



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

100 metros planos

1º	11,22	1,5	António Jesus	1992	GDE	Ribeira Brava	17-06-2009	
2º	11,25	1,9	Filipe Goulart	1987	ADRAP	Funchal	20-03-2004	
3º	11,41	1,0	Vitor Rodrigues	1988	CSM	Seixal	25-06-2005	
4º	11,42	1,6	João Frias	1991	ADRAP	Ribeira Brava	23-02-2008	
5º	11,52	0,2	José Moura	1986	CSM	Angra Heroísmo	08-06-2003	
6º	11,54	0,4	Hugo Silva	1991	CSM	Vieux-Habitants	28-05-2008	
7º	11,55		Maurício Ribeiro	1973	CDN	Funchal	09-06-1990	
	11,55	0,2	Bruno Santos	1985	CSM	Funchal	21-04-2002	
9º	11,60	2,0	João Gonçalves	1991	AJS	Machico	12-04-2008	
10º	11,65	1,2	Fernando Almeida	1992	GDE	Ribeira Brava	17-06-2009	
	10"8		João Raimundo	1964	CSM	Guarda	13-06-1981	
	11"0		Paulo Morna	1956	CSM	Funchal	16-05-1973	
	11"1		Maurílio Silva	1954	CSM	Coimbra	29-05-1971	
	11"4	1,2	Anselmo Pereira	1988	CSM	Funchal	23-04-2005	

200 metros planos

1º	22,90	1,5	António Jesus	1992	GDE	Ribeira Brava	15-07-2009	
2º	22,93	1,9	Maurício Ribeiro	1973	CDN	Lisboa (N)	24-06-1990	
3º	23,11	Reg	José Moura	1986	CSM	Abrantes	22-06-2003	
4º	23,11	0,9	Roberto Nóbrega	1992	ADRAP	Seixal	14-06-2009	
5º	23,15	1,9	Bruno Santos	1985	CSM	FUNCHAL	28-07-2002	
6º	23,32	Reg	Roberto Abreu	1973	CSM	Lisboa (N)	16-07-1989	
7º	23,40	-0,8	Rúben Gonçalves	1986	GDE	FUNCHAL	20-07-2003	
8º	23,44	1,5	Fernando Almeida	1992	GDE	Ribeira Brava	15-07-2009	
9º	23,45	-1,4	Sérgio Mendes	1993	GDE	Ribeira Brava	17-01-2010	
10º	23,50	Reg	Hugo Silva	1991	CSM	Vieux-Habitants	29-05-2008	
	22"3		João Raimundo	1964	CSM	Funchal	30-07-1981	
	23"1		Sérgio Quintal	1960	CSM	Funchal	06-07-1977	



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

300 metros planos

1º	35,81		Roberto Nóbrega	1992	ADRAP	Luso	27-06-2009	
2º	36,38		João Frias	1991	ADRAP	Machico	19-04-2008	
3º	36"3		Maurício Ribeiro	1973	CDN	Funchal	06-06-1990	
4º	36,79		Hugo Silva	1991	CSM	Ribeira Brava	10-05-2008	
5º	37"3		Vitor Betencourt	1974	CDN	Funchal	02-05-1991	
6º	37,73		António Jesus	1992	ADRPD	Ribeira Brava	14-06-2008	
7º	37,74		Simão Viveiros	1992	GDE	Albufeira	16-05-2009	
8º	37"6		Adriano Gonçalves	1961	CSM	Funchal	02-06-1976	
	37"6		Sérgio Quintal	1960	CSM	Funchal	04-06-1977	
10º	37,84		Paulo Ornelas	1993	GDE	Machico	15-05-2010	

400 metros planos

1º	50,16		Bruno Santos	1985	CSM	Cagliari	01-06-2002	
2º	50,49		Roberto Nóbrega	1992	ADRAP	Ribeira Brava	01-07-2009	
3º	50,79		Maurício Ribeiro	1973	CDN	Maia	16-06-1990	
4º	51,19		Hugo Silva	1991	CSM	Machico	05-07-2008	
5º	51"4		Edmundo Correia	1963	CDN	Lisboa (N)	16-04-1979	
6º	51,78		Rúben Gonçalves	1986	GDE	Guimarães	17-05-2003	
7º	51,82		António Jesus	1992	GDE	Ribeira Brava	20-06-2009	
8º	51,83		Hermano Gouveia	1981	UDST	Funchal	30-05-1998	
9º	52,65		Filipe Goulart	1987	ADRAP	Maspalomas	29-05-2004	
10º	52,73		Diogo Sousa	1983	GDE	Lisboa (U)	01-07-2000	

800 metros planos

1º	1.57,14		Marco Rebelo	1973	CDN	Maia	17-06-1990	
2º	1.57,3		Sérgio Quintal	1960	CSM	Lisboa (N)	19-06-1977	
3º	1.57,63		Paulo Lima	1993	ADRAP	Lisboa (U)	13-06-2010	
4º	1.57,7		Francisco Viveiros	1961	CSM	Lisboa (N)	14-05-1978	
5º	1.57,79		Diogo Sousa	1983	GDE	Braga	30-07-2000	
6º	1.58,0		Edmundo Correia	1963	CDN	Lisboa (N)	18-05-1980	
7º	1.58,6		Nélio Ornelas	1972	CDN	Funchal	04-06-1989	
8º	1.59,0		Emanuel Viveiros	1960	CDN	Funchal	12-06-1977	
9º	1.59,34		Hermano Gouveia	1981	UDST	VR Stº António	09-05-1998	
10º	1.59,96		Dinarte Gomes	1991	AJS	Ribeira Brava	26-04-2008	



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

1.500 metros planos

1º	4.00,1		Francisco Viveiros	1961	CSM	Coimbra	06-06-1978	
2º	4.03,99		Marco Rebelo	1973	CDN	Lisboa (N)	14-07-1990	
3º	4.04,31		Manuel Fernandes	1992	CSM	Ribeira Brava	17-07-2009	
4º	4.08,34		Nuno Paulo	1993	ACDSJ	Machico	23-06-2010	
5º	4.09,0		Horácio Alves	1963	CSM	Funchal	03-05-1980	
6º	4.09,22		Élvio Mendonça	1988	CSM	Creta	27-05-2005	
7º	4.10,8		Paulo Lima	1993	ADRAP	Machico	09-06-2010	
8º	4.10,9		Nélio Ornelas	1972	CDN	Funchal	03-06-1989	
9º	4.11,31		Élvio Encarnação	1977	AJS	Funchal	16-04-1994	
10º	4.11,89		Diogo Sousa	1983	GDE	Maia	21-05-2000	

3.000 metros planos

1º	8.50,29		Manuel Fernandes	1992	CSM	Ribeira Brava	18-07-2009	
2º	8.53,79		Élvio Mendonça	1988	CSM	Creta	28-05-2005	
3º	8.56,09		Alberto Paulo	1985	CSM	Cagliari	01-06-2002	
4º	9.05,13		Marco Rebelo	1973	CDN	Lisboa (A)	27-05-1989	
5º	9.05,41		Nuno Paulo	1993	ACDSJ	Ponta Delgada	29-05-2010	
6º	9.05,6		José Frias	1959	CSM	Funchal	19-05-1976	
7º	9.06,9		Horácio Alves	1963	CSM	Funchal	28-06-1980	
8º	9.13,72		Angelino Camara	1971	GRCC	Lisboa (N)	26-06-1988	
9º	9.18,97		Élvio Encarnação	1977	AJS	Lisboa (U)	07-05-1994	
10º	9.19,15		Germano Oliveira	1989	ADRAP	Covilhã	13-05-2006	

