



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

**80 metros planos**

|     |              |      |                          |      |       |               |                   |              |
|-----|--------------|------|--------------------------|------|-------|---------------|-------------------|--------------|
| 1º  | <b>9,72</b>  | 0,4  | <b>João Pedro Sousa</b>  | 1996 | ACDSJ | Leiria        | <b>04/06/2011</b> | RR Iniciados |
| 2º  | <b>9,73</b>  | 0,8  | <b>João Ramos</b>        | 1986 | GDE   | Funchal       | 01/04/2000        |              |
| 3º  | <b>9,89</b>  | 0,8  | <b>Bruno Santos</b>      | 1985 | ADRAP | Funchal       | 01/04/2000        |              |
| 4º  | <b>9,92</b>  | -0,1 | <b>Paulo Ornelas</b>     | 1993 | GDE   | Ribeira Brava | 23/07/2008        |              |
| 5º  | <b>9,97</b>  | 0,3  | <b>Bruno Rodrigues</b>   | 1984 | CDB   | Funchal       | 20/03/1999        |              |
| 6º  | <b>10,04</b> | 0,7  | <b>Rúben Gonçalves</b>   | 1986 | CSM   | Leiria        | 19/05/2001        |              |
| 7º  | <b>10,04</b> | -1,9 | <b>Pedro Vasconcelos</b> | 1989 | ADRAP | Funchal       | 17/04/2004        |              |
| 8º  | <b>10,04</b> | 1,8  | <b>João Gonçalves</b>    | 1991 | AJS   | Machico       | 04/06/2006        |              |
| 9º  | <b>10,06</b> | 0,8  | <b>Roberto Nóbrega</b>   | 1992 | CAM   | Beja          | 21/04/2007        |              |
| 10º | <b>10,08</b> | -2,8 | <b>João Olim</b>         | 1996 | GDE   | Ribeira Brava | <b>16/07/2011</b> |              |
|     | <b>9,3</b>   |      | <b>Adriano Gonçalves</b> | 1961 | CSM   | Funchal       | 05/06/1976        |              |
|     | <b>9,4</b>   |      | <b>Duarte Vieira</b>     | 1976 | CDN   | Funchal       | 20/04/1991        |              |
|     | <b>9,7</b>   |      | <b>António Brazão</b>    | 1959 | CDN   | Funchal       | 27/04/1974        |              |
|     | <b>9,7</b>   |      | <b>Ricardo Freitas</b>   | 1959 | CDN   | Funchal       | 27/04/1974        |              |
|     | <b>9,7</b>   |      | <b>João Raimundo</b>     | 1964 | CSM   | Braga         | 15/07/1979        |              |
|     | <b>9,8</b>   | 1,2  | <b>André Gonçalves</b>   | 1990 | ESPM  | Funchal       | 23/04/2005        |              |
|     | <b>9,8</b>   | -2,2 | <b>Hugo Silva</b>        | 1991 | CSM   | Machico       | 29/04/2006        |              |
|     | <b>9,8</b>   |      | <b>Carlos Coelho</b>     | 1975 | CSM   | Funchal       | 30/04/1989        |              |
|     | <b>9,8</b>   |      | <b>Vitor Betencourt</b>  | 1974 | GRCC  | Funchal       | 10/06/1989        |              |

**250 metros planos**

|     |              |  |                         |      |       |               |            |  |
|-----|--------------|--|-------------------------|------|-------|---------------|------------|--|
| 1º  | <b>31,78</b> |  | <b>Paulo Ornelas</b>    | 1993 | GDE   | Machico       | 24/11/2007 |  |
| 2º  | <b>31,96</b> |  | <b>Roberto Nóbrega</b>  | 1992 | CAM   | Machico       | 30/06/2007 |  |
| 3º  | <b>32,25</b> |  | <b>Pedro Abreu</b>      | 1996 | ADRAP | Ribeira Brava | 21/05/2011 |  |
| 4º  | <b>32,30</b> |  | <b>Marco França</b>     | 1993 | GDE   | Machico       | 24/11/2007 |  |
| 5º  | <b>32,54</b> |  | <b>David Câmara</b>     | 1995 | ADRAP | Ribeira Brava | 27/11/2010 |  |
| 6º  | <b>32,92</b> |  | <b>Belarmino Silva</b>  | 1994 | ADRAP | Machico       | 21/02/2009 |  |
| 7º  | <b>32,97</b> |  | <b>Samuel Oliveira</b>  | 1995 | CSM   | Machico       | 08/05/2010 |  |
| 8º  | <b>33,25</b> |  | <b>Filipe Gonçalves</b> | 1995 | ACDSJ | Ribeira Brava | 27/11/2010 |  |
| 9º  | <b>33,41</b> |  | <b>Tomás Pereira</b>    | 1997 | GDE   | Machico       | 10/04/2011 |  |
| 10º | <b>33,47</b> |  | <b>Pedro A. Freitas</b> | 1996 | GDE   | Ribeira Brava | 21/05/2011 |  |



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

**300 metros planos**

|     |              |  |                          |      |       |               |            |  |
|-----|--------------|--|--------------------------|------|-------|---------------|------------|--|
| 1º  | <b>37"6</b>  |  | <b>Adriano Gonçalves</b> | 1961 | CSM   | Funchal       | 20/06/1976 |  |
| 2º  | <b>38"3</b>  |  | <b>Edmundo Correia</b>   | 1963 | CDN   | Lisboa (N)    | 11/06/1978 |  |
| 3º  | <b>38,69</b> |  | <b>Pedro Abreu</b>       | 1996 | ADRAP | Ribeira Brava | 11/06/2011 |  |
| 4º  | <b>38,80</b> |  | <b>João Frias</b>        | 1991 | CAM   | Machico       | 30/06/2006 |  |
| 5º  | <b>39,12</b> |  | <b>Paulo Ornelas</b>     | 1993 | GDE   | Machico       | 30/05/2008 |  |
| 6º  | <b>39,14</b> |  | <b>Rúben Gonçalves</b>   | 1986 | CSM   | Leiria        | 20/05/2001 |  |
| 7º  | <b>39,44</b> |  | <b>Urbino Silva</b>      | 1984 | UDST  | Aveiro        | 08/05/1999 |  |
| 8º  | <b>39,62</b> |  | <b>Tomás Pereira</b>     | 1997 | GDE   | Ribeira Brava | 14/05/2011 |  |
| 9º  | <b>39,72</b> |  | <b>João Pedro Sousa</b>  | 1996 | ACDSJ | Ribeira Brava | 11/06/2011 |  |
| 10º | <b>39,79</b> |  | <b>Marco França</b>      | 1993 | GDE   | Ribeira Brava | 06/06/2008 |  |

**800 metros planos**

|     |                |  |                           |      |       |                |            |  |
|-----|----------------|--|---------------------------|------|-------|----------------|------------|--|
| 1º  | <b>2.02,7</b>  |  | <b>Edmundo Correia</b>    | 1963 | CDN   | Funchal        | 17/06/1978 |  |
| 2º  | <b>2.04,4</b>  |  | <b>Hugo Silva</b>         | 1991 | CSM   | Machico        | 04/05/2006 |  |
| 3º  | <b>2.07,3</b>  |  | <b>Marco Rebelo</b>       | 1973 | CSM   | Lisboa (N)     | 08/05/1988 |  |
| 4º  | <b>2.07,52</b> |  | <b>Gilberto Andrade</b>   | 1979 | ACDSJ | Lisboa (N)     | 09/05/1993 |  |
| 5º  | <b>2.09,0</b>  |  | <b>Emanuel Viveiros</b>   | 1960 | CDN   | Funchal        | 27/07/1975 |  |
| 6º  | <b>2.09,44</b> |  | <b>Hermano Gouveia</b>    | 1981 | UDST  | Lisboa (U)     | 12/05/1996 |  |
| 7º  | <b>2.09,5</b>  |  | <b>José Avelino Sousa</b> | 1971 | SCS   | Lisboa (N)     | 11/05/1986 |  |
| 8º  | <b>2.10,26</b> |  | <b>Fábio Fernandes</b>    | 1995 | GDE   | Machico        | 16/05/2010 |  |
| 9º  | <b>2.10,5</b>  |  | <b>Manuel Fernandes</b>   | 1992 | ADCSP | Machico        | 21/04/2007 |  |
| 10º | <b>2.10,67</b> |  | <b>Roberto Araújo</b>     | 1988 | GDE   | Angra Heroísmo | 08/06/2003 |  |

**1.000 metros planos**

|     |                |  |                           |      |       |                |            |  |
|-----|----------------|--|---------------------------|------|-------|----------------|------------|--|
| 1º  | <b>2.43,96</b> |  | <b>Fábio Fernandes</b>    | 1995 | ACDSJ | Lisboa (U)     | 22/05/2010 |  |
| 2º  | <b>2.44,9</b>  |  | <b>Manuel Fernandes</b>   | 1992 | ADCSP | Machico        | 28/04/2007 |  |
| 3º  | <b>2.45,48</b> |  | <b>Hugo Silva</b>         | 1991 | CSM   | Covilhã        | 14/05/2006 |  |
| 4º  | <b>2.47,4</b>  |  | <b>Marco Rebelo</b>       | 1973 | CSM   | Lisboa (N)     | 13/05/1988 |  |
| 5º  | <b>2.47,6</b>  |  | <b>António Nascimento</b> | 1975 | CSM   | Funchal        | 27/05/1990 |  |
| 6º  | <b>2.47,9</b>  |  | <b>Marcelo Carvalho</b>   | 1986 | ADRAP | Funchal        | 26/06/2001 |  |
| 7º  | <b>2.51,40</b> |  | <b>Renato Gonçalves</b>   | 1985 | GDE   | Funchal        | 02/06/2000 |  |
| 8º  | <b>2.51,5</b>  |  | <b>Gilberto Andrade</b>   | 1979 | ACDSJ | VR Stº António | 17/05/1992 |  |
| 9º  | <b>2.53,1</b>  |  | <b>Bruno Diogo</b>        | 1974 | GRCC  | Lisboa (N)     | 12/03/1989 |  |
| 10º | <b>2.53,16</b> |  | <b>Vitor Marcos</b>       | 1994 | GDE   | Albufeira      | 17/05/2009 |  |



