



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

PROGRAMA OLÍMPICO

100 metros

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

200 metros

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

400 metros

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



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
<b>800 metros</b>								
1º	<b>1.47,46</b>		<b>Diogo Sousa</b>	1983	GDE	Barcelona	06/05/2004	
2º	<b>1.49,08</b>	pc	Duarte Ponte	1973	GDE	Espinho	06/02/2000	
3º	<b>1.49,11</b>		Marco Rebelo	1973	CSM	Funchal	08/07/1995	
4º	<b>1.49,58</b>		Armando Monteiro	1974	GDE	Lisboa (A)	17/05/1997	
5º	<b>1.50,30</b>		<b>Hélio Fumo</b>	1983	GDE	Lisboa (U)	26/06/2011	
6º	<b>1.51,22</b>		Luís Pinto	1975	CSM	Seia	23/07/2006	
7º	<b>1.51,93</b>		Henrique Meira	1971	CSM	Lisboa (U)	13/02/1999	
8º	<b>1.52,08</b>		Norberto Pereira	1959	GSS	Lisboa (N)	08/07/1984	
9º	<b>1.52,09</b>		Emanuel Viveiros	1960	CSM	Lisboa (N)	11/06/1989	
10º	<b>1.52,11</b>		Lino Correia	1960	CSM	Lisboa (N)	21/07/1985	
<b>1.500 metros</b>								
1º	<b>3.40,98</b>		<b>Marco Rebelo</b>	1973	CSM	Funchal	25/07/1998	
2º	<b>3.41,52</b>		Armando Monteiro	1974	GDE	Maia	04/07/1998	
3º	<b>3.43,75</b>		Túlio António a)	1983	CSM	Jerez	24/06/2008	a) Angola
4º	<b>3.45,0</b>		Nicolas K. Kipkeday a)	1983	GDE	Óbidos	06/05/2001	a) Quénia
5º	<b>3.46,70</b>		Luís Pinto	1975	CSM	Funchal	11/07/2004	
6º	<b>3.48,1</b>		Francisco Viveiros	1961	CSM	Lisboa (N)	15/08/1987	
7º	<b>3.48,38</b>		Eduardo M'bengani a)	1985	CSM	Lisboa (U)	06/07/2005	a) Congo
8º	<b>3.49,81</b>		José Moreira	1964	GDE	Funchal	30/05/1998	
9º	<b>3.49,97</b>		Cipriano Lucas	1963	CSM	Lisboa (N)	23/07/1983	
10º	<b>3.50,4</b>		Diogo Sousa	1983	GDE	Lisboa (U)	18/06/2002	
<b>5.000 metros</b>								
1º	<b>13.26,38</b>		Nicolas K. Kipkeday a)	1983	GDE	Rio Maior	09/05/2001	a) Quénia
2º	<b>13.59,25</b>		<b>Alberto Paulo</b>	1985	CSM	Leiria	17/07/2010	
3º	<b>14.13,42</b>		Licínio Pimentel	1973	GDE	Lisboa (U)	31/07/2004	
4º	<b>14.17,6</b>		José Frias	1959	GSS	Lisboa (U)	03/06/1984	
5º	<b>14.21,71</b>		Eduardo Mbengani a)	1985	CSM	Leiria	03/06/2006	a) Congo
6º	<b>14.22,88</b>		Ricardo Abreu	1979	GDE	Leiria	26/05/2007	
7º	<b>14.32,30</b>		Túlio António a)	1983	CSM	Setúbal	24/05/2008	a) Angola
8º	<b>14.34,49</b>		Marco Rebelo	1973	GDE	Lisboa (U)	29/05/1999	
9º	<b>14.38,76</b>		Luís Mendes	1990	GDE	Maia	30/06/2010	
10º	<b>14.43,3</b>		Cipriano Lucas	1963	CSM	Lisboa (N)	03/07/1983	



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
<b>10.000 metros</b>								
1º	<b>29.40,3</b>		<b>José Frias</b>	1959	GSS	Lisboa (N)	21/04/1984	
2º	<b>30.29,0</b>		<b>Manuel Dionísio</b>	1957	CDN	Lisboa (N)	19/05/1979	
3º	<b>30.32,73</b>		<b>Alberto Paulo</b>	1985	CSM	Maia	01/07/2006	
4º	<b>30.40,20</b>		<b>Luís Mendes</b>	1990	GDE	Braga	08/05/2010	
5º	<b>30.45,75</b>		<b>Ricardo Abreu</b>	1979	GDE	Lisboa (U)	28/06/2008	
6º	<b>31.02,30</b>		<b>Tiago F. Silva</b>	1986	ADRAP	Ribeira Brava	16/04/2011	
7º	<b>31.19,69</b>		<b>João Ricardo Jardim</b>	1965	CSM	Lisboa (U)	24/06/1995	
8º	<b>31.53,0</b>		<b>Eugénio Pinto</b>	1968	FC	Funchal	18/05/2001	
9º	<b>32.09,3</b>		<b>Paulo C. Gomes</b>	1960	INATEL	Funchal	01/06/1990	
10º	<b>32.10,9</b>		<b>Leonardo Caetano</b>	1950	ACF	Funchal	04/03/1972	
<b>3.000 metros obstáculos</b>								
1º	<b>8.22,41</b>		<b>Alberto Paulo</b>	1985	CSM	Daegu /KOR	29/08/2011	RR Absoluto
2º	<b>8.35,66</b>		<b>Marco Rebelo</b>	1973	CSM	Maia	02/08/1998	
3º	<b>9.04,93</b>		<b>Manuel Fernandes</b>	1992	CSM	Ribeira Brava	06/07/2011	
4º	<b>9.11,0</b>		<b>Francisco Viveiros</b>	1961	CSM	Lisboa (N)	24/04/1988	
5º	<b>9.11,75</b>		<b>Eduardo Mbengani a)</b>	1985	CSM	Lisboa (U)	21/07/2004	a) Congo
6º	<b>9.16,99</b>		<b>José Moreira</b>	1964	GDE	Lisboa (U)	17/05/1998	
7º	<b>9.17,1</b>		<b>Manuel Dionísio</b>	1957	CDN	Lisboa (N)	25/07/1981	
8º	<b>9.28,60</b>		<b>Paulo C. Gomes</b>	1960	CSM	Lisboa (N)	09/06/1985	
9º	<b>9.28,7</b>		<b>Carlos Santos</b>	1970	CSM	Funchal	24/06/1990	
10º	<b>9.29,96</b>		<b>Alexandre Santana</b>	1978	GDE	Lisboa (U)	23/05/2004	
<b>110 metros barreiras (1,067)</b>								
1º	<b>14,46</b>	-0,1	<b>Amâncio Santos</b>	1973	GDE	Lisboa (U)	05/08/2000	
2º	<b>14,56</b>	-0,6	<b>Rodrigo Dionísio</b>	1985	GDE	Seixal	31/05/2009	
3º	<b>14,88</b>	-0,2	<b>Sérgio Duro</b>	1980	GDE	Beja	18/05/2002	
4º	<b>15,00</b>	-0,6	<b>Alain Monteiro</b>	1970	CSM	Funchal	12/07/1997	
5º	<b>15,05</b>	1,1	<b>Pedro Feleciano</b>	1973	GDE	Lisboa (U)	03/07/1998	
6º	<b>15,06</b>	0,9	<b>Arlindo Pinheiro a)</b>	1972	CSM	Lisboa (U)	14/07/2002	a) Cabo Verde
7º	<b>15,30</b>	1,3	<b>Francisco Gonçalves</b>	1981	CAM	Lisboa (U)	14/07/2002	
8º	<b>15,34</b>	1,6	<b>Roberto Gonçalves</b>	1989	GDE	Ribeira Brava	04/05/2008	
9º	<b>15,37</b>	0,3	<b>Alberto Fraga</b>	1980	GDE	Guarda	07/06/2009	
10º	<b>15,72</b>	0,0	<b>Hugo Silva</b>	1991	CSM	Leiria	14/06/2009	



