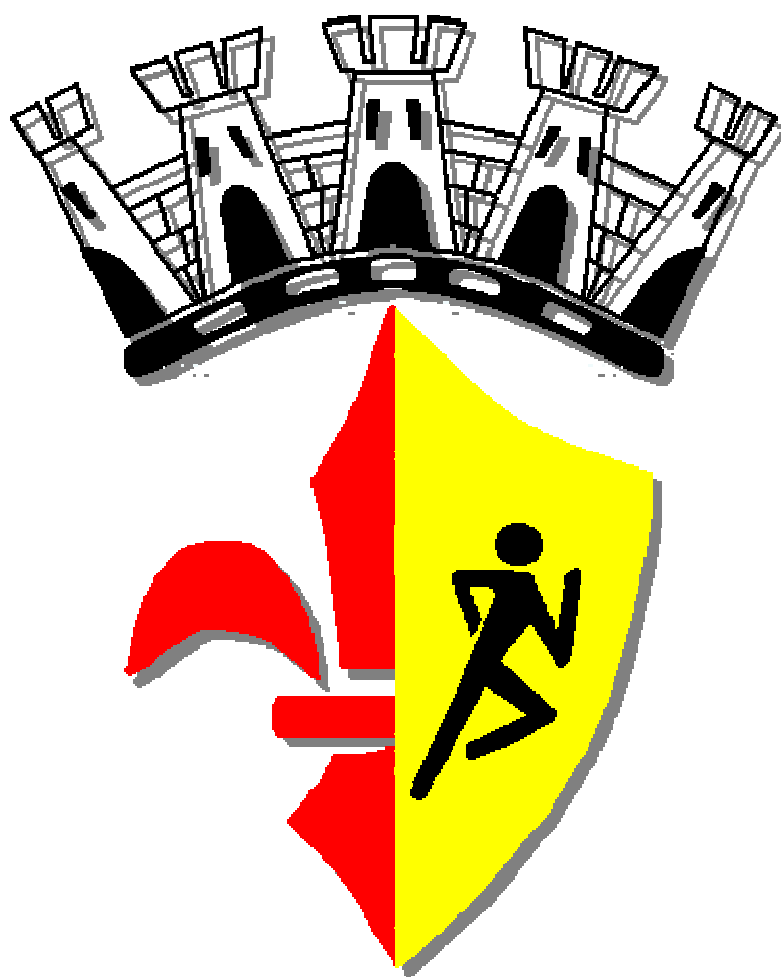


# ASSOCIAÇÃO DISTRIITAL DE ATLETISMO DE LEIRIA



**ANUÁRIO**

**ÉPOCA 2016**

## ÍNDICE

<b>ABREVIATURAS DE CLUBES.....</b>	<b>2</b>
<b>CLUBES FILIADOS NA ÉPOCA DE 2015/2016 .....</b>	<b>3</b>
<b>NÚMERO TOTAL DE ATLETAS POR ESCALÃO ÉPOCA 2015/2016.....</b>	<b>4</b>
<b>MAPA COMPARATIVO DE CLUBES E ATLETAS INSCRITOS .....</b>	<b>4</b>
<b>RANKING DE INFANTIS .....</b>	<b>7</b>
<b>RANKING DE INICIADOS .....</b>	<b>11</b>
<b>RANKING DE JUVENIS.....</b>	<b>16</b>
<b>RANKING DE JUNIORES.....</b>	<b>22</b>
<b>RANKING SENIORES .....</b>	<b>27</b>
<b>RECORDES DE INFANTIS MASCULINOS – AR LIVRE .....</b>	<b>34</b>
<b>RECORDES DE INFANTIS FEMININOS – AR LIVRE .....</b>	<b>35</b>
<b>RECORDES DE INICIADOS MASCULINOS – AR LIVRE .....</b>	<b>36</b>
<b>RECORDES DE INICIADOS FEMININOS – AR LIVRE .....</b>	<b>37</b>
<b>RECORDES DE JUVENIS MASCULINOS – AR LIVRE .....</b>	<b>38</b>
<b>RECORDES DE JUVENIS FEMININOS – AR LIVRE.....</b>	<b>40</b>
<b>RECORDES DE JUNIORES MASCULINOS – AR LIVRE .....</b>	<b>42</b>
<b>RECORDES DE JUNIORES FEMININOS – AR LIVRE.....</b>	<b>44</b>
<b>RECORDES SUB-23 MASCULINOS – AR LIVRE .....</b>	<b>46</b>
<b>RECORDES SUB-23 FEMININOS – AR LIVRE .....</b>	<b>47</b>
<b>RECORDES ABSOLUTOS MASCULINOS – AR LIVRE .....</b>	<b>48</b>
<b>RECORDES ABSOLUTOS FEMININOS – AR LIVRE .....</b>	<b>50</b>
<b>RECORDES INFANTIS MASCULINOS - PC.....</b>	<b>53</b>
<b>RECORDES INFANTIS FEMININOS - PC.....</b>	<b>54</b>
<b>RECORDES INICIADOS MASCULINOS - PC.....</b>	<b>55</b>
<b>RECORDES INICIADOS FEMININOS - PC.....</b>	<b>56</b>
<b>RECORDES JUVENIS MASCULINOS - PC.....</b>	<b>57</b>
<b>PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS .....</b>	<b>57</b>
<b>RECORDES JUVENIS FEMININOS - PC .....</b>	<b>58</b>
<b>PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS .....</b>	<b>58</b>
<b>RECORDES JUNIORES MASCULINOS - PC.....</b>	<b>59</b>
<b>PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS .....</b>	<b>59</b>
<b>RECORDES JUNIORES FEMININOS – PC .....</b>	<b>60</b>
<b>PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS .....</b>	<b>60</b>
<b>RECORDES SUB-23 MASCULINOS - PC .....</b>	<b>61</b>
<b>PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS .....</b>	<b>61</b>
<b>RECORDES SUB-23 FEMININOS – PC.....</b>	<b>62</b>
<b>PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS .....</b>	<b>62</b>
<b>RECORDES ABSOLUTOS MASCULINOS – PC.....</b>	<b>63</b>
<b>PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS .....</b>	<b>63</b>
<b>RECORDES ABSOLUTOS FEMININOS – PC .....</b>	<b>64</b>
<b>PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS .....</b>	<b>64</b>

**ABREVIATURAS DE CLUBES**

<b>ACDR Arneirese</b>	Associação Cultural Desportiva Recreativa Arneirese
<b>ACRDR</b>	Associação Cultural Recreativa Desportiva da Reixida
<b>AC Vermoil</b>	Atlético Clube Vermoil
<b>ACB-L</b>	Atlético Clube da Batalha
<b>ADR Mata</b>	Associação Desportiva e Recreativa da Mata (Milagres)
<b>AE-CA</b>	Agrupamento de Escolas Cister Alcobaça
<b>B Anjos</b>	Associação Desportiva Cultural Recreativa Bairro Anjos
<b>BVB-L</b>	Bombeiros Voluntarios de Bombarral
<b>CAM Grande</b>	Clube de Atletismo da Marinha Grande
<b>C.A BARREIRA</b>	Clube de Atletismo da Barreira
<b>CANAZ</b>	Clube de Atletismo da Nazaré
<b>CAOB</b>	Clube Atletismo de Óbidos
<b>CB Alc.</b>	Casa Benfica em Alcobaça
<b>COLIPO</b>	Clube Atletismo Colipo
<b>CPRAB</b>	Centro Popular Recreativo A-Do-Barbas
<b>CRA-L</b>	Clube Recreativo Amieirinhense
<b>CRPR</b>	Centro Recreativo Popular de Ribafria
<b>CSP VI</b>	Centro Social Paroquial Paulo VI
<b>D. POMBAL</b>	Cuélara Desportivo de Pombal
<b>GAC Vento</b>	Grupo Amigos Casais do Vento
<b>GAC-L</b>	Grupo Atletismo Caranguejeira
<b>GAU Bajouca</b>	Grupo Alegre Unido da Bajouca
<b>GDP-L</b>	Grupo Desportivo das Pedreiras
<b>IDV</b>	Industrial Desportivo Vieirense
<b>J. Vidigalense</b>	Juventude Vidigalense
<b>LMA-L</b>	Leiria Marcha Atlética
<b>M.C. LEIRIA</b>	Maratona Clube Leiria
<b>MARINHENSE</b>	Atlético Clube Marinhense
<b>MMI NAZARÉ</b>	Meia Maratona Internacional da Nazaré
<b>NDAP</b>	Núcleo Desporto Amador de Pombal
<b>ÓPTICA 2001</b>	Associação Atletismo Peniche (Óptica 2001)
<b>UDSG</b>	União Desportiva Santiago da Guarda (Ansião)

Ranking 2016  
**CLUBES FILIADOS NA ÉPOCA DE 2015/2016**

<b>1 - Agrupamento de Escolas Cister Alcobaça</b>	Alcobaça
<b>2 - Associação Cultural Desportiva Recreativa Arneirense</b>	Caldas da Rainha
<b>3 - Assoc. Cult Rec. Melhoramentos Silveirinha Grande e Claras</b>	Silveirinha Grande
<b>4 - Associação Cultural Desportiva da Reixida</b>	Cortes - Leiria
<b>5 - Associação Desportiva e Recreativa da Mata</b>	Milagres – Leiria
<b>6 - Associação Desportiva Cultural Recreativa Bairro dos Anjos</b>	Leiria
<b>7 - Associação Desporto Cultura Recreio- Liz Runners</b>	Leiria
<b>8 - Associação Académica Desportiva CCMI</b>	Leiria
<b>9 – Atlético Clube da Batalha</b>	Batalha
<b>10 – Atlético Clube Vermoil</b>	Vermoil / Pombal
<b>11 - Bombeiros Voluntários Bombarral</b>	Bombarral
<b>12 – Casa do Benfica em Alcobaça</b>	Alcobaça
<b>13 - Centro de Cultura, Recreio e Desporto da Burinhosa</b>	Pataias
<b>14 - Centro Popular e Recreativo A-do-Barbas</b>	Maceira/Leiria
<b>15 – Centro Sócio-Cult. Rec. Filarmónica da Charneca</b>	Pombal
<b>16 – Centro Social e Paroquial Paulo VI</b>	Leiria
<b>17 – Centro Recreativo Popular Ribafria</b>	Ribafria / Alcobaça
<b>18 – Clube Atletismo da Barreira</b>	Barreira / Leiria
<b>19- Clube Atletismo da Marinha Grande</b>	Marinha Grande
<b>20 – Clube Atletismo da Nazaré</b>	Nazaré
<b>21 – Clube Atletismo de Óbidos</b>	Óbidos
<b>22 - Clube Atletismo Prof. Emilia Pisoeiro</b>	Patias
<b>23 - Clube Desportivo Moitense</b>	Marinha Grande
<b>24 – Clube Recreativo Amieirinhense</b>	Marinha Grande
<b>25 - Clube Sempre em Movimento</b>	Leiria
<b>26 – Clube Veteranos do Lis</b>	Leiria
<b>27 - Grupo Alegre e Unido da Bajouca</b>	Bajouca / Leiria
<b>28 – Grupo Amigos Casais do Vento</b>	Alvaiázere
<b>29 – Grupo de Atletismo de Caranguejeira</b>	Caranguejeira / Leiria
<b>30 – Grupo Desportivo de Pedreiras</b>	Pedreiras / Porto Mós
<b>31 – Grupo Desportivo Recreativo das Figueiras</b>	Figueiras / M. Grande
<b>32 – Industrial Desportivo Vieirense</b>	Vieira / M. <sup>a</sup> Grande
<b>33 – Juventude Vidigalense</b>	Vidigal / Leiria
<b>34 – Leiria Marcha Atlético</b>	Leiria
<b>35 – Nucleo do Desporto Amador de Pombal</b>	Pombal
<b>36 – S.F.U 1º Dez/1902 – Atouguia da Baleia</b>	Peniche
<b>37 – Sociedade Recreativa da Jardoeira</b>	Jardoeira / Batalha
<b>38 - Sport Castanheira de Pera e Benfica</b>	Castanheira de Pera
<b>39 - União Desportiva Santiago da Guarda</b>	Ansião

### NÚMERO TOTAL DE ATLETAS POR ESCALÃO ÉPOCA 2015/2016

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS	TOTAL
BENJAMINS A	49	54	103
BENJAMINS B	39	30	69
INFANTIS	71	64	135
INICIADOS	66	81	147
JUVENIS	74	55	129
JUNIORES	45	36	81
SENIORES	136	62	198
VETERANOS	44	213	257
TOTAIS	693	426	1119

### MAPA COMPARATIVO DE CLUBES E ATLETAS INSCRITOS

ÉPOCA	CLUBES	ATLETAS
1976 / 1977	7	87
1977 / 1978	28	846
1978 / 1979	25	761
1979 / 1980	17	647
1980 / 1981	13	479
1981 / 1982	17	566
1982 / 1983	14	390
1983 / 1984	18	551
1984 / 1985	14	439
1985 / 1986	15	396
1986 / 1987	20	532
1987 / 1988	22	570
1988 / 1989	26	623
1989 / 1990	21	247
1990 / 1991	21	360
1991 / 1992	18	378
1992 / 1993	20	386
1993 / 1994	23	492
1994 / 1995	19	543

Ranking 2016

<b>1995 / 1996</b>	<b>23</b>	<b>625</b>
<b>1996 / 1997</b>	<b>23</b>	<b>776</b>
<b>1997 / 1998</b>	<b>19</b>	<b>724</b>
<b>1998 / 1999</b>	<b>18</b>	<b>668</b>
<b>1999 / 2000</b>	<b>23</b>	<b>870</b>
<b>2000 / 2001</b>	<b>24</b>	<b>773</b>
<b>2001 / 2002</b>	<b>26</b>	<b>926</b>
<b>2002 / 2003</b>	<b>30</b>	<b>941</b>
<b>2003 / 2004</b>	<b>28</b>	<b>872</b>
<b>2004 / 2005</b>	<b>28</b>	<b>861</b>
<b>2005 / 2006</b>	<b>32</b>	<b>1008</b>
<b>2006 / 2007</b>	<b>32</b>	<b>1189</b>
<b>2007 / 2008</b>	<b>33</b>	<b>1220</b>
<b>2008 / 2009</b>	<b>34</b>	<b>1437</b>
<b>2009 / 2010</b>	<b>34</b>	<b>1398</b>
<b>2010/ 2011</b>	<b>34</b>	<b>1204</b>
<b>2011/2012</b>	<b>31</b>	<b>1183</b>
<b>2012/2013</b>	<b>33</b>	<b>1195</b>
<b>2013/2014</b>	<b>32</b>	<b>1209</b>
<b>2014/2015</b>	<b>35</b>	<b>1194</b>
<b>2105/2016</b>	<b>39</b>	<b>1119</b>



# **RANKING**

## **ANUAL**

### **2016**

## RANKING DE INFANTIS

### 60 M

Francisco Silva	03	JV	<b>8,23</b>	Diana Knyazevych	03	JV	<b>8,50</b>
André Petriv	03	JV	<b>8,48</b>	Sofia Lavreshina	03	ACV	<b>8,62</b>
Henrique Alipio	03	JV	<b>8,52</b>	Vera Duque	03	BA	<b>8,82</b>
Eduardo Oliveira	04	JV	<b>8,60</b>	Ashley Nhunga	03	JV	<b>8,88</b>
Carlos Paiva	03	ACDRA	<b>8,63</b>	M <sup>a</sup> João Abreu	03	ACV	<b>9,01</b>
Guilherme Santos	03	GAC-L	<b>8,70</b>	Mariana Almeida	03	CB Alc.	<b>9,11</b>
David Pereira	03	CAMG	<b>8,70</b>	Joana Gameiro	04	JV	<b>9,22</b>
André Rodrigues	04	CAMG	<b>8,76</b>	Alexandra Freitas	04	JV	<b>9,22</b>
Salvador Bilreiro	03	JV	<b>8,76</b>	Sara Brites	06	JV	<b>9,28</b>
Yoelvis Companioni	04	ACB-L	<b>8,94</b>	Ana Reis	04	JV	<b>9,29</b>
		Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s	
Francisco Silva	03	JV	<b>8,14</b>				
Daniel Savchuk	03	ACV	<b>8,65</b>				

### 150 M

Francisco Silva	03	JV	<b>21,07 pc</b>	Diana Knyazevych	03	JV	<b>20,31</b>
Eduardo Oliveira	04	JV	<b>21,51 pc</b>	Sofia Lavreshina	03	ACV	<b>20,57 pc</b>
Daniel Savchuk	03	ACV	<b>21,67 pc</b>	Ashley Nhunga	03	JV	<b>21,62 pc</b>
Rodrigo Duarte	03	BA	<b>21,70 pc</b>	Joana Gameiro	04	JV	<b>22,46 pc</b>
Henrique Alipio	03	JV	<b>21,98 pc</b>	M <sup>a</sup> João Abreu	03	ACV	<b>22,59 pc</b>
João Silva	04	JV	<b>22,00 pc</b>	Ana Reis	04	JV	<b>22,65 pc</b>
Duarte Gonçalves	04	ACV	<b>22,45 pc</b>	Sara Vieira	04	ACV	<b>22,67 pc</b>
João Gonçalves	03	CAMG	<b>22,57 pc</b>	Alexandra Freitas	04	JV	<b>22,75</b>
Nuno Cordeiro	06	JV	<b>22,90 pc</b>	Melissa Mayor	03	ACV	<b>22,90 pc</b>
Tiago Rosa	03	JV	<b>22,90 pc</b>	Mariana Macedo	03	ACB-L	<b>23,16 pc</b>
		Vento + 2 m /s					
Francisco Silva	03	JV	<b>19,87</b>				
João Silva	04	JV	<b>21,63</b>				
André Braz	04	CAMG	<b>22,82</b>				

### 600 M

Martim Costa	03	BA	<b>1.50,6</b>	Mariana Ferreira	03	GDP-L	<b>1.54,49</b>
Márcio Dias	05	AE-CA	<b>1.55,8</b>	Lara Duarte	04	CAOB	<b>1.56,22 pc</b>
Mauro Afonso	03	JV	<b>1.56,3</b>	Eduardo Silva	05	JV	<b>1.58,50 pc</b>
Francisco Garcia	04	CAMG	<b>1.57,03 pc</b>	Mariana Vidinha	04	CANaz	<b>2.00,35 pc</b>
Bernardo Pacheco	04	JV	<b>1.57,2</b>	Sara Vieira	04	ACV	<b>2.02,78</b>
Miguel Cabeças	03	AE-CA	<b>1.58,01 pc</b>	Mafalda Sousa	03	CAMG	<b>2.04,65</b>
Daniel Amado	04	JV	<b>1.58,04 pc</b>	Joana Figueiredo	05	JV	<b>2.05,29 pc</b>
Nuno Cordeiro	06	JV	<b>1.58,22</b>	Sofia Sobreira	04	JV	<b>2.06,39 pc</b>
Tiago Gomes	05	ACB-L	<b>1.59,51</b>	Maria Inês Silva	04	AE-CA	<b>2.07,73 pc</b>
Francisco Amaral	05	AE-CA	<b>2.01,48 pc</b>	Elisângela Codinha	05	SFUAB	<b>2.09,40</b>

### 1.000 M

Francisco Silva	03	JV	<b>3.07,19</b>	Sofia Lavreshina	03	ACV	<b>3.13,69</b>
Tomás Silva	03	GAC-L	<b>3.21,47</b>	Mariana Ferreira	03	GDP-L	<b>3.26,32</b>
Afonso Marques	04	ACV	<b>3.28,69</b>	Maria Santos	03	GAC-L	<b>3.33,49</b>
Márcio Dias	05	AE-CA	<b>3.29,54</b>	Mariana Macedo	03	ACB-L	<b>3.41,06</b>
André Petriv	03	JV	<b>3.29,68</b>	Eduarda Silva	05	JV	<b>3.41,10</b>
Yoelvis Companioni	04	ACB-L	<b>3.31,70</b>	Joana Gameiro	04	JV	<b>3.44,38</b>
Tiago Silva	04	GAC-L	<b>3.32,01</b>	Catarina Ferreira	04	CPRAB	<b>3.46,44</b>
Duarte Rodrigues	04	ACB-L	<b>3.32,02</b>	Rute Lourenço	04	CAMG	<b>3.47,23</b>
Artur Santos	03	JV	<b>3.34,08</b>	Ana Reis	04	JV	<b>3.49,70</b>





Ranking 2016

Guilherme Quaresma 03 JV **3.34,30** Lara Duarte 04 CAMG **3.50,10**

**(0,76) / 60 BARREIRAS / ( 0,76 )**

Francisco Silva	03 JV	<b>10,49</b>	Ashley Nhunga	03 JV	<b>10,25 pc</b>
Daniel Savchuk	03 ACV	<b>10,72 pc</b>	Diana Knyazevych	03 JV	<b>10,73 pc</b>
Eduardo Oliveira	04 JV	<b>11,36</b>	Joana Gameiro	04 JV	<b>11,04</b>
Henrique Alipio	03 JV	<b>11,97</b>	Sofia Lavreshina	03 ACV	<b>11,09 pc</b>
João Gonçalves	03 CAMG	<b>11,97</b>	Carolina Caseiro	04 JV	<b>11,98</b>
Artur Santos	03 JV	<b>12,06 pc</b>	Joana Ferreira	03 ACV	<b>12,17 pc</b>
Daniel Amado	04 JV	<b>12,63</b>	Melissa Mayor	03 ACV	<b>12,18</b>
Guilherme Pereira	03 JV	<b>12,64 pc</b>	M <sup>a</sup> João Abreu	03 ACV	<b>12,18 pc</b>
Eduardo Fernandes	04 ACV	<b>12,71 pc</b>	Alexandra Freitas	04 JV	<b>12,39</b>
Diogo Mendes	03 CAMG	<b>12,75</b>	Ana Reis	04 JV	<b>12,44</b>

Vento + 2 m /s

Vento + 2 m /s

Francisco Silva	03 JV	<b>10.35</b>	Joana Gameiro	04 JV	<b>11,03</b>
			Carolina Caseiro	04 JV	<b>11,89</b>
			Diana Pereira	03 JV	<b>12,00</b>
			Melissa Mayor	03 ACV	<b>12,06</b>

**VARA**

Daniel Savchuk	03 ACV	<b>1,80</b>	Sofia Lavreshina	03 ACV	<b>1,90</b>
			Melissa Sotto Mayor	03 ACV	<b>1,80</b>

**ALTURA**

Daniel Sarchuk	03 ACV	<b>1,46</b>	Lara Duarte	04 CAOB	<b>1,39 pc</b>
Salvador Bilreiro	03 JV	<b>1,41</b>	Ana Reis	04 JV	<b>1,31</b>
Henrique Alipio	03 JV	<b>1,36 pc</b>	Diana Knyazevych	03 JV	<b>1,30 pc</b>
Eduardo Oliveira	04 JV	<b>1,33</b>	Melissa Mayor	03 ACV	<b>1,30 pc</b>
Diogo Pinho	03 ACDRA	<b>1,32 pc</b>	Sofia Lavreshina	03 ACV	<b>1,30</b>
Afonso Marques	04 ACV	<b>1,29</b>	Joana Ferreira	03 ACV	<b>1,28</b>
Carlos Paiva	03 ACDRA	<b>1,28 pc</b>	Carolina Caseiro	04 JV	<b>1,25</b>
André Rodrigues	04 CAMG	<b>1,25</b>	Teresa Santos	04 JV	<b>1,25</b>
Francisco Silva	03 JV	<b>1,24 pc</b>	Ashley Nhunga	03 JV	<b>1,24 pc</b>
João Gonçalves	03 CAMG	<b>1,19</b>	Mariana Pinheiro	03 JV	<b>1,20</b>

**COMPRIMENTO**

Francisco Silva	03 JV	<b>4,93</b>	Sofia Lavreshina	03 ACV	<b>4,65</b>
André Petriv	03 JV	<b>4,75</b>	Ashlev Nhunga	03 JV	<b>4,40</b>
Daniel Sarchuk	03 ACV	<b>4,59</b>	Diana Knyazevych	03 JV	<b>4,37</b>
Eduardo Oliveira	04 JV	<b>4,55</b>	M <sup>a</sup> João Abreu	03 ACV	<b>4,12</b>
Henrique Alipio	03 JV	<b>4,55</b>	Vera Duque	03 BA	<b>3,89</b>
Carlos Paiva	03 ACDRA	<b>4,32</b>	Carolina Caseiro	04 JV	<b>3,86</b>
João Silva	04 JV	<b>4,28</b>	Ana Reis	04 JV	<b>3,84 pc</b>
Afonso Marques	04 ACV	<b>4,12 pc</b>	Alexandra Freitas	04 JV	<b>3,80</b>
João Gonçalves	03 CAMG	<b>4,07</b>	Quélia d'além	03 CA Naz	<b>3,80</b>
Diogo Mendes	03 ACV	<b>4,00 pc</b>	Catarina Soares	05 JV	<b>3,78</b>

Vento + 2 m /s

Vento + 2 m /s

André Petriv	03 JV	<b>4,89</b>
Afonso Marques	04 ACV	<b>4,17</b>

**( 3Kg ) / PESO / ( 2 Kg )**

David Pereira	03 CAMG	<b>15,12 pc</b>	Carolina André	04 CAMG	<b>9,57</b>
André Petriv	03 JV	<b>10,12 pc</b>	M <sup>a</sup> João Abreu	03 ACV	<b>8,77</b>
Guilherme Pereira	03 JV	<b>9,47</b>	Carolina Caseiro	04 JV	<b>8,66</b>





