



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

60 metros planos

1º	7,81	1,1	João Ramos	1986	GDE	Leiria	10-04-1999	
2º	7,98	-1,5	Pedro Vasconcelos	1989	GDE	Funchal	24-07-2002	
3º	8,08		Silvio Fernandes	1980	CDRB	Lisboa (N)	08-05-1993	
4º	8,32	-1,5	Joel Rodrigues	1989	AJS	Funchal	24-07-2002	
5º	8,33		Fábio Brito	1982	INDIV	Lisboa (U)	01-04-1995	
6º	8,40	0,4	Vitor Gonçalves	1996	GDE	Machico	04-04-2009	
7º	8,44	-1,3	Tomás Pereira	1997	GDE	Machico	23-05-2010	
8º	8,45	0,5	Rui Santos	1989	CSM	Funchal	21-04-2002	
9º	8,49	-1,9	João Pedro Sousa	1996	GDE	Machico	08-07-2009	
10º	8,51		Duarte Vieira	1976	CSM	Lisboa (N)	06-05-1989	
	8,51	-1,3	Pedro Fernandes	1997	CSM	Machico	23-05-2010	
	8,1		Carlos Coelho	1975	SCM	Lisboa (N)	08-05-1988	
	8,2		Adriano Gonçalves	1961	CSM	Funchal	22-05-1974	

150 metros planos

1º	20,25	-1,9	João Pedro Sousa	1996	GDE	Ribeira Brava	24-06-2009	
2º	20,52	-0,2	Tomás Pereira	1997	GDE	Machico	22-05-2010	
3º	20,53	-1,9	Vitor Gonçalves	1996	GDE	Ribeira Brava	24-06-2009	
4º	20,56	0,6	Pedro Fernandes	1997	CSM	Machico	18-04-2010	
5º	20,63	0,6	Diogo Rodrigues	1997	GDE	Machico	18-04-2010	
6º	20,69	-0,2	Raul Antunes	1997	CSM	Machico	22-05-2010	
7º	21,04	0,0	André N. Fernandes	1995	ADRPD	Ribeira Brava	15-06-2008	
8º	21,27	0,0	Fábio Fernandes	1995	ADRPD	Ribeira Brava	15-06-2008	
9º	21,80	0,0	José Mário Mendes	1997	ACDSJ	Machico	25-04-2010	
10º	21,88	-1,9	Tiago Henriques	1996	AJS	Ribeira Brava	24-06-2009	
	19"9	2,0	João Pedro Sousa	1996	GDE	Ribeira Brava	21-03-2009	Manual
	20"0		Adriano Gonçalves	1961	CSM	Funchal	27-04-1974	
	20"2		Marcelino Correia	1960	CDN	Funchal	13-05-1973	
	20"6	2,0	Vitor Gonçalves	1996	GDE	Ribeira Brava	21-03-2009	
	21"6	2,0	Tiago Henriques	1996	AJS	Ribeira Brava	21-03-2009	



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

600 metros planos

1º	1.38,06		Tomás Pereira	1997	GDE	Machico	18-04-2010	
2º	1.43,52		Fábio Fernandes	1995	ADRPD	Machico	19-04-2008	
3º	1.47,13		Diogo Rodrigues	1997	GDE	Machico	27-03-2010	
4º	1.52,33		Valentim Fernandes	1995	AJS	Machico	19-04-2008	
5º	1.53,1		Belarmino Silva	1994	ADRAP	Machico	21-04-2007	
6º	1.54,06		Tiago Henriques	1996	AJS	Machico	24-01-2009	
7º	1.56,51		Duarte Fernandes	1995	ADCSP	Machico	24-11-2007	
8º	1.56,90		João Pedro Sousa	1996	GDE	Machico	24-01-2009	
9º	1.59,69		Leandro Oliveira	1995	ADRAP	Machico	19-04-2008	
10º	1.59,6		Avelino Fernandes	1994	ADCSP	Machico	09-12-2006	

