                                | 05       | GD Pedreiras                | 16.28 pc      | EC Pombal           | 23-02-2020               |
| Triplo                                                                         | João Matos                                                    | 09       | GD Pedreiras                | 13.82         | Beja                | 07-07-2024               |
| Peso (4 Kg)                                                                    | Denis HraB                                                    | 07       | J.Vidigalense               | 15.58         | P. Almada           | 09-07-2022               |
| Disco (1 Kg)                                                                   | Miguel Carreira                                               | 96       | J.Vidigalense               | 60.33         | CNL Leiria          | 10-08-2011               |
| Dardo (600 g)                                                                  | Oleksandr<br>Lyashchenko                                      | 97       | CAM Grande                  | 57.60         | CNL Leiria          | 15-12-2012               |
| Martelo (4 Kg)                                                                 | Rúben Antunes                                                 | 99       | J.Vidigalense               | 60.32         | CNL Leiria          | 02-08-2014               |
| 4.000 M Marcha                                                                 | José Silva                                                    | 84       | B. Anjos                    | 18.22.1       | Rio Maior           | 24-05-1998               |
| 4 x 80 M                                                                       | Sel. Leiria (1)                                               |          |                             | 36.26         | EN                  | 09-05-1993               |
| 1) Pedro Soares, Ricardo Santo, Jorge Batista, Alexandre Teixeira              |                                                               |          |                             |               |                     |                          |
| Clubes                                                                         | J. Vidigalense (2)                                            |          |                             | 37.1          | EMMG                | 23-05-2009               |
|                                                                                | J. Vidigalense (3)                                            |          |                             | 37.86         | EM Leiria           | 14-04-2007               |
| 2) Ricardo Mendes (94), João Moniz (94), Dyllan Pedro (95), Artur Koschuk (94) |                                                               |          |                             |               |                     |                          |
| 3) Jessy Neves (93), Vítor Mendes (92), Bernardo Lopes (93), Telmo Filipe (92) |                                                               |          |                             |               |                     |                          |
| Heptatlo                                                                       | Gabriel Cunha                                                 | 07       | GD Pedreiras                | 4607 pts      | Elvas               | 02-03/07/2022            |
|                                                                                | 80 M / Comp. / Dardo 6 / 100B 084 / Peso 4 / Altura / 1.000 M |          |                             |               |                     |                          |
|                                                                                | 9.86 / 6.41 / 48.45 / 15.06 / 13.81 / 1.79 / 2.59.18          |          |                             |               |                     |                          |
|                                                                                | 660 / 677 / 566 / 696 / 717 / 619 / 672                       |          |                             |               |                     |                          |
| Tetratlo 1                                                                     | André Petriv                                                  | 03       | J. Vidigalense              | 2492          | EM Pombal           | 16-06-2018               |
|                                                                                | 100B 084 / Altura / Peso 4 / 800 M                            |          |                             |               |                     |                          |
|                                                                                | 14.94 / 1.79 / 10.26 / 3.00.20                                |          |                             |               |                     |                          |
|                                                                                | 710 / 619 / 501 / 662                                         |          |                             |               |                     |                          |
| Tetratlo 2                                                                     | Francisco Silva                                               | 03       | J. Vidigalense              | 2525          | V. Castelo          | 07-07-2018               |
|                                                                                | 80 M / Comp. / Peso 4 / 1.000 M                               |          |                             |               |                     |                          |
|                                                                                | 9.46 / 5.69 / 11.53 / 2.59.10                                 |          |                             |               |                     |                          |
|                                                                                | 753 / 521 / 578 / 673                                         |          |                             |               |                     |                          |

|                                                                                                                |                                                           |    |                |         |            |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----|----------------|---------|------------|---------------|
| Tetratlo                                                                                                       | Pedro Marcelino                                           | 09 | J.Vidigalense  | 2144    | EM Pombal  | 25-05-2024    |
| <b>100B / Comp. / Peso 4 / 1.000 M</b><br><b>15.24 / 5.42 / 9.99 / 3.15.62</b><br><b>675 / 465 / 485 / 519</b> |                                                           |    |                |         |            |               |
| <b>PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL</b>                                                              |                                                           |    |                |         |            |               |
| 80 M B Man                                                                                                     | João Fonseca                                              | 76 | B. Anjos       | 11.8    | EM Leiria  | 14-04-1991    |
| ( 0,84 ) elect                                                                                                 | Paulo Pires                                               | 78 | B. Anjos       | 12.20   | EN         | 08-05-1993    |
| 300 M B (0,76)                                                                                                 | Bruno Gualberto                                           | 88 | J.Vidigalense  | 41.47   | P.Abrantes | 06-07-2003    |
| 300 M                                                                                                          | Rodrigo Agostinho                                         | 01 | J. Vidigalense | 37.21   | EMMG       | 21-05-2016    |
| Dardo (400 g)                                                                                                  | João Santos                                               | 84 | J.Vidigalense  | 52.25   | P.U.Aveiro | 27-06-1999    |
| 3.000 M Marcha                                                                                                 | Gonçalo Fonseca                                           | 79 | M.C.Leiria     | 15.41.5 | EM Leiria  | 30-04-1994    |
| Hexatlo                                                                                                        | João Alexandre                                            | 90 | J.Vidigalense  | 3017pts | P. Óbidos  | 23-24/04/2005 |
|                                                                                                                | 100B (0,84) / Comp. / Dardo 4 / Altura / Peso 4 / 1.000 M |    |                |         |            |               |
|                                                                                                                | 15.46 / 5.44 / 40.61 / 1.72 / 10.04 / 3.17.08             |    |                |         |            |               |
|                                                                                                                | 542 / 469 / 451 / 560 / 488 / 507                         |    |                |         |            |               |

## INICIADOS – SUB 16 FEMININOS - AL

| PROVA                                                                                                                                                             | ATLETA                                                                                   | Ano | CLUBE          | MARCA    | LOCAL      | DATA         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|----------|------------|--------------|
| 80 M                                                                                                                                                              | Joana Carlos                                                                             | 99  | J.Vidigalense  | 9,81     | EM Pombal  | 04-05-2014   |
| 250 M                                                                                                                                                             | Joana Carlos                                                                             | 99  | J. Vidigalense | 33.70    | EM Pombal  | 22-06-2014   |
| 800 M                                                                                                                                                             | Ana Queiroz Alves                                                                        | 94  | J.Vidigalense  | 2.14,55  | E.Luso     | 28-06-2009   |
| 1.500 M                                                                                                                                                           | Ana Queiroz Alves                                                                        | 94  | J.Vidigalense  | 4.36.62  | E.Luso     | 27-06-2009   |
| 80 M B (0,76)                                                                                                                                                     | Ashely Nhunga                                                                            | 03  | J.Vidigalense  | 11.86    | EMMG       | 26-05-2018   |
| 250 M B (0,76)                                                                                                                                                    | Joana Gameiro                                                                            | 04  | J.Vidigalense  | 36.06    | EM Leiria  | 06-07-2019   |
| 1.500 M Obst.                                                                                                                                                     | Joana Ferreira                                                                           | 97  | ADR Mata       | 5.10.73  | EM Leiria  | 04-06-2011   |
| Altura                                                                                                                                                            | Cláudia Gameiro                                                                          | 80  | J.Vidigalense  | 1.64     | EULx       | 14-05-1995   |
| Vara                                                                                                                                                              | Bárbara Mota                                                                             | 00  | AC Vermoil     | 3.00 pc  | EM Pombal  | 06-12-2015   |
| Comprimento                                                                                                                                                       | Marta Carriço                                                                            | 07  | Arneirense     | 5.76     | P. Almada  | 09-07-2022   |
| Quadruplo                                                                                                                                                         | Marta Carriço                                                                            | 07  | Arneirense     | 13.91    | EM Leiria  | 16-07-2022   |
| Triplo                                                                                                                                                            | Anaïs Baptista                                                                           | 94  | J.Vidigalense  | 11.56 pc | EC Pombal  | 13-12-2009   |
| Peso (3 Kg)                                                                                                                                                       | Cristiana Oliveira                                                                       | 84  | CAM Grande     | 13.82    | Rio Maior  | 19-06-1999   |
| Disco (750 g)                                                                                                                                                     | Irina Rodrigues                                                                          | 91  | J.Vidigalense  | 50.64    | CNL Leiria | 30-07-2006   |
| Dardo (500 g)                                                                                                                                                     | Sara Conceição                                                                           | 06  | CA Nazaré      | 38.72    | EMMG       | 02-05-2021   |
| Martelo (3 Kg)                                                                                                                                                    | Jéssica Galvão                                                                           | 95  | Arneirense     | 49.89    | CNL Leiria | 11-12-2010   |
| 4.000 M Marcha                                                                                                                                                    | Isa Ferreira                                                                             | 06  | GD Pedreiras   | 21.18.37 | Coimbra    | 17-07-2021   |
| 4 x 80 M                                                                                                                                                          | J.Vidigalense                                                                            |     |                | 40.02    | EM Leiria  | 10-05-2009   |
| Daniela Ribeiro (94), Sarah Dias (95), Anaïs Baptista (94), Bruna Silva (94)                                                                                      |                                                                                          |     |                |          |            |              |
| Heptatlo                                                                                                                                                          | Sónia Machado                                                                            | 98  | J.Vidigalense  | 4019 pts | E.Luso     | 04/05-5-2013 |
| 80B (0,76) / Dardo 5 / Altura / 80 M / Comp. / Peso 3 / 800 M<br>13.03 / 21.92 / 1.42 / 10.80 / 5.15 / 10.25 / 2.41.82<br>737 / 325 / 534 / 724 / 601 / 546 / 552 |                                                                                          |     |                |          |            |              |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                          |     |                |          |            |              |
| Tetratlo 1                                                                                                                                                        | Sofia Lavreshina                                                                         | 03  | AC Vermoil     | 2190     | EM Pombal  | 17-06-2017   |
|                                                                                                                                                                   | 80 B / Peso 3 / Altura / 800 M<br>12.90 / 5.94 / 1.51 / 2.43.46<br>757 / 267 / 632 / 534 |     |                |          |            |              |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                          |     |                |          |            |              |
| Tetratlo 2                                                                                                                                                        | Mª Inês Teixeira                                                                         | 02  | CAM Grande     | 2142     | EM Pombal  | 17-07-2017   |
|                                                                                                                                                                   | 80 M / Comp. / Peso 3 / 800 M<br>10.46 / 5.04 / 6.94 / 2.52.17<br>800 / 570 / 331 / 441  |     |                |          |            |              |
|                                                                                                                                                                   |                                                                                          |     |                |          |            |              |
| Tetratlo                                                                                                                                                          | Alessandra Santos                                                                        | 09  | J.Vidigalense  | 2263     | Tetratlo 2 | 25 05-2024   |
|                                                                                                                                                                   | 80 M / Peso 3 / Altura / 800 M<br>10.95 / 8.78 / 1.49 / 2.45.58<br>692 / 450 / 610 / 511 |     |                |          |            |              |

| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL |                                                        |    |                |                |                        |             |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----|----------------|----------------|------------------------|-------------|
| 300 M                                      | Daniela Venda                                          | 09 | AC BAtablla    | 41.79          | Pista Moniz Pereira LX | 01-06-2024  |
| 1.000 M                                    | Ana Queirós Alves                                      | 94 | J. Vidigalense | 2.56.17        | E.Albufeira            | 17-05-2009  |
| 60 M B (0,76)                              | Catarina Rafael                                        | 77 | B. Anjos       | 9.31           | Fontelo                | 25-04-1992  |
| 300 M B (0,76)                             | Anais Baptista                                         | 94 | J.Vidigalense  | 46.48          | EM Leiria              | 11-06-2009  |
| Milha                                      | Joana Ferreira                                         | 97 | ADR Mata       | 5.20,20        | P.Tomar                | 07-07-2012  |
| 3.000 M Marcha                             | Isa Ferreira                                           | 06 | GD Pedreiras   | 15.03.46<br>pc | EC Pombal              | 12-12-2021  |
| Disco (1 Kg)                               | Micaela Sereno                                         | 00 | J.Vidigalense  | 47.10          | CNL Leiria             | 08-08-2015  |
| Dardo (400 g)                              | Joana Gonçalves                                        | 83 | J.Vidigalense  | 44.32          | VRSAntº                | 10-05-1998  |
| 2.000 M Marcha                             | Sandra Monteiro                                        | 77 | B. Anjos       | 9.35.4         | EN                     | 02-05-1992  |
| Hexatlo                                    | Eva Vital                                              | 92 | Arneirense     | 3113 pts       | EMMG                   | 8-9/04/2006 |
|                                            | 80B (0,76) / Altura / Dardo 4 / Comp. / Peso 3 / 800 M |    |                |                |                        |             |
|                                            | 12.37 / 1.48 / 19.86 / 5.34 / 6.39 / 2.44.10           |    |                |                |                        |             |
|                                            | 751 / 599 / 286 / 654 / 296 / 527                      |    |                |                |                        |             |