Ranking 2016

**4 x 60 M**

**J. Vidigalense 33,13**  
 João Silva (04), Henrique Alipio (04)  
 Eduardo Oliveira (04), Francisco Silva (03)

**AC Vermoil 35,86**  
 Daniel Savchuk (03), Tomás Santos (03)  
 Eduardo Fernandes (04), Afonso Marques (04)

**CAM Grande 37,21**  
 André Braz (04), Francisco Garcia (04)  
 João Gonçalves (03), David Pereira (03)

**J. Vidigalense 34,72**  
 Alexandra Freitas (04), Joana Gameiro (04)  
 Asnley Nhunga (03), Diana Knyazevych (03),

**J. Vidigalense (Benj.) 38,12**  
 Sara Brites (06), Catarina Soares (05)  
 Vera Goucha (05), Eduarda Silva (05)

**SFU Atouguia da Baleia 40,62**  
 Marta Castanheira (04), Mafalda Santos (06)  
 Beatriz Castanheira (04), Elisângela Codinha (05)

**AC Vermoil (Benj.) 40,76**  
 Rafael Pereira (05), Filipa Santos (05)  
 Tânia Pereira (05), Lara Santos (05)

**RANKING DE INICIADOS****80 m**

David Martinho	01	ACDRA	<b>9,35</b>	Carina Silva	01	JV	<b>10,37</b>
Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>9,42</b>	Laura Ramos	02	CPRAB	<b>10,69</b>
Gonçalo Soares	01	AE-CA	<b>9,48</b>	Maria Esteves	01	CAMG	<b>10,78</b>
André Pimenta	01	JV	<b>9,50</b>	Sarta Sani	02	JV	<b>10,82</b>
Guilherme Carolino	01	AE-CA	<b>9,91</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>10,90</b>
Márcio Alves	01	CAMG	<b>10,06</b>	Daniela Lopes	02	JV	<b>11,04</b>
Rodrigo Porfirio	02	SFUAB	<b>10,14</b>	Diana Knyazevych	03	JV	<b>11,13</b>
Rodrigo Fragoso	02	AE-CA	<b>10,42</b>	Mafalda Pires	02	JV	<b>11,20</b>
Rodrigo Dias	02	ACV	<b>10,44</b>	Inês Santos	01	JV	<b>11,26</b>
Francisco Silva	03	JV	<b>10,51</b>	Ashley Nhunga	03	JV	<b>11,42</b>
Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s			
Rodrigo Dias	02	ACV	<b>10,17</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>10,77</b>
Francisco Vilhena	02	CAMG	<b>10,38</b>	Mª Inês Teixeira	02	CAMG	<b>11,03</b>
Miguel Delgado	02	JV	<b>10,43</b>	Mafalda Pires	02	JV	<b>11,19</b>
				Sofia Lavreshina	03	ACV	<b>11,33</b>

**250 M**

Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>30,54</b>	Carina Silva	01	JV	<b>34,92</b>
Gonçalo Soares	01	AE-CA	<b>31,36</b>	Laura Ramos	02	CPRAB	<b>35,51</b>
David Martinho	01	ACDRA	<b>31,38</b>	Maria Esteves	01	CAMG	<b>36,05</b>
André Pimenta	01	JV	<b>31,42 pc</b>	Tânia Rodrigues	01	AE-CA	<b>36,54</b>
Francisco Vilhena	02	CAMG	<b>33,65 pc</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>36,64</b>
Márcio Alves	01	CAMG	<b>33,70 pc</b>	Inês Santos	01	JV	<b>36,98</b>
Pedro Lameiras	01	CAMG	<b>33,93</b>	Sarta Sani	02	JV	<b>37,06 pc</b>
Fábio Francisco	01	GAC-L	<b>34,17</b>	Diana Santos	01	JV	<b>37,11</b>
Pedro Pedro	02	ACB-L	<b>34,49 pc</b>	Laura Santos	01	JV	<b>37,69</b>
Rodrigo Fragoso	02	BA	<b>34,67 pc</b>	Inês Ferreira	01	ACDRA	<b>37,79</b>

**800 M**

Tiago Gonçalves	02	BA	<b>2.21,60</b>	Diana Santos	01	JV	<b>2.25,69</b>
Gonçalo Oliveira	02	JV	<b>2.26,12</b>	Laura Ramos	02	CPRAB	<b>2.25,99</b>
Rodrigo Porfirio	02	SFUAB	<b>2.26,92</b>	Sofia Duarte	01	CAOB	<b>2.30,78</b>
Francisco Silva	03	JV	<b>2.27,44</b>	Sofia Lavreshina	03	ACV	<b>2.31,73</b>
Francisco Vilhena	02	CAMG	<b>2.30,02 pc</b>	Clara Pinto	01	BA	<b>2.33,95</b>
Rafael Plamadela	02	CA Naz	<b>2.31,85 pc</b>	Laura Santos	01	JV	<b>2.34,06</b>
Alexandre Marques	02	GAUB	<b>2.32,50</b>	Maria Henriques	01	IDV	<b>2.42,75</b>
Andril Melnyk	02	JV	<b>2.34,76 pc</b>	Maria Esteves	01	CAMG	<b>2.45,54</b>
Guilherme Candido	02	CAMG	<b>2.40,57</b>	Mafalda Pires	02	JV	<b>2.46,27</b>
João Carreira	02	BA	<b>2.41,08</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>2.46,41</b>

**1.000 M**

Rodrigo Porfirio	02	SFUAB	<b>3.04,88</b>	Diana Santos	01	JV	<b>3.11,87</b>
Francisco Silva	03	JV	<b>3.07,19</b>	Sofia Lavreshina	03	ACV	<b>3.13,69</b>
Francisco Vilhena	02	CAMG	<b>3.13,0</b>	Laura Ramos	02	CPRAB	<b>3.17,6</b>
Rafael Plamadela	02	CA Naz	<b>3.15,0</b>	Sofia Duarte	01	CAOB	<b>3.20,13</b>
Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>3.16,53</b>	Laura Santos	01	JV	<b>3.21,34</b>
Gonçalo Oliveira	02	JV	<b>3.17,5</b>	Clara Pinto	01	BA	<b>3.23,24</b>
Hugo Patricio	01	BVB-L	<b>3.17,6</b>	Mariana Ferreira	03	GDP-L	<b>3.26,32</b>
Guilherme Candido	02	CAMG	<b>3.18,5</b>	João Bagagem	02	ACB-L	<b>3.32,88</b>
André Pimenta	01	JV	<b>3.18,57</b>	Maria Santos	03	GAC-L	<b>3.33,49</b>
Márcio Alves	01	CAMG	<b>3.19,45</b>	Mariana Macedo	03	ACB-L	<b>3.41,06</b>

Ranking 2016

**1.500 M**

Guilherme Doirado	02	SFUAB	<b>5.08,37</b>	Diana Santos	01	JV	<b>5.11,53</b>
Tiago Gonçalves	02	BA	<b>5.10,24</b>	Sofia Duarte	01	CAOB	<b>5.25,17</b>
Rodrigo Marques	02	SFUAB	<b>5.25,12</b>	Laura Santos	01	JV	<b>5.31,76</b>
Hugo Patricio	01	BVB-L	<b>5.25,19</b>	Maria Henriques	01	IDV	<b>5.51,40</b>
				Érica Lavos	01	IDV	<b>6.00,66</b>
				Cintia Silva	02	SFUAB	<b>6.28,00</b>
				Nicole Estevão	02	SFUAB	<b>6.53,60</b>

**100 M ( 0,84 ) / BARREIRAS / 80 M ( 0,76 )**

André Pimenta	01	JV	<b>15,04</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>12,61</b>
Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>15,74</b>	Maria Esteves	01	CAMG	<b>13,51</b>
Rodrigo Fragoso	02	AE-CA	<b>16,50</b>	Sarta Sani	02	JV	<b>14,38</b>
Diogo Meneses	02	JV	<b>16,74</b>	Clara Pinto	01	BA	<b>15,75</b>
Rodrigo Dias	02	ACV	<b>17,10</b>	Mafalda Pires	02	JV	<b>15,81</b>
Francisco Vilhena	02	CAMG	<b>17,77</b>	Laura Ramos	02	CPRAB	<b>15,85</b>
Pedro Fernandes	02	CAMG	<b>18,73</b>	Diana Pereira	03	JV	<b>16,61</b>
José Pedro Neves	02	ACV	<b>19,95</b>	Marta Rodrigues	01	ACB-L	<b>16,79</b>
Dário Lisboa	01	ACB-L	<b>20,84</b>	Diana Silva	02	JV	<b>17,17</b>
Fábio Santos	01	ACB-L	<b>23,34</b>	Joana Bagagem	02	ACB-L	<b>17,47</b>
		Vento + 2 m/s				Vento + 2 m/s	
Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>14,57</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>12,42</b>
André Pimenta	01	JV	<b>14,97</b>	M <sup>a</sup> Inês Teixeira	02	CAMG	<b>14,04</b>
Miguel Delgado	02	JV	<b>17,53</b>				
Márcio Alves	01	CAMG	<b>18,33</b>				
Hugo Patricio	01	BVB-L	<b>19,79</b>				

**250 M BARREIRAS (0,76)**

Gonçalo Oliveira	02	JV	<b>39,10</b>	Laura Santos	01	JV	<b>43,43</b>
Guilherme Candido	02	CAMG	<b>43,73</b>	Érica Mendes	02	JV	<b>44,57</b>
João Carreira	02	BA	<b>44,79</b>	Inês Santos	01	JV	<b>44,64</b>
				Clara Pinto	01	BA	<b>44,72</b>

**1.500 M OBSTÁCULOS (0,76) S/ VALA**

Tiago Gonçalves	02	BA	<b>5.00,99</b>	Laura Santos	01	JV	<b>5.41,6</b>
Guilherme Doirado	02	SFUAB	<b>5.18,79</b>	Clara Pinto	01	BA	<b>5.44,2</b>
Hugo Patrício	01	BVB-L	<b>5.28,4</b>	Ângela Sousa	01	IDV	<b>6.20,1</b>
Rodrigo Porfirio	02	SFUAB	<b>5.34,59</b>	Érica Mendes	02	JV	<b>6.32,4</b>
Guilherme Candido	02	CAMG	<b>5.42,1</b>	Nicole Estevão	02	SFUAB	<b>6.54,08</b>

**VARA**

Rodrigo Dias	02	ACV	<b>2,40</b>	Mafalda Teixeira	01	BA	<b>2,20</b>
Rodrigo Borges	01	CAMG	<b>2,30 pc</b>	Clara Pinto	01	BA	<b>2,10</b>
André Pimenta	01	JV	<b>2,10 pc</b>	Sofia Lavreshina	03	ACV	<b>1,90</b>
Pedro Fernandes	02	CAMG	<b>2,10</b>	Melissa Sotto Mayor	03	ACV	<b>1,80</b>
Daniel Savchuk	03	ACV	<b>1,80</b>				
José Pedro Neves	02	ACV	<b>1,70 pc</b>				



Ranking 2016

**ALTURA**

André Pimenta	01	JV	<b>1,74</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>1,54</b>
Wagner Andrade	01	ACDRA	<b>1,68 pc</b>	Lara Duarte	04	CAOB	<b>1,39 pc</b>
Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>1,60</b>	Maria Esteves	01	CAMG	<b>1,37</b>
Diogo Meneses	02	JV	<b>1,51 pc</b>	Ana Reis	04	JV	<b>1,31</b>
Treasure Maduaeke	02	CAOB	<b>1,51 pc</b>	Diana Knyazevych	03	JV	<b>1,30 pc</b>
Gonçalo Soares	01	AE-CA	<b>1,46 pc</b>	Melissa Mayor	03	ACV	<b>1,30 pc</b>
Pedro Fernandes	02	CAMG	<b>1,46</b>	Sofia Lavreshina	03	ACV	<b>1,30</b>
Daniel Sarchuk	03	ACV	<b>1,46</b>	M <sup>a</sup> Inês Teixeira	02	CAMG	<b>1,30</b>
Rodrigo Dias	02	ACV	<b>1,44</b>	Helena Morgado	01	ACV	<b>1,28</b>
Márcio Alves	01	CAMG	<b>1,44</b>	Joana Ferreira	03	ACV	<b>1,28</b>
Francisco Vilhena	02	CAMG	<b>1,44</b>				

**COMPRIMENTO**

Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>6,77</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>5,51</b>
André Pimenta	01	JV	<b>6,57</b>	M <sup>a</sup> Inês Teixeira	02	CAMG	<b>4,92 pc</b>
David Martinho	01	ACDRA	<b>6,08</b>	Maria Esteves	01	CAMG	<b>4,86</b>
Gonçalo Soares	01	AE-CA	<b>5,54</b>	Mafalda Teixeira	01	BA	<b>4,73</b>
Rodrigo Fragoso	02	AE-CA	<b>5,40</b>	Sofia Lavreshina	03	ACV	<b>4,65</b>
Diogo Meneses	02	JV	<b>5,39</b>	Mafalda Pires	02	JV	<b>4,60</b>
Miguel Delgado	02	JV	<b>5,28 pc</b>	Laura Ramos	02	CPRAB	<b>4,50</b>
Márcio Alves	01	CAMG	<b>5,26 pc</b>	Diana Silva	02	JV	<b>4,40</b>
Rodrigo Dias	02	ACV	<b>5,18</b>	Ashlev Nhunga	03	JV	<b>4,40</b>
Pedro Lameiras	01	CAMG	<b>5,03 pc</b>	Helena Morgado	01	ACV	<b>4,38 pc</b>
		Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s	
Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>6,82</b>	M <sup>a</sup> Inês Teixeira	02	CAMG	<b>5,03</b>

**TRIPLO**

André Pimenta	01	JV	<b>12,32</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>11,52</b>
Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>12,21</b>	Maria Esteves	01	CAMG	<b>10,35</b>
Rodrigo Dias	02	ACV	<b>10,91</b>	Tânia Rodrigues	01	AE-CA	<b>10,00</b>
Rodrigo Fragoso	02	AE-CA	<b>10,68</b>	Helena Morgado	01	ACV	<b>8,67</b>
Pedro Fernandes	02	CAMG	<b>10,34</b>				
José Pedro Neves	02	ACV	<b>9,39</b>				
Guilherme Doirado	02	SFUAB	<b>9,37</b>				
		Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s	
Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>12,97</b>	Tânia Rodrigues	01	AE-CA	<b>10,02</b>

**( 4 Kg ) / PESO / ( 3 Kg )**

Gonçalo Soares	01	AE-CA	<b>12,72</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>10,70</b>
Márcio Alves	01	CAMG	<b>12,42</b>	Camila Carreira	02	JV	<b>10,51</b>
David Pereira	03	CAMG	<b>12,31</b>	Laura Monteiro	01	JV	<b>10,45 pc</b>
José Costa	01	JV	<b>11,28</b>	Inês Cordeiro	02	JV	<b>8,23</b>
Carlos Malaquias	01	CAOB	<b>11,00</b>	Carolina Patricio	01	BVB-L	<b>8,09</b>
Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>10,84</b>	Inês Santos	01	JV	<b>7,83 pc</b>
André Pimenta	01	JV	<b>10,37</b>	Sarta Sani	02	JV	<b>7,82</b>
Guilherme Lourenço	02	CAOB	<b>9,94</b>	Maria Esteves	01	CAMG	<b>7,51 pc</b>
João Moreira	01	GDP-L	<b>9,90</b>	Sofia Pereira	02	ACV	<b>7,40</b>
Diogo Baptista	01	CAOB	<b>9,76</b>	Helena Morgado	01	ACV	<b>7,19 pc</b>



Ranking 2016

**( 1 Kg ) / DISCO / ( 750 g )**

Telmo Santos	01	CSPVI	<b>37,15</b>	Camila Carreira	02	JV	<b>33,79</b>
José Costa	01	JV	<b>30,61</b>	Laura Monteiro	01	JV	<b>32,23</b>
David Pereira	03	CAMG	<b>25,71</b>	Carolina Patricio	01	BVB-L	<b>19,35</b>
Guilherme Pereira	03	JV	<b>20,84</b>	Carolina André	04	CAMG	<b>16,60</b>
Márcio Alves	01	CAMG	<b>20,50*</b>				
Telmo Louro	01	JV	<b>20,22</b>				
Rafael Costa	03	JV	<b>16,59</b>				

\*Disco 1,5Kg

**( 600g ) / DARDO / ( 500g )**

Diogo Meneses	02	JV	<b>33,62</b>	Camila Carreira	02	JV	<b>25,21</b>
Diogo Batista	01	CAOB	<b>30,38</b>	Carolina Patricio	01	BVB-L	<b>24,15</b>
Rodrigo Dias	02	ACV	<b>27,62</b>	Beatriz Gomes	02	JV	<b>23,51</b>
André Pimenta	01	JV	<b>26,79</b>	M <sup>a</sup> João Abreu	03	ACV	<b>20,77</b>
Carlos Malaquias	01	CAOB	<b>26,09</b>	Maria Esteves	01	CAMG	<b>20,76</b>
André Roberto	02	JV	<b>25,81</b>	Diana Almeida	02	JV	<b>20,38</b>
Pedro Fernandes	02	CAMG	<b>25,14</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>20,32</b>
Saúl Santos	02	JV	<b>23,37</b>	Joana Ferreira	03	ACV	<b>14,68</b>
Guilherme Pereira	03	JV	<b>22,44</b>	Sarta Sani	02	JV	<b>14,57</b>
Miguel Delgado	02	JV	<b>22,26</b>	Matilde Santos	03	JV	<b>14,34</b>

**( 4 Kg ) / MARTELO / ( 3 kg )**

João Moreira	01	GDP-L	<b>38,74</b>	Laura Monteiro	01	JV	<b>43,44</b>
João Costa	01	JV	<b>23,30</b>	Sofia Pereira	02	ACV	<b>38,38</b>
Adriano Martins	02	SFUAB	<b>16,62</b>	Camila Carreira	02	JV	<b>29,43</b>
Henrique Pereira	02	SFUAB	<b>14,15</b>	Inês Fernando	01	SFUAB	<b>16,68</b>
				Celeste Machado	01	SFUAB	<b>16,34</b>

**4.000 M / MARCHA / 4.000 M**

Rodrigo Porfirio	02	SFUAB	<b>30.42,28</b>	Catarina Costa	02	GACV	<b>25.34,20</b>
Henrique Pereira	02	SFUAB	<b>31.14,35</b>	Maria Rui Fonseca	01	SFUAB	<b>27.26,70</b>
Adriano Martins	02	SFUAB	<b>31.48,30</b>	Cintia Silva	02	SFUAB	<b>29.14,50</b>
				Inês Rodrigues	02	GACV	<b>29.50,19</b>
				Inês Fernando	01	SFUAB	<b>31.30,40</b>

**HEPTATLO**

**80 m / Comp./Dardo 6 / 100B (084) / Alt./ Peso 4 / 1.000**

Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>3890</b>
André Pimenta	01	JV	<b>3852</b>
Márcio Alves	01	CAMG	<b>3007</b>
Diogo Meneses	02	JV	<b>2991</b>
Pedro Fernandes	02	CAMG	<b>2286</b>
		Vento + 4m /s	
Rodrigo Dias	02	ACV	<b>2806</b>
Miguel Delgado	02	JV	<b>2630</b>
Francisco Vilhena	02	CAMG	<b>2535</b>
Hugo Patricio	01	BVB-L	<b>1930</b>
José Neves	02	ACV	<b>1735</b>

**80B (0,76 / Dardo 5 / Altura / 80 m / Comp. / Peso3 / 800**

Eduarda Ferreira	01	JV	<b>3862</b>
Laura Ramos	02	CPRAB	<b>2885</b>
Sarta Sani	02	JV	<b>2847</b>
Mafalda Pires	02	JV	<b>2465</b>
Inês Santos	01	JV	<b>2064</b>
		Vento + 4m /s	
Maria Esteves	01	CAMG	<b>3399</b>
M <sup>a</sup> Inês Teixeira	02	CAMG	<b>3109</b>



**4 x 80 M**

<b>Seleção ADAL</b> Márcio Alves (01), André Pimenta (01) Rodrigo Agostinho (01), David Martinho (01)	<b>37,63</b>	<b>J. Vidigalense</b> Diana Knyazevych (03), Diana Silva (02) Sarta Sani (02), Carina Silva (01)	<b>42,99</b>
<b>J. Vidigalense</b> Gonçalo Oliveira (02), Henrique Alipio (03) João Costa (01), Diogo Meneses (02)	<b>41,54</b>	<b>ID Vieirense</b> Patricia Fernandes (01), Maria Henriques (01) Bruna Coelho (01), Érica Lavos (01)	<b>47,30</b>
<b>CAM Grande</b> João Gonçalves (03), Pedro Fernandes (02) David Pereira (03), Guilherme Candido (02)	<b>43,31</b>	<b>SFU Atouguia da Baleia</b> Marta Castanheira (04), Maria Rui Fonseca (01) Nicole Estevão (02), Cintia Silva (02)	<b>49,26</b>
<b>AC Vermoil</b> Tomás Santos (03), Daniel Savchuk (03) José Pedro Neves (02), Rodrigo Dias (02)	<b>45,77</b>		



## RANKING DE JUVENIS

### 100 M

Erilk Kostrystsya	99	JV	11,00	Joana Carlos	99	JV	12,04
Lucas Dias	99	ACV	11,21	Bárbara Mota	00	ACV	12,76
Ricardo Ribeiro	99	CAMG	11,31	Inês Lopes	99	CAMG	12,87
João Silva	99	ACV	11,45	Beatriz Fernandes	00	ACDRA	13,01
Rodrigo Agostinho	01	JV	11,57	Rute Mota	99	GAUB	13,02
Miguel Baptista	99	JV	11,57	Alina Humenyuk	00	JV	13,11
David Martinho	01	ACDRA	11,59	Sarta Sani	02	JV	13,29
Rodrigo Ferreira	00	GAUB	11,60	Mariana Santos	99	ACV	13,52
André Pimenta	01	JV	11,71	Mafalda Pereira	00	ACDRA	13,71
João Albasini Nunes	00	JV	12,08	Ana Frias	00	CAMG	13,85

Vento + 2 m /s

Lucas Dias	99	ACV	10,99
João Silva	99	ACV	11,30
David Martinho	01	ACDRA	11,31
Rodrigo Agostinho	01	JV	11,47
André Pimenta	01	JV	11,61
Eduardo Gaspar	00	JV	11,85
Gonçalo Sosres	01	AE-CA	11,85

Vento + 2 m /s

Joana Carlos	99	JV	12,02
Inês Lopes	99	CAMG	12,72
Carina Silva	01	JV	12,87
Sarta Sani	02	JV	13,21
Mafalda Pereira	00	ACDRA	13,66
Ana Frias	00	CAMG	13,76

### 200 M

Lucas Dias	99	ACV	22,70	Joana Carlos	99	JV	25,28
Erilk Kostrystsya	99	JV	23,07	Inês Lopes	99	CAMG	26,58
Miguel Baptista	99	JV	23,28	Beatriz Fernandes	00	ACDRA	27,16
Rodrigo Agostinho	01	JV	23,60	Carina Silva	01	JV	27,17
Ricardo Ribeiro	99	CAMG	23,66	Alina Humenyuk	00	JV	27,18
João Silva	99	ACV	23,71 pc	Mafalda Pereira	00	ACDRA	27,44
Rodrigo Ferreira	00	GAUB	23,97	Bárbara Mota	00	ACV	27,73
David Martinho	01	ACDRA	24,30	Rute Mota	99	GAUB	27,84
Rúben Rodrigues	99	CAMG	24,86	Juliana Brites	00	JV	28,32 pc
Gonçalo Sosres	01	AE-CA	24,91	Sarta Sani	02	JV	28,33

Vento + 2 m /s

Pedro Chá-Chá	99	BA	24,11
João Albasini Nunes	00	JV	24,37

Vento + 2 m /s

Alina Humenyuk	00	JV	26,84
Mariana Santos	99	ACV	27,83
Juliana Brites	00	JV	27,97
Carolina Esteves	99	CAMG	28,27

### 300 M

Miguel Baptista	99	JV	36,22	Joana Carlos	99	JV	41,70 pc
Rodrigo Agostinho	01	JV	37,22	Laura Ramos	02	CPRAB	43,69
Rafael Ramusga	00	JV	37,46 pc	Alina Humenyuk	00	JV	44,0
Rodrigo Ferreira	00	GAUB	37,63	Carina Silva	01	JV	44,57
Pedro Chá-chá	99	BA	37,72	Inês Lopes	99	CAMG	45,03
Erilk Kostrystsya	99	JV	37,91	Catarina Santos	99	JV	45,17 pc
Daniel Antunes	99	ACV	38,55	Daria Melnyk	00	JV	45,40 pc
Rafael Cruz	00	AE-CA	38,6	Mariana Santos	99	ACV	45,42 pc
Ricardo Ribeiro	99	CAMG	38,77	Laura Santos	01	JV	45,49
José Santos	99	JV	38,86 pc	Carina Silva	00	JV	45,83

Ranking 2016

**800 M**

Samuel Santos	99	JV	<b>1.59,33 pc</b>	Ana Luísa Pedrosa	99	ACV	<b>2.23,41</b>
João Ferreira	99	BA	<b>2.01,87</b>	Diana Santos	01	JV	<b>2.25,69</b>
Eduardo Oliveira	00	BA	<b>2.02,30</b>	Laura Ramos	02	CPRAB	<b>2.25,99</b>
Miguel Silva	00	JV	<b>2.03,06</b>	Daria Melnyk	00	JV	<b>2.29,26 pc</b>
Gonçalo Fabião	99	BA	<b>2.07,04 pc</b>	Sofia Duarte	01	CAOB	<b>2.30,78</b>
Rodrigo Ferreira	00	GAUB	<b>2.07,06 pc</b>	Sofia Lavreshina	03	ACV	<b>2.31,73</b>
Bruno Gomes	99	BA	<b>2.07,55 pc</b>	Clara Pinto	01	BA	<b>2.33,95</b>
David Lopes	99	BA	<b>2.08,30</b>	Laura Santos	01	JV	<b>2.34,06</b>
Rafael Cruz	00	AE-CA	<b>2.08,5</b>	Adriana Coelho	99	IDV	<b>2.36,3</b>
João Gil Cruz	00	JV	<b>2.09,23</b>	Ana Marreiros	00	BA	<b>2.36,87</b>

