



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

100 metros planos

1º	<b>10,93</b>	1,0	<b>Filipe Santos</b>	1984	CSM	Guimarães	12-07-2003	
2º	<b>11,00</b>	-1,1	<b>Roberto Capelo</b>	1977	CSM	Viseu	20-07-1996	
3º	<b>11,21</b>	-1,4	<b>Alberto Fraga</b>	1980	GDE	Funchal	22-05-1999	
4º	<b>11,22</b>	1,5	<b>António Jesus</b>	1992	GDE	Ribeira Brava	17-06-2009	
5º	<b>11,23</b>	0,0	<b>José Moura</b>	1986	CSM	Gateshead	18-09-2004	
6º	<b>11,25</b>	1,9	<b>Filipe Goulart</b>	1987	ADRAP	Funchal	20-03-2004	
7º	<b>11,40</b>	0,9	<b>Vitor Rodrigues</b>	1988	CSM	Guimarães	08-07-2006	
8º	<b>11,42</b>	0,0	<b>Nuno Andrade</b>	1972	CDN	Funchal	16-03-1991	
	<b>11,42</b>	-1,6	<b>João Frias</b>	1991	ADRAP	Ribeira Brava	23-02-2008	
10º	<b>11,45</b>	-1,6	<b>Roberto Gonçalves</b>	1989	GDE	Ribeira Brava	23-02-2008	
	<b>10"7</b>	0,4	<b>Roberto Capelo</b>	1977	CSM	Funchal	30-06-1996	
	<b>10"8</b>		<b>João Raimundo</b>	1964	CSM	Guarda	13-06-1981	
	<b>10"9</b>		<b>José Camara</b>	1954	CSM	Lisboa (I)	17-06-1972	
	<b>11"0</b>		<b>Paulo Morna</b>	1956	CSM	Funchal	16-05-1973	
	<b>11"0</b>		<b>António Brazão</b>	1959	CDN	Funchal	01-06-1977	
	<b>11"0</b>		<b>João Duarte</b>	1978	GDE	Funchal	30-06-1996	

200 metros planos

1º	<b>22,58</b>	-0,7	<b>Filipe Santos</b>	1984	CSM	Guimarães	13-07-2003	
2º	<b>22,64</b>	2,0	<b>Ivo Graça</b>	1984	CSM	Lisboa (U)	25-05-2003	
3º	<b>22,69</b>	pc	<b>Roberto Aguiar</b>	1984	GDE	Espinho	16-02-2003	
4º	<b>22,76</b>	-3,8	<b>Alberto Fraga</b>	1980	GDE	Funchal	24-04-1999	
5º	<b>22,81</b>	-2,0	<b>Hermano Gouveia</b>	1981	CSM	Funchal	16-07-2000	
	<b>22,81</b>	-0,4	<b>Bruno Santos</b>	1985	CSM	Funchal	21-02-2004	
7º	<b>22,90</b>	1,5	<b>António Jesus</b>	1992	GDE	Ribeira Brava	15-07-2009	
8º	<b>22,92</b>	-0,5	<b>João Santos</b>	1983	GDE	Funchal	16-06-2002	
9º	<b>22,93</b>	1,9	<b>Mauricio Ribeiro</b>	1973	CDN	Lisboa (N)	24-06-1990	
10º	<b>22,96</b>	-0,3	<b>Roberto Capelo</b>	1977	CSM	Viseu	21-07-1996	
	<b>22"2</b>		<b>José Camara</b>	1954	CSM	Funchal	06-05-1972	
	<b>22"3</b>		<b>António Brazão</b>	1959	CDN	Funchal	06-07-1977	
	<b>22"3</b>		<b>João Raimundo</b>	1964	CSM	Funchal	30-07-1981	



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

**400 metros planos**

1º	<b>48"8</b>		<b>José Camara</b>	1954	CSM	Roma	08-08-1972	
2º	<b>49,01</b>		<b>Ivo Graça</b>	1984	CSM	Funchal	19-07-2003	
3º	<b>49,21</b>		<b>Bruno Santos</b>	1985	CSM	Funchal	24-07-2004	
4º	<b>49"6</b>		<b>Hugo Silva</b>	1991	CSM	Machico	09-06-2010	
5º	<b>50,07</b>	pc	<b>Roberto Aguiar</b>	1984	GDE	Espinho	15-02-2003	
6º	<b>50,16</b>		<b>Hermano Gouveia</b>	1981	CSM	Maia	20-05-2000	
7º	<b>50,17</b>		<b>Eurico Teixeira</b>	1980	GDE	Lisboa (I)	29-07-1998	
8º	<b>50"1</b>		<b>Adriano Gonçalves</b>	1961	CSM	Lisboa (N)	09-06-1979	
9º	<b>50,26</b>		<b>José Moura</b>	1986	CSM	Covilhã	26-06-2004	
10º	<b>50,45</b>	pc	<b>João Santos</b>	1983	GDE	Espinho	23-02-2002	

**800 metros planos**

1º	<b>1.50,00</b>		<b>Diogo Sousa</b>	1983	GDE	Funchal	29-06-2002	
2º	<b>1.52,16</b>		<b>Marco Rebelo</b>	1973	CDN	Braga	12-07-1992	
3º	<b>1.52,7</b>		<b>Emanuel Viveiros</b>	1960	CDN	Sevilha	10-06-1979	
4º	<b>1.55,74</b>		<b>Rúben Alves</b>	1983	CSM	Caldas Rainha	07-07-2002	
5º	<b>1.55,74</b>		<b>Rui Paulo Silva</b>	1984	CSM	Funchal	20-07-2003	
6º	<b>1.56,0</b>		<b>Francisco Viveiros</b>	1961	CDN	Lisboa (L)	15-07-1979	
7º	<b>1.56,05</b>		<b>Hermano Gouveia</b>	1981	CSM	Funchal	02-06-2000	
8º	<b>1.57,1</b>		<b>António Nascimento</b>	1975	CSM	Funchal	06-02-1994	
9º	<b>1.57,3</b>		<b>Sérgio Quintal</b>	1960	CSM	Lisboa (N)	19-06-1977	
10º	<b>1.57,50</b>		<b>Nélio Ornelas</b>	1972	CDN	Funchal	15-06-1991	

**1.500 metros planos**

1º	<b>3.49,63</b>		<b>Marco Rebelo</b>	1973	CDN	Braga	11-07-1992	
2º	<b>3.50,4</b>		<b>Diogo Sousa</b>	1983	GDE	Lisboa (U)	18-06-2002	
3º	<b>3.53,05</b>		<b>Eduardo Mbengani a)</b>	1985	CSM	Lisboa (U)	09-05-2004	
4º	<b>3.57,07</b>		<b>Rui Paulo Silva</b>	1984	CSM	Lisboa (U)	08-06-2002	
5º	<b>3.58,4</b>		<b>Bruno Rodrigues</b>	1988	CSM	Lisboa (I)	12-07-2006	
6º	<b>3.58,6</b>		<b>Emanuel Viveiros</b>	1960	CSM	Lisboa (N)	13-05-1978	
7º	<b>3.59,0</b>		<b>António Nascimento</b>	1975	CSM	Funchal	28-04-1993	
8º	<b>4.00,1</b>		<b>Francisco Viveiros</b>	1961	CSM	Coimbra	06-06-1978	
9º	<b>4.00,71</b>		<b>João Ricardo Jardim</b>	1965	JCSA	Lisboa (N)	21-07-1984	
10º	<b>4.00,97</b>		<b>Alberto Paulo</b>	1985	CSM	Funchal	11-07-2004	