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

1.500 metros planos

|     |                |  |                           |      |       |            |            |  |
|-----|----------------|--|---------------------------|------|-------|------------|------------|--|
| 1º  | <b>4.15,02</b> |  | <b>Manuel Fernandes</b>   | 1992 | ADCSP | Ajaccio    | 23/05/2007 |  |
| 2º  | <b>4.18,1</b>  |  | <b>Edmundo Correia</b>    | 1963 | CDN   | Funchal    | 27/05/1978 |  |
| 3º  | <b>4.20,83</b> |  | <b>Fábio Fernandes</b>    | 1995 | GDE   | Machico    | 15/05/2010 |  |
| 4º  | <b>4.23,69</b> |  | <b>Marcelo Carvalho</b>   | 1986 | ADRAP | Leiria     | 19/05/2001 |  |
| 5º  | <b>4.24,4</b>  |  | <b>Francisco Viveiros</b> | 1961 | CDN   | Funchal    | 14/05/1976 |  |
| 6º  | <b>4.24,7</b>  |  | <b>Marco Rebelo</b>       | 1973 | CSM   | Lisboa (N) | 08/05/1988 |  |
| 7º  | <b>4.25,7</b>  |  | <b>Fernando Correia</b>   | 1964 | DP    | Funchal    | 28/04/1979 |  |
| 8º  | <b>4.27,7</b>  |  | <b>David Soares</b>       | 1957 | CDN   | Funchal    | 11/03/1972 |  |
| 9º  | <b>4.29,62</b> |  | <b>Gilberto Andrade</b>   | 1979 | ACDSJ | Funchal    | 26/03/1994 |  |
| 10º | <b>4.29,99</b> |  | <b>Élvio Encarnação</b>   | 1977 | AJS   | Lisboa (N) | 02/05/1992 |  |

1.500 metros obstáculos

|     |                |  |                               |      |       |               |            |  |
|-----|----------------|--|-------------------------------|------|-------|---------------|------------|--|
| 1º  | <b>4.25,94</b> |  | <b>Fábio Fernandes</b>        | 1995 | ACDSJ | Leiria        | 05/06/2010 |  |
| 2º  | <b>4.42,24</b> |  | <b>Manuel Fernandes</b>       | 1992 | ADCSP | Machico       | 10/03/2007 |  |
| 3º  | <b>4.56,56</b> |  | <b>Pedro Abreu</b>            | 1996 | ADRAP | Leiria        | 04/06/2011 |  |
| 4º  | <b>4.57,1</b>  |  | <b>Marco Rebelo</b>           | 1973 | CSM   | Funchal       | 20/05/1988 |  |
| 5º  | <b>4.57,83</b> |  | <b>Valentim Fernandes</b>     | 1995 | AJS   | Ribeira Brava | 01/05/2010 |  |
| 6º  | <b>5.02,19</b> |  | <b>Marco Castro</b>           | 1993 | ADRPD | Ribeira Brava | 15/03/2008 |  |
| 7º  | <b>5.05,69</b> |  | <b>André Graça</b>            | 1992 | GDE   | Machico       | 10/03/2007 |  |
| 8º  | <b>5.12,92</b> |  | <b>Gonçalo Gomes</b>          | 1992 | AJS   | Machico       | 01/07/2007 |  |
| 9º  | <b>5.15,19</b> |  | <b>J. Agostinho Fernandes</b> | 1997 | AJS   | Ribeira Brava | 07/05/2011 |  |
| 10º | <b>5.18,87</b> |  | <b>Jorge Fernandes</b>        | 1993 | ADCSP | Machico       | 01/07/2007 |  |

100 metros barreiras (0,84)

|     |              |     |                           |      |       |               |            |               |
|-----|--------------|-----|---------------------------|------|-------|---------------|------------|---------------|
| 1º  | <b>15,11</b> | 1,9 | <b>João Pedro Sousa</b>   | 1996 | ACDSJ | Ribeira Brava | 21/05/2011 | RR Iniciados  |
| 2º  | <b>15,56</b> | 1,7 | <b>Éder Pires</b> a)      | 1990 | CIA   | Óbidos        | 23/04/2005 | a) Cabo Verde |
| 3º  | <b>15,57</b> | 0,8 | <b>João Frias</b>         | 1991 | CAM   | Almada        | 22/04/2006 |               |
|     | <b>15,57</b> | 1,9 | <b>J. Tiago Henriques</b> | 1996 | CSM   | Ribeira Brava | 21/05/2011 |               |
| 5º  | <b>15,78</b> | 1,3 | <b>Paulo Ornelas</b>      | 1993 | GDE   | Machico       | 05/07/2008 |               |
| 6º  | <b>15,81</b> | 1,8 | <b>Helder Pestana</b>     | 1987 | CSM   | Funchal       | 15/12/2001 |               |
| 7º  | <b>15,82</b> | 0,7 | <b>Ludgero Abreu</b>      | 1986 | GDE   | Leiria        | 19/05/2001 |               |
| 8º  | <b>16,03</b> | 0,7 | <b>António Ornelas</b>    | 1989 | ADRAP | Funchal       | 03/04/2004 |               |
| 9º  | <b>16,10</b> | 1,3 | <b>Ivo Rodrigues</b>      | 1993 | GDE   | Machico       | 05/07/2008 |               |
| 10º | <b>16,18</b> | 0,8 | <b>Pedro Vasconcelos</b>  | 1989 | ADRAP | Funchal       | 20/03/2004 |               |



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

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

|     |              |  |                          |      |       |               |            |  |
|-----|--------------|--|--------------------------|------|-------|---------------|------------|--|
| 1º  | <b>35,71</b> |  | <b>Paulo Ornelas</b>     | 1993 | GDE   | Machico       | 06/07/2008 |  |
| 2º  | <b>36,26</b> |  | David Camara             | 1995 | ADRAP | Machico       | 09/05/2010 |  |
| 3º  | <b>37,94</b> |  | <b>Tomás Pereira</b>     | 1997 | GDE   | Ribeira Brava | 01/05/2011 |  |
| 4º  | <b>38,04</b> |  | Samuel Oliveira          | 1995 | CSM   | Machico       | 09/05/2010 |  |
| 5º  | <b>38,26</b> |  | Marco Nunes              | 1992 | GDE   | Machico       | 01/07/2007 |  |
| 6º  | <b>38"1</b>  |  | Belarmino Silva          | 1994 | ADRAP | Machico       | 24/01/2009 |  |
| 7º  | <b>38,52</b> |  | Hugo Sousa               | 1994 | GDE   | Ribeira Brava | 18/04/2009 |  |
| 8º  | <b>38,53</b> |  | Marco França             | 1993 | GDE   | Machico       | 26/01/2008 |  |
| 9º  | <b>38"3</b>  |  | Gabriel Jesus            | 1982 | GDE   | Funchal       | 11/05/1997 |  |
| 10º | <b>39,59</b> |  | <b>José Mário Mendes</b> | 1997 | ACDSJ | Ribeira Brava | 01/05/2011 |  |

**Salto em Altura**

|     |             |  |                          |      |       |               |            |               |
|-----|-------------|--|--------------------------|------|-------|---------------|------------|---------------|
| 1º  | <b>1,72</b> |  | <b>Pedro Vasconcelos</b> | 1989 | ADRAP | Melgaço       | 25/04/2004 |               |
| 2º  | <b>1,70</b> |  | Nuno Freitas             | 1982 | CSM   | Funchal       | 11/05/1997 |               |
| 3º  | <b>1,70</b> |  | Éder Pires a)            | 1990 | CIA   | Lagos         | 14/05/2005 | a) Cabo Verde |
| 4º  | <b>1,68</b> |  | Ricardo Afonso           | 1994 | ADRPD | Machico       | 13/04/2008 |               |
| 5º  | <b>1,65</b> |  | Nelson Perestrelo        | 1973 | CSM   | Funchal       | 25/05/1988 |               |
|     | <b>1,65</b> |  | Gilberto Andrade         | 1979 | ACDSJ | Lisboa (U)    | 08/05/1994 |               |
|     | <b>1,65</b> |  | Vítor Viveiros           | 1984 | CAM   | Funchal       | 16/05/1999 |               |
|     | <b>1,65</b> |  | Pedro Freitas            | 1989 | CSM   | Funchal       | 03/04/2004 |               |
|     | <b>1,65</b> |  | Michael Cavaleiro        | 1991 | CAM   | Covilhã       | 13/05/2006 |               |
| 10º | <b>1,64</b> |  | <b>Tomás Pereira</b>     | 1997 | GDE   | Ribeira Brava | 14/05/2011 |               |

**Salto com Vara**

|     |             |  |                     |      |       |               |            |  |
|-----|-------------|--|---------------------|------|-------|---------------|------------|--|
| 1º  | <b>3,30</b> |  | <b>Paulo Santos</b> | 1987 | CSM   | Guimarães     | 22/06/2002 |  |
| 2º  | <b>3,10</b> |  | Renato Araújo       | 1993 | AJS   | Ribeira Brava | 14/06/2008 |  |
| 3º  | <b>3,00</b> |  | Herculano Jesus     | 1990 | ADRAP | Funchal       | 27/04/2005 |  |
| 4º  | <b>3,00</b> |  | António Castro      | 1994 | GDE   | Ribeira Brava | 21/06/2009 |  |
| 5º  | <b>2,85</b> |  | Paulo Dinarte Melim | 1994 | ADRAP | Ribeira Brava | 10/05/2009 |  |
| 6º  | <b>2,70</b> |  | João F. Rodrigues   | 1993 | AJS   | Ribeira Brava | 15/03/2008 |  |
|     | <b>2,70</b> |  | <b>Carlos Sousa</b> | 1996 | ACDSJ | Ribeira Brava | 22/05/2011 |  |
| 8º  | <b>2,60</b> |  | Roberto Franco      | 1986 | GDE   | Funchal       | 13/05/2001 |  |
|     | <b>2,60</b> |  | Décio Faria         | 1991 | AJS   | Machico       | 04/06/2006 |  |
| 10º | <b>2,48</b> |  | José Nunes          | 1955 | CSM   | Funchal       | 27/05/1969 |  |