**1.000 M**

João Ferreira	99	BA	<b>2.40,17</b>	Diana Santos	01	JV	<b>3.11,87</b>
Bruno Gomes	99	BA	<b>2.42,31</b>	Joana Pontes	00	GACV	<b>3.13,84</b>
Niguel Silva	00	JV	<b>2.43,43</b>	Sofia Lavreshina	03	ACV	<b>3.13,69</b>
António Quaresma	99	JV	<b>2.44,67</b>	Laura Ramos	02	CPRAB	<b>3.17,6</b>
David Lopes	99	BA	<b>2.49,54</b>	Sofia Duarte	01	CAOB	<b>3.20,13</b>
Filipe Gonçalves	99	BVB-L	<b>2.54,27 pc</b>	Daria Melnyk	00	JV	<b>3.20,48</b>
Daniel Antunes	99	ACV	<b>2.55,55</b>	Laura Santos	01	JV	<b>3.21,34</b>
Henrique Cachado	00	CAOB	<b>2.57,44</b>	Clara Pinto	01	BA	<b>3.23,24</b>
João Gil Cruz	00	JV	<b>2.57,72</b>	Mariana Ferreira	03	GDP-L	<b>3.26,32</b>
Rodrigo Ferreira	00	GAUB	<b>3.00,88</b>	Beatriz Francisco	00	JV	<b>3.31,18</b>

**1.500 M**

Samuel Santos	99	JV	<b>4.12,54 pc</b>	Diana Santos	01	JV	<b>5.11,53</b>
João Ferreira	99	BA	<b>4.14,78</b>	Beatriz Francisco	00	JV	<b>5.16,84 pc</b>
Miguel Silva	00	JV	<b>4.16,19 pc</b>	Joana Pontes	00	GACV	<b>5.17,36</b>
Eduardo Oliveira	00	BA	<b>4.16,98 pc</b>	Sofia Duarte	01	CAOB	<b>5.25,17</b>
Bruno Gomes	99	BA	<b>4.17,65</b>	Daria Melnyk	00	JV	<b>5.26,58 pc</b>
António Quaresma	99	JV	<b>4.21,26</b>	Laura Santos	01	JV	<b>5.31,76</b>
David Lopes	99	BA	<b>4.32,11</b>	Ana Luísa Pedrosa	99	ACV	<b>5.47,35</b>
Motomune Iwaki	00	BA	<b>4.36,94</b>	Maria Henriques	01	IDV	<b>5.51,40</b>
Henrique Cachado	00	CAOB	<b>4.38,4</b>	Érica Lavos	01	IDV	<b>6.00,66</b>
Daniel Antunes	99	ACV	<b>4.44,28</b>	Ana Pinto	00	BVB-L	<b>6.22,28</b>

**3.000 M**

Bruno Gomes	99	BA	<b>9.31,61</b>	Joana Pontes	00	GACV	<b>11.09,19</b>
David Lopes	99	BA	<b>9.39,25</b>	Beatriz Francisco	00	JV	<b>11.18,93 pc</b>
Miguel Silva	00	JV	<b>9.42,15 pc</b>	Tânia Pires	99	JV	<b>12.29,12 pc</b>
António Quaresma	99	JV	<b>9.59,9</b>	Maria Domingues	99	BA	<b>12.42,8</b>
Henrique Cachado	00	CAOB	<b>10.06,6</b>	Rita Vazão	99	GDP-L	<b>12.54,6</b>
Guilherme Doirado	02	SFUAB	<b>10.53,12</b>	Andreia Carreira	99	JV	<b>14.09,62</b>
Rúben Rodrigues	99	CAMG	<b>10.54,76</b>	Ana Pinto	00	BVB-L	<b>14.11,51</b>
Hugo Patricio	01	BVB-L	<b>11.32,70</b>	Maria Rui Fonseca	01	SFUAB	<b>14.13,23</b>

**110 ( 0,91 ) / BARREIRAS / 100 ( 0,76 )**

João Silva	99	ACV	<b>14,69</b>	Juliana Brites	00	JV	<b>15,35</b>
Mário Alexandre	99	AE-CA	<b>17,02</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>15,85</b>
Ricardo Ribeiro	99	CAMG	<b>18,12</b>	Mariana Santos	99	ACV	<b>16,79</b>
Filipe Gonçalves	99	BVB-L	<b>18,66</b>	Alina Humenyuk	00	JV	<b>17,10</b>
Erik Kostytsya	99	JV	<b>19,17</b>	Bárbara Mota	00	ACV	<b>17,15</b>
Daniel Antunes	99	ACV	<b>19,60</b>	M <sup>a</sup> Inês Teixeira	02	CAMG	<b>18,82</b>
Telmo Abreu	00	CAMG	<b>20,33</b>	Rute Mota	99	GAUB	<b>19,74</b>
Leonardo Jorge	99	CAMG	<b>21,01</b>	Ana Pinto	00	BVB-L	<b>20,66</b>



Ranking 2016

Rafael Ramusga	00	JV	<b>21,55</b>				
Gabriel Santos	00	JV	<b>23,90</b>				
		Vento + 2 m/s				Vento + 2 m/s	
João Silva	99	ACV	<b>14,54</b>	Juliana Brites	00	JV	<b>14,76</b>
Mário Alexandre	99	AE-CA	<b>16,79</b>	Alina Humenyuk	00	JV	<b>16,66</b>

**( 0,84 ) / 300 M BARREIRAS / ( 0,76 )**

Daniel Antunes	99	ACV	<b>41,84</b>	Carina Silva	00	JV	<b>50,34</b>
João Albasini Nunes	00	JV	<b>42,88</b>	Daria Melnyk	00	JV	<b>50,70</b>
Rafael Ramusga	00	JV	<b>43,03</b>	Carolina Esteves	99	CAMG	<b>50,74</b>
Rodrigo Fragoso	02	AE-CA	<b>49,56</b>	Inês Santos	01	JV	<b>52,72</b>

**(0,76) / 2.000 M OBSTÁCULOS / (0,76)**

Samuel Santos	99	JV	<b>6.23,59</b>	Daria Melnyk	00	JV	<b>7.56,0</b>
Eduardo Oliveira	00	BA	<b>6.33,2</b>	Beatriz Francisco	00	JV	<b>8.17,8</b>
Motomune Iwaki	00	BA	<b>6.54,3</b>	Andreia Carreira	99	JV	<b>8.48,4</b>
António Quaresma	99	JV	<b>7.06,60</b>				
Tomás Barreto	99	SFUAB	<b>7.37,75</b>				
Acácio Silva	99	SFUAB	<b>9.12,32</b>				

**ALTURA**

Filipe Gonçalves	99	BVB-L	<b>1,75 pc</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>1,54</b>
André Pimenta	01	JV	<b>1,74</b>	Juliana Brites	00	JV	<b>1,44</b>
Leonardo Jorge	99	CAMG	<b>1,68</b>	Bárbara Mota	00	ACV	<b>1,44</b>
Rúben Antunes	99	JV	<b>1,62 pc</b>	Lara Duarte	04	CAOB	<b>1,39 pc</b>
Lucas Dias	99	ACV	<b>1,62 pc</b>	Carolina Esteves	99	CAMG	<b>1,37</b>
Erik Kostytsya	99	JV	<b>1,60</b>	Maria Esteves	01	CAMG	<b>1,37</b>
Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>1,60</b>	Alina Humenyuk	00	JV	<b>1,35 pc</b>
Mário Alexandre	99	AE-CA	<b>1,58</b>	Ana Reis	04	JV	<b>1,31</b>
Rafael Ramudga	00	JV	<b>1,57 pc</b>	Diana Knyazevych	03	JV	<b>1,30 pc</b>
Miguel Costa	00	AE-CA	<b>1,57 pc</b>	Melissa Mayor	03	ACV	<b>1,30 pc</b>
				Sofia Lavreshina	03	ACV	<b>1,30</b>
				Mª Inês Teixeira	02	CAMG	<b>1,30</b>

**VARA**

João Albasini Neves	00	JV	<b>3,40 pc</b>	Bárbara Mota	00	ACV	<b>3,40</b>
Francisco Ribeiro	00	CAMG	<b>2,95</b>	Mariana Neves	00	JV	<b>2,50 pc</b>
Gabriel Santos	00	JV	<b>2,70 pc</b>	Daria Melnyk	00	JV	<b>2,50</b>
Filipe Gonçalves	99	BVB-L	<b>2,60 pc</b>	Mafalda Teixeira	01	BA	<b>2,20</b>
Rodrigo Dias	02	ACV	<b>2,40</b>	Clara Pinto	01	BA	<b>2,10</b>
Rodrigo Borges	01	CAMG	<b>2,30 pc</b>	Catarina Santos	99	JV	<b>2,10 pc</b>
Alexandre Henriques	99	BVB-L	<b>2,10 pc</b>	Sofia Lavreshina	03	ACV	<b>1,90</b>
André Pimenta	01	JV	<b>2,10 pc</b>	Melissa Sotto Mayor	03	ACV	<b>1,80</b>
Pedro Fernandes	02	CAMG	<b>2,10</b>				
Daniel Savchuk	03	ACV	<b>1,80</b>				

**COMPRIMENTO**

Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>6,77</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>5,51</b>
André Pimenta	01	JV	<b>6,57</b>	Juliana Brites	00	JV	<b>5,33</b>
Erik Kostytsya	99	JV	<b>6,10</b>	Joana Carlos	99	JV	<b>5,16</b>
David Martinho	01	ACDRA	<b>6,08</b>	Alina Humenyuk	00	JV	<b>5,16</b>
Lucas Dias	99	ACV	<b>5,96</b>	Mª Inês Teixeira	02	CAMG	<b>4,92 pc</b>
Eduardo Gaspar	00	JV	<b>5,62</b>	Bárbara Mota	00	ACV	<b>4,91</b>
Ricardo Ribeiro	99	CAMG	<b>5,54</b>	Maria Esteves	01	CAMG	<b>4,86</b>
Gonçalo Soares	01	AE-CA	<b>5,54</b>	Mafalda Teixeira	01	BA	<b>4,73</b>
Mário Alexandre	99	AE-CA	<b>5,49</b>	Sofia Lavreshina	03	ACV	<b>4,65</b>



Ranking 2016

Rodrigo Fragoso	02	AE-CA	<b>5,40</b>	Mafalda Pires	02	JV	<b>4,60</b>
	Vento + 2 m/s				Vento + 2 m/s		
Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>6,82</b>	Juliana Brites	00	JV	<b>5,43</b>
Erik Kostrytsya	99	JV	<b>6,22</b>	Joana Carlos	99	JV	<b>5,30</b>
Filipe Gonçalves	99	BVB-L	<b>5,84</b>	M <sup>a</sup> Inês Teixeira	02	CAMG	<b>5,03</b>
Eduardo Gaspar	00	JV	<b>5,78</b>				
Ricardo Ribeiro	99	CAMG	<b>5,56</b>				

**TRIPLO**

André Pimenta	01	JV	<b>12,32</b>	Juliana Brites	00	JV	<b>11,41</b>
Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>12,21</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>11,52</b>
Leonardo Jorge	99	CAMG	<b>11,72</b>	Maria Esteves	01	CAMG	<b>10,35</b>
Rodrigo Dias	02	ACV	<b>10,91</b>	Tânia Rodrigues	01	AE-CA	<b>10,00</b>
Filipe Gonçalves	99	BVB-L	<b>10,83</b>	Rute Mota	99	GAUB	<b>9,99</b>
Miguel Costa	00	AE-CA	<b>10,77</b>	Helena Morgado	01	ACV	<b>8,67</b>
Rodrigo Fragoso	02	AE-CA	<b>10,68</b>				
Eduardo Gaspar	00	JV	<b>10,57</b>				
Pedro Fernandes	02	CAMG	<b>10,34</b>				
José Pedro Neves	02	ACV	<b>9,39</b>				
	Vento + 2 m/s				Vento + 2 m/s		
Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>12,97</b>	Juliana Brites	00	JV	<b>11,46</b>
Leonardo Jorge	99	CAMG	<b>12,33</b>	Rute Mota	99	GAUB	<b>10,03</b>
Mário Alexandre	99	AE-CA	<b>11,97</b>	Tânia Rodrigues	01	AE-CA	<b>10,02</b>
Rodrigo Carreira	00	JV	<b>10,91</b>				

**( 5 Kg ) / PESO / ( 3 Kg )**

Rúben Antunes	99	JV	<b>12,51</b>	Micaela Sereno	00	JV	<b>13,96</b>
Hugo Cordeiro	99	ACV	<b>11,95</b>	Inês Carreira	00	JV	<b>13,50</b>
Alexandre Henriques	99	BVB-L	<b>11,06 pc</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>10,70</b>
Filipe Gonçalves	99	BVB-L	<b>10,80</b>	Camila Carreira	02	JV	<b>10,51</b>
Miguel Costa	00	AE-CA	<b>10,68</b>	Laura Monteiro	01	JV	<b>10,32</b>
Gonçalo Soares	01	AE-CA	<b>10,50</b>	Bárbara Mota	00	ACV	<b>10,08</b>
Daniel Beato	99	GDP-L	<b>10,41</b>	Juliana Brites	00	JV	<b>9,47 pc</b>
João Costa	01	JV	<b>10,26</b>	Alina Humenyuk	00	JV	<b>8,93</b>
José Costa	00	GACV	<b>9,96</b>	Inês Lopes	99	CAMG	<b>8,45</b>
Mário Alexandre	99	AE-CA	<b>9,92</b>	Ana Oliveira	00	GDP-L	<b>8,05</b>

**( 1,5 Kg ) / DISCO / ( 1 Kg )**

Rúben Antunes	99	JV	<b>42,70</b>	Micaela Sereno	00	JV	<b>43,46</b>
Hugo Cordeiro	99	ACV	<b>33,91</b>	Inês Carreira	00	JV	<b>33,69</b>
Alexandre Henriques	99	BVB-L	<b>32,40</b>	Laura Monteiro	01	JV	<b>29,13</b>
Erik Kostrytsya	99	JV	<b>31,80</b>	Camila Carreira	02	JV	<b>29,05</b>
Telmo Abreu	00	CAMG	<b>31,11</b>	Patricia Cravo	99	ACV	<b>22,58</b>
Filipe Gonçalves	99	BVB-L	<b>29,28</b>	Carolina Patricio	01	BVB-L	<b>16,96</b>
Daniel Antunes	99	ACV	<b>29,13</b>	Sofia Pereira	02	ACV	<b>14,87</b>
João Costa	01	JV	<b>25,73</b>	Beatriz Silva	01	JV	<b>10,63</b>
Telmo Santos	01	CSPPVI	<b>25,26</b>				
Leonardo Jorge	99	CAMG	<b>23,30</b>				

**( 700 g ) / DARDO / ( 500 g )**

Hugo Cordeiro	99	ACV	<b>37,35</b>	Inês Carreira	00	JV	<b>35,84</b>
Diogo Meneses	02	JV	<b>32,16</b>	Sara Ferreira	00	JV	<b>31,66</b>
Alexandre Henriques	99	BVB-L	<b>31,52</b>	Alina Humenyuk	00	JV	<b>26,15</b>
Filipe Gonçalves	99	BVB-L	<b>29,81</b>	Camila Carreira	02	JV	<b>25,21</b>
Telmo Abreu	00	CAMG	<b>29,14</b>	Carolina Patricio	01	BVB-L	<b>24,15</b>
João Silva	99	ACV	<b>29,09</b>	Beatriz Gomes	02	JV	<b>23,51</b>



Ranking 2016

Tiago Ribeiro	00	JV	<b>26,89</b>	M <sup>a</sup> João Abreu	03	ACV	<b>20,77</b>
Miguel Costa	00	AE-CA	<b>25,54*</b>	Maria Esteves	01	CAMG	<b>20,76</b>
Ricardo Ribeiro	99	CAMG	<b>21,37</b>	Diana Almeida	02	JV	<b>20,38</b>
Gabriel Santos	00	JV	<b>20,65</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>20,32</b>

\*Dardo 800gr.

**( 5 Kg ) / MARTELO / ( 3 Kg )**

Ruben Antunes	99	JV	<b>72,03</b>	Micaela Sereno	00	JV	<b>44,23</b>
Daniel Beato	99	GDP-L	<b>37,46</b>	Laura Monteiro	01	JV	<b>43,44</b>
João Moreira	01	GDP-L	<b>23,14</b>	Sofia Pereira	02	ACV	<b>38,38</b>
João Costa	01	JV	<b>19,74</b>	Camila Carreira	02	JV	<b>29,43</b>
				Inês Fernando	01	SFUAB	<b>16,68</b>
				Celeste Machado	01	SFUAB	<b>16,34</b>

**5.000 M / MARCHA / 5.000 M**

Acácio Silva	99	SFUAB	<b>30.42,84</b>	Rita Vazão	99	GDP-L	<b>27.03,86</b>
Henrique Pereira	02	SFUAB	<b>35.53,54</b>	Tânia Pires	99	JV	<b>28.34,49</b>
Adriano Martins	02	SFUAB	<b>42.05,33</b>	Catarina Costa	02	GACV	<b>32.31,20</b>
				Cristiana Carvalho	00	GACV	<b>33.07,25</b>
				Maria Rui Fonseca	01	SFUAB	<b>33.55,56</b>
				Cintia Silva	02	SFUAB	<b>36.57,78</b>
				Celeste Machado	01	SFUAB	<b>41.40,97</b>

**OCTATLO / HEPTATLO**

**100 m / Comp. / Peso 5 / 300 m / 110 B (0,91) /  
Altura / Dardo 7 / 1.000 m**

**100 B (0,76) / Altura / Peso 3 / 200 m /  
Comp. / Dardo 6 / 800 m**

Erik Kostrytsya	99	JV	<b>4118</b>	Juliana Brites	00	JV	<b>3736</b>
Filipe Gonçalves	99	BVB-L	<b>3926</b>	Alina Humenyuk	00	JV	<b>3451</b>
Daniel Antunes	99	ACV	<b>3761</b>	Ana Pinto	00	BVB-L	<b>1566</b>
Leonardo Jorge	99	CAMG	<b>3267</b>				
Rafael Ramusga	00	JV	<b>3113</b>			Vento + 4 m /s	
Telmo Abreu	00	CAMG	<b>2983</b>	Bárbara Mota	00	ACV	<b>3443</b>
Ricardo Ribeiro	99	CAMG	<b>4105</b>				

**DECATLO**

**100 m / Comp. / Peso 5 / Altura / 400 m /  
110 B (0,91) / Disco 1,5/ Vara / Dardo 7 / 1.500 m**

Filipe Gonçalves	99	BVB-L	<b>4163</b>
Gabriel Santos	00	JV	<b>2431</b>



Ranking 2016

**4 x 100 M**

<b>Seleção ADAL</b> João Silva (99), Lucas Dias (99) Erilk Kostrytsya (99), Miguel Baptista (99)	<b>43,60</b>	<b>Seleção ADAL</b> Bárbara Mota (00), Juliana Brites (00) Inês Lopes (99), Joana Carlos (99)	<b>50,35</b>
<b>J. Vidigalense</b> André Pimenta (01), Rodrigo Agostinho (01) Miguel Baptista (99), Erilk Kostrytsya (99),	<b>44,73</b>	<b>J. Vidigalense</b> Sarta Sani (02), Catarina Santos (99) Alina Humenyuk (00), Joana Carlos (99)	<b>51,42</b>
<b>AC Vermoil</b> Daniel Barbosa (99), Lucas Dias (99) João Silva (99), Daniel Antunes (99)	<b>45,69</b>	<b>CAM Grande</b> Ana Frias (00), Maria Esteves (01) Carolina Esteves (99), M <sup>a</sup> Inês Teixeira (02)	<b>Inic 51,69</b>
<b>SFU Atouguia da Baleia</b> Guilherme Correia (99), Guilherme Doirado (02) Tomás Barreto (99), Rodrigo Porfirio (02)	<b>49,74</b>	<b>ACDR Arneirense</b> Beatriz Fernandes (00), Joana Moura (02) M <sup>a</sup> Helena Palma (02), Mafalda Pereira (00)	<b>56,97</b>
<b>CA Marinha Grande</b> Márcio Alves (01), Francisco Vilhena (02) Pedro Fernandes (02), Gilherme Cândido (92)	<b>Inic. 50,55</b>	<b>SFU Atouguia da Baleia</b> Celeste Machado (01), Maria Rui Fonseca (01) Nicole Estevão (02), Cintia Silva (02)	<b>62,98</b>

**ESTAFETA "MEDLEY"**

<b>J. Vidigalense</b> André Pimenta (01), Erilk Kostrytsya (99) Rodrigo Agostinho (01), Miguel Baptista (99)	<b>2.05,23</b>	<b>J. Vidigalense</b> Sarta Sani (02), Joana Carlos (99) Laura Santos (01), Diana Santos (01)	<b>2.29,27</b>
<b>Bairro Anjos</b> Ricardo Febra (00), Pedro Chá-chá (99) Gonçalo Fabião (99), João Ferreira (99)	<b>2.10,94</b>	<b>CAM Grande</b> Inês Lopes (99), Ana Frias (00) M <sup>a</sup> Inês Teixeira (02), Maria Esteves (01)	<b>2.42,93</b>
<b>SFU Atouguia da Baleia</b> Guilherme Doirado (02), Guilherme Correia (99), Tomás Barreto (99), Rodrigo Porfirio (02)	<b>2.20,71</b>	<b>ACDR Arneirense</b> Joana Moura (02), M <sup>a</sup> Helena Palma (02) Mafalda Pereira (00), Beatriz Fernandes (00)	<b>2.44,06</b>
		<b>SFU Atouguia da Baleia</b> Nicole Estevão (02), Celeste Machado (01) Maria Rui Fonseca (01), Cintia Silva (02)	<b>3.03,60</b>

## RANKING DE JUNIORES

### 100 m

Erilk Kostrystsya	99	JV	11,00	Joana Carlos	99	JV	12,04
Lucas Dias	99	ACV	11,21	Ana Moreira	98	JV	12,52
Bernardo Pereira	97	GAC-L	11,22	Bárbara Mota	00	ACV	12,76
Ricardo Ribeiro	99	CAMG	11,31	Inês Lopes	99	CAMG	12,87
Pedro Fernando	97	ACDRA	11,39	Beatriz Fernandes	00	ACDRA	13,01
João Silva	99	ACV	11,45	Rute Mota	99	GAUB	13,02
Miguel Lopes	97	JV	11,53	Sofia Ferreira Gomes	97	ACV	13,08
Pedro Silva	97	JV	11,53	Alina Humenyuk	00	JV	13,11
Rodrigo Agostinho	01	JV	11,57	Bruna Santos	98	JV	13,12
Miguel Baptista	99	JV	11,57	Sarta Sani	02	JV	13,29
		Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s	
Lucas Dias	99	ACV	10,99	Joana Carlos	99	JV	12,02
Miguel Lopes	97	JV	11,22	Ana Moreira	98	JV	12,38
João Silva	99	ACV	11,30	Inês Lopes	99	CAMG	12,72
David Martinho	01	ACDRA	11,31	Sofia Ferreira Gomes	97	ACV	12,78
Rodrigo Agostinho	01	JV	11,47	Carina Silva	01	JV	12,87
				Sarta Sani	02	JV	13,21

### 200 M

Lucas Dias	99	ACV	22,70	Joana Carlos	99	JV	25,28
Erilk Kostrystsya	99	JV	23,07	Laura Cordeiro	97	JV	25,87
Miguel Lopes	97	JV	23,17	Ana Moreira	98	JV	26,28 pc
Miguel Baptista	99	JV	23,28	Inês Lopes	99	CAMG	26,58
Bernardo Pereira	97	GAC-L	23,42 pc	Sofia Ferreira Gomes	97	ACV	26,95 pc
Rodrigo Agostinho	01	JV	23,60	Beatriz Fernandes	00	ACDRA	27,16
Ricardo Ribeiro	99	CAMG	23,66	Carina Silva	01	JV	27,17
João Silva	99	ACV	23,71 pc	Alina Humenyuk	00	JV	27,18
Pedro Silva	97	JV	23,80	Sónia Machado	98	JV	27,23
Rodrigo Ferreira	00	GAUB	23,97	Cláudia Freire	98	ACV	27,25 pc
		Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s	
Miguel Lopes	97	JV	22,96	Ana Moreira	98	JV	26,11
Pedro Silva	97	JV	23,77	Alina Humenyuk	00	JV	26,84
				Sónia Machado	98	JV	26,89

### 400 M

Bernardo Pereira	97	GAC-L	49,48	Laura Cordeiro	97	JV	57,89 pc
Rodrigo Ferreira	00	GAUB	52,54	Ana Moreira	98	JV	61,49 pc
Francisco Rodrigues	97	JV	52,72	Beatriz Duarte	98	ACV	62,38 pc
Miguel Lopes	97	JV	52,94	Daria Melnyk	00	JV	62,79
Duarte Eusébio	97	JV	53,56 pc	Sofia Ferreira Gomes	97	ACV	64,00 pc
Miguel Silva	00	JV	53,82	Sónia Machado	98	JV	64,77 pc
Daniel Antunes	99	ACV	54,15	Carolina Esteves	99	CAMG	66,21 pc
Carlos Marques	98	JV	54,28	Esther Madueke	98	ACDRA	66,70
Pedro Chá-chá	99	BA	55,68	Ana Marreiros	00	BA	71,19
João Mota	98	ACV	55,87	Ana Conde	98	JV	71,71 pc

### 800 M

Samuel Santos	99	JV	1.59,33 pc	Ana Luísa Pedrosa	99	ACV	2.23,41
João Ferreira	99	BA	2.01,87	Diana Santos	01	JV	2.25,69
Eduardo Oliveira	00	BA	2.02,30	Laura Ramos	02	CPRAB	2.25,99
Miguel Silva	00	JV	2.03,06	Esther Madueke	98	ACDRA	2.28,08
Gonçalo Fabião	99	BA	2.07,04 pc	Daria Melnyk	00	JV	2.29,26 pc
Rodrigo Ferreira	00	GAUB	2.07,06 pc	Sofia Duarte	01	CAOB	2.30,78