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

**400 metros barreiras (0,91)**

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

**Salto em Altura**

1º	<b>2,15</b>		<b>Paulo J. Gonçalves</b>	1985	GDE	Covilhã	09/06/2007	
2º	<b>2,08</b>		João Almeida	1988	CSM	Lisboa (U)	10/06/2008	
3º	<b>2,07</b>	pc	Frederico Spínola	1978	GDE	Espinho	08/01/2000	
	<b>2,07</b>	pc	Rodrigo Dionísio	1985	GDE	Espinho	28/02/2010	
5º	<b>2,01</b>		José Durão	1969	CSM	Lisboa (N)	20/05/1990	
6º	<b>2,01</b>		Diogo Espinha	1987	CSM	Guarda	05/07/2008	
7º	<b>2,00</b>		Renato Jesus	1981	CSM	Funchal	24/01/2004	
8º	<b>1,98</b>		Rui Sousa	1977	CSM	Maia	14/06/1997	
9º	<b>1,97</b>		Jorge Abreu	1993	AJS	Machico	30/04/2011	
10º	<b>1,96</b>		Hélder Santos	1990	ADRAP	Ribeira Brava	06/07/2011	

**Salto com Vara**

1º	<b>4,87</b>		<b>Helder Fernandes</b>	1977	CSM	Funchal	26/05/2005	
2º	<b>4,85</b>		Hugo Serra	1977	GDE	Coimbra (M)	04/06/2000	
3º	<b>4,70</b>		<b>Décio Faria</b>	1991	AJS	Guimarães	02/07/2011	RR Sub23
4º	<b>4,65</b>	pc	Filipe Lara Ramos	1978	GDE	Espinho	15/02/2004	
5º	<b>4,60</b>		Gonçalo Pacheco	1978	CSM	Funchal	13/07/2005	
6º	<b>4,52</b>		Diogo Branco	1985	CSM	Luso	01/07/2007	
7º	<b>4,50</b>		Paulo Jardim	1977	GDE	Coimbra (M)	20/07/1997	
	<b>4,50</b>		José Camacho	1971	CSM	Funchal	26/06/2001	
9º	<b>4,30</b>	pc	Alberto Fraga	1980	CSM	Espinho	25/02/2001	
	<b>4,30</b>		Renato Araújo	1993	CSM	Ribeira Brava	18/12/2011	



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

Salto em Comprimento

1º	<b>7,55</b>	0,5	<b>Vladimir Letnicov a)</b>	1981	GDE	Istambul	18/06/2005	a) Ucrania
2º	<b>7,41</b>	-1,0	<b>Diogo Espinha</b>	1987	CSM	Guarda	05/07/2008	
3º	<b>7,32</b>	1,2	<b>Paulo Jardim</b>	1977	GDE	Funchal	29/07/1998	
4º	<b>7,22</b>	0,1	<b>Bruno Costa</b>	1992	CSM	Guimarães	02/07/2011	RR Juniores
5º	<b>7,10</b>	2,0	<b>Alberto Fraga</b>	1980	GDE	Funchal	09/01/1999	
6º	<b>7,06</b>		<b>Emanuel Viveiros</b>	1960	CSM	Lisboa (L)	06/06/1981	
7º	<b>7,06</b>		<b>Daniel Pó</b>	1971	GDE	Lisboa (U)	16/03/1997	
8º	<b>7,00</b>	0,8	<b>João Frias</b>	1991	ADRAP	Luso	23/05/2009	
9º	<b>6,99</b>	-0,4	<b>Éder Pires b)</b>	1990	CSM	Machico	09/04/2011	b) Cabo Verde
10º	<b>6,98</b>	1,8	<b>Luís Bernardo</b>	1986	GDE	Funchal	11/07/2004	

Triplo Salto

1º	<b>16,46</b>	0,0	<b>Vladimir Letnicov a)</b>	1981	GDE	Istambul	19/06/2005	a) Ucrania
2º	<b>15,39</b>	2,0	<b>Diogo Espinha</b>	1987	CSM	Guarda	06/07/2008	
3º	<b>15,33</b>	-0,6	<b>Bruno Carmo</b>	1981	GDE	Seia	23/07/2006	
4º	<b>14,95</b>	pc	<b>Amâncio Santos</b>	1977	GDE	Espinho	28/01/2001	
5º	<b>14,78</b>		<b>Graciano Farinha</b>	1962	CSM	Funchal	06/07/1986	
6º	<b>14,69</b>	0,3	<b>Bruno Costa</b>	1992	CSM	Lisboa (U)	10/07/2011	RR Juniores
7º	<b>14,51</b>	-0,6	<b>Marco Abreu</b>	1977	GDE	Funchal	20/07/2003	
8º	<b>14,51</b>	1,3	<b>Pedro Freitas</b>	1989	CSM	Machico	05/05/2007	
9º	<b>14,38</b>	0,2	<b>Éder Pires b)</b>	1990	CSM	Ribeira Brava	20/02/2011	b) Cabo Verde
10º	<b>14,36</b>	1,5	<b>João Frias</b>	1991	ADRAP	Leiria	17/05/2008	
	<b>14,36</b>	1,3	<b>Renato Araújo</b>	1993	AJS	Ribeira Brava	15/05/2011	

Lançamento do Peso (7,257 kg)

1º	<b>16,04</b>		<b>Marçal Rodrigues</b>	1990	CSM	Funchal	01/07/2010	
2º	<b>16,00</b>		<b>André Vital e Silva</b>	1980	GDE	Lisboa (U)	05/03/2006	
3º	<b>15,69</b>		<b>André Gonçalves</b>	1986	CSM	Funchal	14/05/2011	
4º	<b>15,40</b>		<b>Angelino Gonçalves</b>	1970	GDE	Funchal	14/07/2003	
5º	<b>14,85</b>	pc	<b>Paulo Gonçalves</b>	1988	CSM	Pombal	08/02/2009	
6º	<b>14,49</b>		<b>Ricardo Fernandes</b>	1962	CSM	Almada	10/02/2001	
7º	<b>14,40</b>		<b>Nicolau Barros</b>	1971	CSM	Funchal	14/02/1999	
8º	<b>13,73</b>		<b>Antº Miguel Pinto</b>	1984	GDE	Ribeira Brava	17/07/2009	
9º	<b>13,72</b>		<b>Alexandre Jesus</b>	1981	GDE	Aveiro	25/03/2000	
10º	<b>13,65</b>	pc	<b>Alberto Fraga</b>	1980	CSM	Alpiarça	20/12/2003	



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

**Lançamento do Disco (2 kg)**

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

**Lançamento do Martelo (7,257 kg)**

1º	<b>67,17</b>		<b>André Vital e Silva</b>	1980	GDE	Lagos	06/04/2006	
2º	<b>60,55</b>		Mário Rocha	1972	GDE	Porto (I)	11/07/1999	
3º	<b>59,06</b>		Nuno Coelho	1977	GDE	Almada	06/05/2000	
4º	<b>58,22</b>		<b>João Venade</b>	1988	CSM	V.N. Cerveira	10/12/2011	
5º	<b>53,94</b>		João F. Almeida	1986	CSM	Viseu	21/05/2006	
6º	<b>53,08</b>		Silvério Manso	1957	CSM	Lisboa (N)	20/05/1990	
7º	<b>53,02</b>		António Magalhães	1970	CSM	Lisboa (U)	02/07/1997	
8º	<b>50,60</b>		Tiago Chaves	1991	GDE	Funchal	01/07/2010	
9º	<b>50,30</b>		Daniel Soares	1990	AJS	Funchal	01/07/2010	
10º	<b>44,59</b>		Bráulio Silva	1971	CSM	Machico	29/07/2006	

**Lançamento do Dardo (800 gr)**

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



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

20.000 m / 20 km Marcha

1º	<b>1:32'53"8</b>		<b>Luís Gil</b>	1975	CSM	Rio Maior	25/04/2007	
2º	<b>1:33'23"</b>		<b>Rui Teixeira</b>	1977	CSM	Rio Maior	27/03/1999	
3º	<b>1:39'48"5</b>		<b>Eduardo Garcia</b>	1976	CSM	Maia	04/05/1996	
4º	<b>1:40'35"</b>		<b>Daniel Neves</b>	1982	CSM	Porto	23/06/2002	
5º	<b>1:47'42"</b>		<b>Carlos Fernandes</b>	1969	CDN	Montijo	19/05/1990	
6º	<b>1:51'58"</b>		<b>Diogo Oliveira</b>	1985	CSM	Grândola	13/01/2007	
7º	<b>1:52'47"4</b>		<b>Artur Vasconcelos</b>	1989	GDE	Luso	02/05/2009	
8º	<b>1:53'06"</b>	tp	<b>Ricardo Crespo</b>	1981	GDE	S. João Madeira	01/03/2003	
9º	<b>1:57'12"</b>		<b>Leonel Gomes</b>	1988	ADRAP	Ferreira Alentejo	03/03/2007	