1.000 metros planos

1º	2.51,5		Gilberto Andrade	1979	ACDSJ	VR StºAntónio	17-05-1992	
2º	2.57,2		Nuno Freitas	1976	ESC	Lisboa (N)	06-05-1989	
3º	3.03,4		Horácio Alves	1963	ESC	Funchal	06-05-1976	
4º	3.06,15		Fábio Fernandes	1995	ADRPD	Ribeira Brava	26-04-2008	
5º	3.06,4		Miguel Pita	1989	ADPS	Funchal	20-04-2002	
6º	3.06,89		Gilberto Serrão	1992	AJS	Funchal	11-12-2004	
7º	3.07,3		Nelson Pinto	1974	ESC	Lisboa (N)	09-05-1987	
8º	3.07,31		Élvio Melim	1977	CDN	Lisboa (N)	06-05-1990	
9º	3.08,69		Tiago Figueira	1992	CAM	Almada	10-06-2005	
10º	3.12,6		Karim Andrade	1989	CSM	Funchal	20-04-2002	



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

50 metros barreiras (0,65)

1º	8,45	-2,8	João Pedro Sousa	1996	GDE	Machico	05-04-2009	
2º	8,64	0,6	Tomás Pereira	1997	GDE	Machico	11-04-2010	
3º	8,71	0,6	Décio Andrade	1997	GDE	Machico	11-04-2010	
4º	8,74	-2,8	Vítor Gonçalves	1996	GDE	Machico	05-04-2009	
5º	8,92	-2,8	Tiago Henriques	1996	AJS	Machico	05-04-2009	
6º	9,02	0,6	Pedro Fernandes	1997	CSM	Machico	11-04-2010	
7º	9,20	0,1	José Mário Mendes	1997	ACDSJ	Machico	11-04-2010	
8º	9,22	1,2	Vítor J. Gouveia	1995	ADRPD	Machico	13-04-2008	
9º	9,32	-2,8	Igor Lucena	1996	CSM	Machico	05-04-2009	
10º	9,39	0,6	Diogo Rodrigues	1997	GDE	Machico	11-04-2010	

8"2	-0,2	João Pedro Sousa	1996	GDE	Ribeira Brava	21-03-2009	
8"4	-0,3	Ricardo Afonso	1994	CDCPM	Machico	13-01-2007	
8"6	-0,2	Tiago Henriques	1996	AJS	Ribeira Brava	21-03-2009	
8"7	vc	Vítor Chaves	1993	GDE	Machico	18-03-2006	

60 metros barreiras (0,76)

1º	10,05	-1,2	João Pedro Sousa	1996	GDE	Ribeira Brava	24-06-2009	
2º	10,19	pc	Ricardo Afonso	1994	CDCPM	Alpiarça	03-02-2007	
3º	10,27	1,2	Tomás Pereira	1997	GDE	Machico	17-04-2010	
4º	10,38	-1,2	Tiago Henriques	1996	AJS	Ribeira Brava	24-06-2009	
5º	10,43	0,9	Samuel Oliveira	1995	CSM	Ribeira Brava	26-04-2008	
6º	10,46	0,7	Luís Silva	1992	UDST	Almada	10-06-2005	
7º	10,52	-0,3	António Ornelas	1989	CSM	Melgaço	27-04-2002	
8º	10,69	-4,0	Vítor Gonçalves	1996	GDE	Ribeira Brava	16-05-2009	
9º	11,03	-1,2	Igor Lucena	1996	CSM	Ribeira Brava	24-06-2009	
10º	11,04	-0,3	Pedro Vasconcelos	1989	GDE	Funchal	20-04-2002	
	10"5		Rui Coelho	1975	GRCC	Lisboa (N)	07-05-1988	



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

Salto em Altura

1º	1,58		Ricardo Afonso	1994	CDCPM	Machico	19-05-2007	
2º	1,56		Pedro Vasconcelos	1989	GDE	Funchal	17-07-2002	
3º	1,52		Vitor Chaves	1993	GDE	Machico	06-03-2006	
4º	1,51		Vitor Viveiros	1984	GDE	Funchal	10-05-1997	
	1,51		João Pedro Sousa	1996	GDE	Ribeira Brava	13-06-2009	
6º	1,50		Tomás Pereira	1997	GDE	Machico	17-04-2010	
7º	1,47		Gilberto Andrade	1979	ACDSJ	Canárias	03-07-1992	
8º	1,46		Vasco Mendes	1995	ADRPD	Ribeira Brava	26-04-2008	
9º	1,45		Nuno Jesus	1992	CAM	Porto Moniz	09-07-2005	
10º	1,43		Luís Vieira	1995	ADRAP	Ribeira Brava	26-04-2008	