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

**3.000 metros planos**

1º	<b>8.08,12</b>		<b>Nicolas K. Kipkenday a)</b>	1983	GDE	Lisboa (U)	07-05-2001	a) Quénia
2º	<b>8.23,27</b>		<b>Eduardo Mbengani a)</b>	1985	CSM	Massamá	01-05-2004	a) Congo
3º	<b>8.30,6</b>		<b>José Ribeiro</b>	<b>1964</b>	<b>JAC</b>	<b>Lisboa (N)</b>	<b>06-08-1983</b>	
4º	<b>8.32,4</b>		<b>José Frias</b>	1959	CSM	Funchal	16-04-1978	
5º	<b>8.38,91</b>	pc	<b>Alberto Paulo</b>	1985	CSM	Espinho	07-03-2004	
6º	<b>8.39,44</b>		<b>Manuel Fernandes</b>	<b>1992</b>	<b>CSM</b>	<b>Luso</b>	<b>23-05-2010</b>	
7º	<b>8.53,79</b>		<b>Élvio Mendonça</b>	1988	CSM	Creta	28-05-2005	
8º	<b>8.58,76</b>		<b>Edwin Nunes</b>	1989	CAF	Luso	10-06-2008	
9º	<b>9.00,3</b>		<b>Paulo C. Gomes</b>	1960	CSM	Funchal	18-06-1978	
10º	<b>9.05,09</b>		<b>Rui Paulo Silva</b>	1984	CSM	Funchal	26-01-2003	

**5.000 metros planos**

1º	<b>13.26,38</b>		<b>Nicolas K. Kipkenday a)</b>	1983	GDE	Rio Maior	09-05-2001	a) Quénia
2º	<b>14.31,45</b>		<b>Eduardo Mbengani a)</b>	1985	CSM	Massamá	01-05-2004	a) Congo
3º	<b>14.35,1</b>		<b>José Frias</b>	<b>1959</b>	<b>CSM</b>	<b>Lisboa (N)</b>	<b>14-05-1978</b>	
4º	<b>14.38,13</b>		<b>Alberto Paulo</b>	1985	CSM	Viseu	17-07-2004	
5º	<b>15.14,81</b>		<b>Bruno Rodrigues</b>	1988	CSM	Seixal	27-05-2006	
6º	<b>15.39,8</b>		<b>Carlos Santos</b>	1970	GRCC	Funchal	03-06-1989	
7º	<b>15.46,8</b>		<b>Manuel Santos</b>	1959	CDRB	Funchal	20-05-1978	
8º	<b>15.47,7</b>		<b>Paulo C. Gomes</b>	1960	CSM	Lisboa (N)	14-05-1978	
9º	<b>15.52,55</b>		<b>Edwin Nunes</b>	1989	CAF	Ribeira Brava	06-06-2008	
10º	<b>15.55,8</b>		<b>Ernesto Coelho</b>	1961	CSM	Funchal	27-05-1978	

**3.000 metros obstáculos**

1º	<b>8.49,04</b>		<b>Marco Rebelo</b>	<b>1973</b>	<b>CDN</b>	<b>Seoul</b>	<b>20-09-1992</b>	
2º	<b>9.07,63</b>		<b>Alberto Paulo</b>	1985	CSM	Lisboa (U)	06-06-2004	
3º	<b>9.11,75</b>		<b>Eduardo Mbengani a)</b>	1985	CSM	Lisboa (U)	21-07-2004	a) Congo
4º	<b>9.32,30</b>		<b>Manuel Fernandes</b>	<b>1992</b>	<b>CSM</b>	<b>Setúbal</b>	<b>04-07-2010</b>	
5º	<b>9.33,12</b>		<b>António Nascimento</b>	1975	CSM	Maia	03-07-1994	
6º	<b>9.35,2</b>		<b>Carlos Santos</b>	1970	GRCC	Funchal	29-07-1989	
7º	<b>9.40,9</b>		<b>José Ribeiro</b>	1973	JAC	Lisboa (A)	27-07-1983	
8º	<b>9.48,15</b>		<b>Crício Rodrigues</b>	1980	CSM	Lisboa (U)	30-05-1999	
9º	<b>9.54,61</b>		<b>Diogo Silva</b>	1987	CSM	Lisboa (I)	29-06-2005	
10º	<b>9.54,77</b>		<b>Rui Araújo</b>	1982	CSM	Maia	21-05-2000	



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

110 metros barreiras (1,00)

1º	<b>15,02</b>	-1,0	<b>Roberto Gonçalves</b>	1989	GDE	Luso	15-06-2008	
2º	<b>15,48</b>	-0,1	<b>Hugo Silva</b>	1991	CSM	Luso	15-06-2008	
3º	<b>16,63</b>	1,3	<b>Décio Faria</b>	1991	AJS	Ribeira Brava	02-05-2009	
4º	<b>16,73</b>	1,3	<b>João Gonçalves</b>	1991	AJS	Ribeira Brava	02-05-2009	
5º	<b>16,86</b>	-3,3	<b>Éder Pires a)</b>	1990	CSM	Ribeira Brava	19-04-2009	a) Cabo Verde
	<b>16"4</b>	-3,4	<b>Pedro Freitas</b>	1989	CSM	Machico	25-06-2006	

110 metros barreiras (1,067)

1º	<b>15,34</b>	1,6	<b>Roberto Gonçalves</b>	1989	GDE	Ribeira Brava	04-05-2008	
2º	<b>15,72</b>	0,0	<b>Hugo Silva</b>	1991	CSM	Leiria	14-06-2009	
3º	<b>16,00</b>	-0,6	<b>Francisco Gonçalves</b>	1981	CSM	Funchal	23-03-2000	
4º	<b>16,32</b>	0,8	<b>Alberto Fraga</b>	1980	GDE	Lisboa (U)	02-05-1999	
5º	<b>16,46</b>	1,5	<b>Filipe Mendonça</b>	1985	CSM	Covilhã	27-06-2004	
6º	<b>16,76</b>	-0,7	<b>Samuel Carvalho</b>	1977	GDE	Braga	02-06-1996	
7º	<b>16,78</b>	-0,5	<b>Diogo Branco</b>	1985	CSM	Funchal	21-06-2003	
8º	<b>16,79</b>	1,6	<b>Rúben Gonçalves</b>	1986	GDE	Guimarães	17-05-2003	
9º	<b>16,84</b>		<b>Vitor Freitas</b>	1974	CAM	Funchal	13-06-1993	
	<b>16"0</b>		<b>José Sol</b>	1958	CSM	Funchal	14-05-1976	

400 metros barreiras (0,91)

1º	<b>53,58</b>		<b>Hugo Silva</b>	1991	CSM	Leiria	18-07-2010	
2º	<b>53,90</b>		<b>João Santos</b>	1983	GDE	Mafra	29-06-2002	
3º	<b>54,41</b>		<b>Roberto Nóbrega</b>	1992	ADRAP	Setúbal	04-07-2010	
4º	<b>54"9</b>		<b>José Sol</b>	1958	CSM	Lisboa (N)	21-07-1977	
5º	<b>55,30</b>		<b>Roberto Gonçalves</b>	1989	GDE	Luso	10-06-2008	
6º	<b>56,91</b>		<b>David Aveiro</b>	1979	GDE	Coimbra (M)	04-08-1998	
7º	<b>56,98</b>		<b>Francisco Gonçalves</b>	1981	CSM	Funchal	22-07-2000	
8º	<b>57,92</b>		<b>Simão Viveiros</b>	1992	GDE	Lisboa (U)	13-06-2010	
9º	<b>57,93</b>		<b>João Frias</b>	1991	CAM	Ajaccio	24-05-2007	
10º	<b>58,28</b>		<b>Gilberto Andrade</b>	1979	ACDSJ	Funchal	06-06-1998	



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

Salto em Altura

1º	<b>2,06</b>		<b>Frederico Spínola</b>	1978	GDE	Funchal	10-05-1997	
2º	<b>1,94</b>		<b>Rui Sousa</b>	1977	CSM	Lisboa (U)	20-04-1996	
	<b>1,94</b>		<b>Jorge Abreu</b>	1993	AJS	Guimarães	20-06-2010	
4º	<b>1,93</b>		<b>José Caldeira</b>	1971	CSM	Funchal	26-05-1990	
5º	<b>1,92</b>		<b>Pedro Vasconcelos</b>	1989	ADRAP	Funchal	12-03-2005	
6º	<b>1,90</b>		<b>Renato Jesus</b>	1981	GDE	Braga	12-07-2000	
	<b>1,90</b>		<b>João Gonçalves</b>	1991	AJS	Ribeira Brava	17-01-2009	
8º	<b>1,89</b>	pc	<b>Pedro Freitas</b>	1989	CSM	Espinho	18-02-2006	
9º	<b>1,88</b>		<b>Eder Pires a)</b>	1991	CSM	Ribeira Brava	20-06-2009	a) Cabo Verde
10º	<b>1,87</b>		<b>Diogo Espinha</b>	1987	CSM	Machico	29-07-2006	