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

Salto em Comprimento

|     |             |      |                          |      |       |               |            |  |
|-----|-------------|------|--------------------------|------|-------|---------------|------------|--|
| 1º  | <b>6,17</b> |      | <b>Vitor Vieira</b>      | 1976 | UDS   | Ponta Delgada | 11/07/1991 |  |
| 2º  | <b>5,97</b> | 0,3  | <b>João Frias</b>        | 1991 | CAM   | Machico       | 07/07/2006 |  |
| 3º  | <b>5,92</b> | -1,3 | <b>Pedro Vasconcelos</b> | 1989 | ADRAP | Funchal       | 19/06/2004 |  |
| 4º  | <b>5,86</b> | 1,8  | <b>Vitor Viveiros</b>    | 1984 | CAM   | Funchal       | 16/01/1999 |  |
| 5º  | <b>5,75</b> | pc   | <b>João Ramos</b>        | 1986 | GDE   | Braga         | 27/01/2001 |  |
| 6º  | <b>5,74</b> |      | <b>Paulo Morna</b>       | 1956 | CSM   | Funchal       | 06/07/1971 |  |
|     | <b>5,74</b> |      | <b>Paulo Jardim</b>      | 1977 | CAM   | Funchal       | 01/02/1992 |  |
| 8º  | <b>5,70</b> | -0,9 | <b>João Pedro Sousa</b>  | 1996 | ACDSJ | Machico       | 13/03/2010 |  |
| 9º  | <b>5,67</b> | 1,2  | <b>Pedro A. Freitas</b>  | 1996 | GDE   | Machico       | 17/12/2011 |  |
| 10º | <b>5,66</b> | 1,0  | <b>Fernando Brito</b>    | 1996 | CSM   | Machico       | 17/12/2011 |  |

Quadruplo Salto

|     |              |      |                           |      |       |               |            |              |
|-----|--------------|------|---------------------------|------|-------|---------------|------------|--------------|
| 1º  | <b>15,00</b> | -0,4 | <b>J. Tiago Henriques</b> | 1996 | CSM   | Ribeira Brava | 22/05/2011 | RR Iniciados |
| 2º  | <b>14,80</b> | 0,5  | <b>Renato Araújo</b>      | 1993 | AJS   | Machico       | 06/07/2008 |              |
| 3º  | <b>14,48</b> | -1,5 | <b>Roberto Nóbrega</b>    | 1992 | CAM   | Machico       | 06/07/2007 |              |
| 4º  | <b>13,94</b> | -1,6 | <b>Belarmino Silva</b>    | 1994 | ADRAP | Ribeira Brava | 21/03/2009 |              |
| 5º  | <b>13,89</b> | -0,1 | <b>Tomás Pereira</b>      | 1997 | GDE   | Ribeira Brava | 22/05/2011 |              |
| 6º  | <b>13,88</b> | -0,4 | <b>João Gonçalves</b>     | 1991 | AJS   | Machico       | 23/06/2006 |              |
| 7º  | <b>13,88</b> | 1,0  | <b>Valentim Fernandes</b> | 1995 | AJS   | Machico       | 09/05/2010 |              |
| 8º  | <b>13,76</b> | 1,9  | <b>José Luís Viveiros</b> | 1993 | ADRAP | Machico       | 06/07/2008 |              |
| 9º  | <b>13,74</b> | 1,8  | <b>João Pedro Sousa</b>   | 1996 | ACDSJ | Machico       | 27/03/2010 |              |
| 10º | <b>13,69</b> | -1,3 | <b>António Castro</b>     | 1994 | GDE   | Ribeira Brava | 21/03/2009 |              |

Lançamento do Peso (4 kg)

|     |              |  |                           |      |       |         |            |  |
|-----|--------------|--|---------------------------|------|-------|---------|------------|--|
| 1º  | <b>16,88</b> |  | <b>André Gonçalves</b>    | 1986 | CSM   | Funchal | 26/06/2001 |  |
| 2º  | <b>14,38</b> |  | <b>Décio Andrade</b>      | 1997 | GDE   | Funchal | 21/05/2011 |  |
| 3º  | <b>13,34</b> |  | <b>David Ferreira</b>     | 1995 | ADRAP | Machico | 24/04/2010 |  |
| 4º  | <b>13,31</b> |  | <b>Vitor Viveiros</b>     | 1984 | CAM   | Funchal | 28/07/1999 |  |
| 5º  | <b>13,02</b> |  | <b>Alexandre Pereira</b>  | 1983 | CSM   | Funchal | 12/06/1998 |  |
| 6º  | <b>12,84</b> |  | <b>Tiago Cabral</b>       | 1990 | ESPM  | Funchal | 12/03/2005 |  |
| 7º  | <b>12,81</b> |  | <b>Paulo David Rocha</b>  | 1994 | AJS   | Machico | 05/04/2009 |  |
| 8º  | <b>12,80</b> |  | <b>J. Tiago Henriques</b> | 1996 | CSM   | Machico | 03/04/2011 |  |
| 9º  | <b>12,66</b> |  | <b>Vitor Chaves</b>       | 1993 | GDE   | Machico | 30/05/2008 |  |
| 10º | <b>12,64</b> |  | <b>Miguel Pinto</b>       | 1984 | CAM   | Funchal | 29/05/1999 |  |



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

Lançamento do Disco (1 kg)

|     |              |  |                            |      |     |                |            |  |
|-----|--------------|--|----------------------------|------|-----|----------------|------------|--|
| 1º  | <b>50,96</b> |  | <b>Tiago Chaves</b>        | 1991 | GDE | Funchal        | 20/07/2006 |  |
| 2º  | <b>50,71</b> |  | <b>Décio Andrade</b>       | 1997 | GDE | Funchal        | 17/12/2011 |  |
| 3º  | <b>45,57</b> |  | <b>André Gonçalves</b>     | 1986 | CSM | Funchal        | 17/03/2001 |  |
| 4º  | <b>44,10</b> |  | <b>Vitor Chaves</b>        | 1993 | GDE | Funchal        | 14/07/2007 |  |
| 5º  | <b>40,12</b> |  | <b>Miguel Pinto</b>        | 1984 | CAM | Funchal        | 30/06/1999 |  |
| 6º  | <b>38,56</b> |  | <b>Paulo Henriques</b>     | 1982 | GDE | Funchal        | 28/06/1997 |  |
| 7º  | <b>37,12</b> |  | <b>Paulo David Rocha</b>   | 1994 | AJS | Ribeira Brava  | 18/04/2009 |  |
| 8º  | <b>35,30</b> |  | <b>Renato Gonçalves</b>    | 1985 | GDE | Funchal        | 30/04/2000 |  |
| 9º  | <b>34,68</b> |  | <b>João Igor Fernandes</b> | 1996 | AJS | Ribeira Brava  | 20/12/2009 |  |
| 10º | <b>34,51</b> |  | <b>Alexandre Pereira</b>   | 1983 | CSM | VR Stº António | 10/05/1998 |  |

Lançamento do Martelo (4 kg)

|     |              |  |                            |      |       |         |            |              |
|-----|--------------|--|----------------------------|------|-------|---------|------------|--------------|
| 1º  | <b>64,29</b> |  | <b>Décio Andrade</b>       | 1997 | GDE   | Funchal | 17/12/2011 | RR Iniciados |
| 2º  | <b>49,84</b> |  | <b>Tiago Chaves</b>        | 1991 | GDE   | Machico | 29/04/2006 |              |
| 3º  | <b>43,78</b> |  | <b>António Silva</b>       | 1993 | GDE   | Funchal | 17/05/2008 |              |
| 4º  | <b>41,87</b> |  | <b>David Ferreira</b>      | 1995 | ADRAP | Funchal | 18/12/2010 |              |
| 5º  | <b>40,43</b> |  | <b>José Mário Mendes</b>   | 1997 | ACDSJ | Funchal | 17/12/2011 |              |
| 6º  | <b>36,89</b> |  | <b>Paulo David Rocha</b>   | 1994 | AJS   | Funchal | 13/06/2009 |              |
| 7º  | <b>32,23</b> |  | <b>Rogério Jesus</b>       | 1991 | GDE   | Machico | 29/06/2006 |              |
| 8º  | <b>31,85</b> |  | <b>João Igor Fernandes</b> | 1995 | AJS   | Funchal | 18/04/2009 |              |
| 9º  | <b>28,49</b> |  | <b>Miguel Pinto</b>        | 1984 | CAM   | Funchal | 19/04/1999 |              |
| 10º | <b>28,40</b> |  | <b>André Gonçalves</b>     | 1986 | CSM   | Funchal | 29/04/2001 |              |