Vara em Distância

1º	5,33		Luís Vieira	1995	ADRAP	Ribeira Brava	15-06-2008	
2º	4,88		José Mário Mendes	1977	ACDSJ	Machico	18-04-2010	
3º	4,83		Valentim Fernandes	1995	AJS	Machico	19-04-2008	
4º	4,79		Eusébio Costa	1996	ADRAP	Machico	24-05-2009	
5º	4,64		Ricardo Afonso	1994	CAM	Machico	22-04-2006	
6º	4,62		Belarmino Silva	1994	ADRAP	Machico	20-05-2007	
7º	4,59		Leandro Oliveira	1995	ADRAP	Ribeira Brava	15-06-2008	
8º	4,56		Pedro Conceição	1993	UDST	Machico	30-06-2006	
9º	4,53		Vasco Mendes	1995	ADRPD	Machico	19-04-2008	
10º	4,49		Paulo Melim	1994	ADRAP	Machico	21-04-2007	
	4,49		Nídio Frederico	4,49	AJS	Machico	18-04-2010	

Salto em Comprimento

1º	5,35	1,1	João Ramos	1986	GDE	Funchal	20-03-1999	
2º	5,12		Vitor Viveiros	1984	GDE	Funchal	11-05-1997	
3º	5,04	-1,4	Pedro Vasconcelos	1989	GDE	Mafra	12-05-2002	
4º	4,94		Vitor Vieira	1976	ESC	Funchal	26-05-1989	
5º	4,87	-1,2	Pedro Fernandes	1997	CSM	Machico	08-05-2010	
6º	4,85	-1,0	Tomás Pereira	1997	GDE	Machico	10-04-2010	
7º	4,82	0,9	João Pedro Sousa	1996	GDE	Ribeira Brava	18-04-2009	
8º	4,66		Vitor Freitas	1974	CSM	Funchal	28-03-1987	
9º	4,61	0,4	Ricardo Afonso	1994	CDCPM	Machico	31-03-2007	
10º	4,60		Silvio Fernandes	1980	CDRB	Funchal	14-03-1993	



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

Lançamento do Peso (3 kg)

1º	13,51		Décio Andrade	1997	GDE	Funchal	17-04-2010	
2º	12,31		André Gonçalves	1986	CSM	Funchal	18-04-1999	
3º	11,66		Vitor Viveiros	1984	GDE	Funchal	19-04-1997	
4º	10,96		Aurélio Abreu	1980	GDE	Funchal	30-05-1993	
5º	10,88		Vitor Chaves	1993	GDE	Machico	23-06-2003	
6º	10,72		Helder Pestana	1987	CAM	Funchal	30-04-2000	
7º	10,61		Luís Moniz	1991	CST	Funchal	10-01-2004	
8º	10,54		Fernando Teixeira	1964	ESC	Funchal	27-05-1977	
9º	10,47		José Emídio Fernandes	1985	CSM	Funchal	02-05-1998	

Lançamento do Disco (0,750 kg)

1º	52,64		Décio Andrade	1997	GDE	Funchal	22-05-2010	MM Nacional
2º	39,31		André Gonçalves	1986	CSM	Funchal	21-07-1999	1 kg
3º	33,96		Vitor Chaves	1993	GDE	Funchal	08-06-2006	
4º	27,86		David Ferreira	1995	ADRAP	Funchal	24-11-2007	
5º	24,63		Leonardo Fernandes	1997	AJS	Funchal	22-05-2010	
6º	24,36		João Igor Fernandes	1995	AJS	Ribeira Brava	03-05-2008	
7º	23,63		António Silva	1993	GDE	Funchal	20-07-2006	
8º	22,64		José Mário Mendes	1997	ACDSJ	Funchal	22-05-2010	
9º	21,70		Paulo David Rocha	1994	AJS	Machico	19-05-2007	
10º	20,15		José Valentim Fernandes	1995	AJS	Funchal	05-07-2008	1 kg

Lançamento do Martelo (3 kg)