Salto com Vara

1º	<b>4,40</b>		<b>Décio Faria</b>	1991	AJS	Luso	23-05-2010	
2º	<b>4,34</b>		<b>Diogo Branco</b>	1985	CSM	Viseu	18-07-2004	
3º	<b>4,27</b>		<b>Alberto Fraga</b>	1980	GDE	Lisboa (U)	02-05-1999	
4º	<b>4,20</b>		<b>Paulo Jardim</b>	1977	GDE	Funchal	23-11-1996	
5º	<b>3,96</b>		<b>Renato Araújo</b>	1993	AJS	Setúbal	03-07-2010	
6º	<b>3,80</b>	pc	<b>Moisés Freitas</b>	1991	GDE	Espinho	30-01-2010	
7º	<b>3,75</b>		<b>Paulo Santos</b>	1987	CSM	Funchal	19-06-2004	
8º	<b>3,60</b>		<b>João Gonçalves</b>	1991	AJS	Ribeira Brava	18-07-2009	
9º	<b>3,50</b>		<b>Belarmino Silva</b>	1994	ADRAP	Machico	07-07-2010	
10º	<b>3,40</b>		<b>Pedro Gomes</b>	1984	GDE	Funchal	26-06-2001	



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

Salto em Comprimento

1º	<b>7,13</b>	-0,6	<b>Diogo Espinha</b>	1987	CSM	Viseu	20-05-2006	
2º	<b>7,10</b>	2,0	<b>Alberto Fraga</b>	1980	GDE	Funchal	09-01-1999	
3º	<b>7,00</b>		<b>Paulo Jardim</b>	1977	GDE	Funchal	14-12-1996	
	<b>7,00</b>	0,8	<b>João Frias</b>	1991	ADRAP	Luso	23-05-1999	
5º	<b>6,98</b>	1,8	<b>Luís Bernardo</b>	1986	GDE	Funchal	11-07-2004	
6º	<b>6,89</b>	-0,7	<b>Roberto Aguiar</b>	1984	GDE	Funchal	14-06-2003	
7º	<b>6,84</b>	0,8	<b>Francisco Gonçalves</b>	1961	CSM	Coimbra (M)	20-06-1998	
8º	<b>6,76</b>		<b>Vitor Freitas</b>	1974	CAM	Funchal	03-07-1993	
9º	<b>6,70</b>		<b>José Alberto Abreu</b>	1967	IND	Funchal	19-07-1986	
10º	<b>6,67</b>		<b>José Caldeira</b>	1971	CSM	Funchal	26-05-1990	

Triplo Salto

1º	<b>14,51</b>	-1,0	<b>Diogo Espinha</b>	1987	CSM	Viseu	21-05-2006	
	<b>14,51</b>	1,3	<b>Pedro Freitas</b>	1989	CSM	Machico	05-05-2007	
3º	<b>14,36</b>	1,5	<b>João Frias</b>	1991	Leiria	Leiria	17-05-2008	
4º	<b>14,22</b>		<b>Paulo Jardim</b>	1977	GDE	Funchal	14-12-1996	
	<b>14,22</b>	0,0	<b>Renato Araújo</b>	1993	AJS	Ribeira Brava	09-07-2010	
6º	<b>14,21</b>		<b>Graciano Farinha</b>	1962	CSM	Lisboa (N)	03-05-1981	
7º	<b>14,04</b>	pc	<b>Alberto Fraga</b>	1980	GDE	Braga	14-02-1999	
8º	<b>13,97</b>	pc	<b>Vitor Viveiros</b>	1984	CSM	Espinho	27-01-2002	
9º	<b>13,76</b>	0,0	<b>Eder Pires a)</b>	1990	CSM	Ribeira Brava	24-06-2009	a) Cabo Verde
10º	<b>13,73</b>	pc	<b>Décio Faria</b>	1991	AJS	Pombal	23-01-2010	

Lançamento do Peso (6 kg)

1º	<b>17,02</b>		<b>André Gonçalves</b>	1986	CSM	Funchal	18-06-2005	
2º	<b>16,60</b>		<b>Marçal Rodrigues</b>	1990	CSM	Funchal	20-06-2009	
3º	<b>15,39</b>		<b>Miguel Pinto</b>	1984	CSM	Funchal	14-06-2003	
4º	<b>15,05</b>		<b>Paulo Gonçalves</b>	1988	CSM	Leiria	24-02-2007	
5º	<b>13,06</b>		<b>Daniel Soares</b>	990	AJS	Machico	08-07-2009	
6º	<b>12,91</b>		<b>Paulo Henriques</b>	1982	GDE	Lisboa (I)	30-06-2001	
7º	<b>12,89</b>		<b>Tiago Chaves</b>	1991	GDE	Funchal	08-06-2010	
8º	<b>12,81</b>		<b>Diogo Branco</b>	1985	CSM	Funchal	21-02-2004	
9º	<b>12,56</b>		<b>Tiago Cabral</b>	1990	ADRPD	Machico	08-07-2009	
10º	<b>12,54</b>		<b>Vitor Faria</b>	1985	CSM	Funchal	28-06-2003	



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

Lançamento do Peso (7,257 kg)

1º	<b>15,48</b>		<b>André Gonçalves</b>	1986	CSM	Funchal	08-06-2005	
2º	<b>14,98</b>		<b>Marçal Rodrigues</b>	1990	CSM	Ribeira Brava	17-07-2009	
3º	<b>13,72</b>		<b>Alexandre Jesus</b>	1981	GDE	Aveiro	25-03-2000	
4º	<b>13,37</b>		<b>Paulo Gonçalves</b>	1988	CSM	Luso	30-06-2007	
5º	<b>13,33</b>		<b>Miguel Pinto</b>	1984	CSM	Lisboa (U)	17-05-2003	
6º	<b>12,91</b>		<b>Paulo Henriques</b>	1982	GDE	Lisboa (I)	30-06-2001	
7º	<b>12,57</b>		<b>André Vital e Silva</b>	1980	CAM	Funchal	07-06-1998	
8º	<b>12,27</b>		<b>Alberto Fraga</b>	1980	GDE	Funchal	10-04-1999	
9º	<b>11,73</b>		<b>Daniel Soares</b>	1990	AJS	Funchal	04-04-2009	
10º	<b>11,38</b>		<b>Vítor Faria</b>	1985	CSM	Funchal	12-01-2003	

Lançamento do Disco (1,75 kg)

1º	<b>50,51</b>		<b>Miguel Pinto</b>	1984	CSM	Lisboa (U)	11-06-2003	
2º	<b>44,50</b>		<b>Alexandre Pereira</b>	1983	CAM	Funchal	27-07-2002	
3º	<b>42,85</b>		<b>Marçal Rodrigues</b>	1990	CSM	Ribeira Brava	09-05-2009	
4º	<b>41,29</b>		<b>André Gonçalves</b>	1986	CSM	Jaen	06-07-2005	
5º	<b>40,05</b>		<b>Paulo Gonçalves</b>	1988	CAM	Funchal	24-06-2006	
6º	<b>37,48</b>		<b>Diogo Branco</b>	1985	CSM	Castelo Branco	30-05-2004	
7º	<b>36,73</b>		<b>João Almeida</b>	1986	GDE	Porto (I)	07-02-2004	
8º	<b>36,03</b>		<b>Tiago Chaves</b>	1991	GDE	Funchal	21-06-2008	
9º	<b>34,87</b>		<b>Daniel Soares</b>	1990	AJS	Ribeira Brava	21-03-2009	
10º	<b>34,61</b>		<b>António Fernandes</b>	1988	AJS	Machico	30-04-2006	

Lançamento do Disco (2 kg)