Lançamento do Dardo (600 gr)

|     |              |  |                          |      |       |               |            |      |
|-----|--------------|--|--------------------------|------|-------|---------------|------------|------|
| 1º  | <b>48,43</b> |  | <b>Helder Pestana</b>    | 1987 | CSM   | Guimarães     | 18/05/2002 | 700g |
| 2º  | <b>45,47</b> |  | <b>Herculano Jesus</b>   | 1990 | ADRAP | Funchal       | 08/05/2005 | 700g |
| 3º  | <b>42,97</b> |  | <b>Décio Andrade</b>     | 1997 | GDE   | Leiria        | 04/06/2011 |      |
| 4º  | <b>39,94</b> |  | <b>Renato Araújo</b>     | 1993 | AJS   | Lisboa (U)    | 03/05/2008 |      |
| 5º  | <b>37,96</b> |  | <b>Paulo David Rocha</b> | 1994 | AJS   | Ribeira Brava | 14/06/2009 |      |
| 6º  | <b>37,56</b> |  | <b>Vitor Chaves</b>      | 1993 | GDE   | Covilhã       | 12/05/2007 |      |
| 7º  | <b>37,19</b> |  | <b>Décio Andrade</b>     | 1997 | GDE   | Ribeira Brava | 16/04/2011 | 700g |
| 8º  | <b>36,79</b> |  | <b>Pedro Coelho</b>      | 1995 | GDE   | Ribeira Brava | 14/06/2009 |      |
| 9º  | <b>36,44</b> |  | <b>João F. Rodrigues</b> | 1993 | AJS   | Machico       | 06/07/2008 |      |
| 10º | <b>36,04</b> |  | <b>Tiago Chaves</b>      | 1991 | GDE   | Machico       | 14/07/2006 | 700g |



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

**4.000 metros marcha**

|     |                 |  |                           |      |       |            |                   |              |
|-----|-----------------|--|---------------------------|------|-------|------------|-------------------|--------------|
| 1º  | <b>22.26,73</b> |  | <b>Carlos Sousa</b>       | 1996 | ACDSJ | Machico    | <b>18/12/2011</b> | RR Iniciados |
| 2º  | <b>23.17,78</b> |  | <b>Leonel Gomes</b>       | 1989 | UDS   | Elvas      | 15/05/2004        |              |
| 3º  | <b>24.10,65</b> |  | <b>João F. Rodrigues</b>  | 1993 | AJS   | Machico    | 05/07/2008        |              |
| 4º  | <b>24.49,6</b>  |  | <b>Angelo Nunes</b>       | 1985 | GDE   | Aveiro     | 08/05/1999        |              |
| 5º  | <b>25.16,3</b>  |  | <b>Francisco Costa</b>    | 1980 | GDE   | Lisboa (U) | 13/05/1995        |              |
| 6º  | <b>25.45,2</b>  |  | <b>Dinarte Gomes</b>      | 1991 | AJS   | Machico    | 29/04/2006        |              |
| 7º  | <b>25.56,3</b>  |  | <b>Daniel Neves</b>       | 1982 | GDE   | Lisboa (U) | 03/05/1997        |              |
| 8º  | <b>26.26,0</b>  |  | <b>João Paulo Castro</b>  | 1992 | UDS   | Machico    | 29/04/2006        |              |
| 9º  | <b>28.23,13</b> |  | <b>João Pedro Spínola</b> | 1993 | ADRAP | Machico    | 05/07/2008        |              |
| 10º | <b>29.55,3</b>  |  | <b>Daniel Neves</b>       | 1982 | GDE   | Lisboa (U) | 11/05/1996        |              |

**HEPTATLO**

Nac (80 + Cp + Dd(600) / 100b(0,84) + Ps(4) + 1000) ou Reg (80 + Cp + **Dd(500)** / 100b(0,84) + Ps(4) + 1000)

|     |                |  |                           |      |       |          |                   |   |
|-----|----------------|--|---------------------------|------|-------|----------|-------------------|---|
| 1º  | <b>3 150 p</b> |  | <b>Renato Araújo</b>      | 1993 | AJS   | Lisboa U | <b>04/05/2008</b> |   |
|     |                |  |                           |      |       |          |                   | 10"83 + 4,82 + 39,94 / 17"60 + 10,50 + 1,44 + 3'04"49 |
| 2º  | <b>3 097 p</b> |  | <b>João Frias</b>         | 1991 | CAM   | Machico  | 02/04/2006        | Hexatlo   |
|     |                |  |                           |      |       |          |                   | --- 5,53 + 34,38 + 15"1 / 10,68 + 1,58 + 3'05"8       |
| 3º  | <b>3 027 p</b> |  | <b>João Pedro Sousa</b>   | 1996 | ACDSJ | Machico  | 11/04/2010        | Reg   |
|     |                |  |                           |      |       |          |                   | 10"30 + 5,52 + 24,46 / 16"61 + 8,43 + 1,52 + 3'25"17  |
| 4º  | <b>2 999 p</b> |  | <b>Belarmino Silva</b>    | 1994 | ADRAP | Machico  | 05/04/2009        | Reg   |
|     |                |  |                           |      |       |          |                   | 10"31 + 5,30 + 30,31 / 18"1 + 9,94 + 1,28 + 3'04"99   |
| 5º  | <b>2 991 p</b> |  | <b>Tomás Pereira</b>      | 1997 | GDE   | Machico  | <b>03/04/2011</b> | Reg   |
|     |                |  |                           |      |       |          |                   | 10"89 + 4,91 + 33,42 / 18"12 + 7,85 + 1,60 + 3'02"76  |
| 6º  | <b>2 969 p</b> |  | <b>Pedro Vasconcelos</b>  | 1989 | ADRAP | Melgaço  | 25/04/2004        | Hexatlo   |
|     |                |  |                           |      |       |          |                   | --- 5,41 + 35,99 + 16"54 / 10,01 + 1,72 + 3'12"96     |
| 7º  | <b>2 957 p</b> |  | <b>Roberto Nóbrega</b>    | 1992 | CAM   | Machico  | 01/04/2007        | Reg   |
|     |                |  |                           |      |       |          |                   | 10"3 + 5,03 + 31,12 / 19"2 + 9,42 + 1,58 + 3'09"7     |
| 8º  | <b>2 932 p</b> |  | <b>Fábio Fernandes</b>    | 1995 | ACDSJ | Machico  | 11/04/2010        | Reg   |
|     |                |  |                           |      |       |          |                   | 10"76 + 4,72 + 29,11 / 18"36 + 9,47 + 1,28 + 2'46"78  |
| 9º  | <b>2 902 p</b> |  | <b>J. Tiago Henriques</b> | 1996 | CSM   | Machico  | <b>03/04/2011</b> | Reg   |
|     |                |  |                           |      |       |          |                   | 11"24 + 5,06 + 24,69 / 16"43 + 12,80 + 1,48 + 3'38"65 |
| 10º | <b>2 894 p</b> |  | <b>Leandro Mendes</b>     | 1993 | ADRPD | Machico  | 13/04/2008        | Reg   |
|     |                |  |                           |      |       |          |                   | 10"97 + 4,70 + 29,57 / 18"10 + 9,56 + 1,52 + 3'06"11  |



| Rank                        | Marca        | Vento | Atleta  | A.N. | Clube | Local          | Data       | Obs |
|-----------------------------|--------------|-------|---|------|-------|----------------|------------|-----|
| <b><u>4 X 80 METROS</u></b> |              |       |   |      |       |                |            |     |
| 1º                          | <b>38,04</b> |       | <b>Seleção da Madeira</b>   |      |       | Leiria         | 05/06/2010 |     |
|                             |              |       | Filipe Gonçalves (95), João Pedro Sousa (96), David Câmara (95), Samuel Oliveira (95)     |      |       |                |            |     |
| 2º                          | <b>39,25</b> |       | <b>ACDSJ</b>  |      |       | Machico        | 04/05/2010 |     |
|                             |              |       | Filipe Gonçalves (95), João Pedro Sousa (96), Vitor J. Gouveia (95), Vitor Gonçalves (96) |      |       |                |            |     |
| 3º                          | <b>39,42</b> |       | <b>Seleção da Madeira</b>   |      |       | Albufeira      | 16/05/2009 |     |
|                             |              |       | Hugo Sousa(94); Wilson Barros(94); Alexandre Vieira(94); Belarmino Silva(94)              |      |       |                |            |     |
| 4º                          | <b>39,47</b> |       | <b>Seleção da Madeira</b>   |      |       | Lisboa (N)     | 05/05/1991 |     |
|                             |              |       | Vitor Vieira (76), Rúben Vieira (76), Nuno Freitas (76), Duarte Vieira (76)               |      |       |                |            |     |
| 5º                          | <b>39,49</b> |       | <b>GDE</b>  |      |       | Ribeira Brava  | 16/07/2011 |     |
|                             |              |       | Décio Andrade 97 + Tomás Pereira 97 + João Olim 96 + Pedro A. Freitas 96                  |      |       |                |            |     |
| 6º                          | <b>39,60</b> |       | <b>Seleção da Madeira/SCM</b>   |      |       | Lisboa (N)     | 08/05/1988 |     |
|                             |              |       | Ibraim Azevedo (73), Marco Silva (73), Roberto Maciel (73), Nelson Caldeira (73)          |      |       |                |            |     |
| 7º                          | <b>39,77</b> |       | <b>Seleção da Madeira</b>   |      |       | Elvas          | 16/05/2004 |     |
|                             |              |       | Diogo Rosa(90);Herculano Jesus(90);Rui Nunes(89)António Ornelas(89)                       |      |       |                |            |     |
| 8º                          | <b>40,18</b> |       | <b>ADRAP</b>  |      |       | Funchal        | 04/04/2004 |     |
|                             |              |       | António Ornelas (89), Herculano Jesus (90), Rui Nunes (89), Pedro Vasconcelos (89)        |      |       |                |            |     |
| 9º                          | <b>40,35</b> |       | <b>Seleção da Madeira</b>   |      |       | VR Stº António | 09/05/1998 |     |
|                             |              |       | Pablo Sousa (83), Vitor Viveiros (84), Rodolfo Sousa (83), José Rodrigues (83)            |      |       |                |            |     |
| 10º                         | <b>40,40</b> |       | <b>Seleção da Madeira</b>   |      |       | Covilhã        | 12/05/2007 |     |
|                             |              |       | Vitor Chaves (93); Marco Nunes (92); Bibiano Serrão (92); Manuel Fernandes (92)           |      |       |                |            |     |