50 km Marcha

1º	<b>4:14'58"</b>		<b>Luís Gil</b>	1975	CSM	Ferrª Alentejo	03/03/2007	
----	-----------------	--	-----------------	------	-----	----------------	------------	--

Decatlo

1º	<b>6 802 p</b>		<b>Alberto Fraga</b>	1980	CSM	Lisboa (U)	20/06/2004	( 11"94 + 6,86 + 12,72 + 1,88 + 51"66 / 15"42 + 33,93 + 4,05 + 45,62 + 4'59"11 )
2º	<b>6 169 p</b>		<b>José Durão</b>	1969	CSM	Lisboa (N)	10/06/1990	( 11"84 + 6,90 + 8,68 + 2,01 + 51"44 / 16"40 + 30,22 + 3,10 + 37,78 + 4'24"81 )
3º	<b>6 014 p</b>		<b>Emanuel Viveiros</b>	1960	CSM	Lisboa (N)	18/04/1987	( 11"7 + 6,74 + 10,60 + 1,74 + 50"6 / 19"4 + 32,84 + 3,00 + 52,02 + 4'15"5 )
4º	<b>5 973 p</b>		<b>Paulo Jardim</b>	1977	GDE	Funchal	05/04/1998	( 11"92 + 6,62 + 12,00 + 1,75 + 56"72 / 16"94 + 33,15 + 4,20 + 54,56 + 5'35"83 )
5º	<b>5 896 p</b>		<b>José Sol</b>	1959	CSM	Lisboa (N)	28/08/1977	( 11"8 + 6,60 + 9,32 + 1,73 + 51"1 / 16"2 + 28,06 + 3,00 + 47,48 + 4'30"2 )
6º	<b>5 809 p</b>		<b>Vitor Dinarte Freitas</b>	1974	CSM	Funchal	05/04/1998	( 12"07 + 6,37 + 10,24 + 1,80 + 54"54 / 16"74 + 25,86 + 3,30 + 59,01 + 4'58"25 )
7º	<b>5 653 p</b>		<b>Gonçalo Pacheco</b>	1978	GDE	Machico	07/05/2006	( 11"9 + 6,27 + 10,97 + 1,82 + 58"6 / 18"9 + 31,83 + 4,30 + 50,62 + 5'07"5 )
8º	<b>5 461 p</b>		<b>Francisco Gonçalves</b>	1981	CSM	Machico	16/04/2000	( 12"04 + 6,18 + 12,05 + 1,70 + 54"6 / 16"88 + 31,54 + 42,12 + 2,40 + 4'52"25 )
9º	<b>5 382 p</b>		<b>Angelino Gonçalves</b>	1970	CSM	Funchal	05/04/1998	( 12"00 + 5,55 + 12,32 + 1,65 + 55"73 / 18"04 + 36,57 + 3,40 + 44,86 + 5'19"18 )
10º	<b>5 250 p</b>		<b>Décio Faria</b>	1991	AJS	Machico / R.Brava	01/05/2011	( 12"13 + 6,25 + 10,51 + 1,73 + 57"70 / 17"83 + 25,10 + 4,00 + 40,59 + 5'24"9 )



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

4 X 100 metros

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

**Outros Clubes:**

<b>44,43</b>	<b>ADRAP</b>					Machico	08/07/2009	
			António Ornelas 89 + Germano Oliveira 89 + Roberto Nóbrega 92 + Afonso Fernandes 90					
<b>45,13</b>	<b>AJS</b>					Machico	08/07/2009	
			Dinarte Gomes 91 + Roberto Faria 91 + Décio Faria 91 + João Gonçalves 91					
<b>45,91</b>	<b>CCDPM</b>					Viseu	07/07/2007	
			Sean Castro 89 + Jean Fourie 90 + Roberto Gonçalves 89 + André Gonçalves 90					
<b>46,40</b>	<b>CAM</b>					Luso	17/06/2006	
			Énio Pimenta 89 + João Frias 91 + Sean Castro 89 + André Gonçalves 90					
<b>47,25</b>	<b>CAFH</b>					Ribeira Brava	14/07/2010	
			José Víctor Abreu 91 + Emídio Rodrigues 65 + Roberto Prioste 83 + Nelson Prioste 89					



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

4 X 400 metros

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

**Outros Clubes:**

	<b>3.27,09</b>		<b>CDN</b>			Funchal	21/07/1991	
			Nuno Andrade 72 + Nélio Ornelas 72 + Marco Rebelo 73 + Mauricio Ribeiro 73					
	<b>3.27,81</b>		<b>ADRAP</b>			Ribeira Brava	14/07/2010	
			Wilson Barros 94 + Tiago F. Silva 86 + Paulo Lima 93 + Roberto Nóbrega 92					
	<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					
	<b>3.35,07</b>		<b>CAFH</b>			Ribeira Brava	18/07/2009	
			Edwin Nunes 89 + André Neto 89 + Roberto Prioste 83 + Nelson Prioste 89					
	<b>3.35,49</b>		<b>CCDPM</b>			Viseu	08/07/2007	
			Sean Castro (89), Diogo Canada (88), André Gonçalves (90), Roberto Gonçalves (89)					
	<b>3.37,18</b>		<b>CAM</b>			Luso	18/06/2006	
			André Gonçalves (90), Roberto Gonçalves (89), Sean Castro (89), João Frias (91)					



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

OUTRAS PROVAS

60 metros

1º	<b>6,81</b>	pc	<b>Dany Gonçalves</b>	1985	CSM	Pombal	14/02/2009	
2º	<b>6,91</b>	-1,1	<b>Alberto Fraga</b>	1980	CSM	Funchal	24/01/2004	
3º	<b>6,98</b>	pc	<b>Tiago Ganço</b>	1977	CSM	Braga	01/02/1997	
4º	<b>6,99</b>	pc	<b>Pedro Rosa</b>	1972	GDE	Espinho	29/01/2000	
5º	<b>7,02</b>	pc	<b>Pedro Antunes</b>	1977	GDE	Lisboa	03/03/2001	
6º	<b>7,05</b>	pc	<b>Filipe Santos</b>	1984	GDE	Pombal	12/02/2011	
7º	<b>7,06</b>		<b>Vitor Jorge</b>	1974	GDE	Funchal	24/01/1998	
8º	<b>7,09</b>	pc	<b>Manuel Araújo</b>	1971	GDE	Braga	01/02/1997	
9º	<b>7,10</b>	pc	<b>Ricardo Lemos</b>	1973	GDE	Espinho	17/01/1998	
10º	<b>7,13</b>	pc	<b>Wilson Ogbeide a)</b>	1977	GDE	Espinho	30/01/1999	Nigéria

300 metros

1º	<b>33,30</b>		<b>Sérgio Duro</b>	1980	GDE	Viseu	01/05/2003	
2º	<b>35,13</b>		<b>Pedro Antunes</b>	1977	GDE	Viseu	01/05/2000	
3º	<b>35,58</b>		<b>Ivo Graça</b>	1984	CSM	Viseu	01/05/2003	
4º	<b>35,60</b>		<b>Bruno Girão</b>	1975	CSM	Lisboa (U)	04/01/2003	
5º	<b>35"5</b>		<b>José Camara</b>	1954	CSM	Funchal	18/05/1972	
6º	<b>35"6</b>		<b>Carlos M. Correia</b>	1955	CDN	Funchal	04/05/1980	
7º	<b>35,81</b>		<b>Roberto Nóbrega</b>	1992	ADRAP	Luso	27/06/2009	
8º	<b>36,06</b>		<b>Hermano Gouveia</b>	1981	CSM	Ribeira Brava	02/05/2009	
9º	<b>36,11</b>		<b>Eurico Teixeira</b>	1980	GDE	Viseu	01/05/2000	
10º	<b>36,16</b>		<b>Roberto Gonçalves</b>	1989	GDE	Machico	19/04/2008	

