



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

**100 metros planos**

1º	<b>11,22</b>	1,5	<b>António Jesus</b>	1992	GDE	Ribeira Brava	17-06-2009	
2º	<b>11,25</b>	1,9	<b>Filipe Goulart</b>	1987	ADRAP	Funchal	20-03-2004	
3º	<b>11,41</b>	1,0	<b>Vitor Rodrigues</b>	1988	CSM	Seixal	25-06-2005	
4º	<b>11,42</b>	1,6	<b>João Frias</b>	1991	ADRAP	Ribeira Brava	23-02-2008	
5º	<b>11,52</b>	0,2	<b>José Moura</b>	1986	CSM	Angra Heroísmo	08-06-2003	
6º	<b>11,54</b>	0,4	<b>Hugo Silva</b>	1991	CSM	Vieux-Habitants	28-05-2008	
7º	<b>11,55</b>		<b>Maurício Ribeiro</b>	1973	CDN	Funchal	09/06/1990	
	<b>11,55</b>	0,2	<b>Bruno Santos</b>	1985	CSM	Funchal	21-04-2002	
9º	<b>11,60</b>	2,0	<b>João Gonçalves</b>	1991	AJS	Machico	12-04-2008	
10º	<b>11,61</b>	0,9	<b>Wilson Barros</b>	1994	ADRAP	Ribeira Brava	22/06/2011	
	<b>10"8</b>		<b>João Raimundo</b>	1964	CSM	Guarda	13-06-1981	
	<b>11"0</b>		<b>Paulo Morna</b>	1956	CSM	Funchal	16-05-1973	
	<b>11"1</b>		<b>Maurílio Silva</b>	1954	CSM	Coimbra	29-05-1971	

**200 metros planos**

1º	<b>22,90</b>	1,5	<b>António Jesus</b>	1992	GDE	Ribeira Brava	15/07/2009	
2º	<b>22,93</b>	1,9	<b>Maurício Ribeiro</b>	1973	CDN	Lisboa (N)	24/06/1990	
3º	<b>23,11</b>	Reg	<b>José Moura</b>	1986	CSM	Abrantes	22/06/2003	
4º	<b>23,11</b>	0,9	<b>Roberto Nóbrega</b>	1992	ADRAP	Seixal	14/06/2009	
5º	<b>23,15</b>	1,9	<b>Bruno Santos</b>	1985	CSM	Funchal	28/07/2002	
6º	<b>23,32</b>	Reg	<b>Roberto Abreu</b>	1973	CSM	Lisboa (N)	16/07/1989	
7º	<b>23,35</b>	-2,0	<b>Wilson Barros</b>	1994	ADRAP	Lisboa (U)	26/06/2011	
8º	<b>23,40</b>	-0,8	<b>Rúben Gonçalves</b>	1986	GDE	Funchal	20/07/2003	
9º	<b>23,44</b>	1,5	<b>Fernando Almeida</b>	1992	GDE	Ribeira Brava	15/07/2009	
10º	<b>23,45</b>	-1,4	<b>Sérgio Mendes</b>	1993	GDE	Ribeira Brava	17/01/2010	
	<b>22"3</b>		<b>João Raimundo</b>	1964	CSM	Funchal	30/07/1981	
	<b>23"1</b>		<b>Sérgio Quintal</b>	1960	CSM	Funchal	06/07/1977	



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

**300 metros planos**

1º	<b>35,81</b>		<b>Roberto Nóbrega</b>	1992	ADRAP	Luso	27/06/2009	
2º	<b>36,38</b>		João Frias	1991	ADRAP	Machico	19/04/2008	
3º	<b>36"3</b>		Mauricio Ribeiro	1973	CDN	Funchal	06/06/1990	
4º	<b>36,75</b>		<b>Belarmino Silva</b>	1994	ADRAP	Leiria	04/06/2011	
5º	<b>36,79</b>		Hugo Silva	1991	CSM	Ribeira Brava	10/05/2008	
6º	<b>36,93</b>		<b>Wilson Barros</b>	1994	AJS	Machico	17/12/2011	
7º	<b>37"3</b>		Vitor Betencourt	1974	CDN	Funchal	02/05/1991	
8º	<b>37,73</b>		António Jesus	1992	ADRPD	Ribeira Brava	14/06/2008	
9º	<b>37,74</b>		Simão Viveiros	1992	GDE	Albufeira	16/05/2009	
10º	<b>37,84</b>		Paulo Ornelas	1993	GDE	Machico	15/05/2010	
	<b>37"6</b>		Adriano Gonçalves	1961	CSM	Funchal	02/06/1976	
	<b>37"6</b>		Sérgio Quintal	1960	CSM	Funchal	04/06/1977	

