



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-----

100 metros planos

1º	10,39	1,5	Dany Gonçalves	1985	CSM	Ribeira Brava	17-06-2009	
2º	10,66	1,4	Tiago Ganço	1977	CSM	Maia	04-07-1998	
3º	10,71	1,1	Vitor Jorge	1974	GDE	Lisboa (I)	20-06-1998	
4º	10,75	0,1	Deodato Freitas a)	1977	GDE	Beja	10-06-2004	a) São Tomé
5º	10,79	0,8	Filipe Santos	1984	CSM	Viseu	17-07-2004	
6º	10,82	1,6	Pedro Antunes	1977	GDE	Aveiro	01-06-2000	
7º	10,93	0,9	Wilson Ogbeide a)	1977	GDE	Aveiro	01-07-2000	a) Nigéria
	10,93	0,3	Alberto Fraga	1980	CSM	Funchal	14-07-2001	
9º	10,94	1,6	Pedro Rosa	1972	GDE	Coimbra (M)	12-08-2000	
	10,94	2,0	Bruno Gancho	1979	GDE	Lisbos (U)	13-07-2001	
	10"7	0,4	Roberto Capelo	1977	CSM	Funchal	30-06-1996	

200 metros planos

1º	21,12	0,7	Vitor Jorge	1974	GDE	Lisboa (U)	18-07-1998	
2º	21,43	1,3	Filipe Santos	1984	GDE	Lisboa (U)	29-07-2007	
3º	21,44	0,2	Dany Gonçalves	1985	CSM	Viseu	31-05-2009	
4º	21,48	0,5	Tiago Ganço	1977	CSM	Maia	02-08-1998	
5º	21,57	-0,2	Wilson Ogbeide a)	1977	GDE	Lisboa (A)	24-07-1999	a) Nigéria
6º	22,14	-0,6	Bruno Gancho	1979	GDE	Funchal	25-07-2004	
7º	22,18	1,2	Pedro Antunes	1977	GDE	Coimbra (M)	13-08-2000	
8º	22,20	1,5	Hermano Gouveia	1981	CSM	Covilhã	03-07-2004	
9º	22,23	0,2	Pedro Rosa	1972	GDE	Funchal	26-07-2000	
10º	22,24	1,2	Alberto Fraga	1980	CSM	Lisboa (U)	25-03-2004	

400 metros planos

1º	46,77		Sérgio Duro	1980	GDE	Lisboa (U)	05-06-2004	
2º	47,04		Vitor Jorge	1974	GDE	Maia	04-07-1998	
3º	47,05		Wilson Ogbeide a)	1977	GDE	Maia	03-07-1999	a) Nigéria
4º	47,87		Duarte Ponte	1973	GDE	Funchal	15-01-2000	
5º	48,26		Bruno Santos	1985	CSM	Covilhã	16-07-2005	
6º	48,65		Nuno Mendes	1981	CSM	Lisboa (U)	14-07-2002	
7º	48,85		Hermano Gouveia	1981	CSM	Maia	18-06-2003	
8º	48"8		José Camara	1954	CSM	Roma	08-08-1972	
9º	48"8		Carlos Correia	1955	CDN	Lisboa (N)	25-07-1981	
10º	48,96		Pedro Antunes	1977	GDE	Leiria	10-06-2000	



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-----

800 metros planos

1º	1.47,46		Diogo Sousa	1983	GDE	Barcelona	06-05-2004	
2º	1.49,08	pc	Duarte Ponte	1973	GDE	Espinho	06-02-2000	
3º	1.49,11		Marco Rebelo	1973	CSM	Funchal	08-07-1995	
4º	1.49,58		Armando Monteiro	1974	GDE	Lisboa (A)	17-05-1997	
5º	1.51,22		Luís Pinto	1975	CSM	Seia	23-07-2006	
6º	1.51,93		Henrique Meira	1971	CSM	Lisboa (U)	13-02-1999	
7º	1.52,08		Norberto Pereira	1959	GSS	Lisboa (N)	08-07-1984	
8º	1.52,09		Emanuel Viveiros	1960	CSM	Lisboa (N)	11-06-1989	
9º	1.52,11		Lino Correia	1960	CSM	Lisboa (N)	21-07-1985	
10º	1.52,6		Francisco Viveiros	1961	CSM	Lisboa (N)	16-08-1987	

1.500 metros planos

1º	3.40,98		Marco Rebelo	1973	CSM	Funchal	25-07-1998	
2º	3.41,52		Armando Monteiro	1974	GDE	Maia	04-07-1998	
3º	3.43,75		Túlio António a)	1983	CSM	Jerez	24-06-2008	a) Angola
4º	3.45,0		Nicolas K. Kipkenday a)	1983	GDE	Óbidos	06-05-2001	a) Quénia
5º	3.46,70		Luís Pinto	1975	CSM	Funchal	11-07-2004	
6º	3.48,1		Francisco Viveiros	1961	CSM	Lisboa (N)	15-08-1987	
7º	3.48,38		Eduardo M'bengani a)	1985	CSM	Lisboa (U)	06-07-2005	a) Congo
8º	3.49,81		José Moreira	1964	GDE	Funchal	30-05-1998	
9º	3.49,97		Cipriano Lucas	1963	CSM	Lisboa (N)	23-07-1983	
10º	3.50,4		Diogo Sousa	1983	GDE	Lisboa (U)	18-06-2002	

3.000 metros planos

1º	8.04.95	pc	Licínio Pimentel	1973	GDE	Espinho	15-02-2004	
2º	8.08,12		Nicolas K. Kipkenday a)	1983	GDE	Lisboa (U)	07-05-2001	a) Quénia
3º	8.08,15	pc	Marco Rebelo	1973	GDE	Espinho	13-02-2000	
4º	8.12,65	pc	Alberto Paulo	1985	CSM	Espinho	03-02-2008	
5º	8.12,74	pc	Eduardo Mbengani a)	1985	CSM	Pombal	11-02-2007	a) Congo
6º	8.13,34		João Ricardo Jardim	965	GDME	Funchal	18-07-1994	
7º	8.15,2		Túlio António a)	983	CSM	Lisboa (U)	31-05-2008	a) Angola
8º	8.15,52		Armando Monteiro	1974	GDE	Lisboa (U)	27-04-1997	
9º	8.18,4		Cipriano Lucas	1963	CSM	Lisboa (N)	14-05-1983	
10º	8.20.4		José Frias	1959	GSS	Lisboa (N)	01-07-1984	