1º	60,86		Décio Andrade	1997	GDE	Funchal	08-06-2010	MM Nacional
2º	33,96		Vitor Chaves	1993	GDE	Funchal	20-07-2006	
3º	28,90		António Silva	1993	GDE	Funchal	20-07-2006	
4º	26,83		José Mário Mendes	1997	ACDSJ	Funchal	15-05-2010	
5º	23,99		David Ferreira	1995	ADRAP	Funchal	15-03-2008	
6º	23,21		Leonardo Fernandes	1997	AJS	Funchal	13-03-2010	
7º	22,89		João Igor Fernandes	1995	AJS	Funchal	26-04-2008	
8º	21,12		José Valentim Fernandes	1991	AJS	Funchal	13-05-2008	
9º	18,99		Paulo David Rocha	1994	AJS	Funchal	10-03-2007	
10º	17,73		João Luís Freitas	1995	ADRAP	Funchal	26-04-2008	



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

Lançamento do Dardo (400 gr)

1º	47,57		Décio Andrade	1997	GDE	Ribeira Brava	09-07-2010	500g
2º	29,61		David Ferreira	1995	ADRAP	Ribeira Brava	14-06-2008	
3º	29,22		José Mário Mendes	1997	ACDSJ	Machico	23-05-2010	
4º	29,13		Tomás Pereira	1997	GDE	Ribeira Brava	09-07-2010	500g
5º	28,90		Vitor Chaves	1993	GDE	Machico	03-06-2006	
6º	27,24		José Valentim Fernandes	1991	AJS	Ribeira Brava	14-06-2009	
7º	26,38		Leandro Oliveira	1995	ADRAP	Ribeira Brava	26-04-2008	
8º	25,81		Rúben Costa	1997	ADRAP	Machico	24-05-2009	
9º	25,72		Vitor J. Gouveia	1995	ADRPD	Ribeira Brava	14-06-2008	
10º	25,08		João Alves	1997	GDE	Machico	23-05-2010	

3.000 metros marcha

1º	25.08,09		Carlos David Viveiros	1995	ADRAP	Ribeira Brava	14-06-2008	
2º	25.08,52		Ricardo N. Gouveia	1995	ADRAP	Ribeira Brava	14-06-2008	
3º	27.15,9		Micael Gonçalves	1995	CDCPM	Machico	20-05-2007	
4º	28.45,88		J. Leonardo Abreu	1999	GDE	Machico	22-05-2010	

4 X 60 METROS

1º	32,21		Seleção da Madeira			Almada	10-06-2004	Décio Faria(91);João Mendes(92);João Frias(91);Luis Moniz(91)
2º	32,61		Seleção da Madeira			Lisboa (N)	06-05-1989	Fernando Faria (76), Nuno Freitas (76), Duarte Vieira (76), Vitor Vieira (76)
3º	33,94		ADRPD			Ribeira Brava	14-06-2008	João Pedro Sousa(96); Fábio Fernandes(95); Vitor J. Gouveia(95); André N. Fernandes(95)
4º	34,64		Seleção da Madeira			Lisboa (N)	03-05-1992	Gilberto Andrade (79), Miguel Moreira (79), Silvío Fernandes (80), Paulo Correia (79)
5º	34,77		Seleção da Madeira			Almada	10-06-2005	César Ornelas(92);Vitor Chaves(92);Luis Silva(92);Bibiano Serrão(92)
6º	34,80		CSM			Funchal	26-05-2001	Fábio Castro (88), Pedro Azevedo (88), Rui Cristiano (89), Rui Santos (89)
7º	34"6		Seleção da Madeira			Mafra	12-05-2002	António Ornelas (89), Rui Santos (89), Joel Rodrigues (89), Michael Abreu (89)
8º	35,02		GDE			Machico	24-05-2009	Tomás Pereira(97); João Pedro Sousa(96); Vítor Gonçalves(96); Décio Andrade(97)
9º	35,34		Colégio Santa Teresinha			Funchal	07-05-2004	Oscar Pereira(92);George Woods(92);João Guedes(92);Luis Moniz(91)
10º	35,36		CSM			Machico	23-05-2010	César Mata (99), João Sousa (97), Pedro Fernandes (97), Raul Antunes (97)

Outro Clubes:

35,60	ADRAP					Ribeira Brava	14-06-2008	Luis Vieira(95); C. David Viveiros(95); Leandro Oliveira(95); Ricardo N. Gouveia(95);
--------------	--------------	--	--	--	--	---------------	------------	---