**400 metros planos**

1º	<b>50,16</b>		<b>Bruno Santos</b>	1985	CSM	Cagliari	01/06/2002	
2º	<b>50,49</b>		Roberto Nóbrega	1992	ADRAP	Ribeira Brava	01/07/2009	
3º	<b>50,79</b>		Maurício Ribeiro	1973	CDN	Maia	16/06/1990	
4º	<b>51,19</b>		Hugo Silva	1991	CSM	Machico	05/07/2008	
5º	<b>51"4</b>		Edmundo Correia	1963	CDN	Lisboa (N)	16/04/1979	
6º	<b>51,77</b>		<b>Wilson Barros</b>	1994	ADRAP	Ribeira Brava	06/07/2011	
7º	<b>51,78</b>		Rúben Gonçalves	1986	GDE	Guimarães	17/05/2003	
8º	<b>51,82</b>		António Jesus	1992	GDE	Ribeira Brava	20/06/2009	
9º	<b>51,83</b>		Hermano Gouveia	1981	UDST	Funchal	30/05/1998	
10º	<b>52,65</b>		Filipe Goulart	1987	ADRAP	Maspalomas	29/05/2004	

**800 metros planos**

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



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

1.500 metros planos

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

3.000 metros planos

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

2.000 metros obstáculos (0,76)

1º	<b>6.01,20</b>		<b>Manuel Fernandes</b>	1992	CSM	Luso	28/06/2009	
2º	<b>6.11,99</b>		<b>Nuno Paulo</b>	1993	ACDSJ	Machico	10/04/2010	
3º	<b>6.13,10</b>		<b>Vitor Marcos</b>	1994	ACDSJ	Leiria	04/06/2011	
4º	<b>6.17,0</b>		<b>Marco Rebelo</b>	1973	CDN	Funchal	06/06/1990	0,91
5º	<b>6.19,41</b>		<b>Alberto Paulo</b>	1985	IND	Funchal	17/07/2002	0,91
6º	<b>6.22,95</b>		<b>Marco Castro</b>	1993	GDE	Guimarães	20/06/2010	
7º	<b>6.24,34</b>		<b>Juvenal Pacheco</b>	1991	ADRPD	Abrantes	29/06/2008	
8º	<b>6.24,7</b>		<b>Horácio Alves</b>	1963	CSM	Funchal	29/06/1980	0,91
9º	<b>6.27,36</b>		<b>Élvio Mendonça</b>	1988	CSM	Funchal	08/06/2005	
10º	<b>6.32,9</b>		<b>Humberto Rodrigues</b>	1961	CSM	Lisboa (N)	14/05/1978	0,91



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

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

1º	<b>14,63</b>	1,7	<b>Hugo Silva</b>	1991	CSM	Vieux-Habitants	27/05/2008	
2º	<b>15,12</b>	0,2	<b>Filipe Mendonça</b>	1985	CSM	Guimarães	22/06/2002	
3º	<b>15,19</b>	0,9	<b>Roberto Gonçalves</b>	1989	CAM	Luso	17/06/2006	
4º	<b>15,36</b>	-0,1	<b>João Frias</b>	1991	ADRAP	Lisboa (U)	04/05/2008	
5º	<b>15,48</b>	2,0	<b>Roberto Nóbrega</b>	1992	ADRAP	Albufeira	16/05/2009	
6º	<b>15,82</b>	-0,3	<b>Francisco Gonçalves</b>	1981	CSM	Funchal	23/05/1998	
7º	<b>15,97</b>	-0,5	<b>Pedro Freitas</b>	1989	CSM	Almada	23/04/2006	
8º	<b>16,13</b>		<b>Marcelo Freitas</b>	1977	CAM	Funchal	26/03/1994	
9º	<b>16,20</b>		<b>Samuel Carvalho</b>	1977	CSM	Viseu	18/06/1994	
10º	<b>16,21</b>	1,6	<b>Belarmino Silva</b>	1994	ADRAP	Leiria	04/06/2011	
	<b>15"6</b>		<b>Alberto Fraga</b>	1980	GDE	Funchal	17/05/1997	