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-----

5.000 metros planos

1º	13.26,38		Nicolas K. Kipkeday a)	1983	GDE	Rio Maior	09-05-2001	a) Quénia
2º	13.59,25		Alberto Paulo	1985	CSM	Leiria	17-07-2010	
3º	14.13,42		Licínio Pimentel	1973	GDE	Lisboa (U)	31-07-2004	
4º	14.17,6		José Frias	1959	GSS	Lisboa (U)	03-06-1984	
5º	14.21,71		Eduardo Mbengani a)	1985	CSM	Leiria	03-06-2006	a) Congo
6º	14.22,88		Ricardo Abreu	1979	GDE	Leiria	26-05-2007	
7º	14.32,30		Túlio António a)	1983	CSM	Setúbal	24-05-2008	a) Angola
8º	14.34,49		Marco Rebelo	1973	GDE	Lisboa (U)	29-05-1999	
9º	14.38,76		Luís Mendes	1990	GDE	Maia	30-06-2010	
10º	14.43,3		Cipriano Lucas	1963	CSM	Lisboa (N)	03-07-1983	

10.000 metros planos

1º	29.40,3		José Frias	1959	GSS	Lisboa (N)	21-04-1984	
2º	30.29,0		Manuel Dionísio	1957	CDN	Lisboa (N)	19-05-1979	
3º	30.32,73		Alberto Paulo	1985	CSM	Maia	01-07-2006	
4º	30.40,20		Luís Mendes	1990	GDE	Braga	08-05-2010	
5º	30.45,75		Ricardo Abreu	1979	GDE	Lisboa (U)	28-06-2008	
6º	31.19,69		João Ricardo Jardim	1965	CSM	Lisboa (U)	24-06-1995	
7º	31.53,0		Eugénio Pinto	1968	FC	Funchal	18-05-2001	
8º	32.09,3		Paulo C. Gomes	1960	INATEL	Funchal	01-06-1990	
9º	32.10,9		Leonardo Caetano	1950	ACF	Funchal	04-03-1972	
10º	32.17,9		João Conceição	1955	CSM	Funchal	14-05-1989	

3.000 metros obstáculos

1º	8.24,06		Alberto Paulo	1985	CSM	Heusden /BEL	10-07-2010	
2º	8.35,66		Marco Rebelo	1973	CSM	Maia	02-08-1998	
3º	9.11,0		Francisco Viveiros	1961	CSM	Lisboa (N)	24-04-1988	
4º	9.11,75		Eduardo Mbengani a)	1985	CSM	Lisboa (U)	21-07-2004	a) Congo
5º	9.16,99		José Moreira	1964	GDE	Lisboa (U)	17-05-1998	
6º	9.17,1		Manuel Dionísio	1957	CDN	Lisboa (N)	25-07-1981	
7º	9.28,60		Paulo C. Gomes	1960	CSM	Lisboa (N)	09-06-1985	
8º	9.28,7		Carlos Santos	1970	CSM	Funchal	24-06-1990	
9º	9.29,96		Alexandre Santana	1978	GDE	Lisboa (U)	23-05-2004	
10º	9.30,0		Rui Paulo Silva	1984	GDE	Machico	05-04-2007	



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-----

110 metros barreiras (1,067)

1º	14,46	-0,1	Amâncio Santos	1973	GDE	Lisboa (U)	05-08-2000	
2º	14,56	-0,6	Rodrigo Dionísio	1985	GDE	Seixal	31-05-2009	
3º	14,88	-0,2	Sérgio Duro	1980	GDE	Beja	18-05-2002	
4º	15,00	-0,6	Alain Monteiro	1970	CSM	Funchal	12-07-1997	
5º	15,05	1,1	Pedro Feleciano	1973	GDE	Lisboa (U)	03-07-1998	
6º	15,06	0,9	Arlindo Pinheiro a)	1972	CSM	Lisboa (U)	14-07-2002	a) Cabo Verde
7º	15,30	1,3	Francisco Gonçalves	1981	CAM	Lisboa (U)	14-07-2002	
8º	15,34	1,6	Roberto Gonçalves	1989	GDE	Ribeira Brava	04-05-2008	
9º	15,37	0,3	Alberto Fraga	1980	GDE	Guarda	07-06-2009	
10º	15,72	0,0	Hugo Silva	1991	CSM	Leiria	14-06-2009	

400 metros barreiras (0,91)

1º	50,04		Sérgio Duro	1980	GDE	VR Stº António	10-06-2003	
2º	52,58		Telmo Correia	1982	GDE	Guimarães	29-06-2005	
3º	53,58		Hugo Silva	1991	CSM	Leiria	18-07-2010	
4º	53,69		Arlindo Pinheiro a)	1972	CSM	Lisboa (U)	21-07-2001	a) Cabo Verde
5º	53,90		João Santos	1983	GDE	Mafra	29-06-2002	
6º	54,12		Emiliano Ventura	1979	GDE	Braga	23-06-1999	
7º	54,41		Roberto Nóbrega	1992	ADRAP	Setúbal	04-07-2010	
8º	54,79		Alain Monteiro	1970	CSM	Maia	14-06-1997	
9º	54"9		José Sol	1958	CSM	Lisboa (N)	21-07-1977	
10º	55"1		Carlos M. Correia	1955	CDN	Lisboa (N)	26-07-1981	

Salto em Altura

1º	2,15		Paulo J. Gonçalves	1985	GDE	Covilhã	09-06-2007	
2º	2,08		João Almeida	1988	CSM	Lisboa (U)	10-06-2008	
3º	2,07	pc	Frederico Spínola	1978	GDE	Espinho	08-01-2000	
	2,07	pc	Rodrigo Dionísio	1985	GDE	Espinho	28-02-2010	
5º	2,01		José Durão	1969	CSM	Lisboa (N)	20-05-1990	
6º	2,01		Diogo Espinha	1987	CSM	Guarda	05-07-2008	
7º	2,00		Renato Jesus	1981	CSM	Funchal	24-01-2004	
8º	1,98		Rui Sousa	1977	CSM	Maia	14-06-1997	
9º	1,95		Marco Abreu	1977	GDE	Funchal	02-06-2000	
10º	1,94		Jorge Abreu	1993	AJS	Guimarães	20-06-2010	



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-----

Salto com Vara

1º	4,87		Helder Fernandes	1977	CSM	Funchal	26-05-2005	
2º	4,85		Hugo Serra	1977	GDE	Coimbra (M)	04-06-2000	
3º	4,65	pc	Filipe Lara Ramos	1978	GDE	Espinho	15-02-2004	
4º	4,60		Gonçalo Pacheco	1978	CSM	Funchal	13-07-2005	
5º	4,52		Diogo Branco	1985	CSM	Luso	01-07-2007	
6º	4,50		Paulo Jardim	1977	GDE	Coimbra (M)	20-07-1997	
	4,50		José Camacho	1971	CSM	Funchal	26-06-2001	
8º	4,40		Décio Faria	1991	AJS	Luso	23-05-2010	
9º	4,30	pc	Alberto Fraga	1980	CSM	Espinho	25-02-2001	
10º	4,10		Jorge Favas	1957	CSM	Lisboa (L)	20-07-1983	