2.000 metros obstáculos (0,76)

1º	6.01,20		Manuel Fernandes	1992	CSM	Luso	28-06-2009	
2º	6.11,99		Nuno Paulo	1993	ACDSJ	Machico	10-04-2010	
3º	6.17,0		Marco Rebelo	1973	CDN	Funchal	06-06-1990	0,91
4º	6.19,41		Alberto Paulo	1985	IND	Funchal	17-07-2002	0,91
5º	6.22,95		Marco Castro	1993	GDE	Guimarães	20-06-2010	
6º	6.24,34		Juvenal Pacheco	1991	ADRPD	Abrantes	29-06-2008	
7º	6.24,7		Horácio Alves	1963	CSM	Funchal	29-06-1980	0,91
8º	6.27,36		Élvio Mendonça	1988	CSM	Funchal	08-06-2005	
9º	6.32,9		Humberto Rodrigues	1961	CSM	Lisboa (N)	14-05-1978	0,91
10º	6.36,59		Crício Rodrigues	1980	ACDSJ	Leiria	07-06-1997	0,91



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

110 metros barreiras (0,91)

1º	14,63	1,7	Hugo Silva	1991	CSM	Vieux-Habitants	27-05-2008	
2º	15,12	0,2	Filipe Mendonça	1985	CSM	Guimarães	22-06-2002	
3º	15,19	0,9	Roberto Gonçalves	1989	CAM	Luso	17-06-2006	
4º	15,36	-0,1	João Frias	1991	ADRAP	Lisboa (U)	04-05-2008	
5º	15,48	2,0	Roberto Nóbrega	1992	ADRAP	Albufeira	16-05-2009	
6º	15,82	-0,3	Francisco Gonçalves	1981	CSM	Funchal	23-05-1998	
7º	15,97	-0,5	Pedro Freitas	1989	CSM	Almada	23-04-2006	
8º	16,13		Marcelo Freitas	1977	CAM	Funchal	26-03-1994	
9º	16,20		Samuel Carvalho	1977	CSM	Viseu	18-06-1994	
10º	16,23	0,4	Rúben Gonçalves	1986	GDE	Funchal	10-05-2003	
	15,6		Alberto Fraga	1980	GDE	Funchal	17-05-1997	

300 metros barreiras (0,84)

1º	38,77		Roberto Nóbrega	1992	ADRAP	Luso	28-06-2009	
2º	38,85		Hugo Silva	1991	CSM	Ribeira Brava	23-07-2008	
3º	40,15		António Jesus	1992	GDE	Ribeira Brava	18-07-2009	
4º	40,28		Simão Viveiros	1992	GDE	Ribeira Brava	18-07-2009	
5º	40,29		Mauricio Ribeiro	1973	CDN	Maia	17-06-1990	
6º	40,49		João Frias	1991	CAM	Machico	03-06-2007	
7º	41,46		Vitor Betencourt	1974	CDN	Funchal	13-05-1990	
8º	41,50		Paulo Ornelas	1993	GDE	Machico	16-05-2010	
9º	41,70		João Gonçalves	1991	AJS	Ribeira Brava	23-07-2008	
10º	41,79		Belarmino Silva	1994	ADRAP	Machico	16-05-2010	

400 metros barreiras (0,84)

1º	53,55		Hugo Silva	1991	CSM	Vieux-Habitants	28-05-2008	
2º	54,12		Roberto Nóbrega	1992	ADRAP	Tampere	22-07-2009	
3º	56,62		Maurício Ribeiro	1973	CDN	Bruges	23-05-1990	
4º	57,89		Filipe Mendonça	1985	CSM	Guimarães	23-06-2002	
5º	57,90		Rúben Gonçalves	1986	GDE	Funchal	31-05-2003	
6º	57,93		João Frias	1991	CAM	Ajaccio	24-05-2007	
7º	58,82		Simão Viveiros	1992	GDE	Ribeira Brava	03-05-2009	
8º	58,94		Paulo Ornelas	1993	GDE	Ponta Delgada	28-05-2010	
9º	59,12		Pedro Freitas	1989	CSM	Machico	24-06-2006	0,91
10º	59,17		Gilberto Andrade	1979	ACDSJ	Funchal	24-03-1996	



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

Salto em Altura

1º	1,94		Jorge Abreu	1993	AJS	Guimarães	20-06-2010	
2º	1,90		Rui Sousa	1977	CSM	Funchal	06-07-1994	
3º	1,89	pc	Pedro Freitas	1989	CSM	Espinho	18-02-2006	
4º	1,86		João Gonçalves	1991	AJS	Machico	13-04-2008	
5º	1,85		Renato Jesus	1981	GDE	Funchal	06-06-1998	
6º	1,82		Pedro Vasconcelos	1989	ADRAP	Funchal	12-03-2005	
7º	1,81		José Xavier Carvalho	1989	ADRAP	Machico	03-06-2006	
8º	1,80		Gilberto Andrade	1979	ACDSJ	Funchal	28-05-1995	
	1,80		Carlos Freitas	1983	GDE	Funchal	09-07-2000	
	1,80		Diogo Branco	1985	CSM	Funchal	11-05-2002	
	1,80		Helder Santos	1990	GDE	Machico	16-12-2006	
	1,80		Michael Cavaleiro	1991	CDCPM	Machico	16-06-2007	

Salto com Vara

1º	4,00		Diogo Branco	1985	CSM	Funchal	30-06-2002	
2º	3,98		Décio Faria	1991	AJS	Abrantes	28-06-2008	
3º	3,96		Renato Araújo	1993	AJS	Setúbal	03-07-2010	
4º	3,90		Alberto Fraga	1980	GDE	Funchal	03-02-1997	
5º	3,75		Paulo Santos	1987	CSM	Funchal	19-06-2004	
6º	3,50		Belarmino Silva	1994	ADRAP	Machico	07-07-2010	
7º	3,40		Pedro Gomes	1984	GDE	Funchal	26-06-2001	
8º	3,30		Rúben Jesus	1992	ADRAP	Ribeira Brava	01-07-2009	
9º	3,25		Herculano Jesus	1990	ADRAP	Machico	25-06-2006	
10º	3,20		Dinarte Freitas	1983	GDE	Funchal	13-05-2000	
	3,20		João F. Rodrigues	1993	AJS	Machico	10-04-2010	

Salto em Comprimento

	6,94	0,4	João Frias	1991	ADRAP	Machico	12-04-2008	
	6,84	0,8	Francisco Gonçalves	1981	CSM	Coimbra	20-06-1998	
3º	6,60	1,8	Roberto Nóbrega	1992	ADRAP	Abrantes	28-06-2008	
4º	6,59	1,0	Pedro Freitas	1989	CSM	Machico	01-04-2006	
5º	6,58		Alberto Fraga	1980	GDE	Funchal	31-05-1997	
6º	6,51	-0,1	Pedro Vasconcelos	1989	ADRAP	Machico	30-06-2006	
7º	6,46		Paulo Jardim	1977	CAM	Funchal	27-03-1994	
8º	6,44	0,0	Renato Araújo	1993	AJS	Machico	09-06-2010	
9º	6,36		José Abreu	1967	CDN	Funchal	21-07-1984	
10º	6,28	-0,2	João Gonçalves	1991	AJS	Machico	21-06-2008	



