



JUNIORES

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

100 metros

1º	10,93	1,0	Filipe Santos	1984	CSM	Guimarães	12/07/2003	
2º	11,00	-1,1	Roberto Capelo	1977	CSM	Viseu	20/07/1996	
3º	11,11	0,9	Sérgio Mendes	1993	GDE	Ribeira Brava	22/06/2011	
4º	11,21	-1,4	Alberto Fraga	1980	GDE	Funchal	22/05/1999	
5º	11,22	1,5	António Jesus	1992	GDE	Ribeira Brava	17/06/2009	
6º	11,23	0,0	José Moura	1986	CSM	Gateshead	18/09/2004	
7º	11,25	1,9	Filipe Goulart	1987	ADRAP	Funchal	20/03/2004	
8º	11,40	0,9	Vitor Rodrigues	1988	CSM	Guimarães	08/07/2006	
9º	11,42	0,0	Nuno Andrade	1972	CDN	Funchal	16/03/1991	
	11,42	-1,6	João Frias	1991	ADRAP	Ribeira Brava	23/02/2008	
	10"7	0,4	Roberto Capelo	1977	CSM	Funchal	30/06/1996	
	10"8		João Raimundo	1964	CSM	Guarda	13-06-1981	
	10"9		José Camara	1954	CSM	Lisboa (I)	17/06/1972	
	11"0		Paulo Morna	1956	CSM	Funchal	16-05-1973	
	11"0		António Brazão	1959	CDN	Funchal	01/06/1977	
	11"0		João Duarte	1978	GDE	Funchal	30/06/1996	

200 metros

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



JUNIORES

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

400 metros

1º	48"8		José Camara	1954	CSM	Roma	08/08/1972	
2º	49,01		Ivo Graça	1984	CSM	Funchal	19/07/2003	
3º	49,21		Bruno Santos	1985	CSM	Funchal	24/07/2004	
4º	49"6		Hugo Silva	1991	CSM	Machico	09/06/2010	
5º	50,07	pc	Roberto Aguiar	1984	GDE	Espinho	15/02/2003	
6º	50,16		Hermano Gouveia	1981	CSM	Maia	20/05/2000	
7º	50,17		Eurico Teixeira	1980	GDE	Lisboa (I)	29/07/1998	
8º	50"1		Adriano Gonçalves	1961	CSM	Lisboa (N)	09/06/1979	
9º	50,26		José Moura	1986	CSM	Covilhã	26/06/2004	
10º	50,37		Roberto Nóbrega	1992	ADRAP	Ribeira Brava	15/01/2011	

800 metros

1º	1.50,00		Diogo Sousa	1983	GDE	Funchal	29/06/2002	
2º	1.52,16		Marco Rebelo	1973	CDN	Braga	12/07/1992	
3º	1.52,7		Emanuel Viveiros	1960	CDN	Sevilha	10/06/1979	
4º	1.55,74		Rúben Alves	1983	CSM	Caldas Rainha	07/07/2002	
5º	1.55,74		Rui Paulo Silva	1984	CSM	Funchal	20/07/2003	
6º	1.56,0		Francisco Viveiros	1961	CDN	Lisboa (L)	15/07/1979	
7º	1.56,05		Hermano Gouveia	1981	CSM	Funchal	02/06/2000	
8º	1.56,83		Paulo Lima	1993	ADRAP	Lisboa (U)	26/06/2011	
9º	1.57,1		António Nascimento	1975	CSM	Funchal	06/02/1994	
10º	1.57,3		Sérgio Quintal	1960	CSM	Lisboa (N)	19/06/1977	

1.500 metros

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



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

3.000 metros

1º	8.08,12		Nicolas K. Kipkenday a)	1983	GDE	Lisboa (U)	07/05/2001	a) Quénia
2º	8.23,27		Eduardo Mbengani a)	1985	CSM	Massamá	01/05/2004	a) Congo
3º	8.30,6		José Ribeiro	1964	JAC	Lisboa (N)	06/08/1983	
4º	8.32,4		José Frias	1959	CSM	Funchal	16/04/1978	
5º	8.38,76	pc	Manuel Fernandes	1992	CSM	Pombal	23/01/2011	
6º	8.38,91	pc	Alberto Paulo	1985	CSM	Espinho	07/03/2004	
7º	8.49,79	pc	Nuno Paulo	1993	ACDSJ	Pombal	23/01/2011	
8º	8.53,79		Élvio Mendonça	1988	CSM	Creta	28/05/2005	
9º	8.58,76		Edwin Nunes	1989	CAF	Luso	10/06/2008	
10º	9.00,3		Paulo C. Gomes	1960	CSM	Funchal	18/06/1978	