Salto em Comprimento

1º	7,55	0,5	Vladimir Letnicov a)	1981	GDE	Istambul	18-06-2005	a) Ucrania
2º	7,41	-1,0	Diogo Espinha	1987	CSM	Guarda	05-07-2008	
3º	7,32	1,2	Paulo Jardim	1977	GDE	Funchal	29-07-1998	
4º	7,10	2,0	Alberto Fraga	1980	GDE	Funchal	09-01-1999	
5º	7,06		Emanuel Viveiros	1960	CSM	Lisboa (L)	06-06-1981	
6º	7,06		Daniel Pó	1971	GDE	Lisboa (U)	16-03-1997	
7º	7,00	0,8	João Frias	1991	ADRAP	Luso	23-05-2009	
8º	6,98	1,8	Luís Bernardo	1986	GDE	Funchal	11-07-2004	
9º	6,95	-0,4	Bruno Carmo	1981	GDE	Machico	29-07-2006	
10º	6,92		José Durão	1969	CSM	Maia	14-06-1990	

Triplo Salto

1º	16,46	0,0	Vladimir Letnicov a)	1981	GDE	Istambul	19-06-2005	a) Ucrania
2º	15,39	2,0	Diogo Espinha	1987	CSM	Guarda	06-07-2008	
3º	15,33	-0,6	Bruno Carmo	1981	GDE	Seia	23-07-2006	
4º	14,95	pc	Amâncio Santos	1977	GDE	Espinho	28-01-2001	
5º	14,78		Graciano Farinha	1962	CSM	Funchal	06-07-1986	
6º	14,51	-0,6	Marco Abreu	1977	GDE	Funchal	20-07-2003	
7º	14,51	1,3	Pedro Freitas	1989	CSM	Machico	05-05-2007	
8º	14,36	1,5	João Frias	1991	ADRAP	Leiria	17-05-2008	
9º	14,34	-2,5	Daniel Pó	1971	GDE	Lisboa (U)	11-07-1998	
10º	14,27		Vitor Freitas	1974	CSM	Funchal	04-06-1995	



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-----

Lançamento do Peso (7,257 kg)

1º	16,04		Marçal Rodrigues	1990	CSM	Funchal	01-07-2010	
2º	16,00		André Vital e Silva	1980	GDE	Lisboa (U)	05-03-2006	
3º	15,65		André Gonçalves	1986	CSM	Funchal	15-05-2010	
4º	15,40		Angelino Gonçalves	1970	GDE	Funchal	14-07-2003	
5º	14,85	pc	Paulo Gonçalves	1988	CSM	Pombal	08-02-2009	
6º	14,49		Ricardo Fernandes	1962	CSM	Almada	10-02-2001	
7º	14,40		Nicolau Barros	1971	CSM	Funchal	14-02-1999	
8º	13,73		Antº Miguel Pinto	1984	GDE	Ribeira Brava	17-07-2009	
9º	13,72		Alexandre Jesus	1981	GDE	Aveiro	25-03-2000	
10º	13,65	pc	Alberto Fraga	1980	CSM	Alpiarça	20-12-2003	

Lançamento do Disco (2 kg)

1º	49,07		Antº Miguel Pinto	1984	GDE	Faro	08-06-2008	
2º	48,26		Angelino Gonçalves	1970	GDE	Quinta do Anjo	16-08-2000	
3º	46,01		Bráulio Silva	1971	CSM	Viseu	20-05-2006	
4º	43,84		Juvenal Gonçalves	1958	CSM	Funchal	06-06-1990	
5º	43,78		Marçal Rodrigues	1990	CSM	Funchal	06-07-2010	
6º	41,12		Manuel Rodrigues	1980	GDE	Vigo	21-02-1999	
7º	40,06		Paulo Gonçalves	1988	CSM	Viseu	05-07-2009	
8º	40,03		André Gonçalves	1986	CSM	Machico	14-07-2007	
9º	38,11		Rui Antunes	1945	CSM	Funchal	05-04-1978	
10º	37,88		Afonso Viveiros	1958	CDN	Funchal	19-04-1980	

Lançamento do Martelo (7,257 kg)

1º	67,17		André Vital e Silva	1980	GDE	Lagos	06-04-2006	
2º	60,55		Mário Rocha	1972	GDE	Porto (I)	11-07-1999	
3º	59,06		Nuno Coelho	1977	GDE	Almada	06-05-2000	
4º	53,94		João Almeida	1986	CSM	Viseu	21-05-2006	
5º	53,08		Silvério Manso	1957	CSM	Lisboa (N)	20-05-1990	
6º	53,02		António Magalhães	1970	CSM	Lisboa (U)	02-07-1997	
7º	50,60		Tiago Chaves	1991	GDE	Funchal	01-07-2010	
8º	50,30		Daniel Soares	1990	AJS	Funchal	01-07-2010	
9º	44,59		Bráulio Silva	1971	CSM	Machico	29-07-2006	
10º	42,74		António Fernandes	1988	AJS	Funchal	08-06-2010	



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-----

Lançamento do Dardo (800 gr)

1º	68,41		Helder Pestana	1987	GDE	Covilhã	09-06-2007	
2º	62,56		Sérgio Abreu	1968	CSM	Funchal	25-05-1997	
3º	60,85		Vitor Freitas	1974	CSM	Lisboa (U)	29-05-1999	
4º	59,93		Demétrio Barros	1971	GDE	Funchal	10-07-1997	
5º	59,42		Paulo Jardim	1977	GDE	Ribeira Brava	23-07-2008	
6º	54,56		José Faustino	1977	GDE	Funchal	24-05-1997	
7º	52,02		Emanuel Viveiros	1960	CSM	Lisboa (N)	18-04-1987	
8º	52,00		Antº Miguel Pinto	1984	CSM	Funchal	14-06-2003	
9º	51,43		Alexandre Pereira	1983	CSM	Funchal	19-05-2001	
10º	51,06		Afonso Viveiros	1958	CSM	Lisboa (N)	10-06-1990	

10.000 metros marcha

1º	45.13,30		Eduardo Garcia	1976	CSM	Funchal	03-06-1995	
2º	46.10,89		Daniel Neves	1982	CSM	Caldas Rainha	06-07-2002	
3º	46.21,0		Luís Gil	1975	CSM	Lisboa (U)	27-07-2007	
4º	48.13,89		Rui Teixeira	1977	CSM	Funchal	10-07-1999	
5º	48.48,6		Carlos Fernandes	1969	CDN	Lisboa (L)	26-05-1990	
6º	50.50,91		Artur Vasconcelos	1989	GDE	Viseu	04-07-2009	
7º	50.58,1	tp	Ricardo Crespo	1981	GDE	V.R. Stº António	05-06-2001	
8º	51.11,75		Leonel Gomes	1988	ADRAP	Machico	16-06-2007	
9º	52.32,99		Diogo Oliveira	1985	CSM	Luso	30-06-2007	
10º	52.52,5		Vítor Silva	1990	ADRAP	Ribeira Brava	21-03-2009	