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

Triplo Salto

1º	14,36	1,5	João Frias	1991	ADRAP	Leiria	17-05-2008	
2º	14,29	0,3	Pedro Freitas	1989	CSM	Guimarães	09-07-2006	
3º	14,22	0,0	Renato Araújo	1993	AJS	Ribeira Brava	09-07-2010	
4º	13,61	0,0	Pedro Vasconcelos	1989	ADRAP	Guimarães	09-07-2006	
5º	13,50	-0,1	Vítor Viveiros	1984	CAM	Leiria	20-05-2001	
6º	13,49		Vítor Freitas	1974	CDN	Lisboa (A)	01-06-1991	
7º	13,31		Paulo Jardim	1977	CAM	Funchal	06-07-1994	
8º	13,29	-1,0	Francisco Gonçalves	1981	CSM	Funchal	10-01-1998	
9º	13,08	0,5	Diogo Branco	1985	CSM	Guimarães	23-06-2002	
10º	13,02		Graciano Farinha	1962	CDN	Funchal	01-07-1979	
	13,02	0,8	Roberto Nóbrega	1992	ADRAP	Machico	04-04-2009	

Lançamento do Peso (5 kg)

1º	17,50		André Gonçalves	1986	CSM	Funchal	19-07-2003	
2º	16,20		Marçal Rodrigues	1990	CSM	Funchal	19-07-2007	
3º	15,75		Miguel Pinto	1984	CAM	Funchal	11-07-2001	
4º	14,17		Vítor Viveiros	1984	CAM	Funchal	11-07-2001	
5º	14,08		Francisco Gonçalves	1981	CSM	Funchal	12-06-1998	
6º	14,05		Paulo Henriques	1982	GDE	Funchal	12-06-1998	
7º	14,00		Vitor Chaves	1993	GDE	Funchal	15-05-2010	
8º	13,83		Tiago Chaves	1991	GDE	Abrantes	29-06-2008	
9º	13,50		Alexandre Jesus	1981	CAM	Funchal	24-05-1998	
10º	13,41		David Rocha	1994	AJS	Machico	24-04-2010	

Lançamento do Disco (1,5 kg)

1º	49,95		Miguel Pinto	1984	CAM	Maia	23-06-2001	
2º	44,04		André Gonçalves	1986	CSM	Guimarães	17-05-2003	
3º	42,95		Tiago Chaves	1991	GDE	Abrantes	23-06-2007	
4º	40,27		Vitor Chaves	1993	GDE	Funchal	15-05-2010	
5º	39,83		Tiago Cabral	1991	CDCPM	Funchal	28-04-2007	
6º	38,99		Marçal Rodrigues	1990	CSM	Leiria	24-02-2007	
7º	36,84		Rui Nunes	1989	ADRAP	Luso	17-06-2006	
8º	36,17		António Fernandes	1988	AJS	Funchal	08-06-2005	
9º	35,56		Renato Araújo	1993	AJS	Palma Maiorca	29-05-2009	
10º	35,22		João F. Rodrigues	1993	AJS	Funchal	13-03-2010	



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

Lançamento do Martelo (5 kg)

1º	64,04		Tiago Chaves	1991	GDE	Funchal	12-07-2008	
2º	47,36		António Fernandes	1988	AJS	Funchal	08-07-2005	
3º	45,41		António Silva	1993	GDE	Funchal	08-05-2010	
4º	45,14		Rogério Jesus	1991	GDE	Funchal	12-07-2008	
5º	40,73		Kyrlo Vasylyev	1993	GDE	Funchal	13-03-2010	
6º	37,69		Vitor Chaves	1993	GDE	Funchal	15-05-2010	
7º	35,82		Alexandre Jesus	1981	CAM	Funchal	25-03-1998	
8º	34,30		David Rocha	1994	AJS	Funchal	01-07-2010	
9º	33,29		Ricardo Andrade	1989	AJS	Machico	29-06-2006	
10º	31,75		Anselmo Henriques	1989	AJS	Machico	29-06-2006	

Lançamento do Dardo (700 gr)

1º	59,36		Helder Pestana	1987	GDE	Funchal	06-12-2003	
2º	50,50		Herculano Jesus	1990	ADRAP	Machico	03-06-2007	
3º	49,23		Alexandre Pereira	1983	CSM	Braga	29-07-2000	800 gr
4º	48,80		Paulo Jardim	1977	CAM	Funchal	30-03-1994	
5º	47,22		Fabiano Nunes	1987	CSM	Funchal	31-05-2003	
6º	45,88		António Nascimento	1975	CSM	Funchal	06-06-1992	800 gr
7º	45,88		Gilberto Andrade	1979	ACDSJ	Funchal	30-06-1996	800 gr
8º	44,60		Décio Faria	1991	AJS	Machico	06-07-2008	
9º	43,95		Renato Araújo	1993	AJS	Ribeira Brava	10-04-2010	
10º	43,50		Filipe Mendonça	1985	CSM	Funchal	17-07-2002	

5.000 metros marcha

1º	23.48,70		Eduardo Garcia	1976	CSM	Funchal	12-06-1993	
2º	23.54,19		Daniel Neves	1982	GDE	Funchal	14-07-1999	
3º	25.04,64		Duarte Dias	1986	CSM	Guimarães	17-05-2003	
4º	25.16,09		Francisco Costa	1980	GDE	Funchal	12-03-1997	
5º	26.13,2		Helder Paixão	1974	CSM	Lisboa (A)	23-06-1990	
6º	26.35,43		Leonel Gomes	1989	UDS	Alcanena	11-03-2006	
7º	27.51,83		Rafael Freitas	1991	UDS	Machico	16-06-2007	
8º	28.11,3		Lino Jardim	1973	CDN	Lisboa (A)	02-06-1990	
9º	28.20,17		João F. Rodrigues	1993	AJS	Ribeira Brava	16-01-2010	
10º	30.07,14		Vitor Silva	1990	ADRAP	Machico	16-06-2007	



Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

Os Melhores de Sempre

JUVENIS

Até
20-Jul-2010

Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
<u>OCTATLO A</u>								
1º	5.468 p		João Frias	1991	ADRAP	Machico	13-04-2008	
								11,42(2,0)-6,94(0,4)-11,04-36,43-15,61(-1,3)-1,74-37,12-2.48,65
2º	5.212 p		Roberto Nóbrega	1992	ADRAP	Guarda	07-06-2009	
								11,91(-1,3)-6,45(2,5)-11,15-36,71-15,55(-0,7)-1,67-42,21-2.53,59
3º	5.076 p		João Gonçalves	1991	AJS	Machico	13-04-2008	
								11,60(2,0)-6,15(0,5)-12,04-38,03-16,81(-1,3)-1,86-39,95-3.01,78
4º	4.938 p		Pedro Freitas	1989	CSM	Machico	02-04-2006	
								11,5(3,0)-6,59(1,0)-11,05-54,5-15,6(2,2)-1,84-32,43-3.05,7
5º	4.905 p		Renato Araújo	1993	AJS	Machico	25-04-2010	
								11,95(4,0)+6,37(2,2)+12,69+38,49+18,23(-1,4)1,76+43,79+3.00,21
6º	4.599 p		Filipe Mendonça	1985	CSM	Funchal	06-07-2002	
								11.84-5,92-11,31-54.75-16.25-1,64-39,40-3:13.43
7º	4.556 p		Diogo Branco	1985	CSM	Funchal	06-07-2002	
								12.10-6,03-10,46-56.08-16.85-1,76-38,98-3:04.38
8º	4.554 p		Filipe Goulart	1987	ADRAP	Melgaço	25-05-2004	
								(11,52=5,44=11,18=53,04=17,68=1,56=30,26=2.55,57)
9º	4.463 p		Pedro Vasconcelos	1989	ADRAP	Funchal	03-04-2005	
								12,11-6,14-10,25-56,28-17,68-1,80-36,14-3.06,73
10º	4.449 p		Rúben Gonçalves	1986	GDE	Abrantes	27-04-2003	
								11.74+5,87+9,28+53.64+17.68+1,72+25,17+2:52.22
<u>OCTATLO B</u>								
1º	4.568 p		Diogo Branco	1985	CSM	Funchal	11-12-2001	
								16.46-6,23-10,90-1,80-30,27-3,70-39,87-3.02,83
2º	4.304 p		João Gonçalves	1991	AJS	Ribeira Brava	04-05-2008	
								17,07(-4,7)-6,13(0,0)-11,71-1,71-30,80-2,80-38,47-2.54,49
3º	3.885 p		Roberto Nóbrega	1992	ADRAP	Ribeira Brava	19-04-2009	
								16,37(-1,7)-6,30(1,2)-11,27-1,61-24,29-x-38,90-2.53,60
4º	3.835 p		Filipe Mendonça	1985	CSM	Funchal	11-12-2001	
								15.57-5,92-10,42-1,68-22,30-2,50-36,87-3:18.87
5º	3.792 p		Renato Araújo	1993	AJS	Ribeira Brava	19-04-2009	
								20,42(-1,7)-5,59(0,2)-10,92-1,58-26,57-3,70-43,53-3.11,08
6º	3.393 p		Décio Faria	1991	AJS	Ribeira Brava	04-05-2008	
								17,17(-4,7)-5,47(0,3)-11,26-1,59-x_3,80-35,50-3.36,35
7º	3.283 p		António Ornelas	1989	ADRAP	Funchal	22-05-2005	
								18,5-5,43-9,43-1,58-21,69-2,70-32,54-3.13,7
8º	3.087 p		Rúben Jesus	1992	ADRAP	Ribeira Brava	19-04-2009	
								17,85(-1,7)-5,36(1,5)-8,45-1,58-20,63-3,20-32,35-3.54,48
9º	3.073 p		Jorge Abreu	1993	AJS	Ribeira Brava	19-04-2009	
								19,53(-0,7)-5,41(0,0)-7,75-1,61-21,68-2,00-33,98-3.06,87
10º	3.048 p		João F. Rodrigues	1993	AJS	Ribeira Brava	19-04-2009	
								19,57(-0,7)-4,29(1,2)-9,73-1,40-29,57-2,80-34,49-3.18,33



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
<u>4 X 100 METROS</u>								
1º	44,04		Seleção da Madeira			Vieux-Habitants	27-05-2008	
			Roberto Nóbrega(92); João Frias(91); Hugo Silva(91); João Gonçalves(91)					
2º	44,16		GDE			Machico	08-07-2009	
			Simão Viveiros(92); António Jesus(92); Sérgio Mendes(93); Fernando Almeida(92)					
3º	44,81		CSM			Funchal	13-07-2005	
			Magno Nunes(89); Pedro Freitas(88); Victor Rodrigues(88); Anselmo Pereira(88)					
4º	44,81		Seleção da Madeira			Funchal	18-05-2008	
			Roberto Nóbrega(92); João Frias(91); Hugo Silva(91); João Gonçalves(91)					
5º	44"9		CSM			Coimbra	30-05-1971	
			Maurílio Silva (54), Valdemar Romão (54), Carlos Faria (54), Timoteo Velosa (54)					
6º	45,15		Seleção da Madeira			Palma Maiorca	29-05-2009	
			Simão Viveiros(92); António Jesus(92); Roberto Nóbrega(92); Renato Araújo(93)					
7º	45,31		Seleção da Madeira			Leiria	06-06-2010	
			Belarmino Silva (94), Paulo Ornelas (93), Sérgio Mendes (93), Renato Araújo (93)					
8º	45,64		Seleção da Madeira			Ponta Delgada	27-05-2010	
			Belarmino Silva (94), Paulo Ornelas (93), Renato Araújo (93), Jorge Abreu (93)					
9º	45,72		Seleção da Madeira			Covilhã	14-05-2006	
			Diogo Alves(89); Magno Mendes(89); Germano Oliveira(89); André Gonçalves(90)					
10º	45,85		Seleção da Madeira			Creta	28-05-2005	
			Victor Rodrigues(88); Pedro Freitas(88); Magno Mendes(89); Anselmo Pereira(88)					
<u>4 X 300 METROS</u>								
1º	2.29,09		GDE			Machico	08-07-2009	
			Simão Viveiros 92 + Paulo Ornelas 93 + Fernando Almeida 92 + António Jesus 92					
2º	2.37,98		GDE			Ribeira Brava	14-07-2010	
			Rúben Boloto 94 + João Pereira 94 + Paulo Ornelas 93 + Sérgio Mendes 93					
3º	2.38,63		GDE			Guimarães	20-06-2010	
			Rúben Boloto 94 + Paulo Ornelas 93 + Hugo Sousa 94 + Sérgio Mendes 93					
4º	2.40,03		ADRPD			Abrantes	29-06-2008	
			Simão Viveiros 92 + António Jesus 92 + Paulo Câmara 92 + Juvenal Pacheco 91					
5º	2.40,62		GDE			Abrantes	24-06-2007	
			Helder Santos 90 + João Neves 90 + Afonso Fernandes 90 + Vitor Fernandes 90					
6º	2.41,79		AJS			Abrantes	24-06-2007	
			Décio Faria 91 + Sílvio Abreu 91 + Dinarte Gomes 91 + João Gonçalves 91					
7º	2.45,8		CSM			Funchal	15-04-1969	
			Lomelino Freitas 53 + Julio Soares 52 + Rui Pereira 53 + Jorge Camara 53					
8º	2.47,66		AJS			Ribeira Brava	14-07-2010	
			David Rocha 94 + João F Rodrigues 93 + Jorge Abreu 93 + Valentim Fernandes 95					
9º	2.51,03		AJS			Ribeira Brava	11-05-2008	
			Jorge Abreu 93 + Roberto Faria 91 + Sílvio Abreu 91 + Dinarte Henriques 91					
10º	2.52,68		ADRPD			Ribeira Brava	11-05-2008	
			Leonardo Mendes 92 + Fábio Mendes 91 + Simão Viveiros 92 + Paulo Câmara 92					