Ranking 2016

Bruno Gomes	99	BA	<b>2.07,55 pc</b>	Sofia Lavreshina	03	ACV	<b>2.31,73</b>
David Lopes	99	BA	<b>2.08,30</b>	Clara Pinto	01	BA	<b>2.33,95</b>
Rafael Cruz	00	AE-CA	<b>2.08,5</b>	Laura Santos	01	JV	<b>2.34,06</b>
João Gil Cruz	00	JV	<b>2.09,23</b>	Sónia Machado	98	JV	<b>2.34,70</b>

**1.500 M**

Samuel Santos	99	JV	<b>4.12,54 pc</b>	Esther Madueke	98	ACDRA	<b>5.05,81</b>
João Ferreira	99	BA	<b>4.14,78</b>	Diana Santos	01	JV	<b>5.11,53</b>
Miguel Silva	00	JV	<b>4.16,19 pc</b>	Beatriz Francisco	00	JV	<b>5.16,84 pc</b>
Eduardo Oliveira	00	BA	<b>4.16,98 pc</b>	Joana Pontes	00	GACV	<b>5.17,36</b>
Bruno Gomes	99	BA	<b>4.17,65</b>	Sofia Duarte	01	CAOB	<b>5.25,17</b>
António Quaresma	99	JV	<b>4.21,26</b>	Daria Melnyk	00	JV	<b>5.26,58 pc</b>
Pedro Henriques	98	BA	<b>4.23,18</b>	Laura Santos	01	JV	<b>5.31,76</b>
Carlos Alves	97	ACV	<b>4.28,09</b>	Ana Luísa Pedrosa	99	ACV	<b>5.47,35</b>
David Lopes	99	BA	<b>4.32,11</b>	Bruna Costa	98	BA	<b>5.49,17</b>
Motomune Iwaki	00	BA	<b>4.36,94</b>	Maria Henriques	01	IDV	<b>5.51,40</b>

**3.000 M**

Pedro Henrique	98	BA	<b>9.31,47</b>	Madalena Almeida	98	JV	<b>10.20,99 pc</b>
Bruno Gomes	99	BA	<b>9.31,61</b>	Anais da Silva	97	JV	<b>10.37,50</b>
David Lopes	99	BA	<b>9.39,25</b>	Joana Pontes	00	GACV	<b>11.09,19</b>
Miguel Silva	00	JV	<b>9.42,15 pc</b>	Beatriz Francisco	00	JV	<b>11.18,93 pc</b>
João Bernardino	98	CAMG	<b>9.50,79</b>	Joana Domingues	97	CAMG	<b>12.18,32 pc</b>
António Quaresma	99	JV	<b>9.59,9</b>	Tânia Pires	99	JV	<b>12.29,12 pc</b>
Henrique Cachado	00	CAOB	<b>10.06,6</b>	Maria Domingues	99	BA	<b>12.42,8</b>
Ricardo Tenreiro	98	BA	<b>10.14,51 pc</b>	Rita Vazão	99	GDP-L	<b>12.54,6</b>
Guilherme Doirado	02	SFUAB	<b>10.53,12</b>	Andreia Carreira	99	JV	<b>14.09,62</b>
Rúben Rodrigues	99	CAMG	<b>10.54,76</b>	Ana Pinto	00	BVB-L	<b>14.11,51</b>

**5.000 M**

Carlos Alves	97	ACV	<b>17.09,05</b>
Pedro Ferreira	98	BA	<b>17.52,27</b>

**110 M ( 1,00 ) / BARREIRAS / 100 M ( 0,84 )**

João Silva	99	ACV	<b>15,21</b>	Juliana Brites	00	JV	<b>15,69</b>
Francisco Rodrigues	97	JV	<b>16,99</b>	Sónia Machado	98	JV	<b>16,44</b>
				Mariana Santos	99	ACV	<b>17,03</b>
				Mariana Bento	98	CAMG	<b>18,60</b>
		Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s	
João Silva	99	ACV	<b>15,10</b>	Sónia Machado	98	JV	<b>16,22</b>
Filipe Zima	97	BA	<b>17,59</b>				

**( 0,91 ) / 400 BARREIRAS / ( 0,76 )**

Tomás Marreiros	98	ACV	<b>62,09</b>	Beatriz Duarte	98	ACV	<b>70,20</b>
João Silva	98	ACV	<b>63,80</b>	Alina Humenyuk	00	JV	<b>71,13</b>
João Mota	98	ACV	<b>63,87</b>	Daria Melnyk	00	JV	<b>71,37</b>
Rafael Ramusga	00	JV	<b>64,96</b>	Carolina Esteves	99	CAMG	<b>74,23</b>

**( 0,91 ) / 3.000 M OBSTÁCULOS / ( 0,76 )**

Pedro Henrique	98	BA	<b>10.23,27</b>	Anais da Silva	97	JV	<b>11.51,69</b>
Carlos Alves	97	ACV	<b>10.27,94</b>	Beatriz Francisco	00	JV	<b>12.46,26</b>
David Santos	75	JV	<b>11.39,79</b>	Bruna Costa	98	BA	<b>13.44,71</b>





Ranking 2016

**ALTURA**

Francisco Rodrigues	97	JV	<b>1,80</b>	Beatriz Domingues	98	CAMG	<b>1,60 pc</b>
Hugo Simões	98	JV	<b>1,75 pc</b>	Sónia Machado	98	JV	<b>1,60 pc</b>
Filipe Gonçalves	99	BVB-L	<b>1,75 pc</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>1,54</b>
André Pimenta	01	JV	<b>1,74</b>	Mariana Bento	98	CAMG	<b>1,50 pc</b>
Leonardo Jorge	99	CAMG	<b>1,68</b>	Sara Mota	97	JV	<b>1,45 pc</b>
Duarte Eusébio	97	JV	<b>1,65 pc</b>	Juliana Brites	00	JV	<b>1,44</b>
Rui Marques	98	GAUB	<b>1,65</b>	Bárbara Mota	00	ACV	<b>1,44</b>
Rúben Antunes	99	JV	<b>1,62 pc</b>	Lara Duarte	04	CAOB	<b>1,39 pc</b>
Lucas Dias	99	ACV	<b>1,62 pc</b>	Carolina Esteves	99	CAMG	<b>1,37</b>
Tiago Pires	98	JV	<b>1,60 pc</b>	Maria Esteves	01	CAMG	<b>1,37</b>
Erik Kostrytsya	99	JV	<b>1,60</b>	Alina Humenyuk	00	JV	<b>1,35 pc</b>
Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>1,60</b>				

**VARA**

Tomás Marreiros	98	ACV	<b>4,50</b>	Bárbara Mota	00	ACV	<b>3,40</b>
Duarte Eusébio	97	JV	<b>4,50 pc</b>	Ana Conde	98	JV	<b>3,00</b>
Rui M. Marques	98	GAUB	<b>4,38</b>	Sara Mota	97	JV	<b>2,90</b>
Francisco Rodrigues	97	JV	<b>3,80</b>	Mónica Mota	97	ACV	<b>2,80 pc</b>
Miguel Lopes	97	JV	<b>3,60 pc</b>	Maiara Silva	98	BA	<b>2,75 pc</b>
João Albasini Neves	00	JV	<b>3,40 pc</b>	Mariana Neves	00	JV	<b>2,50 pc</b>
Francisco Ribeiro	00	CAMG	<b>2,95</b>	Daria Melnyk	00	JV	<b>2,50</b>
Gabriel Santos	00	JV	<b>2,70 pc</b>	Bruna Santos	98	JV	<b>2,50</b>
Filipe Gonçalves	99	BVB-L	<b>2,60 pc</b>	Mafalda Teixeira	01	BA	<b>2,20</b>
Rodrigo Dias	02	ACV	<b>2,40</b>	Clara Pinto	01	BA	<b>2,10</b>
				Catarina Santos	99	JV	<b>2,10 pc</b>

**COMPRIMENTO**

Hugo Brigido	98	GAC-L	<b>6,97</b>	Suzana Cruz	98	CAMG	<b>5,74 pc</b>
Bryan Rodrigues	98	ACV	<b>6,68</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>5,51</b>
Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>6,77</b>	Juliana Brites	00	JV	<b>5,33</b>
André Pimenta	01	JV	<b>6,57</b>	Sónia Machado	98	JV	<b>5,24</b>
Hugo Simões	98	JV	<b>6,36 pc</b>	Joana Carlos	99	JV	<b>5,16</b>
Erik Kostrytsya	99	JV	<b>6,10</b>	Alina Humenyuk	00	JV	<b>5,16</b>
David Martinho	01	ACDRA	<b>6,08</b>	M <sup>a</sup> Inês Teixeira	02	CAMG	<b>4,92 pc</b>
Diogo Pedro	97	BA	<b>6,07</b>	Bárbara Mota	00	ACV	<b>4,91</b>
Duarte Eusébio	97	JV	<b>6,04 pc</b>	Maria Esteves	01	CAMG	<b>4,86</b>
Francisco Rodrigues	97	JV	<b>6,01</b>	Mónica Mota	97	ACV	<b>4,78 pc</b>
		Vento + 2 m /s				Vento + 2 m /s	
Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>6,82</b>	Juliana Brites	00	JV	<b>5,43</b>
Francisco Rodrigues	97	JV	<b>6,33</b>	Joana Carlos	99	JV	<b>5,30</b>
Erik Kostrytsya	99	JV	<b>6,22</b>	Sónia Machado	98	JV	<b>5,27</b>
				M <sup>a</sup> Inês Teixeira	02	CAMG	<b>5,03</b>
				Mónica Mota	97	ACV	<b>5,02</b>

**TRIPLO**

Hugo Simões	98	JV	<b>14,06</b>	Suzana Cruz	98	CAMG	<b>11,73</b>
Francisco Rodrigues	97	JV	<b>13,96</b>	Juliana Brites	00	JV	<b>11,41</b>
Bryan Rodrigues	98	ACV	<b>13,70</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>11,52</b>
André Pimenta	01	JV	<b>12,32</b>	Mariana Bento	98	CAMG	<b>10,49 pc</b>
Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>12,21</b>	Maria Esteves	01	CAMG	<b>10,35</b>
Leonardo Jorge	99	CAMG	<b>11,72</b>	Laura Cordeiro	97	JV	<b>10,31</b>
Rodrigo Dias	02	ACV	<b>10,91</b>	Tânia Rodrigues	01	AE-CA	<b>10,00</b>
Filipe Gonçalves	99	BVB-L	<b>10,83</b>	Rute Mota	99	GAUB	<b>9,99</b>
Miguel Costa	00	AE-CA	<b>10,77</b>	Helena Morgado	01	ACV	<b>8,67</b>
Rodrigo Fragoso	02	AE-CA	<b>10,68</b>				



Ranking 2016

	Vento + 2 m /s			Vento + 2 m /s		
Rodrigo Agostinho	01 JV	<b>12,97</b>	Juliana Brites	00 JV	<b>11,46</b>	
Leonardo Jorge	99 CAMG	<b>12,33</b>	Rute Mota	99 GAUB	<b>10,03</b>	
Mário Alexandre	99 AE-CA	<b>11,97</b>	Tânia Rodrigues	01 AE-CA	<b>10,02</b>	
Rodrigo Carreira	00 JV	<b>10,91</b>				

**( 6 Kg ) / PESO / ( 4 kg )**

João Ferreira	97 CAMG	<b>14,04</b>	Mariana Cerejo	97 JV	<b>13,08</b>
João Domingues	98 CPRAB	<b>11,77</b>	Micaela Sereno	00 JV	<b>12,14</b>
Oleksandr Tsynchyk	98 JV	<b>11,15 pc</b>	Sónia Machado	98 JV	<b>12,02</b>
Rúben Antunes	99 JV	<b>10,92 pc</b>	Inês Carreira	00 JV	<b>10,65</b>
Duarte Eusébio	97 JV	<b>10,70 pc</b>	Katy Soares	98 JV	<b>9,84</b>
Francisco Rodrigues	97 JV	<b>10,63 pc</b>	Maiara Silva	98 BA	<b>9,21 pc</b>
Hugo Cordeiro	99 ACV	<b>10,11</b>	Mariana Bento	98 CAMG	<b>9,07 pc</b>
Miguel Lopes	97 JV	<b>10,00 pc</b>	Tatiana Silva	97 JV	<b>8,32</b>
Tiago Pires	98 JV	<b>9,47</b>	Sara Ferreira	00 JV	<b>6,78</b>
Hugo Simões	98 JV	<b>8,20 pc</b>	Mariana Mota	99 GAUB	<b>5,11</b>

**( 1,750 Kg ) / DISCO / ( 1 Kg )**

João Ferreira	97 CAMG	<b>43,92</b>	Micaela Sereno	00 JV	<b>43,46</b>
Rúben Antunes	99 JV	<b>38,59</b>	Mariana Bento	98 CAMG	<b>40,64</b>
Oleksandr Tsynchyk	98 JV	<b>38,12</b>	Mariana Cerejo	97 JV	<b>38,64</b>
João Domingues	98 CPRAB	<b>33,10</b>	Katy Soares	98 JV	<b>37,48</b>
Duarte Eusébio	97 JV	<b>28,13</b>	Inês Carreira	00 JV	<b>33,69</b>
Hugo Cordeiro	99 ACV	<b>27,14*</b>	Sónia Machado	98 JV	<b>30,69</b>
Francisco Rodrigues	97 JV	<b>21,42</b>	Tatiana Silva	97 JV	<b>18,35</b>

\*Disco 2Kg

**( 800 g ) / DARDO / ( 600 g )**

Tiago Pires	98 JV	<b>57,65</b>	Mariana Bento	98 CAMG	<b>42,67</b>
Bernardo Coelho	98 JV	<b>48,72</b>	Inês Carreira	00 JV	<b>33,84</b>
Francisco Rodrigues	97 JV	<b>38,26</b>	Manuela Martins	98 ACV	<b>29,14</b>
Hugo Cordeiro	99 ACV	<b>35,24</b>	Sara Ferreira	00 JV	<b>28,41</b>
Francisco Sousa	97 CPARB	<b>34,02</b>	Sónia Machado	98 JV	<b>26,06</b>
Oleksandr Tsynchyk	98 JV	<b>32,71</b>	Teresa Sampaio	97 JV	<b>20,97</b>
Miguel Costa	00 AE-CA	<b>27,54</b>	Alina Humenyuk	00 JV	<b>20,71</b>
Alexandre Henriques	99 BVB-L	<b>25,80</b>	Katy Soares	98 JV	<b>19,99</b>

**( 6 Kg ) / MARTELO / ( 4 Kg )**

Rúben Antunes	99 JV	<b>64,20</b>	Micaela Sereno	20 JV	<b>39,24</b>
João Ferreira	97 CAMG	<b>61,94</b>	Tatiana Silva	97 JV	<b>37,47</b>
Rafael Teixeira	98 JV	<b>52,05</b>	Mariana Cerejo	97 JV	<b>34,55</b>
			Manuela Martins	98 ACV	<b>16,42</b>

**10.000 M / MARCHA / 10.000 M**



**DECATLO / HEPTATLO**

**100m /Comp. / Peso 6 /Altura /400m**  
**110B (1.06) / Disco 1.75 / Vara /Dardo 8 / 1.500 m**

**100B 0.84 / Altura / Peso 4/ 200 m**  
**Comp./ Dardo 6 / 800 m**

Sónia Machado 98 JV 4284

**4 x 100 M**

**Seleção ADAL (Juv.) 43.60**

João Silva (99), Lucas Dias (99)  
 Erilk Kostyrytsya (99), Miguel Baptista (99)

**AC Vermoil (Jun.) 44,02**

João Silva (99), Lucas Dias (99)  
 Bryan Rodrigues (98), Rafael Gariso (98)

**J. Vidigalense (Jun.) 44,21**

Pedro Silva (97), Miguel Lopes (97)  
 Miguel Baptista (99), Eduardo Eusébio (97)

**J. Vidigalense (Juv.) 44.73**

André Pimenta (01), Rodrigo Agostinho (01)  
 Miguel Baptista (99), Erilk Kostyrytsya (99),

**AC Vermoil (Juv.) 45.69**

Daniel Barbosa (99), Lucas Dias (99)  
 João Silva (99), Daniel Antunes (99)

**J. Vidigalense (Jun.) 49.61**

Alina Humenyuk (00), Laura Cordeiro (97)  
 Ana Moreira (98), Juliana Brites (00)

**Seleção ADAL (Juv.) 50.35**

Bárbara Mota (00), Juliana Brites (00)  
 Inês Lopes (99), Joana Carlos (99)

**J. Vidigalense (Juv.) 51.42**

Sarta Sani (02), Catarina Santos (99)  
 Alina Humenyuk (00), Joana Carlos (99)

**CAM Grande (Inic.) 51,69**

Ana Frias (00), Maria Esteves (01)  
 Carolina Esteves (99), M<sup>a</sup> Inês Teixeira (02)

**ACDR Arneirese (Juv.) 56.97**

Beatriz Fernandes (00), Joana Moura (02)  
 M<sup>a</sup> Helena Palma (02), Mafalda Pereira (00)

**4 x 4 00 M**

**J. Vidigalense 3.27,87**

Eduardo Gaspar (00), Miguel Lopes (97)  
 Miguel Baptista (99), Francisco Rodriguesl (97)

**Bairro Anjos 3.41,97**

Pedro Ch´chá (99), Diogo Pedro (97)  
 Gonçalo Fabião (99), Eduardo Oliveira (00)

**J. Vidigalense 4.03,95**

Daria Melnyk (00), Ana Moreira (98)  
 Alina Humenyuk (00), Laura Cordeiro (97)

**Bairro Anjos 4.42,82**

Bruna Costa (98), Maria Domingues (99)  
 Maria Silva (99), Ana Marreiros (00)

**RANKING SENIORES****100 M**

Ancuiam Lopes	91	JV	<b>10,37</b>	Joana Carlos	99	JV	<b>12,04</b>
Pedro Bernardo	89	JV	<b>10,59</b>	Ana Moreira	98	JV	<b>12,52</b>
Cláudio Tavares	92	JV	<b>10,99</b>	Bárbara Mota	00	ACV	<b>12,76</b>
Erilk Kostrystsya	99	JV	<b>11,00</b>	Inês Lopes	99	CAMG	<b>12,87</b>
Wilson Martins	88	JV	<b>11,01</b>	Beatriz Fernandes	00	ACDRA	<b>13,01</b>
Bruno Gualberto	88	JV	<b>11,18</b>	Rute Mota	99	GAUB	<b>13,02</b>
Dyllan Pedro	95	JV	<b>11,21</b>	Sofia Ferreira Gomes	97	ACV	<b>13,08</b>
Lucas Dias	99	ACV	<b>11,21</b>	Alina Humenyuk	00	JV	<b>13,11</b>
Bernardo Pereira	97	GAC-L	<b>11,22</b>	Bruna Santos	98	JV	<b>13,12</b>
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	<b>11,24</b>	Sarta Sani	02	JV	<b>13,29</b>

Vento + 2 m /s

Pedro Bernardo	89	JV	<b>10,58</b>
Wilson Martins	88	JV	<b>10,77</b>
Lucas Dias	99	ACV	<b>10,99</b>
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	<b>11,00</b>
João Santos	71	IND	<b>11,09</b>
Miguel Lopes	97	JV	<b>11,22</b>

Vento + 2 m /s

Joana Carlos	99	JV	<b>12,02</b>
Ana Moreira	98	JV	<b>12,38</b>
Inês Lopes	99	CAMG	<b>12,72</b>
Sofia Ferreira Gomes	97	ACV	<b>12,78</b>
Carina Silva	01	JV	<b>12,87</b>
Gabriele Carvalho	96	BA	<b>13,20</b>
Sarta Sani	02	JV	<b>13,21</b>

**200 M**

Pedro Bernardo	89	JV	<b>22,02</b>	Joana Carlos	99	JV	<b>25,28</b>
Dyllan Pedro	95	JV	<b>22,21 pc</b>	Jéssica Viegas	94	JV	<b>25,64</b>
Ancuiam Lopes	91	JV	<b>22,42</b>	Laura Cordeiro	97	JV	<b>25,87</b>
Wilson Martins	88	JV	<b>22,45</b>	Evelise Veiga	96	JV	<b>26,17</b>
Alexandre Cardeira	94	ACDRA	<b>22,67</b>	Leslie Delgado	89	JV	<b>26,27 pc</b>
Lucas Dias	99	ACV	<b>22,70</b>	Ana Moreira	98	JV	<b>26,28 pc</b>
Bruno Gualberto	88	JV	<b>22,79 pc</b>	Inês Lopes	99	CAMG	<b>26,58</b>
Erilk Kostrystsya	99	JV	<b>23,07</b>	Cátia Jacinto	92	JV	<b>26,88 pc</b>
Miguel Lopes	97	JV	<b>23,17</b>	Bruna Silva	94	JV	<b>26,78 pc</b>
Miguel Baptista	99	JV	<b>23,28</b>	Sofia Ferreira Gomes	97	ACV	<b>26,95 pc</b>

Vento + 2 m /s

Ancuiam Lopes	91	JV	<b>21,47</b>
Miguel Lopes	97	JV	<b>22,96</b>

Vento + 2 m /s

Jéssica Viegas	94	JV	<b>25,28</b>
Ana Moreira	98	JV	<b>26,11</b>
Alina Humenyuk	00	JV	<b>26,84</b>
Sónia Machado	98	JV	<b>26,89</b>

**400 M**

Bernardo Pereira	97	GAC-L	<b>49,48</b>	Leslie Delgado	89	JV	<b>57,48</b>
Tiago Freire	94	JV	<b>49,55</b>	Laura Cordeiro	97	JV	<b>57,89 pc</b>
Bruno Gualberto	88	JV	<b>50,02</b>	Jéssica Viegas	94	JV	<b>59,62</b>
Marcos Afonso	96	JV	<b>50,15</b>	Carla Mendes	94	JV	<b>59,78 pc</b>
Pedro Fontes	88	JV	<b>50,73</b>	Cátia Jacinto	92	JV	<b>60,79 pc</b>
Tiago Vieira	96	UDSG	<b>52,31</b>	Bruna Silva	94	JV	<b>60,90 pc</b>
Dyllan Pedro	95	JV	<b>52,31 pc</b>	Ana Moreira	98	JV	<b>61,49 pc</b>
Rodrigo Ferreira	00	GAUB	<b>52,54</b>	Beatriz Duarte	98	ACV	<b>62,38 pc</b>
Francisco Rodrigues	97	JV	<b>52,72</b>	Daria Melnyk	00	JV	<b>62,79</b>
Miguel Lopes	97	JV	<b>52,94</b>	Sofia Ferreira Gomes	97	ACV	<b>64,00 pc</b>

**800 M**

Guilherme Pinto	94	JV	<b>1.51,50 pc</b>	Carla Mendes	94	JV	<b>2.13,00 pc</b>
Tiago Freire	94	JV	<b>1.53,94</b>	Ana Alves	94	ADRM	<b>2.16,13 pc</b>
Samuel Santos	99	JV	<b>1.59,33 pc</b>	Cátia Jacinto	92	JV	<b>2.20,49</b>
Ivo Madureira	96	CAOB	<b>2.00,09</b>	Ana Luísa Pedrosa	99	ACV	<b>2.23,41</b>



Ranking 2016

Tiago Vieira	96	UDSG	<b>2.01,02</b>	Diana Santos	01	JV	<b>2.25,69</b>
Licínio Silva	92	GAUB	<b>2.01,19</b>	Laura Ramos	02	CPRAB	<b>2.25,99</b>
João Ferreira	99	BA	<b>2.01,87</b>	Esther Madueke	98	ACDRA	<b>2.28,08</b>
Eduardo Oliveira	00	BA	<b>2.02,30</b>	Daria Melnyk	00	JV	<b>2.29,26 pc</b>
Miguel Silva	00	JV	<b>2.03,06</b>	Sofia Duarte	01	CAOB	<b>2.30,78</b>
Délio Paulo	72	JV	<b>2.06,11 pc</b>	Bruna Silva	94	JV	<b>2.32,45</b>

**1.500 M**

Guilherme Pinto	94	JV	<b>3.49,00</b>	Susana Francisco	91	JV	<b>4.28,96</b>
Ruben Nobre Silva	93	JV	<b>4.01,11 pc</b>	Carla Mendes	94	JV	<b>4.30,45 pc</b>
Samuel Santos	99	JV	<b>4.12,54 pc</b>	Ana Alves	94	ADRM	<b>4.37,94 pc</b>
João Ferreira	99	BA	<b>4.14,78</b>	Maria Martins	95	JV	<b>4.55,90 pc</b>
Licínio Silva	92	GAUB	<b>4.15,12 pc</b>	Esther Madueke	98	ACDRA	<b>5.05,81</b>
Miguel Silva	00	JV	<b>4.16,19 pc</b>	Diana Santos	01	JV	<b>5.11,53</b>
Eduardo Oliveira	00	BA	<b>4.16,98 pc</b>	Benvinda Santos	94	JV	<b>5.15,45</b>
Bruno Gomes	99	BA	<b>4.17,65</b>	Beatriz Francisco	00	JV	<b>5.16,84 pc</b>
António Quaresma	99	JV	<b>4.21,26</b>	Joana Pontes	00	GACV	<b>5.17,36</b>
Pedro Henriques	98	BA	<b>4.23,18</b>	Sofia Duarte	01	CAOB	<b>5.25,17</b>