5.000 metros

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

3.000 metros obstáculos

1º	8.49,04		Marco Rebelo	1973	CDN	Seoul	20/09/1992	
2º	9.04,93		Manuel Fernandes	1992	CSM	Ribeira Brava	06/07/2011	
3º	9.07,63		Alberto Paulo	1985	CSM	Lisboa (U)	06/06/2004	
4º	9.11,75		Eduardo Mbengani a)	1985	CSM	Lisboa (U)	21/07/2004	a) Congo
5º	9.33,12		António Nascimento	1975	CSM	Maia	03/07/1994	
6º	9.33,65		Nuno Paulo	1993	ACDSJ	Ribeira Brava	12/06/2011	
7º	9.35,2		Carlos Santos	1970	GRCC	Funchal	29/07/1989	
8º	9.40,9		José Ribeiro	1973	JAC	Lisboa (A)	27/07/1983	
9º	9.48,15		Crício Rodrigues	1980	CSM	Lisboa (U)	30/05/1999	
10º	9.54,61		Diogo Silva	1987	CSM	Lisboa (I)	29/06/2005	



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

110 metros barreiras (1,00)

1º	15,02	-1,0	Roberto Gonçalves	1989	GDE	Luso	15/06/2008	
2º	15,48	-0,1	Hugo Silva	1991	CSM	Luso	15/06/2008	
3º	16,63	1,3	Décio Faria	1991	AJS	Ribeira Brava	02/05/2009	
4º	16,72	1,5	Belarmino Silva	1994	ADRAP	Ribeira Brava	12/06/2011	
5º	16,73	1,3	João Gonçalves	1991	AJS	Ribeira Brava	02/05/2009	
6º	16,75	1,5	Paulo Ornelas	1993	GDE	Ribeira Brava	12/06/2011	
7º	16,86	-3,3	Éder Pires a)	1990	CSM	Ribeira Brava	19/04/2009	a) Cabo Verde
	16"4	-3,4	Pedro Freitas	1989	CSM	Machico	25/06/2006	

110 metros barreiras (1,067)

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

400 metros barreiras (0,91)

1º	53,58		Hugo Silva	1991	CSM	Leiria	18/07/2010	
2º	53,90		João Santos	1983	GDE	Mafra	29/06/2002	
3º	54,41		Roberto Nóbrega	1992	ADRAP	Setúbal	04/07/2010	
4º	54"9		José Sol	1958	CSM	Lisboa (N)	21/07/1977	
5º	55,30		Roberto Gonçalves	1989	GDE	Luso	10/06/2008	
6º	56,91		David Aveiro	1979	GDE	Coimbra (M)	04/08/1998	
7º	56,98		Francisco Gonçalves	1981	CSM	Funchal	22/07/2000	
8º	57,92		Simão Viveiros	1992	GDE	Lisboa (U)	13/06/2010	
9º	57,93		João Frias	1991	CAM	Ajaccio	24/05/2007	
10º	58,20		Belarmino Silva	1994	ADRAP	Lisboa (U)	26/06/2011	



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

Salto em Altura

1º	2,06		Frederico Spínola	1978	GDE	Funchal	10/05/1997	
2º	1,97		Jorge Abreu	1993	AJS	Machico	30/04/2011	
3º	1,94		Rui Sousa	1977	CSM	Lisboa (U)	20/04/1996	
4º	1,93		José Caldeira	1971	CSM	Funchal	26/05/1990	
5º	1,92		Pedro Vasconcelos	1989	ADRAP	Funchal	12/03/2005	
6º	1,90		Renato Jesus	1981	GDE	Braga	12/07/2000	
	1,90		João Gonçalves	1991	AJS	Ribeira Brava	17/01/2009	
8º	1,89	pc	Pedro Freitas	1989	CSM	Espinho	18/02/2006	
9º	1,88		Eder Pires a)	1991	CSM	Ribeira Brava	20/06/2009	a) Cabo Verde
10º	1,87		Diogo Espinha	1987	CSM	Machico	29/07/2006	

Salto com Vara

1º	4,40		Décio Faria	1991	AJS	Luso	23/05/2010	
2º	4,34		Diogo Branco	1985	CSM	Viseu	18/07/2004	
3º	4,30		Renato Araújo	1993	CSM	Ribeira Brava	18/12/2011	
4º	4,27		Alberto Fraga	1980	GDE	Lisboa (U)	02/05/1999	
5º	4,20		Paulo Jardim	1977	GDE	Funchal	23/11/1996	
6º	4,10		António Castro	1994	GDE	Ribeira Brava	18/12/2011	
7º	3,80	pc	Moisés Freitas	1991	GDE	Espinho	30/01/2010	
8º	3,75		Paulo Santos	1987	CSM	Funchal	19/06/2004	
	3,75		Belarmino Silva	1994	ADRAP	Ribeira Brava	11/06/2011	
10º	3,60		João Gonçalves	1991	AJS	Ribeira Brava	18/07/2009	