## JUVENIS – SUB 18 MASCULINOS - AL

| PROVA                                                                                    | ATLETA                   | Ano | CLUBE         | MARCA    | LOCAL                      | DATA          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----|---------------|----------|----------------------------|---------------|
| 100 M                                                                                    | João Pinto               | 97  | CAM Grande    | 10.84    | EU Pombal                  | 21-06-2014    |
| 200 M                                                                                    | Duarte Basílio           | 75  | B. Anjos      | 22.01    | Fontelo                    | 31-05-1992    |
| 300 M                                                                                    | João Moniz               | 94  | J.Vidigalense | 35.30    | E.Luso                     | 14-05-2011    |
| 800 M                                                                                    | Nuno Cordeiro            | 06  | J.Vidigalense | 1.52.67  | Maribor                    | 24-07-2023    |
| 1.500 M                                                                                  | Raimundo Santos          | 67  | Marinhense    | 3.56.85  | EN                         | 20-07-1984    |
| 3.000 M                                                                                  | Nuno Pereira             | 78  | J.Vidigalense | 8.41.4   | 1º<br>Maio/Braga           | 02-07-1995    |
| 110 M B (0,91)                                                                           | Bruno Gualberto          | 88  | J.Vidigalense | 14.44    | E. Seixal                  | 25-06-2005    |
| 300 M B (0,84)                                                                           | João Moniz               | 94  | J.Vidigalense | 38.79    | EM Pombal                  | 18-06-2011    |
| 2.000 M Obst.                                                                            | Homilzio Santos          | 92  | Arneirense    | 6.14.61  | E.Luso                     | 28-06-2009    |
| Altura                                                                                   | Rodolfo Brites           | 91  | B. Anjos      | 2.04     | P. Faro                    | 07-06-2008    |
| Vara                                                                                     | Rui M. Marques           | 97  | GAU Bajouca   | 4.70     | Braga                      | 04-07-2015    |
| Comprimento                                                                              | Eduardo Oliveira         | 04  | J.Vidigalense | 7.11     | Lousada                    | 24-07-2021    |
| Triplo                                                                                   | Oleksandr<br>Lyashchenko | 97  | CAM Grande    | 14.64    | EM Fátima                  | 07-07-2013    |
| Peso (5 Kg)                                                                              | Carlos Dinis             | 77  | J.Vidigalense | 16.67    | Fontelo                    | 27-04-1994    |
| Disco (1,5 Kg)                                                                           | Miguel Carreira          | 96  | J.Vidigalense | 49.45    | EM Fátima                  | 01-06-2013    |
| Dardo (700 g)                                                                            | Oleksandr<br>Lyashchenko | 97  | CAM Grande    | 59.21    | CNL Leiria                 | 21-07-2012    |
| Martelo (5 Kg)                                                                           | Ruben Antunes            | 99  | J.Vidigalense | 72.03    | CNL Leiria                 | 06-07-2016    |
| 5.000 M Marcha                                                                           | José Silva               | 84  | B. Anjos      | 21.18.28 | Rio Maior                  | 10-05-2000    |
| 10KM Marcha<br>(Est)                                                                     | José Silva               | 84  | B. Anjos      | 44.32    | Rio Maior                  | 15-04-2000    |
| 4 x 100 M                                                                                | Seleção Leiria (1)       |     |               | 43.60    | P.Abrantes                 | 12-06-2016    |
| 1) João Silva (99), Lucas Dias (99), Erilk Kostrytsya (99), Miguel Baptista (99)         |                          |     |               |          |                            |               |
| Club                                                                                     | J. Vidigalense (2)       |     |               | 43.28    | Beja                       | 07-07-2024    |
| 2) António Vasconcelos (08), Rafael Dias (08), Salvador Oliveira (08), João Mota (07)    |                          |     |               |          |                            |               |
| Estafeta Medley                                                                          | J. Vidigalense (3)       |     |               | 2.02.67  | EM Fátima                  | 21-06-2015    |
| 3) Erilk Kostrytsya (99), Rodrigo Duarte (98), Miguel Baptista (98), João Leal (98)      |                          |     |               |          |                            |               |
| Decatlo                                                                                  | Denis Hrabar             | 07  | J.Vidigalense | 7268 pts | Banská<br>Bystrica,<br>SVK | 20/21-07-2024 |
| 100M / Comp. / Peso 5 / Altura / 400 M / 110B (0,91) / Disco1,5 / Vara / Dardo 7 / 1.500 |                          |     |               |          |                            |               |
| 11.47 / 6.94 / 16.04 / 1.90 / 50.86 / 14.68 / 36.01 / 4.00 / 43.83 / 4.24.83             |                          |     |               |          |                            |               |
| 759 / 799 / 854 / 714 / 775 / 889 / 584 / 617 / 498 / 779                                |                          |     |               |          |                            |               |
| Octatlo                                                                                  | Gabriel Cunha            | 06  | GD Pedreiras  | 5730 pts | EM Pombal                  | 29-30/04/2023 |
| 100 M / Comp./ Peso 5 / 300M / 110B (0.91) / Altura / Dardo 7 / 1.000M                   |                          |     |               |          |                            |               |
| 11.48 / 6.74 / 14.39 / 37.82 / 15.92 / 1.90 / 49.51 / 2.54.37                            |                          |     |               |          |                            |               |
| 757 / 753 / 752 / 711 / 742 / 714 / 581 / 720                                            |                          |     |               |          |                            |               |

| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL                                             |                                                                         |    |                |          |             |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----|----------------|----------|-------------|---------------|
| 100 Jardas                                                                             | Bruno Gualberto                                                         | 88 | J.Vidigalense  | 10.82    | Fontelo     | 01-05-2005    |
| 400 M Man                                                                              | Duarte Basílio                                                          | 75 | B. Anjos       | 48.5     | EN          | 17-05-1992    |
| elect                                                                                  | Duarte Basílio                                                          | 75 | B. Anjos       | 48.78    | Fontelo     | 30-05-1992    |
| 1.000 M                                                                                | Duarte Basílio                                                          | 75 | B. Anjos       | 2.30.2   | Fontelo     | 22-03-1992    |
| 2.000 M                                                                                | Ricardo Henriques                                                       | 84 | CAM Grande     | 5.53.32  | EM Leiria   | 02-12-2000    |
| 100 M B (0,91)                                                                         | Filipe Santos                                                           | 73 | B. Anjos       | 14.10    | Maia        | 16-06-1990    |
|                                                                                        | Carlos Pires                                                            | 76 | B. Anjos       | 14.10    | Maia        | 19-06-1993    |
| 200 M B (0,76)                                                                         | Gonçalo Gameiro                                                         | 83 | J.Vidigalense  | 28.88    | EULx        | 19-02-2000    |
| 400 M B (0,84)                                                                         | Miguel Marques                                                          | 05 | J. Vidigalense | 56.03    | EM M.Grande | 20-05-2022    |
| 1.500 M Obst.                                                                          | Jorge Valente                                                           | 71 | Marinhense     | 4.29.8   | EN          | 28-05-1988    |
| 4 x 300 M                                                                              | J. Vidigalense (4)                                                      |    |                | 2.32.98  | P.Abrantes  | 24-06-2007    |
| 4) João Alexandre (90), Rafael Soares (91), Luís Batista (91), Cristiano Carreira (90) |                                                                         |    |                |          |             |               |
| 4 x 400 M                                                                              | Bairro Anjos (5)                                                        |    |                | 3.32.96  | Maia        | 24-05-1992    |
| 5) Duarte Basílio (75), João Afonso (76), João Fonseca (76), George Silva (76)         |                                                                         |    |                |          |             |               |
| Hexatlo                                                                                | João Afonso                                                             | 76 | B. Anjos       | 4066 pts | EN          | 05-06/06/93   |
| Estafeta Sueca                                                                         | J.Vidigalense (3)                                                       |    |                | 2.27.24  | Fontelo     | 01-05-2005    |
| 3) Luís Fernandes (88), Steve Patrício (88), Diogo Santos (89), Bruno Gualberto (88)   |                                                                         |    |                |          |             |               |
| Octatlo IAAF                                                                           | Kevin Wilson                                                            | 90 | B. Anjos       | 5719 pts | Ostrava     | 11-12/07/2007 |
|                                                                                        | 100 M / Comp. / Peso 5 / 400 M / 110B(0.91) / Altura / Dardo 7 / 1.000M |    |                |          |             |               |
|                                                                                        | 11.35 / 6.50 / 13.55 / 50.96 / 15.68 / 1.83 / 48.93 / 2.49.49           |    |                |          |             |               |
|                                                                                        | 784 / 697 / 701 / 771 / 769 / 653 / 573 / 771                           |    |                |          |             |               |

## JUVENIS – SUB 18 FEMININOS - AL

| PROVA                                                                                | ATLETA                                                         | Ano      | CLUBE                       | MARCA                   | LOCAL                               | DATA                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|
| 100 M                                                                                | Joana Carlos                                                   | 99       | J.Vidigalense               | 12.04                   | Salamanca                           | 04-06-2016                             |
| 200 M                                                                                | Sofia Lavreshina                                               | 03       | J.Vidigalense               | 25.25                   | EC Pombal                           | 25-01-2020                             |
| 300 M                                                                                | Sofia Lavreshina                                               | 03       | J.Vidigalense               | 39.84                   | EM Pombal                           | 22-06-2019                             |
| 800 M                                                                                | Maria Jesus                                                    | 08       | AC Batalha                  | 2.09.92                 | Viana Castelo                       | 28-07-2024                             |
| 1.500 M                                                                              | Maria Jesus                                                    | 08       | AC Batalha                  | 4.28.09                 | Banská Bystrica, SVK                | 18-07-2024                             |
| 3.000 M                                                                              | Joana Ferreira                                                 | 97       | ADR Mata                    | 10.10.68                | EC Pombal                           | 09-02-2014                             |
| 100 M B (0,76)                                                                       | Eva Vital                                                      | 92       | Arneirense                  | 13.39                   | Tampere (FIN)                       | 22-07-2009                             |
| 300 M B (0,76)                                                                       | Lara Duarte                                                    | 04       | J.Vidigalense               | 44.44                   | Lousada                             | 25-07-2021                             |
| 2.000 M Obst.                                                                        | Carlota Ferreira                                               | 07       | J.Vidigalense               | 7.06.82                 | EM Leiria                           | 19-07-2023                             |
| Altura                                                                               | Irina Rodrigues                                                | 91       | J.Vidigalense               | 1.70 pc<br>1.70 pc      | EC Pombal<br>P. Alpiarça            | 13-01-2008<br>02-02-2008               |
| Vara                                                                                 | Vera Lavrador<br>Bárbara Mota                                  | 88<br>00 | J.Vidigalense<br>AC Vermoil | 3.40<br>3.40            | Fontelo<br>EM Pombal                | 16-07-2005<br>18-06-2016               |
| Comprimento                                                                          | Eva Vital                                                      | 92       | Arneirense                  | 5.98                    | Fontelo                             | 30-05-2009                             |
|                                                                                      | Evelise Veiga                                                  | 96       | J.Vidigalense               | 5.98 pc                 | EC Pombal                           | 16-02-2013                             |
| Triplo                                                                               | Eduarda Ferreira                                               | 01       | J.Vidigalense               | 12.28<br>12.28<br>12.28 | Abrantes<br>Avila - Esp<br>Abrantes | 25-06-2017<br>01-07-2017<br>17-06-2018 |
| Peso (3 Kg)                                                                          | Irina Rodrigues                                                | 91       | J.Vidigalense               | 14.83                   | CNL Leiria                          | 24-02-2007                             |
| Disco (1 Kg)                                                                         | Irina Rodrigues                                                | 91       | J.Vidigalense               | 53.94                   | CNL Leiria                          | 01-03-2008                             |
| Dardo (500 g)                                                                        | Marta Mendes                                                   | 95       | J.Vidigalense               | 45.27                   | P.Abrantes                          | 01-07-2012                             |
| Martelo (3 Kg)                                                                       | Jéssica Galvão                                                 | 95       | Arneirense                  | 59.91                   | CNL Leiria                          | 22-05-2011                             |
| 5.000 M Marcha                                                                       | Raquel Carvalho                                                | 83       | B. Anjos                    | 24.56.1                 | P.Almada                            | 04-08-2000                             |
| 4 x 100 M                                                                            | J. Vidigalense (1)                                             |          |                             | 48.77                   | Lousada                             | 24-07-2021                             |
| 1) Vera Goucha (05), Carolina Caseiro (05), Lara Duarte (04), Joana Gameiro (04)     |                                                                |          |                             |                         |                                     |                                        |
| Estafeta Medley                                                                      | J. Vidigalense (2)                                             |          |                             | 2.26.72                 | Lousada                             | 25-07-2021                             |
| 2) Sofia Santos (06), Carolina Gaspar (04), Carolina Castro (05), Eduarda Silva (05) |                                                                |          |                             |                         |                                     |                                        |
| Heptatlo                                                                             | Vera Goucha                                                    | 05       | J.Vidigalense               | 4646 pts                | EM Pombal                           | 08-09/04/2022                          |
|                                                                                      | 100B(0,76) / Altura / Peso 3 / 200 M / Comp. / Dardo 6 / 800 M |          |                             |                         |                                     |                                        |
|                                                                                      | 16.09 / 1.52 / 13.15 / 27.23 / 5.31 / 34.49 / 2.32.44          |          |                             |                         |                                     |                                        |
|                                                                                      | 703 / 644 / 737 / 693 / 645 / 561 / 663                        |          |                             |                         |                                     |                                        |
|                                                                                      |                                                                |          |                             |                         |                                     |                                        |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL                                           |                                                                |          |                             |                         |                                     |                                        |
|                                                                                      |                                                                |          |                             |                         |                                     |                                        |
| 400 M                                                                                | Sofia Lavreshina                                               | 07       | J.Vidigalense               | 56.57                   | EC Pombal                           | 01-02-2020                             |
| 100 Jardas                                                                           | Cátia Ferreira                                                 | 83       | J.Vidigalense               | 11.49                   | EULx                                | 19-02-2000                             |
| 1.000 M                                                                              | Ana Queiroz<br>Alves                                           | 94       | J. Vidigalense              | 2.54.61                 | Moscovo                             | 21-05-2010                             |

|                                                                                      |                                                     |    |               |               |           |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----|---------------|---------------|-----------|---------------|
| 2.000 M                                                                              | Carina Febra                                        | 83 | CAM Grande    | 7.00.40       | EM Leiria | 28-11-1999    |
| Milha                                                                                | Joana Ferreira                                      | 97 | ADR Mata      | 5.20,20       | Tomar     | 07-07-2012    |
| Milha (estrada)                                                                      | Maria Jesus                                         | 08 | AC Batalha    | 5.12.40       | Tomar     | 13-01-2024    |
| 80 M B (0,76)                                                                        | Eva Vital                                           | 92 | Arneirense    | 11.90         | EMMG      | 19-05-2007    |
| 400 M B (0,76)                                                                       | Sofia Lavreshina                                    | 03 | J.Vidigalense | 63.99         | EMMG      | 25-07-2020    |
| 3.000 M Marcha                                                                       | Sandra Monteiro                                     | 77 | B. Anjos      | 13.59.3       | EN        | 23-04-1994    |
| 4.000 M Marcha                                                                       | Sandra Monteiro                                     | 77 | B. Anjos      | 18.53.39      | Fontelo   | 18-06-1994    |
| 4 x 200 M                                                                            | J. Vidigalense (3)                                  |    |               | 1.48.90<br>pc | EC Pombal | 05-01-2020    |
| 3) Margarida Santos (04), Joana Gameiro (04), Mariana Videira (03), Lara Duarte (04) |                                                     |    |               |               |           |               |
| 4 x 300 M                                                                            | J. Vidigalense (4)                                  |    |               | 2.52.17<br>pc | P. Braga  | 08-02-2020    |
| 4) Joana Gameiro (04), Lara Duarte (04), Mariana Videira (03), Sofia Lavreshina (03) |                                                     |    |               |               |           |               |
| 4 x 400 M                                                                            | J. Vidigalense (5)                                  |    |               | 4.07.27<br>pc | EC Pombal | 25-01-2020    |
| 5) Joana Gameiro (04), Lara Duarte (04), Mariana Videira (03), Sofia Lavreshina (04) |                                                     |    |               |               |           |               |
| Hexatlo                                                                              | Liliana Viana                                       | 85 | Arneirense    | 3804 pts      | EMMG      | 27-28/07/2002 |
|                                                                                      | 100B(0,76) / Alt./ Peso 3 / Comp. / Dardo 6 / 800 M |    |               |               |           |               |
|                                                                                      | 15.02 / 1.65 / 11.45 / 5.07 / 27.68 / 2.43.48       |    |               |               |           |               |
|                                                                                      | 839 / 795 / 625 / 578 / 433 / 534                   |    |               |               |           |               |