**3.000 M**

Rúben Nobre Silva	93	JV	<b>8.33,97 pc</b>	Susana Francisco	91	JV	<b>9.41,68</b>
João Bértolo	94	JV	<b>8.36,13 pc</b>	Patricia Rosado	88	ACDRA	<b>10.18,30 pc</b>
Luís Fernandes	93	JV	<b>8.48,23 pc</b>	Madalena Almeida	98	JV	<b>10.20,99 pc</b>
Tiago Espinola	83	JV	<b>8.49,68 pc</b>	Anais da Silva	97	JV	<b>10.37,50</b>
Eduardo Ramalho	94	ACDRA	<b>9.02,57 pc</b>	Maria Martins	95	JV	<b>10.57,24 pc</b>
António Barros	94	ACDRA	<b>9.12,86 pc</b>	Joana Pontes	00	GACV	<b>11.09,19</b>
Bruno Gaspar	82	ACV	<b>9.30,76</b>	Beatriz Francisco	00	JV	<b>11.18,93 pc</b>
Pedro Henrique	98	BA	<b>9.31,47</b>	Benvinda Santos	94	JV	<b>11.25,25</b>
Bruno Gomes	99	BA	<b>9.31,61</b>	Deonilde Costa	74	ACV	<b>11.37,94</b>
Licínio Silva	92	GAUB	<b>9.33,57 pc</b>	Liliana Neves	81	CVLis	<b>11.55,07 pc</b>

**5.000 M**

João Bértolo	94	JV	<b>14.42,71</b>	Susana Francisco	91	JV	<b>16.41,98</b>
António Barros	94	ACDRA	<b>16.06,49</b>	Patricia Rosado	88	ACDRA	<b>17.47,95</b>
Bruno Gaspar	82	ACV	<b>16.19,32</b>	Deonilde Costa	74	ACV	<b>20.17,11</b>
Lourenço Leitão	70	JV	<b>16.57,80</b>	Benvinda Santos	94	JV	<b>20.56,81</b>
Carlos Alves	97	ACV	<b>17.09,05</b>	Carolina Matias	91	ACV	<b>21.26,56</b>
Pedro Ferreira	98	BA	<b>17.52,27</b>	Liliana Neves	81	CV Lis	<b>22.10,75</b>
Pedro Capela	80	GAUB	<b>17.58,40</b>	Diana Carreira	88	CV Lis	<b>23.04,51</b>
António Fernandes	61	GAUB	<b>21.07,93</b>	Cármén Almeida	80	CV Lis	<b>23.23,41</b>
Tiago Pedrosa	85	GAUB	<b>21.42,69</b>	Sara Gaspar	89	CV Lis	<b>24.38,55</b>
Ramiro Rodrigues	57	GAUB	<b>22.28,69</b>	Rosália Rosa	63	JV	<b>26.40,70</b>

**10.000 M**

Nataniel Lopes	81	JV	<b>34.07,02</b>	Susna Francisco	91	JV	<b>34.32,99</b>
Luís Gomes	81	GAC-L	<b>34.09,52</b>				
Ricardo Henriques	84	CRA-L	<b>35.51,95</b>				
Ilídio Dias	92	GAC-L	<b>36.07,12</b>				
Virgílio Bastos	78	CRA-L	<b>36.30,90</b>				
Daniel Baptista	83	SRJ	<b>36.31,13</b>				
Pedro Ferreira	74	ACV	<b>37.01,61</b>				
João Domingos	41	IDV	<b>37.49,39</b>				
Nuno Casalinho	79	GAC-L	<b>38.52,74</b>				
Carlos Rebola	73	CRA-L	<b>39.07,23</b>				



Ranking 2016  
**MARATONA**

**110 M (1,06) / BARREIRAS / 100 M (0,84)**

João Fontela	91	JV	<b>14,21</b>	Raquel Lourenço	96	JV	<b>15,12</b>
João Silva	99	ACV	<b>16,56</b>	Juliana Brites	00	JV	<b>15,69</b>
Paulo Peixoto	90	CAMG	<b>18,80</b>	Sónia Machado	98	JV	<b>16,44</b>
Tiago Gamelas	90	JV	<b>18,99</b>	Diana Morgado	89	CAMG	<b>16,92</b>
				Mariana Santos	99	ACV	<b>17,03</b>
				Bruna Silva	94	JV	<b>17,35</b>
				Mariana Bento	98	CAMG	<b>18,60</b>
				Raquel Lourenço	96	JV	<b>14,94</b>
				Sónia Machado	98	JV	<b>16,22</b>

Vento + 2 m /s

Vento + 2 m /s

**(0,91) / 400 M BARREIRAS / (0,76)**

Bruno Gualberto	88	JV	<b>53,98</b>	Leslie Delgado	89	JV	<b>59,14</b>
Gonçalo Rodrigo	96	JV	<b>57,66</b>	Bruna Silva	94	JV	<b>64,88</b>
Tomás Marreiros	98	ACV	<b>62,09</b>	Beatriz Duarte	98	ACV	<b>70,20</b>
Nuno Marques	83	ACV	<b>62,38</b>	Alina Humenyuk	00	JV	<b>71,13</b>
João Mota	98	ACV	<b>63,80</b>	Daria Melnyk	00	JV	<b>71,37</b>
João Silva	98	ACV	<b>63,87</b>	Carolina Esteves	99	CAMG	<b>74,23</b>
Rafael Ramusga	00	JV	<b>64,96</b>				

**(0,91) / 3.000 M OBSTÁCULOS / (0,76)**

Ruben Nobre Silva	93	JV	<b>9.37,11</b>	Anais da Silva	97	JV	<b>11.51,69</b>
Ivo Madureira	96	CAOB	<b>10.05,76</b>	Beatriz Francisco	00	JV	<b>12.46,26</b>
Nataniel Lopes	81	JV	<b>10.07,80</b>	Carolina Matias	91	ACV	<b>12.48,62</b>
Pedro Henrique	98	BA	<b>10.23,27</b>	Benvinda Santos	94	JV	<b>13.34,54</b>
Carlos Alves	97	ACV	<b>10.27,94</b>	Bruna Costa	98	BA	<b>13.44,71</b>
David Santos	75	JV	<b>11.39,79</b>				

**ALTURA**

Ricardo Mendes	94	JV	<b>1,98</b>	Marisa Anselmo	87	JV	<b>1,70</b>
Pedro Fernandes	96	JV	<b>1,95</b>	Daniela Ferreira	89	JV	<b>1,61 pc</b>
Miguel Marques	95	JV	<b>1,94</b>	Beatriz Domingues	98	CAMG	<b>1,60 pc</b>
Alexandre Lucas	95	CAMG	<b>1,92</b>	Sónia Machado	98	JV	<b>1,60 pc</b>
Francisco Rodrigues	97	JV	<b>1,80</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>1,54</b>
Hugo Simões	98	JV	<b>1,75 pc</b>	Mariana Bento	98	CAMG	<b>1,50 pc</b>
Filipe Gonçalves	99	BVB-L	<b>1,75 pc</b>	Bruna Silva	94	JV	<b>1,46 pc</b>
Kevin Santos	93	ACV	<b>1,75</b>	Sara Mota	97	JV	<b>1,45 pc</b>
André Pimenta	01	JV	<b>1,74</b>	Juliana Brites	00	JV	<b>1,44</b>
Leonardo Jorge	99	CAMG	<b>1,68</b>	Bárbara Mota	00	ACV	<b>1,44</b>

**VARA**

Tomás Marreiros	98	ACV	<b>4,50</b>	Andreia Grácio	96	JV	<b>3,80</b>
Duarte Eusébio	97	JV	<b>4,50 pc</b>	Bárbara Mota	00	ACV	<b>3,40</b>
Rui M. Marques	98	GAUB	<b>4,38</b>	Ana Conde	98	JV	<b>3,00</b>



Ranking 2016

Francisco Rodrigues	97	JV	<b>3,80</b>	Ana Patricia Silva	93	CAMG	<b>3,00 pc</b>
George Silva	76	IND-L	<b>3,80</b>	Sara Mota	97	JV	<b>2,90</b>
Miguel Lopes	97	JV	<b>3,60 pc</b>	Mónica Mota	97	ACV	<b>2,80 pc</b>
Christophe Capitão	93	CAMG	<b>3,40</b>	Maiara Silva	98	BA	<b>2,75 pc</b>
João Albasini Neves	00	JV	<b>3,40 pc</b>	Mariana Neves	00	JV	<b>2,50 pc</b>
Francisco Ribeiro	00	CAMG	<b>2,95</b>	Daria Melnyk	00	JV	<b>2,50</b>
Gabriel Santos	00	JV	<b>2,70 pc</b>	Bruna Santos	98	JV	<b>2,50</b>

**COMPRIMENTO**

Miguel Paim Marques	95	JV	<b>7,57</b>	Evelise Veiga	96	JV	<b>6,22 pc</b>
Hugo Brigido	98	GAC-L	<b>6,97</b>	Suzana Cruz	98	CAMG	<b>5,74 pc</b>
Ricardo Mendes	94	JV	<b>6,83 pc</b>	Andreia Grácio	96	JV	<b>5,56</b>
Bryan Rodrigues	98	ACV	<b>6,68</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>5,51</b>
Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>6,77</b>	Daniela Ferreira	89	JV	<b>5,50 pc</b>
João Alexandre	90	JV	<b>6,60</b>	Juliana Brites	00	JV	<b>5,33</b>
André Pimenta	01	JV	<b>6,57</b>	Sónia Machado	98	JV	<b>5,24</b>
Kevin Santos	93	ACV	<b>6,51</b>	Joana Carlos	99	JV	<b>5,16</b>
Ângelo Santos	96	CAMG	<b>6,40 pc</b>	Alina Humenyuk	00	JV	<b>5,16</b>
Dyllan Pedro	95	JV	<b>6,38 pc</b>	Yolanda Xavier	94	JV	<b>5,16</b>

Vento + 2 m /s

Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>6.82</b>	Evelise Veiga	96	JV	<b>6,51</b>
				Andreia Grácio	96	JV	<b>5,57</b>
				Juliana Brites	00	JV	<b>5,43</b>
				Joana Carlos	99	JV	<b>5,30</b>
				Sónia Machado	98	JV	<b>5,27</b>

Vento + 2 m /s

**TRIPLO**

João Alexandre	90	JV	<b>15,59</b>	Evelise Veiga	96	JV	<b>12,94 pc</b>
Ricardo Mendes	94	JV	<b>15,29 pc</b>	Yolanda Xavier	94	JV	<b>12,71</b>
Miguel Paim Marques	95	JV	<b>15,14 pc</b>	Suzana Cruz	98	CAMG	<b>11,73</b>
Hugo Simões	98	JV	<b>14,06</b>	Juliana Brites	00	JV	<b>11,41</b>
Francisco Rodrigues	97	JV	<b>13,96</b>	Eduarda Ferreira	01	JV	<b>11,52</b>
Bryan Rodrigues	98	ACV	<b>13,70</b>	Carla Ratão	82	JV	<b>10,71 pc</b>
Ângelo Santos	96	CAMG	<b>13,69 pc</b>	Andreia Pinto	93	CAMG	<b>10,69</b>
Artur Koshchuk	94	JV	<b>13,22</b>	Andreia Pinto	93	CAMG	<b>10,67 pc</b>
Kevin Santos	93	ACV	<b>12,65</b>	Mariana Bento	98	CAMG	<b>10,49 pc</b>
Cristiano Carreira	90	JV	<b>12,51</b>	Maria Esteves	01	CAMG	<b>10,35</b>

Vento + 2 m /s

João Alexandre	90	JV	<b>15.85</b>	Evelise Veiga	96	JV	<b>13.33</b>
Miguel Paim Marques	95	JV	<b>15.52</b>	Yolanda Xavier	94	JV	<b>12.77</b>
Rodrigo Agostinho	01	JV	<b>12.97</b>	Juliana Brites	00	JV	<b>11.46</b>

Vento + 2 m /s

**( 7,260 Kg ) / PESO / ( 4 Kg )**

Tiago Pereira	91	ACV	<b>13,36 pc</b>	Francislaine Serra	94	JV	<b>14,02</b>
Miguel Carreira	96	JV	<b>13,22 pc</b>	Eliana Bandeira	96	JV	<b>13,70 pc</b>
João Ferreira	97	CAMG	<b>11,59 pc</b>	Ophélia Oliveira	96	JV	<b>13,21 pc</b>
Luís Fernandes	88	JV	<b>10,25 pc</b>	Mariana Cerejo	97	JV	<b>13,08</b>
Oleksandr Tsynchyk	98	JV	<b>10,25</b>	Micaela Sereno	00	JV	<b>12,14</b>
João Pereira	93	CAMG	<b>10,01</b>	Sónia Machado	98	JV	<b>12,02</b>
Gabriel Brito	95	CAMG	<b>9,47</b>	Cristiana Oliveira	84	CAMG	<b>11,06 pc</b>
Homilzio Santos	92	ACDRA	<b>9,00 pc</b>	Inês Carreira	00	JV	<b>10,65</b>
Pedro Teopisto	78	CB Alc.	<b>8,92</b>	Katy Soares	98	JV	<b>9,84</b>
				Daniela Paço	96	JV	<b>9,71</b>



Ranking 2016

**( 2 Kg ) / DISCO / ( 1 Kg )**

Luís Fernandes	88	JV	<b>45,83</b>	Micaela Sereno	00	JV	<b>43,46</b>
Oleksandr Tsynchyk	98	JV	<b>35,84</b>	Ophélie Oliveira	96	JV	<b>42,22</b>
João Ferreira	97	CAMG	<b>34,94</b>	Mariana Bento	98	CAMG	<b>40,64</b>
Tiago Pereira	91	ACV	<b>32,34</b>	Mariana Cerejo	97	JV	<b>38,64</b>
Hugo Cordeiro	99	ACV	<b>27,14</b>	Katy Soares	98	JV	<b>37,48</b>
João Pereira	93	CAMG	<b>22,63</b>	Inês Carreira	00	JV	<b>33,65</b>
Pedro Teopisto	78	CB Alc.	<b>17,67</b>	Jéssica Gordo	94	CSPVI	<b>32,41</b>
Rui Marques	98	GAUB	<b>17,50</b>	Sónia Machado	98	JV	<b>30,69</b>
				Tatiana Silva	97	JV	<b>18,35</b>

**( 800 g ) / DARDO / ( 600 g )**

Tiago Pires	98	JV	<b>57,65</b>	Carla Ratão	82	JV	<b>46,25</b>
Nuno Carvalho	96	JV	<b>53,51</b>	Mariana Bento	98	CAMG	<b>42,67</b>
Kevin Pedro	93	JV	<b>53,16</b>	Inês Carreira	00	JV	<b>33,84</b>
Miguel Lavrador	95	JV	<b>49,47</b>	Manuela Martins	98	ACV	<b>29,14</b>
Bernardo Coelho	98	JV	<b>48,72</b>	Sara Ferreira	00	JV	<b>28,41</b>
Leandro Carvalho	92	CAMG	<b>38,82</b>	Sónia Machado	98	JV	<b>26,06</b>
Francisco Rodrigues	97	JV	<b>38,26</b>	Bruna Silva	94	JV	<b>24,72</b>
Nuno Marques	83	ACV	<b>38,10</b>	Andreia Grácio	96	JV	<b>24,72</b>
Hugo Cordeiro	99	ACV	<b>35,24</b>	Teresa Sampaio	97	JV	<b>20,97</b>
Francisco Sousa	97	CPARB	<b>34,02</b>	Alina Humenyuk	00	JV	<b>20,71</b>

**( 7,260 Kg ) / MARTELO / ( 4 Kg )**

Miguel Carreira	96	JV	<b>63,16</b>	Daniela Paço	96	JV	<b>55,49</b>
João Ferreira	97	CAMG	<b>51,82</b>	Maria Domingos	95	CAMG	<b>44,91</b>
Rafael Teixeira	98	JV	<b>43,53</b>	Micaela Sereno	20	JV	<b>39,24</b>
Tiago Pereira	91	ACV	<b>42,68</b>	Tatiana Silva	97	JV	<b>37,47</b>
Luís Fernandes	88	JV	<b>37,94</b>	Fabiana Domingos	93	CAMG	<b>37,31</b>
				Mariana Cerejo	97	JV	<b>34,55</b>
				Manuela Martins	98	ACV	<b>16,42</b>

**10.000 M / MARCHA / 10.000 M**

Amaro Teixeira	89	LMA-L	<b>45.18,87</b>	Daniela Cardoso	91	LMA-L	<b>46.03,44</b>
Pedro Miguel Santos	92	JV	<b>46.07,46</b>	Nádia Cancela	93	JV	<b>50.43,07</b>
				Vera Portela	95	LMA-L	<b>56.11,30</b>
				Tânia Alves	91	CAMG	<b>1:10.53,99</b>

**5.000 M / MARCHA / 5.000 M**

Amaro Teixeira	89	LMA-L	<b>21.39,98</b>	Daniela Cardoso	91	LMA-L	<b>22.52,84</b>
Cristiano António	88	ACV	<b>22.00,25</b>	Vera Portela	95	LMA-L	<b>26.20,80</b>
Luís Silva	70	LMA-L	<b>22.01,27</b>				
Pedro Miguel Santos	92	JV	<b>22.05,52</b>				
André Salgeiro	95	GDP-L	<b>26.12,51</b>				

**DECATLO / HEPTATLO**

100m / Comp/ Peso7/Altura / 400m /110B (1,06)  
/Disco2 /Vara /Dardo8 /1500m

100B / Altura/ Peso 4/ 200m / Comp./ Dardo 6/ 800m

Sónia Machado	98	JV	<b>4284</b>
Bruna Silva	94	JV	<b>3647</b>





Ranking 2016

**4 x 100 M**

<b>J. Vidigalense</b> (Sen.) <b>41,60</b> Cláudio Tavares (92), Pedro Bernardo (89) Bruno Gualberto (88) Wilson Martins (88)	<b>J. Vidigalense</b> (Sen.) <b>48,20</b> Jéssica Viegas (94), Andreia Grácio (97) Evelise Veiga (96), Ana Moreira (98)
<b>Seleção ADAL</b> (Juv.) <b>43.60</b> João Silva (99), Lucas Dias (99) Eriik Kostyrytsya (99), Miguel Baptista (99)	<b>J. Vidigalense</b> (Sub-23) <b>49.01</b> Alina Humenyuk (00), Andreia Grácio (97) Evelise Veiga (96), Ana Moreira (98)
<b>AC Vermoil</b> (Jun.) <b>44.02</b> João Silva (99), Lucas Dias (99) Bryan Rodrigues (98), Rafael Gariso (98)	<b>J. Vidigalense</b> (Jun.) <b>49.61</b> Alina Humenyuk (00), Laura Cordeiro (97) Ana Moreira (98), Juliana Brites (00)
<b>J. Vidigalense</b> (Jun.) <b>44,21</b> Pedro Silva (97), Miguel Lopes (97) Miguel Baptista (99), Eduardo Eusébio (97)	<b>Seleção ADAL</b> (Juv.) <b>50,35</b> Bárbara Mota (00), Juliana Brites (00) Inês Lopes (99), Joana Carlos (99)
<b>AC Vermoil</b> (Sen.) <b>44,49</b> João Silva (99), Kevin Santos (93) Bryan Rodrigues (98), Rafael Gariso (98)	<b>J. Vidigalense</b> (Juv.) <b>51,42</b> Sarta Sani (02), Catarina Santos (99) Alina Humenyuk (00), Joana Carlos (99)

**4 x 400 M**

<b>J. Vidigalense</b> (Sen.) <b>3.21,57</b> Marcos Afonso(96), Bruno Gualberto (88) Guilherme Pinto (94), Tiago Freire (94),	<b>J. Vidigalense</b> (Sub-23) <b>3.53.32</b> Bruna Silva (94), Evelise Veiga (96) Carla Mendes (94), Jéssica Viegas (94)
<b>J. Vidigalense</b> (Jun.) <b>3.27,87</b> Eduardo Gaspar (00), Miguel Lopes (97) Miguel Baptista (99), Francisco Rodriguesl (97)	<b>J. Vidigalense</b> (Sen.) <b>4.01,20</b> Jéssica Viegas (94), Bruna Silva (94) Leslie Delgado (89), Cátia Jacinto (92)
<b>J. Vidigalense</b> Sub-23) <b>3.30,36 pc</b> Miguel Baptista (99), Gonçalo Rodrigo (96) Francisco Rodrigues (97), Dyllan Pedro (95)	<b>J. Vidigalense</b> (Jun.) <b>4.03,95</b> Daria Melnyk (00), Ana Moreira (98) Alina Humenyuk (00), Laura Cordeiro (97)
<b>AC Vermoil</b> (Sen.) <b>3.36,94</b> Nelson Ferreira (79), Bryan Rodrigues (98) Daniel Antunes (99), Tomás Marreiros (98)	<b>AC Vermoil</b> (Sen.) <b>4.23,65 pc</b> Cátia Nogueira (90) Sofia Ferreira Gomes (97) Cláudia Freire (98), Beatriz Duarte (98)
<b>Bairro Anjos</b> (Jun.) <b>3.41.97</b> Pedro Ch´-chá (99), Diogo Pedro (97) Gonçalo Fabião (99), Eduardo Oliveira (00)	<b>Bairro Anjos</b> (Jun.) <b>4.42.82</b> Bruna Costa (98), Maria Domingues (99) Maria Silva (99), Ana Marreiros (00)

**1.000 M**

João Ferreira 99 BA <b>2.40,17</b>	Cátia Jacinto 92 JV <b>3.09,37</b>
Bruno Gomes 99 BA <b>2.42,31</b>	Diana Santos 01 JV <b>3.11,87</b>
Niguel Silva 00 JV <b>2.43,43</b>	Esther Madueke 98 ACDRA <b>3.11,91</b>
António Quaresma 99 JV <b>2.44,67</b>	Joana Pontes 00 GACV <b>3.13,84</b>
David Lopes 99 BA <b>2.49,54</b>	Sofia Lavreshina 03 ACV <b>3.13,69</b>
Virgílio Bastos 78 CRA-L <b>2.50,31</b>	Laura Ramos 02 CPRAB <b>3.17,6</b>
Homilzio Santos 92 ACDRA <b>2.50,58 pc</b>	Sofia Duarte 01 CAO B <b>3.20,13</b>
Nelson Ferreira 79 ACV <b>2.51,26</b>	Daria Melnyk 00 JV <b>3.20,48</b>
Fábio Fabião 98 ADRM <b>2.54,07</b>	Laura Santos 01 JV <b>3.21,34</b>
Filipe Gonçalves 99 BVB-L <b>2.54,27 pc</b>	Clara Pinto 01 BA <b>3.23,24</b>



# **RECORDES**

## **DISTRITAIS**

### **AR LIVRE**

## RECORDES DE INFANTIS MASCULINOS – AR LIVRE

<b>60 M</b>	Rafael Gonçalves	98	AC Vermoil	7.64	EM Leiria	14-05-2011
<b>150 m</b>	Fábio Dias	97	AC Vermoil	18.50	EM Leiria	29-05-2010
<b>600 M</b>	João Leal	98	J.Vidigalense	1.35,77pc	EC Pombal	10-12-2011
<b>1.000 M</b>	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	2.50,1	Açoteias	11-03-1990
<b>60 M Bar (0,76)</b>	Fábio Dias	97	AC Vermoil	8.95 pc	EC Pombal	11-12-2010
<b>Altura</b>	Alexandre Figueiredo	98	J.Vidigalense	1.76	EM Leiria	25-06-2011
<b>Vara</b>	Miguel Pinheiro	96	AC Vermoil	2.40 pc	EC Pombal	05-12-2009
<b>Comprimento</b>	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	5.86 pc	EC Pombal	26-12-2009
<b>Quadruplo</b>	Rodrigo Gameiro	00	J.Vidigalense	13.66	EM Leiria	15-06-2013
<b>Peso ( 3 Kg )</b>	Oleksandr Lyashchenko	97	CAM Grande	14.55	EC Pombal	18-12-2010
<b>Dardo (500 g)</b>	Fábio Moreira	99	J.Vidigalense	34.85	CNL Leiria	04-07-2012
<b>Disco (750 g)</b>	André Santos	98	J.Vidigalense	41.33	CNL Leiria	17-12-2011
<b>Martelo (3 Kg)</b>	Carlos Oliveira	93	J.Vidigalense	38.62	CD Caldas	07-06-2006
<b>3.000 M Marcha</b>	Marcelo Gomes	97	GD Pedreiras	15.16.96	EM Leiria	29-05-2010
<b>4 x 60 M</b>	Seleção (1)			30.01	EM Leiria	01-05-2009
	J. Vidigalense (2)			31.16	E.Luso	11-04-2009
<b>Pentatlo</b>	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					

(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)

## PROVAS QUE NÃO CONSTAM NO PROGRAMA OFICIAL

<b>2.000 M Marcha</b>	Gonçalo Fonseca	79	B. Anjos	10.01.4	EM Leiria	11-04-1992
<b>Arremesso Bola</b>	José Fragona	92	J.Vidigalense	58.62	CD Caldas	11-06-2005
<b>Tetratlo</b>	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	1957 pts	EN	30/06-01/07/90
	60 m / Comp. / Peso3 / 1000					
<b>Tetratlo</b>	Bernardo Lopes	93	J.Vidigalense	1935 pts	EMMG	15-16/07/2006
	60B 076 / Altura / Peso3 / 1000					
	9.75 / 1.44 / 11.94 / 3.30.31					
	589 / 345 / 603 / 398					