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
<u>4 X 400 METROS</u>								
1º	3.26,34		Seleção da Madeira Hugo Silva(91); Dinarte Gomes(91); João Frias(91); Roberto Nóbrega(92)			Vieux-Habitants	29-05-2008	
2º	3.34,06		CDN Marco Rebelo (73), Vitor Bettencourt (74), Lino Jardim (73), Mauricio Ribeiro (73)			Funchal	10-06-1990	
3º	3.34,88		Seleção da Madeira Simão Viveiros(92); Roberto Nóbrega(92); Rúben Jesus(92);António Jesus(92)			Palma Maiorca	30-05-2009	
4º	3.37,0		Seleção da Madeira Carlos Henriques (72), Paulo Mendonça (72), Roberto Maciel (73), Mauricio Ribeiro (73)			Lisboa (A)	27-05-1989	
5º	3.37,18		CAM André Gonçalves(90);Roberto Gonçalves(89);Sean Castro(89);João Frias(91)			Luso	18-06-2006	
6º	3.37,89		CSM Filipe Mendonça (85), Diogo Branco (85), Helder Pestana (87), Bruno Santos (85)			Guimarães	23-06-2002	
7º	3.39,49		Seleção da Madeira Roberto Araújo(88);Luis Silva(87);Filipe Goulart(87);José Quintal(87)			Maspalomas	29-05-2004	
8º	3.41,8		CSM Daniel Ferreira (54), Valdemar Romão (54), Timóteo Velosa (54), Maurilio Silva (54)			Funchal	21-04-1971	
9º	3.42,07		Seleção da Madeira Jorge Abreu (93), Paulo Ornelas (93), Marco Castro (93), Belarmino Silva (94)			Ponta Delgada	29-05-2010	
10º	3.42,30		Seleção da Madeira Pedro Freitas(88);Pedro Vasconcelos(89);Anselmo Pereira(88);Roberto Gonçalves(88)			Creta	27-05-2005	



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
<u>100 metros planos</u>								
1º	12,22	0,6	Joana Frias	1988	CAM	Lisboa (U)	23-07-2005	
2º	12,33		Tânia Freitas	1980	CAM	Lisboa (U)	21-06-1996	
3º	12,36	0,5	Anabela Correia	1984	GDE	Múrcia	23-07-2001	
4º	12,59	0,5	Rubina Serrão	1981	CAM	Maia	18-07-1998	
5º	12,85	1,0	Nídia Encarnação	1991	GDE	Abrantes	28-06-2008	
6º	12,87	-1,2	Elda Laranja	1986	GDE	Funchal	14-06-2003	
7º	12,90		Lília Teixeira	1977	CSM	Maia	12-07-1994	
8º	12,98	0,2	Tatiana Marques	1984	CAM	Funchal	14-07-2001	
9º	12,99		Ivone Camacho	1974	CAM	Lisboa (A)	01-06-1991	
10º	13,08	1,0	Carlota Pestana	1994	GDE	Abrantes	28-06-2008	
	12"7		Dina Freitas	1964	CSM	Lisboa (L)	11-07-1981	
	12"8		Cristina Viúla	1968	CSM	Porto (U)	20-05-1984	
	12"8	-0,2	Ana Martins	1987	GDE	Funchal	19-06-2004	
<u>200 metros planos</u>								
1º	25,07	pc	Tânia Freitas	1980	CAM	Braga	02-02-1997	
2º	25,13	0,3	Joana Frias	1988	CAM	Marrakech	16-07-2005	
3º	25,38	0,3	Anabela Correia	1984	GDE	Múrcia	25-07-2001	
4º	25,90	-1,0	Elda Laranja	1986	GDE	Funchal	20-07-2003	
5º	26,45	0,7	Rubina Serrão	1981	CAM	Funchal	31-05-1998	
6º	26,74		Ivone Camacho	1974	CAM	Lisboa (N)	11-05-1991	
7º	26,81	-1,3	Liliana Henriques	1990	AJS	Covilhã	10-06-2007	
8º	26,91	0,2	Jessica Gouveia	1986	GDE	Funchal	05-05-2002	
9º	27,06		Sandra Camacho	1979	CAM	Funchal	11-05-1995	
10º	27,25		Cristina Figueira	1976	CSM	Funchal	13-06-1993	
	26"9		Dina Freitas	1964	CSM	Lisboa (L)	12-07-1981	
<u>300 metros planos</u>								
1º	40"7		Joana Frias	1988	CAM	Funchal	04-07-2003	
	41,34		Joana Frias	1988	CAM	Funchal	11-12-2004	MM Electrónica
2º	41"9		Tânia Freitas	1980	CAM	Funchal	14-12-1996	
3º	42,51		Liliana Henriques	1990	AJS	Abrantes	23-06-2007	
4º	42"9		Jessica Gouveia	1986	GDE	Funchal	04-07-2003	
	44,26		Jessica Gouveia	1986	GDE	Leiria	20-05-2001	MM Electrónica
5º	43,28		Cristina Figueira	1976	CSM	Funchal	08-07-1992	
6º	44,10		Marta Vieira	1992	GDE	Albufeira	16-05-2009	
7º	45,14		Carlota Pestana	1994	GDE	Ribeira Brava	10-05-2008	
8º	45,16		Carla Soares	1991	AJS	Ribeira Brava	10-05-2008	
9º	45"1		Carolina Ornelas	1989	AJS	Machico	04-02-2006	
10º	46,39		Elisa C. Freitas	1994	GDE	Machico	08-05-2010	



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

400 metros planos

1º	55,39		Joana Frias	1988	CAM	Lignano	07-07-2005	
2º	57,29		Tânia Freitas	1980	CAM	Braga	28-06-1997	
3º	57,72		Anabela Correia	1984	GDE	Braga	07-07-2001	
4º	58,12		Jessica Gouveia	1986	GDE	Viseu	17-07-2002	
5º	58,26		Elda Laranja	1986	GDE	Abrantes	21-06-2003	
6º	58,56		Ivone Camacho	1974	CAM	Bruxelas	19-07-1991	
7º	58,90		Liliana Henriques	1990	AJS	Ajaccio	23-05-2007	
8º	59,4		Cristina Gonçalves	1976	CSM	Lisboa (A)	03-07-1993	
9º	59,94		Neide Vieira	1979	CAM	Lisboa (U)	20-04-1996	
10º	60,25		Lúcia Costa	1973	CDN	Funchal	11-06-1991	

800 metros planos

1º	2.13,90		Neide Vieira	1979	CAM	Braga	16-06-1996	
2º	2.14,07		Lúcia Costa	1973	CDN	Lisboa (A)	27-05-1989	
3º	2.19,20		Liliana Henriques	1990	AJS	Covilhã	13-05-2007	
4º	2.21,31		Vitória Serrão	1987	AJS	Elvas	16-05-2004	
5º	2.22,50		Isabel Gouveia	1978	CAM	Lisboa (U)	07-05-1994	
6º	2.22,8		Susana Faria	1966	CSM	Funchal	17-07-1983	
7º	2.24,36		Ivone Azevedo	1977	GDE	Lisboa (N)	03-05-1992	
8º	2.24,65		Joana Frias	1988	CAM	Funchal	21-03-2004	
9º	2.24,7		Ivone Camacho	1974	CAM	Funchal	27-05-1990	
10º	2.24,98		Marisa Vieira	1979	CAM	Funchal	17-03-1996	