## JUNIORES – SUB 20 MASCULINOS - AL

| PROVA                                                                                |     | ATLETA                                                                          | Ano | CLUBE          | MARCA    | LOCAL               | DATA          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|----------|---------------------|---------------|
| 100 M                                                                                | Man | Bruno Ferreira                                                                  | 90  | Arneirense     | 10.4     | EMC                 | 02-07-2008    |
| 100 M Elect                                                                          |     | Ernesto Rodrigues                                                               | 06  | J.Vidigalense  | 10.96    | Lumiar LX           | 20-07-2023    |
| 200 M                                                                                |     | Bruno Gualberto                                                                 | 88  | J.Vidigalense  | 21.69    | EULx                | 29-07-2007    |
| 400 M                                                                                |     | Luís Freitas                                                                    | 79  | B. Anjos       | 47.63    | Maia                | 18-07-1998    |
| 800 M                                                                                |     | Nuno Cordeiro                                                                   | 06  | J.Vidigalense  | 1.50.10  | Neustadt (Alemanha) | 02-08-2024    |
| 1.500 M                                                                              |     | Paulo Pinto                                                                     | 71  | D. Pombal      | 3.52.91  | Maia                | 12-05-1990    |
| 3.000 M                                                                              |     | Fernando Figueiredo                                                             | 66  | Marinhense     | 8.22.94  | EJA                 | 13-07-1985    |
| 5.000 M                                                                              |     | Nuno Pereira                                                                    | 78  | B. Anjos       | 14.38.36 | EULx                | 02-07-1997    |
| 110 M B (1,00)                                                                       |     | Bruno Gualberto                                                                 | 88  | J.Vidigalense  | 14.28    | Viseu               | 09-07-2007    |
| 400 M B (0,91)                                                                       |     | Telmo Correia                                                                   | 82  | J.Vidigalense  | 53.15    | EULx                | 11-07-2001    |
| 3.000 M Obst.                                                                        |     | Idelberto Ferreira                                                              | 80  | B. Anjos       | 9.10.29  | Maia                | 19-07-1998    |
| Altura                                                                               |     | Carlos Pereira                                                                  | 87  | J.Vidigalense  | 2.13 pc  | N.Espinho           | 25-02-2006    |
| Vara                                                                                 |     | Rui M. Marques                                                                  | 98  | GAU Bajouca    | 4.70     | Braga               | 04-07-2015    |
| Comprimento                                                                          |     | Oleksandr Lyashchenko                                                           | 95  | CAM Grande     | 7.48     | Braga               | 04-07-2015    |
| Triplo                                                                               |     | Oleksandr Lyashchenko                                                           | 95  | CAM Grande     | 15.08 pc | EC Pombal           | 15-02-2015    |
| Peso (6 kg)                                                                          |     | Francisco Belo                                                                  | 91  | J.Vidigalense  | 18.16    | Moncton             | 21-07-2010    |
| Disco (1,750Kg)                                                                      |     | Francisco Belo                                                                  | 91  | J.Vidigalense  | 52.89    | Setúbal             | 04-07-2010    |
| Dardo (800 g)                                                                        |     | Tiago Pires                                                                     | 98  | J.Vidigalense  | 61.77    | CNL Leiria          | 15-04-2017    |
| Martelo (6Kg)                                                                        |     | Ruben Antunes                                                                   | 99  | J.Vidigalense  | 71.85    | Vagos               | 30-06-2018    |
| 10.000 M Marcha                                                                      |     | Eduardo Camarate                                                                | 06  | J. Vidigalense | 43.47.72 | Lumiar LX           | 20-07-2024    |
| 10KM Marcha (Est)                                                                    |     | Eduardo Camarate                                                                | 06  | J. Vidigalense | 42.42    | Lagoa               | 18-01-2025    |
| 4 x 100 M                                                                            |     | J.Vidigalense (1)                                                               |     |                | 42.52    | Viana Castelo       | 19-06-2021    |
| 1) Francisco Silva (03), Diogo Meneses (02), Eduardo Oliveira (04), João Calhau (02) |     |                                                                                 |     |                |          |                     |               |
| 4 x 400 M                                                                            |     | Bairro Anjos (2)                                                                |     |                | 3.22.86  | Fontelo             | 13-06-1998    |
| (2) Filipe Ferreira (79), Manuel Neves (79), Paulo Ferreira (79), Luís Freitas (79)  |     |                                                                                 |     |                |          |                     |               |
| Decatlo                                                                              |     | Diogo Meneses                                                                   | 02  | J. Vidigalense | 6699 pts | EM Leiria           | 31/7-1/8-2021 |
|                                                                                      |     | 100 M / Comp. / Peso 6 / Alt. / 400 / 110B / Disco 1.75 / Vara / Dardo8 / 1.500 |     |                |          |                     |               |
|                                                                                      |     | 11.22 / 6.58 / 12.20 / 1.87 / 52.79 / 15.57 / 35.16 / 4.40 / 44.23 / 4.54.78    |     |                |          |                     |               |
|                                                                                      |     | 812 / 716 / 619 / 687 / 691 / 782 / 567 / 731 / 504 / 590                       |     |                |          |                     |               |
|                                                                                      |     |                                                                                 |     |                |          |                     |               |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS NACIONAIS                         |     |                                                                                 |     |                |          |                     |               |
|                                                                                      |     |                                                                                 |     |                |          |                     |               |
| 100 Jardas                                                                           |     | Duarte Basílio                                                                  | 75  | B. Anjos       | 10.33    | EN                  | 27-02-1994    |
| 300 M                                                                                |     | João Moniz                                                                      | 94  | JV             | 35.30    | EM Leiria           | 04-06-2011    |

|                                                                                           |                    |    |               |           |                 |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|---------------|-----------|-----------------|-------------|
| 500 M                                                                                     | João Afonso        | 76 | J.Vidigalense | 65.24     | Fontelo         | 01-05-1995  |
| 1.000 M                                                                                   | Duarte Basílio     | 75 | B. Anjos      | 2.30.2    | Fontelo         | 22-03-1992  |
| 2.000 M                                                                                   | Carlos Matos       | 77 | B. Anjos      | 5.45.4    | EM Leiria       | 14-12-1996  |
| 10.000 M                                                                                  | João Ferreira      | 76 | J.Vidigalense | 31.09.1   | 1º Maio / Braga | 13-07-1995  |
| 110 M B (1,06)                                                                            | Bruno Gualberto    | 88 | J.Vidigalense | 15.20     | P. Abrantes     | 16-07-2006  |
| 200 M B (0,91)                                                                            | George Silva       | 76 | B. Anjos      | 27.55     | EN              | 20-02-1993  |
| 300 M B (0.91)                                                                            | Alexandre Sousa    | 87 | J.Vidigalense | 41.1      | EULx            | 22-04-2006  |
| 5.000 M Marcha                                                                            | José Silva         | 84 | B. Anjos      | 21.18.28  | Rio Maior       | 10-05-2000  |
| Milha                                                                                     | Nuno Pereira       | 78 | J.Vidigalense | 4.47.55   | EN              | 21-02-1993  |
| Disco (2Kg)                                                                               | Paulo Bernardo     | 74 | B. Anjos      | 48.56     | Fontelo         | 30-05-1993  |
| 20KM Marcha (Est)                                                                         | Gonçalo Fonseca    | 79 | B. Anjos      | 1.37:42   | Cacia           | 08-02-1998  |
| 4 x 200 M                                                                                 | J. Vidigalense (3) |    |               | 1.32.18pc | N. Espinho      | 23-02-2008  |
| 3) Rafael Soares (81), Gonçalo Ribeiro (89), Miguel Martins (90), Cristiano Carreira (90) |                    |    |               |           |                 |             |
| Estafeta Sueca                                                                            | J. Vidigalense (4) |    |               | 2.09.40   | Fontelo         | 01-05-2005  |
| 4) Alexandre Sousa (87), Carlos Lopes (87), Nuno Santos (86), Carlos Pereira (87)         |                    |    |               |           |                 |             |
| Decatlo                                                                                   | Carlos Dinis       | 77 | J.Vidigalense | 5966 pts  | EULx            | 27-28/07/96 |
| 100 M / Comp. / Peso 7 / Alt. / 400 / 110B / Disco2 / Vara / Dardo8 / 1.500               |                    |    |               |           |                 |             |
| 11.63 / 6.69 / 12.44 / 1.71 / 54.48 / 17.12 / 37.74 / 3.25 / 43.30 / 5.00.67              |                    |    |               |           |                 |             |
| 725 / 741 / 633 / 552 / 620 / 612 / 619 / 418 / 490 / 556                                 |                    |    |               |           |                 |             |

## JUNIORES – SUB 20 FEMININOS - AL

| PROVA                                                                                  | ATLETA                                                      | Ano | CLUBE         | MARCA    | LOCAL                | DATA          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----|---------------|----------|----------------------|---------------|
| 100 M                                                                                  | Beatriz Castelhana                                          | 05  | Arneirense    | 11.83    | Viana Castelo        | 27-07-2024    |
| 200 M                                                                                  | Beatriz Castelhana                                          | 05  | Arneirense    | 24.81    | Viseu                | 14-07-2024    |
| 400 M                                                                                  | Sofia Lavreshina                                            | 03  | J.Vidigalense | 55.14    | Maia                 | 26-06-2021    |
| 800 M                                                                                  | Maria Jesus                                                 | 08  | AC Batalha    | 2.09.92  | Viana Castelo        | 28-07-2024    |
| 1.500 M                                                                                | Maria Jesus                                                 | 08  | AC Batalha    | 4.28.09  | Banská Bystrica, SVK | 18-07-2024    |
| 3.000 M                                                                                | Júlia Santos                                                | 72  | Arneirense    | 9.47.72  | Maia                 | 21-07-1991    |
| 100 M B (0,84)                                                                         | Eva Vital                                                   | 92  | Arneirense    | 13.66    | EM Leiria            | 21-06-2009    |
| 400 M B (0,76)                                                                         | Sofia Lavreshina                                            | 03  | J.Vidigalense | 58.96    | Tallinn              | 16-07-2021    |
| 3.000 M Obst.                                                                          | Filipa Eutíquio                                             | 96  | J.Vidigalense | 11.16.36 | EM Fátima            | 31-05-2014    |
| Altura                                                                                 | Irina Rodrigues                                             | 91  | J.Vidigalense | 1.70 pc  | EC Pombal            | 13-01-2008    |
|                                                                                        | Irina Rodrigues                                             | 91  | J.Vidigalense | 1.70 pc  | P. Alpiarça          | 02-02-2008    |
| Vara                                                                                   | Vera Lavrador                                               | 88  | J.Vidigalense | 3.62     | EM Leiria            | 03-06-2006    |
|                                                                                        | Vera Lavrador                                               | 88  | J.Vidigalense | 3.62     | E. Seia              | 22-07-2006    |
| Comprimento                                                                            | Evelise Veiga                                               | 96  | J.Vidigalense | 6.10 pc  | EC Pombal            | 21-02-2015    |
| Triplo                                                                                 | Evelise Veiga                                               | 96  | J.Vidigalense | 12.83    | Suécia               | 16-07-2015    |
| Peso (4 Kg)                                                                            | Mª Rosário Rodrigues                                        | 88  | Arneirense    | 13.79    | CD Caldas            | 28-06-2006    |
| Disco (1 Kg)                                                                           | Irina Rodrigues                                             | 91  | J.Vidigalense | 53.94    | CNL Leiria           | 01-03-2008    |
| Dardo (600 g)                                                                          | Joana Gonçalves                                             | 83  | J.Vidigalense | 48.19    | E.Ourense            | 23-02-2002    |
| Martelo (4 Kg)                                                                         | Vânia Silva                                                 | 80  | J.Vidigalense | 57.53    | EM Leiria            | 29-05-1999    |
| 10.000 M Marcha                                                                        | Bruna Marques                                               | 02  | J.Vidigalense | 48.42.42 | Viana Castelo        | 19-06-2021    |
| 10KM Marcha (Est)                                                                      | Joana Pontes                                                | 00  | GACV          | 49.13    | Rio Maior            | 07-04-2018    |
| 4 x 100 M                                                                              | J. Vidigalense (1)                                          |     |               | 47.83    | EM Fátima            | 06-07-2013    |
| (1) Jéssica Veiga (94), Tatiana Rosário (94), Débora Clemente (94), Evelise Veiga (96) |                                                             |     |               |          |                      |               |
| 4 x 400 M                                                                              | J. Vidigalense (2)                                          |     |               | 3.57.90  | EC Pombal            | 16-02-2020    |
| (2) Lara Duarte (04), Sofia Duarte (01), Mariana Vidinha (04), Sofia Lavreshina (03    |                                                             |     |               |          |                      |               |
| Heptatlo                                                                               | Catarina Rafael                                             | 77  | B. Anjos      | 4886 pts | EULx                 | 27-28/04/1996 |
|                                                                                        | 100 B(0,84) / Alt./ Peso 4 / 200M / Comp. / Dardo 6 / 800 M |     |               |          |                      |               |
|                                                                                        | 15.55 / 1.56 / 10.70 / 27.41 / 5.58 / 37.30 / 2.19.15       |     |               |          |                      |               |
|                                                                                        | 770 / 689 / 575 / 678 / 723 / 616 / 835                     |     |               |          |                      |               |
|                                                                                        |                                                             |     |               |          |                      |               |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS NACIONAIS                           |                                                             |     |               |          |                      |               |
|                                                                                        |                                                             |     |               |          |                      |               |
| 100 Jardas                                                                             | Cátia Ferreira                                              | 83  | J.Vidigalense | 11.49    | EULx                 | 19-02-2000    |

|                                                                                        |                      |    |                |          |           |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|----------------|----------|-----------|------------|
| 300 M                                                                                  | Sofia Lavreshina     | 03 | J.Vidigalense  | 39.84    | EM Pombal | 22-06-2019 |
| 1.000 M                                                                                | Ana Queirós<br>Alves | 94 | J. Vidigalense | 2.54.61  | Moscovo   | 21-05-2010 |
| 2.000 M                                                                                | Madalena Carriço     | 79 | B. Anjos       | 6.31.2   | EM Leiria | 14-12-1996 |
| 5.00 M                                                                                 | Madalena Carriço     | 79 | B. Anjos       | 17.19.33 | EMC       | 20-07-1997 |
| 4 x 200 M                                                                              | J. Vidigalense (3)   |    |                | 1.43.92  | EC Pombal | 20-01-2013 |
| 3) Jéssica Viegas (94), Tatiana Rosério (94), Débora Clemente (94), Evelise Veiga (96) |                      |    |                |          |           |            |
| Estafeta Sueca                                                                         | J. Vidigalense (4)   |    |                | 2.25.37  | Fontelo   | 01-05-2005 |
| 4) Maria Frazão (87), Joana Tomás (86), Juliana Neto (86), Diana Gaspar (87)           |                      |    |                |          |           |            |
| 3.000 M Marcha                                                                         | Bruna Marques        | 02 | J. Vidigalense | 13.27.61 | Guimarães | 03-07-2021 |
| 5.000 M Marcha                                                                         | Raquel Carvalho      | 83 | B. Anjos       | 24.22.66 | EM Guarda | 17-06-2001 |
| Milha                                                                                  | Joana Ferreira       | 97 | ADR Mata       | 5.20,20  | P.Tomar   | 07-07-2012 |