500 metros

1º	<b>64,59</b>		<b>Nuno Mendes</b>	1981	CSM	Lisboa (U)	06/01/2001	
2º	<b>64,79</b>		<b>Sérgio Duro</b>	1980	GDE	Lisboa (U)	30/04/2003	
3º	<b>65,65</b>		<b>Pedro Antunes</b>	1977	GDE	Lisboa (U)	19/02/2000	
4º	<b>65"7</b>		<b>Fernando Formiga</b>	1960	CSM	Lisboa (N)	27/03/1983	
5º	<b>65,81</b>		<b>Diogo Sousa</b>	1983	GDE	Funchal	17/07/2002	
6º	<b>66,10</b>		<b>Arlindo Pinheiro a)</b>	1972	CSM	Almada	12/02/2002	Cabo Verde
7º	<b>66,12</b>		<b>Hermano Gouveia</b>	1981	CSM	Funchal	13/12/2003	
8º	<b>66,31</b>		<b>Rúben Alves</b>	1983	CSM	Funchal	13/12/2003	



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
<b><u>1.000 metros</u></b>								
1º	<b>2.22,86</b>		<b>Armando Monteiro</b>	1974	GDE	Lisboa (A)	22/05/1997	
2º	<b>2.26,21</b>		<b>Marco Rebelo</b>	1973	CSM	Funchal	13/06/1996	
3º	<b>2.28,77</b>		<b>Francisco Viveiros</b>	1961	CSM	Funchal	17/03/1990	
4º	<b>2.30,27</b>		<b>Diogo Sousa</b>	1983	GDE	Funchal	18/02/2001	
5º	<b>2.32,48</b>		<b>Rúben Alves</b>	1983	CSM	Funchal	06/12/2003	
6º	<b>2.32,5</b>		<b>Lino Correia</b>	1960	CSM	Funchal	09/01/1987	
7º	<b>2.35,01</b>		<b>João Rodrigues</b>	1975	CFA	Funchal	18/02/2001	
8º	<b>2.35,81</b>		<b>Rui Paulo Silva</b>	1984	CSM	Funchal	06/12/2003	
9º	<b>2.36,74</b>		<b>Nuno Paulo</b>	1993	ACDSJ	Machico	24/04/2010	
<b><u>Milha</u></b>								
1º	<b>4.01,36</b>		<b>Marco Rebelo</b>	1973	GDE	Marinha Grande	27/04/1998	
2º	<b>4.06,02</b>		<b>Henrique Meira</b>	1970	CSM	Lisboa (U)	22/05/1998	
3º	<b>4.07,25</b>		<b>Armando Monteiro</b>	1974	GDE	Lisboa (U)	22/05/1998	
4º	<b>4.18,49</b>		<b>Francisco Viveiros</b>	1961	CSM	Funchal	02/02/1991	
5º	<b>4.19,0</b>		<b>José Frias</b>	1959	JAC	Funchal	15/05/1983	
6º	<b>4.19,29</b>		<b>Emanuel Viveiros</b>	1960	CSM	Funchal	02/02/1991	
7º	<b>4.24,07</b>		<b>Alexandre Santana</b>	1978	GDE	Almada	02/12/2002	
<b><u>2.000 metros</u></b>								
1º	<b>5.24,2</b>		<b>Marco Rebelo</b>	1973	CSM	Funchal	10/04/1996	
2º	<b>5.38,3</b>		<b>Mário Caseiro</b>	1969	CSM	Nazaré	02/11/2002	
3º	<b>5.40,9</b>		<b>Francisco Viveiros</b>	1961	CSM	Funchal	15/02/1981	
4º	<b>5.43,5</b>		<b>Leonardo Caetano</b>	1950	ACF	Funchal	27/02/1972	
5º	<b>5.44,3</b>		<b>Manuel Dionísio</b>	1957	CDN	Funchal	15/02/1981	
6º	<b>5.49,0</b>		<b>Lino Correia</b>	1960	CSM	Funchal	15/02/1981	
7º	<b>5.49,7</b>		<b>José Ribeiro</b>	1964	JAC	Funchal	06/02/1983	
<b><u>3.000 metros</u></b>								
1º	<b>8.04,48</b>		<b>Alberto Paulo</b>	1985	CSM	Lisboa (U)	26/06/2011	
2º	<b>8.04,95</b>	pc	<b>Licínio Pimentel</b>	1973	GDE	Espinho	15/02/2004	
3º	<b>8.08,12</b>		<b>Nicolas K. Kipkeday a)</b>	1983	GDE	Lisboa (U)	07/05/2001	a) Quénia
4º	<b>8.08,15</b>	pc	<b>Marco Rebelo</b>	1973	GDE	Espinho	13/02/2000	
5º	<b>8.12,74</b>	pc	<b>Eduardo Mbengani a)</b>	1985	CSM	Pombal	11/02/2007	a) Congo
6º	<b>8.13,34</b>		<b>João Ricardo Jardim</b>	965	GDME	Funchal	18/07/1994	
7º	<b>8.15,2</b>		<b>Túlio António a)</b>	983	CSM	Lisboa (U)	31/05/2008	a) Angola
8º	<b>8.15,52</b>		<b>Armando Monteiro</b>	1974	GDE	Lisboa (U)	27/04/1997	
9º	<b>8.18,4</b>		<b>Cipriano Lucas</b>	1963	CSM	Lisboa (N)	14/05/1983	
10º	<b>8.20,4</b>		<b>José Frias</b>	1959	GSS	Lisboa (N)	01/07/1984	



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

**60 metros barreiras (1,067)**

1º	<b>7,93</b>	pc	<b>Amâncio Santos</b>	1977	GDE	Valência	24/02/2001	
2º	<b>8,10</b>	pc	<b>Rodrigo Dionísio</b>	1985	GDE	Espinho	10/01/2009	
3º	<b>8,28</b>	1,8	<b>Sérgio Duro</b>	1980	GDE	Funchal	25/01/2003	
4º	<b>8,37</b>	pc	<b>Pedro Feliciano</b>	1973	GDE	Espinho	15/02/1998	
5º	<b>8,41</b>	1,8	<b>Arlindo Pinheiro a)</b>	1972	CSM	Funchal	25/01/2003	a) Cabo Verde
6º	<b>8,47</b>	pc	<b>Alberto Fraga</b>	1980	CSM	Alpiarça	10/01/2004	
7º	<b>8,56</b>	0,9	<b>Roberto Gonçalves</b>	1989	GDE	Ribeira Brava	18/01/2009	
8º	<b>8,74</b>	pc	<b>Alain Monteiro</b>	1970	CSM	Braga	02/02/1997	
9º	<b>8,77</b>	pc	<b>Carlos Custódio</b>	1973	CSM	Espinho	18/02/2007	
10º	<b>8,83</b>	pc	<b>Emiliano Ventura</b>	1979	GDE	Espinho	10/02/2002	

**5.000 metros Marcha**

1º	<b>21.14,65</b>		<b>Luís Gil</b>	1975	CSM	Maia	29/01/2011	
2º	<b>21.15,08</b>		<b>José Eduardo Garcia</b>	1976	CSM	Funchal	12/03/1997	
3º	<b>22.45,96</b>		<b>Daniel Neves</b>	1982	GDE	Braga	09/06/2001	
4º	<b>23.20,98</b>		<b>Vítor Silva</b>	1990	ADRAP	Ribeira Brava	11/06/2011	
5º	<b>24.32,55</b>	pc	<b>Artur Vasconcelos</b>	1989	GDE	Pombal	31/01/2009	
6º	<b>24.40,09</b>		<b>Ricardo Crespo</b>	1981	GDE	Lisboa U	08/06/2002	
7º	<b>24.42,5</b>		<b>Diogo Oliveira</b>	1985	CSM	Lisboa	20/01/2007	
8º	<b>25.04,64</b>		<b>Duarte Dias</b>	1986	CSM	Guimarães	17/05/2003	24'28" - estrada
9º	<b>25.47,74</b>		<b>Leonel Gomes</b>	1988	ADRAP	Machico	14/07/2007	
10º	<b>26.49,1</b>		<b>João F. Rodrigues</b>	1993	AJS	Ribeira Brava	15/01/2011	