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

**80 metros planos**

|     |              |      |                           |      |       |               |            |  |
|-----|--------------|------|---------------------------|------|-------|---------------|------------|--|
| 1º  | <b>10,44</b> | 1,9  | <b>Joana Frias</b>        | 1988 | CAM   | Guimarães     | 17/05/2003 |  |
| 2º  | <b>10,62</b> | 0,1  | <b>Carlota Pestana</b>    | 1994 | GDE   | Leiria        | 18/05/2008 |  |
| 3º  | <b>10,71</b> | 0,3  | <b>Tatiana Marques</b>    | 1984 | CAM   | Funchal       | 20/03/1999 |  |
| 4º  | <b>10,73</b> | 2,0  | <b>Anabela Correia</b>    | 1984 | CAM   | Rio Maior     | 18/04/1998 |  |
|     | <b>10,73</b> | 1,4  | <b>Elda Laranja</b>       | 1986 | CSM   | Leiria        | 19/05/2001 |  |
| 6º  | <b>10,85</b> | -1,3 | <b>Catarina Barros</b>    | 1982 | CAM   | Lisboa (U)    | 04/05/1997 |  |
| 7º  | <b>10,86</b> | -1,7 | <b>Sofia Santos</b>       | 1994 | ADRAP | Ribeira Brava | 26/04/2008 |  |
| 8º  | <b>10,88</b> | 0,6  | <b>Cizina Pestana</b>     | 1985 | GDE   | Maia          | 20/05/2000 |  |
| 9º  | <b>10,91</b> | -1,0 | <b>Camila Lucena</b>      | 1994 | CSM   | Ribeira Brava | 15/07/2009 |  |
| 10º | <b>10,94</b> | 0,3  | <b>Filipa Freitas</b>     | 1984 | CAM   | Funchal       | 20/03/1999 |  |
|     | <b>10,3</b>  |      | <b>Ivone Camacho</b>      | 974  | CSM   | Funchal       | 30/04/1989 |  |
|     | <b>10,4</b>  |      | <b>Cristina Figueira</b>  | 976  | CSM   | Funchal       | 20/04/1991 |  |
|     | <b>10,5</b>  |      | <b>Elisabete Carvalho</b> | 965  | CSM   | Funchal       | 14/07/1979 |  |

**250 metros planos**

|     |              |  |                         |      |       |               |            |              |
|-----|--------------|--|-------------------------|------|-------|---------------|------------|--------------|
| 1º  | <b>36,00</b> |  | <b>Sílvia Correia</b>   | 1997 | GDE   | Ribeira Brava | 21/05/2011 | RR Iniciados |
| 2º  | <b>36,24</b> |  | <b>Carlota Pestana</b>  | 1994 | GDE   | Ribeira Brava | 03/05/2008 |              |
| 3º  | <b>36"9</b>  |  | <b>Adriana Jardim</b>   | 1993 | ADRPD | Machico       | 24/11/2007 |              |
| 4º  | <b>37,33</b> |  | <b>Camila Lucena</b>    | 1994 | CSM   | Machico       | 21/02/2009 |              |
| 5º  | <b>37,57</b> |  | <b>Diana Pereira</b>    | 1996 | ADRAP | Ribeira Brava | 21/05/2011 |              |
| 6º  | <b>37"8</b>  |  | <b>Manuela Baltazar</b> | 1996 | AJS   | Machico       | 08/05/2010 |              |
|     | <b>38"35</b> |  | <i>Manuela Baltazar</i> | 1996 | AJS   | Ribeira Brava | 21/05/2011 |              |
| 7º  | <b>38,05</b> |  | <b>Mariza Santos</b>    | 1997 | ACDSJ | Ribeira Brava | 21/05/2011 |              |
| 8º  | <b>38,35</b> |  | <b>Stacey Castro</b>    | 1993 | ADRPD | Machico       | 24/11/2007 |              |
| 9º  | <b>38,38</b> |  | <b>Joana Soares</b>     | 1993 | AJS   | Machico       | 24/11/2007 |              |
| 10º | <b>38,73</b> |  | <b>Marta Fernandes</b>  | 1994 | GDE   | Machico       | 24/11/2007 |              |

**300 metros planos**

|     |              |  |                           |      |       |               |            |  |
|-----|--------------|--|---------------------------|------|-------|---------------|------------|--|
| 1º  | <b>40"7</b>  |  | <b>Joana Frias</b>        | 1988 | CAM   | Funchal       | 04/07/2003 |  |
| 2º  | <b>43,08</b> |  | <b>Anabela Correia</b>    | 1984 | CAM   | Aveiro        | 08/05/1999 |  |
| 3º  | <b>43,86</b> |  | <b>Sílvia Correia</b>     | 1997 | GDE   | Ribeira Brava | 11/06/2011 |  |
| 4º  | <b>44,26</b> |  | <b>Jessica Gouveia</b>    | 1986 | GDE   | Leiria        | 20/05/2001 |  |
| 5º  | <b>45,14</b> |  | <b>Carlota Pestana</b>    | 1994 | GDE   | Ribeira Brava | 10/05/2008 |  |
| 6º  | <b>45"4</b>  |  | <b>Elisabete Carvalho</b> | 1965 | CSM   | Funchal       | 30/04/1978 |  |
| 7º  | <b>45"8</b>  |  | <b>Nídia Encarnação</b>   | 1991 | CAM   | Machico       | 26/11/2005 |  |
| 8º  | <b>46,50</b> |  | <b>Diana Pereira</b>      | 1996 | ADRAP | Ribeira Brava | 11/06/2011 |  |
| 9º  | <b>46,71</b> |  | <b>Neide Vieira</b>       | 1979 | CAM   | Funchal       | 18/12/1993 |  |
| 10º | <b>46"5</b>  |  | <b>Lúcia Serrão</b>       | 1991 | AJS   | Machico       | 30/06/2006 |  |



**INICIADAS**

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

800 metros planos

|     |                |  |                            |      |      |            |            |  |
|-----|----------------|--|----------------------------|------|------|------------|------------|--|
| 1º  | <b>2.16,39</b> |  | <b>Lúcia Costa</b>         | 1973 | CSM  | Lisboa (N) | 26/06/1988 |  |
| 2º  | <b>2.23,08</b> |  | <b>Neide Vieira</b>        | 1979 | CAM  | Lisboa (U) | 08/05/1994 |  |
| 3º  | <b>2.24,36</b> |  | <b>Ivone Azevedo</b>       | 1977 | GDE  | Lisboa (N) | 03/05/1992 |  |
| 4º  | <b>2.26,23</b> |  | <b>Tânia Ferreira</b>      | 1986 | GDE  | Leiria     | 20/05/2001 |  |
| 5º  | <b>2.26,9</b>  |  | <b>Ana Paula Nóbrega</b>   | 1972 | GRCC | Lisboa (N) | 11/05/1986 |  |
| 6º  | <b>2.27,41</b> |  | <b>Olga Pinto</b>          | 1975 | CSM  | Lisboa (N) | 06/05/1990 |  |
| 7º  | <b>2.27,48</b> |  | <b>Eduarda Ribeiro</b>     | 1985 | GDE  | Maia       | 21/05/2000 |  |
| 8º  | <b>2.28,45</b> |  | <b>Isabel Gouveia</b>      | 1978 | CAM  | Lisboa (N) | 09/05/1993 |  |
| 9º  | <b>2.28,8</b>  |  | <b>Agostinha Gonçalves</b> | 1974 | CSM  | Lisboa (N) | 08/05/1988 |  |
| 10º | <b>2.28,88</b> |  | <b>Camila João</b>         | 1989 | AJS  | Funchal    | 21/03/2004 |  |

1.000 metros planos

|     |                |  |                            |      |       |            |            |  |
|-----|----------------|--|----------------------------|------|-------|------------|------------|--|
| 1º  | <b>3.01,8</b>  |  | <b>Lúcia Costa</b>         | 1973 | CSM   | Lisboa (N) | 13/03/1988 |  |
| 2º  | <b>3.09,12</b> |  | <b>Camila João</b>         | 1989 | AJS   | Elvas      | 16/05/2004 |  |
| 3º  | <b>3.09,7</b>  |  | <b>Olga Pinto</b>          | 1975 | CSM   | Açoteias   | 11/03/1990 |  |
| 4º  | <b>3.11,2</b>  |  | <b>Neide Vieira</b>        | 1979 | CAM   | Funchal    | 05/02/1994 |  |
| 5º  | <b>3.14,6</b>  |  | <b>Agostinha Gonçalves</b> | 1974 | CSM   | Lisboa (N) | 13/03/1988 |  |
| 6º  | <b>3.15,07</b> |  | <b>Cláudia Faria</b>       | 1995 | ADRAP | Leiria     | 06/06/2010 |  |
| 7º  | <b>3.15,8</b>  |  | <b>Aldora Dinis</b>        | 1974 | GDE   | Lisboa (N) | 12/03/1989 |  |
| 8º  | <b>3.15,9</b>  |  | <b>Ivone Camacho</b>       | 1974 | CSM   | Funchal    | 11/06/1989 |  |
| 9º  | <b>3.15,91</b> |  | <b>Sandra Camacho</b>      | 1979 | CAM   | Lisboa (N) | 03/05/1992 |  |
| 10º | <b>3.16,16</b> |  | <b>Marina Fernandes</b>    | 1976 | GDE   | Lisboa (N) | 06/05/1989 |  |