## SUB 23 MASCULNOS - AL

| PROVA                                                                                | ATLETA              | Ano | CLUBE          | MARCA    | LOCAL              | DATA        |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----|----------------|----------|--------------------|-------------|
| 100 M Man                                                                            | Bruno Ferreira      | 90  | Arneirense     | 10.4     | EMC                | 02-07-2008  |
| elect                                                                                | Giziel Lima         | 92  | J.Vidigalense  | 10.64    | 1º<br>Maio/Braga   | 12-07-2014  |
| 200 M                                                                                | Bruno Gualberto     | 88  | J. Vidigalense | 21.69    | EULx               | 29-07-2007  |
| 400 M                                                                                | Luís Freitas        | 79  | B. Anjos       | 47.63    | Maia               | 18-07-1998  |
| 800 M                                                                                | Cristóvão Fernandes | 83  | B. Anjos       | 1.49,75  | S.Maur Fosse       | 11-06-2003  |
| 1.500 M                                                                              | Carlos Santos       | 73  | Óptica 2001    | 3.44.94  | Maia               | 16-07-1994  |
| 5.000 M                                                                              | Carlos Santos       | 73  | Óptica 2001    | 14.23.72 | Maia               | 20-04-1994  |
| 10.000 M                                                                             | Vítor Vasco         | 70  | Óptica 2001    | 29.48,95 | Maia               | 25-04-1992  |
| 110 M B (1,06)                                                                       | Bruno Gualberto     | 88  | J.Vidigalense  | 14.41    | EM Leiria          | 14-06-2009  |
| 400 M B (0,91)                                                                       | Bruno Gualberto     | 88  | J.Vidigalense  | 51.14    | Kaunas             | 16-07-2009  |
| 3.000 M Obst.                                                                        | Rúben Silva         | 93  | J.Vidigalense  | 8.57,41  | EU Lx              | 27-07-2014  |
| Altura                                                                               | Carlos Pereira      | 87  | J.Vidigalense  | 2.13 pc  | N. Espinho         | 25-02-2006  |
| Vara                                                                                 | Yanis Alves         | 96  | J.Vidigalense  | 5.20     | França             | 27-06-2018  |
| Comprimento                                                                          | Miguel Paim Marques | 95  | J.Vidigalense  | 7.73 pc  | Amesterdão Holanda | 28-01-2017  |
| Triplo                                                                               | Miguel Paim Marques | 95  | J.Vidigalense  | 15.55 pc | Lx – CAR           | 07-01-2017  |
| Peso (7,260 kg)                                                                      | Francisco Belo      | 91  | J.Vidigalense  | 16.43    | EULx               | 14-07-2010  |
| Disco (2 Kg)                                                                         | Paulo Bernardo      | 74  | B. Anjos       | 53.16    | Fontelo            | 01-05-1995  |
| Dardo (800 g)                                                                        | Tiago Pires         | 98  | J.Vidigalense  | 61.85    | CNL Leiria         | 27-07-2019  |
| Martelo (7.260 Kg)                                                                   | Carlos Vicente      | 88  | J.Vidigalense  | 64.82    | CNL Leiria         | 21-02-2009  |
| 10.000 M Marcha                                                                      | Anderson Callejas   | 00  | LMA-L          | 41.33.43 | EM Leiria          | 25-06-2022  |
| 20KM Marcha (Estr)                                                                   | Hélder Santos       | 96  | LMA-L          | 1.27:00  | Polónia            | 16-07-2017  |
| 4 x 100 M                                                                            | J.Vidigalense (1)   |     |                | 42.35    | 1º<br>Maio/Braga   | 12-07-2014  |
| (1) Marco Rodrigues (95), Dyllan Pedro (95),Eduardo Valério (96), Giziel Lima (92)   |                     |     |                |          |                    |             |
| 4 x 400 M                                                                            | J.Vidigalense (2)   |     |                | 3.20.83  | EM Leiria          | 14-06-2009  |
| (2) Diogo Reis (89), Cristiano Carreira (90), Tiago Dias (90), Bruno Gualberto (88)  |                     |     |                |          |                    |             |
| Decatlo                                                                              | Carlos Dinis        | 77  | J.Vidigalense  | 6630 pts | EULx               | 1-2/05-1999 |
| 100 M / Comp. / Peso 7 / Alt. / 400 / 110B (1,06) / Disco 2 / Vara / Dardo 8 / 1.500 |                     |     |                |          |                    |             |
| 11.68 / 6.72 / 12.90 / 1.82 / 53.45 / 16.87 / 36.27 / 4.17 / 55.44 / 4.46.88         |                     |     |                |          |                    |             |
| 715 / 748 / 661 / 644 / 663 / 638 / 589 / 665 / 669 / 638                            |                     |     |                |          |                    |             |

## SUB 23 FEMININOS - AL

| PROVA                                                                                  | ATLETA                            | Ano      | CLUBE         | MARCA                    | LOCAL                 | DATA                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------|---------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 100 M                                                                                  | Beatriz Castelhana                | 05       | Arneirense    | 11.83                    | Viana Castelo         | 27-07-2024               |
| 200 M                                                                                  | Anna Olsson                       | 88       | J.Vidigalense | 24.48                    | Seixal                | 26-07-2009               |
| 400 M                                                                                  | Sofia Lavreshina                  | 03       | J.Vidigalense | 55.14                    | Maia                  | 26-06-2021               |
| 800 M                                                                                  | Micaela Lopes                     | 92       | J.Vidigalense | 2.07.46                  | E. Luso               | 22-07-2012               |
| 1.500 M                                                                                | Andreia Pinguero                  | 98       | J.Vidigalense | 4.24.34                  | Braga                 | 29-06-2019               |
| 3.000 M                                                                                | Marta Martins<br>Andreia Pinguero | 92<br>98 | J.Vidigalense | 9.46.11 pc<br>9.39.89 pc | EC Pombal<br>P. Braga | 10-02-2103<br>08-03-2022 |
| 5.000 M                                                                                | Lilia Martins                     | 97       | J.Vidigalense | 16.51.69                 | EULx                  | 10-06-2019               |
| 10.000 M                                                                               | Marta Martins                     | 92       | J.Vidigalense | 34.17.64                 | Marató - ESP          | 06-04-2013               |
| 100 M B (0,84)                                                                         | Eva Vital                         | 92       | Arneirense    | 13.66                    | EM Leiria             | 21-06-2009               |
| 400 M B (0,76)                                                                         | Sofia Lavreshina                  | 03       | J.Vidigalense | 58.96                    | Tallinn               | 16-07-2021               |
| 3.000 M Obst.                                                                          | Carla Reis                        | 97       | J.Vidigalense | 10.39.90                 | Espanha Pallafrugel   | 26-05-2018               |
| Altura                                                                                 | Liliana Viana                     | 85       | J.Vidigalense | 1.73 pc                  | E. Luso               | 11-02-2006               |
| Vara                                                                                   | Andreia Grácio                    | 96       | J.Vidigalense | 3.80                     | Maia                  | 26-06-2016               |
| Comprimento                                                                            | Evelise Veiga                     | 96       | J.Vidigalense | 6.47                     | EM Pombal             | 01-07-2017               |
| Triplo                                                                                 | Evelise Veiga                     | 96       | J.Vidigalense | 13.29                    | Polonia               | 13-07-2017               |
| Peso (4 Kg)                                                                            | Eliana Bandeira                   | 96       | J.Vidigalense | 16.63                    | Lisboa                | 29-06-2018               |
| Disco (1 Kg)                                                                           | Irina Rodrigues                   | 91       | J.Vidigalense | 53.94                    | CNL Leiria            | 01-03-2008               |
| Dardo (600 g)                                                                          | Joana Gonçalves                   | 83       | J.Vidigalense | 49.03                    | EULx                  | 08-06-2003               |
| Martelo (4 Kg)                                                                         | Vânia Silva                       | 80       | J.Vidigalense | 68.43                    | Madrid                | 03-07-2002               |
| 10.000 M Marcha                                                                        | Bruna Marques                     | 02       | J.Vidigalense | 47.16.50                 | EM Leiria             | 25-06-2022               |
| 20KM Marcha (Estr)                                                                     | Joana Pontes                      | 00       | LMA-L         | 1:36.07                  | Sismaria              | 07-11-2021               |
| 4 x 100 M                                                                              | J. Vidigalense (1)                |          |               | 47.83                    | EM Fátima             | 06-07-2013               |
| (1) Jéssica Veiga (94), Tatiana Rosário (94), Débora Clemente (94), Evelise Veiga (96) |                                   |          |               |                          |                       |                          |
| 4 x 400 M                                                                              | J.Vidigalense (2)                 |          |               | 3.53.32                  | Maia                  | 26-07-2016               |
| (2) Bruna Silva (94), Evelise Veiga (96), Carla Mendes (94), Jéssica Veiga (94)        |                                   |          |               |                          |                       |                          |
| Heptatlo                                                                               | Catarina Rafael                   | 77       | B. Anjos      | 4886 pts                 | EULx                  | 27-28/04/1996            |
| 100 B(0,84) / Alt./ Peso 4 / 200M / Comp. / Dardo 6 / 800 M                            |                                   |          |               |                          |                       |                          |
| 15.55 / 1.56 / 10.70 / 27.41 / 5.58 / 37.30 / 2.19.15                                  |                                   |          |               |                          |                       |                          |
| 770 / 689 / 575 / 678 / 723 / 616 / 835                                                |                                   |          |               |                          |                       |                          |

## ABSOLUTOS MASCULINOS - AL

| PROVA                                                                                    | ATLETA                                                                      | Ano | CLUBE          | MARCA    | LOCAL               | DATA        |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|----------|---------------------|-------------|
| 100 M                                                                                    | Ancuam Lopes                                                                | 91  | J. Vidigalense | 10.37    | Maia                | 25-06-2016  |
| 200 M                                                                                    | Ancuam Lopes                                                                | 91  | J. Vidigalense | 21.41    | Meru                | 05-06-2016  |
| 400 M                                                                                    | Luís Freitas                                                                | 79  | B. Anjos       | 47.63    | Maia                | 18-07-1998  |
| 800 M                                                                                    | Amílcar Leal                                                                | 75  | J.Vidigalense  | 1.48.72  | E.B. Funchal        | 30-06-2001  |
| 1.500 M                                                                                  | Carlos Santos                                                               | 73  | Óptica 2001    | 3.44.94  | Maia                | 16-07-1994  |
| 5.000 M                                                                                  | Carlos Santos                                                               | 73  | B. Anjos       | 14.08.54 | EULx                | 22-05-1997  |
| 10.000 M                                                                                 | Vítor Vasco                                                                 | 70  | Óptica 2001    | 29.35.1  | Maia                | 20-07-1994  |
| 110 M B (1,06)                                                                           | João Fontela                                                                | 91  | J.Vidigalense  | 14.21    | Cáceres             | 29-06-2016  |
| 400 M B (0,91)                                                                           | Bruno Gualberto                                                             | 88  | J.Vidigalense  | 51.14    | Kaunas              | 16-07-2009  |
| 3.000 M Obst.                                                                            | Paulo Carreira                                                              | 72  | Óptica 2001    | 8.50.66  | Maia                | 31-05-1995  |
| Altura                                                                                   | Carlos Pereira                                                              | 87  | J.Vidigalense  | 2.13 pc  | N.Espinho           | 25-02-2006  |
| Vara                                                                                     | Yanis Alves                                                                 | 96  | J.Vidigalense  | 5.20     | Lingolsheim         | 27-06-2018  |
| Comprimento                                                                              | Miguel Marques                                                              | 95  | J.Vidigalense  | 7.73 pc  | Amesterdã o Holanda | 28-01-2017  |
| Triplo                                                                                   | Carlos Calado                                                               | 75  | B. Anjos       | 16.58 pc | Espanha             | 20-02-2005  |
| Peso (7,260 Kg)                                                                          | Daniel Santiago                                                             | 95  | J.Vidigalense  | 16.67    | Braga               | 23-02-2020  |
| Disco (2 kg)                                                                             | Paulo Bernardo                                                              | 74  | B. Anjos       | 60.61    | EULx                | 24-07-2005  |
| Dardo (800 g)                                                                            | Tiago Pires                                                                 | 98  | J.Vidigalense  | 61.77    | CNL Leiria          | 15-04-2017  |
| Martelo(7,260 Kg)                                                                        | Miguel Carreira                                                             | 96  | CAM Grande     | 69.45    | VN Cerveira         | 10-07-2022  |
| 10.000 M Marcha                                                                          | Anderson Callejas                                                           | 00  | LMA-L          | 41.33.43 | EM Leiria           | 25-06-2022  |
| 20KM Marcha (Estr)                                                                       | Hélder Santos                                                               | 96  | LMA-L          | 1.27.00  | Bydgoszcz           | 16-07-2017  |
| 35KM Marcha Estr                                                                         | Hélder Santos                                                               | 96  | LMA-L          | 2:38.14  | Lepe Espanha        | 30-01-2022  |
| 50KM Marcha (Estr)                                                                       | Hélder Santos                                                               | 96  | LMA-L          | 4:07.27  | Podebrady           | 16-05-2021  |
| 4 x 100 M                                                                                | J. Vidigalense (1)                                                          |     |                | 41.59    | Braga               | 21-07-2018  |
| 1) Wilson Martins (88), Samuel Remédios (92), Pedro Bernardo (89), Cláudio Tavares (92), |                                                                             |     |                |          |                     |             |
| 4 x 400 M                                                                                | J. Vidigalense (2)                                                          |     |                | 3.18.15  | Braga               | 22-07-2018  |
| 2) Rafael Ramusga (00), Milton Hassany (90), Tiago Freire (94), Claudino Tavares (92)    |                                                                             |     |                |          |                     |             |
| Maratona                                                                                 | Mário Sousa                                                                 | 61  | Óptica 2001    | 2:12:12  | Veneza              | 09-10-1994  |
| Decatlo                                                                                  | Carlos Dinis                                                                | 77  | J.Vidigalense  | 6630 pts | EULx                | 01-02/05/99 |
|                                                                                          | 100 M / Comp./ Peso 7 / Alt./ 400M / 110 B / Disco / Vara / Dardo / 1.500   |     |                |          |                     |             |
|                                                                                          | 11.68 / 6.72 / 12.90 / 1.82 / 53.45 / 16.87 / 36.27 / 4.17/ 55.44 / 4.46.88 |     |                |          |                     |             |
|                                                                                          | 715 / 748 / 661 / 644 / 663 / 638 / 589 / 665 / 669 / 638                   |     |                |          |                     |             |

| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL                                               |                     |    |               |             |                   |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----|---------------|-------------|-------------------|------------|
| 100 Jardas                                                                               | Duarte Basílio      | 75 | B. Anjos      | 10.33       | EN                | 27-02-1994 |
| 300 M                                                                                    | César Pedreira      | 86 | J.Vidigalense | 34.99       | INATEL Lx         | 06-05-2007 |
| 500 M                                                                                    | Amílcar Leal        | 75 | J.Vidigalense | 1.05.09     | EULx              | 27-02-1999 |
| 1.000 M                                                                                  | Cristóvão Fernandes | 83 | B. Anjos      | 2.25.2      | Stade Les Perrets | 29-03-2003 |
| 2.000 M                                                                                  | Avelino Frias       | 64 | J.Vidigalense | 5.36.3      | EM Leiria         | 06-12-1997 |
| 3.000 M                                                                                  | Carlos Santos       | 73 | Óptica 2001   | 8.02.97     | E.B. Funchal      | 18-07-1994 |
| 100 KM                                                                                   | Rogério Vieira      | 66 | C.A. Barreira | 8:25:10     | Viana Castelo     | 28-06-2003 |
| 200 M B (0,91)                                                                           | João António        | 75 | J.Vidigalense | 26.47       | EULx              | 22-02-1997 |
| 300 M B (0,91)                                                                           | Alexandre Sousa     | 87 | J.Vidigalense | 41.1        | EULx              | 22-04-2006 |
| Milha                                                                                    | Paulo Pinto         | 71 | D.Pombal      | 4.15.96     | EN                | 11-05-1991 |
| 4 x 200 M                                                                                | J. Vidigalense (3)  |    |               | 1.30.44 pc  | N. Espinho        | 07-02-2010 |
| 3) Pedro Lopes (92), Gonçalo Ribeiro (89), Cristiano Carreira (90), Bruno Gualberto (88) |                     |    |               |             |                   |            |
| Estafeta Sueca                                                                           | J. Vidigalense (4)  |    |               | 1.59.16     | Fontelo           | 01-05-1995 |
| 4) Artur Ribeiro, Duarte Basílio (75), João Afonso (76), Filipe Delgado                  |                     |    |               |             |                   |            |
| 5.000 M Marcha                                                                           | Pedro Santos        | 92 | J.Vidigalense | 21.09.42 pc | EC Pombal         | 21-02-2019 |
| 10KMMarcha (Estr)                                                                        | José Silva          | 84 | B. Anjos      | 44.32       | Rio Maior         | 15-04-2000 |
| 20.000 M Marcha (Pista)                                                                  | Hélder Santos       | 96 | LMA-L         | 1.27:05.53  | Leiria            | 28-07-2021 |

## ABSOLUTOS FEMININOS - AL

| PROVA                                                                                  | ATLETA             | Ano | CLUBE         | MARCA    | LOCAL          | DATA         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----|---------------|----------|----------------|--------------|
| 100 M                                                                                  | Beatriz Castelhana | 05  | Arneirense    | 11.83    | Viana Castelo  | 27-07-2024   |
| 200 M                                                                                  | Anna Olsson        | 88  | J.Vidigalense | 24.41    | EULx           | 08-07-2012   |
| 400 M                                                                                  | Joceline Monteiro  | 90  | J.Vidigalense | 55.11    | Braga          | 21-07-2018   |
| 800 M                                                                                  | Carla Mendes       | 94  | J.Vidigalense | 2.05.76  | Barcelona      | 17-07-2019   |
| 1.500 M                                                                                | Carla Mendes       | 94  | J.Vidigalense | 4.16.06  | Huelva – ESP   | 20-06-2019   |
| 5.000 M                                                                                | Susana Francisco   | 91  | J.Vidigalense | 16.41.98 | Maia           | 26-06-2016   |
| 10.000 M                                                                               | Joana Ferreira     | 97  | J.Vidigalense | 34.06.47 | Coimbra        | 10-04-2021   |
| 100 M B (0,84)                                                                         | Eva Vital          | 92  | Arneirense    | 13.66    | EM Leiria      | 21-06-2009   |
| 400 M B (0,76)                                                                         | Sofia Lavreshina   | 03  | J.Vidigalense | 58.96    | Tallinn        | 16-07-2021   |
| 3.000 M Obst.                                                                          | Lilia Martins      | 97  | J.Vidigalense | 10.23.27 | Leiria         | 30-07-2022   |
| Altura                                                                                 | Liliana Viana      | 85  | Individual    | 1.82     | EU Lx          | 30-07-2011   |
| Vara                                                                                   | Andreia Grácio     | 96  | J.Vidigalense | 3.80     | Maia           | 26-06-2016   |
| Comprimento                                                                            | Evelise Veiga      | 96  | J.Vidigalense | 6.47     | EM Pombal      | 01-07-2017   |
| Triplo                                                                                 | Lecabela Quaresma  | 89  | J.Vidigalense | 13.90    | Sotteville     | 17-07-2018   |
| Peso (4 Kg)                                                                            | Eliana Bandeira    | 96  | J.Vidigalense | 16.63    | Lisboa         | 20-06-2018   |
| Disco (1 Kg)                                                                           | Irina Rodrigues    | 91  | J.Vidigalense | 53.94    | CNL Leiria     | 01-03-2008   |
| Dardo (600 g)                                                                          | Joana Gonçalves    | 83  | J.Vidigalense | 49.03    | EULx           | 08-06-2003   |
| Martelo (4 Kg)                                                                         | Vânia Silva        | 80  | J.Vidigalense | 68.82    | EULx           | 14-07-2004   |
| 10.000 M Marcha                                                                        | Daniela Cardoso    | 91  | LMA-L         | 46.03,44 | Rio de Janeiro | 15-05-2016   |
| 20KM Marcha (Est)                                                                      | Susana Feitor      | 75  | LMA-L         | 1:33.34  | Batalha        | 27-02-2016   |
| 4 x 100 M                                                                              | J. Vidigalense (1) |     |               | 47.83    | EM Fátima      | 06-07-2013   |
| (1) Jéssica Veiga (94), Tatiana Rosário (94), Débora Clemente (94), Evelise Veiga (96) |                    |     |               |          |                |              |
| 4 x 400 M                                                                              | J.Vidigalense (2)  |     |               | 3.51.76  | Braga          | 22-07-2018   |
| (2) Ana Moreira (98), Bruna Silva (94), Carla Mendes (94), Joceline Monteiro (90)      |                    |     |               |          |                |              |
| Maratona                                                                               | Patrícia Carreira  | 91  | OfftelRunners | 2:55.20  | Badajoz        | 22-03-2015   |
| Heptatlo                                                                               | Lacabela Quaresma  | 89  | J.Vidigalense | 5950 pts | Berlim         | 10-11/8/2018 |
| 100 B / Alt. / Peso 4 / 200 M / Comp./ Dardo 6 / 800 M                                 |                    |     |               |          |                |              |
| 14.19 / 1.79 / 13.64 / 25.61 / 6.10 / 39.27 / 2.14.70                                  |                    |     |               |          |                |              |
| 952 / 966 / 770 / 832 / 880 / 653 / 894                                                |                    |     |               |          |                |              |
| <b>PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL</b>                                      |                    |     |               |          |                |              |
| 100 Jardas                                                                             | Cátia Ferreira     | 83  | J.Vidigalense | 11.49    | EULx           | 19-02-2000   |
| 300 M                                                                                  | Sofia Lavreshina   | 03  | J.Vidigalense | 39.84    | EM Pombal      | 22-06-2019   |

|                                                                                    |                   |    |                |            |                |            |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----|----------------|------------|----------------|------------|
| 1.000 M                                                                            | Ana Queirós Alves | 94 | J. Vidigalense | 2.56.17    | E.Albufeira    | 17-04-2009 |
| 2.000 M                                                                            | Madalena Carriço  | 79 | B. Anjos       | 6.31.2     | EM Leiria      | 14-12-1997 |
| 300 M B (0,76)                                                                     | Catarina Bastos   | 86 | J.Vidigalense  | 43.9       | EULx           | 22-04-2006 |
| 3.000 M                                                                            | Joana Ferreira    | 97 | J.Vidigalense  | 9.33.02    | EULx           | 08-08-2020 |
| 4 x 200 M                                                                          | J.Vidigalense (3) |    |                | 1.47.78    | Fontelo        | 01-05-2003 |
| 3) Juliana Neto (86), Mafalda Ribeiro (83), Maria Frazão (87), Cátia Ferreira (83) |                   |    |                |            |                |            |
| Estafeta Sueca                                                                     | J.Vidigalense (4) |    |                | 2.25.37    | Fontelo        | 01-05-2005 |
| 4) Maria Frazão (87), Joana Tomás (86), Juliana Neto (86), Diana Gaspar (87)       |                   |    |                |            |                |            |
| 3.000 M Marcha                                                                     | Daniela Cardoso   | 91 | LMA-L          | 12.49.18pc | EC Pombal      | 20-02-2016 |
| 5.000 M Marcha                                                                     | Daniela Cardoso   | 91 | LMA-L          | 22.52.84   | Fátima         | 18-06-2016 |
| 10KM Marcha Est                                                                    | Raquel Carvalho   | 83 | B. Anjos       | 50.12      | Dudince (SvK)  | 19-05-2001 |
| 20.000 M Marcha                                                                    | Joana Pontes      | 00 | LMA-L          | 1:38.10.00 | Leiria         | 28-07-2021 |
| Milha                                                                              | Andreia Pinguero  | 97 | J.Vidigalense  | 5.05.46    | Marinha Grande | 24-04-2023 |

# PISTA COBERTA

## INFANTIS – SUB 14 MASCULINOS - PC

| PROVA                                                                             | ATLETA                       | Ano | CLUBE         | MARCA    | LOCAL     | DATA       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----|---------------|----------|-----------|------------|
| 60 M                                                                              | Rodrigo Duarte               | 98  | J.Vidigalense | 7.81     | EC Pombal | 10-12-2011 |
| 150 M                                                                             | Fábio Dias                   | 97  | AC Vermoil    | 18.52    | EC Pombal | 11-12-2010 |
| 600 M                                                                             | João Leal                    | 98  | J.Vidigalense | 1.35.77  | EC Pombal | 10-12-2011 |
| 60 B (0.76)                                                                       | Fábio Dias                   | 97  | AC Vermoil    | 8.95     | EC Pombal | 11-12-2010 |
| 1.000 M                                                                           | Rafael Morgado               | 08  | J.Vidigalense | 3.00.89  | EC Pombal | 18-12-2021 |
| Altura                                                                            | Eduardo Valério              | 96  | J.Vidigalense | 1.65     | EC Pombal | 05-12-2009 |
|                                                                                   | Fábio Dias                   | 97  | AC Vermoil    | 1.65     | P. Óbidos | 20-11-2010 |
|                                                                                   | Alexandre Figueiredo         | 98  | J.Vidigalense | 1.65     | EC Pombal | 12-03-2011 |
|                                                                                   | Alexandre Figueiredo         | 98  | J.Vidigalense | 1.65     | EC Pombal | 03-12-2011 |
| Comprimento                                                                       | Eduardo Valério              | 96  | J.Vidigalense | 5.86     | EC Pombal | 26-12-2009 |
| Quadruplo                                                                         | Guilherme Dias               | 01  | J.Vidigalense | 12.39    | EC Pombal | 09-03-2013 |
| Vara                                                                              | Denis Hrabar                 | 07  | J.Vidigalense | 3.10     | EC Pombal | 23-02-2020 |
| Peso (3 kg)                                                                       | David Pereira                | 03  | CAM Grande    | 15.12    | EC Pombal | 17-12-2016 |
| 2.000 Marcha                                                                      | Rodrigo Lopes                | 01  | GAC Vento     | 11.14,6  | EC Pombal | 08-12-2012 |
| Triatlo Técnico                                                                   | Gabriel Cunha                | 07  | GD Pedreiras  | 1528 pts | EC Pombal | 09-02-2020 |
|                                                                                   | 60 B (0,76) / Peso 3 / Comp. |     |               |          |           |            |
|                                                                                   | 9.89 / 11.59 / 5.01          |     |               |          |           |            |
|                                                                                   | 562 / 582 / 384              |     |               |          |           |            |
|                                                                                   |                              |     |               |          |           |            |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL                                        |                              |     |               |          |           |            |
|                                                                                   |                              |     |               |          |           |            |
| Triatlo                                                                           | Alexandre Costa              | 86  | J.Vidigalense | 1171 pts | P. Braga  | 23-01-1999 |
|                                                                                   | 60M /Peso3 /Comp.            |     |               |          |           |            |
| 4 x 150 M                                                                         | J. Vidigalense (1)           |     |               | 1.27.51  | EC Pombal | 18-12-2010 |
| 1) Tiago Pires (98), Francisco Cordeiro (98), Dário Joaquim (98), João Neves (97) |                              |     |               |          |           |            |