**10.000 metros Marcha**

1º	<b>45.13,30</b>		<b>José Eduardo Garcia</b>	1976	CSM	Funchal	03/06/1995	
2º	<b>46.10,89</b>		<b>Daniel Neves</b>	1982	CSM	Caldas Rainha	06/07/2002	
3º	<b>46.21,0</b>		<b>Luís Gil</b>	1975	CSM	Lisboa (U)	27/07/2007	45'21" - estrada
4º	<b>48.13,89</b>		<b>Rui Teixeira</b>	1977	CSM	Funchal	10/07/1999	
5º	<b>48.48,6</b>		<b>Carlos Fernandes</b>	1969	CDN	Lisboa (L)	26/05/1990	
6º	<b>49.21,8</b>		<b>Vítor Silva</b>	1990	ADRAP	Machico	18/06/2011	
7º	<b>50.50,91</b>		<b>Artur Vasconcelos</b>	1989	GDE	Viseu	04/07/2009	
8º	<b>50.58,1</b>	tp	<b>Ricardo Crespo</b>	1981	GDE	V.R. Stº António	05/06/2001	
9º	<b>51.11,75</b>		<b>Leonel Gomes</b>	1988	ADRAP	Machico	16/06/2007	
10º	<b>52.32,99</b>		<b>Diogo Oliveira</b>	1985	CSM	Luso	30/06/2007	



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

PROGRAMA OLÍMPICO

100 metros

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

200 metros

1º	<b>24,45</b>	pc	<b>Rafaela Almeida</b>	1983	CAM	Espinho	13/02/2005	
2º	<b>24,59</b>	0,3	<b>Susana Vieira</b>	1980	CAM	Guarda	07/07/2006	
3º	<b>24,62</b>	-0,3	<b>Tânia Freitas</b>	1980	CAM	Coimbra (M)	13/08/2000	
4º	<b>24,78</b>	1,5	<b>Carolina Duarte</b>	1990	CSM	Lisboa I	14/05/2011	
5º	<b>24,83</b>		<b>Graziela Guerreiro</b>	1964	CSM	Guiana	27/04/1991	
6º	<b>25,04</b>	0,5	<b>Joana Frias</b>	1988	GDE	Leiria	14/06/2009	
7º	<b>25,05</b>	0,3	<b>Joana Arduíno</b>	1982	CAM	Braga	30/07/2000	
8º	<b>25,23</b>	pc	<b>Tatiana Orcy a)</b>	1972	CAM	Espinho	31/01/1999	a) Brasil
9º	<b>25,38</b>	-0,3	<b>Anabela Correia</b>	1984	GDE	Múrcia	25/07/2001	
10º	<b>25,54</b>	-0,4	<b>Cátia Santos</b>	1981	CSM	Braga	21/06/2000	

400 metros

1º	<b>54,80</b>		<b>Tânia Freitas</b>	1980	CAM	Madrid	03/07/2002	
2º	<b>54,87</b>		<b>Nédia Semedo</b>	1978	CAM	Seia	02/08/2003	
3º	<b>55,14</b>		<b>Maria José Frias</b>	1965	CSM	Funchal	04/06/1994	
4º	<b>55,39</b>		<b>Joana Frias</b>	1988	CAM	Lignano	07/07/2005	
5º	<b>55,56</b>		<b>Carolina Duarte</b>	1990	CSM	Lisboa U	25/06/2011	
6º	<b>56,47</b>		<b>Rafaela Almeida</b>	1983	CSM	Funchal	11/07/2004	
7º	<b>56,99</b>		<b>Liliana Henriques</b>	1990	AJS	Ribeira Brava	03/07/2008	
8º	<b>57,12</b>		<b>Cátia Santos</b>	1981	CSM	Lisboa U	27/05/2000	
9º	<b>57,14</b>		<b>Neide Vieira</b>	1979	CAM	Lisboa (A)	24/07/1999	
10º	<b>57,15</b>		<b>Míriam Tavares</b>	1991	CSM	Lisboa U	30/07/2011	



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
<b><u>800 metros</u></b>								
1º	<b>2.00,54</b>		<b>Nédia Semedo</b>	1978	CAM	Munique	08/08/2002	
2º	<b>2.07,15</b>	pc	Lilian Silva	1982	CAM	Pombal	26/01/2008	
3º	<b>2.07,21</b>		Maria José Frias	1965	CSM	Lisboa (U)	18/06/1994	
4º	<b>2.08,11</b>		Eduarda Coelho	1968	CSM	Lisboa (U)	17/05/1998	
5º	<b>2.10,64</b>		Neide Vieira	1979	CAM	Lisboa (A)	08/05/1999	
6º	<b>2.12,11</b>	pc	Sofia Monteiro	1980	CSM	Espinho	15/02/2004	
7º	<b>2.12,83</b>		Jessica Gouveia	1986	GDE	Huelva	20/06/2006	
8º	<b>2.13,19</b>	pc	Olga Pinto	1975	GDE	Pombal	10/02/2007	
9º	<b>2.13,99</b>		Patrícia Pereira	1981	CAM	Leiria	04/06/2006	
10º	<b>2.14,07</b>		Lúcia Costa	1973	CDN	Lisboa (A)	27/05/1989	
<b><u>1.500 metros</u></b>								
1º	<b>4.09,46</b>		<b>Nédia Semedo</b>	1978	CAM	Funchal	30/06/2001	
2º	<b>4.21,20</b>	pc	Lilian Silva	1982	CAM	Espinho	02/02/2008	
3º	<b>4.23,41</b>		Sara Moreira	1985	GDE	Leiria	26/05/2007	
4º	<b>4.27,21</b>	pc	Patrícia Pereira	1981	CAM	Espinho	18/02/2002	
5º	<b>4.30,31</b>	pc	Olga Pinto	1975	GDE	Espinho	31/01/2004	
6º	<b>4.30,82</b>		Eduarda Coelho	1968	CSM	Lisboa (U)	16/05/1998	
7º	<b>4.32,98</b>	pc	Madalena Carriço	1979	CAM	Pombal	26/01/2008	
8º	<b>4.34,72</b>		Sofia Monteiro	1980	CSM	Leiria	26/05/2007	
9º	<b>4.35,24</b>		Maria José Frias	1965	CSM	Lisboa (N)	14/05/1995	
10º	<b>4.36,26</b>		Ana M. Ferreira	1988	GDE	Lisboa (U)	29/05/2010	
<b><u>5.000 metros</u></b>								
1º	<b>16.33,75</b>		Grace Chesengon a)	1981	GDE	Rio Maior	09/05/2001	a) Quénia
2º	<b>16.35,27</b>		<b>Madalena Carriço</b>	1979	CAM	Seia	23/07/2006	
3º	<b>16.50,15</b>		Sara Pinho	1981	CAM	Leiria	03/06/2006	
4º	<b>16.56,15</b>		Ana M. Ferreira	1988	GDE	Lisboa (U)	12/06/2010	
5º	<b>16.59,41</b>		Patrícia Pereira	1981	CAM	Lisboa (U)	24/05/2003	
6º	<b>17.33,02</b>		Iolanda Oliveira	1966	CSM	Lisboa (U)	26/04/1997	
7º	<b>17.40,16</b>		Olga Pinto	1975	GDE	Leiria	13/06/2009	
8º	<b>17.42,27</b>		Cristina Ponte	1972	CSM	Leiria	13/06/2009	
9º	<b>17.45,08</b>		Fátima Ferreira	1973	CAM	Lisboa (U)	16/05/1998	
10º	<b>18.01,06</b>		Isabel Gouveia	1978	CAM	Leiria	10/06/2000	



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

**10.000 metros**

1º	<b>36.48,83</b>		<b>Olga Pinto</b>	1975	GDE	Ribeira Brava	14/06/2008	
2º	<b>39.24,02</b>		<b>Cristina Nascimento</b>	1979	CAFH	Ribeira Brava	16/04/2011	
3º	<b>39,31,73</b>		<b>Iolanda Oliveira</b>	1966	CSM	Maia	26/06/1994	
4º	<b>40,21,98</b>		<b>Ivone Rodrigues</b>	1970	CSM	Maia	17/07/1988	
5º	<b>41.26,04</b>		<b>Zélia Teles</b>	1964	CAM	Lisboa (U)	26/06/1994	
6º	<b>42.16,10</b>		<b>Helena Fagundes</b>	1968	CAMAD	Ribeira Brava	06/06/2009	
7º	<b>42.42,64</b>		<b>Julieta Gonçalves</b>	1974	CCDTHF	Ribeira Brava	14/06/2008	
8º	<b>43.05,84</b>		<b>Susana Rodrigues</b>	1971	CAM	Maia	07/07/1991	
9º	<b>43.24,13</b>		<b>Daniela Sousa</b>	1993	ADRAP	Ribeira Brava	16/04/2011	
10º	<b>43.55,94</b>		<b>Ana Azevedo</b>	1978	CAFH	Ribeira Brava	16/04/2011	