1.500 metros planos

|     |                |  |                            |      |      |            |            |  |
|-----|----------------|--|----------------------------|------|------|------------|------------|--|
| 1º  | <b>4.41,5</b>  |  | <b>Lúcia Costa</b>         | 1973 | CSM  | Lisboa (N) | 25/06/1988 |  |
| 2º  | <b>4.51,15</b> |  | <b>Ivone Azevedo</b>       | 1977 | GDE  | Lisboa (N) | 02/05/92   |  |
| 3º  | <b>4.51,46</b> |  | <b>Neide Vieira</b>        | 1979 | CAM  | Viseu      | 18/06/1994 |  |
| 4º  | <b>4.55,93</b> |  | <b>Isabel Gouveia</b>      | 1978 | CAM  | Lisboa (N) | 08/05/1993 |  |
| 5º  | <b>5.01,96</b> |  | <b>Olga Pinto</b>          | 1975 | CSM  | Lisboa (N) | 06/05/1989 |  |
| 6º  | <b>5.03,10</b> |  | <b>Marisa Vieira</b>       | 1979 | CAM  | Funchal    | 16/04/1994 |  |
| 7º  | <b>5.04,94</b> |  | <b>Camila João</b>         | 1989 | AJS  | Funchal    | 28/02/2004 |  |
| 8º  | <b>5.10,5</b>  |  | <b>Carmina Almada</b>      | 1963 | CDRB | Funchal    | 27/05/1978 |  |
| 9º  | <b>5.10,5</b>  |  | <b>Iolanda Oliveira</b>    | 1966 | JCSA | Coimbra    | 21/07/1980 |  |
| 10º | <b>5.11,1</b>  |  | <b>Agostinha Gonçalves</b> | 1974 | CSM  | Lisboa (N) | 07/05/1988 |  |



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

**1.500 metros obstáculos**

|     |                |  |                          |      |       |               |            |              |
|-----|----------------|--|--------------------------|------|-------|---------------|------------|--------------|
| 1º  | <b>5.31,84</b> |  | <b>Sofia Pinto</b>       | 1996 | AJS   | Leiria        | 04/06/2011 | RR Iniciadas |
| 2º  | <b>5.50,22</b> |  | <b>Joana Soares</b>      | 1993 | AJS   | Ribeira Brava | 15/03/2008 |              |
| 3º  | <b>5.52,88</b> |  | <b>Mónica Rodrigues</b>  | 1995 | ACDSJ | Albufeira     | 16/05/2009 |              |
| 4º  | <b>5.57,57</b> |  | <b>Fátima Pacheco</b>    | 1993 | UDS   | Machico       | 01/07/2007 |              |
| 5º  | <b>5.59,24</b> |  | <b>Cláudia Faria</b>     | 1995 | ADRAP | Machico       | 09/05/2010 |              |
| 6º  | <b>6.04,13</b> |  | <b>Lina Soares</b>       | 1995 | AJS   | Machico       | 09/05/2010 |              |
| 7º  | <b>6.23,86</b> |  | <b>Carminda Ascensão</b> | 1992 | ADCSP | Machico       | 01/07/2007 |              |
| 8º  | <b>6.23,92</b> |  | <b>Catarina Santos</b>   | 1996 | AJS   | Ribeira Brava | 07/05/2011 |              |
| 9º  | <b>6.24,69</b> |  | <b>Raquel Francisco</b>  | 1994 | ADRPD | Ribeira Brava | 15/03/2008 |              |
| 10º | <b>6.32,60</b> |  | <b>Denise Henriques</b>  | 1992 | AJS   | Machico       | 10/03/2007 |              |

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

|     |              |      |                             |      |       |            |            |  |
|-----|--------------|------|-----------------------------|------|-------|------------|------------|--|
| 1º  | <b>12,38</b> | 0,9  | <b>Sandra Camacho</b>       | 1979 | CAM   | Lisboa (U) | 08/05/1994 |  |
| 2º  | <b>12,78</b> | 1,7  | <b>Sofia Santos</b>         | 1994 | ADRAP | Leiria     | 17/05/2008 |  |
| 3º  | <b>12,94</b> | 0,4  | <b>Cláudia Ribeiro</b>      | 1984 | GDE   | Funchal    | 17/07/1999 |  |
| 4º  | <b>13,23</b> | 1,4  | <b>Tânia Caires</b>         | 1987 | UDS   | Seixal     | 18/05/2002 |  |
| 5º  | <b>13,49</b> | 0,4  | <b>Sílvia Correia</b>       | 1997 | GDE   | Leiria     | 04/06/2011 |  |
| 6º  | <b>13,55</b> | 0,9  | <b>Joana Frias</b>          | 1988 | CAM   | Abrantes   | 26/04/2003 |  |
| 7º  | <b>13,66</b> | 0,9  | <b>Luísa Filipa Freitas</b> | 1984 | CAM   | Funchal    | 18/04/1999 |  |
| 8º  | <b>13,69</b> | 0,9  | <b>Lúcia Serrão</b>         | 1991 | AJS   | Covilhã    | 13/05/2006 |  |
| 9º  | <b>13,94</b> | -1,8 | <b>Carina Silva</b>         | 1995 | GDE   | Machico    | 08/05/2010 |  |
| 10º | <b>14,39</b> | -3,6 | <b>Suse Conceição</b>       | 1992 | UDS   | Machico    | 30/06/2007 |  |
|     | <b>13,8</b>  |      | <b>Sónia Ornelas</b>        | 975  | CSM   | Funchal    | 13/05/1989 |  |

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

|     |              |  |                         |      |       |               |            |  |
|-----|--------------|--|-------------------------|------|-------|---------------|------------|--|
| 1º  | <b>41,16</b> |  | <b>Suze Conceição</b>   | 1992 | UDS   | Machico       | 01/07/2007 |  |
| 2º  | <b>41,48</b> |  | <b>Sofia Santos</b>     | 1994 | ADRAP | Machico       | 26/01/2008 |  |
| 3º  | <b>41"8</b>  |  | <b>Gorety Batista</b>   | 1982 | CAM   | Funchal       | 11/05/1997 |  |
| 4º  | <b>42,32</b> |  | <b>Kara Devey</b>       | 1994 | ADRAP | Machico       | 26/01/2008 |  |
| 5º  | <b>42,65</b> |  | <b>Joana Soares</b>     | 1993 | AJS   | Machico       | 26/01/2008 |  |
| 6º  | <b>43,82</b> |  | <b>Vera Gouveia</b>     | 1997 | ADRAP | Ribeira Brava | 01/05/2011 |  |
| 7º  | <b>44,77</b> |  | <b>Marisa Ascensão</b>  | 1996 | CSM   | Machico       | 09/05/2010 |  |
| 8º  | <b>45,36</b> |  | <b>Stacey Castro</b>    | 1993 | ADRPD | Machico       | 26/01/2008 |  |
| 9º  | <b>45,44</b> |  | <b>Manuela Baltazar</b> | 1996 | AJS   | Machico       | 27/03/2010 |  |
| 10º | <b>45,53</b> |  | <b>Mariza Santos</b>    | 1997 | ACDSJ | Ribeira Brava | 01/05/2011 |  |



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

Salto em Altura

|     |             |  |                          |      |       |               |            |  |
|-----|-------------|--|--------------------------|------|-------|---------------|------------|--|
| 1º  | <b>1,60</b> |  | <b>Camila Lucena</b>     | 1994 | CSM   | Ribeira Brava | 02/05/2009 |  |
| 2º  | <b>1,57</b> |  | Eduarda Ribeiro          | 1985 | GDE   | Aveiro        | 09/05/1999 |  |
| 3º  | <b>1,52</b> |  | Lúcia Serrão             | 1991 | AJS   | Machico       | 10/06/2006 |  |
| 4º  | <b>1,46</b> |  | Lúcia Fernandes          | 1978 | CAM   | Lisboa (N)    | 09/05/1993 |  |
| 5º  | <b>1,46</b> |  | Cristina Ferreira        | 1979 | CAM   | Funchal       | 27/03/1994 |  |
| 6º  | <b>1,46</b> |  | Sofia Santos             | 1994 | ADRAP | Machico       | 26/01/2008 |  |
| 7º  | <b>1,45</b> |  | Carolina Ornelas         | 1989 | AJS   | Funchal       | 19/06/2004 |  |
| 8º  | <b>1,45</b> |  | Ana Lúcia Viveiros       | 1992 | ADRAP | Machico       | 01/07/2007 |  |
| 9º  | <b>1,44</b> |  | <b>Valéria Henriques</b> | 1996 | AJS   | Ribeira Brava | 14/05/2011 |  |
| 10º | <b>1,42</b> |  | Filipa Freitas           | 1984 | CAM   | Leiria        | 10/04/1999 |  |

Salto com Vara

|    |             |  |                       |      |       |               |            |  |
|----|-------------|--|-----------------------|------|-------|---------------|------------|--|
| 1º | <b>3,00</b> |  | <b>Camila Lucena</b>  | 1994 | CSM   | Ribeira Brava | 17/07/2009 |  |
| 2º | <b>2,70</b> |  | Filipa Freitas        | 1984 | CAM   | Funchal       | 16/05/1999 |  |
| 3º | <b>2,40</b> |  | Daniela Olivier       | 1994 | ADRAP | Ribeira Brava | 15/03/2008 |  |
| 4º | <b>2,30</b> |  | Andreia Faria         | 1985 | GDE   | Funchal       | 16/06/2000 |  |
| 5º | <b>1,90</b> |  | <b>Catarina Rosa</b>  | 1998 | CSM   | Ribeira Brava | 21/05/2011 |  |
| 6º | <b>1,80</b> |  | Sara Moura            | 1994 | ADRAP | Machico       | 30/06/2007 |  |
|    | <b>1,80</b> |  | Jessica Rodrigues     | 1993 | AJS   | Machico       | 05/07/2008 |  |
|    | <b>1,80</b> |  | Beatriz Sá            | 1993 | AJS   | Machico       | 05/07/2008 |  |
|    | <b>1,80</b> |  | <b>Soraia Freitas</b> | 1997 | AJS   | Ribeira Brava | 21/05/2011 |  |