1º	<b>45,18</b>		<b>Miguel Pinto</b>	1984	CSM	Lisboa (U)	25-03-2003	
2º	<b>41,12</b>		<b>Manuel Rodrigues</b>	1980	GDE	Vigo	21-02-1999	
3º	<b>39,83</b>		<b>Marçal Rodrigues</b>	1990	CSM	Ribeira Brava	16-05-2009	
4º	<b>37,48</b>		<b>Diogo Branco</b>	1985	CSM	Castelo Branco	30-05-2004	
5º	<b>37,27</b>		<b>André Gonçalves</b>	1986	CSM	Funchal	15-05-2004	
6º	<b>36,39</b>		<b>Paulo Henriques</b>	1982	GDE	Funchal	17-06-2001	
7º	<b>33,61</b>		<b>Tiago Chaves</b>	1991	GDE	Machico	14-07-2007	
8º	<b>33,56</b>		<b>Alexandre Pereira</b>	1983	CSM	Funchal	11-07-2001	
9º	<b>33,46</b>		<b>Francisco Gonçalves</b>	1981	CSM	Funchal	05-03-2000	
10º	<b>33,14</b>		<b>Daniel Soares</b>	1990	AJS	Ribeira Brava	18-07-2009	



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

Lançamento do Martelo (6 kg)

1º	<b>57,45</b>		<b>João Almeida</b>	1986	CSM	Lisboa (U)	19-02-2005	
2º	<b>56,40</b>		<b>Tiago Chaves</b>	1991	GDE	Funchal	13-06-2009	
3º	<b>49,49</b>		<b>Daniel Soares</b>	1991	AJS	Funchal	18-04-2009	
4º	<b>47,43</b>		<b>António Fernandes</b>	1988	AJS	Funchal	16-06-2007	
5º	<b>41,95</b>		<b>Rogério Jesus</b>	1991	GDE	Funchal	20-06-2009	
6º	<b>37,80</b>		<b>António Silva</b>	1993	GDE	Funchal	08-06-2010	

Lançamento do Martelo (7,257 kg)

1º	<b>53,18</b>		<b>André Vital e Silva</b>	1980	CAM	Porto (I)	11-07-1981	
2º	<b>50,60</b>		<b>Tiago Chaves</b>	1991	GDE	Funchal	01-07-2010	
3º	<b>50,51</b>		<b>João Almeida</b>	1986	CSM	Leiria	05-06-2005	
4º	<b>44,79</b>		<b>Daniel Soares</b>	1990	AJS	Ribeira Brava	18-07-2009	
5º	<b>37,68</b>		<b>Paulo Henriques</b>	1982	GDE	Funchal	04-06-2001	
6º	<b>37,11</b>		<b>António Fernandes</b>	1988	AJS	Funchal	14-07-2007	
7º	<b>36,04</b>		<b>Rogério Jesus</b>	1991	ADRAP	Lisboa (U)	30-05-2010	

Lançamento do Dardo (800 gr)

1º	<b>60,50</b>		<b>Helder Pestana</b>	1987	GDE	Funchal	27-02-2005	
2º	<b>56,46</b>		<b>Sérgio Abreu</b>	1968	CSM	Lisboa (N)	27-02-1987	
3º	<b>52,42</b>		<b>Paulo Jardim</b>	1977	GDE	Funchal	05-05-1996	
4º	<b>52,00</b>		<b>Miguel Pinto</b>	1984	CSM	Funchal	14-06-2003	
5º	<b>51,43</b>		<b>Alexandre Pereira</b>	1983	CSM	Funchal	19-05-2001	
6º	<b>48,84</b>		<b>Marcelo Freitas</b>	1977	CSM	Funchal	11-07-2005	
7º	<b>48,22</b>		<b>António Nascimento</b>	1975	CSM	Funchal	06-02-1994	
8º	<b>48,07</b>		<b>Herculano Jesus</b>	1990	ADRAP	Machico	30-05-2008	
9º	<b>47,95</b>		<b>Vitor Viveiros</b>	1984	CSM	Caldas Rainha	06-07-2002	
10º	<b>46,14</b>		<b>Vitor Freitas</b>	1974	CAM	Funchal	14-03-1993	



# Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

## Os Melhores de Sempre

### JUNIORES

Até  
20-Jul-2010

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

#### 10.000 metros marcha

1º	<b>45.13,30</b>		<b>Eduardo Garcia</b>	1976	CSM	Funchal	03-06-1995	
2º	<b>47.31,63</b>		<b>Daniel Neves</b>	1982	CSM	Funchal	20-05-2001	
3º	<b>51.11,75</b>		<b>Leonel Gomes</b>	1988	ADRAP	Machico	16-06-2007	
4º	<b>52.52,5</b>		<b>Vitor Silva</b>	1990	ADRAP	Ribeira Brava	21-03-2009	
5º	<b>53.29,6</b>		<b>Duarte Dias</b>	1986	CSM	Funchal	15-06-2002	
6º	<b>53.42,3</b>		<b>Artur Vasconcelos</b>	1989	GDE	Lisboa (U)	31-05-2008	
7º	<b>55.03,8</b>		<b>Helder Paixão</b>	1974	CSM	Lisboa (N)	15-07-1990	
8º	<b>58.19,03</b>		<b>Francisco Costa</b>	1980	GDE	Funchal	30-06-1996	
9º	<b>58.30,0</b>		<b>Francisco Chaves</b>	1970	CDN	Funchal	03-06-1989	
10º	<b>59.34,12</b>		<b>João F. Rodrigues</b>	1993	AJS	Ribeira Brava	20-06-2009	

#### DECATLO (Juniões)

(100 + Cp + Ps(6) + Alt / 110b(1,00) + Dc(1,75) + Vr + Dd(800) + 1500)

1º	<b>5.699 p</b>		<b>Diogo Branco</b>	1985	CSM	Braga	01-06-2003	11"74+6,03+11,43+1,78+54"76 / 17"17+33,09+3,70+34,96+4'57"31
2º	<b>5.556 p</b>		<b>João Gonçalves</b>	1991	AJS	Machico	25-04-2010	11"47(3,1)+6,14(1,9)+9,99+1,79+54"66 / 16"93(1,2)+27,89+3,20+42,45+5'06"32
3º	<b>5.524 p</b>		<b>Filipe Mendonça</b>	1985	CSM	Castelo Branco	30-05-2004	11,89=6,31=11,55=1,78=53,53=16,74=23,19=3,00=45,56=5.13,55
4º	<b>5.351 p</b>		<b>Décio Faria</b>	1991	AJS	Machico	25-04-2010	11"91(3,1)+6,24(2,6)+11,65+1,64+56"60 / 17"13(1,2)+28,50+3,80+39,87+5'34"29
5º	<b>3.680 p</b>		<b>Herculano Jesus</b>	1990	ADRAP	Ribeira Brava	04-05-2008	12"72(-3,7)+5,16(0,0)+8,91+1,47+61"50 / 20"81(1,6)+24,33+2,20+44,57+5'58"57
6º	<b>3.570 p</b>		<b>Ignacio Macia</b>	1990	ADRAP	Ribeira Brava	04-05-2008	13"32(-3,7)+5,26(1,6)+8,23+1,53+58"94 / 18"74(1,6)+20,16+0+32,37+5'26"18
7º	<b>3.013 p</b>		<b>José Xavier Carvalho</b>	1989	ADRAP	Ribeira Brava	04-05-2008	12"85(-3,7)+5,59(1,1)+9,19+1,74+60"19 / 0+0+0+25,52+5'37"94

#### DECATLO (Seniores)

(100 + Cp + Ps(7,26) + Alt / 110b(1,067) + Dc(2) + Vr + Dd(800) + 1500)

1º	<b>6.234 p</b>		<b>Alberto Fraga</b>	1980	GDE	Lisboa (U)	02-05-1999	(11,24=6,61=12,03=1,73=52,23=16,32=31,99=4,27=41,84=5.20,65)
2º	<b>5.896 p</b>		<b>José Sol</b>	1958	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)
3º	<b>5.461 p</b>		<b>Francisco Gonçalves</b>	1981	CSM	Funchal	16-04-2000	(12,04=6,16=12,05=1,70=54,6=16,88=31,54=2,40=42,12=4.52,25)
4º	<b>5.165 p</b>		<b>Filipe Mendonça</b>	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)
5º	<b>4.805 p</b>		<b>Gilberto Andrade</b>	1979	ACDSJ	Funchal	05-04-1998	(12,60=5,40=8,92=1,85=55,51=29,54=21,78=2,30=45,62=4.21,75)
6º	<b>4.214 p</b>		<b>Marcelo Freitas</b>	1977	CSM	Funchal	19-03-1995	(12,58=5,96=8,63=1,57=57,38=20,26=22,34=2,40=41,52=5.50,12)



# Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

## Os Melhores de Sempre

### JUNIORES

Até  
20-Jul-2010

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

#### 4 X 100 METROS

1º	<b>43,09</b>		<b>CSM</b>			Maia	28-06-2003		
			Ivo Graça 84 + Filipe Santos 84 + Bruno Santos 85 + José Moura 86						
2º	<b>44,04</b>		<b>Seleção da Madeira</b>			Guadalupe	27-05-2008		
			Roberto Nóbrega 92 + João Frias 91 + Hugo Silva 91 + João Gonçalves 91						
3º	<b>44,16</b>		<b>GDE</b>			Machico	08-07-2009		
			Simão Viveiros 92 + António Jesus 92 + Sérgio Mendes 93 + Fernando Almeida 92						
4º	<b>44,21</b>		<b>CDN</b>			Funchal	16-03-1991		
			António Mondim 72 + Nuno Andrade 72 + Vitor Betencourt 75 + Maurício Ribeiro 73						
5º	<b>44"4</b>		<b>CSM</b>			Funchal	08-06-1996		
			Bruno Gouveia 78 + Rui Sousa 77 + Alberto Fraga 80 + Roberto Capelo 77						
6º	<b>44,79</b>		<b>CSM</b>			Guimarães	12-07-2003		
			Diogo Branco 85 + Filipe Mendonça 85 + Bruno Santos 85 + José Moura 86						
7º	<b>44,81</b>		<b>CSM</b>			Funchal	13-07-2005		
			Magno Mendes 89 + Pedro Freitas 89 + Vitor Rodrigues 88 + Anselmo Pereira 88						
8º	<b>44"9</b>		<b>CSM</b>			Coimbra	30-05-1971		
			Maurílio Silva 54 + Valdemar Romão 54 + Carlos Faria 54 + Timóteo Velosa 54						
9º	<b>45,13</b>		<b>AJS</b>			Machico	08-07-2009		
			Dinarte Gomes 91 + Roberto Faria 91 + Décio Faria 91 + João Gonçalves 91						
10º	<b>45,15</b>		<b>Seleção da Madeira</b>			Palma Maiorca	29-05-2009		
			Simão Viveiros 92 + António Jesus 92 + Roberto Nóbrega 92 + Renato Araújo 93						

Outros Clubes:

<b>45,17</b>	<b>ADRAP</b>					Machico	21-06-2008	
--------------	--------------	--	--	--	--	---------	------------	--

Germano Oliveira 89 + Afonso Fernandes 90 + Roberto Nóbrega 92 + António Ornelas 89

#### 4 X 400 METROS

1º	<b>3.21,10</b>		<b>CSM</b>			Guimarães	13-07-2003		
			Filipe Santos 84 + Ivo Graça 84 + Bruno Santos 85 + José Moura 86						
2º	<b>3.25,22</b>		<b>CSM</b>			Maia	28-06-2003		
			Filipe Santos 84 + Ivo Graça 84 + Rui Paulo Silva 84 + Bruno Santos 85						
3º	<b>3.26,0</b>		<b>CSM</b>			Lisboa (N)	14-05-1978		
			António Brazão 59 + Francisco Viveiros 61 + Sérgio Quintal 60 + Emanuel Viveiros 60						
4º	<b>3.26,34</b>		<b>Seleção da Madeira</b>			Guadalupe	29-05-2008		
			Hugo Silva 91 + Dinarte Gomes 91 + Roberto Nóbrega 92 + João Frias 91						
5º	<b>3.27,09</b>		<b>CDN</b>			Funchal	21-07-1991		
			Nuno Andrade 72 + Nélio Ornelas 72 + Marco Rebelo 73 + Mauricio Ribeiro 73						
6º	<b>3.27,59</b>		<b>CSM</b>			Braga	30-07-2000		
			Francisco Gonçalves 81 + Rodolfo Faria 81 + Bruno Aguiar 81 + Hermano Gouveia 81						
7º	<b>3.28,21</b>		pc <b>GDE</b>			Espinho	24-02-2002		
			Filipe Santos 84 + Diogo Sousa 83 + João Santos 83 + Roberto Aguiar 84						
8º	<b>3.28,27</b>		<b>CSM</b>			Covilhã	27-06-2004		
			José Quintal 87 + José Moura 86 + Élvio Mendonça 88 + Lino Azevedo 86						
9º	<b>3.32,12</b>		<b>AJS</b>			Ribeira Brava	10-07-2010		
			Dinarte Gomes 91 + João Gonçalves 91 + Roberto Faria 91 + Davide Teixeira 92						
10º	<b>3.32,83</b>		<b>AJS</b>			Ribeira Brava	14-07-2010		
			Dinarte Gomes 91 + João Gonçalves 91 + Renato Araújo 93 + Davide Teixeira 92						

Outros Clubes:

<b>3.33,56</b>	<b>GDE</b>					Mafra	30-06-2002	
----------------	------------	--	--	--	--	-------	------------	--

Pedro Pão 84 + Diogo Sousa 83 + Roberto Aguiar 84 + João Santos 83

<b>3.34,42</b>	<b>ADRAP</b>					Machico	20-01-2008	
----------------	--------------	--	--	--	--	---------	------------	--

Afonso Fernandes 90 + Germano Oliveira 89 + Roberto Nóbrega 92 + João Frias 91



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

100 metros planos

1º	<b>12,10</b>	1,5	<b>Tânia Freitas</b>	1980	CAM	Maia	18-07-1998	
2º	<b>12,22</b>	0,6	Joana Frias	1988	CAM	Lisboa (U)	23-07-2005	
3º	<b>12,23</b>	1,6	Joana Arduíno	1982	CAM	Maia	15-07-2000	
4º	<b>12,36</b>	0,5	Anabela Correia	1984	GDE	Múrcia	23-07-2001	
5º	<b>12,48</b>	1,0	Lília Teixeira	1977	CSM	Porto (U)	30-06-1995	
6º	<b>12,58</b>	0,6	Elda Laranja	1986	GDE	Viseu	17-07-2004	
7º	<b>12,59</b>	0,5	Rubina Serrão	1981	CAM	Maia	18-07-1998	
8º	<b>12,62</b>	-0,4	Cátia Santos	1981	CSM	Lisboa (I)	14-06-2000	
9º	<b>12,70</b>	1,0	Carine Silva	1984	GDE	Lisboa (U)	24-05-2003	
10º	<b>12,73</b>	0,5	Patrícia Vieira	1979	CSM	Maia	18-07-1998	

200 metros planos

1º	<b>25,05</b>	0,3	<b>Joana Arduíno</b>	1982	CAM	Braga	30-07-2000	
2º	<b>25,06</b>	-0,5	Tânia Freitas	1980	CAM	Maia	21-07-1999	
3º	<b>25,13</b>	0,3	Joana Frias	1988	CAM	Marrakech	16-07-2005	
4º	<b>25,38</b>	0,3	Anabela Correia	1984	GDE	Múrcia	25-07-2001	
5º	<b>25,54</b>	-4,0	Cátia Santos	1981	CSM	Braga	21-06-2000	
6º	<b>25,60</b>	-2,4	Jessica Gouveia	1986	GDE	Póvoa Varzim	10-07-2005	
7º	<b>25,60</b>	0,7	Elda Laranja	1986	GDE	Póvoa Varzim	10-07-2005	
8º	<b>25,99</b>	2,0	Liliana Henriques	1990	AJS	Machico	22-06-2008	
9º	<b>26,21</b>	0,5	Lília Teixeira	1977	CSM	Funchal	12-07-1995	
10º	<b>26,26</b>	-0,4	Marisa Vieira	1979	CAM	Maia	19-07-1998	
	<b>26"2</b>		Ivone Camacho	1974	CAM	Funchal	30-06-1993	