Salto em Comprimento

1º	7,22	0,1	Bruno Costa	1992	CSM	Guimarães	02/07/2011	RR Juniores
2º	7,13	-0,6	Diogo Espinha	1987	CSM	Viseu	20/05/2006	
3º	7,10	2,0	Alberto Fraga	1980	GDE	Funchal	09/01/1999	
4º	7,00		Paulo Jardim	1977	GDE	Funchal	14/12/1996	
	7,00	0,8	João Frias	1991	ADRAP	Luso	23/05/1999	
6º	6,98	1,8	Luís Bernardo	1986	GDE	Funchal	11/07/2004	
7º	6,89	-0,7	Roberto Aguiar	1984	GDE	Funchal	14/06/2003	
8º	6,84	0,8	Francisco Gonçalves	1961	CSM	Coimbra (M)	20/06/1998	
9º	6,76		Vitor Freitas	1974	CAM	Funchal	03/07/1993	
10º	6,70		José Alberto Abreu	1967	IND	Funchal	19/07/1986	



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

Triplo Salto

1º	14,69	0,3	Bruno Costa	1992	CSM	Lisboa (U)	10/07/2011	RR Juniores
2º	14,51	-1,0	Diogo Espinha	1987	CSM	Viseu	21/05/2006	
	14,51	1,3	Pedro Freitas	1989	CSM	Machico	05/05/2007	
4º	14,36	1,5	João Frias	1991	Leiria	Leiria	17/05/2008	
	14,36	1,3	Renato Araújo	1993	AJS	Ribeira Brava	15/05/2011	
6º	14,22		Paulo Jardim	1977	GDE	Funchal	14/12/1996	
7º	14,21		Graciano Farinha	1962	CSM	Lisboa (N)	03/05/1981	
8º	14,04	pc	Alberto Fraga	1980	GDE	Braga	14/02/1999	
9º	13,97	pc	Vitor Viveiros	1984	CSM	Espinho	27/01/2002	
10º	13,76	0,0	Eder Pires a)	1990	CSM	Ribeira Brava	24/06/2009	a) Cabo Verde

Lançamento do Peso (6 kg)

1º	17,02		André Gonçalves	1986	CSM	Funchal	18/06/2005	
2º	16,60		Marçal Rodrigues	1990	CSM	Funchal	20/06/2009	
3º	15,39		Miguel Pinto	1984	CSM	Funchal	14/06/2003	
4º	15,05		Paulo Gonçalves	1988	CSM	Leiria	24/02/2007	
5º	13,63		David Rocha	1994	AJS	Funchal	21/05/2011	
6º	13,06		Daniel Soares	1990	AJS	Machico	08/07/2009	
7º	12,91		Paulo Henriques	1982	GDE	Lisboa (I)	30/06/2001	
8º	12,89		Tiago Chaves	1991	GDE	Funchal	08/06/2010	
9º	12,81		Diogo Branco	1985	CSM	Funchal	21/02/2004	
10º	12,56		Tiago Cabral	1990	ADRPD	Machico	08/07/2009	

Lançamento do Peso (7,257 kg)

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



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

Lançamento do Disco (1,75 kg)

1º	50,51		Miguel Pinto	1984	CSM	Lisboa (U)	11/06/2003	
2º	44,50		Alexandre Pereira	1983	CAM	Funchal	27/07/2002	
3º	42,85		Marçal Rodrigues	1990	CSM	Ribeira Brava	09/05/2009	
4º	41,29		André Gonçalves	1986	CSM	Jaen	06/07/2005	
5º	40,05		Paulo Gonçalves	1988	CAM	Funchal	24/06/2006	
6º	37,48		Diogo Branco	1985	CSM	Castelo Branco	30/05/2004	
7º	36,73		João Almeida	1986	GDE	Porto (I)	07/02/2004	
8º	36,03		Tiago Chaves	1991	GDE	Funchal	21/06/2008	
9º	35,04		Vítor Chaves	1993	GDE	Ribeira Brava	11/06/2011	
10º	34,87		Daniel Soares	1990	AJS	Ribeira Brava	21/03/2009	

Lançamento do Disco (2 kg)

1º	45,18		Miguel Pinto	1984	CSM	Lisboa (U)	25/03/2003	
2º	41,12		Manuel Rodrigues	1980	GDE	Vigo	21/02/1999	
3º	39,83		Marçal Rodrigues	1990	CSM	Ribeira Brava	16/05/2009	
4º	37,48		Diogo Branco	1985	CSM	Castelo Branco	30/05/2004	
5º	37,27		André Gonçalves	1986	CSM	Funchal	15/05/2004	
6º	36,39		Paulo Henriques	1982	GDE	Funchal	17/06/2001	
7º	33,83		David Rocha	1994	AJS	Ribeira Brava	06/07/2011	
8º	33,61		Tiago Chaves	1991	GDE	Machico	14/07/2007	
9º	33,56		Alexandre Pereira	1983	CSM	Funchal	11/07/2001	
10º	33,46		Francisco Gonçalves	1981	CSM	Funchal	05/03/2000	