Salto em Comprimento

|     |             |      |                    |      |       |                |            |  |
|-----|-------------|------|--------------------|------|-------|----------------|------------|--|
| 1º  | <b>5,24</b> | 0,0  | <b>Joana Frias</b> | 1988 | CAM   | Angra Heroísmo | 08/06/2003 |  |
| 2º  | <b>5,13</b> | 0,0  | Camila Lucena      | 1994 | CSM   | Ribeira Brava  | 03/05/2009 |  |
| 3º  | <b>5,11</b> | 0,4  | Sofia Santos       | 1994 | ADRAP | Ribeira Brava  | 06/06/2008 |  |
| 4º  | <b>5,03</b> |      | Ivone Camacho      | 1974 | CSM   | Funchal        | 25/06/1989 |  |
| 5º  | <b>4,97</b> | 0,0  | Elda Laranja       | 1986 | CSM   | Leiria         | 19/05/2001 |  |
| 6º  | <b>4,94</b> | 0,9  | Nídia Encarnação   | 1991 | CAM   | Machico        | 03/06/2006 |  |
| 7º  | <b>4,93</b> |      | Paz Camacho        | 1966 | CSM   | Funchal        | 31/05/1981 |  |
| 8º  | <b>4,84</b> | 0,0  | Cláudia Jardim     | 1980 | CAM   | Lisboa (U)     | 13/05/1995 |  |
| 9º  | <b>4,82</b> | 1,1  | Eduarda Ribeiro    | 1985 | GDE   | Maia           | 20/05/2000 |  |
| 10º | <b>4,80</b> | -1,9 | Filipa Freitas     | 1984 | CAM   | Funchal        | 16/01/1999 |  |



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

Quadruplo Salto

|     |              |      |                           |      |       |               |            |  |
|-----|--------------|------|---------------------------|------|-------|---------------|------------|--|
| 1º  | <b>13,37</b> | 0,0  | <b>Sofia Santos</b>       | 1994 | ADRAP | Ribeira Brava | 17/06/2009 |  |
| 2º  | <b>13,02</b> | 0,0  | <b>Camila Lucena</b>      | 1994 | CSM   | Ribeira Brava | 14/06/2009 |  |
| 3º  | <b>12,67</b> | -1,9 | <b>Lúcia Serrão</b>       | 1991 | AJS   | Machico       | 23/06/2006 |  |
| 4º  | <b>12,48</b> | 0,6  | <b>Cláudia Fernandes</b>  | 1997 | AJS   | Machico       | 30/04/2011 |  |
| 5º  | <b>12,33</b> | 0,8  | <b>Cláudia Faria</b>      | 1995 | ADRAP | Machico       | 27/03/2010 |  |
| 6º  | <b>12,22</b> | 0,0  | <b>Elisa C. Freitas</b>   | 1994 | GDE   | Ribeira Brava | 17/06/2009 |  |
| 7º  | <b>11,99</b> | 0,0  | <b>Suse Conceição</b>     | 1993 | UDST  | Machico       | 10/03/2007 |  |
| 8º  | <b>11,92</b> | 0,1  | <b>Carina Silva</b>       | 1995 | GDE   | Machico       | 30/06/2010 |  |
| 9º  | <b>11,91</b> | 1,0  | <b>Marisa Ascensão</b>    | 1996 | CSM   | Machico       | 09/05/2010 |  |
| 10º | <b>11,76</b> | -0,8 | <b>Ana Lúcia Viveiros</b> | 1992 | ADRAP | Machico       | 06/07/2007 |  |

Lançamento do Peso (3 kg)

|    |              |  |                           |      |       |               |            |  |
|----|--------------|--|---------------------------|------|-------|---------------|------------|--|
| 1º | <b>12,58</b> |  | <b>Catarina Ferreira</b>  | 1982 | CAM   | Lisboa (U)    | 03/05/1997 |  |
| 2º | <b>10,78</b> |  | <b>Filipa Freitas</b>     | 1984 | CAM   | Funchal       | 30/06/1999 |  |
| 3º | <b>10,74</b> |  | <b>Cristina Ferreira</b>  | 1979 | CAM   | Funchal       | 18/12/1993 |  |
| 4º | <b>10,39</b> |  | <b>Sandra Silva</b>       | 1994 | ADRAP | Ribeira Brava | 19/04/2009 |  |
| 5º | <b>10,36</b> |  | <b>Cristina Sousa</b>     | 1973 | CSM   | Funchal       | 12/03/1988 |  |
| 6º | <b>10,21</b> |  | <b>Sara Gonçalves</b>     | 1991 | CSM   | Machico       | 14/07/2006 |  |
| 7º | <b>10,13</b> |  | <b>Sandra Silva</b>       | 1994 | ADRAP | Machico       | 04/04/2009 |  |
| 8º | <b>9,65</b>  |  | <b>Ana Lúcia Viveiros</b> | 1992 | ADRAP | Machico       | 01/07/2007 |  |
| 9º | <b>9,63</b>  |  | <b>Marisela Silva</b>     | 1985 | GDE   | Funchal       | 08/07/2000 |  |
|    | <b>9,63</b>  |  | <b>Marília Brito</b>      | 1994 | GDE   | Machico       | 06/07/2008 |  |

Lançamento do Disco (0,750 kg)

|     |              |  |                             |      |       |               |            |     |
|-----|--------------|--|-----------------------------|------|-------|---------------|------------|-----|
| 1º  | <b>36,90</b> |  | <b>Rosa Pereira</b>         | 1991 | AJS   | Machico       | 29/06/2006 |     |
| 2º  | <b>32,82</b> |  | <b>Sandra Silva</b>         | 1994 | ADRAP | Ribeira Brava | 13/06/2009 |     |
| 3º  | <b>32,10</b> |  | <b>Cláudia Nóbrega</b>      | 1990 | CSM   | Funchal       | 22/05/2005 |     |
| 4º  | <b>28,46</b> |  | <b>Cristina Sousa</b>       | 1973 | CSM   | Lisboa (N)    | 28/05/1988 | 1kg |
| 5º  | <b>25,81</b> |  | <b>Solange Santos</b>       | 1995 | ADRAP | Funchal       | 08/05/2010 |     |
| 6º  | <b>24,32</b> |  | <b>Viviana Figueira</b>     | 1994 | GDE   | Ribeira Brava | 13/06/2009 |     |
| 7º  | <b>24,08</b> |  | <b>Mariana F. Rodrigues</b> | 1994 | AJS   | Ribeira Brava | 18/04/2009 |     |
| 8º  | <b>23,74</b> |  | <b>Cristina Perestrelo</b>  | 1969 | CSM   | Funchal       | 24/06/1984 | 1kg |
| 9º  | <b>23,72</b> |  | <b>Paula Freitas</b>        | 1980 | CAM   | Lisboa (U)    | 08/05/1994 | 1kg |
| 10º | <b>23,54</b> |  | <b>Lina Cabo</b>            | 1994 | AJS   | Ribeira Brava | 13/06/2009 |     |



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

Lançamento do Martelo (3 kg)

|     |              |  |                           |      |       |         |            |  |
|-----|--------------|--|---------------------------|------|-------|---------|------------|--|
| 1º  | <b>47,86</b> |  | <b>Cláudia Nóbrega</b>    | 1990 | CSM   | Funchal | 13/07/2005 |  |
| 2º  | <b>44,25</b> |  | <b>Daniela Teixeira</b>   | 1991 | GDE   | Machico | 24/06/2006 |  |
| 3º  | <b>37,99</b> |  | <b>Mónica Abreu</b>       | 1995 | ACDSJ | Funchal | 18/12/2010 |  |
| 4º  | <b>33,59</b> |  | <b>Catarina Ferreira</b>  | 1982 | CAM   | Funchal | 16/05/1999 |  |
| 5º  | <b>32,55</b> |  | <b>Guida Henriques</b>    | 1996 | AJS   | Funchal | 09/04/2011 |  |
| 6º  | <b>29,89</b> |  | <b>Doris Freitas</b>      | 1992 | AJS   | Funchal | 30/06/2007 |  |
| 7º  | <b>29,51</b> |  | <b>Rosa Pereira</b>       | 1991 | AJS   | Machico | 10/06/2006 |  |
| 8º  | <b>28,29</b> |  | <b>Sandra Silva</b>       | 1994 | ADRAP | Funchal | 18/04/2009 |  |
| 9º  | <b>26,61</b> |  | <b>Ana Lúcia Viveiros</b> | 1992 | ADRAP | Funchal | 30/06/2006 |  |
| 10º | <b>26,29</b> |  | <b>Lina Cabo</b>          | 1994 | AJS   | Funchal | 09/05/2009 |  |

Lançamento do Dardo (500 gr)

|     |              |  |                             |      |       |               |            |      |
|-----|--------------|--|-----------------------------|------|-------|---------------|------------|------|
| 1º  | <b>37,67</b> |  | <b>Cátia Silva</b>          | 1984 | CAM   | Funchal       | 28/07/1999 | 600g |
| 2º  | <b>33,47</b> |  | <b>Marisela Silva</b>       | 1985 | GDE   | Lisboa (U)    | 01/07/2000 | 600g |
| 3º  | <b>32,51</b> |  | <b>Filipa Freitas</b>       | 1984 | CAM   | Funchal       | 28/07/1999 | 600g |
| 4º  | <b>28,88</b> |  | <b>Tânia Ferreira</b>       | 1986 | GDE   | Funchal       | 26/05/2001 | 600g |
| 5º  | <b>28,53</b> |  | <b>Mariana F. Rodrigues</b> | 1994 | AJS   | Machico       | 24/01/2009 |      |
| 6º  | <b>27,36</b> |  | <b>Joana Ferreira</b>       | 1992 | ADRAP | Machico       | 31/03/2007 |      |
| 8º  | <b>24,84</b> |  | <b>Rita Afonseca</b>        | 1993 | UDS   | Machico       | 01/07/2007 |      |
| 9º  | <b>24,81</b> |  | <b>Jessica Soares</b>       | 1996 | AJS   | Machico       | 02/05/2010 |      |
| 10º | <b>24,08</b> |  | <b>Sara Moura</b>           | 1994 | ADRAP | Ribeira Brava | 25/04/2009 | 600g |

|              |  |  |                       |      |     |         |            |                      |
|--------------|--|--|-----------------------|------|-----|---------|------------|----------------------|
| <b>39,86</b> |  |  | <b>Cristina Sousa</b> | 1973 | CSM | Louvain | 19/07/1988 | 600g - modelo antigo |
|--------------|--|--|-----------------------|------|-----|---------|------------|----------------------|