**3.000 metros obstáculos**

1º	<b>9.42,47</b>		<b>Sara Moreira</b>	1985	GDE	Debrecen	15/07/2007	
2º	<b>11.16,2</b>		<b>Inocência Faria</b>	1989	GDE	Leiria	26/05/2007	
3º	<b>11.20,88</b>		<b>Martinha Pestana</b>	1981	GDE	Leiria	04/06/2005	
4º	<b>11.23,5</b>		<b>Sandra Pinto</b>	1976	CSM	Leiria	26/05/2007	
5º	<b>11.35,96</b>		<b>Filipa Freitas</b>	1984	CAM	Faro	07/06/2008	
6º	<b>11.40,47</b>		<b>Daniela Sousa</b>	1993	ADRAP	Ribeira Brava	11/06/2011	
7º	<b>11.46,12</b>		<b>Joana Soares</b>	1993	ADRAP	Lisboa (U)	09/07/2011	
8º	<b>12.23,48</b>		<b>Mariana Freitas</b>	1986	CAM	Leiria	04/06/2005	
9º	<b>12.45,04</b>		<b>Vitória Serrão</b>	1987	AJS	Machico	15/07/2007	
10º	<b>13.25,52</b>		<b>Luísa Freitas</b>	1979	GDE	Lisboa (U)	28/05/2011	

**100 metros barreiras (0,84)**

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



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

**400 metros barreiras (0,76)**

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

**Salto em Altura**

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

**Salto com Vara**

1º	<b>4,03</b>		<b>Marisa Vieira</b>	1979	CAM	Funchal	06/08/2000	
2º	<b>3,95</b>		<b>Januária Pereira</b>	1979	CAM	Funchal	09/07/2005	
	<b>3,95</b>		<b>Mª Leonor Tavares</b>	1985	CSM	Lisboa (U)	23/07/2005	
4º	<b>3,90</b>		<b>Sandra Tavares</b>	1982	CSM	Braga	07/07/2001	
5º	<b>3,37</b>		<b>Tânia Vieira</b>	1985	GDE	Guarda	25/07/2003	
6º	<b>3,26</b>		<b>Sara Sousa</b>	1993	CSM	Lisboa (U)	10/07/2011	
7º	<b>3,20</b>	pc	<b>Rosana Teixeira</b>	1982	GDE	Espinho	26/01/2002	
	<b>3,20</b>		<b>Filipa Freitas</b>	1984	CAM	Funchal	20/06/2003	
	<b>3,20</b>		<b>Carla Macedo</b>	1990	GDE	Ribeira Brava	15/01/2011	
	<b>3,20</b>		<b>Camila Lucena</b>	1994	CSM	Palermo /ITA	25/05/2011	



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

Salto em Comprimento

1º	<b>6,21</b>	0,5	<b>Sandra Turpin</b>	1976	CAM	Lisboa (U)	18/07/1998	
2º	<b>6,09</b>	-1,5	<b>Marta G. Costa</b>	1980	GDE	Lisboa (U)	25/06/2011	
3º	<b>5,88</b>	1,6	<b>Ana Ângela Marçal</b>	1979	CSM	Lisboa (U)	24/05/2003	
	<b>5,88</b>	0,0	<b>Januária Pereira</b>	1979	CSM	Ribeira Brava	28/06/2008	
5º	<b>5,86</b>	0,8	<b>Marisa Vieira</b>	1979	CAM	Lisboa (U)	14/07/2002	
6º	<b>5,74</b>	1,5	<b>Paula Gonçalves</b>	1978	GDE	Almada	25/05/2002	
7º	<b>5,70</b>	2,0	<b>Cláudia Jardim</b>	1980	GDE	Guarda	08/07/2005	
	<b>5,70</b>	1,8	<b>Vanessa Rocha</b>	1990	GDE	Faro	07/06/2008	
9º	<b>5,66</b>	1,3	<b>Joana Frias</b>	1988	CAM	Creta	27/05/2005	
10º	<b>5,54</b>		<b>Isabel Pires</b>	1964	CSM	Lisboa (A)	13/06/1991	

Triplio Salto

1º	<b>13,17</b>	pc	<b>Marta G. Costa</b>	1980	GDE	Pombal	27/02/2011	RR Absoluto
2º	<b>12,96</b>	1,9	<b>Januária Pereira</b>	1979	CSM	Seixal	25/07/2009	
3º	<b>12,70</b>	0,2	<b>Vanessa Rocha</b>	1990	CSM	Lisboa (U)	31/07/2011	RR Sub23
4º	<b>12,65</b>	1,2	<b>Cláudia Jardim</b>	1980	GDE	Covilhã	16/07/2005	
5º	<b>12,06</b>	0,2	<b>Paula Gonçalves</b>	1978	GDE	Elvas	14/06/2003	
6º	<b>12,02</b>	pc	<b>Ana Ângela Marçal</b>	1979	CAM	Espinho	19/02/2006	
7º	<b>12,00</b>	0,3	<b>Marisa Vieira</b>	1979	CAM	Lisboa (U)	13/07/2002	
8º	<b>11,98</b>	-0,4	<b>Joana Frias</b>	1988	CAM	Machico	24/06/2006	
9º	<b>11,83</b>	1,5	<b>Liliana Viana</b>	1985	GDE	Elvas	14/06/2003	
10º	<b>11,75</b>	0,3	<b>Silvia Gancho</b>	1979	GDE	Lisboa (U)	01/08/2000	

Lançamento do Peso (4 kg)

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



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

Lançamento do Disco (1 kg)

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

Lançamento do Martelo (4 kg)

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

Lançamento do Dardo (600 gr)

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



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

20.000m / 20km Marcha

1º	<b>1:31.19,2</b>		<b>Maribel Gonçalves</b>	1978	CSM	Lisboa (U)	31/07/2004	
2º	<b>1:49.10</b>		<b>Andreia Freitas</b>	1983	CAM	Baixa da Banheira	26/02/2005	
3º	<b>1:52.43</b>		<b>Ana Raquel Marques</b>	1983	GDE	Rio Maior	02/04/2005	

HEPTATLO

1º	<b>5 004 p</b>		<b>Rubina Serrão</b>	1981	CSM	Funchal	19/06/2005	
			( 14"71 + 1,56 + 11,39 + 25"94 / 5,18 + 37,98 + 2'23"66 )					
2º	<b>4 823 p</b>		<b>Marisa Vieira</b>	1979	CAM	Lisboa (U)	20/06/2004	
			( 15"11 + 1,59 + 9,91 + 26"62 / 5,40 + 32,83 + 2'21"55 )					
3º	<b>4 788 p</b>		<b>Cristina Ferreira</b>	1979	CSM	Harentals	04/07/1999	
			( 15"73 + 1,54 + 12,79 + 26"66 / 4,91 + 43,79 + 2'33"79 )					
4º	<b>4 659 p</b>		<b>Ana Ferreira</b>	1978	CAM	Braga	01/06/2003	
			( 15"11 + 1,54 + 10,58 + 27"04 / 5,28 + 32,13 + 2'26"53 )					
5º	<b>4 594 p</b>		<b>Liliana Viana</b>	1985	GDE	Tallin	06/07/2003	
			( 15"46 + 1,77 + 10,04 + 27"76 / 5,27 + 30,57 + 2'40"39 )					
6º	<b>4 435 p</b>		<b>Tânia Caires</b>	1987	CSM	Luso	12/06/2011	
			( 15"71(0,9) + 1,44 + 10,76 + 26"78(0,2) / 5,23(2,6) + 29,10 + 2'26"48 )					
7º	<b>4 415 p</b>		<b>Joana Frias</b>	1988	CAM	Machico	07/05/2006	
			( 16"3 + 1,55 + 8,07 + 25"6 / 5,62 + 22,76 + 2'21"9 )					
8º	<b>4 390 p</b>		<b>Ivone Camacho</b>	1974	CAM	Lisboa (N)	02/05/1993	
			( 14"82 + 1,44 + 8,19 + 26"57 / 5,07 + 29,72 + 2'24"74 )					
9º	<b>4 124 p</b>		<b>Luísa Filipa Freitas</b>	1984	CAM	Funchal	18/05/2003	
			( 17"62 + 1,50 + 9,57 + 28"29 / 4,88 + 40,05 + 2'31"78 )					
10º	<b>3 721 p</b>		<b>Manuela Franco</b>	1963	CSM	Lisboa (N)	17/08/1986	
			( 17"25 + 1,33 + 6,93 + 27"76 / 5,04 + 28,10 + 2'27"75 )					