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

Lançamento do Martelo (6 kg)

1º	57,45		João Almeida	1986	CSM	Lisboa (U)	19/02/2005	
2º	56,40		Tiago Chaves	1991	GDE	Funchal	13/06/2009	
3º	49,49		Daniel Soares	1991	AJS	Funchal	18/04/2009	
4º	47,43		António Fernandes	1988	AJS	Funchal	16/06/2007	
5º	41,95		Rogério Jesus	1991	GDE	Funchal	20/06/2009	
6º	37,80		António Silva	1993	GDE	Funchal	08/06/2010	
7º	37,17		David Ferreira	1995	ADRAP	Funchal	11/06/2011	

Lançamento do Martelo (7,257 kg)

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

Lançamento do Dardo (800 gr)

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



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

10.000 metros marcha

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

DECATLO

(100 + Cp + Ps(6) + Alt + 400 / 110b(1,00) + Dc(1,75) + Vr + Dd(800) + 1500)

1º	6 234 p		Alberto Fraga	1980	GDE	Lisboa (U)	02/05/1999	Engenhos Seniores
								(11"24 = 6,61 = 12,03 = 1,73 = 52"23 / 16"32 = 31,99 = 4,27 = 41,84 = 5'20"65)
2º	5 896 p		José Sol	1958	CSM	Lisboa (N)	28/08/1977	Engenhos Seniores
								(11"8 = 6,60 = 9,32 = 1,73 = 51"1 / 16"2 = 28,06 = 3,00 = 47,48 = 4'30"2)
3º	5 699 p		Diogo Branco	1985	CSM	Braga	01/06/2003	
								(11"74 = 6,03 = 11,43 = 1,78 = 54"76 / 17"17 = 33,09 = 3,70 = 34,96 = 4'57"31)
4º	5 627 p		Renato Araújo	1993	AJS	Machico / R.Brava	01/05/2011	
								(12"27(-2,0) = 6,32(-0,4) = 10,93 = 1,85 = 55"01 / 20"13(-0,5) = 31,46 = 4,10 = 39,48 = 4'45"0)
5º	5 556 p		João Gonçalves	1991	AJS	Machico	25/04/2010	
								(11"47(3,1) = 6,14(1,9) = 9,99 = 1,79 = 54"66 / 16"93(1,2) = 27,89 = 3,20 = 42,45 = 5'06"32)
6º	5 524 p		Filipe Mendonça	1985	CSM	Castelo Branco	30/05/2004	
								(11"89 = 6,31 = 11,55 = 1,78 = 53"53 / 16"74 = 23,19 = 3,00 = 45,56 = 5'13"55)
7º	5 461 p		Francisco Gonçalves	1981	CSM	Funchal	16/04/2000	Engenhos Seniores
								(12"04 = 6,16 = 12,05 = 1,70 = 54"6 / 16"88 = 31,54 = 2,40 = 42,12 = 4'52"25)
8º	5 351 p		Décio Faria	1991	AJS	Machico	25/04/2010	
								(11"91(3,1) = 6,24(2,6) = 11,65 = 1,64 = 56"60 / 17"13(1,2) = 28,50 = 3,80 = 39,87 = 5'34"29)
9º	5 299 p		Vitor Dinarte Freitas	1974	CAM	Lisboa (N)	02/05/1993	Engenhos Seniores
								(12"14 = 5,96 = 8,66 = 1,71 = 55"13 / 17"25 = 24,82 = 3,21 = 45,50 = 4'44"36)
10º	4 805 p		Gilberto Andrade	1979	ACDSJ	Funchal	05/04/1998	Engenhos Seniores
								(12"60 = 5,40 = 8,92 = 1,85 = 55"51 / 29"54 = 21,78 = 2,30 = 45,62 = 4'21"75)