## RECORDES DE INFANTIS FEMININOS – AR LIVRE

### F E M I N I N O S

<b>60 M</b>	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	8.12 pc	EC Pombal	06-12-2008
<b>150 M</b>	<b>man</b> <b>elect</b>	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	19.3	P. Óbidos 31-05-2008
		Joana Carlos	99	J.Vidigalense	19.62	EM Leiria 02-06-2012
<b>600 M</b>		Laura Ramos	02	CPR Barbas	1.44,16	EM Pomba 10-06-2015
<b>1.000 M</b>		Joana Ferreira	97	J.Vidigalense	3.10.21	Fontelo 24-04-2010
<b>60 M (0,76)Bar</b>		Sarah Dias	95	J.Vidigalense	10.02 pc	EC Pombal 30-12-2007
<b>Altura</b>		Beatriz Alves	96	J.Vidigalense	1.48	EM Leiria 10-05-2009
<b>Vara</b>		Mariana Neves	00	J.Vidigalense	2.30 pc	EC Pombal 24-02-2013
		Bárbara Mota	00	AC Vermoil	2.30	EM Pombal 30-06-2013
<b>Comprimento</b>		Catarina Rafael	77	B. Anjos	4.96	EN 01-07-1990
<b>Quadruplo</b>		Juliana Brites	01	J.Vidigalense	12.97 pc	EC Pombal 09-03-2013
<b>Peso ( 2 Kg )</b>		Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	13.32	EMMG 15-03-1997
<b>Dardo (400 g)</b>		Sarah Dias	95	J.Vidigalense	26.98	CNL Leiria 27-07-2008
<b>Disco (750 g)</b>		Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	39.07	P Lovelhe 28-07-2004
<b>Martelo (2 Kg)</b>		Laura Monteiro	01	J.Vidigalense	41.00	CNL Leiria 16-07-2014
<b>3.000 M Marcha</b>		Tatiana Rodrigues	97	CAM Grande	17.37,00	E.Luso 02-05-2009
<b>4 x 60 M</b>		J. Vidigalense (1)			32.31	EM Leiria 02-06-2012
<b>Pentatlo</b>		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				
		(1) Catarina Santos (99), Mariana Neves (00), Mariana Sousa (99), Joana Carlos (99)				

### PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

<b>1.000 M Marcha</b>	Márcia Sampaio	79	B. Anjos	5.13.83	Fontelo EC	25-04-1992
<b>2.000 M Marcha</b>	Tânia Pires	99	J.Vidigalense	10.59,2 pc	Pombal	08-12-2012
<b>Arremesso Bola</b>	Jessica Joaquim	92	B. Anjos	48.87	CD Caldas	10-06-2005
						30/06-
<b>Tetratlo</b>	Catarina Rafael	77	B. Anjos	2131 pts	EN	01/07/90
		60 m / Peso2 / Comp. / 1000				
<b>Tetratlo</b>	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				

## RECORDES DE INICIADOS MASCULINOS – AR LIVRE

<b>80 M</b>	Lucas Dias	99	AC Vermoil	9.29	EU Lx	14-06-2014
<b>250 M</b>	João Pinto	97	CAM Grande	30.08	EM Pombal	10-06-2012
<b>800 M</b>	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	2.02.00	EN	14-06-1992
<b>1.500 M</b>	Paulo Pinto	71	CS Paulo VI	4.07.72	EN	14-06-1986
<b>100 M Bar (0,84)</b>	Rafael Gonçalves	98	AC Vermoil	13.67	EM Fátima	02-06-2013
<b>250 M Bar (0,76)</b>	Artur Koshchuk	94	J.Vidigalense	33.02	EM Leiria	10-05-2009
<b>1.500 m Obst.</b>	Afonso Esteves	96	Arneirense	4.38.60	EM Leiria	04-06-2011
<b>Altura</b>	Fábio Dias	97	AC Vermoil	1.90	EM Leiria	02-07-2011
<b>Vara</b>	Fábio Dias	97	AC Vermoil	3.70	P.Abrantes	30-06-2012
<b>Comprimento</b>	<b>Rodrigo Agostinho</b>	<b>01</b>	<b>J.Vidigalense</b>	<b>6.77</b>	<b>P.Abrantes</b>	<b>12-06-2016</b>
<b>Quadruplo</b>	Tomás Marreiros	98	AC Vermoil	14.88 pc	EC Pombal	24-02-2013
<b>Triplo</b>	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	13.20	EM Pombal	19-06-2011
<b>Peso ( 4 Kg )</b>	Oleksandr Lyashchenko	97	CAM Grande	15.16	EM Pombal	10-06-2012
<b>Disco ( 1 Kg )</b>	Miguel Carreira	96	J.Vidigalense	60.33	CNL Leiria	10-08-2011
<b>Dardo ( 600 g )</b>	Oleksandr Lyashchenko	97	CAM Grande	57.60	CNL Leiria	15-12-2012
<b>Martelo ( 4 Kg )</b>	Rúben Antunes	99	J.Vidigalense	60.32	CNL Leiria	02-08-2014
<b>4.000 M Marcha</b>	José Silva	84	B. Anjos	18.22.1	Rio Maior	24-05-1998
<b>4 x 80 M</b>	Sel. Leiria (1)			36.26	EN	09-05-1993
<b>Clubes</b>	J. Vidigalense (2)			37.86	EM Leiria	14-04-2007
<b>Heptatlo</b>	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	4286 pts	E.Luso	14-15/05/2011
	80 m / Comp. / Dardo 6 / 100B 084 / Peso 4 / Altura / 1.000 m					
	9.61 / 6.20 / 42.18 / 14.47 / 9.46 / 1.83 / 3.07.49					
	717 / 630 / 474 / 766 / 453 / 653 / 593					

(1) Pedro Soares, Ricardo Santo, Jorge Batista, Alexandre Teixeira

(2) Jessy Neves (93), Vítor Mendes (92), Bernardo Lopes (93), Telmo Filipe (92)

### PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

<b>80 M Bar man</b>	João Fonseca	76	B. Anjos	11.8	EM Leiria	14-04-1991
<b>( 0,84 ) elect</b>	Paulo Pires	78	B. Anjos	12.20	EN	08-05-1993
<b>300 M Bar (0,76)</b>	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	41.47	P.Abrantes	06-07-2003
<b>300 M</b>	João Ribeiro	97	UDSG	37.34	E. Pombal	26-05-2012
<b>Dardo ( 400 g )</b>	João Santos	84	J.Vidigalense	52.25	P.U.Aveiro	27-06-1999
<b>3.000 M Marcha</b>	Gonçalo Fonseca	79	M.C.Leiria	15.41.5	EM Leiria	30-04-1994
<b>Pentatlo</b>	Casimiro Gomes	77	B. Anjos	3085 pts	VRSAntº	16-17/05/92
<b>Hexatlo</b>	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					

## RECORDES DE INICIADOS FEMININOS – AR LIVRE

### F E M I N I N O S

<b>80 M</b>	Joana Carlos	99	J.Vidigalense	9,81	EM Pombal	04-05-2014
<b>250 M</b>	Joana Carlos	99	J. Vidigalense	33.70	EM Pombal	22-06-2014
<b>800 M</b>	Ana Queiróz Alves	94	J.Vidigalense	2.14,55	E.Luso	28-06-2009
<b>1.500 M</b>	Ana Queiróz Alves	94	J.Vidigalense	4.36.62	E.Luso	27-06-2009
<b>80 M Bar (0,76)</b>	Eva Vital	92	Arneirense	11.90	EM Leiria	19-05-2007
<b>250 M Bar (0,76)</b>	Anais Baptista	94	J.Vidigalense	37,0	EMMG	23-05-2009
<b>elect</b>	Anais Baptista	94	J.Vidigalense	37,35	EM Leiria	01-05-2009
<b>1.500 m Obst.</b>	Joana Ferreira	97	ADR Mata	5.10.73	EM Leiria	04-06-2011
<b>Altura</b>	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	1.64	EULx	14-05-1995
<b>Vara</b>	Bárbara Mota	00	AC Vermoil	3.00 pc	EM Pombal	06-12-2015
<b>Comprimento</b>	<b>Eduarda Ferreira</b>	<b>01</b>	<b>J.Vidigalense</b>	<b>5.51</b>	<b>P.Abrantes</b>	<b>12-06-2016</b>
<b>Quadruplo</b>	Juliana Brites	00	J.Vidigalense	13.75	EM Pombal	21-06-2014
<b>Triplo</b>	Anais Baptista	94	J.Vidigalense	11.56 pc	EC Pombal	13-12-2009
<b>Peso (3 Kg )</b>	Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	13.82	Rio Maior	19-06-1999
<b>Disco (750 g)</b>	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	50.64	CNL Leiria	30-07-2006
<b>Dardo (500 g )</b>	Marta Mendes	95	J.Vidigalense	38.61	EMMG	02-05-2010
<b>Martelo ( 3 Kg )</b>	Jessica Galvão	95	Arneirense	49.89	CNL Leiria	11-12-2010
<b>4.000 M Marcha</b>	Ágata Mendes	95	GAC Vento	21.47.4	EMMG	23-05-2009
<b>4 x 80 M</b>	J.Vidigalense (1)			40.02	EM Leiria	10-05-2009
<b>Heptatlo</b>	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					
	13.03 / 21.92 / 1.42 / 10.80 / 5.15 / 10.25 / 2.41.82					
	737 / 325 / 534 / 724 / 601 / 546 / 552					

(1) Daniela Ribeiro (94), Sarah Dias (95), Anais Baptista (94), Bruna Silva (94)

### PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL

<b>300 M</b>	Catarina Rafael	77	B. Anjos	42.9	EN	05-07-1992
<b>1.000 M</b>	Ana Queirós Alves	94	J. Vidigalense	2.56.17	E.Albufeira	17-05-2009
<b>60 M Bar (0,76)</b>	Catarina Rafael	77	B. Anjos	9.31	Fontelo	25-04-1992
<b>300 M Bar (0,76)</b>	Anais Baptista	94	J.Vidigalense	46.48	EM Leiria	11-06-2009
<b>Milha</b>	Joana Ferreira	97	ADR Mata	5.20,20	P.Tomar	07-07-2012
<b>3.000 M Marcha</b>	Ana Fonseca	85	B. Anjos	15.25.7	EMMG	29-01-2000
<b>Disco (1 Kg)</b>	Micaela Sereno	00	J.Vidigalense	47.10	CNL Leiria	08-08-2015
<b>Dardo (400 g )</b>	Joana Gonçalves	83	J.Vidigalense	44.32	VRSAntº	10-05-1998
<b>2.000 M Marcha</b>	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	9.35.4	EN	02-05-1992
<b>Pentatlo</b>	Catarina Rafael	77	B. Anjos	3064 pts	VRSAntº	16-17/05/92
<b>Hexatlo</b>	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					

## RECORDES DE JUVENIS MASCULINOS – AR LIVRE

<b>100 M</b>	João Pinto	97	CAM Grande	10.84	EU Pombal	21-06-2014
<b>200 M</b>	Duarte Basílio	75	B. Anjos	22.01	Fontelo	31-05-1992
<b>300 M</b>	João Moniz	94	J.Vidigalense	35.30	E.Luso	14-05-2011
<b>800 M</b>	Raimundo Santos	67	Marinhense	1.54.85	EN	21-07-1984
<b>1.500 M</b>	Raimundo Santos	67	Marinhense	3.56.85	EN	20-07-1984
<b>3.000 M</b>	Nuno Pereira	78	J.Vidigalense	8.41.4	1º Maio/Braga	02-07-1995
<b>110 M Bar (0,91)</b>	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	14.44	E. Seixal	25-06-2005
<b>300 M Bar (0,84)</b>	João Moniz	94	J.Vidigalense	38.79	EM Pombal	18-06-2011
<b>2.000 M Obst.</b>	Homilzio Santos	92	Arneirense	6.14.61	E.Luso	28-06-2009
<b>Altura</b>	Rodolfo Brites	91	B. Anjos	2.04	P. Faro	07-06-2008
<b>Vara</b>	Rui M. Marques	97	GAU Bajouca	4.70	Braga	04-07-2015
<b>Comprimento</b>	Bruno Carmo Oleksandr	81	J.Vidigalense	7.07	EMC	10-06-1998
<b>Triplo</b>	Lyashchenko	97	CAM Grande	14.64	EM Fátima	07-07-2013
<b>Peso ( 5 Kg )</b>	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	16.67	Fontelo	27-04-1994
<b>Disco ( 1,5 Kg )</b>	Miguel Carreira Oleksandr	96	J.Vidigalense	49.45	EM Fátima	01-06-2013
<b>Dardo ( 700 g )</b>	Lyashchenko	97	CAM Grande	59.21	CNL Leiria	21-07-2012
<b>Martelo ( 5 Kg )</b>	Ruben Antunes	99	J.Vidigalense	72.03	CNL Leiria	06-07-2016
<b>5.000 M Marcha</b>	José Silva	84	B. Anjos	21.18.28	Rio Maior	10-05-2000
<b>10Km Marcha (Est)</b>	José Silva	84	B. Anjos	44.32	Rio Maior	15-04-2000
<b>4 x 100 M</b>	Seleção Leiria			43.60	P.Abrantes	12-06-2016
<b>Clubes</b>	J. Vidigalense (2)			43.65	EU Lx	09-07-2011
<b>4 x 300 M</b>	J. Vidigalense (3)			2.32.98	P. Abrantes	24-06-2007
<b>Estafeta Medley</b>	J. Vidigalense (4)			2.02.67	EM Fátima	21-06-2015
<b>Octatlo Técnico</b>	Kevin Wilson	90	B. Anjos	5056 pts	V. Novas	2/3-06/2007
	110B(0.91) / Comp. / Peso 5 / Alt. / Disco1,5 / Vara / Dardo 7 / 1.000 m					
	15.42 / 6.80 / 12.99 / 1.82 / 35.48 / 3.15 / 43.65 / 2.54.60					
	799 / 767 / 667 / 644 / 573 / 393 / 495 / 718					
<b>Octatlo</b>	Kevin Wilson	90	B. Anjos	5717 pts	Ostrava	21-22/04/2007
	100 m / Comp. / Peso 5 / 300m / 110B(0.91) / Altura / Dardo 7 / 1.000m					
	11.24 / 6.73 / 12.38 / 36.35 / 15.73 / 1.88 / 45.15 / 2.53.24					
	808 / 750 / 629 / 822 / 763 / 696 / 517 / 732					

(1) João Silva (99), Lucas Dias (99), Erilk Kostrytsya (99), Miguel Baptista (99)

(2) João Miguel Silva (94), João Moniz (94), Dyllan Pedro (95), Artur Koshchuk (94)

(3) João Alexandre (90), Rafael Soares (91), Luís Batista (91), Cristiano Carreira (90)

(4) Erilk Kostrytsya (99), Rodrigo Duarte (98), Miguel Baptista (98), João Leal (98)

**PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL**

<b>100 Jardas</b>	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	10.82	Fontelo	01-05-2005
<b>400 M man</b>	Duarte Basílio	75	B. Anjos	48.5	EN	17-05-1992
<b>elect</b>	Duarte Basílio	75	B. Anjos	48.78	Fontelo	30-05-1992
<b>1.000 M</b>	Duarte Basílio	75	B. Anjos	2.30.2	Fontelo	22-03-1992
<b>2.000 M</b>	Ricardo Henriques	84	CAM Grande	5.53.32	EM Leiria	02-12-2000
<b>100 M Bar (0,91)</b>	Filipe Santos	73	B. Anjos	14.10	Maia	16-06-1990
	Carlos Pires	76	B. Anjos	14.10	Maia	19-06-1993
<b>200 m Bar (0,76)</b>	Gonçalo Gameiro	83	J.Vidigalense	28.88	EULx	19-02-2000
<b>400 M Bar (0,84)</b>	João Moniz	94	J. Vidigalense	56.19	EM Leiria	22-05-2011
<b>1.500 M Obst.</b>	Jorge Valente	71	Marinhense	4.29.8	EN	28-05-1988
<b>4 x 400 M</b>	Bairro Anjos (3)			3.32.96	Maia	24-05-1992
<b>Hexatlo</b>	João Afonso	76	B. Anjos	4066 pts	EN	05-06/06/93
<b>Estafeta Sueca</b>	J.Vidigalense (4)			2.27.24	Fontelo	01-05-2005
<b>Octatlo IAAF</b>	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					
<b>Decatlo</b>	Pedro Machado	98	J. Vidigalense	5300 pts	EM Fátima	20-21/06/2015
	100m / Comp. / Peso 5 / Altura / 400 m / 110B (0,91) / Disco1,5 / Vara / Dardo 7 / 1.500 m					
	11.57 / 5.80 / 10.95 / 1.75 / 56,15 / 16.26 / 27.72 / 3.50 / 32.44 / 5.30.50					
	738 / 544 / 543 / 585 / 553 / 704 / 420 / 482 / 334 / 397					

(3) Duarte Basílio (75), João Afonso (76), João Fonseca (76), George Silva (76)

(4) Luís Fernandes (88), Steve Patrício (88), Diogo Santos (89), Bruno Gualberto (88)



## RECORDES DE JUVENIS FEMININOS – AR LIVRE

<b>100 M</b>	<b>Joana Carlos</b>	<b>99</b>	<b>J.Vidigalense</b>	<b>12.04</b>	<b>Salamanca</b>	<b>04-06-2016</b>
<b>200 M</b>	Joana Carlos	99	J.Vidigalense	25.26	Braga	05-07-2015
<b>300 M</b>	Carla Santos	91	J.Vidigalense	41.12	EM Leiria	19-04-2008
<b>800 M</b>	Ana Queiroz Alves	94	J.Vidigalense	2.14.55	E.Luso	28-06-2009
<b>1.500 M</b>	Ana Queiroz Alves	94	J.Vidigalense	4.36.62	E.Luso	27-06-2009
<b>3.000 M</b>	Joana Ferreira	97	ADR Mata	10.10.68	EC Pombal	09-02-2014
<b>100 M Bar (0,76)</b>	Eva Vital	92	Arneirense	13.39	Tampere (FIN)	22-07-2009
<b>300 M Bar (0,76)</b>	Anaïs Baptista	94	B. Anjos	44.88	Guimarães	20-06-2010
<b>2.000 M Obst.</b>	Joana Domingos	93	Arneirense	7.20.02	EM Leiria	03-06-2010
<b>Altura</b>	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.70 pc	EC Pombal	13-01-2008
	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	1.70 pc	P. Alpiarça	02-02-2008
<b>Vara</b>	<b>Bárbara Mota</b>	<b>00</b>	<b>AC Vermoil</b>	<b>3.40</b>	<b>EM Pombal</b>	<b>16-07-2005</b>
<b>Comprimento</b>	Eva Vital	92	Arneirense	5.98	Fontelo	18-06-2016
	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	5.98 pc	EC Pombal	30-05-2009
<b>Triplo</b>	Ana Ferreira	78	MMI Nazaré	12.10	1º Maio/Braga	16-02-2013
<b>Peso ( 3 Kg )</b>	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	14.83	CNL Leiria	01-07-1995
<b>Disco ( 1 Kg )</b>	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	53.94	CNL Leiria	24-02-2007
<b>Dardo ( 500 g )</b>	Marta Mendes	95	J.Vidigalense	45.27	P.Abrantes	01-03-2008
<b>Martelo ( 3 Kg )</b>	Jessica Galvão	95	Arneirense	59.91	CNL Leiria	01-07-2012
<b>5.000 M Marcha</b>	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	24.56.1	P.Almada	22-05-2011
<b>5Km March (Est)</b>	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	26.34	V.Figueira	04-08-2000
<b>4 x 100 M</b>	Sel. Leiria (1)			49.76	EM Fátima	01-04-2000
<b>Clubes</b>	J. Vidigalense (2)			49.80	Guimarães	02-06-2013
<b>4 x 300 M</b>	J. Vidigalense (3)			2.57.43	Guimarães	19-06-2010
<b>Estafeta Medley</b>	AC Vermoil (4)			2.28.83	Guimarães	20-06-2010
<b>Heptatlo</b>	Sónia Machado	98	J.Vidigalense	4547 pts	EM Fátima	23-06-2013
	100B(0,76) / Altura / Peso 3 / 200 m / Comp. / Dardo 6 / 800 m					
	15.58 / 1.51 / 12.67 / 26.53 / 5.18 / 27.95 / 2.33.98					
	767 / 632 / 706 / 751 / 609 / 438 / 644					

- (1) Mónica Mota (97), Beatriz Dinis (96), Jéssica Ferreira (96), Evelise Veiga (96)  
 (2) Veronika Zhukova (93), Anaïs Baptista (94), Mónica Rino (94), Sarah Dias (95)  
 (3) Bruna Silva (94), Anaïs Baptista (94), Carine Moreira (94), Daniela Pereira (94)  
 (4) Mónica Mota (97), Sofia Gomes (97), Manuela Martins (98), Jéssica Ferreira (96)

**PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL**

<b>400 M</b>	Maria Valinho Frazão	87	J.Vidigalense	58.63	E. Covilhã	26-06-2004
<b>100 Jardas</b>	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	11.49	EULx	19-02-2000
<b>1.000 M</b>	Ana Queiroz Alves	94	J. Vidigalense	2.54.61	Moscovo	21-05-2010
<b>2.000 M</b>	Carina Febra	83	CAM Grande	7.00.40	EM Leiria	28-11-1999
<b>Milha</b>	Joana Ferreira	97	ADR Mata	5.20,20	P.Tomar	07-07-2012
<b>80 M Bar (0,76)</b>	Eva Vital	92	Arneirense	11.90	EMMG	19-05-2007
<b>400 M Bar (0,76)</b>	Anaïs Baptista	94	J.Vidigalense	64.18	EULx	13-06-2010
<b>3.000 M Marcha</b>	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	13.59.3	EN	23-04-1994
<b>4.000 M Marcha</b>	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	18.53.39	Fontelo	18-06-1994
<b>4 x 200 m</b>	J. Vidigalense (1)			1.53.3	EC Pombal	05-12-2009
	(1) Mónica Rino (94), Verónika Zhukova (93), Anaïs Baptista (94), Daniela Pereira (94)					
<b>4 x 400 M</b>	CAM Grande (2)			4.14.19	EULx	02-07-2000
	(2) Marina Marinheiro (83) , Carina Febra (83), Cândida Bairrada (84), Rute Freire (84)					
<b>Hexatlo</b>	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					

## RECORDES DE JUNIORES MASCULINOS – AR LIVRE

<b>100 M</b>	<b>man</b>	Bruno Ferreira	90	Arneirense	10.4	EMC	02-07-2008
		Bruno Ferreira	90	Arneirense	10.84	Cáceres	12-07-2008
	<b>elect</b>	João Pinto	97	CAM Grande	10.84	EM Pombal	21-06-2014
		João Pinto	97	CAM Grande	10.84	Luso	05-07-2014
		João Pinto	97	CAM Grande	10.84	Braga	04-07-2015
<b>200 M</b>		João Pinto	97	CAM Grande	21.81	EM Pombal	28-06-2015
<b>400 M</b>		Luís Freitas	79	B. Anjos	47.63	Maia	18-07-1998
<b>800 M</b>	<b>elect</b>	Tiago Freire	94	J.Vidigalense	1.53.35	Inatel / Lx	17-07-2013
<b>1.500 M</b>		Paulo Pinto	71	D. Pombal	3.52.91	Maia	12-05-1990
<b>3.000 M</b>		Fernando Figueiredo	66	Marinhense	8.22.94	EJA	13-07-1985
<b>5.000 M</b>		Nuno Pereira	78	B. Anjos	14.38.36	EULx	02-07-1997
<b>110 M Bar (1,00)</b>		Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	14.42	EULx	27-07-2006
<b>400 M Bar (0,91)</b>		Telmo Correia	82	J.Vidigalense	53.15	EULx	11-07-2001
<b>3.000 M Obst.</b>		Idelberto Ferreira	80	B. Anjos	9.10.29	Maia	19-07-1998
<b>Altura</b>		Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13 pc	N.Espinho	25-02-2006
<b>Vara</b>		Rui M. Marques	98	GAU Bajouca	4.70	Braga	04-07-2015
<b>Comprimento</b>		Oleksandr Lyashchenko	95	CAM Grande	7.48	Braga	04-07-2015
<b>Triplo</b>		Oleksandr Lyashchenko	95	CAM Grande	15.08 pc	EC Pombal	15-02-2015
<b>Peso ( 6 kg )</b>		Francisco Belo	91	J.Vidigalense	18.16	Moncton	21-07-2010
<b>Disco (1,750 Kg )</b>		Francisco Belo	91	J.Vidigalense	52.89	Setúbal	04-07-2010
<b>Dardo ( 800 g )</b>		<b>Tiago Pires</b>	<b>98</b>	<b>J.Vidigalense</b>	<b>57.65</b>	<b>Setúbal</b>	<b>16-07-2016</b>
<b>Martelo (6Kg)</b>		Miguel Carreira	96	J.Vidigalense	68.38	CN Leiria	08-08-2015
<b>10.000 M Marcha</b>		José Silva	84	B. Anjos	45.26.95	Debrecen	14-07-2001
<b>20Km Marcha (Est)</b>		Gonçalo Fonseca	79	B. Anjos	1.37:42	Cacia	08-02-1998
<b>4 x 100 M</b>		J.Vidigalense (1)			42.70	EM Guarda	02-08-2008
<b>4 x 400 M</b>		Bairro Anjos (2)			3.22.86	Fontelo	13-06-1998
<b>Decatlo</b>		Kevin Wilson	90	B. Anjos	6531 pts	E.Luso	31/5-1/6-08

100 m / Comp. / Peso 6 / Alt. / 400 / 110B / Disco 1.75 / Vara / Dardo8 / 1.500  
 11.21 / 6.93 / 12.75 / 1.78 / 51.57 / 15.83 / 37.21 / 3.40 / 44.43 / 4.56.52  
 814 / 797 / 652 / 610 / 744 / 752 / 618 / 457 / 507 / 580

(1) Ruben Monteiro (89), Gonçalo Ribeiro (89), Cristiano Carreira (90), João Gradiz (89)

(2) Filipe Ferreira (79), Manuel Neves (79), Paulo Ferreira (79) , Luís Freitas (79)

**PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS NACIONAIS**

<b>100 Jardas</b>	Duarte Basílio	75	B. Anjos	10.33	EN	27-02-1994
<b>300 M</b>	João Moniz	94	JV	35.30	EM Leiria	04-06-2011
<b>500 M</b>	João Afonso	76	J.Vidigalense	65.24	Fontelo	01-05-1995
<b>1.000 M</b>	Duarte Basílio	75	B. Anjos	2.30.2	Fontelo	22-03-1992
<b>2.000 M</b>	Carlos Matos	77	B. Anjos	5.45.4	EM Leiria	14-12-1996
<b>10.000 M</b>	João Ferreira	76	J.Vidigalense	31.09.1	1º Maio / Braga	13-07-1995
<b>110 M Bar (1,06)</b>	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	15.20	P. Abrantes	16-07-2006
<b>200 M Bar (0,91)</b>	George Silva	76	B. Anjos	27.55	EN	20-02-1993
<b>300 M Bar (0,91)</b>	Alexandre Sousa	87	J.Vidigalense	41.1	EULx	22-04-2006
<b>5.000 M Marcha</b>	José Silva	84	B. Anjos	21.18.28	Rio Maior	10-05-2000
<b>10Km Marcha (Est)</b>	José Silva	84	B. Anjos	44.32	Rio Maior	15-04-2000
<b>Milha</b>	Nuno Pereira	78	J.Vidigalense	4.47.55	EN	21-02-1993
<b>Disco (2Kg)</b>	Paulo Bernardo	74	B. Anjos	48.56	Fontelo	30-05-1993
<b>4 x 200 M</b>	J. Vidigalense (3) (3) Rafael Soares (81) , Gonçalo Ribeiro (89), Miguel Martins (90) , Cristiano Carreira (90)			1.32.18pc	N. Espinho	23-02-2008
<b>Estafeta Sueca</b>	J. Vidigalense (4) (4) Alexandre Sousa (87), Carlos Lopes (87), Nuno Santos (86), Carlos Pereira (87)			2.09.40	Fontelo	01-05-2005
<b>Decatlo</b>	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						

## RECORDES DE JUNIORES FEMININOS – AR LIVRE

<b>100 M</b>	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	12.04	EULx	13-07-2002
	<b>Joana Carlos</b>	<b>99</b>	<b>J.Vidigalense</b>	<b>12.04</b>	<b>Salamanca</b>	<b>04-06-2016</b>
<b>200 M</b>	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	25.01	1º Maio / Braga	10-06-2001
<b>400 M</b>	<b>Laura Cordeiro</b>	<b>97</b>	<b>J.Vidigalense</b>	<b>57.89 pc</b>	<b>EC Pombal</b>	<b>27-03-2016</b>
<b>800 M</b>	Ana B. Fernandes	95	Arneirense	2.13.06	1º Maio / Braga	13-07-2014
<b>1.500 M</b>	Júlia Santos	72	Arneirense	4.32.55	Maia	10-08-1991
<b>3.000 M</b>	Júlia Santos	72	Arneirense	9.47.72	Maia	21-07-1991
<b>5.000 M</b>	Madalena Carriço	79	B. Anjos	17.19.33	EMC	20-07-1997
<b>100 M Bar (0,84)</b>	Eva Vital	92	Arneirense	13.66	EM Leiria	21-06-2009
<b>400 M Bar (0,76)</b>	Anaïs Baptista	94	J.Vidigalense	64.18	EULx	13-06-2010
<b>3.000 M Obst.</b>	Filipa Eutiquio	96	J.Vidigalense	11.16.36	EM Fátima	31-05-2014
<b>Altura</b>	Irina Rodrigues	92	J.Vidigalense	1.70 pc	EC Pombal	13-01-2008
	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.70 pc	P. Alpiarça	02-02-2008
<b>Vara</b>	<b>Andreia Grácio</b>	<b>96</b>	<b>J.Vidigalense</b>	<b>3.80</b>	<b>Maia</b>	<b>26-06-2016</b>
<b>Comprimento</b>	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	6.10 pc	EC Pombal	21-02-2015
<b>Triplo</b>	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	12.83	Suécia	16-07-2015
<b>Peso ( 4 Kg )</b>	Mª Rosário Rodrigues	88	Arneirense	13.79	CD Caldas	28-06-2006
<b>Disco ( 1 Kg )</b>	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	53.94	CNL Leiria	01-03-2008
<b>Dardo ( 600 g )</b>	Joana Gonçalves	83	J.Vidigalense	48.19	E.Ourense	23-02-2002
<b>Martelo ( 4 Kg )</b>	Vânia Silva	80	J.Vidigalense	57.53	EM Leiria	29-05-1999
<b>10.000 m Marcha</b>	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	48.54.23	1º Maio	07-07-2001
<b>10Km Marcha (Est)</b>	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	50.12	Dudince (Svk)	19-05-2001
<b>4 x 100 M</b>	J. Vidigalense (1)			47.83	EM Fátima	06-07-2013
<b>4 x 400 M</b>	J. Vidigalense (2)			4.03.30	Luso	24-06-2012
<b>Heptatlo</b>	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					

(1) Jéssica Veiga (94), Tatiana Rosário (94), Débora Clemente (94), Evelise Veiga (96)

(2) Bruna Silva (94), Sara Oliveira (93), Evelise Veiga (96), Carine Moreira (94)

**PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS NACIONAIS**

<b>100 Jardas</b>	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	11.49	EULx	19-02-2000
<b>300 m</b>	Carla Santos	91	J.Vidigalense	41.12	EM Leiria	19-04-2008
<b>1.000 M</b>	Ana Queirós Alves	94	J. Vidigalense	2.54.61	Moscovo	21-05-2010
<b>2.000 M</b>	Madalena Carriço	79	B. Anjos	6.31.2	EM Leiria	14-12-1996
<b>200 M Bar (0,76)</b>	Catarina Rafael	77	B. Anjos	31.4	EN	20-02-1993
<b>4 x 200 M</b>	J. Vidigalense (3)			1.50.24pc	EC Pombal	24-01-2010
<b>Estafeta Sueca</b>	J. Vidigalense (4)			2.25.37	Fontelo	01-05-2005
<b>3.000 M Marcha</b>	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	13.44.07	EM Leiria	21-06-2001
<b>5.000 M Marcha</b>	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	24.22.66	EM Guarda	17-06-2001
<b>Milha</b>	Joana Ferreira	97	ADR Mata	5.20,20	P.Tomar	07-07-2012

(3) Verónika Zhukova (93), Daniela Pereira (94), Carine Moreira (94), Carla Santos (91)

(4) Maria Frazão (87), Joana Tomás (86), Juliana Neto (86), Diana Gaspar (87)

## RECORDES SUB-23 MASCULINOS – AR LIVRE

<b>100 M</b>	<b>man</b>	Bruno Ferreira	90	Arneirense	10.4	EMC	02-07-2008
	<b>elect</b>	Giziel Lima	92	J.Vidigalense	10.64	1º Maio/Braga	12-07-2014
<b>200 M</b>		João Pinto	97	CAM Grande	21.81	EM Pombal	28-06-2015
<b>400 M</b>		Luís Freitas	79	B. Anjos	47.63	Maia	18-07-1998
<b>800 M</b>		Cristóvão Fernandes	83	B. Anjos	1.49,75	S.Maur Fosse	11-06-2003
<b>1.500 M</b>		Carlos Santos	73	Óptica 2001	3.44.94	Maia	16-07-1994
<b>3.000 M</b>		Carlos Santos	73	Óptica 2001	8.02.97	E.B.Funchal	18-07-1994
<b>5.000 M</b>		Carlos Santos	73	Óptica 2001	14.23.72	Maia	20-04-1994
<b>10.000 M</b>		Vítor Vasco	70	Óptica 2001	29.48,95	Maia	25-04-1992
<b>110 M Bar (1,06)</b>		Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	14.41	EM Leiria	14-06-2009
<b>400 M Bar (0,91)</b>		Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	51.14	Kaunas	16-07-2009
<b>3.000 M Obst.</b>		Rúben Silva	93	J.Vidigalense	8.57,41	EU Lx	27-07-2014
<b>Altura</b>		Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13 pc	N. Espinho	25-02-2006
<b>Vara</b>		Pedro M. Soares	93	CAM Grande	4.80 pc	EC Pombal	08-02-2015
<b>Comprimento</b>		Miguel Paim Marques	95	J.Vidigalense	7.57	EMMG	21-05-2016
<b>Triplo</b>		Bruno Carmo	81	B. Anjos	15.37	E. Elvas	14-06-2003
<b>Peso (7,260 kg )</b>		Francisco Belo	91	J.Vidigalense	16.43	EULx	14-07-2010
<b>Disco (2 Kg )</b>		Paulo Bernardo	74	B. Anjos	53.16	Fontelo	01-05-1995
<b>Dardo (800 g )</b>		Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	60.71	EM Leiria	25-07-1998
<b>Martelo 7.260 Kg)</b>		Carlos Vicente	88	J.Vidigalense	64.82	CNL Leiria	21-02-2009
<b>10.000 M Marcha</b>		Crsitiano António	88	AC Vermoil	44.47:80	EM Leiria	17-07-2010
<b>20KM Marcha (pista)</b>		Cristiano António	88	AC Vermoil	1.33:41	Rio Maior	01-05-2010
<b>20Km Marcha (Estr)</b>		Cristiano António	88	AC Vermoil	1.32:12	La Corunha	19-07-2010
<b>4 x 100 M</b>		J.Vidigalense (1)			42.35	1º Maio/Braga	12-07-2014
<b>4 x 400 M</b>		J.Vidigalense (2)			3.20.83	EM Leiria	14-06-2009
<b>Decatlo</b>		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 / Dardo8 / 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

(1) Marco Rodrigues (95), Dyllan Pedro (95), Eduardo Valério (96), Giziel Lima (92)

(2) Diogo Reis (89), Cristiano Carreira (90), Tiago Dias (90), Bruno Gualberto (88)

## RECORDES SUB-23 FEMININOS – AR LIVRE

100 M	Cátia Ferreira Joana Carlos	83 99	J.Vidigalense J.Vidigalense	12.04 12.04	EULx Salamanca	13-07-2002 04-06-2016
200 M	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	25.01	1º Maio/ Braga	10-06-2001
400 M	Jéssica Viegas	94	J.Vidigalense	57.89	EU Leiria	07-06-2014
800 M	Micaela Lopes	92	J.Vidigalense	2.07.46	E. Luso	22-07-2012
1.500 M	Carla Mendes	94	J.Vidigalense	4.30.45 pc	EC Pombal	20-02-2016
3.000 M	Marta Martins	92	J.Vidigalense	9.46.11pc	EC Pombal	10-02-2103
5.000 M	Marta Martins	92	J.Vidigalense	16.54.80	EULx	08-06-2103
10.000 M	Marta Martins	92	J.Vidigalense	34.17.64	Marató - ESP	06-04-2013
100 M Bar (0,84)	Eva Vital	92	Arneirense	13.66	EM Leiria	21-06-2009
400 M Bar (0,76)	Catarina Bastos	86	J.Vidigalense	60.71	E. Luso	15-06-2006
3.000 M Obst.	Jéssica Matos	94	J.Vidigalense	10.49.57	Vagos	13-06-2015
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	6.22 pc	EC Pombal	05-03-2016
Triplo	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	12.94 pc	EC Pombal	20-02-2016
Peso ( 4 Kg )	Francislaine Serra	94	J.Vidigalense	14.02 pc	Qtª Anjo	12-03-2016
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	Daniela Cardoso	91	LMA-L	46.03.44	Rio Janeiro Dudince	15-05-2016
10Km Marcha (Estr)	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	50.12	(Svk)	19-05-2001
20Km Marcha (Estr)	Susana Freitor	75	LMA-L	1:33.34	Batalha	28-02-2016
4 x 100 M	J. Vidigalense (1)			47.83	EM Fátima	06-07-2013
4 x 400 M	J.Vidigalense (2)			3.53.32	Maia	26-07-2016
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					

(1) Jéssica Veiga (94), Tatiana Rosário (94), Débora Clemente (94), Evelise Veiga (96)

(2) Bruna Silva (94), Evelise Veiga (96), Carla Mendes (94), Jéssica Veiga (94)



## RECORDES ABSOLUTOS MASCULINOS – AR LIVRE

<b>100 M</b>	<b>Ancuiam Lopes</b>	<b>91</b>	<b>J. Vidigalense</b>	<b>10.37</b>	<b>Maia</b>	<b>25-06-2016</b>
<b>200 M</b>	Pedro Bernardo	89	J. Vidigalense	21.66	EM Leiria	28-07-2013
<b>400 M</b>	Luís Freitas	79	B. Anjos	47.63	Maia	18-07-1998
<b>800 M</b>	Amílcar Leal	75	J.Vidigalense	1.48.72	E.B. Funchal	30-06-2001
<b>1.500 M</b>	Carlos Santos	73	Óptica 2001	3.44.94	Maia	16-07-1994
<b>5.000 M</b>	Carlos Santos	73	B. Anjos	14.08.54	EULx	22-05-1997
<b>10.000 M</b>	Vítor Vasco	70	Óptica 2001	29.35.1	Maia	20-07-1994
<b>110 M Bar (1,06)</b>	<b>João Fontela</b>	<b>91</b>	<b>J.Vidigalense</b>	<b>14.21</b>	<b>Cáceres</b>	<b>29-06-2016</b>
<b>400 M Bar (0,91)</b>	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	51.14	Kaunas	16-07-2009
<b>3.000 M Obst.</b>	Paulo Carreira	72	Óptica 2001	8.50.66	Maia	31-05-1995
<b>Altura</b>	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13 pc	N.Espinho	25-02-2006
<b>Vara</b>	Pedro M. Soares	93	CAM Grande	4.80 pc	EC Pombal	08-02-2015
<b>Comprimento</b>	<b>Miguel Paim Marques</b>	<b>95</b>	<b>J.Vidigalense</b>	<b>7.57</b>	<b>EMMG</b>	<b>21-05-2016</b>
<b>Triplo</b>	Carlos Calado	75	B. Anjos	16.58 pc	Espanha	20-02-2005
<b>Peso (7,260 Kg)</b>	Francisco Belo	91	J.Vidigalense	16.43	EULx	14-07-2010
<b>Disco ( 2 kg )</b>	Paulo Bernardo	74	B. Anjos	60.61	EULx	24-07-2005
<b>Dardo ( 800 g )</b>	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	60.71	EM Leiria	25-07-1998
<b>Martelo (7,260 Kg)</b>	Carlos Vicente	88	J.Vidigalense	64.82	CNL Leiria	21-02-2009
<b>20KM Marcha (pista)</b>	Cristiano António	88	AC Vermoil	1.33:41	Rio Maior	01-05-2010
<b>20Km Marcha (Estr)</b>	Cristiano António	88	AC Vermoil	1.31:33	Rio Maior	04-01-2014
<b>50Km Marcha (Estr)</b>	Gonçalo Fonseca	79	B. Anjos	4:18.22	Turim	13-10-2002
<b>4 x 100 M</b>	<b>J. Vidigalense (1)</b>			<b>41.60</b>	<b>Setúbal</b>	<b>16-07-2016</b>
<b>4 x 400 M</b>	J. Vidigalense (2)			3.18.80	EU Lx	09-06-2103
<b>Maratona</b>	Mário Sousa	61	Óptica 2001	2:12:12	Veneza	09-10-1994
<b>Decatlo</b>	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

(1) Cláudio Tavares (92), Pedro Bernardo (89), Bruno Gualberto (88), Wilson Martins (88)

(2) João Moniz (94), Tiago Freire (94), Dyllan Pedro (95), Pedro Fontes (88)

**PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL**

<b>100 Jardas</b>	Duarte Basílio	75	B. Anjos	10.33	EN	27-02-1994
<b>300 M</b>	César Pedreira	86	J.Vidigalense	34.99	INATEL Lx	06-05-2007
<b>500 M</b>	Amílcar Leal	75	J.Vidigalense	65.09	EULx	27-02-1999
<b>1.000 M</b>	Cristóvão Fernandes	83	B. Anjos	2.25.2	Stade Les Perrets	29-03-2003
<b>2.000 M</b>	Avelino Frias	64	J.Vidigalense	5.36.3	EM Leiria	06-12-1997
<b>3.000 M</b>	Carlos Santos	73	Óptica 2001	8.02.97	E.B. Funchal	18-07-1994
<b>100 Km</b>	Rogério Vieira	66	C.A. Barreira	8:25:10	Viana Castelo	28-06-2003
<b>200 M Bar (0,91)</b>	João António	75	J.Vidigalense	26.47	EULx	22-02-1997
<b>300 M Bar (0,91)</b>	Alexandre Sousa	87	J.Vidigalense	41.1	EULx	22-04-2006
<b>Milha</b>	Paulo Pinto	71	D.Pombal	4.15.96	EN	11-05-1991
<b>4 x 200 M</b>	J. Vidigalense (3)			1.30.44pc	N. Espinho	07-02-2010
<b>Estafeta Sueca</b>	J. Vidigalense (4)			1.59.16	Fontelo	01-05-1995
<b>5.000 m Marcha</b>	José Silva	84	B. Anjos	21.18.28	Rio Maior	10-05-2000
<b>10.000 M Marcha</b>	Cristiano António	88	AC Vermoil	44.47.80	EM Leiria	17-07-2010
<b>10KmMarcha (Estr)</b>	José Silva	84	B. Anjos	44.32	Rio Maior	15-04-2000
<b>35Km Marcha Est</b>	Cristiano António	88	AC Vermoil	2:53.26	Quarteira	01-02-2014

(3) Pedro Lopes (92), Gonçalo Ribeiro (89), Cristiano Carreira (90), Bruno Gualberto (88)

(4) Artur Ribeiro, Duarte Basílio (75), João Afonso (76), Filipe Delgado

## RECORDES ABSOLUTOS FEMININOS – AR LIVRE

100 M	Cátia Ferreira Joana Carlos	83 99	J.Vidigalense J.Vidigalense	12.04 12.04	EULx Salamanca	13-07-2002 04-06-2016
200 M	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	25.01	1º Maio / Braga	10-06-2001
400 M	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	56.06	EULx	28-07-2007
800 M	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	2.06.53	E. Luso	15-06-2006
1.500 M	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	4.25.00 pc	N. Espinho	18-02-2006
3.000 M	Susana Francisco	91	J.Vidigalense	9.41.68	Setúbal	17-07-2016
5.000 M	Susana Francisco	91	J.Vidigalense	16.41.98	Maia	26-06-2016
10.000 M	Marta Martins	92	J.Vidigalense	34.17.64	Marató - ESP	06-04-2013
100 M Bar (0,84)	Eva Vital	92	Arneirense	13.66	EM Leiria	21-06-2009
400 M Bar (0,76)	Leslie Delgado	89	J.Vidigalense	59.14	Maia	26-06-2016
3.000 M Obst.	Jéssica Matos	94	J.Vidigalense	10.49.57	Vagos	13-06-2015
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	6.22 pc	EC Pombal	05-03-2016
Triplo	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	12.94 pc	EC Pombal	20-02-2016
Peso ( 4 Kg )	Francislaine Serra	94	J.Vidigalense	14.02 pc	Qtª Anjo	12-03-2016
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
4 x 400 M	J.Vidigalense (2)			3.53.32	Maia	26-07-2016
Maratona	Sara Brito	70	CA Barreira	3:07.27	Porto	03-11-2013
Heptatlo	Catarina Rafael	77	B. Anjos	4886 pts	EULx	27-28/4/1996

100 B / Alt. / Peso 4 / 200 m / 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

(1) Jéssica Veiga (94), Tatiana Rosário (94), Débora Clemente (94), Evelise Veiga (96)

(2) Bruna Silva (94), Evelise Veiga (96), Carla Mendes (94), Jéssica Veiga (94)

**PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL**

<b>100 Jardas</b>	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	11.49	EULx	19-02-2000
<b>300 M</b>	Carla Santos	91	J.Vidigalense	41.12	EM Leiria	19-04-2008
<b>1.000 M</b>	Ana Queirós Alves	94	J. Vidigalense	2.56.17	E.Albufeira	17-04-2009
<b>2.000 M</b>	Madalena Carriço	79	B. Anjos	6.31.2	EM Leiria	14-12-1997
<b>200 M Bar (0,76)</b>	Ibraina Lima	76	J.Vidigalense	30.18	EULx	27-02-1999
<b>300 M Bar (0,76)</b>	Catarina Bastos	86	J.Vidigalense	43.9	EULx	22-04-2006
<b>4 x 200 M</b>	J.Vidigalense (3)			1.47.78	Fontelo	01-05-2003
<b>Estafeta Sueca</b>	J.Vidigalense (4)			2.25.37	Fontelo	01-05-2005
<b>3.000 M Marcha</b>	<b>Daniela Cardoso</b>	<b>91</b>	<b>LMA-L</b>	<b>12.49.18 pc</b>	<b>EC Pombal</b>	<b>20-02-2016</b>
<b>5.000 M Marcha</b>	<b>Daniela Cardoso</b>	<b>91</b>	<b>LMA-L</b>	<b>22.52.84</b>	<b>Fátima Dudince (SvK)</b>	<b>18-06-2016</b>
<b>10Km Marcha Est Milha</b>	Raquel Carvalho	83	B. Anjos	50.12	(SvK)	19-05-2001
	Joana Ferreira	97	ADR Mata	5.20,20	P.Tomar	07-07-2012

(3) Juliana Neto (86) , Mafalda Ribeiro (83), Maria Frazão (87) , Cátia Ferreira (83)

(4) Maria Frazão (87), Joana Tomás (86), Juliana Neto (86), Diana Gaspar (87)

# **RECORDES**

## **DISTRITAIS**

### **PISTA COBERTA**

## RECORDES INFANTIS MASCULINOS - PC

<b>60 m</b>	Rodrigo Duarte	98	J.Vidigalense	7.81	EC Pombal	10-12-2011
<b>150 m</b>	Fábio Dias	97	AC Vermoil	18.52	EC Pombal	11-12-2010
<b>600 m</b>	João Leal	98	J.Vidigalense	1.35.77	EC Pombal	10-12-2011
<b>60 Bar</b>	Fábio Dias	97	AC Vermoil	8.95	EC Pombal	11-12-2010
<b>1.000 m</b>	Edgar Salvador	97	UDS Guarda	3.02.28	EC Pombal	18-12-2010
	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	1.65	EC Pombal	05-12-2009
<b>Altura</b>	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
<b>Comprimento</b>	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	5.86	EC Pombal	26-12-2009
<b>Quadruplo</b>	Guilherme Dias	01	J.Vidigalense	12.39	EC Pombal	09-03-2013
<b>Vara</b>	Miguel Pinheiro	96	AC Vermoil	2.40	EC Pombal	05-12-2009
<b>Peso (3 kg)</b>	<b>David Pereira</b>	<b>03</b>	<b>CAM Grande</b>	<b>15.12</b>	<b>EC Pombal</b>	<b>17-12-2016</b>
<b>2.000 Marcha</b>	João Santos	99	AC Vermoil	11.31,1	EC Pombal	08-12-2012
<b>Triatlo Técnico</b>	Fábio Dias	97	AC Vermoil	1500 pts	N. Espinho	23-01-2010
	<b>60 B (0,76) / Peso 3 / Comp.</b>					
	9.61	/	10.06	/	5.06	

## PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

<b>Triatlo</b>						
<b>60m /Peso3</b>	Alexandre Costa	86	J.Vidigalense	1171 pts	P. Braga	23-01-1999
<b>/Comp.</b>						
<b>4 x 150 m</b>	J. Vidigalense (1)			1.27,51	EC Pombal	18-12-2010
	Tiago Pires (98), Francisco Cordeiro (98), Dário Joaquim (98), João Neves (97)					

## RECORDES INFANTIS FEMININOS – PC

<b>60 m</b>	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	8.12	EC Pombal	06-12-2008
<b>150 m</b>	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	20.18	EC Pombal	01-03-2008
<b>600 m</b>	Filipa Eutiquio	96	CB Alcobaça	1.44.7	EC Pombal	07-12-2009
<b>60 B (0,76)</b>	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	10.02	EC Pombal	30-12-2007
<b>1.000 m</b>	Filipa Eutiquio	96	CB Alcobaça	3.12.19	EC Pombal	21-02-2009
<b>Altura</b>	Rita Santos	76	B. Anjos	1.49	P. Braga	16-12-1989
<b>Comprimento</b>	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	4.87	EC Pombal	28-12-2008
<b>Quadruplo</b>	Juliana Brites	00	J.Vidigalense	12.97	EC Pombal	09-03-2013
<b>Vara</b>	Mariana Neves	00	J.Vidigalense	2.30	EC Pombal	24-02-2013
<b>Peso (2 kg)</b>	Inês Carreira	00	J.Vidigalense	11.80	P. Braga	28-12-2013
<b>2.000 Marcha</b>	Tânia Pires	99	J.Vidigalense	10.59,2	EC Pombal	08-12-2012
<b>Triatlo Técnico</b>	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	1750 pts	EC Pombal	27-01-2008
	<b>60 B (0,76) / Peso 2 / Comp.</b>					
	10.11	/	10.35	/	4.80	
	692	/	552	/	506	

## PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

<b>Triatlo 60m /Peso2 /Comp.</b>	Magda Marques	82	MMI Nazaré	1221 pts	P. Aveiro	08-01-1995
<b>4 x 150 m</b>	AC Vermoil (1)			1.27,8	EC Pombal	18-12-2010
	Cláudia Freire (98), Esmeralda Marques (97), Stefany Oliveira (97), Manuela Martins (98)					

## RECORDES INICIADOS MASCULINOS - PC

<b>60 m</b>	Artur Koshchuk	94	J.Vidigalense	7.29	EC Pombal	05-12-2009
<b>250 m</b>	João Ribeiro	97	UDS Guarda	30.64	EC Pombal	30-12-2012
<b>800 m</b>	Edgar Alexandre	97	UDS Guarda	2.06.13	EC Pombal	17-12-2011
<b>1.500 m</b>	Leonel Ferreira	90	Arneirense	4.40.99	P. Braga	12-02-2005
<b>60 Bar (0,84)</b>	Fábio Dias	97	AC Vermoil	8.53	N. Espinho	22-01-2012
<b>Altura</b>	Fábio Dias	97	AC Vermoil	1.88	N. Espinho	22-01-2012
<b>Vara</b>	Fábio Dias	97	AC Vermoil	3.70	EC Pombal	08-12-2012
<b>Comprimento</b>	Artur Koshchuk	94	J.Vidigalense	6.30	EC Pombal	13-12-2009
<b>Quadruplo</b>	Tomás Marreiros	98	AC Vermoil1	14.88	EC Pombal	24-02-2013
<b>Triplo</b>	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	13.15	EC Pombal	18-12-2011
<b>Peso (4 kg)</b>	Oleksandr Lyashchenko	97	CAMª Grande	14.40	EC Pombal	08-12-2012
<b>3.000 Marcha</b>	Bruno Pedro	93	GAC Vento	14.35,77	EC Pombal	27-01-2008
<b>Triatlo Técnico</b>	Eduardo Valério	96	J.Vidigalense	1854 pts	EC Pombal	09-01-2011