1.500 metros planos

1º	4.41,09		Lúcia Costa	1973	CDN	Lisboa (N)	16-06-1990	
2º	4.45,27		Isabel Gouveia	1978	CAM	Lisboa (N)	08-04-1995	
3º	4.51,15		Ivone Azevedo	1977	GDE	Lisboa (N)	02-05-1992	
4º	4.51,46		Neide Vieira	1979	CAM	Viseu	18-06-1994	
5º	4.52,3		Susana Faria	1966	CSM	Lisboa (N)	02-07-1983	
6º	4.52,40		Marisa Vieira	1979	CAM	Lisboa (U)	12-05-1996	
7º	5.00,9		Silvia Abreu	1963	CSM	Braga	15-06-1980	
8º	5.01,96		Olga Pinto	1975	CSM	Lisboa (N)	06-05-1989	
9º	5.02,06		Conceição Santos	1979	CAM	Funchal	01-04-1995	
10º	5.02,3		Vitória Serrão	1987	AJS	Funchal	19-06-2004	



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

3.000 metros planos

1º	10.42,8		Carmina Almada	1963	CDRB	Lisboa (N)	16-07-1978	
2º	10.51,67		Lúcia Costa	1973	CDN	Funchal	07-07-1990	
3º	11.03,03		Inocência Faria	1989	GDE	Creta	28-05-2005	
4º	11.08,96		Vitória Serrão	1987	AJS	Maspalomas	29-05-2004	
5º	11.15,41		Aldora Dinis	1974	CSM	Funchal	07-07-1990	
6º	11.15,5		Ivone Rodrigues	1970	CSM	Funchal	28-06-1987	
7º	11.21,00		Teresa Vieira	1979	CAM	Funchal	29-01-1995	
8º	11.21,01		Conceição Santos	1979	CAM	Funchal	29-01-1995	
9º	11.30,4		Mariana Faria	1991	GDE	Machico	05-05-2007	
10º	11.31,00		Micaela Vieira	1979	CSM	Funchal	29-01-1995	

2.000 metros obstáculos

1º	7.24,98		Inocência Faria	1989	GDE	Machico	30-06-2006	
2º	7.50,84		Joana Soares	1993	AJS	Luso	27-06-2009	
3º	8.16,28		Marlene Abreu	1990	AJS	Luso	17-06-2006	
4º	8.22,0		Mariana Faria	1991	GDE	Machico	14-04-2007	
5º	8.25,23		Mariana Abreu	1991	GDE	Abrantes	23-06-2007	
6º	8.33,64		Jaelkeli Teixeira	1990	CAM	Machico	30-06-2006	
7º	9.27,3		Ricardina Nascimento	1992	ACDSJ	Ribeira Brava	31-01-2009	
8º	9.37,77		Ana C. Nascimento	1992	ADCSP	Ribeira Brava	10-05-2008	
9º	9.39,5		Nádia Pereira	1989	AJS	Machico	07-05-2006	
10º	10.01,34		Adriana Neves	1990	GDE	Machico	10-06-2006	



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

100 metros barreiras (0,76)

1º	14,63	0,4	Cláudia Ribeiro	1984	GDE	Leiria	19-05-2001	
2º	15,22		Sandra Camacho	1979	CAM	Braga	15-06-1996	
	15,22	1,2	Sofia Santos	1994	ADRAP	Ponta Delgada	29-05-2010	
4º	15,46	0,5	Elda Laranja	1986	GDE	Guimarães	17-05-2003	
5º	15,50		Ivone Camacho	1974	CAM	Maia	28-07-1991	0,84
6º	15,77	-2,5	Tânia Caires	1987	UDS	Elvas	15-05-2004	
7º	16,15		Joana Frias	1988	CAM	Funchal	20-03-2004	
8º	16,39	-2,8	Cláudia Jardim	1980	CAM	Lisboa (U)	03-05-1997	
9º	16,62	0,7	Carolina Noronha	1989	CSM	Funchal	08-05-2005	
10º	16,81	-3,7	Carolina Ornelas	1989	AJS	Seixal	25-06-2005	

300 metros barreiras (0,76)

1º	43,75		Ivone Camacho	1974	CAM	Funchal	01-08-1991	
2º	45,49		Elda Laranja	1986	GDE	Funchal	23-07-2003	
3º	46,08		Liliana Henriques	1990	AJS	Abrantes	24-06-2007	
4º	47,54		Sandra Camacho	1979	CAM	Lisboa (U)	07-05-1994	
5º	49,56		Cristina Figueira	1976	CSM	Funchal	04-04-1993	
6º	49"5		Lúcia Costa	1974	CSM	Funchal	22-05-1988	
7º	49,84		Lúcia Serrão	1991	AJS	Abrantes	29-06-2008	
8º	50,18		Joana Soares	1993	AJS	Luso	28-06-2009	
9º	50"7		Lara Fernandes	1973	CSM	Funchal	19-05-1990	
10º	50"9		Elisa C. Freitas	1994	GDE	Machico	09-06-2010	

400 metros barreiras (0,76)

1º	62"7		Ivone Camacho	1974	CAM	Maia	06-07-1991	
2º	63,27		Sandra camacho	1979	CAM	Braga	16-06-1996	
3º	63,39		Elda Laranja	1986	GDE	Abrantes	22-06-2003	
4º	63,97		Tânia Freitas	1980	CAM	Lisboa (U)	04-05-1997	
5º	65,06		Liliana Henriques	1990	AJS	Viseu	07-07-2007	
6º	65,44		Joana Frias	1988	CAM	Funchal	07-05-2005	
7º	65,64		Marisa Vieira	1979	CAM	Braga	16-06-1996	
8º	65,70		Gorety Batista	1982	CAM	Rio Maior	20-06-1999	
9º	67,38		Tânia Caires	1987	UDST	Covilhã	26-06-2004	
10º	67"9		Nair Caldeira	1976	CSM	Funchal	30-05-1993	



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

Salto em Altura

1º	1,64		Lúcia Vieira	1987	GDE	Funchal	11-07-2004	
2º	1,60		Camila Lucena	1994	CSM	Ribeira Brava	02-05-2009	
3º	1,57		Eduarda Ribeiro	1985	GDE	Aveiro	09-05-1999	
4º	1,56	pc	Joana Frias	1988	CAM	Braga	29-01-2005	
5º	1,55		Marisa Vieira	1979	CAM	Funchal	18-05-1996	
6º	1,54		Cristina Ferreira	1979	CAM	Lisboa (U)	21-04-1996	
7º	1,52		Carolina Ornelas	1989	AJS	Funchal	08-05-2005	
	1,52		Lúcia Serrão	1991	AJS	Machico	10-06-2006	
9º	1,50		Lúcia Fernandes	1978	CAM	Lisboa (N)	15-05-1994	
	1,50		Mª Eleonor Tavares	1985	CSM	Almada	26-05-2002	
	1,50		Tânia Faria	1978	CSM	Lisboa (U)	21-04-1995	