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

4 X 100 METROS

1º	43,09		CSM			Maia	28/06/2003		
			Ivo Graça 84 + Filipe Santos 84 + Bruno Santos 85 + José Moura 86						
2º	44,04		Seleção da Madeira			Guadalupe	27/05/2008		
			Roberto Nóbrega 92 + João Frias 91 + Hugo Silva 91 + João Gonçalves 91						
3º	44,16		GDE			Machico	08/07/2009		
			Simão Viveiros 92 + António Jesus 92 + Sérgio Mendes 93 + Fernando Almeida 92						
4º	44,21		CDN			Funchal	16/03/1991		
			António Mondim 72 + Nuno Andrade 72 + Vitor Betencourt 75 + Maurício Ribeiro 73						
5º	44"4		CSM			Funchal	08/06/1996		
			Bruno Gouveia 78 + Rui Sousa 77 + Alberto Fraga 80 + Roberto Capelo 77						
6º	44,79		CSM			Guimarães	12/07/2003		
			Diogo Branco 85 + Filipe Mendonça 85 + Bruno Santos 85 + José Moura 86						
7º	44,80		GDE			Lisboa (U)	25/06/2011		
			Hugo Sousa 94 + Sérgio Mendes 93 + Paulo Ornelas 93 + Rúben Boloto 94						
8º	44,81		CSM			Funchal	13/07/2005		
			Magno Mendes 89 + Pedro Freitas 89 + Vitor Rodrigues 88 + Anselmo Pereira 88						
9º	45,01		GDE			Ribeira Brava	11/06/2011		
			Kyrylo Vasylyev 93 + Sérgio Mendes 93 + Paulo Ornelas 93 + Rúben Boloto 94						
10º	44"9		CSM			Coimbra	30/05/1971		
			Maurílio Silva 54 + Valdemar Romão 54 + Carlos Faria 54 + Timóteo Velosa 54						
12º	45,15		Seleção da Madeira			Palma Maiorca	29/05/2009		
			Simão Viveiros 92 + António Jesus 92 + Roberto Nóbrega 92 + Renato Araújo 93						

Outros Clubes:

45,13		AJS			Machico	08/07/2009		
		Dinarte Gomes 91 + Roberto Faria 91 + Décio Faria 91 + João Gonçalves 91						
45,17		ADRAP			Machico	21/06/2008		
		Germano Oliveira 89 + Afonso Fernandes 90 + Roberto Nóbrega 92 + António Ornelas 89						

4 X 400 METROS

1º	3.21,10		CSM			Guimarães	13/07/2003		
			Filipe Santos 84 + Ivo Graça 84 + Bruno Santos 85 + José Moura 86						
2º	3.25,22		CSM			Maia	28/06/2003		
			Filipe Santos 84 + Ivo Graça 84 + Rui Paulo Silva 84 + Bruno Santos 85						
3º	3.26,0		CSM			Lisboa (N)	14/05/1978		
			António Brazão 59 + Francisco Viveiros 61 + Sérgio Quintal 60 + Emanuel Viveiros 60						
4º	3.26,34		Seleção da Madeira			Guadalupe	29/05/2008		
			Hugo Silva 91 + Dinarte Gomes 91 + Roberto Nóbrega 92 + João Frias 91						
5º	3.27,09		CDN			Funchal	21/07/1991		
			Nuno Andrade 72 + Nélio Ornelas 72 + Marco Rebelo 73 + Mauricio Ribeiro 73						
6º	3.27,59		CSM			Braga	30/07/2000		
			Francisco Gonçalves 81 + Rodolfo Faria 81 + Bruno Aguiar 81 + Hermano Gouveia 81						
7º	3.28,21		GDE			Espinho	24/02/2002		
			Filipe Santos 84 + Diogo Sousa 83 + João Santos 83 + Roberto Aguiar 84						
8º	3.28,27		CSM			Covilhã	27/06/2004		
			José Quintal 87 + José Moura 86 + Élvio Mendonça 88 + Lino Azevedo 86						
9º	3.32,12		AJS			Ribeira Brava	10/07/2010		
			Dinarte Gomes 91 + João Gonçalves 91 + Roberto Faria 91 + Davide Teixeira 92						
10º	3.32,83		AJS			Ribeira Brava	14/07/2010		
			Dinarte Gomes 91 + João Gonçalves 91 + Renato Araújo 93 + Davide Teixeira 92						
	3.33,56		GDE			Mafra	30/06/2002		
			Pedro Pão 84 + Diogo Sousa 83 + Roberto Aguiar 84 + João Santos 83						

Outros Clubes:

3.34,27	pc	ADRAP			Braga	29/01/2011		
		Wilson Barros 94 + Paulo Lima 93 + Belarmino Silva 94 + Roberto Nóbrega 92						



JUNIORES

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

100 metros

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

200 metros

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

400 metros

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



JUNIORES

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

800 metros

1º	2.13,3		Neide Vieira	1979	CAM	Funchal	25/05/1997	
2º	2.14,07		Lúcia Costa	1973	CDN	Lisboa (A)	27/05/1989	
3º	2.15,41		Liliana Henriques	1990	AJS	Leiria	14/06/2009	
4º	2.16,71		Paz Camacho	1966	CAM	Lisboa (N)	08/07/1984	
5º	2.17,23		Isabel Gouveia	1978	CAM	Lisboa (U)	10/05/1997	
6º	2.17,25	pc	Jessica Gouveia	1986	GDE	Espinho	19/02/2005	
7º	2.17,36		Susana Faria	1966	CSM	Lisboa (N)	08/07/1984	
8º	2.18,23	pc	Sara Moreira	1985	GDE	Braga	10/01/2004	
9º	2.20,2		Silvia Abreu	1963	CSM	Lisboa (N)	26/07/1982	
10º	2.21,05		Joana Soares	1993	AJS	Ribeira Brava	22/06/2011	