20.000 metros marcha

1º	1.32'53"8		Luís Gil	1975	CSM	Rio Maior	25-04-2007	
2º	1:33'23"		Rui Teixeira	1977	CSM	Rio Maior	27-03-1999	
3º	1:39'48"5		Eduardo Garcia	1976	CSM	Maia	04-05-1996	
4º	1:40'35"		Daniel Neves	1982	CSM	Porto	23-06-2002	
5º	1:47'42"		Carlos Fernandes	1969	CDN	Montijo	19-05-1990	
6º	1:51'58"		Diogo Oliveira	1985	CSM	Grândola	13-01-2007	
7º	1:52'47"4		Artur Vasconcelos	1989	GDE	Luso	02-05-2009	
8º	1:53'06"	tp	Ricardo Crespo	1981	GDE	S. João Madeira	01-03-2003	
9º	1:57'12"		Leonel Gomes	1988	ADRAP	Ferreira Alentejo	03-03-2007	



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-----

Decatlo

1º	6.802		Alberto Fraga	1980	CSM	Lisboa (U)	20-06-2004	(10,94=6,86=12,72=1,88=51,66=15,42=33,93=4,05=45,62=4,59.11)
2º	6.169		José Durão	1969	CSM	Lisboa (N)	10-06-1990	(11,84=6,90=8,68=2,01=51,44=16,40=30,22=3,10=37,78=4.24,81)
3º	6.014		Emanuel Viveiros	1960	CSM	Lisboa (N)	18-04-1987	(11.7-6,74-10,60-1,74-50.6+19.4-32,84-3,00-52,02-4.15.5)
4º	5.973		Paulo Jardim	1977	GDE	Funchal	05-04-1998	(11,92=6,62=12,00=1,75=56,72=16,94=33,15=4,20=54,56=5.35,83)
5º	5.896		José Sol	1959	CSM	Lisboa (N)	28-08-1977	(11.8-6,60-9,32-1,73-51.1+16.2-28,06-3,00-47,48-4.30.2)
6º	5.809		Vitor Freitas	1974	CSM	Funchal	05-04-1998	(12,07=6,37=10,24=1,80=54,5416,74=25,86=3,30=59,01=4.58,25)
7º	5.653		Gonçalo Pacheco	1978	GDE	Machico	07-05-2006	11,9=6,27=10,97=1,82=58,6=18,9=31,83=4,30=50,62=5.07,5
8º	5.461		Francisco Gonçalves	1981	CSM	Machico	16-04-2000	
9º	5.382		Angelino Gonçalves	1970	CSM	Funchal	05-04-1998	(12,00=5,55=12,32=1,65=55,73=18,04=36,57=3,40=44,86=5.19,18)
10º	5.165		Filipe Mendonça	1985	CSM	Funchal	18-05-2003	(12,06=6,02=9,81=1,70=54,43=17,20=25,14=2,80=44,22=5.09,28)

4 X 100 METROS

1º	42,01		GDE			Viseu	13-06-1998	Pedro Feliciano 73 + Vitor Jorge 74 + Eurico teixeira 80 + Daniel Pó 71
2º	42,08		GDE			Lisboa (U)	27-05-2000	Amâncio Santos 77 + Pedro Antunes 77 + Eurico Teixeira 80 + Pedro Rosa 72
3º	42,12		GDE			Leiria	10-06-2000	Alberto Fraga 80 + Pedro Antunes 77 + Eurico Teixeira 80 + Pedro Rosa 72
4º	42,18		Seleção da Madeira			Luso	23-06-2007	Victor Rodrigues 88 + Dany Gonçalves 85 + Bruno Santos 85 + Filipe Santos 84
5º	42,41		CSM			Faro	07-06-2008	Bruno Santos 85 + Dany Gonçalves 85 + Hermano Gouveia 81 + Hugo Silva 91
6º	42,47		GDE			Lisboa (I)	25-06-2000	David Aveiro 79 + Pedro Antunes 77 + Eurico Teixeira 80 + Pedro Rosa 72
7º	42,47		CSM			Lisboa (U)	11-06-2005	Hermano Gouveia 81 + Filipe Santos 84 + Bruno Santos 85 + Dany Gonçalves 85
8º	42,54		GDE			Lisboa (U)	29-05-1999	Ricardo Santos 75 + Wilson Ogbeide a +77 + Eurico Teixeira 80 + Ricardo Marques 73
9º	42,55		GDE			Lisboa (U)	22-05-2004	Roberto Aguiar 84 + Deodato Freitas 77 + Emiliano Ventura 79 + Bruno Gancho 79
10º	42,81		CSM			Leiria	13-06-2009	Hermano Gouveia 81 + Dany Gonçalves 85 + Bruno Santos 85 + Rodolfo Alves 76

Outros Clubes:

44,43	ADRAP					Machico	08-07-2009	António Ornelas 89 + Germano Oliveira 89 + Roberto Nóbrega 92 + Afonso Fernandes 90
45,13	AJS					Machico	08-07-2009	Dinarte Gomes 91 + Roberto Faria 91 + Décio Faria 91 + João Gonçalves 91



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Os Melhores de Sempre

ABSOLUTOS

Até
20-Jul-2010

Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-----

4 X 400 METROS

1º	3.16,00		CSM			Lisboa (U)	08-06-2003	
			Hermano Gouveia 81 + Nuno Mendes 81 + Ivo Graça 84 + Bruno Santos 85					
2º	3.16,42		GDE			Viseu	13-06-1998	
			Eurico Teixeira 80 + Armando Monteiro 74 + Miguel Cascalheira 65 + Vítor Jorge 74					
3º	3.16,71		GDE			Lisboa (U)	09-06-2002	
			João Santos 83 + Duarte Ponte 73 + Roberto Aguiar 84 + Sérgio Duro 80					
4º	3.16,91		GDE			Lisboa (U)	06-06-2004	
			Bruno Gancho 79 + Diogo Sousa 83 + Deodato Freitas 77 + Sérgio Duro 80					
5º	3.17,82		CSM			Lisboa (U)	11-06-2005	
			Hermano Gouveia 81 + Bruno Santos 85 + Ivo Graça 84 + Filipe Santos 84					
6º	3.18,71		GDE			Lisboa (I)	25-06-2000	
			Emiliano Ventura 79 + Duarte Ponte 79 + Eurico Teixeira 80 + Pedro Antunes 77					
7º	3.19,54		GDE			Elvas	08-05-2004	
			Sérgio Duro 80 + Diogo Sousa 83 + Emiliano Ventura 79 + Bruno Gancho 79					
8º	3.19,83		CSM			Leiria	05-06-2005	
			Hermano Gouveia 81 + Bruno Santos 85 + Ivo Graça 84 + Luís Pinto 75					
9º	3.20,77		CSM			Lisboa (U)	29-07-2007	
			Hermano Gouveia 81 + Ivo Graça 87 + Hugo Silva 91 + Bruno Santos 85					
10º	3.20,91		CSM			Lisboa (U)	09-06-2002	
			Hermano Gouveia 81 + Arlindo Pinheiro 72 + Bruno Santos 85 + Nuno Mendes 81					