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

60 metros planos

1º	8,61	-1,3	Cizina Pestana	1985	GDE	Funchal	02-05-1998	
2º	8,69		Carmo Viveiros	1977	CSM	Lisboa (N)	06-05-1989	
3º	8,69	-1,7	Catarina Filipa	1988	CSM	Funchal	26-05-2001	
4º	8,76		Sónia Camacho	1979	CAM	Funchal	06-06-1992	
5º	8,79	0,7	Suse Conceição	1992	UDST	Funchal	08-06-2005	
6º	8,84	-2,5	Sílvia Correia	1997	GDE	Machico	10-04-2010	
7º	8,96	-0,3	Adriana Jardim	1993	CAM	Almada	10-06-2005	
8º	8,98	-2,5	Mariza Santos	1997	ACDSJ	Machico	10-04-2010	
9º	9,02	1,3	Anabela Ornelas	1995	AJS	Machico	19-04-2008	
10º	9,06	0,5	Carina Silva	1995	ADRPD	Machico	12-04-2008	
	8"2		Sandra Camacho	1979	CAM	Funchal	25-05-1991	
	8"2	-1,8	Anabela Correia	1984	CAM	Funchal	20-04-1997	
	8"2	-1,8	Tatiana Marques	1984	CSM	Funchal	20-04-1997	
	8"4		Lúcia Fernandes	1978	GDME	Funchal	25-05-1991	
	8"6		Sandra Veiga	1974	ESC	Lisboa (N)	10-05-1986	
	8"7	1,9	Adriana Jardim	1993	CAM	Machico	18-02-2006	

150 metros planos

1º	21,17	0,5	Sílvia Correia	1997	GDE	Ribeira Brava	17-04-2010	
2º	22,19	0,3	Mariza Santos	1997	ACDSJ	Machico	27-03-2010	
3º	22,66	-1,5	Diana Pereira	1996	GDE	Ribeira Brava	24-06-2009	
4º	22,67	0,3	Vanessa Sousa	1997	CSM	Machico	27-03-2010	
5º	23,19	1,3	Isaura Sofia Correia	1996	ADRPD	Machico	26-01-2008	
6º	23,22	0,3	Cláudia Fernandes	1997	AJS	Ribeira Brava	27-03-2010	
7º	23,34	0,2	Zita Pontes	1995	AJS	Ribeira Brava	15-06-2008	
8º	23,81	0,2	Mónica Rodrigues	1995	CDG	Ribeira Brava	15-06-2008	
9º	23,88	-1,2	Catarina Rosa	1998	CSM	Machico	22-05-2010	
10º	23,91	1,4	Vera Gouveia	1997	ADRAP	Machico	27-03-2010	



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

600 metros planos

1º	2.01,1		Ana Pita	1994	Indiv	Machico	21-04-2007	
2º	2.03,05		Mónica Rodrigues	1995	CDG	Machico	19-04-2008	
3º	2.03,91		Diana Pereira	1996	GDE	Machico	19-04-2008	
4º	2.04,54		Sara Moura	1994	ADRAP	Machico	24-02-2007	
5º	2.04,88		Valéria Henriques	1996	AJS	Ribeira Brava	25-04-2009	
6º	2.05,3		Graça Pinto	1972	Indiv	Funchal	29-01-1984	
7º	2.06,93		Lícia Soares	1995	ACDSJ	Machico	19-04-2008	
8º	2.07,22		Manuela Baltasar	1996	GDE	Ribeira Brava	25-04-2009	
9º	2.07,67		Vera Gouveia	1997	ADRAP	Machico	23-06-2010	
10º	2.07,87		Cláudia Fernandes	1997	AJS	Machico	24-01-2009	

1.000 metros planos

1º	3.15,91		Sandra Camacho	1979	CAM	Lisboa (N)	03-05-1992	
2º	3.16.1		Olga Pinto	1975	CSM	Funchal	27-05-1990	
3º	3.16,16		Marina Fernandes	1976	GDE	Lisboa (N)	06-05-1989	
4º	3.18,9		Elisabete Carvalho	1965	CSM	Lisboa (A)	13-11-1977	
5º	3.21,0		Natacha Gonçalves	1988	CSM	Funchal	24-03-2001	
6º	3.22,5		Angélica Andrade	1980	GDE	Braga	21-03-1993	
7º	3.23,3		Anabela Correia	1984	CAM	Funchal	11-05-1977	
8º	3.23,4		Eduarda Ribeiro	1985	CSM	Funchal	29-06-1997	
9º	3.23,36		Marlene Abeu	1990	AJS	Funchal	05-04-2003	
10º	3.25,58		Lúcia Serrão	1991	AJS	Melgaço	25-04-2004	