Salto com Vara

1º	3,85		Mª Eleonor Tavares	1985	CSM	Aulnay-Sous-Bois	26-06-2002	
2º	3,18		Sara Sousa	1993	CSM	Leiria	18-07-2010	
3º	3,10		Camila Lucena	1994	CSM	Setúbal	04-07-2010	
4º	3,06		Luísa Filipa Freitas	1984	CAM	Funchal	02-08-2000	
5º	3,05		Cátia Gonçalves	1980	CSM	Funchal	23-07-1997	
6º	2,94		Carla Macedo	1990	GDE	Viseu	07-07-2007	
7º	2,85		Nádia Pereira	1989	AJS	Machico	06-05-2006	
8º	2,40		Daniela Olivier	1994	ADRAP	Ribeira Brava	15-03-2008	
9º	2,30		Andreia Faria	1985	GDE	Funchal	16-06-2000	
10º	2,20		Jessica Rodrigues	1993	AJS	Ribeira Brava	25-04-2009	

Salto em Comprimento

1º	5,66	1,3	Joana Frias	1988	CAM	Creta	27-05-2005	
2º	5,52		Cláudia Jardim	1980	CAM	Funchal	18-05-1997	
3º	5,32	0,5	Sofia Santos	1994	ADRAP	Machico	14-03-2010	
4º	5,29	0,1	Camila Lucena	1994	CSM	Ribeira Brava	16-01-2010	
5º	5,20	-0,1	Cláudia Ribeiro	1984	GDE	Funchal	18-02-2001	
6º	5,17	1,4	Lúcia Serrão	1991	AJS	Machico	19-01-2008	
7º	5,13	-2,7	Catarina Barros	1982	CAM	Aveiro	09-05-1999	
8º	5,06	-0,2	Nídia Encarnação	1991	GDE	Machico	05-07-2008	
9º	5,05		Cristina Sousa	1973	CAM	Lisboa (A)	23-06-1990	
10º	5,03		Ivone Camacho	1974	CSM	Funchal	25-06-1989	



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

Triplo Salto

1º	11,57		Cláudia Jardim	1980	CAM	Funchal	30-06-1996	
2º	11,27	1,3	Nídia Encarnação	1991	GDE	Machico	21-06-2008	
3º	11,19	pc	Joana Frias	1988	CAM	Alpiarça	19-02-2005	
	11,19	0,0	Sofia Santos	1994	ADRAP	Ribeira Brava	09-07-2010	
5º	11,13	0,2	Lúcia Serrão	1991	AJS	Machico	21-06-2008	
6º	10,73		Lúcia Fernandes	1978	CAM	Funchal	05-05-1994	
7º	10,61	0,5	Catarina Barros	1982	CAM	Maia	18-07-1998	
8º	10,57		Cristina Ferreira	1979	CAM	Funchal	08-06-1996	
9º	10,40	1,7	Luísa Filipa Freitas	1984	CAM	Maia	23-06-2001	
10º	10,38	1,0	Anabela Correia	1984	CAM	Rio Maior	19-06-1999	

Lançamento do Peso (3 kg)

1º	14,37		Catarina Ferreira	1982	CAM	Rio Maior	19-06-1999	
2º	13,98		Cristina Ferreira	1979	CAM	Braga	15-06-1996	
3º	11,99		Rosa Pereira	1991	AJS	Machico	19-04-2008	
4º	11,91		Cristina Sousa	1973	CAM	Funchal	17-03-1990	
5º	11,80		Lídia Ferreira	1986	GDE	Abrantes	21-06-2003	
6º	11,66		Luísa Filipa Freitas	1984	CAM	Funchal	07-04-2001	
7º	11,58		Ana Lídia Viveiros	1992	ADRAP	Machico	08-07-2009	
8º	11,22		Marisela Silva	1985	GDE	Funchal	20-04-2002	
9º	11,03		Helena Gouveia	1972	CSM	Lisboa (A)	25-06-1988	
10º	10,83		Dóris Freitas	1992	CSM	Machico	19-04-2008	

Lançamento do Disco (1 kg)

1º	35,02		Rosa Pereira	1991	AJS	Funchal	19-01-2008	
2º	32,65		Ana Lídia Viveiros	1992	ADRAP	Ribeira Brava	24-06-2009	
3º	32,11		Carla Muriela Góis	1991	GDE	Ribeira Brava	26-04-2008	
4º	31,34		Maria João Sousa	1966	CAM	Funchal	22-05-1983	
5º	31,00		Lídia Ferreira	1986	GDE	Funchal	14-06-2003	
6º	30,91		Catarina Ferreira	1982	CAM	Funchal	11-06-1999	
7º	30,23		Cláudia Nóbrega	1990	GDE	Machico	30-04-2006	
8º	29,72		Sandra Silva	1994	ADRAP	Luso	28-06-2009	
9º	29,40		Cristina Sousa	1973	CAM	Funchal	24-04-1990	
10º	29,04		Cristina Perestrelo	1969	CSM	Lisboa (N)	29-06-1986	



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

Lançamento do Martelo (3 kg)

1º	58,91		Cláudia Nóbrega	1990	GDE	Seia	21-07-2007	
2º	52,32		Daniela Teixeira	1991	GDE	Funchal	15-03-2008	
3º	48,36		Filipa Vasconcelos	1991	GDE	Funchal	26-04-2008	
4º	46,12		Vanessa Andrade	1990	GDE	Seia	21-07-2007	
5º	45,18		Dóris Freitas	1992	GDE	Funchal	21-03-2009	
6º	42,14		Viviana Gonçalves	1991	AJS	Abrantes	29-06-2008	
7º	39,54		Rosa Pereira	1991	AJS	Funchal	16-06-2007	
8º	37,06		Flávia Conceição	1990	GDE	Funchal	02-06-2007	
9º	35,18		Ana C. Pereira	1992	GDE	Funchal	21-03-2009	
10º	34,35		Carolina Branco	1991	GDE	Machico	10-03-2007	

Lançamento do Dardo (600 gr)

1º	42,76		Cátia Silva	1984	CAM	Funchal	02-08-2001	
2º	40,97		Marisela Silva	1985	GDE	Funchal	24-07-2002	
3º	37,88		Luísa Filipa Freitas	1984	CAM	Funchal	11-07-2001	
4º	36,79		Carla Macedo	1990	GDE	Abrantes	23-06-2007	
5º	36,55		Carla Muriela Góis	1991	GDE	Vieux-Habitants	28-05-2008	
6º	35,32		Cláudia Ribeiro	1984	GDE	Funchal	12-05-2001	
7º	32,34		Carina Andrade	1986	GDE	Funchal	12-04-2003	
8º	30,85		Mónica Sousa	1989	GDE	Machico	08-04-2006	
9º	30,33		Dulce Soares	1993	AJS	Machico	11-04-2010	
10º	29,94		Inocência Andrade	1987	GDE	Funchal	28-02-2004	

5.000 metros marcha

1º	28.31,6		Mónica Pereira	1978	CSM	Braga	01-07-1995	
2º	28.56,32		Andreia Freitas	1983	CAM	Lisboa (U)	01-07-2000	
3º	29.04,4		Ana Jesus	1989	AJS	Funchal	19-06-2004	
4º	30.29,03		Rubina Soares	1992	AJS	Ribeira Brava	02-05-2009	
5º	30.35,85		Mariana F. Rodrigues	1994	AJS	Machico	30-05-2008	
6º	31.25,20		Angélica Andrade	1980	CAM	Braga	28-06-1997	
7º	32.08,45		Laura Ramos	1992	AJS	Machico	30-05-2008	
8º	33.14,42		Mariana Teixeira	1992	GDE	Ribeira Brava	10-05-2008	
9º	34.41,12		Daniela Teixeira	1991	GDE	Covilhã	12-05-2007	
10º	35.01,75		Marina Santos	1991	GDE	Ribeira Brava	10-05-2008	