400 metros planos

1º	<b>55,39</b>		<b>Joana Frias</b>	1988	CAM	Lignano	07-07-2005	
2º	<b>55"4</b>		Tânia Freitas	1980	CAM	Lisboa (U)	19-06-1999	
3º	<b>56,99</b>		Liliana Henriques	1990	AJS	Ribeira Brava	23-07-2008	
4º	<b>57,12</b>		Cátia Santos	1981	CSM	Lisboa (U)	27-05-2000	
5º	<b>57,17</b>		Joana Arduíno	1982	CAM	Braga	07-07-2001	
6º	<b>57,39</b>	pc	Elda Laranja	1986	GDE	Espinho	12-02-2005	
7º	<b>57,47</b>		Jessica Gouveia	1986	GDE	Lisboa (U)	10-06-2004	
8º	<b>57,72</b>		Anabela Correia	1984	GDE	Braga	07-07-2001	
9º	<b>58,26</b>		Neide Vieira	1979	CAM	Funchal	12-07-1997	
10º	<b>58"4</b>		Sandra Camacho	1979	CAM	Funchal	06-07-1997	



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

**800 metros planos**

1º	<b>2.13,3</b>		<b>Neide Vieira</b>	1979	CAM	Funchal	25-05-1997	
2º	<b>2.14,07</b>		Lúcia Costa	1973	CDN	Lisboa (A)	27-05-1989	
3º	<b>2.15,41</b>		Liliana Henriques	1990	AJS	Leiria	14-06-2009	
4º	<b>2.16,71</b>		Paz Camacho	1966	CAM	Lisboa (N)	08-07-1984	
5º	<b>2.17,23</b>		Isabel Gouveia	1978	CAM	Lisboa (U)	10-05-1997	
6º	<b>2.17,25</b>	pc	Jessica Gouveia	1986	GDE	Espinho	19-02-2005	
7º	<b>2.17,36</b>		Susana Faria	1966	CSM	Lisboa (N)	08-07-1984	
8º	<b>2.18,23</b>	pc	Sara Moreira	1985	GDE	Braga	10-01-2004	
9º	<b>2.20,2</b>		Silvia Abreu	1963	CSM	Lisboa (N)	26-07-1982	
10º	<b>2.21,31</b>		Vitória Serrão	1987	AJS	Elvas	16-05-2004	

**1.500 metros planos**

1º	<b>4.34,47</b>		<b>Susana Faria</b>	1966	CSM	Lisboa (N)	21-07-1984	
2º	<b>4.41,09</b>		Lúcia Costa	1973	CDN	Lisboa (N)	16-06-1990	
3º	<b>4.41,81</b>		Isabel Gouveia	1978	CAM	Lisboa (U)	10-05-1997	
4º	<b>4.44,44</b>		Sara Moreira	1985	GDE	Maia	03-04-2004	
5º	<b>4.50,91</b>		Salomé Ascensão	1984	CAM	Funchal	19-07-2003	
6º	<b>4.51,15</b>		Ivone Azevedo	1977	GDE	Lisboa (N)	02-05-1992	
7º	<b>4.52,40</b>		Marisa Vieira	1979	CAM	Lisboa (U)	12-05-1996	
8º	<b>4.56,56</b>		Inocência Faria	1989	GDE	Machico	04-07-2007	
9º	<b>4.59,96</b>		Neide Vieira	1979	CAM	Funchal	30-05-1993	
10º	<b>5.00,9</b>		Silvia Abreu	1963	CSM	Braga	15-06-1980	

**3.000 metros planos**

1º	<b>10.10,68</b>		<b>Sara Moreira</b>	1985	GDE	Viseu	18-07-2004	
2º	<b>10.29,1</b>		Susana Faria	1966	CSM	Funchal	15-07-1984	
3º	<b>10.31,22</b>		Isabel Gouveia	1978	CAM	Lisboa (U)	24-04-1997	
4º	<b>10.33,29</b>		Salomé Ascensão	1984	CAM	Funchal	15-06-2003	
5º	<b>10.42,8</b>		Carmina Almada	1963	CDRB	Lisboa (N)	16-07-1978	
6º	<b>10.48,7</b>		Ivone Rodrigues	1970	CSM	Maia	17-07-1988	
7º	<b>10.51,67</b>		Lúcia Costa	1973	CDN	Funchal	07-07-1990	
8º	<b>11.00,2</b>		Luísa Freitas	1979	CAM	Funchal	19-01-1997	
9º	<b>11.03,03</b>		Inocência Faria	1989	GDE	Creta	28-05-2005	
10º	<b>11.08,96</b>		Vitória Serrão	1987	AJS	Canárias	30-05-2004	



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

3.000 metros obstáculos

1º	<b>11.16,2</b>		<b>Inocência Faria</b>	1989	GDE	Leiria	26-05-2007	
2º	<b>11.23,22</b>		<b>Sara Moreira</b>	1985	GDE	Maia	02-06-2004	
3º	<b>12.23,48</b>		<b>Mariana Freitas</b>	1986	CAM	Leiria	04-06-2005	
4º	<b>13.36,63</b>		<b>Vitória Serrão</b>	1987	AJS	Machico	24-06-2006	
5º	<b>13.53,90</b>		<b>Rubina Soares</b>	1992	AJS	Ribeira Brava	09-07-2010	

100 metros barreiras (0,84)

1º	<b>14,61</b>	<b>2,0</b>	<b>Patrícia Vieira</b>	1979	CSM	Mafra	28-06-1998	
2º	<b>14,82</b>		<b>Ivone Camacho</b>	1974	CAM	Lisboa (N)	01-05-1993	
3º	<b>14,98</b>	0,5	<b>Liliana Viana</b>	1985	GDE	Guimarães	13-07-2003	
4º	<b>15,04</b>	0,9	<b>Cláudia Ribeiro</b>	1984	GDE	Braga	08-07-2001	
5º	<b>15,17</b>	1,5	<b>Carine Silva</b>	1984	GDE	Lisboa (U)	07-06-2003	
6º	<b>15,34</b>	-2,1	<b>Tânia Caires</b>	1987	UDST	Póvoa Varzim	10-07-2005	
7º	<b>15,57</b>	1,5	<b>Vanessa Rocha</b>	1990	GDE	Lisboa (U)	12-07-2009	
8º	<b>15,58</b>		<b>Sandra Camacho</b>	1979	CAM	Lisboa (U)	18-05-1996	
9º	<b>15,68</b>	-0,9	<b>Elda Laranja</b>	1986	GDE	Funchal	20-07-2003	
10º	<b>16,16</b>	0,5	<b>Rubina Serrão</b>	1981	CAM	Funchal	19-06-1999	

400 metros barreiras (0,76)

1º	<b>60,06</b>		<b>Tânia Freitas</b>	1980	CAM	Maia	21-07-1999	
2º	<b>61,04</b>		<b>Elda Laranja</b>	1986	GDE	Lisboa (U)	24-07-2005	
3º	<b>62,31</b>		<b>Joana Frias</b>	1988	CAM	Machico	24-06-2006	
4º	<b>62"2</b>		<b>Ivone Camacho</b>	1974	CAM	Lisboa (A)	03-07-1993	
5º	<b>62,87</b>		<b>Sandra Camacho</b>	1979	CAM	Coimbra (M)	19-07-1997	
6º	<b>65,06</b>		<b>Liliana Henriques</b>	1990	AJS	Viseu	07-07-2007	
7º	<b>65,17</b>		<b>Marisa Vieira</b>	1979	CAM	VR Stº António	10-05-1998	
8º	<b>65,63</b>		<b>Gorete Batista</b>	1982	CAM	Maia	21-05-2000	
9º	<b>65,79</b>		<b>Tânia Caires</b>	1987	UDST	Machico	15-07-2006	
10º	<b>66"8</b>		<b>Isabel Gouveia</b>	1978	CAM	Funchal	21-03-1997	