50 metros barreiras (0,65)

1º	9,13	-0,7	Sílvia Correia	1997	GDE	Machico	11-04-2010	
2º	9,64	-0,7	Mariza Santos	1997	ACDSJ	Machico	11-04-2010	
3º	9,73	-0,7	Cláudia Fernandes	1997	AJS	Machico	11-04-2010	
4º	9,90	0,7	Daniella Olivier	1994	ADRAP	Machico	24-02-2007	
5º	10,01	-3,0	Valéria Henriques	1996	AJS	Machico	05-04-2009	
6º	10,35	0,0	Alícia Freitas	1997	GDE	Ribeira Brava	15-11-2008	
7º	10,45	0,6	Carina Silva	1995	ADRPD	Machico	12-01-2008	
8º	10,46	-0,1	Catarina Rosa	1998	CSM	Machico	11-04-2010	
9º	10,79	1,4	Mariana F. Abreu	1996	ADRAP	Machico	13-04-2008	
	9"2	-2,4	Sofia Santos	1994	ADRAP	Machico	21-04-2007	
	10"0	vc	Vanessa Jesus	1993	UDS	Machico	22-04-2006	
	10"1	vc	Fabiana Gomes	1993	ADRAP	Machico	18-03-2006	
	10"1	0,4	Vera Gouveia	1997	ADRAP	Ribeira Brava	21-03-2009	
	10"2	vc	Stacey Castro	1993	CAM	Machico	18-03-2006	



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

60 metros barreiras (0,76)

1º	10,33		Sónia Camacho	1979	CAM	Lisboa (N)	02-05-1992	
2º	11,35	-2,6	Silvia Correia	1997	GDE	Machico	22-05-2010	
3º	11,39	-4,3	Lúcia Serrão	1991	AJS	Almada	10-06-2004	
4º	11,40	pc	Sofia Santos	1994	ADRAP	Alpiarça	03-02-2007	
5º	11,49	-0,8	Carina Silva	1995	ADRPD	Lisboa (U)	04-05-2008	
6º	11,53	-3,1	Suze Conceição	1992	UDS	Funchal	02-04-2005	
7º	12,17	0,8	Vera Gouveia	1997	ADRAP	Machico	17-04-2010	
8º	12,22	1,8	Sara Moura	1994	ADRAP	Beja	22-04-2007	
9º	12,28	-2,3	Vanessa Jesus	1993	UDS	Machico	28-05-2006	
10º	12,38	1,5	Joana Oliveira	1989	GDE	Funchal	20-04-2002	
	10"8		Sandra Camacho	1979	CAM	Funchal	21-05-1992	

Salto em Altura

1º	1,52		Eduarda Ribeiro	1985	CSM	Funchal	02-05-1998	
2º	1,42		Lúcia Serrão	1991	AJS	Funchal	28-02-2004	
3º	1,39		Carla André	1977	ADP	Funchal	30-05-1990	
4º	1,32		Cláudia Fernandes	1997	AJS	Machico	23-05-2010	
5º	1,30		Sandra Mendonça	1983	CAM	Funchal	24-03-1996	
	1,30		Sofia Matos	1981	CSM	Funchal	22-01-1994	
7º	1,28		Célia Pinto	1972	CSM	Funchal	27-07-1985	
	1,28		Mónica Sousa	1989	GDE	Funchal	07-04-2002	
	1,28		Daniella Olivier	1994	ADRAP	Machico	01-07-2007	
10º	1,26		Lara Fernandes	1973	ESC	Funchal	22-03-1986	
	1,26		Tânia Camara	1975	SCM	Lisboa (N)	08-05-1988	
	1,26		Maria José Camara	1976	CSM	Funchal	22-04-1989	
	1,26		Andreia Andrade	1983	CAM	Funchal	22-04-1995	
	1,26		Sofia Santos	1994	ADRAP	Machico	04-06-2006	