## INFANTIS – SUB 14 FEMININOS - PC

| PROVA                                                                                       | ATLETA                       | Ano | CLUBE         | MARCA    | LOCAL         | DATA       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----|---------------|----------|---------------|------------|
| 60 M                                                                                        | Sarah Dias                   | 95  | J.Vidigalense | 8.12     | EC Pombal     | 06-12-2008 |
| 150 M                                                                                       | Sarah Dias                   | 95  | J.Vidigalense | 20.18    | EC Pombal     | 01-03-2008 |
|                                                                                             | Joana Carlos                 | 99  | J.Vidigalense | 19.8     | EC Pombal     | 22-12-2012 |
| 600 M                                                                                       | Filipa Eutíquio              | 96  | CB Alcobaça   | 1.44.7   | EC Pombal     | 07-12-2009 |
| 60 MB (0,76)                                                                                | Sarah Dias                   | 95  | J.Vidigalense | 10.02    | EC Pombal     | 30-12-2007 |
| 1.000 M                                                                                     | Filipa Eutíquio              | 96  | CB Alcobaça   | 3.12.19  | EC Pombal     | 21-02-2009 |
| Altura                                                                                      | Rita Santos                  | 76  | B. Anjos      | 1.49     | P. Braga      | 16-12-1989 |
| Comprimento                                                                                 | Sarah Dias                   | 95  | J.Vidigalense | 4.87     | EC Pombal     | 28-12-2008 |
| Quadruplo                                                                                   | Juliana Brites               | 00  | J.Vidigalense | 12.97    | EC Pombal     | 09-03-2013 |
| Vara                                                                                        | Bárbara Mota                 | 00  | AC Vermoil    | 2.40     | EC Pombal     | 22-12-2013 |
| Peso (2 kg)                                                                                 | Inês Carreira                | 00  | J.Vidigalense | 11.80    | P. Braga      | 28-12-2013 |
| 2.000 M Marcha                                                                              | Tânia Pires                  | 99  | J.Vidigalense | 10.59,2  | EC Pombal     | 08-12-2012 |
| Triatlo Técnico                                                                             | Sarah Dias                   | 95  | J.Vidigalense | 1750 pts | EC Pombal     | 27-01-2008 |
|                                                                                             | 60 B (0,76) / Peso 2 / Comp. |     |               |          |               |            |
|                                                                                             | 10.11 / 10.35 / 4.80         |     |               |          |               |            |
|                                                                                             | 692 / 552 / 506              |     |               |          |               |            |
|                                                                                             |                              |     |               |          |               |            |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL                                                  |                              |     |               |          |               |            |
|                                                                                             |                              |     |               |          |               |            |
| Triatlo                                                                                     | Marta Carriço                | 07  | Arneirense    | 1450 pts | Nave Alpiarça | 04-01-2020 |
|                                                                                             | 60M /Peso2 /Comp.            |     |               |          |               |            |
| 4 x 150 M                                                                                   | AC Vermoil (1)               |     |               | 1.27,8   | EC Pombal     | 18-12-2010 |
| 1) Cláudia Freire (98), Esmeralda Marques (97), Stefany Oliveira (97), Manuela Martins (98) |                              |     |               |          |               |            |

## INICIADOS – SUB 16 MASCULINOS - PC

| PROVA                                      | ATLETA          | Ano | CLUBE            | MARCA    | LOCAL      | DATA        |
|--------------------------------------------|-----------------|-----|------------------|----------|------------|-------------|
| 60 M                                       | Artur Koshchuk  | 94  | J.Vidigalense    | 7.29     | EC Pombal  | 05-12-2009  |
| 250 M                                      | João Ribeiro    | 97  | UDS Guarda       | 30.64    | EC Pombal  | 30-12-2012  |
| 800 M                                      | Edgar Alexandre | 97  | UDS Guarda       | 2.06.13  | EC Pombal  | 17-12-2011  |
| 1.500 M                                    | Tiago Silva     | 04  | GA Caranguejeira | 4.19,52  | EC Pombal  | 22-12-2019  |
| 60 B (0,84)                                | Fábio Dias      | 97  | AC Vermoil       | 8.53     | N. Espinho | 22-01-2012  |
| Altura                                     | Fábio Dias      | 97  | AC Vermoil       | 1.88     | N. Espinho | 22-01-2012  |
| Vara                                       | Fábio Dias      | 97  | AC Vermoil       | 3.70     | EC Pombal  | 08-12-2012  |
|                                            | Denis Hrabar    | 07  | J.Vidigalense    | 3.70     | EC Pombal  | 17-12-2022  |
| Comprimento                                | Gabriel Cunha   | 07  | GD Pedreiras     | 6.47     | EC Pombal  | 11-12-2021  |
| Quadruplo                                  | Bernardo Cunha  | 04  | GD Pedreiras     | 16.28    | EC Pombal  | 23-02-2020  |
| Triplo                                     | João Matos      | 09  | GD Pedreiras     | 13.42    | P Braga    | 04-02-2024  |
| Peso (4 kg)                                | David Pereira   | 03  | CAM Grande       | 15.03    | EC Pombal  | 25-02-2018  |
| 3.000 Marcha                               | Bruno Pedro     | 93  | GAC Vento        | 14.35,77 | EC Pombal  | 27-01-2008  |
| Triatlo Técnico                            | Gabriel Cunha   | 07  | GD Pedreiras     | 2117pts  | Alpiarça   | 06-03-2022  |
| 60B (0.84) / Comp./ Peso 4                 |                 |     |                  |          |            |             |
| 9.03 / 6.27 / 14.06                        |                 |     |                  |          |            |             |
| 739 / 646 / 732                            |                 |     |                  |          |            |             |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL |                 |     |                  |          |            |             |
| 300 M                                      | Francisco Silva | 03  | J.Vidigalense    | 37.59    | EC Pombal  | 09-12-2017  |
| 1.000 M                                    | Leonardo Mendes | 08  | AC Batalha       | 2:50:53  | EC Pombal  | 19-03-2023  |
| Triatlo Opc.                               | Fábio Dias      | 96  | AC Vermoil       | 1794 pts | EC Pombal  | 01-01-2011  |
| 60M B. /Peso4 /Alt.                        |                 |     |                  |          |            |             |
| Pentatlo                                   | Bruno Carmo     | 81  | J.Vidigalense    | 2465 pts | P. Aveiro  | 06-07/01/96 |
| 60/ Comp /Peso4 60B / Alt.                 |                 |     |                  |          |            |             |

## INICIADOS – SUB 16 FEMININOS - PC

| PROVA                                      | ATLETA              | Ano | CLUBE         | MARCA         | LOCAL                      | DATA                     |
|--------------------------------------------|---------------------|-----|---------------|---------------|----------------------------|--------------------------|
| 60 M                                       | Beatriz Castelhana  | 05  | Arneirense    | 7.87          | EC Pombal                  | 23-02-2020               |
| 250 M                                      | Joana Carlos        | 99  | J.Vidigalense | 34.09         | EC Pombal                  | 28-12-2014               |
| 800 M                                      | Maria Jesus         | 08  | A.C. Batalha  | 2.20.29       | EC Pombal                  | 28-12-2023               |
| 1.500 M                                    | Eduarda Silva       | 05  | J.Vidigalense | 4.55.09       | EC Pombal                  | 26-12-2020               |
| 60 M B (0,76)                              | Eva Vital           | 92  | Arneirense    | 8.90*<br>9.09 | P. Alpiarça<br>P. Alpiarça | 24-02-2007<br>27-01-2007 |
| *) Barreiras de juvenis femininos          |                     |     |               |               |                            |                          |
| Altura                                     | Cláudia Gameiro     | 80  | J.Vidigalense | 1.62          | P. Aveiro                  | 15-01-1995               |
| Vara                                       | Bárbara Mota        | 00  | AC Vermoil    | 3.00          | EC Pombal                  | 06-12-2015               |
| Comprimento                                | Marta Carriço       | 07  | Arneirense    | 5.58          | EC Pombal                  | 17-12-2022               |
| Quadruplo                                  | Sofia Quintino      | 05  | Arneirense    | 13.36         | EC Pombal                  | 23-02-2020               |
| Triplo                                     | Anaïs Baptista      | 94  | J.Vidigalense | 11.56         | EC Pombal                  | 13-12-2009               |
| Peso (3 kg)                                | Cristiana Oliveira  | 84  | CAM Grande    | 12.89         | P. Alpiarça                | 27-02-1999               |
| 3.000 M Marcha                             | Isa Ferreira        | 06  | GD Pedreiras  | 15.03.46      | EC Pombal                  | 12-12-2021               |
| Triatlo Técnico                            | Sarah Dias          | 95  | J.Vidigalense | 1908 pts      | N. Espinho                 | 23-01-2010               |
| Comp. / 60 B (0.76) / Peso 3               |                     |     |               |               |                            |                          |
| 5.33 / 9.68 / 9.30                         |                     |     |               |               |                            |                          |
| 651 / 773 / 484                            |                     |     |               |               |                            |                          |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL |                     |     |               |               |                            |                          |
| 300 M Man                                  | Ana Queiroz Alves   | 94  | J.Vidigalense | 43.7          | EC Pombal                  | 05-12-2009               |
| 300 M Elect                                | Íris Silva          | 11  | NDAP          | 43.01         | EC Pombal                  | 01-02-2025               |
| Tetratlo                                   | Ágata Correia       | 79  | B. Anjos      | 2127 pts      | P. Aveiro                  | 06-07/02/93              |
| Pentatlo                                   | Alexandra Fernandes | 84  | B. Anjos      | 2926 pts      | N. Espinho                 | 19-20/12/98              |
| 60 / Alt /Peso3 / 60B / Comp               |                     |     |               |               |                            |                          |

## JUVENIS – SUB 18 MASCULINOS - PC

| PROVA                                                                                     | ATLETA              | Ano | CLUBE            | MARCA    | LOCAL       | DATA          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----|------------------|----------|-------------|---------------|
| 60 M                                                                                      | João Pinto          | 97  | CAM Grande       | 6.93     | EC Pombal   | 28-12-2014    |
| 200 M                                                                                     | João Pinto          | 97  | CAM Grande       | 22.21    | EC Pombal   | 23-02-2014    |
| 300 M                                                                                     | António Vasconcelos | 08  | J. Vidigalense   | 35.84    | EC Pombal   | 01-02-2025    |
| 800 M                                                                                     | Nuno Cordeiro       | 06  | J. Vidigalense   | 1.53.96  | EC Pombal   | 11-02-2023    |
| 1.500 M                                                                                   | Nuno Cordeiro       | 06  | J. Vidigalense   | 3.59.42  | EC Pombal   | 25-02-2023    |
| 3.000 M                                                                                   | Tiago Silva         | 04  | GA Caranguejeira | 8.37.07  | EC Pombal   | 11-12-2021    |
| 60 MB (0,91)                                                                              | João Rocha          | 92  | B. Anjos         | 8.24     | P. Alpiarça | 07-03-2009    |
| Altura                                                                                    | Ricardo Mendes      | 94  | J. Vidigalense   | 2.00     | EC Pombal   | 23-01-2011    |
| Vara                                                                                      | Rui M. Marques      | 98  | GAU Bajouca      | 4.15     | P. Braga    | 07-02-2015    |
| Comprimento                                                                               | André Pimenta       | 01  | J. Vidigalense   | 6.95     | EC Pombal   | 03-02-2018    |
| Triplo                                                                                    | João Matos          | 09  | GD Pedreiras     | 14,91    | EC Pombal   | 02-02-2025    |
| Peso (5 kg)                                                                               | Denis Hrabar        | 07  | J. Vidigalense   | 16,72    | EC Pombal   | 21-01-2024    |
| 5.000 M Marcha                                                                            | José Silva          | 84  | B. Anjos         | 21.50.89 | N. Espinho  | 05-02-2000    |
| 4 x 200 M                                                                                 | J. Vidigalense      |     |                  | 1.33.14  | EC Pombal   | 02-02-2025    |
| Rafael Dias (08), Eduardo Camacho (09), Salvador Oliveira (08) e António Vasconcelos (08) |                     |     |                  |          |             |               |
| Triatlo Técnico                                                                           | Denis Hrabar        | 07  | J. Vidigalense   | 2393 pts | EC Pombal   | 09-03-2024    |
| 60 B 8.38 – 888 / Peso5 15.02 - 791/ Altura 1.90 - 714                                    |                     |     |                  |          |             |               |
| Triatlo Técnico 2                                                                         | Gabriel Cunha       | 07  | GD Pedreiras     | 2278 pts | EC Pombal   | 18-03-2023    |
| Comp 6.73- 750 / 60 m 7.32 - 772 / Peso5 14.45 - 750                                      |                     |     |                  |          |             |               |
| Heptatlo                                                                                  | Denis Hrabar        | 07  | J. Vidigalense   | 5418 pts | Ourense ESP | 16/17-03-2024 |
| 60 M / Comp / Peso 5 / Altura / 60B (0,91) / Vara / 1.000 M                               |                     |     |                  |          |             |               |
| 7.37 / 6.74 / 15.45 / 1.86 / 8.42 / 4.40 / 02.46.41                                       |                     |     |                  |          |             |               |
| 755 / 753 / 817 / 679 / 879 / 731 / 804                                                   |                     |     |                  |          |             |               |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL                                                |                     |     |                  |          |             |               |
| 400 M                                                                                     | Duarte Basílio      | 75  | B. Anjos         | 50.5     | P. Braga    | 29-02-1992    |
| Milha                                                                                     | Edgar Alexandre     | 96  | UDSG             | 4.37.75  | EC Pombal   | 01-03-2013    |
| 4 x 300 M                                                                                 | J. Vidigalense (2)  |     |                  | 2.49.4   | EC Pombal   | 07-12-2008    |
| 2) Dyllan Pedro (95), Luís Ferreira (92), Ricardo Fernandes (92), Fábio Remigio (93)      |                     |     |                  |          |             |               |
| 4 x 400 M                                                                                 | Bairro Anjos (3)    |     |                  | 3.42.27  | P. Braga    | 29-12-1995    |
| 3) Pedro Soares, Jorge Batista, Paulo Pires, Ricardo Santo                                |                     |     |                  |          |             |               |
| Hexatlo                                                                                   | Luís Cardoso        | 85  | B. Anjos         | 3384 pts | P. Braga    | 29-30/12/2001 |
| 60 M/ Comp./ Peso5 / 60 B 0,91 / Altura / 1.000 M                                         |                     |     |                  |          |             |               |
| 7.73 / 5.81 / 12.44 / 9.5/ 1.58 / 3.11.87                                                 |                     |     |                  |          |             |               |