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

Salto em Altura

1º	<b>1,81</b>		<b>Liliana Viana</b>	1985	GDE	Seia	03-08-2003	
2º	<b>1,74</b>		<b>Sandra H. Tavares</b>	1982	CSM	Lisboa (U)	16-06-2001	
3º	<b>1,64</b>	pc	<b>Cristina Ferreira</b>	1979	CSM	Espinho	01-03-1998	
	<b>1,64</b>		<b>Lúcia Vieira</b>	1987	GDE	Funchal	11-07-2004	
5º	<b>1,60</b>		<b>Camila Lucena</b>	1994	CSM	Ribeira Brava	02-05-2009	
6º	<b>1,57</b>		<b>Eduarda Ribeiro</b>	1985	GDE	Aveiro	09-05-1999	
7º	<b>1,56</b>	pc	<b>Joana Frias</b>	1988	CAM	Braga	29-01-2005	
8º	<b>1,52</b>	pc	<b>Rosana Teixeira</b>	1982	GDE	Espinho	25-05-2001	
	<b>1,52</b>		<b>Carolina Ornelas</b>	1989	AJS	Funchal	08-05-2005	
	<b>1,52</b>		<b>Lúcia Serrão</b>	1991	AJS	Machico	10-06-2006	

Salto com Vara

1º	<b>3,90</b>		<b>Sandra Tavares</b>	1982	CSM	Braga	07-07-2001	
2º	<b>3,85</b>		<b>Mª Eleonor Tavares</b>	1985	CSM	Aulnay-sous-Bois	26-06-2002	
3º	<b>3,61</b>		<b>Marisa Vieira</b>	1979	CAM	Funchal	04-07-1998	
4º	<b>3,37</b>		<b>Tânia Vieira</b>	1985	GDE	Guarda	25-07-2003	
5º	<b>3,20</b>		<b>Filipa Freitas</b>	1984	CAM	Funchal	20-06-2003	
6º	<b>3,18</b>		<b>Sara Sousa</b>	1993	CSM	Leiria	18-07-2010	
7º	<b>3,15</b>	pc	<b>Cátia Gonçalves</b>	1980	CSM	Espinho	28-02-1998	
8º	<b>3,10</b>		<b>Vitória Serrão</b>	1987	AJS	Machico	24-06-2006	
	<b>3,10</b>		<b>Camila Lucena</b>	1994	CSM	Setúbal	04-07-2010	
10º	<b>3,00</b>		<b>Rosana Teixeira</b>	1982	GDE	Braga	07-07-2001	
	<b>3,00</b>		<b>Nádia Pereira</b>	1989	AJS	Machico	16-06-2007	
	<b>3,00</b>		<b>Carla Macedo</b>	1990	GDE	Ribeira Brava	17-06-2009	

Salto em Comprimento

1º	<b>5,70</b>	1,8	<b>Vanessa Rocha</b>	1990	GDE	Faro	06-07-2008	
2º	<b>5,66</b>	-0,8	<b>Cláudia Jardim</b>	1980	CAM	Funchal	27-02-1998	
	<b>5,66</b>	1,3	<b>Joana Frias</b>	1988	CAM	Creta	27-05-2005	
4º	<b>5,45</b>		<b>Cristina Gonçalves</b>	1976	CSM	Lisboa (N)	08-04-1995	
5º	<b>5,35</b>	-1,1	<b>Liliana Viana</b>	1985	GDE	Alcanena	09-03-2003	
6º	<b>5,33</b>		<b>Cristina Ferreira</b>	1979	CSM	Lisboa (U)	19-07-1998	
7º	<b>5,32</b>	0,5	<b>Sofia Santos</b>	1994	ADRAP	Machico	14-03-2010	
8º	<b>5,30</b>		<b>Ivone Camacho</b>	1974	CAM	Funchal	25-04-1993	
9º	<b>5,29</b>	0,4	<b>Carine Silva</b>	1984	GDE	Funchal	11-01-2003	
	<b>5,29</b>	pc	<b>Liliana Campos</b>	1988	GDE	Espinho	03-02-2007	
	<b>5,29</b>	0,1	<b>Camila Lucena</b>	1994	CSM	Ribeira Brava	16-01-2010	



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
<b><u>Triplo Salto</u></b>								
1º	<b>12,44</b>	0,4	<b>Vanessa Rocha</b>	1990	GDE	Lisboa (U)	28-06-2008	
2º	<b>11,98</b>	-0,4	Joana Frias	1988	CAM	Machico	24-06-2006	
3º	<b>11,88</b>	1,3	Cláudia Jardim	1980	CAM	Funchal	29-07-1998	
4º	<b>11,83</b>	1,5	Liliana Viana	1985	GDE	Elvas	14-06-2003	
5º	<b>11,66</b>	0,2	Nídia Encarnação	1991	GDE	Machico	08-07-2009	
6º	<b>11,52</b>		Cristina Ferreira	1979	CSM	Funchal	25-07-1998	
7º	<b>11,40</b>		Liliana Campos	1988	GDE	Covilhã	10-06-2007	
8º	<b>11,19</b>	0,0	<b>Sofia Santos</b>	1994	ADRAP	Ribeira Brava	09-07-2010	
9º	<b>11,13</b>	0,2	Lúcia Serrão	1991	AJS	Machico	21-06-2008	
10º	<b>11,01</b>		Lúcia Fernandes	1978	CAM	Funchal	03-06-1995	

**Lançamento do Peso (4 kg)**

1º	<b>13,79</b>		<b>Cristiana Oliveira</b>	1984	CSM	Funchal	15-06-2003	
2º	<b>13,07</b>		Catarina Ferreira	1982	CAM	Funchal	15-07-2001	
3º	<b>11,86</b>		Joana Almeida	1983	GDE	Funchal	19-01-2002	
4º	<b>11,56</b>		Cristina Ferreira	1979	CSM	Rio Maior	02-05-1998	
5º	<b>11,48</b>		Sandra Leitão	1982	CAM	Braga	30-07-2000	
6º	<b>11,11</b>		Marisela Silva	1985	GDE	Funchal	13-06-2004	
7º	<b>11,10</b>		Lídia Ferreira	1986	GDE	Funchal	28-06-2003	
8º	<b>10,98</b>		Paula Gonçalves	1962	CSM	Coimbra	10-05-1980	
9º	<b>10,81</b>		Sandra Freitas	1976	CAM	Funchal	16-04-1994	
10º	<b>10,39</b>		Helena Gouveia	1972	CSM	Funchal	09-06-1990	

**Lançamento do Disco (1 kg)**

1º	<b>46,85</b>		<b>Sandra Leitão</b>	1982	CAM	Aveiro	25-03-2000	
2º	<b>36,77</b>		Joana Almeida	1983	GDE	Almada	25-05-2002	
3º	<b>35,40</b>		Ana Paula Sousa	1964	CAM	Funchal	10-07-1983	
4º	<b>35,02</b>		Rosa Pereira	1991	AJS	Machico	19-01-2008	
5º	<b>33,89</b>		Carla Muriela Góis	991	GDE	Ribeira Brava	01-07-2009	
6º	<b>33,46</b>		<b>Ana Lídia Viveiros</b>	1992	ADRAP	Funchal	06-07-2010	
7º	<b>32,05</b>		Marisela Silva	1985	GDE	Covilhã	26-06-2004	
8º	<b>31,34</b>		Maria João Sousa	1966	CAM	Funchal	22-05-1983	
9º	<b>31,32</b>		Paula Gonçalves	1962	CSM	Funchal	25-04-1981	
10º	<b>31,00</b>		Lídia Ferreira	1986	GDE	Funchal	14-06-2006	



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

Lançamento do Martelo (4 kg)

1º	<b>52,34</b>		<b>Cláudia Nóbrega</b>	1990	GDE	VN Cerveira	05-04-2009	
2º	<b>48,83</b>		<b>Filipa Vasconcelos</b>	1991	GDE	Seia	14-06-2009	
3º	<b>47,95</b>		<b>Joana Silva</b>	1984	GDE	Funchal	19-07-2003	
4º	<b>46,73</b>		<b>Cristiana Oliveira</b>	1984	CSM	Funchal	15-06-2003	
5º	<b>45,71</b>		<b>Daniela Teixeira</b>	1991	GDE	Viseu	05-07-2009	
6º	<b>42,14</b>		<b>Vanessa Andrade</b>	1990	GDE	Funchal	13-06-2009	
7º	<b>40,84</b>		<b>Sandra Leitão</b>	1982	CAM	Funchal	14-07-2001	
8º	<b>39,86</b>		<b>Dóris Freitas</b>	1992	GDE	Funchal	18-04-2009	
9º	<b>38,90</b>		<b>Viviana Gonçalves</b>	1991	AJS	Funchal	20-06-2009	
10º	<b>37,31</b>		<b>Joana Almeida</b>	1983	GDE	Funchal	27-07-2002	