1.500 metros

1º	4.34,47		Susana Faria	1966	CSM	Lisboa (N)	21/07/1984	
2º	4.41,09		Lúcia Costa	1973	CDN	Lisboa (N)	16/06/1990	
3º	4.41,81		Isabel Gouveia	1978	CAM	Lisboa (U)	10/05/1997	
4º	4.44,44		Sara Moreira	1985	GDE	Maia	03/04/2004	
5º	4.50,91		Salomé Ascensão	1984	CAM	Funchal	19/07/2003	
6º	4.51,15		Ivone Azevedo	1977	GDE	Lisboa (N)	02/05/1992	
7º	4.52,40		Marisa Vieira	1979	CAM	Lisboa (U)	12/05/1996	
8º	4.54,27		Lina Soares	1995	AJS	Lisboa (U)	25/06/2011	
9º	4.56,56		Inocência Faria	1989	GDE	Machico	04/07/2007	
10º	4.57,39		Joana Soares	1993	AJS	Ribeira Brava	11/06/2011	

3.000 metros

1º	10.10,68		Sara Moreira	1985	GDE	Viseu	18/07/2004	
2º	10.29,1		Susana Faria	1966	CSM	Funchal	15/07/1984	
3º	10.31,22		Isabel Gouveia	1978	CAM	Lisboa (U)	24/04/1997	
4º	10.33,29		Salomé Ascensão	1984	CAM	Funchal	15/06/2003	
5º	10.42,8		Carmina Almada	1963	CDRB	Lisboa (N)	16/07/1978	
6º	10.48,7		Ivone Rodrigues	1970	CSM	Maia	17/07/1988	
7º	10.50,51		Daniela Sousa	1993	ADRAP	Ribeira Brava	14/05/2011	
8º	10.51,67		Lúcia Costa	1973	CDN	Funchal	07/07/1990	
9º	10.57,42		Lina Soares	1995	AJS	Ribeira Brava	14/05/2011	
10º	10.57,70		Joana Soares	1993	AJS	Ribeira Brava	29/06/2011	



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

3.000 metros obstáculos

1º	11.16,2		Inocência Faria	1989	GDE	Leiria	26/05/2007	
2º	11.23,22		Sara Moreira	1985	GDE	Maia	02/06/2004	
3º	11.40,47		Daniela Sousa	1993	ADRAP	Ribeira Brava	11/06/2011	
4º	11.46,12		Joana Soares	1993	AJS	Lisboa U	09/07/2011	
5º	12.23,48		Mariana Freitas	1986	CAM	Leiria	04/06/2005	
6º	13.36,63		Vitória Serrão	1987	AJS	Machico	24/06/2006	
7º	13.53,90		Rubina Soares	1992	AJS	Ribeira Brava	09/07/2010	

100 metros barreiras (0,84)

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

400 metros barreiras (0,76)

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



JUNIORES

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

Salto em Altura

1º	1,81		Liliana Viana	1985	GDE	Seia	03/08/2003	
2º	1,74		Sandra H. Tavares	1982	CSM	Lisboa (U)	16/06/2001	
3º	1,64	pc	Cristina Ferreira	1979	CSM	Espinho	01/03/1998	
	1,64		Lúcia Vieira	1987	GDE	Funchal	11/07/2004	
5º	1,60		Camila Lucena	1994	CSM	Ribeira Brava	02/05/2009	
6º	1,57		Eduarda Ribeiro	1985	GDE	Aveiro	09/05/1999	
7º	1,55		Marisa Vieira	1979	CAM	Funchal	04/04/1998	
8º	1,56	pc	Joana Frias	1988	CAM	Braga	29/01/2005	
9º	1,52	pc	Rosana Teixeira	1982	GDE	Espinho	25/05/2001	
	1,52		Carolina Ornelas	1989	AJS	Funchal	08/05/2005	
	1,52		Lúcia Serrão	1991	AJS	Machico	10/06/2006	

Salto com Vara

1º	3,90		Sandra Tavares	1982	CSM	Braga	07/07/2001	
2º	3,85		Mª Eleonor Tavares	1985	CSM	Aulnay-sous-Bois	26/06/2002	
3º	3,61		Marisa Vieira	1979	CAM	Funchal	04/07/1998	
4º	3,37		Tânia Vieira	1985	GDE	Guarda	25/07/2003	
5º	3,26		Sara Sousa	1993	CSM	Lisboa U	10/07/2011	
6º	3,20		Filipa Freitas	1984	CAM	Funchal	20/06/2003	
	3,20		Camila Lucena	1994	CSM	Palermo /ITA	25/05/2011	
8º	3,15	pc	Cátia Gonçalves	1980	CSM	Espinho	28/02/1998	
9º	3,10		Vitória Serrão	1987	AJS	Machico	24/06/2006	
10º	3,00		Rosana Teixeira	1982	GDE	Braga	07/07/2001	
	3,00		Nádia Pereira	1989	AJS	Machico	16/06/2007	
	3,00		Carla Macedo	1990	GDE	Ribeira Brava	17/06/2009	