Outros Clubes:

3.27,09 **CDN** Funchal 21-07-1991

Nuno Andrade 72 + Nélio Ornelas 72 + Marco Rebelo 73 + Mauricio Ribeiro 73

3.27,81 **ADRAP** Ribeira Brava 14-07-2010

Wilson Barros 94 + Tiago F. Silva 86 + Paulo Lima 93 + Roberto Nóbrega 92

3.32,12 **AJS** Ribeira Brava 10-07-2010

Dinarte Gomes 91 + João Gonçalves 91 + Roberto Faria 91 + Davide Teixeira 92

3.35,07 **CAFH** Ribeira Brava 18-07-2009

Edwin Nunes 89 + André Neto 89 + Roberto Prioste 83 + Nelson Prioste 89



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

As Melhores de Sempre

ABSOLUTOS

Até
20-Jul-2010

Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-----

100 metros planos

1º	11,98	0,9	Rafaela Almeida	1983	CSM	Lisboa (U)	31-07-2004	
2º	12,01	2,0	Patrícia Vieira	1979	GDE	Leiria	04-06-2005	
3º	12,03	1,5	Susana Vieira	1980	CAM	Maia	06-07-2006	
4º	12,07	1,6	Tânia Freitas	1980	CAM	Lisboa (U)	05-08-2000	
5º	12,14	1,5	Ana Ângela Marçal	1979	CAM	Lisboa (U)	31-07-2004	
6º	12,22	6,0	Joana Frias	1988	CAM	Lisboa (U)	23-07-2005	
7º	12,23		Graziela Guerreiro	1964	CSM	Maia	26-05-1991	
8º	12,23	1,6	Joana Arduíno	1982	CAM	Maia	15-07-2000	
9º	12,33	1,8	Cristina Viúla	1968	CAM	Lisboa (A)	23-06-1990	
10º	12,36	5,0	Anabela Correia	1984	GDE	Múrcia	23-07-2001	

200 metros planos

1º	24,45	pc	Rafaela Almeida	1983	CAM	Espinho	13-02-2005	
2º	24,59	0,3	Susana Vieira	1980	CAM	Guarda	07-07-2006	
3º	24,62	-0,3	Tânia Freitas	1980	CAM	Coimbra (M)	13-08-2000	
4º	24,83		Graziela Guerreiro	1964	CSM	Guiana	27-04-1991	
5º	25,04	0,5	Joana Frias	1988	GDE	Leiria	14-06-2009	
6º	25,05	0,3	Joana Arduíno	1982	CAM	Braga	30-07-2000	
7º	25,23	pc	Tatiana Orcy a)	1972	CAM	Espinho	31-01-1999	a) Brasil
8º	25,38	-0,3	Anabela Correia	1984	GDE	Múrcia	25-07-2001	
9º	25,54	-0,4	Cátia Santos	1981	CSM	Braga	21-06-2000	
10º	25,60	-2,4	Jessica Gouveia	1986	GDE	Póvoa Varzim	10-07-2005	
	25,60	0,7	Elda Laranja	1986	GDE	Póvoa Varzim	10-07-2005	

400 metros planos

1º	54,80		Tânia Freitas	1980	CAM	Madrid	03-07-2002	
2º	54,87		Nédia Semedo	1978	CAM	Seia	02-08-2003	
3º	55,14		Maria José Frias	1965	CSM	Funchal	04-06-1994	
4º	55,39		Joana Frias	1988	CAM	Lignano	07-07-2005	
5º	56,47		Rafaela Almeida	1983	CSM	Funchal	11-07-2004	
6º	56,99		Liliana Henriques	1990	AJS	Ribeira Brava	03-07-2008	
7º	57,12		Cátia Santos	1981	CSM	Lisboa (U)	27-05-2000	
8º	57,14		Neide Vieira	1979	CAM	Lisboa (A)	24-07-1999	
9º	57,17		Joana Arduíno	1982	CAM	Braga	07-07-2001	
10º	57,39	pc	Elda Laranja	1986	GDE	Espinho	12-02-2005	



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-----

800 metros planos

1º	2.00,54		Nédia Semedo	1978	CAM	Munique	08-08-2002	
2º	2.07,15	pc	Lilian Silva	1982	CAM	Pombal	26-01-2008	
3º	2.07,21		Maria José Frias	1965	CSM	Lisboa (U)	18-06-1994	
4º	2.08,11		Eduarda Coelho	1968	CSM	Lisboa (U)	17-05-1998	
5º	2.10,64		Neide Vieira	1979	CAM	Lisboa (A)	08-05-1999	
6º	2.12,11	pc	Sofia Monteiro	1980	CSM	Espinho	15-02-2004	
7º	2.12,83		Jessica Gouveia	1986	GDE	Huelva	20-06-2006	
8º	2.13,19	pc	Olga Pinto	1975	GDE	Pombal	10-02-2007	
9º	2.13,99		Patrícia Pereira	1981	CAM	Leiria	04-06-2006	
10º	2.14,07		Lúcia Costa	1973	CDN	Lisboa (A)	27-05-1989	

1.500 metros planos

1º	4.09,46		Nédia Semedo	1978	CAM	Funchal	30-06-2001	
2º	4.21,20	pc	Lilian Silva	1982	CAM	Espinho	02-02-2008	
3º	4.23,41		Sara Moreira	1985	GDE	Leiria	26-05-2007	
4º	4.27,21	pc	Patrícia Pereira	1981	CAM	Espinho	18-02-2002	
5º	4.30,31	pc	Olga Pinto	1975	GDE	Espinho	31-01-2004	
6º	4.30,82		Eduarda Coelho	1968	CSM	Lisboa (U)	16-05-1998	
7º	4.32,98	pc	Madalena Carriço	1979	CAM	Pombal	26-01-2008	
8º	4.34,72		Sofia Monteiro	1980	CSM	Leiria	26-05-2007	
9º	4.35,24		Maria José Frias	1965	CSM	Lisboa (N)	14-05-1995	
10º	4.36,26		Ana M. Ferreira	1988	GDE	Lisboa (U)	29-05-2010	