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

**4 X 100 METROS**

1º	<b>47,71</b>		<b>CAM</b>			Lisboa (U)	11/06/2005	
			Joana Frias 88 + Susana Vieira 80 + Ana Ângela Marçal 79 + Rafaela Almeida 83					
2º	<b>48,50</b>		<b>CAM</b>			Lisboa (I)	25/06/2000	
			Tatiana Marques 84 + Neide Vieira 79 + Marisa Vieira 79 + Tânia Freitas 80					
3º	<b>48,70</b>		<b>CAM</b>			Lisboa (U)	05/06/2004	
			Joana Frias 88 + Joana Arduíno 82 + Liliana Correia 82 + Ana Ângela Marçal 79					
4º	<b>48,76</b>		<b>CAM</b>			Coimbra	26/06/1999	
			Rubina Serrão 81 + Sofia Marques + 82 + Marisa Vieira 79 + Tânia Freitas 80					
5º	<b>49,18</b>		<b>GDE</b>			Lisboa (U)	05/06/2004	
			Jessica Gouveia 86 + Tânia Freitas 80 + Mafalda Ribeiro 83 + Liliana Viana 85					
6º	<b>49,18</b>		<b>GDE</b>			Abrantes	02/07/2005	
			Cizina Pestana 85 + Ana Martins 87 + Elda Laranja 86 + Jessica Gouveia 86					
7º	<b>49,21</b>		<b>GDE</b>			Lisboa (U)	11/06/2005	
			Tânia Freitas 80 + Jessica Gouveia 86 + Ana Martins 87 + Elda Laranja 86					
8º	<b>49,27</b>		<b>CAM</b>			Funchal	18/05/2002	
			Tatiana Marques 84 + Neide Vieira 79 + Rubina Serrão 81 + Tânia Freitas 84					
9º	<b>49,28</b>		<b>CAM</b>			Leiria	03/06/2006	
			Ana Ferreira 88 + Susana Vieira 80 + Ana Ângela Marçal 79 + Rafaela Almeida 83					
10º	<b>49,30</b>		<b>CAM</b>			Funchal	30/05/1998	
			Rubina Serrão 81 + Cláudia Jardim 80 + Noemi Faria 79 + Tânia Freitas 80					

Outros Clubes:

	<b>49,54</b>		<b>CSM</b>			Lisboa (I)	25/06/2000	
			Patrícia Vieira 79 + Cátia Santos 81 Rute Moedas 79 + Patrícia Gancho 76					
	<b>50,66</b>		<b>AJS</b>			Ribeira Brava	14/07/2010	
			Joana Soares 93 + Camila João 89 + Carla Soares 91 + Liliana Henriques 90					

	<b>54,32</b>		<b>ADRAP</b>			Ribeira Brava	13/07/2011	
			Cláudia Figueira 94 + Sofia Santos 94 + Fabiana Gomes 93 + Joana J. Pinto 95					



# Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

## As Melhores de Sempre

### ABSOLUTOS

Até  
31/Dez/2011

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

#### 4 X 400 METROS

1º	<b>3.43,36</b>		<b>CAM</b>			Braga	10/06/2001		
			Joana Arduino 82 + Neide Vieira 79 + Nédia Semedo 78 + Tânia Freitas 80						
2º	<b>3.47,91</b>		<b>CAM</b>			Maia	06/08/2000		
			Joana Arduino 82 + Goretti Baptista 82 + Neide Vieira 79 + Nédia Semedo 78						
3º	<b>3.48,22</b>		<b>CAM</b>			VR Sº António	06/05/1999		
			Tânia Freitas 80 + Maria Jose Frias 65 + Neide Vieira 79 + Nédia Semedo 78						
4º	<b>3.49,95</b>		<b>CAM</b>			Lisboa (I)	25/06/2000		
			Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80 + Marisa Vieira 79 + Nédia Semedo 78						
5º	<b>3.50,00</b>		<b>CAM</b>			Lisboa (U)	30/05/1999		
			Sónia Semedo 80 + Maria José Frias 65 + Neide Vieira 78 + Nédia Semedo 78						
6º	<b>3.50,11</b>		<b>CAM</b>			Lisboa (U)	28/05/2000		
			Joana Arduino 82 + Goretti Baptista 82 + Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80						
7º	<b>3.50,84</b>		<b>CAM</b>			Leiria	05/06/2005		
			Rafaela Almeida 83 + Neide Vieira 79 + Susana Vieira 80 + Joana Frias 88						
8º	<b>3.52,18</b>	pc	<b>CAM</b>			Espinho	02/02/2003		
			Joana Arduino 82 + Neide Vieira 79 + Nédia Semedo 78 + Marisa Vieira 79						
9º	<b>3.52,50</b>	pc	<b>GDE</b>			Pombal	24/02/2008		
			Tânia Freitas 80 + Elisa Pegado 87 + Elda Laranja 86 + Joana Frias 88						
10º	<b>3.52,88</b>		<b>GDE</b>			Seia	23/07/2006		
			Tânia Freitas 80 + Elda Laranja 86 + Olga Pinto 75 + Jessica Gouveia 86						

Outros Clubes:

	<b>4.00,56</b>		<b>CSM</b>			Lisboa (U)	21/05/1995		
			Cristina Gonçalves 76 + Nair Caldeira 76 + Celestina Granel 73 + Maria José Frias 65						
	<b>4.03,37</b>		<b>AJS</b>			Lisboa (U)	26/06/2011		
			Joana Soares 93 + Camila João 89 + Carla Soares 91 + Liliana Henriques 90						
	<b>4.39,86</b>		<b>ADRAP</b>			Ribeira Brava	12/06/2011		
			Fabiana Gomes 93 + Milisa Silva 95 + Cláudia Figueira 94 + Marta Fernandes 94						
	<b>4.52,07</b>		<b>CAFH</b>			Ribeira Brava	13/07/2011		
			Inês Rodrigues 95 + Lisandra Caires 87 + Raquel Franco 77 + Ana Azevedo 78						



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

**OUTRAS PROVAS**

**60 metros**

1º	<b>7,67</b>	pc	<b>Rafaela Almeida</b>	<b>1983</b>	<b>CAM</b>	<b>Espinho</b>	<b>12/02/2005</b>	
2º	<b>7,68</b>	pc	<b>Susana Vieira</b>	1980	CAM	Espinho	18/02/2006	
3º	<b>7,69</b>	0,2	<b>Tânia Freitas</b>	1980	CAM	Funchal	19/01/2002	
4º	<b>7,70</b>	pc	<b>Tatiana Orcy a)</b>	1972	CAM	Braga	30/01/1999	<i>Brasil</i>
5º	<b>7,75</b>	pc	<b>Patrícia Vieira</b>	1979	CSM	Braga	17/01/2004	
6º	<b>7,81</b>	pc	<b>Sandra Turpin</b>	1976	CAM	Espinho	14/02/1998	
7º	<b>7,82</b>	pc	<b>Cândida Bairrada</b>	1984	CSM	Pombal	23/02/2008	
	<b>7,82</b>	1,4	<b>Joana Frias</b>	1988	GDE	Ribeira Brava	03/01/2009	
9º	<b>7,84</b>	pc	<b>Anabela Correia</b>	1984	GDE	Lisboa	03/03/2001	
	<b>7,84</b>	pc	<b>Liliana Correia</b>	1982	CAM	Espinho	14/02/2003	

**300 metros**

1º	<b>39,19</b>	pc	<b>Tânia Freitas</b>	<b>1980</b>	<b>CAM</b>	<b>Espinho</b>	<b>03/02/2001</b>	
2º	<b>40,35</b>		<b>Nédia Semedo</b>	1978	CAM	Lisboa (U)	05/01/2002	
3º	<b>40,62</b>		<b>Rafaela Almeida</b>	1983	CAM	Maia	02/01/2005	
4º	<b>40,65</b>		<b>Maria José P. Frias</b>	1965	CSM	Funchal	08/07/1992	
5º	<b>40"7</b>		<b>Joana Frias</b>	1988	CAM	Funchal	04/07/2003	
6º	<b>41,03</b>		<b>Susana Vieira</b>	1980	CAM	Maia	02/01/2005	
7º	<b>41,44</b>		<b>Liliana Henriques</b>	<b>1990</b>	<b>AJS</b>	<b>Ribeira Brava</b>	<b>21/05/2011</b>	
8º	<b>41,45</b>		<b>Tatiana Orcy a)</b>	1972	CAM	Maia	10/04/1999	<i>a) Brasil</i>
9º	<b>41"5</b>		<b>Cristina Viúla</b>	1968	CAM	Funchal	06/06/1990	
10º	<b>41,89</b>		<b>Joana Arduíno</b>	1982	CAM	Viseu	01/05/2001	