## JUVENIS – SUB 18 FEMININOS - PC

| PROVA                                                                                | ATLETA             | Ano | CLUBE          | MARCA        | LOCAL                    | DATA                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----|----------------|--------------|--------------------------|--------------------------|
| 60 M                                                                                 | Eva Vital          | 92  | Arneirense     | 7.56         | EC Pombal                | 21-02-2009               |
| 200 Mm                                                                               | Sofia Lavreshina   | 03  | J. Vidigalense | 25.25        | EC Pombal                | 25-01-2020               |
| 300 M                                                                                | Sofia Lavreshina   | 03  | J.Vidigalense  | 39.85        | P. Braga                 | 09-02-2020               |
| 800 M                                                                                | Maria Jesus        | 08  | A.C. Batalha   | 2.16.18      | P Braga                  | 25-02-2024               |
| 1.500 M                                                                              | Maria Jesus        | 08  | A.C. Batalha   | 4.35.75      | P Braga                  | 03-02-2024               |
| 3.000 M                                                                              | Joana Ferreira     | 97  | ADR Mata       | 10.10.68     | EC Pombal                | 09-02-2014               |
| 60 M B (0,76)                                                                        | Eva Vital          | 92  | Arneirense     | 8.64         | EC Pombal                | 10-01-2009               |
| Altura                                                                               | Irina Rodrigues    | 91  | J.Vidigalense  | 1.70<br>1.70 | EC Pombal<br>P. Alpiarça | 13-01-2008<br>02-02-2008 |
| Vara                                                                                 | Bárbara Mota       | 00  | AC Vermoil     | 3.20         | EC Pombal                | 08-01-2017               |
| Comprimento                                                                          | Evelise Veiga      | 96  | J. Vidigalense | 5.98         | EC Pombal                | 16-02-2013               |
| Triplo                                                                               | Eduarda Ferreira   | 01  | J.Vidigalense  | 12.23        | EC Pombal                | 18-02-2018               |
| Peso (3 kg)                                                                          | Irina Rodrigues    | 91  | J.Vidigalense  | 14.44        | P. Alpiarça              | 22-12-2007               |
| 3.000 M Marcha                                                                       | Sandra Monteiro    | 77  | B. Anjos       | 14.13.0      | P. Braga                 | 20-02-1994               |
| 4 x 200 M                                                                            | AC Batalha (1)     |     |                | 1.47.29      | EC Pombal                | 02-02-2025               |
| 1) Beatriz Alves (08), Íris Passos (08), Inês Marques (09) e Daniela Venda (09)      |                    |     |                |              |                          |                          |
| Triatlo Técnico                                                                      | Irina Rodrigues    | 91  | J.Vidigalense  | 2364pts      | P. Alpiarça              | 02-02-2008               |
| 60B / Peso3 / Altura                                                                 |                    |     |                |              |                          |                          |
| Pentatlo                                                                             | Sónia Machado      | 98  | J. Vidigalense | 3440 pts     | EC Pombal                | 28-02-2015               |
| 60 B 0.76/ Altura / Peso 3 / Comp. / 800 m                                           |                    |     |                |              |                          |                          |
| 9.26 / 1.58 / 11.97/ 5.08 / 2.35.00                                                  |                    |     |                |              |                          |                          |
| 856 / 712/ 659 / 581/ 632                                                            |                    |     |                |              |                          |                          |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL                                           |                    |     |                |              |                          |                          |
| 400 m                                                                                | Sofia Lavreshina   | 03  | J.Vidigalense  | 56.57        | EC Pombal                | 01-02-2020               |
| Milha                                                                                | Mariana Cordeiro   | 96  | CAM Grande     | 5.31.54      | EC Pombal                | 09-03-2013               |
| 4 x 300 m                                                                            | J. Vidigalense (2) |     |                | 2.52.17      | Braga                    | 08-02-2020               |
| 3) Joana Gameiro (04), Lara Duarte (04), Mariana Videira (03), Sofia Lavreshina (03) |                    |     |                |              |                          |                          |
| Triatlo                                                                              | Cátia Ferreira     | 83  | J.Vidigalense  | 1956 pts     | P. Braga                 | 29-01-2000               |
| 60m / Peso 3 / Altura                                                                |                    |     |                |              |                          |                          |
| Pentatlo                                                                             | Catarina Rafael    | 77  | B. Anjos       | 3159 ts      | P. Aveiro                | 067/02/1993              |
| 60m / Comp. / Peso 3 / 60 M B 0.76 / Altura                                          |                    |     |                |              |                          |                          |

## JUNIORES – SUB 20 MASCULINOS - PC

| PROVA                                                                                     | ATLETA                                                     | Ano | CLUBE          | MARCA    | LOCAL      | DATA          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----|----------------|----------|------------|---------------|
| 60 M                                                                                      | João Pinto                                                 | 97  | CAM Grande     | 6,89     | EC Pombal  | 14-12-2015    |
| 200 M                                                                                     | João Pinto                                                 | 97  | CAM Grande     | 22.21    | EC Pombal  | 23-02-2014    |
| 400 M                                                                                     | Luís Freitas                                               | 79  | B. Anjos       | 49.12    | N. Espinho | 21-02-1998    |
|                                                                                           | Luís Freitas                                               | 79  | B. Anjos       | 49.12    | N. Espinho | 28-02-1998    |
| 800 M                                                                                     | Nuno Cordeiro                                              | 06  | J.Vidigalense  | 1.53.96  | EC Pombal  | 11-02-2023    |
| 1.500 M                                                                                   | Nuno Cordeiro                                              | 06  | J.Vidigalense  | 3.54.51  | EC Pombal  | 12-01-2025    |
| 3.000 M                                                                                   | Tiago Silva                                                | 04  | GAC            | 8.36.81  | P. Braga   | 12-02-2022    |
| 60 M Bar (1,00)                                                                           | Bruno Gualberto                                            | 88  | J.Vidigalense  | 8.29     | N. Espinho | 11-02-2006    |
| Altura                                                                                    | Carlos Pereira                                             | 87  | J.Vidigalense  | 2.13     | N. Espinho | 25-02-2006    |
| Vara                                                                                      | Duarte Eusébio                                             | 97  | J. Vidigalense | 4.50     | Braga      | 14-02-2016    |
| Comprimento                                                                               | Oleksandr Lyashc.                                          | 97  | CAM Grande     | 7.38     | EC Pombal  | 14-02-2015    |
| Triplo                                                                                    | Oleksandr Lyashc.                                          | 97  | CAM Grande     | 15.08    | EC Pombal  | 15-02-2015    |
| Peso (6 kg)                                                                               | Francisco Belo                                             | 91  | J.Vidigalense  | 16.27    | N. Espinho | 25-01-2009    |
| 5.000 M Marcha                                                                            | Eduardo Camarate                                           | 06  | J.Vidigalense  | 20:55.08 | EC Pombal  | 08-02-2025    |
| 4 x 200 M                                                                                 | J.Vidigalense (1)                                          |     |                | 1.32.18  | N. Espinho | 23-02-2008    |
| 1) Rafael Soares (81), Gonçalo Ribeiro (89), Miguel Martins (90), Cristiano Carreira (90) |                                                            |     |                |          |            |               |
| Heptatlo                                                                                  | Kevin Wilson                                               | 90  | B. Anjos       | 4798 pts | EC Pombal  | 29-30/12/2007 |
|                                                                                           | 60 m / Comp. /Peso 6 / Altura / 60B 1,00 / Vara / 1.000 m  |     |                |          |            |               |
|                                                                                           | 7.15 / 6.75 / 11.86 / 1.84 / 8.95 / 3.70 / 3.00.21         |     |                |          |            |               |
|                                                                                           | 830 / 755 / 598 / 661 / 757 / 535 / 662                    |     |                |          |            |               |
|                                                                                           |                                                            |     |                |          |            |               |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL                                                |                                                            |     |                |          |            |               |
|                                                                                           |                                                            |     |                |          |            |               |
| 300 M                                                                                     | João Moniz                                                 | 94  | J.Vidigalense  | 36.22    | EC Pombal  | 20-02-2011    |
| 60 M B (1,06)                                                                             | Bruno Gualberto                                            | 88  | J.Vidigalense  | 8.47     | N. Espinho | 26-02-2006    |
| Milha                                                                                     | Edgar Alexandre                                            | 96  | UDSG           | 4.37.75  | EC Pombal  | 09-03-2013    |
| 1.000 M                                                                                   | Tiago Dias                                                 | 90  | J.Vidigalense  | 2.33.79  | EC Pombal  | 26-12-2009    |
| Peso (7.260 Kg)                                                                           | Francisco Belo                                             | 91  | J.Vidigalense  | 15.64    | N. Espinho | 28-02-2010    |
| 4 x 400 M                                                                                 | B. Anjos (2)                                               |     |                | 3.27.03  | N. Espinho | 01-03-1998    |
| 2) Filipe Ferreira (79), Paulo Ferreira (79), Manuel Neves (79) , Luís Freitas (79)       |                                                            |     |                |          |            |               |
| Pentatlo                                                                                  | Pedro Raposo                                               | 74  | B. Anjos       | 3358 pts | P. Aveiro  | 06-07/02/1993 |
|                                                                                           | 60m / Comp / Peso 7 / 60 B 1,06 / Altura                   |     |                |          |            |               |
| Heptatlo                                                                                  | João Afonso                                                | 76  | J.Vidigalense  | 4333 pts | P. Braga   | 21-22/01/1995 |
|                                                                                           | 60 m / Comp. / Peso 7 / Altura / 60B 1,06 / Vara / 1.000 m |     |                |          |            |               |
|                                                                                           | 7.27 / 6.68 / 10.09 / 1.78 / 9.95 / 2.70 / 2.40.55         |     |                |          |            |               |
|                                                                                           | 789 / 739 / 491 / 610 / 551 / 286 / 867                    |     |                |          |            |               |

## JUNIORES – SUB 20 FEMININOS - PC

| PROVA                                                                                  | ATLETA                                      | Ano | CLUBE         | MARCA    | LOCAL                 | DATA                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----|---------------|----------|-----------------------|--------------------------|
| 60 M                                                                                   | Beatriz Castelhana                          | 05  | Arneirense    | 7.53     | P. Braga<br>EC Pombal | 24-02-2024<br>02-03-2024 |
| 200 M                                                                                  | Tatiana Rosário                             | 94  | J.Vidigalense | 25.20    | EC Pombal             | 20-01-2013               |
| 400 M                                                                                  | Sofia Lavreshina                            | 03  | J.Vidigalense | 56.57    | EC Pombal             | 01-02-2020               |
| 800 M                                                                                  | Sofia Duarte                                | 01  | J.Vidigalense | 2.12.57  | EC Pombal             | 01-03-2020               |
| 1.500 M                                                                                | Maria Jesus                                 | 08  | AC Batalha    | 4.35.75  | P Braga               | 03-02-2024               |
| 3.000 M                                                                                | Marta Martins                               | 92  | J.Vidigalense | 9.59.62  | EC Pombal             | 27-02-2011               |
| 60 MB (0,84)                                                                           | Eva Vital                                   | 92  | Arneirense    | 8.56     | EC Pombal             | 01-03-2009               |
| Altura                                                                                 | Cláudia Gameiro                             | 80  | J.Vidigalense | 1.70     | N. Espinho            | 15-02-1998               |
|                                                                                        | Irina Rodrigues                             | 91  | J.Vidigalense | 1.70     | EC Pombal             | 13-01-2008               |
|                                                                                        | Irina Rodrigues                             | 91  | J.Vidigalense | 1.70     | P. Alpiarça           | 02-02-2008               |
| Vara                                                                                   | Filipa Dinis                                | 05  | J.Vidigalense | 3.60     | EC Pombal             | 18-02-2023               |
| Comprimento                                                                            | Evelise Veiga                               | 96  | J.Vidigalense | 6.10     | EC Pombal             | 21-02-2015               |
| Triplo                                                                                 | Evelise Veiga                               | 96  | J.Vidigalense | 12.57    | EC Pombal             | 22-02-2015               |
| Peso (4 kg)                                                                            | Irina Rodrigues                             | 91  | J.Vidigalense | 12.99    | EC Pombal             | 05-01-2008               |
| 3.000 M Marcha                                                                         | Sandra Monteiro                             | 77  | B. Anjos      | 13.34.36 | P. Braga              | 17-02-1996               |
| 4 x 200 M                                                                              | J.Vidigalense (1)                           |     |               | 1.43.92  | EC Pombal             | 20-01-2013               |
| 1) Jéssica Viegas (94), Tatiana Rosário (94), Débora Clemente (94), Evelise Veiga (96) |                                             |     |               |          |                       |                          |
| Pentatlo                                                                               | Catarina Rafael                             | 77  | B. Anjos      | 3446 pts | P. Braga              | 03-02-1996               |
|                                                                                        | 60 B 0,84 / Altura / Peso 4 / Comp. / 800 m |     |               |          |                       |                          |
|                                                                                        | 9.42 / 1.50 / 11.02 / 5.41 / 2.26.99        |     |               |          |                       |                          |
|                                                                                        | 824 / 621 / 596 / 674 / 731                 |     |               |          |                       |                          |
|                                                                                        |                                             |     |               |          |                       |                          |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL                                             |                                             |     |               |          |                       |                          |
|                                                                                        |                                             |     |               |          |                       |                          |
| Milha                                                                                  | Mariana Cordeiro                            | 96  | CAM Grande    | 5.31.54  | EC Pombal             | 09-03-2013               |
| 300 M                                                                                  | Sofia Lavreshina                            | 03  | J.Vidigalense | 39.85    | P. Braga              | 09-02-2020               |
| 4 x 400 M                                                                              | J.Vidigalense (2)                           |     |               | 3.57.90  | EC Pombal             | 16-02-2020               |
| 2) Lara Duarte (04), Sofia Duarte (01), Mariana Vidinha (04), Sofia Lavreshina (03)    |                                             |     |               |          |                       |                          |