3.000 metros planos

1º	9.15,00		Sara Moreira	1985	GDE	Covilhã	10-06-2007	
2º	9.25,32		Madalena Carriço	1979	CAM	Espinho	19-02-2006	
3º	9.27,93		Nédia Semedo	1978	CAM	Lisboa (I)	27-06-2000	
4º	9.33,54		Sara Pinho	1981	CAM	Pombal	11-02-2007	
5º	9.44,41		Ana M. Ferreira	1988	GDE	Lisboa (U)	27-06-2010	
6º	9.45,04		Patrícia Pereira	1981	CAM	Espinho	02-02-2003	
7º	9.59,64		Cristina Ponte	1972	CSM	Espinho	03-02-2008	
8º	10.00,20		Olga Pinto	1975	GDE	Braga	27-01-2007	
9º	10.04,11		Isabel Gouveia	1978	CAM	Espinho	06-01-1999	
10º	10.06,95		Iolanda Oliveira	1966	CSM	Lisboa (U)	27-04-1997	



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

As Melhores de Sempre

ABSOLUTOS

Até
20-Jul-2010

Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-----

5.000 metros planos

1º	16.33,75		Grace Chesengon a)	1981	GDE	Rio Maior	09-05-2001	a) Quénia
2º	16.35,27		Madalena Carriço	1979	CAM	Seia	23-07-2006	
3º	16.50,15		Sara Pinho	1981	CAM	Leiria	03-06-2006	
4º	16.56,15		Ana M. Ferreira	1988	GDE	Lisboa (U)	12-06-2010	
5º	16.59,41		Patrícia Pereira	1981	CAM	Lisboa (U)	24-05-2003	
6º	17.33,02		Iolanda Oliveira	1966	CSM	Lisboa (U)	26-04-1997	
7º	17.40,16		Olga Pinto	1975	GDE	Leiria	13-06-2009	
8º	17.42,27		Cristina Ponte	1972	CSM	Leiria	13-06-2009	
9º	17.45,08		Fátima Ferreira	1973	CAM	Lisboa (U)	16-05-1998	
10º	18.01,06		Isabel Gouveia	1978	CAM	Leiria	10-06-2000	

10.000 metros planos

1º	36.48,83		Olga Pinto	1975	GDE	Ribeira Brava	14-06-2008	
2º	39.31,73		Iolanda Oliveira	1966	CSM	Maia	26-06-1994	
3º	40.21,98		Ivone Rodrigues	1970	CSM	Maia	17-07-1988	
4º	41.26,04		Zélia Teles	1964	CAM	Lisboa (U)	26-06-1994	
5º	42.16,10		Helena Fagundes	1968	CAMAD	Ribeira Brava	06-06-2009	
6º	42.42,64		Julieta Gonçalves	1974	CCDTHF	Ribeira Brava	14-06-2008	
7º	43.05,84		Susana Rodrigues	1971	CAM	Maia	07-07-1991	
8º	44.52,04		Cláudia Ribeiro	1974	AJS	Machico	28-04-2010	
9º	45.23,16		Isabel Fagundes	1979	CAMAD	Ribeira Brava	06-06-2009	
10º	45.46,28		Cristina Nascimento	1979	CCDTHF	Ribeira Brava	14-06-2008	

3.000 metros obstáculos

1º	9.42,47		Sara Moreira	1985	GDE	Debrecen	15-07-2007	
2º	11.16,2		Inocência Faria	1989	GDE	Leiria	26-05-2007	
3º	11.20,88		Martinha Pestana	1981	GDE	Leiria	04-06-2005	
4º	11.23,5		Sandra Pinto	1976	CSM	Leiria	26-05-2007	
5º	11.35,96		Filipa Freitas	1984	CAM	Faro	07-06-2008	
6º	12.23,48		Mariana Freitas	1986	CAM	Leiria	04-06-2005	
7º	12.45,04		Vitória Serrão	1987	AJS	Machico	15-07-2007	
8º	13.32,88		Luísa Freitas	1979	GDE	Lisboa (U)	29-05-2010	
9º	13.53,90		Rubina Soares	1992	AJS	Ribeira Brava	09-07-2010	
10º	14.07,30		Fátima Brazão	1980	CSM	Viseu	20-05-2006	



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-----

100 metros barreiras (0,84)

1º	13,45	2,0	Sandra Turpin	1976	CAM	Mafra	28-06-1998	
2º	13,56	1,5	Patrícia Vieira	1979	GDE	Maia	02-07-2005	
3º	14,64	2,0	Ana Ferreira	1978	CAM	Lisboa (U)	14-07-2002	
4º	14,70	0,8	Rubina Serrão	1981	CSM	Lisboa (U)	23-07-2005	
5º	14,82		Ivone Camacho	1974	CAM	Lisboa (N)	01-05-1993	
6º	14,90	1,7	Marisa Vieira	1979	CAM	Braga	31-05-2003	
7º	14,98	0,5	Liliana Viana	1985	GDE	Guimarães	13-07-2003	
8º	15,01	1,7	Tânia Caires	1987	CSM	Luso	23-05-2009	
9º	15,04	0,9	Cláudia Ribeiro	1984	GDE	Braga	08-07-2001	
10º	15,13	1,8	Sandra Borges	1983	CSM	Massamá	21-05-2005	

400 metros barreiras (0,76)

1º	59,47		Tânia Freitas	1980	CAM	Oslo	07-08-2000	
2º	60,47		Elda Laranja	1986	GDE	Guarda	07-07-2006	
3º	62,09		Neide Vieira	1979	CAM	Beja	08-06-2005	
4º	62,31		Joana Frias	1988	CAM	Machico	24-06-2006	
5º	62"2		Ivone Camacho	1974	CAM	Lisboa (A)	03-07-1993	
6º	62,40		Elisa Pegado	1987	GDE	Guarda	06-07-2007	
7º	62,60		Rute Moedas	1979	CSM	Lisboa (U)	13-06-2001	
8º	62,78		Tânia Caires	1987	CSM	Leiria	13-06-2009	
9º	62,80		Sandra Borges	1983	CSM	Guarda	08-07-2005	
10º	62,87		Sandra Camacho	1979	CAM	Coimbra (M)	19-07-1997	

Salto em Altura

1º	1,81		Liliana Viana	1985	GDE	Seia	03-08-2003	
2º	1,74	pc	Sandra Turpin	1976	CAM	Alpiarça	10-01-1998	
3º	1,74		Sandra H. Tavares	1982	CSM	Lisboa (U)	16-06-2001	
4º	1,70		Marisa Vieira	1979	CSM	Machico	16-06-2010	
5º	1,67		Nora Araújo	1959	CSM	Coimbra (M)	20-07-1997	
6º	1,65		Marinela Lepinjica a)	1963	CAM	Funchal	30-03-1994	a) Sérvia
7º	1,64	pc	Cristina Ferreira	1979	CSM	Espinho	01-03-1998	
	1,64		Lúcia Vieira	1987	GDE	Funchal	11-07-2004	
9º	1,61		Rubina Serrão	1981	CSM	Logroño	16-07-2005	
10º	1,60		Camila Lucena	1994	CSM	Ribeira Brava	02-05-2009	