Salto em Comprimento

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



JUNIORES

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

Triplo Salto

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

Lançamento do Peso (4 kg)

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

Lançamento do Disco (1 kg)

1º	46,85		Sandra Leitão	1982	CAM	Aveiro	25/03/2000	
2º	36,77		Joana Almeida	1983	GDE	Almada	25/05/2002	
3º	35,40		Ana Paula Sousa	1964	CAM	Funchal	10/07/1983	
4º	35,02		Rosa Pereira	1991	AJS	Machico	19/01/2008	
5º	34,34		Ana Lídia Viveiros	1992	ADRAP	Ribeira Brava	15/01/2011	
6º	33,89		Carla Muriela Góis	991	GDE	Ribeira Brava	01/07/2009	
7º	32,05		Marisela Silva	1985	GDE	Covilhã	26/06/2004	
8º	31,34		Maria João Sousa	1966	CAM	Funchal	22/05/1983	
9º	31,32		Paula Gonçalves	1962	CSM	Funchal	25/04/1981	
10º	31,00		Lídia Ferreira	1986	GDE	Funchal	14/06/2006	



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

Lançamento do Martelo (4 kg)

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

Lançamento do Dardo (600 gr)

1º	46,52		Marisela Silva	1985	GDE	Lisboa (U)	23/05/2004	
2º	43,78		Cátia Silva	1984	CAM	Funchal	24/07/2002	
3º	40,81		Luísa Filipa Freitas	1984	CAM	Funchal	15/03/2003	
4º	40,44		Carla Macedo	1990	GDE	Leiria	01/03/2008	
5º	37,50		Cláudia Jardim	1980	CAM	Funchal	12/06/1999	
6º	36,55		Carla Muriela Góis	1991	GDE	Guadalupe	28/05/2008	
7º	36,44		Cláudia Ribeiro	1984	GDE	Funchal	15/06/2002	
8º	33,81		Marta Passos	1981	GDE	Funchal	04/06/1999	
9º	33,26		Rita Afonseca	1993	CDRSJ	Machico	03/04/2011	
10º	33,18		Rubina Serrão	1981	CAM	Funchal	15/04/2000	

Lançamento do Dardo (600 gr) - Modelo Antigo (até 1999)

1º	51,60		Helena Gouveia	1972	Indiv	Lisboa (A)	30/06/1991	
2º	47,37		Cristina Ferreira	1979	CSM	Maia	02/08/1998	
3º	45,98		Cristina Sousa	1973	CAM	Lisboa (N)	29/07/1990	

10.000 metros marcha

1º	53.26,92		Andreia Freitas	1983	CAM	Lisboa (U)	13/07/2002	
2º	56.55,62		Ana Raquel Marques	1983	CSM	Mafra	29/06/2002	
3º	58.29,2		Mónica Pereira	1978	CSM	Funchal	05/07/1997	
4º	59.33,02		Rubina Soares	1992	AJS	Lisboa (U)	26/06/2010	
5º	60.16,2		Mariana F. Rodrigues	1994	AJS	Ribeira Brava	29/06/2011	
6º	70.30,80		Ana Jesus	1989	AJS	Funchal	11/12/2004	
7º	75.15,14		Laura Ramos	1992	AJS	Machico	21/06/2008	



JUNIORES

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

HEPTATLO

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

1º	4 695 p		Cristina Ferreira	1979	CSM	Maribor	18/07/1998	
			16"44 + 1,55 + 11,32 + 27"12 / 5,33 + 46,93 + 2'38"86					
2º	4 594 p		Liliana Viana	1985	GDE	Tallin	06/07/2003	
			15"46 + 1,77 + 10,04 + 27"76 / 5,27 + 30,57 + 2'40"39					
3º	4 415 p		Joana Frias	1988	CAM	Machico	07/05/2006	
			16"3 + 1,55 + 8,07 + 25"6 / 5,62 + 22,76 + 2'21"9					
4º	4 390 p		Ivone Camacho	1974	CAM	Lisboa (N)	01/05/1993	
			14"82 + 1,44 + 8,19 + 26"57 / 5,07 + 29,72 + 2'24"74					
5º	4 124 p		Filipa Freitas	1984	CAM	Funchal	18/05/2003	
			17"62 + 1,50 + 9,57 + 28"29 / 4,88 + 40,05 + 2'31"78					
6º	3 913 p		Marisa Vieira	1979	CAM	Funchal	05/04/1998	
			18"03 + 1,55 + 7,07 + 26"68 / 4,79 + 26,96 + 2'25"61					
7º	3 766 p		Tânia Caires	1987	UDST	Machico	07/05/2006	
			16"6 + 1,43 + 8,79 + 28"0 / 5,23 + 21,14 + 2'36"7					
8º	3 492 p		Carolina Ornelas	1989	AJS	Machico	06/05/2007	
			17"84 + 1,49 + 8,38 + 28"1 / 4,60 + 22,23 + 2'40"65					
9º	3 200 p		Vitória Serrão	1987	AJS	Machico	07/05/2006	
			18"7 + 1,37 + 7,60 + 29"2 / 4,25 + 26,10 + 2'32"9					
10º	3 037 p		Cristina Figueira	1976	CSM	Funchal	06/03/1994	
			19"9 + 1,35 + 6,45 + 27"7 / 4,69 + 24,08 + 2'45"8					