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

Vara em Distância

1º	4,66		Catarina Rosa	1998	CSM	Machico	18-04-2010	
2º	4,39		Daniella Olivier	1994	ADRAP	Machico	20-05-2007	
3º	4,19		Cláudia Fernandes	1997	AJS	Machico	18-04-2010	
4º	4,18		Mariana F. Abreu	1996	ADRAP	Ribeira Brava	15-06-2008	
5º	4,00		Valéria Henriques	1996	AJS	Ribeira Brava	25-04-2009	
6º	3,98		Catarina Ferreira	1994	GDE	Machico	20-05-2007	
7º	3,94		Marisa Ascensão	1996	CSM	Machico	24-05-2009	
8º	3,84		Mariana F. Rodrigues	1994	AJS	Machico	21-04-2007	
9º	3,83		Alicia Freitas	1997	GDE	Machico	25-04-2009	
10º	3,78		Carolina Rocha	1996	CDG	Ribeira Brava	15-06-2008	

Salto em Comprimento

1º	4,63		Carmo Viveiros	1977	SCM	Funchal	23-04-1989	
2º	4,58	1,2	Sofia Santos	1994	ADRAP	Machico	30-06-2007	
3º	4,55	0,9	Joana Frias	1988	CAM	Rio Maior	09-06-2001	
4º	4,51		Cláudia Jardim	1980	CAM	Funchal	19-06-1993	
5º	4,49		Sónia Camacho	1979	CAM	VR Stº António	17-05-1992	
6º	4,30		Luísa Filipa Freitas	1984	CAM	Funchal	11-05-1997	
7º	4,19	-1,0	Suze Conceição	1992	UDS	Almada	10-06-2005	
8º	4,14		Alicea Fernandes	1975	CSM	Lisboa (N)	10-05-1987	
	4,14	-0,1	Daniella Olivier	1994	ADRAP	Machico	30-06-2007	
10º	4,13	-0,5	Cláudia Fernandes	1997	AJS	Machico	22-05-2010	

Lançamento do Peso (2 kg)

1º	12,49		Catarina Ferreira	1982	CAM	Funchal	22-04-1995	
2º	11,11		Paula Freitas	1980	CAM	Funchal	30-05-1993	
3º	10,03		Cátia Silva	1984	CAM	Funchal	11-05-1997	
4º	9,62		Adriana Jardim	1993	CAM	Machico	27-05-2006	
5º	9,61		Rita Afonseca	1993	UDS	Machico	27-05-2006	
	9,61		Marília Brito	1994	GDE	Machico	19-05-2007	
7º	9,55		Sara Gonçalves	1991	CSM	Funchal	13-12-2003	
8º	9,46		Rosa Pereira	1991	AJS	Funchal	03-06-2006	
9º	9,44		Alejandra Ferreira	1996	GDE	Machico	04-04-2009	
10º	9,20		Laura Góis	1997	GDE	Machico	17-04-2010	



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

Lançamento do Disco (0,600 kg)

1º	24,51		Miliza Cabral	1997	ADRAP	Funchal	22-05-2010	
2º	22,15		Mariana F. Rodrigues	1994	AJS	Machico	19-05-2007	
3º	18,71		Renata Jardim	1994	ADRAP	Machico	19-05-2007	
4º	16,66		Adriana Jardim	1993	CAM	Funchal	10-06-2006	
5º	16,49		Laura Góis	1997	GDE	Funchal	22-05-2010	
6º	16,40		Elisabete Gomes	1993	UDS	Funchal	10-06-2006	
7º	16,19		Mónica Abreu	1995	ADRPD	Ribeira Brava	03-05-2008	
8º	16,12		Carla P. Abreu	1997	AJS	Funchal	03-05-2008	
9º	15,97		Alejandra Ferreira	1996	GDE	Ribeira Brava	21-03-2009	
10º	15,34		Raquel Gonçalves	1996	AJS	Funchal	24-11-2007	

Lançamento do Martelo (2 kg)

1º	25,42		Mariana F. Abreu	1996	ADRAP	Funchal	26-04-2008	
2º	23,95		Soraia Oliveira	1996	ADRPD	Funchal	15-03-2008	
3º	21,22		Mariana F. Rodrigues	1994	AJS	Funchal	10-03-2007	
4º	21,16		Carla P. Abreu	1997	AJS	Funchal	25-04-2009	
5º	20,68		Carla Mariana Abreu	1995	AJS	Funchal	26-04-2008	
6º	19,77		Mónica Abreu	1995	ADRPD	Funchal	15-03-2008	
7º	19,73		Fátima Gouveia	1995	AJS	Funchal	26-04-2008	
8º	19,67		Alejandra Ferreira	1996	GDE	Funchal	24-01-2009	
9º	18,88		Miliza Cabral	1997	ADRAP	Funchal	17-04-2010	