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-----

Salto com Vara

1º	4,03		Marisa Vieira	1979	CAM	Funchal	06-08-2000	
2º	3,95		Januária Pereira	1979	CAM	Funchal	09-07-2005	
	3,95		Mª Eleonor Tavares	1985	CSM	Lisboa (U)	23-07-2005	
4º	3,90		Sandra Tavares	1982	CSM	Braga	07-07-2001	
5º	3,37		Tânia Vieira	1985	GDE	Guarda	25-07-2003	
6º	3,20	pc	Rosana Teixeira	1982	GDE	Espinho	26-01-2002	
	3,20		Filipa Freitas	1984	CAM	Funchal	20-06-2003	
8º	3,18		Sara Sousa	1993	CSM	Leiria	18-07-2010	
9º	3,15	pc	Cátia Gonçalves	1980	CSM	Espinho	28-02-1998	
	3,15		Vitória Serrão	1987	AJS	Machico	20-07-2007	

Salto em Comprimento

1º	6,21	0,5	Sandra Turpin	1976	CAM	Lisboa (U)	18-07-1998	
2º	5,88	1,6	Ana Ângela Marçal	1979	CSM	Lisboa (U)	24-05-2003	
	5,88	0,0	Januária Pereira	1979	CSM	Ribeira Brava	28-06-2008	
4º	5,86	0,8	Marisa Vieira	1979	CAM	Lisboa (U)	14-07-2002	
5º	5,74	1,5	Paula Gonçalves	1978	GDE	Almada	25-05-2002	
6º	5,70	2,0	Cláudia Jardim	1980	GDE	Guarda	08-07-2005	
	5,70	1,8	Vanessa Rocha	1990	GDE	Faro	07-06-2008	
8º	5,66	1,3	Joana Frias	1988	CAM	Creta	27-05-2005	
9º	5,54		Isabel Pires	1964	CSM	Lisboa (A)	13-06-1991	
10º	5,45		Cristina Gonçalves	1976	CSM	Lisboa (N)	08-04-1995	

Triplo Salto

1º	12,96	1,9	Januária Pereira	1979	CSM	Seixal	25-07-2009	
2º	12,65	1,2	Cláudia Jardim	1980	GDE	Covilhã	16-07-2005	
3º	12,59	pc	Vanessa Rocha	1990	GDE	Espinho	28-02-2010	
4º	12,06	0,2	Paula Gonçalves	1978	GDE	Elvas	14-06-2003	
5º	12,02	pc	Ana Ângela Marçal	1979	CAM	Espinho	19-02-2006	
6º	12,00	0,3	Marisa Vieira	1979	CAM	Lisboa (U)	13-07-2002	
7º	11,98	-0,4	Joana Frias	1988	CAM	Machico	24-06-2006	
8º	11,83	1,5	Liliana Viana	1985	GDE	Elvas	14-06-2003	
9º	11,75	0,3	Silvia Gancho	1979	GDE	Lisboa (U)	01-08-2000	
10º	11,71	0,5	Isabel Pires	1964	CSM	Lisboa (N)	08-06-1991	



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

As Melhores de Sempre

ABSOLUTOS

Até
20-Jul-2010

Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-----

Lançamento do Peso (4 kg)

1º	14,65	pc	Vanda Rodrigues	1984	CSM	Pombal	16-02-2008	
2º	14,49		Nora Araújo	1959	CSM	Lisboa (U)	30-07-1997	
3º	14,18		Cristiana Oliveira	1984	CSM	Lovelhe	28-07-2004	
4º	13,20		Catarina Ferreira	1982	CAM	Lisboa (U)	24-03-2002	
5º	13,10		Cristina Ferreira	1979	CSM	Funchal	11-07-1999	
6º	13,08		Fernanda A. Martins	1975	CSM	Lisboa (U)	29-05-2010	
7º	13,04	pc	Marisela Silva	1985	GDE	Pombal	14-02-2009	
8º	11,90		Paula Gonçalves	1962	CSM	Funchal	27-02-1989	
9º	11,86		Joana Almeida	1983	GDE	Funchal	19-01-2002	
10º	11,82		Natalya Fokina a)	1982	GDE	Leiria	05-06-2005	a) Ucrania

Lançamento do Disco (1 kg)

1º	62,80		Natalya Fokina a)	1982	GDE	Donetz	07-05-2005	a) Ucrania
2º	47,28		Fernanda A. Martins	1975	CSM	Lisboa (U)	23-07-2005	
3º	46,85		Sandra Leitão	1982	CAM	Aveiro	23-05-2000	
4º	39,58		Mónica Rocha	1970	CAM	Maia	14-06-1998	
5º	39,50		Elisa Costa	1955	CAM	Lisboa (U)	07-06-2003	
6º	38,90		Paula Gonçalves	1962	CSM	Funchal	06-06-1990	
7º	36,77		Joana Almeida	1983	GDE	Almada	25-05-2002	
8º	36,72		Helena Gouveia	1972	CSM	Funchal	22-07-2000	
9º	35,40		Ana Paula Sousa	1964	CAM	Funchal	10-07-1983	
10º	35,02		Rosa Pereira	1991	AJS	Machico	19-01-2008	

Lançamento do Martelo (4 kg)

1º	58,21		Sónia Martins	1978	CAM	Porto (I)	22-07-2000	
2º	57,21		Rute Piedade	1981	CAM	Marinha Grande	19-07-2005	
3º	52,34		Claúdia Nóbrega	1990	GDE	Lovelhe	05-04-2009	
4º	49,13		Cristiana Oliveira	1984	CSM	Beja	10-06-2004	
5º	48,83		Filipa Vasconcelos	1991	GDE	Seia	14-06-2009	
6º	47,95		Joana Silva	1984	GDE	Funchal	19-07-2003	
7º	47,43		Ana Lúcia Correia	1981	GDE	Quinta do Anjo	27-02-2002	
8º	45,71		Daniela Teixeira	1991	GDE	Viseu	05-07-2009	
9º	42,62		Mónica Rocha	1970	CAM	Porto (I)	29-07-1998	
10º	42,14		Vanessa Andrade	1990	GDE	Funchal	13-06-2009	



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	-----

Lançamento do Dardo (600 gr)

1º	52,96		Marisela Silva	1985	GDE	Viseu	01-05-2007	
2º	52,52		Cristina Ferreira	1979	CAM	Seia	03-08-2003	
3º	50,77		Helena Gouveia	1972	CSM	Funchal	02-06-1999	
4º	43,78		Cátia Silva	1984	CAM	Funchal	24-07-2002	
5º	40,81		Filipa Freitas	1984	CAM	Funchal	15-03-2003	
6º	40,44		Carla Macedo	1990	GDE	Leiria	01-03-2008	
7º	40,38		Rubina Serrão	1981	CSM	Lisboa (U)	08-06-2003	
8º	37,50		Cláudia Jardim	1980	CAM	Funchal	12-06-1999	
9º	36,55		Carla Muriela Góis	1991	GDE	Guadalupe	28-05-2008	
10º	36,44		Cláudia Ribeiro	1984	GDE	Funchal	15-06-2002	