### 60 B (0.84) / Comp. / Peso 4

8.87 / 5.71 / 11.13

775 / 525 / 554

## PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

<b>300 m elect</b>	Artur Koshchuk	94	J.Vidigalense	40.37	EC Pombal	27-01-2008
<b>man</b>	Joel Gomes	94	AC Vermoil	39.7	EC Pombal	05-12-2009
<b>Triatlo Opc. 60m bar. /Peso4 /Alt.</b>	Fábio Dias	96	AC Vermoil	1794 pts	EC Pombal	01-01-2011
<b>Tetratlo</b>	Paulo Pires	76	B. Anjos	2096 pts	P. Aveiro	06-07/02/93
<b>Pentatlo 60/ Comp /Peso4 60B / Alt.</b>	Bruno Carmo	81	J.Vidigalense	2465 pts	P. Aveiro	06-07/01/96



## RECORDES INICIADOS FEMININOS - PC

<b>60 m</b>	Eva Vital	92	Arneirense	8.04	P. Alpiarça	24-02-2007
<b>250 m</b>	Joana Carlos	99	J.Vidigalense	34.09	EC Pombal	28-12-2014
<b>800 m</b>	Joana Ferreira	97	ADR Mata	2.24.25	EC Pombal	26-02-2012
<b>1.500 m</b>	Ana Queiróz Alves	94	J.Vidigalense	5.01.8	EC Pombal	06-12-2008
<b>60 Bar (0,76)</b>	Eva Vital	92	Arneirense	8.90*	P. Alpiarça	24-02-2007
<b>Altura</b>	Cláudia Gameiro	80	J.Vidigalense	1.62	P. Aveiro	15-01-1995
<b>Vara</b>	Bárbara Mota	00	AC Vermoil	3.00	EC Pombal	06-12-2015
<b>Comprimento</b>	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	5.33	N. Espinho	23-01-2010
<b>Quadruplo</b>	Mariana Bento	98	CAM Grande	12.76	EC Pombal	24-02-2013
<b>Triplo</b>	Anaïs Baptista	94	J.Vidigalense	11.56	EC Pombal	13-12-2009
<b>Peso (3 kg)</b>	Cristiana Oliveira	84	CAM Grande	12.89	P. Alpiarça	27-02-1999
<b>3.000 m Marcha</b>	Ágata Mendes	95	GAC. Vento	16.51.9	EC Pombal	05-12-2009
<b>Triatlo Técnico 60b /peso3/comp</b>	Sarah Dias	95	J.Vidigalense	1908 pts	N. Espinho	23-01-2010
<b>Comp. / 60 B (0.76) / Peso 3</b>						
5.33 / 9.68 / 9.30						

\*) barreiras de Juvenis femininos

## PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

<b>300 m</b>	Ana Rita Fernandes	93	Arneirense	44.37	EC Pombal	27-01-2008
<b>300 m (man.)</b>	Ana Alves	94	J.Vidigalense	43.7	EC Pombal	05-12-2009
<b>Triatlo 60m/Peso3/Comp</b>	Alexandra Fernandes	84	B. Anjos	1492 pts	P. Braga	23-01-1999
<b>Tetratlo</b>	Ágata Correia	79	B. Anjos	2127 pts	P. Aveiro	06-07/02/93
<b>Pentatlo 60/ Alt /Peso3 60B / Comp.</b>	Alexandra Fernandes	84	B. Anjos	2926 pts	N. Espinho	19-20/12/98

## RECORDES JUVENIS MASCULINOS - PC

<b>60 m</b>	João Pinto	97	CAM Grande	6.93	EC Pombal	28-12-2014
<b>200 m</b>	João Pinto	97	CAM Grande	22.21	EC Pombal	23-02-2014
<b>300 m</b>	João Moniz	94	J. Vidigalense	36.22	EC Pombal	20-02-2011
<b>800 m</b>	Thibaut Junqueira	92	B. Anjos	1.58.02	EC Pombal	21-02-2009
<b>1.500 m</b>	Homilzio Santos	92	Arneirense	4.10.74	N. Espinho	17-01-2009
<b>3.000 m</b>	Pedro Santos	92	J.Vidigalense	8.58.74	EC Pombal	13-12-2009
<b>60 Bar (0,91)</b>	João Rocha	92	B. Anjos	8.24	P. Alpiarça	07-03-2009
<b>Altura</b>	Ricardo Mendes	94	J.Vidigalense	2.00	EC Pombal	23-01-2011
<b>Vara</b>	Miguel Lopes	97	J.Vidigalense	4.10	EC Pombal	28-12-2014
	Rui M. Marques	98	GAU Bajouca	4.10	EC Pombal	03-01-2015
	Rui M. Marques	98	GAU Bajouca	4.10	P. Braga	17-01-2015
<b>Comprimento</b>	Miguel Marques	95	J.Vidigalense	6.83	EC Pombal	30-12-2012
<b>Triplo</b>	Oleksandr Lyashchenko	97	CAM Grande	14,46	EC Pombal	06-12-2014
<b>Peso (5 kg)</b>	Carlos Dinis	77	J.Vidigalense	15.83	P. Aveiro	17-12-1994
<b>5.000 m Marcha</b>	José Silva	84	B. Anjos	21.50.89	N. Espinho	05-02-2000
<b>4 x 200 m</b>	AC Vermoil (1)			1.36.63	P. Braga	18-01-2015
<b>Triatlo Técnico 60 B/Peso5/Altura</b>	Kevin Wilson	90	B. Anjos	2155 pts	P. Alpiarça	03-02-2007

(1) Lucas Dias (99), Bryan Rodrigues (99), Rafael Gonçalves (98), João Silva (99)

## PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

<b>400 m</b>	Duarte Basílio	75	B. Anjos	50.5	P. Braga	29-02-1992
<b>Milha</b>	Edgar Alexandre	96	UDSG	4.37.75	EC Pombal	01-03-2013
<b>4 x 300 m</b>	J. Vidigalense (2)			2.49.4	EC Pombal	07-12-2008
<b>4 x 400 m</b>	Bairro Anjos (3)			3.42.27	P. Braga	29-12-1995
<b>Triatlo 60m/Peso5/Altura</b>	Gonçalo Gameiro	83	J.Vidigalense	1725 pts	P. Braga	29-01-2000
<b>Pentatlo 60m/Comp/Peso5 60 B 0.91/Altura</b>	João Afonso	76	B. Anjos	3433 pts	P. Aveiro	06-07/02/1993

(1) Dyllan Pedro (95), Luís Ferreira (92), Ricardo Fernandes (92), Fábio Remigio (93)

(3) Pedro Soares, Jorge Batista, Paulo Pires, Ricardo Santo

<b>Hexatlo</b>	Luís Cardoso	85	B. Anjos	3384 pts	P. Braga	29-30/12/2001
	<b>60 m / Comp. / Peso5 / 60 B 0,91 / Altura / 1.000 m</b>					
	7.73 / 5.81 / 12.44 / 9.5 / 1.58 / 3.11.87					

## RECORDES JUVENIS FEMININOS - PC

<b>60 m</b>	Eva Vital	92	Arneirense	7.56	EC Pombal	21-02-2009
<b>200 m</b>	Carla Santos	91	J.Vidigalense	26.20	N. Espinho	03-02-2008
<b>300 m</b>	Carla Santos	91	J.Vidigalense	43.16	N. Espinho	23-12-2007
<b>800 m</b>	Ana Queiróz Alves	94	J.Vidigalense	2.16.18	EC Pombal	24-01-2010
<b>1.500 m</b>	Ana Queiróz Alves	94	J.Vidigalense	4.40.56	EC Pombal	23-01-2010
<b>3.000 m</b>	Joana Ferreira	97	ADR Mata	10.10.68	EC Pombal	09-02-1014
<b>60 Bar (0,76)</b>	Eva Vital	92	Arneirense	8.64	EC Pombal	10-01-2009
<b>Altura</b>	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	1.70	EC Pombal	13-01-2008
<b>Vara</b>	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.10	P. Alpiarça	02-02-2008
<b>Comprimento</b>	Evelise Veiga	96	J. Vidigalense	5.98	P. Alpiarça	30-01-2005
<b>Triplo</b>	Anaïs Baptista	94	J.Vidigalense	11.56	EC Pombal	16-02-2013
<b>Peso (3 kg)</b>	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	14.44	EC Pombal	13-12-2009
<b>3.000 m Marcha</b>	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	14.13.0	P. Braga	22-12-2007
<b>4 x 200 m</b>	J. Vidigalense (1)			1.52.68	P. Braga	20-02-1994
<b>Triatlo Técnico 60B/Peso3/Altura</b>	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	2364pts	P. Braga	18-01-2015
<b>Pentatlo</b>	Sónia Machado	98	J. Vidigalense	3440 pts	P. Alpiarça	02-02-2008

### 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

(1) Mariana Castro (98), Bruna Santos (98), Catarina Santos (99), Joana Carlos (99)

## PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

<b>400 m</b>	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	60.41	N. Espinho	06-03-2004
<b>Milha</b>	Mariana Cordeiro	96	CAM Grande	5.31.54	EC Pombal	09-03-2013
<b>4 x 300 m</b>	Arneirense (2)			3.12.0	EC Pombal	07-12-2008
	(2) Joana Brito (92), Ana B. Fernandes (95), Jessica Ferreira (94), Liliana Vitória (94)					
<b>4 x 400 m</b>	J.Vidigalense (3)			4.18.61	P. Braga	02-02-1997
	(3) Cláudia Dinis (81), Vânia Silva (80), Ana Gaspar (80), Nélia Rodrigues (80)					
<b>Triatlo 60m/Peso 3/Altura</b>	Cátia Ferreira	83	J.Vidigalense	1956 pts	P. Braga	29-01-2000
<b>Pentatlo 60m/Comp/Peso 3 60 B 0.76/Altura</b>	Catarina Rafael	77	B. Anjos	3159 pts	P. Aveiro	06-7/02/1993

## RECORDES JUNIORES MASCULINOS - PC

<b>60 m</b>	João Pinto	97	CAM Grande	6,89	EC Pombal	14-12-2015
<b>200 m</b>	João Pinto	97	CAM Grande	22.21	EC Pombal	23-02-2014
<b>400 m</b>	Luís Freitas	79	B. Anjos	49.12	N. Espinho	21-02-1998
	Luís Freitas	79	B. Anjos	49.12	N. Espinho	28-02-1998
<b>800 m</b>	Thibaut Junqueira	92	NDA Pombal	1.56.36	EC Pombal	16-01-2011
<b>1.500 m</b>	Ricardo A. Fernandes	91	J.Vidigalense	3.59.96	N. Espinho	06-02-2010
<b>3.000 m</b>	Idelberto Ferreira	80	B. Anjos	8.47.4	N. Espinho	18-01-1998
<b>60 Bar (1,00)</b>	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	8.29	N. Espinho	11-02-2006
<b>60 Bar (1,06)</b>	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	8.47	N. Espinho	26-02-2006
<b>Altura</b>	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13	N. Espinho	25-02-2006
<b>Vara</b>	Pedro M. Soares	93	CAM Grande	4.35	EC Pombal	30-12-2012
<b>Comprimento</b>	Oleksandr Lyashchenko	97	CAM Grande	7.38	EC Pombal	14-02-2015
<b>Triplo</b>	Oleksandr Lyashchenko	97	CAM Grande	15.08	EC Pombal	15-02-2015
<b>Peso (6 kg)</b>	Francisco Belo	91	J.Vidigalense	16.27	N. Espinho	25-01-2009
<b>5.000 m Marcha</b>	Bruno Pedro	93	GAC Vento	21.41.36	EC Pombal	14-01-2012
<b>4 x 400 m</b>	B. Anjos (1)			3.27.03	N. Espinho	01-03-1998
<b>Heptatlo</b>	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

(1) Filipe Ferreira (79), Paulo Ferreira (79), Manuel Neves (79) , Luís Freitas (79)

## PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

<b>300 m</b>	João Moniz	94	J.Vidigalense	36.22	EC Pombal	20-02-2011
<b>Milha</b>	Edgar Alexandre	96	UDSG	4.37.75	EC Pombal	09-03-2013
<b>1.000 m</b>	Tiago Dias	90	J.Vidigalense	2.33.79	EC Pombal	26-12-2009
<b>Peso (7.260 Kg)</b>	Francisco Belo	91	J.Vidigalense	15.64	N. Espinho	28-02-2010
<b>4 x 200 m</b>	J.Vidigalense (2)			1.32.18	N. Espinho	23-02-2008

(2) Rafael Soares (81) , Gonçalo Ribeiro (89), Miguel Martins (90) , Cristiano Carreira (90)

### Pentatlo

**60m/Comp/Peso 7** Pedro Raposo 74 B. Anjos 3358 pts P. Aveiro 06-07/02/1993  
**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



## RECORDES JUNIORES FEMININOS – PC

<b>60 m</b>	Eva Vital	92	Arneirense	7.56	EC Pombal	21-02-2009
<b>200 m</b>	Tatiana Rosário	94	J.Vidigalense	25.20	EC Pombal	20-01-2013
<b>400 m</b>	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	58.64	N. Espinho	05-03-2005
<b>800 m</b>	Ana Queiróz Alves	94	J.Vidigalense	2.16.18	EC Pombal	24-01-2010
<b>1.500 m</b>	Madalena Carriço	79	B. Anjos	4.39.80	P. Braga	15-02-1997
<b>3.000 m</b>	Marta Martins	92	J.Vidigalense	9.59.62	EC Pombal	27-02-2011
<b>60 Bar (0,84)</b>	Eva Vital	92	Arneirense	8.56	EC Pombal	01-03-2009
<b>Altura</b>	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
<b>Vara</b>	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.54	P. Braga	04-02-2006
<b>Comprimento</b>	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	6.10	EC Pombal	21-02-2015
<b>Triplo</b>	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	12.57	EC Pombal	22-02-2015
<b>Peso (4 kg)</b>	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	12.99	EC Pombal	05-01-2008
<b>3.000 m Marcha</b>	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	13.34.36	P. Braga	17-02-1996
<b>4 x 200 m</b>	J.Vidigalense (1)			1.43.92	EC Pombal	20-01-2103
<b>Pentatlo</b>	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

(1) Jéssica Viegas (94), Tatiana Rosário (94), Débora Clemente (94), Evelise Veiga (96)

## PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

<b>Milha</b>	Mariana Cordeiro	96	CAM Grande	5.31.54	EC Pombal	09-03-2013
<b>4 x 400 m</b>	J.Vidigalense (2)			4.11.42	N. Espinho	06-03-2005

(2) Ana Grácio (87), Joana Tomás (86), Juliana Neto (86), Maria Frazão (87)

## RECORDES SUB-23 MASCULINOS - PC

<b>60 m</b>	João Pinto	97	CAM Grande	6,89	EC Pombal	14-12-2015
<b>200 m</b>	João Pinto	97	CAM Grande	22.21	EC Pombal	23-02-2014
<b>400 m</b>	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	48.83	EC Pombal	31-01-2010
<b>800 m</b>	Cristóvão Fernandes	83	B. Anjos	1.52.74	N. Espinho	23-02-2003
<b>1.500 m</b>	Rúben Silva	93	J.Vidigalense	3.54.68	EC Pombal	21-02-2015
<b>3.000 m</b>	Carlos Santos	73	Óptica 2001	8.19.88	P. Braga	19-02-1995
<b>60 Bar (1,06)</b>	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	8.25	EC Pombal	14-02-2010
<b>Altura</b>	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13	N. Espinho	25-02-2006
<b>Vara</b>	Pedro M. Soares	93	CAM Grande	4.80	EC Pombal	08-02-2015
<b>Comprimento</b>	Oleksandr Lyashchenko	97	CAM Grande	7.38	EC Pombal	14-02-2015
<b>Triplo</b>	Bruno Carmo	81	B. Anjos	15.15	P. Alpiarça	10-03-2003
	João Alexandre	90	J.Vidigalense	15.15	N. Espinho	05-02-2012
<b>Peso (7260 kg)</b>	Adriano Lopes	91	J.Vidigalense	15.84	N. Espinho	19-02-2012
<b>5.000 m Marcha</b>	Bruno Pedro	93	GAC Vento	21.35.9	EC Pombal	02-02-2013
<b>4 x 200 m</b>	J.Vidigalense (1)			1.30.44	N. Espinho	07-02-2010
	(1) Pedro Lopes(92), Gonçalo Ribeiro(89), Cristiano Carreira(90), Bruno Gualberto(88)					
<b>Heptatlo</b>	João Afonso	76	J.Vidigalense	4379 pts	P. Braga	3/4-02-1996
	<b>60 m / Comp. /Peso 7 / Altura / 60B 1,06 / Vara / 1.000 m</b>					
	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 DOS CAMPEONATOS

<b>300 m</b>	João Moniz	94	J.Vidigalense	36.22	EC Pombal	20-02-2011
<b>Milha</b>	Edgar Alexandre	96	UDSG	4.37.75	EC Pombal	09-03-2013
<b>1.000 m</b>	Tiago Dias	90	J.Vidigalense	2.33.79	N. Espinho	26-12-2009
<b>4 x 400 m</b>	J. Vidigalense (2)			3.22.00	EC Pombal	31-01-2010
	(2) Cristiano Carreira (90), Pedro Lopes (92), Diogo Reis (89) , Bruno Gualberto (88)					

## RECORDES SUB-23 FEMININOS – PC

<b>60 m</b>	Eva Vital	92	Arneirense	7.56	EC Pombal	21-02-2009
<b>200 m</b>	Tatiana Rosário	94	J.Vidigalense	25.20	EC Pombal	20-01-2013
<b>400 m</b>	Maria Frazão	87	J.Vidigalense	58.64	N. Espinho	05-03-2005
<b>800 m</b>	Micaela Lopes	92	J.Vidigalense	2.16.17	N. Espinho	05-02-2012
<b>1.500 m</b>	Micaela Lopes	92	J. Vidigalense	4.34.55	EC Pombal	29-01-2012
<b>3.000 m</b>	Marta Martins	92	J.Vidigalense	9.46.11	EC Pombal	10-02-2013
<b>60 Bar (0,84)</b>	Eva Vital	92	Arneirense	8.56	EC Pombal	01-03-2009
<b>Altura</b>	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	1.73	N. Espinho	11-02-2006
<b>Vara</b>	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.54	P. Braga	04-02-2006
<b>Comprimento</b>	Evelise Veiga	96	J. Vidigalense	6.10	EC Pombal	21-02-2015
<b>Triplo</b>	Evelise Veiga	96	J. Vidigalense	12.57	EC Pombal	22-02-2015
<b>Peso (4 kg)</b>	Irina Rodrigues	91	J.Vidigalense	12.99	EC Pombal	05-01-2008
<b>3.000 m Marcha</b>	Sandra Monteiro	77	B. Anjos	13.34.36	P. Braga	17-02-1996
<b>4 x 400 m</b>	J.Vidigalense (1)			4.11.42	N. Espinho	06-03-2005
	(1) Ana Grácio (87), Joana Tomás (86), Juliana Neto (86) , Maria Frazão (87)					
<b>Pentatlo</b>	Catarina Rafael	77	B. Anjos	3446 pts	P. Braga	03-02-1996
	<b>60 B 0.76/ Altura / Peso 4 / Comp. / 800 m</b>					
	9.42 / 1.50 / 11.02 / 5.41 / 2.26.99					
	824 / 621 / 596 / 674 / 731					

## PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

<b>300 m</b>	Sara Martins	91	J. Vidigalense	42.65	P. Braga	30-12-2012
<b>600 m</b>	Catarina Rafael	77	B. Anjos	1.44,12	P. Braga	26-01-1997
<b>Milha</b>	Mariana Cordeiro	96	CAM Grande	5.31.54	EC Pombal	09-03-2013
<b>4 x 200 m</b>	J.Vidigalense (2)			1.43.7	EC Pombal	03-02-2013
	(2) Debora Clemente (94), Sara Martins (91), Jéssica Viegas (94), Tatiana Rosário (94)					

## RECORDES ABSOLUTOS MASCULINOS – PC

<b>60 m</b>	Paulo Neves	74	B. Anjos	6.84	N. Espinho	29-01-2000
<b>200 m</b>	João Pinto	97	CAM Grande	22.21	EC Pombal	23-02-2014
<b>400 m</b>	Bruno Gualberto	88	J.Vidigalense	48.83	EC Pombal	31-01-2010
<b>800 m</b>	Amílcar Leal	75	J.Vidigalense	1.51.94	N. Espinho	28-01-2001
<b>1.500 m</b>	António Oliveira	66	B. Anjos	3.53.62	N. Espinho	14-02-2004
<b>3.000 m</b>	Avelino Frias	64	J.Vidigalense	8.12.11	P. Braga	16-02-1997
<b>60 Bar (1,06)</b>	Luís Fernandes	82	J.Vidigalense	8.08	N. Espinho	13-02-2005
<b>Altura</b>	Carlos Pereira	87	J.Vidigalense	2.13	N. Espinho	25-02-2006
<b>Vara</b>	Pedro M. Soares	93	CAM Grande	4.80	EC Pombal	08-02-2015
<b>Comprimento</b>	Carlos Calado	75	B. Anjos	7.38	Espanha	15-01-2005
	Oleksandr Lyashchenko	97	CAM Grande	7.38	EC Pombal	14-02-2015
<b>Triplo</b>	Carlos Calado	75	B. Anjos	16.58	Espanha	20-02-2005
<b>Peso (7260 kg)</b>	Adriano Lopes	91	J.Vidigalense	15.84	N. Espinho	19-02-2012
<b>5.000 m Marcha</b>	Bruno Pedro	93	GAC Vento	21.35.9	EC Pombal	02-02-2013
<b>4 x 400 m</b>	J.Vidigalense (1)			3.22.00	EC Pombal	31-01-2010
<b>Heptatlo</b>	Pedro Raposo	74	B. Anjos	4497 pts	P. Braga	21-22/01/1995
<b>60 m / Comp. /Peso 7 / Altura / 60B 1,06 / Vara / 1.000 m</b>						
7.28 / 6.50 / 9.05 / 1.99 / 9.16 / 3.00 / 2.54.02						
785 / 697 / 429 / 794 / 711 / 357 / 724						

(1) Cristiano Carreira (90), Pedro Lopes (92), Diogo Reis (89) , Bruno Gualberto (88)

## PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

<b>300 m</b>	João Moniz	94	J.Vidigalense	36.22	EC Pombal	20-02-2011
<b>Milha</b>	Edgar Alexandre	96	UDSG	4.37.75	EC Pombal	09-03-2013
<b>1.000 m</b>	Tiago Dias	90	J.Vidigalense	2.33.79	EC Pombal	26-12-2009
<b>4 x 200 m</b>	J. Vidigalense (2)			1.30.44	N. Espinho	07-02-2010
(2) Pedro Lopes(92), Gonçalo Ribeiro(89), Cristiano Carreira(90), Bruno Gualberto(88)						
<b>Pentatlo</b>						
<b>60m/Comp/Peso 7 60 B 1,06 /Altura</b>	Pedro Raposo	74	B. Anjos	3358 pts	P. Aveiro	06-7/02/1993



## RECORDES ABSOLUTOS FEMININOS – PC

<b>60 m</b>	Eva Vital	92	Arneirense	7.56	EC Pombal	21-02-2009
<b>200 m</b>	Tatiana Rosário	94	J.Vidigalense	25.20	EC Pombal	20-01-2013
<b>400 m</b>	Madalena Fernandes	63	Colipo	57.69	P. Braga	04-02-1989
<b>800 m</b>	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	2.07.76	P. Braga	04-02-2006
<b>1.500 m</b>	Lilian Silva	82	J.Vidigalense	4.25.00	N. Espinho	18-02-2006
<b>3.000 m</b>	Marta Martins	92	J.Vidigalense	9.46.11	EC Pombal	10-02-2013
<b>60 Bar (0,84)</b>	Eva Vital	92	Arneirense	8.56	EC Pombal	01-03-2009
<b>Altura</b>	Liliana Viana	85	J.Vidigalense	1.73	N. Espinho	11-02-2006
<b>Vara</b>	Vera Lavrador	88	J.Vidigalense	3.54	P. Braga	04-02-2006
<b>Comprimento</b>	Evelise Veiga	96	J.Vidigalense	6.10	EC Pombal	21-02-2015
<b>Triplo</b>	Evelise Veiga	96	J. Vidigalense	12.57	EC Pombal	22-02-2015
<b>Peso (4 kg)</b>	Sónia Grácio	74	J.Vidigalense	13.24	P. Braga	17-01-2004
<b>3.000 m Marcha</b>	Daniela Cardoso	91	LMA-L	12.59.15 pc	EC Pombal	14-02-2015
<b>4 x 400 m</b>	J.Vidigalense (1)			3.56.31	EC Pombal	22-02-2015
<b>Pentatlo</b>	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

(1) Jéssica Viegas (94), Leslie Delgado (89), Evelise Veiga (96), Micaela Lopes (92)

## PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA DOS CAMPEONATOS

<b>300 m</b>	Sara Martins	91	J. Vidigalense	42.65	P. Braga	30-12-2012
<b>600 m</b>	Catarina Rafael	77	B. Anjos	1.44.12	P. Braga	26-01-1997
<b>Milha</b>	Mariana Cordeiro	96	CAM Grande	5.31.54	EC Pombal	09-03-2013
<b>4 x 200 m</b>	J.Vidigalense (2)			1.43.7	EC Pombal	03-02-2013

(1) Debora Clemente (94), Sara Martins (91), Jéssica Viegas (94), Tatiana Rosário (94)

**NOTAS:**