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

4 X 100 METROS

1º	50,23		CAM			Lisboa (U)	11-05-1996	
			Sandra Camacho (79), Cláudia Jardim (80), Noemi Faria (79), Tânia Freitas (80)					
2º	51,06		Seleção da Madeira			Angra do Heroísmo	08-06-2003	
			Tânia Caires (87), Jessica Gouveia (86), Ana Martins (87), Elda Laranja (86)					
3º	51,61		Seleção da Madeira			Cagliari	01-06-2002	
			Cizina Pestana (85), Jessica Gouveia (86), Carina Aguiar (86), Elda Laranja (86)					
4º	51,63		CAM			Viseu	13-06-1998	
			Gorety Batista (82), Dina Vieira (83), Rubina Serrão (81), Anabela Correia (84)					
5º	51,72		CAM			Lisboa (U)	03-05-1997	
			Rubina Serrão (81), Cláudia Jardim (80), Sofia Freitas (81), Tânia Freitas (80)					
6º	51,80		CSM			Lisboa (N)	21-07-1983	
			Carla Gonçalves (67), Sónia Gonçalves (68), Filipa Sousa (68), Cristina Viúla (68)					
7º	51,82		Seleção da Madeira			Maspalomas	29-05-2004	
			Tânia Caires(87);Ana Martins(87);Lúcia Vieira(87);Joana Frias(88)					
8º	52,19		Seleção da Madeira			Leiria	06-06-2010	
			Elisa C. Freitas (94), Sofia Santos (94), Camila Lucena (94), Carlota Pestana (94)					
9º	52,47		Seleção da Madeira			Lisboa (A)	27-05-1989	
			(Sandra Sousa (72), Lara Fernandes (73), Carla Perestrela (73), Sónia Ornelas (75)					
10º	52,49		CAM			Funchal	22-07-2000	
			(Cátia Silva (84), Dina Vieira (83), Sofia Marques (83), Tatiana Marques (84)					

4 X 300 METROS

1º	3.04,45		AJS			Abrantes	24-06-2007	
			Carla Soares 91 +Lúcia Serrão 91 +Marlene Abreu 90 +Liliana Henriques 90					
2º	3.16,24		GDE			Abrantes	24-06-2007	
			Antonela Viveiros 90 +Ana Nascimento 90 +Carla Gois 91 +Carla Macedo 90					
3º	3.18,28		CSM			Ribeira Brava	14-07-2010	
			Marisa Ascensão 96 + Carla Sá 95 + Sara Sousa 93 + Camila Lucena 94					
4º	3.21,02		GDE			Machico	08-07-2009	
			Carina Silva 95 + Diana Gonçalves 93 + Elisa C. Freitas 94 + Marta Vieira 92					
5º	3.24,85		ADRAP			Ribeira Brava	14-07-2010	
			Diana Pereira 96 + Cláudia Faria 94 + Joana J. Pinto 95 + Solange Santos 95					
6º	3.25,09		CSM			Machico	08-07-2009	
			Ana Saraiva 95 + Margarida Gomes 95 + Sara Sousa 93 + Camila Lucena 94					
7º	3.28,81		ADRPD			Ribeira Brava	11-05-2008	
			Cátia Geraldês 93 + Diana Gonçalves 93 + Elsa Pestana 93 + Cátia Jesus 93					
8º	3.34,64		ADRAP			Ribeira Brava	14-07-2010	
			Ema Rodrigues 95 + Valéria Silva 95 + Sara Moura 94 + Fabiana Gomes 93					
9º	3.35,48		AJS			Ribeira Brava	11-05-2008	
			Deise Faria 93 + Alícia Figueira 93 + Carla Pontes 92 + Manuela Pontes 93					
10º	3.38,69		AJS			Machico	08-07-2009	
			Jéssica Rodrigues 93 + Mariana F. Rodrigues 94 + Isabel Gomes 93 + Débora Macedo 92					



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

4 X 400 METROS

1º	3.56,80		CAM Sandra Camacho (79), Marisa Vieira (79), Neide Vieira (79), Tânia Freitas (80)			Lisboa (U)	28-04-1996	
2º	4.00,43		CAM Sandra Camacho (79), Noemi Faria (79), Marisa Vieira (79), Tânia Freitas (80)			Lisboa (U)	21-04-1996	
3º	4.09,28		CAM Marina Aveiro (83), Gorety Baptista (82), Sofia Marques (82), Anabela Correia (84)			Rio Maior	20-06-1999	
4º	4.10,56		AJS Lúcia Serrão(91);Camila João(89);Carolina Ornelas(89);Liliana Henriques(90)			Luso	18-06-2006	
5º	4.12,82		GDE Jessica Gouveia (86), Ana Martins (87), Lúcia Vieira (86), Elda Laranja (86)			Maia	28-06-2003	
6º	4.14,23		CAM Dina Vieira (83), Gorety Batista (82), Rubina Serrão (81), Anabela Correia (84)			Viseu	13-06-1998	
7º	4.14,71		Seleção da Madeira Tânia Caires (87), Ana Martins (87), Jessica Gouveia (86), Elda Laranja (86)			Angra Heroísmo	08-06-2003	
8º	4.16,44		GDE Cizina Pestana (85), Cláudia Ribeiro (84), Carina Aguiar (86), Jessica Gouveia (86)			Funchal	05-01-2002	
9º	4.17,23		CSM Lara Fernandes (73), Carla Perestrelo (73), Lúcia Carvalho (73), Ivone Camacho (74)			Lisboa (N)	09-07-1989	
10º	4.28,84		Seleção da Madeira Ana Martins (87), Tânia Caires (87), Vitória Serrão (87), Marina Abreu (87)			Maspalomas	29-05-2004	

HEPTATLO

1º	3.619 p	Lúcia Serrão	1991	AJS	Lisboa (U)	04-05-2008	17,07(-0,7)-1,50-9,11-29,20(-2,9)-4,63(-0,6)-19,93-2.33,46
2º	3.403 p	Camila Lucena	1992	CSM	Machico	25-04-2010	17"66(2,9)+1,51+9,15+28"01(1,6) / 4,91(0,7)+18,46+3'01"87
3º	3.342 p	Liliana Henriques	1990	AJS	Machico	01-04-2007	17,2(-1,8)-1,38-7,67-27,14(-3,3)-4,45(-0,8)-x-2.21,1
4º	3.030 p	Ana Lúcia Viveiros	1992	ADRAP	Machico	13-04-2008	18,88(-0,4)-1,34-9,58-30,83(-2,7)-4,57(-0,6)-21,72-2.48,02
5º	2.910 p	Elisa C. Freitas	1994	ADRAP	Machico	25-04-2010	18"88(2,9)+1,45+7,28+29"65(1,6) / 4,72(0,2)+15,94+2'58"12