10.000 metros marcha

1º	43.59,27		Maribel Gonçalves	1978	CSM	Seixal	19-07-2008	
2º	51.54,57		Andreia Freitas	1983	GDE	Seixal	25-07-2009	
3º	52.26,02		Ana Raquel Marques	1983	GDE	Lisboa (U)	23-07-2005	
4º	56.33,4		Mónica Pereira	1978	GDE	Funchal	10-07-1999	
5º	59.33,02		Rubina Soares	1992	AJS	Lisboa (U)	26-06-2010	
6º	70.30,80		Ana Jesus	1989	AJS	Funchal	11-12-2004	
7º	75.75,14		Laura Ramos	1992	AJS	Machico	21-06-2008	

HEPTATLO

1º	5.004 p		Rubina Serrão	1981	CSM	Funchal	19-06-2005	
			(14"71+1,56+11,39+25"94 / 5,18+37,98+2'23"66)					
2º	4.823 p		Marisa Vieira	1979	CAM	Lisboa (U)	20-06-2004	
			(15,11=1,59=9,91=26,62=5,40=32,83=2.21,55)					
3º	4.788 p		Cristina Ferreira	1979	CSM	Harentals	04-07-1999	
			(15,73=1,54=12,79=26,66=4,91=43,79=2.23,79)					
4º	4.629 p		Ana Ferreira	1978	CAM	Braga	01-06-2003	
			(15,11=1,54=10,58=27,04=5,28=32,13=2.26,53)					
5º	4.594 p		Liliana Viana	1985	GDE	Tallin	06-07-2003	
			(15,46=1,77=10,04=27,76=5,27=30,57=2.40,39)					
6º	4.415 p		Joana Frias	1988	CAM	Machico	07-05-2006	
			(16,51(3,2)=1,38=8,37=26,30(1,7)=4,76=24,29=2.29,97)					
7º	4.391 p		Ivone Camacho	1974	CAM	Lisboa (N)	02-05-1993	
			(14,82=1,44=8,19=26,57=5,07=29,72=2.24,74)					
8º	4.124 p		Luísa Filipa Freitas	1984	CAM	Funchal	18-05-2003	
			(17,62=1,50=9,57=28,29=4,88=40,05=2.31,78)					



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

As Melhores de Sempre

ABSOLUTOS

Até
20-Jul-2010

Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
<u>4 X 100 METROS</u>								
1º	47,71		CAM			Lisboa (U)	11-06-2005	
			Joana Frias 88 + Susana Vieira 80 + Ana Ângela Marçal 79 + Rafaela Almeida 83					
2º	48,50		CAM			Lisboa (I)	25-06-2000	
			Tatiana Marques 84 + Neide Vieira 79 + Marisa Vieira 79 + Tânia Freitas 80					
3º	48,70		CAM			Lisboa (U)	05-06-2004	
			Joana Frias 88 + Joana Arduíno 82 + Liliana Correia 82 + Ana Ângela Marçal 79					
4º	48,76		CAM			Coimbra	26-06-1999	
			Rubina Serrão 81 + Sofia Marques + 82 + Marisa Vieira 79 + Tânia Freitas 80					
5º	49,18		GDE			Lisboa (U)	05-06-2004	
			Jessica Gouveia 86 + Tânia Freitas 80 + Mafalda Ribeiro 83 + Liliana Viana 85					
6º	49,18		GDE			Abrantes	02-07-2005	
			Cizina Pestana 85 + Ana Martins 87 + Elda Laranja 86 + Jessica Gouveia 86					
7º	49,21		GDE			Lisboa (U)	11-06-2005	
			Tânia Freitas 80 + Jessica Gouveia 86 + Ana Martins 87 + Elda Laranja 86					
8º	49,27		CAM			Funchal	18-05-2002	
			Tatiana Marques 84 + Neide Vieira 79 + Rubina Serrão 81 + Tânia Freitas 84					
9º	49,28		CAM			Leiria	03-06-2006	
			Ana Ferreira 88 + Susana Vieira 80 + Ana Ângela Marçal 79 + Rafaela Almeida 83					
10º	49,30		CAM			Funchal	30-05-1998	
			Rubina Serrão 81 + Claudia Jardim 80 + Noemi Faria 79 + Tânia Freitas 80					
Outros Clubes:								
	49,54		CSM			Lisboa (I)	25-06-2000	
			Patrícia Vieira 79 + Cátia Santos 81 Rute Moedas 79 + Patrícia Gancho 76					
	50,66		AJS			Ribeira Brava	14-07-2010	
			Joana Soares 93 + Camila João 89 + Carla Soares 91 + Liliana Henriques 90					
<u>4 X 400 METROS</u>								
1º	3.43,36		CAM			Braga	10-06-2001	
			Joana Arduíno 82 + Neide Vieira 79 + Nédia Semedo 78 + Tânia Freitas 80					
2º	3.47,91		CAM			Maia	06-08-2000	
			Joana Arduíno 82 + Goretti Baptista 82 + Neide Vieira 79 + Nédia Semedo 78					
3º	3.48,22		CAM			VR Sº António	06-05-1999	
			Tânia Freitas 80 + Maria Jose Frias 65 + Neide Vieira 79 + Nédia Semedo 78					
4º	3.49,95		CAM			Lisboa (I)	25-06-2000	
			Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80 + Marisa Vieira 79 + Nédia Semedo 78					
5º	3.50,00		CAM			Lisboa (U)	30-05-1999	
			Sónia Semedo 80 + Maria José Frias 65 + Neide Vieira 78 + Nédia Semedo 78					
6º	3.50,11		CAM			Lisboa (U)	28-05-2000	
			Joana Arduíno 82 + Goretti Baptista 82 + Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80					
7º	3.50,84		CAM			Leiria	05-06-2005	
			Rafaela Almeida 83 + Neide Vieira 79 + Susana Vieira 80 + Joana Frias 88					
8º	3.52,18		pc CAM			Espinho	02-02-2003	
			Joana Arduíno 82 + Neide Vieira 79 + Nédia Semedo 78 + Marisa Vieira 79					
9º	3.52,50		pc GDE			Pombal	24-02-2008	
			Tânia Freitas 80 + Elisa Pegado 87 + Elda Laranja 86 + Joana Frias 88					
10º	3.52,88		GDE			Seia	23-07-2006	
			Tânia Freitas 80 + Elda Laranja 86 + Olga Pinto 75 + Jessica Gouveia 86					
Outros Clubes:								
	4.00,56		CSM			Lisboa (U)	21-05-1995	
			Cristina Gonçalves 76 + Nair Caldeira 76 + Celestina Granel 73 + Maria José Frias 65					
	4.04,30		AJS			Machico	08-07-2009	
			Carla Soares 91 + Mariana Mendonça 88 + Camila João 89 + Liliana Henriques 90					