**500 metros**

1º	<b>75,40</b>		<b>Jessica Gouveia</b>	<b>1986</b>	<b>GDE</b>	<b>Elvas</b>	<b>08/05/2005</b>	
2º	<b>76,28</b>		<b>Maria José Frias</b>	1965	CSM	Funchal	08/07/1992	
3º	<b>78,76</b>		<b>Neide Vieira</b>	1979	CAM	Funchal	11/12/2004	
4º	<b>79,87</b>		<b>Lúcia Costa</b>	1973	CAM	Maia	28/04/1991	
5º	<b>81"0</b>		<b>Tânia Freitas</b>	1980	GDE	Machico	09/12/2006	
6º	<b>81"3</b>		<b>Elda Laranja</b>	1986	GDE	Machico	09/12/2006	
7º	<b>82,38</b>		<b>Gorety Batista</b>	1982	CAM	Funchal	06/12/2003	



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
<b><u>1.000 metros</u></b>								
1º	<b>2.45,57</b>		<b>Nédia Semedo</b>	1978	CAM	Lisboa (U)	05/01/2002	
2º	<b>2.48,51</b>		Lilian Silva	1982	CAM	Metz	04/07/2008	
3º	<b>2.52,20</b>	pc	Eduarda Coelho	1968	CSM	Braga	10/01/1998	
4º	<b>2.54,5</b>		Maria José P. Frias	1965	CAM	Funchal	21/07/1990	
5º	<b>2.58,70</b>		Sofia Monteiro	1980	CSM	Lisboa (I)	03/01/2004	
6º	<b>2.58,9</b>		Lúcia Costa	1973	CDN	Lisboa (N)	12/03/1989	
7º	<b>2.59,0</b>		Isabel Gouveia	1978	CAM	Lisboa (A)	11/01/1998	
8º	<b>3.01,1</b>		Olga Pinto	1975	GDE	Machico	16/12/2005	
9º	<b>3.02,3</b>		Sónia Semedo	1980	CAM	Amadora	27/10/2001	
<b><u>3.000 metros</u></b>								
1º	<b>9.15,00</b>		<b>Sara Moreira</b>	1985	GDE	Covilhã	10/06/2007	
2º	<b>9.25,32</b>		Madalena Carriço	1979	CAM	Espinho	19/02/2006	
3º	<b>9.27,93</b>		Nédia Semedo	1978	CAM	Lisboa (I)	27/06/2000	
4º	<b>9.33,54</b>		Sara Pinho	1981	CAM	Pombal	11/02/2007	
5º	<b>9.44,41</b>		Ana M. Ferreira	1988	GDE	Lisboa (U)	27/06/2010	
6º	<b>9.45,04</b>		Patrícia Pereira	1981	CAM	Espinho	02/02/2003	
7º	<b>9.59,64</b>		Cristina Ponte	1972	CSM	Espinho	03/02/2008	
8º	<b>10.00,20</b>		Olga Pinto	1975	GDE	Braga	27/01/2007	
9º	<b>10.04,11</b>		Isabel Gouveia	1978	CAM	Espinho	06/01/1999	
10º	<b>10.06,95</b>		Iolanda Oliveira	1966	CSM	Lisboa (U)	27/04/1997	
<b><u>60 metros barreiras (0,84)</u></b>								
1º	<b>8,29</b>	pc	<b>Sandra Turpin</b>	1976	CAM	Espinho	07/02/1998	
2º	<b>8,33</b>	pc	Patricia Vieira	1979	GDE	Madrid	19/02/2005	
3º	<b>9,05</b>	pc	Carine Silva	1984	GDE	Espinho	16/02/2003	
4º	<b>9,05</b>	pc	Tânia Caires	1987	CSM	Pombal	11/03/2009	
5º	<b>9,09</b>	pc	Marisa Vieira	1979	CAM	Espinho	05/02/2005	
6º	<b>9,13</b>	pc	Débora Encarnação	1989	CAM	Pombal	26/01/2008	
7º	<b>9,18</b>	1,5	Cristina Ferreira	1979	CAM	Funchal	15/01/2000	
8º	<b>9,22</b>	pc	Ana Ferreira	1978	CAM	Espinho	09/02/2003	
9º	<b>9,22</b>	pc	Sandra Borges	1983	CSM	Espinho	06/03/2005	
10º	<b>9,30</b>	pc	Ivone Camacho	1974	CAM	Braga	07/03/1993	



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

**3.000 metros Marcha**

1º	<b>12'37"89</b>		<b>Maribel Gonçalves</b>	1978	CSM	Ribeira Brava	12/07/2008	
2º	<b>14'17"74</b>	pc	<b>Andreia Freitas</b>	1983	GDE	Pombal	14/02/2009	
3º	<b>14'51"81</b>	pc	<b>Ana Raquel Marques</b>	1983	GDE	Espinho	25/02/2006	
4º	<b>15'58"97</b>		<b>Rubina Soares</b>	1992	AJS	Lisboa U	12/06/2010	
5º	<b>14'59"61</b>	pc	<b>Mónica Pereira</b>	1978	GDE	Espinho	12/02/2000	
6º	<b>17'01"51</b>		<b>Ana Jesus</b>	1989	AJS	Funchal	05/03/2005	
7º	<b>17'40"36</b>		<b>Mariana Teixeira</b>	1992	GDE	Faro	07/06/2008	
8º	<b>17'56"3</b>		<b>Mariana Freitas</b>	1986	CAM	Funchal	22/05/2005	
9º	<b>18'08"76</b>		<b>Laura Ramos</b>	1992	AJS	Ribeira Brava	12/07/2008	
10º	<b>18'20"6</b>	pc	<b>Angélica Andrade</b>	1980	CAM	Espinho	28/02/1998	

**10.000 metros Marcha**

1º	<b>43.59,27</b>		<b>Maribel Gonçalves</b>	1978	CSM	Seixal	19/07/2008	
2º	<b>51.54,57</b>		<b>Andreia Freitas</b>	1983	GDE	Seixal	25/07/2009	
3º	<b>52.26,02</b>		<b>Ana Raquel Marques</b>	1983	GDE	Lisboa (U)	23/07/2005	
4º	<b>56.33,4</b>		<b>Mónica Pereira</b>	1978	GDE	Funchal	10/07/1999	
5º	<b>59.33,02</b>		<b>Rubina Soares</b>	1992	AJS	Lisboa (U)	26/06/2010	
6º	<b>60.16,2</b>		<b>Mariana F. Rodrigues</b>	1994	AJS	Ribeira Brava	29/06/2011	
7º	<b>70.30,80</b>		<b>Ana Jesus</b>	1989	AJS	Funchal	11/12/2004	
8º	<b>75.15,14</b>		<b>Laura Ramos</b>	1992	AJS	Machico	21/06/2008	

**Dardo 600 (Modelo Antigo - até 1999)**

1º	<b>58,50</b>		<b>Helena Gouveia</b>	1972	CSM	Funchal	28/04/1995	
2º	<b>47,47</b>		<b>Cristina Ferreira</b>	1979	CSM	Funchal	10/03/1999	
3º	<b>45,98</b>		<b>Cristina Sousa</b>	1973	CAM	Lisboa (N)	29/07/1990	
4º	<b>41,64</b>		<b>Sandra Turpin</b>	1976	CAM	Lisboa (U)	11/07/1998	
5º	<b>37,16</b>		<b>Maria João Sousa</b>	1966	CAM	Funchal	29/04/1984	
6º	<b>36,96</b>		<b>Lúcia Carvalho</b>	1973	CSM	Funchal	07/07/1990	
7º	<b>36,18</b>		<b>Cláudia Jardim</b>	1980	CAM	Lisboa (U)	11/07/1998	
8º	<b>33,98</b>		<b>Paula Freitas</b>	1980	CAM	Lisboa (U)	12/05/1997	
9º	<b>33,09</b>		<b>Marta Passos</b>	1981	GDE	Funchal	24/04/1999	
10º	<b>32,38</b>		<b>Sónia Gonçalves</b>	1968	CSM	Lisboa (N)	05/07/1986	