Lançamento do Dardo (400 gr)

1º	24,15		Laura Góis	1997	GDE	Machico	23-05-2010	
2º	22,88		Jessica Soares	1996	AJS	Machico	24-05-2009	
3º	22,00		Iolanda Gomes	1994	ADRAP	Machico	06-07-2007	
4º	21,19		Carolina Rodrigues	1993	ADRAP	Machico	04-06-2006	
5º	20,53		Miliza Cabral	1997	GDE	Machico	25-04-2009	
6º	19,93		Mariana F. Rodrigues	1994	AJS	Machico	06-07-2007	
7º	18,63		Marilia Brito	1994	GDE	Machico	20-05-2007	
8º	18,37		Carla Mariana Abreu	1995	AJS	Ribeira Brava	23-02-2008	
9º	18,04		Sara Nóbrega	1998	GDE	Machico	23-05-2010	
10º	17,58		Diana Pereira	1996	GDE	Ribeira Brava	25-04-2009	



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

3.000 metros marcha

1º	21.48,47		Miliza Cabral	1997	ADRAP	Machico	13-03-2010	
2º	22.01,6		Mariana F. Rodrigues	1994	AJS	Machico	20-05-2007	
3º	23.07,81		Vanda Silva	1997	AJS	Machico	22-05-2010	
4º	23.46,80		Carla Rodrigues	1996	AJS	Ribeira Brava	14-06-2008	
5º	24.11,75		Laura Abreu	1995	CDG	Ribeira Brava	14-06-2008	
6º	24.16,05		Beatriz Alves	1997	GDE	Machico	23-05-2009	
7º	24.48,77		Isabel Santos	1998	ADRAP	Machico	22-05-2010	
8º	25.25,97		Catarina Oliveira	1996	CDG	Ribeira Brava	14-06-2008	
9º	25.50,86		Carla P. Abreu	1997	AJS	Machico	23-05-2009	
10º	26.01,5		Iolanda Gomes	1994	ADRAP	Machico	20-05-2007	

4 X 60 METROS

1º	34,36		Seleção da Madeira			Lisboa (N)	25-05-1990	Carla André (77), Filipa Fernandes (78), Mónica Cró (77), Lisete Mondim (77)
2º	35,17		Seleção da Madeira			Funchal	08-06-2005	Vanessa Jesus(93);Dorisa Aguiar(92);Mónica Jardim(92);Adriana Jardim(92)
3º	35,59		Seleção da Madeira			Almada	10-06-2004	Suse Conceição(92);Flávia Farinha(92);Lara Mendes(91);Nídia Encarnação(91)
4º	35"4		CSM			Funchal	26-05-2001	Natasha Gonçalves (88), Sara Gonçalves (91), Catarina Filipa (88), Cátia Cristina (88)
5º	35,84		UDST			Funchal	19-03-2005	Rita Afonseca(93);Fátima Pacheco(93);Vanessa Jesus(93);Elisabete Gomes(93)
6º	35"9		ADRAP			Machico	28-04-2007	Sofia Santos(94);Sara Moura (94);Daniella Olivier(94); Renata Jardim(94)
7º	36,84		Seleção da Madeira			Lisboa (N)	08-05-1993	Angélica Andrade (80), Cátia Aguiar (80), Sofia Matos (81), Tina Silva (80)
8º	37,01		CAM			Funchal	29-06-2005	Stacey Castro(93);Diana Gonçalves(92);Mónica Jardim(93);Adriana Jardim(93)
9º	37,03		CSM			Machico	23-05-2010	Teresa Silva (98), Cassandra Oliveira (98), Catarina Rosa (98), Vanessa Sousa (98)
10º	37,23		GDE			Machico	24-05-2009	Diana Pereira(96); Isaura Sofia Correia(96); Alejandra Ferreira*(96); Mariza Santos(97)

Outros Clubes/Escolas:

37,32	ES Porto Moniz					Funchal	12-03-2005	Diana Gonçalves(93);Adriana Jardim(93);Stacey Castro(93);Monica Jardim(92)
39,53	ACDSJ					Machico	23-05-2010	Renata Rocha (99), Joana C. Gonçalves (99), Sara Henriques (99), Mariza Santos (97)