4 X 100 METROS

1º	49,30	CAM				Funchal	30/05/1998	
			Rubina Serrão 81 + Claudia Jardim 80 + Noemi Faria 79 + Tânia Freitas 80					
2º	49"2	CAM				Funchal	24/05/1997	
			Sandra Camacho 79 + Cláudia Jardim 80 + Noemi Faria 79 + Tânia Freitas 80					
3º	50,53	CAM				Lisboa (I)	25/06/2000	
			Sofia Marques 82 + Joana Arduíno 82 + Rubina Serrão 81 + Dina Vieira 83					
4º	50,97	AJS				Luso	14/06/2008	
			Carla Soares 91 + Carolina Ornelas 89 + Camila João 89 + Liliana Henriques 90					
5º	51,06	Seleção da Madeira				Angra Heroísmo	08/06/2003	
			Tânia Caires 87 + Jessica Gouveia 86 + Ana Martins 87 + Elda Laranja 86					
6º	51,07	GDE				Lisboa (N)	24/05/2003	
			Cizina Pestana 85 + Jessica Gouveia 86 + Carine Silva 84 + Elda Laranja 86					
7º	51,37	CSM				Funchal	03/06/1995	
			Nair Caldeira 76 + Lília Teixeira 77 + Cristina Figueira 76 + Tânia Faria 78					
8º	51,44	GDE				Mafra	29/06/2002	
			Cizina Pestana 85 + Jessica Gouveia 86 + Anabela Correia 84 + Elda Laranja 86					
9º	51,60	GDE				Funchal	12/06/2004	
			Cizina Pestana 85 + Jessica Gouveia 86 + Lúcia Vieira 87 + Ana Martins 87					
10º	51,61	Seleção da Madeira				Cagliari	01/06/2002	
			Cizina Pestana 85 + Jessica Gouveia 86 + Carina Aguiar 86 + Elda Laranja 86					

Outros Clubes:

54,32	ADRAP				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

JUNIORES

Até
31/Dez/2011

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

4 X 400 METROS

1º	3.53,14		CAM Sandra Camacho 79 + Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80			Funchal	10/05/1997	
2º	3.57,13		CAM Gorety Batista 82 + Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80			Maia	19/07/1998	
3º	3.57,36		CAM Sandra Camacho 79 + Noemi Faria 79 + Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79			Maia	15/06/1997	
4º	3.57,58		CAM Rubina Serrão 81 + Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79 + Tânia Freitas 80			Mafra	28/06/1998	
5º	3.58,40		CAM Isabe Gouveia 78 + Sandra Camacho 79 + Marisa Vieira 79 + Neide Vieira 79			Viseu	21/07/1996	
6º	4.00,43		CAM Sandra Camacho 79 + Noemi Faria 78 + Marisa Vieira 79 + Tânia Freitas 80			Lisboa (U)	21/04/1996	
7º	4.04,66		AJS Lúcia Serrão 91 + Camila João 89 + Carolina Ornelas 89 + Liliana Henriques 90			Viseu	08/07/2007	
8º	4.06,02		AJS Lúcia Serrão 91 + Camila João 89 + Carla Soares 91 + Liliana Henriques 90			Luso	15/06/2008	
9º	4.07,67		AJS Vitória Serrão 87 + Camila João 89 + Carolina Ornelas 89 + Liliana Henriques 90			Guimarães	09/07/2006	
10º	4.09,28		CAM Marina Aveiro 83 + Gorety Baptista 82 + Sofia Marques 82 + Anabela Correia 84			Funchal	05/01/2002	

Outros Clubes:

	4.12,09	pc	GDE Cizina Pestana 85 + Jessica Gouveia 86 + Anabela Correia 84 + Elda Laranja 86			Espinho	16/02/2003	
	4.17,23		CSM Lara Fernandes 73 + Carla Perestrelo 73 + Lúcia Carvalho 73 + Ivone Camacho 74			Lisboa N	09/07/1989	
	4.39,86		ADRAP Fabiana Gomes 93 + Milisa Silva 95 + Cláudia Figueira 94 + Marta Fernandes 94			Ribeira Brava	12/06/2011	