## SUB 23 MASCULINOS - PC

| PROVA                                                                                    | ATLETA                                                  | Ano | CLUBE         | MARCA    | LOCAL          | DATA        |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----|---------------|----------|----------------|-------------|
| 60 M                                                                                     | João Pinto                                              | 97  | CAM Grande    | 6,89     | EC Pombal      | 14-12-2015  |
| 200 M                                                                                    | João Pinto                                              | 97  | CAM Grande    | 22.21    | EC Pombal      | 23-02-2014  |
|                                                                                          | Dyllan Pedro                                            | 95  | J.Vidigalense | 22.21    | EC Pombal      | 21-01-2016  |
| 400 M                                                                                    | Bruno Gualberto                                         | 88  | J.Vidigalense | 48.75    | EC Pombal      | 28-02-2009  |
| 800 M                                                                                    | Jorge Pereira                                           | 01  | J.Vidigalense | 1.52.54  | EC Pombal      | 23-01-2022  |
| 1.500 M                                                                                  | Rúben Silva                                             | 93  | J.Vidigalense | 3.50.56  | EC Pombal      | 25-01-2015  |
| 3.000 M                                                                                  | Carlos Santos                                           | 73  | Óptica 2001   | 8.19.88  | P. Braga       | 19-02-1995  |
| 60 MB (1,06)                                                                             | Bruno Gualberto                                         | 88  | J.Vidigalense | 8.25     | EC Pombal      | 14-02-2010  |
| Altura                                                                                   | Carlos Pereira                                          | 87  | J.Vidigalense | 2.13     | N. Espinho     | 25-02-2006  |
| Vara                                                                                     | Pedro M. Alves                                          | 93  | CAM Grande    | 4.80     | EC Pombal      | 08-02-2015  |
|                                                                                          | Soares Yanis                                            | 96  | J.Vidigalense | 4.80     | EC Pombal      | 03-03-2018  |
| Comprimento                                                                              | Miguel Marques                                          | 95  | J.Vidigalense | 7.73     | Amesterdã<br>o | 28-01-2017  |
| Triplo                                                                                   | Miguel Marques                                          | 95  | J.Vidigalense | 15.55    | CAR-Jamor      | 07-01-2017  |
| Peso (7260 kg)                                                                           | Adriano Lopes                                           | 91  | J.Vidigalense | 15.84    | N. Espinho     | 19-02-2012  |
| 5.000 M Marcha                                                                           | Eduardo Camarate                                        | 06  | J.Vidigalense | 20:55.08 | EC Pombal      | 08-02-2025  |
| 4 x 400 M                                                                                | J. Vidigalense (1)                                      |     |               | 3.22.00  | EC Pombal      | 31-01-2010  |
| 1) Cristiano Carreira (90), Pedro Lopes (92), Diogo Reis (89), Bruno Gualberto (88)      |                                                         |     |               |          |                |             |
| Heptatlo                                                                                 | João Afonso                                             | 76  | J.Vidigalense | 4379 pts | P. Braga       | 3/4-02-1996 |
|                                                                                          | 60 m Comp. /Peso 7 / Altura / 60B 1,06 / Vara / 1.000 m |     |               |          |                |             |
|                                                                                          | 7.30 / 6.56 / 11.19 / 1.78 / 10.22 / 3.01 / 2.40.92     |     |               |          |                |             |
|                                                                                          | 779 / 711/ 557 / 610 / 500 / 359 / 863                  |     |               |          |                |             |
|                                                                                          |                                                         |     |               |          |                |             |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL                                               |                                                         |     |               |          |                |             |
|                                                                                          |                                                         |     |               |          |                |             |
| 300 M                                                                                    | João Moniz                                              | 94  | J.Vidigalense | 36.22    | EC Pombal      | 20-02-2011  |
| Milha                                                                                    | Edgar Alexandre                                         | 96  | UDSG          | 4.37.75  | EC Pombal      | 09-03-2013  |
| 1.000 M                                                                                  | Daniel Cabecinhas                                       | 02  | GAUB          | 2.33.70  | EC Pombal      | 19-03-2023  |
| 4 x 200 M                                                                                | J.Vidigalense (2)                                       |     |               | 1.30.44  | N. Espinho     | 07-02-2010  |
| 2) Pedro Lopes (92), Gonçalo Ribeiro (89), Cristiano Carreira (90), Bruno Gualberto (88) |                                                         |     |               |          |                |             |

## SUB 23 FEMININOS - PC

| PROVA                                                                                 | ATLETA                                     | Ano | CLUBE          | MARCA    | LOCAL      | DATA       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----|----------------|----------|------------|------------|
| 60 M                                                                                  | Beatriz Castelhana                         | 05  | Arneirense     | 7.47     | CAR LX     | 11-01-2025 |
| 60 M                                                                                  | Beatriz Castelhana                         | 05  | Arneirense     | 7.41     | CAR LX     | 01-02-2025 |
| 200 M                                                                                 | Tatiana Rosário                            | 94  | J.Vidigalense  | 25.20    | EC Pombal  | 20-01-2013 |
| 400 M                                                                                 | Sofia Lavreshina                           | 03  | J.Vidigalense  | 56.57    | EC Pombal  | 01-02-2020 |
| 800 M                                                                                 | Sofia Duarte                               | 01  | J.Vidigalense  | 2.08.11  | EC Pombal  | 04-03-2023 |
| 1.500 M                                                                               | Carla Mendes                               | 94  | J. Vidigalense | 4.30.45  | EC Pombal  | 20-02-2016 |
| 3.000 MM                                                                              | Andreia Pingueiro                          | 98  | J.Vidigalense  | 9.39.89  | P. Braga   | 08-03-2020 |
| 60 MB (0,84)                                                                          | Eva Vital                                  | 92  | Arneirense     | 8.56     | EC Pombal  | 01-03-2009 |
| Altura                                                                                | Liliana Viana                              | 85  | J.Vidigalense  | 1.73     | N. Espinho | 11-02-2006 |
| Vara                                                                                  | Andreia Grácio                             | 96  | J.Vidigalense  | 3.65     | EC Pombal  | 27-02-2016 |
| Comprimento                                                                           | Evelise Veiga                              | 96  | J. Vidigalense | 6.23     | EC Pombal  | 18-02-2017 |
| Triplo                                                                                | Evelise Veiga                              | 96  | J. Vidigalense | 12.94    | EC Pombal  | 26-02-2017 |
| Peso (4 kg)                                                                           | Eliana Bandeira                            | 96  | J.Vidigalense  | 15.73    | EC Pombal  | 03-03-2018 |
| 3.000 M Marcha                                                                        | Joana Pontes                               | 00  | LMA-L          | 13.16.27 | EC Pombal  | 05-03-2022 |
| 4 x 400 M                                                                             | J.Vidigalense (1)                          |     |                | 3.55.97  | EC Pombal  | 05-03-2023 |
| 1) Joana Gameiro (04), Vera Goucha (05), Mariana Vidinha (04), Sofia Duarte (01)      |                                            |     |                |          |            |            |
| Pentatlo                                                                              | Catarina Rafael                            | 77  | B. Anjos       | 3446 pts | P. Braga   | 03-02-1996 |
|                                                                                       | 60 B 0.76/ Altura / Peso 4 / Comp. / 800 m |     |                |          |            |            |
|                                                                                       | 9.42 / 1.50 / 11.02 / 5.41 / 2.26.99       |     |                |          |            |            |
|                                                                                       | 824 / 621 / 596 / 674 / 731                |     |                |          |            |            |
|                                                                                       |                                            |     |                |          |            |            |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL                                            |                                            |     |                |          |            |            |
|                                                                                       |                                            |     |                |          |            |            |
| 300 M                                                                                 | Sofia Lavreshina                           | 03  | J. Vidigalense | 39.85    | P. Braga   | 09-02-2020 |
| 600M                                                                                  | Catarina Rafael                            | 77  | B. Anjos       | 1.44,12  | P. Braga   | 26-01-1997 |
| Milha                                                                                 | Mariana Cordeiro                           | 96  | CAM Grande     | 5.31.54  | EC Pombal  | 09-03-2013 |
| 4 x 200 M                                                                             | J.Vidigalense (2)                          |     |                | 1.43.7   | EC Pombal  | 03-02-2013 |
| 2) Debora Clemente (94), Sara Martins (91), Jéssica Viegas (94), Tatiana Rosário (94) |                                            |     |                |          |            |            |

## ABSOLUTOS MASCULINOS - PC

| PROVA                                                                                     | ATLETA                                                     | Ano | CLUBE         | MARCA    | LOCAL      | DATA          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----|---------------|----------|------------|---------------|
| 60 M                                                                                      | Paulo Neves                                                | 74  | B. Anjos      | 6.84     | N. Espinho | 29-01-2000    |
| 200 M                                                                                     | Pedro Bernardo                                             | 89  | J.Vidigalense | 22.17    | EC Pombal  | 21-02-2016    |
| 400 M                                                                                     | Bruno Gualberto                                            | 88  | J.Vidigalense | 48.75    | EC Pombal  | 28-02-2009    |
| 800 M                                                                                     | Guilherme Pinto                                            | 94  | J.Vidigalense | 1.51.50  | EC Pombal  | 27-02-2016    |
| 1.500 M                                                                                   | David Azevedo                                              | 00  | J.Vidigalense | 3.49.06  | EC Pombal  | 28-02-2024    |
| 3.000 M                                                                                   | Avelino Frias                                              | 64  | J.Vidigalense | 8.12.11  | P. Braga   | 16-02-1997    |
| 60 MB (1,06)                                                                              | Samuel Remédios                                            | 92  | J.Vidigalense | 7.98     | EC Pombal  | 11-02-2018    |
| Altura                                                                                    | Carlos Pereira                                             | 87  | J.Vidigalense | 2.13     | N. Espinho | 25-02-2006    |
| Vara                                                                                      | Samuel Remédios                                            | 92  | J.Vidigalense | 5.00     | EC Pombal  | 11-02-2018    |
| Comprimento                                                                               | Miguel Marques                                             | 95  | J.Vidigalense | 7.73     | Amesterdão | 28-01-2017    |
| Triplo                                                                                    | Carlos Calado                                              | 75  | B. Anjos      | 16.58    | Espanha    | 20-02-2005    |
| Peso (7260 kg)                                                                            | Daniel Santiago                                            | 95  | J.Vidigalense | 16.67    | Braga      | 23-02-2020    |
| 5.000 M Marcha                                                                            | Eduardo Camarate                                           | 06  | J.Vidigalense | 20:55.08 | EC Pombal  | 08-02-2025    |
| 4 x 400 M                                                                                 | J.Vidigalense (1)                                          |     |               | 3.20.41  | EC Pombal  | 18-02-2018    |
| 1) Claudino Tavares (92), Tiago Freire (94), João Bernardo (93) , Milton Hassany (90)     |                                                            |     |               |          |            |               |
| Heptatlo                                                                                  | Samuel Remédios                                            | 92  | J.Vidigalense | 5980 pts | EC Pombal  | 10-11/02/2018 |
|                                                                                           | 60 m / Comp. / Peso 7 / Altura / 60B 1,06 / Vara / 1.000 m |     |               |          |            |               |
|                                                                                           | 6.92 / 7.52 / 13.70 / 2.03 / 7.98 / 5.00 / 2.57.33         |     |               |          |            |               |
|                                                                                           | 911 / 940 / 710 / 831 / 987 / 910 / 691                    |     |               |          |            |               |
|                                                                                           |                                                            |     |               |          |            |               |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL                                                |                                                            |     |               |          |            |               |
|                                                                                           |                                                            |     |               |          |            |               |
| 300 M                                                                                     | João Moniz                                                 | 94  | J.Vidigalense | 36.22    | EC Pombal  | 20-02-2011    |
| Milha                                                                                     | Edgar Alexandre                                            | 96  | UDSG          | 4.37.75  | EC Pombal  | 09-03-2013    |
| 1.000 M                                                                                   | David Azevedo                                              | 00  | J.Vidigalense | 2.27.47  | EC Pombal  | 20-01-2024    |
| 4 x 200 M                                                                                 | J. Vidigalense (2)                                         |     |               | 1.30.44  | N. Espinho | 07-02-2010    |
| (2) Pedro Lopes (92), Gonçalo Ribeiro (89), Cristiano Carreira (90), Bruno Gualberto (88) |                                                            |     |               |          |            |               |
| Pentatlo                                                                                  | Pedro Raposo                                               | 74  | B. Anjos      | 3358 pts | P. Aveiro  | 06-7/02/1993  |
|                                                                                           | 60m / Comp / Peso 7 / 60 B 1,06 / Altura                   |     |               |          |            |               |

## ABSOLUTOS FEMININOS - PC

| PROVA                                                                                 | ATLETA                                      | Ano | CLUBE          | MARCA    | LOCAL      | DATA       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----|----------------|----------|------------|------------|
| 60 M                                                                                  | Beatriz Castelhana                          | 05  | Arneirense     | 7.47     | CAR LX     | 11-01-2025 |
| 60 M                                                                                  | Beatriz Castelhana                          | 05  | Arneirense     | 7.41     | CAR LX     | 01-02-2025 |
| 200 M                                                                                 | Tatiana Rosário                             | 94  | J.Vidigalense  | 25.20    | EC Pombal  | 20-01-2013 |
| 400 M                                                                                 | Sofia Lavreshina                            | 03  | J. Vidigalense | 56.57    | EC Pombal  | 01-02-2020 |
| 800 M                                                                                 | Lilian Silva                                | 82  | J.Vidigalense  | 2.07.76  | P. Braga   | 04-02-2006 |
| 1.500 M                                                                               | Lilian Silva                                | 82  | J.Vidigalense  | 4.25.00  | N. Espinho | 18-02-2006 |
| 3.000 M                                                                               | Joana Ferreira                              | 97  | J. Vidigalense | 9.35.91  | P. Braga   | 23-02-2020 |
| 60 MB (0,84)                                                                          | Lecabela Quaresma                           | 89  | J. Vidigalense | 8.51     | Birmingham | 03-03-2018 |
| Altura                                                                                | Lecabela Quaresma                           | 89  | J.Vidigalense  | 1.76     | Birmingham | 02-03-2018 |
| Vara                                                                                  | Andreia Grácio                              | 96  | J.Vidigalense  | 3.65     | EC Pombal  | 27-02-2016 |
| Comprimento                                                                           | Evelise Veiga                               | 96  | J.Vidigalense  | 6.23     | EC Pombal  | 18-02-2017 |
| Triplo                                                                                | Evelise Veiga                               | 96  | J. Vidigalense | 12.94    | EC Pombal  | 26-02-2017 |
| Peso (4 kg)                                                                           | Eliana Bandeira                             | 96  | J.Vidigalense  | 15.73    | EC Pombal  | 03-03-2018 |
| 3.000 M Marcha                                                                        | Daniela Cardoso                             | 91  | LMA-L          | 12.59.15 | EC Pombal  | 14-02-2015 |
| 4 x 400 M                                                                             | J.Vidigalense (1)                           |     |                | 3.56.31  | EC Pombal  | 22-02-2015 |
| 1) Jéssica Viegas (94), Leslie Delgado (89), Evelise Veiga (96), Micaela Lopes (92)   |                                             |     |                |          |            |            |
| Pentatlo                                                                              | Lecabela Quaresma                           | 89  | J.Vidigalense  | 4424 pts | Birmingham | 02-03-2018 |
|                                                                                       | 60 MB 0.84/ Altura / Peso 4 / Comp. / 800 m |     |                |          |            |            |
|                                                                                       | 8.51 / 1.76 / 14.12 / 6.01 / 2.19.85        |     |                |          |            |            |
|                                                                                       | 1015 / 928 / 802 / 853 / 826                |     |                |          |            |            |
|                                                                                       |                                             |     |                |          |            |            |
| PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL                                            |                                             |     |                |          |            |            |
|                                                                                       |                                             |     |                |          |            |            |
| 300 M                                                                                 | Sofia Lavreshina                            | 03  | J. Vidigalense | 39.85    | P. Braga   | 09-02-2020 |
| 600 M                                                                                 | Catarina Rafael                             | 77  | B. Anjos       | 1.44.12  | P. Braga   | 26-01-1997 |
| Milha                                                                                 | Mariana Cordeiro                            | 96  | CAM Grande     | 5.31.54  | EC Pombal  | 09-03-2013 |
| 4 x 200 M                                                                             | J.Vidigalense (2)                           |     |                | 1.43.7   | EC Pombal  | 03-02-2013 |
| 2) Debora Clemente (94), Sara Martins (91), Jéssica Viegas (94), Tatiana Rosário (94) |                                             |     |                |          |            |            |