Lançamento do Dardo (600 gr)

1º	<b>46,52</b>		<b>Marisela Silva</b>	1985	GDE	Lisboa (U)	23-05-2004	
2º	<b>43,78</b>		<b>Cátia Silva</b>	1984	CAM	Funchal	24-07-2002	
3º	<b>40,81</b>		<b>Luísa Filipa Freitas</b>	1984	CAM	Funchal	15-03-2003	
4º	<b>40,44</b>		<b>Carla Macedo</b>	1990	GDE	Leiria	01-03-2008	
5º	<b>37,50</b>		<b>Cláudia Jardim</b>	1980	CAM	Funchal	12-06-1999	
6º	<b>36,55</b>		<b>Carla Muriela Góis</b>	1991	GDE	Guadalupe	28-05-2008	
7º	<b>36,44</b>		<b>Cláudia Ribeiro</b>	1984	GDE	Funchal	15-06-2002	
8º	<b>33,81</b>		<b>Marta Passos</b>	1981	GDE	Funchal	04-06-1999	
9º	<b>33,18</b>		<b>Rubina Serrão</b>	1981	CAM	Funchal	15-04-2000	
10º	<b>32,88</b>		<b>Joana Almeida</b>	1983	GDE	Funchal	20-01-2001	

10.000 metros marcha

1º	<b>53.26,92</b>		<b>Andreia Freitas</b>	1983	CAM	Lisboa (U)	13-07-2002	
2º	<b>56.55,62</b>		<b>Ana Raquel Marques</b>	1983	CSM	Mafra	29-06-2002	
3º	<b>58.29,2</b>		<b>Mónica Pereira</b>	1978	CSM	Funchal	05-07-1997	
4º	<b>59.33,02</b>		<b>Rubina Soares</b>	1992	AJS	Lisboa (U)	26-06-2010	
5º	<b>70.30,80</b>		<b>Ana Jesus</b>	1989	AJS	Funchal	11-12-2004	
6º	<b>75.75,14</b>		<b>Laura Ramos</b>	1980	AJS	Machico	21-06-2008	

HEPTATLO

100b(84) + Alt + Ps(4) + 200 / Cp + Dd(600) + 800

1º	<b>4.695 p</b>		<b>Cristina Ferreira</b>	1979	CSM	Maribor	18-07-1998	(16,44=1,55=11,32=27,12=5,33=46,93=2.38,86)
2º	<b>4.415 p</b>		<b>Joana Frias</b>	1988	CAM	Machico	07-05-2006	16,51 (3,2)=1,38=8,37=26,30 (1,7)=4,76 (0,3)=24,29=2.29,97
3º	<b>4.391 p</b>		<b>Ivone Camacho</b>	1974	CAM	Lisboa (N)	01-05-1993	14,82-1,44-8,19-26,57-5,07-29,72- 2,24,74
4º	<b>4.124 p</b>		<b>Filipa Freitas</b>	1984	CAM	Funchal	18-05-2003	17,62=1,50=9,57=28,29=4,88=40,05=2.31,78
5º	<b>3.766 p</b>		<b>Tânia Caires</b>	1987	UDST	Machico	07-05-2006	16,6 (-2,2)=1,43=8,79=28,0 (0,5)=5,23 (-0,6)=21,14=2.36,7
6º	<b>3.492 p</b>		<b>Carolina Ornelas</b>	1989	AJS	Machico	06-05-2007	17,84=1,49=8,38=28,1=4,60=22,23=2.40,65
7º	<b>3.200 p</b>		<b>Vitória Serrão</b>	1987	AJS	Machico	07-05-2006	18,7(-2,2)=1,37=7,60=29,2(0,5)=4,25(-0,5)=26,10=2.32,9



# Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

## As Melhores de Sempre

### JUNIORES

Até  
20-Jul-2010

Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
<b><u>4 X 100 METROS</u></b>								
1º	<b>49,30</b>		<b>CAM</b> Rubina Serrão 81 + Claudia Jardim 80 + Noemi Faria 79 + Tânia Freitas 80			Funchal	30-05-1998	
2º	<b>49"2</b>		<b>CAM</b> Sandra Camacho 79 + Cláudia Jardim 80 + Noemi Faria 79 + Tânia Freitas 80			Funchal	24-05-1997	
3º	<b>50,53</b>		<b>CAM</b> Sofia Marques 82 + Joana Arduíno 82 + Rubina Serrão 81 + Dina Vieira 83			Lisboa (I)	25-06-2000	
4º	<b>50,97</b>		<b>AJS</b> Carla Soares 91 + Carolina Ornelas 89 + Camila João 89 + Liliana Henriques 90			Luso	14-06-2008	
5º	<b>51,06</b>		<b>Seleção da Madeira</b> Tânia Caires 87 + Jessica Gouveia 86 + Ana Martins 87 + Elda Laranja 86			Angra Heroísmo	08-06-2003	
6º	<b>51,07</b>		<b>GDE</b> Cizina Pestana 85 + Jessica Gouveia 86 + Carine Silva 84 + Elda Laranja 86			Lisboa (N)	24-05-2003	
7º	<b>51,37</b>		<b>CSM</b> Nair Caldeira 76 + Lília Teixeira 77 + Cristina Figueira 76 + Tânia Faria 78			Funchal	03-06-1995	
8º	<b>51,44</b>		<b>GDE</b> Cizina Pestana 85 + Jessica Gouveia 86 + Anabela Correia 84 + Elda Laranja 86			Mafra	29-06-2002	
9º	<b>51,60</b>		<b>GDE</b> Cizina Pestana 85 + Jessica Gouveia 86 + Lúcia Vieira 87 + Ana Martins 87			Funchal	12-06-2004	
10º	<b>51,61</b>		<b>Seleção da Madeira</b> Cizina Pestana 85 + Jessica Gouveia 86 + Carina Aguiar 86 + Elda Laranja 86			Cagliari	01-06-2002	
<b><u>4 X 400 METROS</u></b>								
1º	<b>3.53,14</b>		<b>CAM</b> Sandra Camacho 79 + Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80			Funchal	10-05-1997	
2º	<b>3.57,13</b>		<b>CAM</b> Gorety Batista 82 + Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80			Maia	19-07-1998	
3º	<b>3.57,36</b>		<b>CAM</b> Sandra Camacho 79 + Noemi Faria 79 + Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79			Maia	15-06-1997	
4º	<b>3.57,58</b>		<b>CAM</b> Rubina Serrão 81 + Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80			Mafra	28-06-1998	
5º	<b>3.58,40</b>		<b>CAM</b> Isabe Gouveia 78 + Sandra Camacho 79 + Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79			Viseu	21-07-1996	
6º	<b>4.00,43</b>		<b>CAM</b> Sandra Camacho 79 + Noemi Faria 78 + Marisa Vieira 79 + Tânia Freitas 80			Lisboa (U)	21-04-1996	
7º	<b>4.04,66</b>		<b>AJS</b> Lúcia Serrão 91 + Camila João 89 + Carolina Ornelas 89 + Liliana Henriques 90			Viseu	08-07-2007	
8º	<b>4.06,02</b>		<b>AJS</b> Lúcia Serrão 91 + Camila João 89 + Carla Soares 91 + Liliana Henriques 90			Luso	15-06-2008	
9º	<b>4.07,67</b>		<b>AJS</b> Vitória Serrão 87 + Camila João 89 + Carolina Ornelas 89 + Liliana Henriques 90			Guimarães	09-07-2006	
10º	<b>4.09,28</b>		<b>CAM</b> Marina Aveiro 83 + Gorety Baptista 82 + Sofia Marques 82 + Anabela Correia 84			Funchal	05-01-2002	
Outros Clubes:								
	<b>4.12,09</b>	pc	<b>GDE</b> Cizina Pestana 85 + Jessica Gouveia 86 + Anabela Correia 84 + Elda Laranja 86			Espinho	16-02-2003	
	<b>4.17,23</b>		<b>CSM</b> Lara Fernandes 73 + Carla Perestrelo 73 + Lúcia Carvalho 73 + Ivone Camacho 74			Lisboa N	09-07-1989	