4.000 metros marcha

|     |                 |  |                             |      |       |               |            |  |
|-----|-----------------|--|-----------------------------|------|-------|---------------|------------|--|
| 1º  | <b>23.50,54</b> |  | <b>Mariana F. Rodrigues</b> | 1994 | AJS   | Leiria        | 17/05/2008 |  |
| 2º  | <b>25.12,35</b> |  | <b>Andreia Faria</b>        | 1985 | GDE   | Funchal       | 15/05/1999 |  |
| 3º  | <b>25.56,39</b> |  | <b>Laura Ramos</b>          | 1992 | AJS   | Machico       | 30/06/2007 |  |
| 4º  | <b>26.53,98</b> |  | <b>Letícia Fernandes</b>    | 1996 | ADRAP | Ribeira Brava | 21/05/2011 |  |
| 5º  | <b>27.54,78</b> |  | <b>Dorisa Aguiar</b>        | 1992 | UDS   | Machico       | 30/06/2007 |  |
| 6º  | <b>28.23,13</b> |  | <b>Ana Paula Spínola</b>    | 1993 | ADRAP | Machico       | 15/07/2008 |  |
| 7º  | <b>29.10,45</b> |  | <b>Miliza Cabral</b>        | 1997 | ADRAP | Ribeira Brava | 21/05/2011 |  |
| 8º  | <b>31.06,61</b> |  | <b>Valéria Silva</b>        | 1995 | ADRAP | Machico       | 08/05/2010 |  |
| 9º  | <b>31.29,22</b> |  | <b>Lina Cabo</b>            | 1994 | AJS   | Machico       | 05/07/2008 |  |
| 10º | <b>31.32,68</b> |  | <b>Ema Rodrigues</b>        | 1995 | ADRAP | Machico       | 08/05/2010 |  |



# Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

## As Melhores de Sempre

### INICIADAS

Até  
31/Dez/2011

| Rank   | Marca          | Vento | Atleta   | A.N. | Clube | Local    | Data       | Obs     |
|--|----------------|-------|--|------|-------|----------|------------|---------|
| <b>HEPTATLO</b><br>80b(0,76) + Dd(500) + Alt / 80 + Cp + Ps(3) + 800 |                |       |  |      |       |          |            |         |
| 1º   | <b>3 496 p</b> |       | <b>Sofia Santos</b>                                  | 1994 | ADRAP | Machico  | 13/04/2008 |         |
|  |                |       | 13"58 + 14,93 + 1,44 / 11"02 + 4,94 + 8,51 + 2'51"26 |      |       |          |            |         |
| 2º   | <b>3 317 p</b> |       | <b>Joana Frias</b>                                   | 1988 | CAM   | Abrantes | 26/04/2003 | Hexatlo |
|  |                |       | 13"55 + 27,97 + 1,40 / --- 5,10 + 8,45 + 2'29"71     |      |       |          |            |         |
| 3º   | <b>3 148 p</b> |       | <b>Camila Lucena</b>                                 | 1994 | CSM   | Machico  | 05/04/2009 |         |
|  |                |       | 15"5 + 22,43 + 1,48 / 11"36 + 5,02 + 8,40 + 3'14"52  |      |       |          |            |         |
| 4º   | <b>2 894 p</b> |       | <b>Joana Soares</b>                                  | 1993 | AJS   | Machico  | 13/04/2008 |         |
|  |                |       | 15"42 + 21,41 + 1,08 / 11"27 + 4,22 + 7,35 + 2'35"91 |      |       |          |            |         |
| 5º   | <b>2 741 p</b> |       | <b>Elisa C. Freitas</b>                              | 1994 | GDE   | Machico  | 05/04/2009 |         |
|  |                |       | 15"7 + 17,25 + 1,36 / 11"72 + 4,35 + 7,75 + 2'59"68  |      |       |          |            |         |
| 6º   | <b>2 635 p</b> |       | <b>Sílvia Correia</b>                                | 1997 | GDE   | Machico  | 03/04/2011 |         |
|  |                |       | 14"94 + 17,82 + 1,28 / 11"31 + 4,11 + 6,85 + 3'12"94 |      |       |          |            |         |
| 7º   | <b>2 612 p</b> |       | <b>Carina Silva</b>                                  | 1995 | GDE   | Machico  | 11/04/2010 |         |
|  |                |       | 15"17 + 16,04 + 1,24 / 11"50 + 4,16 + 7,70 + 3'07"10 |      |       |          |            |         |
| 8º   | <b>2 593 p</b> |       | <b>Cláudia Fernandes</b>                             | 1997 | AJS   | Machico  | 03/04/2011 |         |
|  |                |       | 16"12 + 19,38 + 1,28 / 12"33 + 4,26 + 7,53 + 2'53"68 |      |       |          |            |         |
| 9º   | <b>2 551 p</b> |       | <b>Ana Lúcia Viveiros</b>                            | 1992 | ADRAP | Beja     | 22/04/2007 |         |
|  |                |       | 16"02 + 17,84 + 1,32 / 12"15 + 3,95 + 8,01 + 2'59"31 |      |       |          |            |         |
| 10º  | <b>2 459 p</b> |       | <b>Lúcia Serrão</b>                                  | 1991 | AJS   | Funchal  | 22/05/2005 | Hexatlo |
|  |                |       | 15"10 + 15,78 + 1,36 / --- 4,14 + 8,17 + 2'40"07     |      |       |          |            |         |



# Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

## As Melhores de Sempre

### INICIADAS

Até  
31/Dez/2011

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

#### 4 X 80 METROS

|     |              |  |  |  |  |                |            |  |
|-----|--------------|--|--|--|--|----------------|------------|--|
| 1º  | <b>42,78</b> |  | <b>Seleção da Madeira</b>  |  |  | Leiria         | 17/05/2008 |  |
|     |              |  | Joana Soares(93); Camila Lucena(94); Stacey Castro(93); Carlota Pestana(94)              |  |  |                |            |  |
| 2º  | <b>42,94</b> |  | <b>Seleção da Madeira</b>  |  |  | Leiria         | 04/06/2011 |  |
|     |              |  | Diana Pereira 96 + Sílvia Correia 97 + Mariza Santos 97 + Manuela Baltazar 96            |  |  |                |            |  |
| 3º  | <b>43,14</b> |  | <b>Seleção da Madeira</b>  |  |  | Aveiro         | 08/05/1999 |  |
|     |              |  | Cláudia Ribeiro (84), Filipa Freitas (84), Anabela Correia (84), Tatiana Marques (84)    |  |  |                |            |  |
| 4º  | <b>43,23</b> |  | <b>Seleção da Madeira</b>  |  |  | Lisboa (U)     | 11/05/1996 |  |
|     |              |  | Sofia Matos (82), Gorety Batista (82), Catarina Barros (82), Rubina Serrão (81)          |  |  |                |            |  |
| 5º  | <b>43,47</b> |  | <b>Seleção da Madeira/CAM</b>  |  |  | Lisboa (U)     | 09/05/1993 |  |
|     |              |  | Sandra Camacho (79), Filipa Fernandes (78), Sónia Camacho (79), Lúcia Fernandes (78)     |  |  |                |            |  |
| 6º  | <b>43,60</b> |  | <b>Seleção da Madeira</b>  |  |  | Lisboa (N)     | 08/05/1988 |  |
|     |              |  | Olga Rodrigues (75), Sónia Ornelas (75), Tânia Camara (75), Alicea Fernandes (75)        |  |  |                |            |  |
| 7º  | <b>44,07</b> |  | <b>Seleção da Madeira</b>  |  |  | Lisboa (N)     | 03/05/1992 |  |
|     |              |  | Raquel Marques (77), Lisete Mondim (77), Isabel Gouveia (78), Lilia Teixeira (77)        |  |  |                |            |  |
| 8º  | <b>44,11</b> |  | <b>Seleção da Madeira</b>  |  |  | VR Stº António | 09/05/1998 |  |
|     |              |  | Cátia Silva (84), Dina Vieira (83), Marina Aveiro (83), Tatiana Marques (84)             |  |  |                |            |  |
| 9º  | <b>44,13</b> |  | <b>Seleção da Madeira</b>  |  |  | Lisboa (N)     | 06/05/1990 |  |
|     |              |  | Sandra Moreira (76), Paula Fernandes (76), Alicea Fernandes (75), Cristina Figueira (76) |  |  |                |            |  |
| 10º | <b>44,20</b> |  | <b>Seleção da Madeira</b>  |  |  | Covilhã        | 13/05/2006 |  |
|     |              |  | Nídia Encarnação(91); Suse Conceição(92); Lúcia Serrão(91); Carminda Ascensão(92)        |  |  |                |            |  |

#### Outros Clubes:

|  |              |  |   |  |  |               |            |  |
|--|--------------|--|---|--|--|---------------|------------|--|
|  | <b>44"7</b>  |  | <b>CSM</b>  |  |  | Funchal       | 23/04/1989 |  |
|  |              |  | Paula Jacinto (75), Sónia Ornelas (75), Alicea Fernandes (75), Ivone Camacho (74)   |  |  |               |            |  |
|  | <b>45,10</b> |  | <b>ADRAP</b>  |  |  | Ribeira Brava | 15/03/2008 |  |
|  |              |  | Fabiana Gomes(93); Sofia Santos(94); Daniela Olivier(94); Ana Paula Spínola(93)     |  |  |               |            |  |
|  | <b>45,67</b> |  | <b>ACDSJ</b>  |  |  | Ribeira Brava | 22/05/2011 |  |
|  |              |  | Joana Freitas 97 + Mariza Santos 97 + Joana C. Gonçalves 99 + Renata Rocha 99       |  |  |               |            |  |
|  | <b>46,23</b> |  | <b>AJS</b>  |  |  | Ribeira Brava | 07/05/2011 |  |
|  |              |  | Cláudia Fernandes 97 + Valéria Henriques 96 + Guida Henriques 96 + Manuela Baltazar |  |  |               |            |  |