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

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

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

1º	<b>53,55</b>		<b>Hugo Silva</b>	1991	CSM	Vieux-Habitants	28/05/2008	
2º	<b>54,12</b>		<b>Roberto Nóbrega</b>	1992	ADRAP	Tampere	22/07/2009	
3º	<b>56,62</b>		<b>Maurício Ribeiro</b>	1973	CDN	Bruges	23/05/1990	
4º	<b>57,89</b>		<b>Filipe Mendonça</b>	1985	CSM	Guimarães	23/06/2002	
5º	<b>57,90</b>		<b>Rúben Gonçalves</b>	1986	GDE	Funchal	31/05/2003	
6º	<b>57,93</b>		<b>João Frias</b>	1991	CAM	Ajaccio	24/05/2007	
7º	<b>58,20</b>		<b>Belarmino Silva</b>	1994	ADRAP	Lisboa (U)	26/06/2011	0,91
8º	<b>58,82</b>		<b>Simão Viveiros</b>	1992	GDE	Ribeira Brava	03/05/2009	
9º	<b>58,94</b>		<b>Paulo Ornelas</b>	1993	GDE	Ponta Delgada	28/05/2010	
10º	<b>59,12</b>		<b>Pedro Freitas</b>	1989	CSM	Machico	24/06/2006	0,91



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

Salto em Altura

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

Salto com Vara

1º	<b>4,10</b>		<b>António Castro</b>	1994	GDE	Ribeira Brava	18/12/2011	
2º	<b>4,00</b>		<b>Diogo Branco</b>	1985	CSM	Funchal	30/06/2002	
3º	<b>3,98</b>		<b>Décio Faria</b>	1991	AJS	Abrantes	28/06/2008	
4º	<b>3,96</b>		<b>Renato Araújo</b>	1993	AJS	Setúbal	03/07/2010	
5º	<b>3,90</b>		<b>Alberto Fraga</b>	1980	GDE	Funchal	03/02/1997	
6º	<b>3,75</b>		<b>Paulo Santos</b>	1987	CSM	Funchal	19/06/2004	
	<b>3,75</b>		<b>Belarmino Silva</b>	1994	ADRAP	Ribeira Brava	11/06/2011	
8º	<b>3,40</b>		<b>Pedro Gomes</b>	1984	GDE	Funchal	26/06/2001	
9º	<b>3,30</b>		<b>Rúben Jesus</b>	1992	ADRAP	Ribeira Brava	01/07/2009	
10º	<b>3,25</b>		<b>Herculano Jesus</b>	1990	ADRAP	Machico	25/06/2006	

Salto em Comprimento

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



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

Triplo Salto

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

Lançamento do Peso (5 kg)

1º	<b>17,50</b>		<b>André Gonçalves</b>	1986	CSM	Funchal	19/07/2003	
2º	<b>16,20</b>		<b>Marçal Rodrigues</b>	1990	CSM	Funchal	19/07/2007	
3º	<b>15,75</b>		<b>Miguel Pinto</b>	1984	CAM	Funchal	11/07/2001	
4º	<b>14,90</b>		<b>David Rocha</b>	1994	AJS	Pombal	18/06/2011	
5º	<b>14,21</b>		<b>David Ferreira</b>	1995	ADRAP	Leiria	05/06/2011	
6º	<b>14,17</b>		<b>Vitor Viveiros</b>	1984	CAM	Funchal	11/07/2001	
7º	<b>14,08</b>		<b>Francisco Gonçalves</b>	1981	CSM	Funchal	12/06/1998	
8º	<b>14,05</b>		<b>Paulo Henriques</b>	1982	GDE	Funchal	12/06/1998	
9º	<b>14,00</b>		<b>Vitor Chaves</b>	1993	GDE	Funchal	15/05/2010	
10º	<b>13,83</b>		<b>Tiago Chaves</b>	1991	GDE	Abrantes	29/06/2008	

Lançamento do Disco (1,5 kg)

1º	<b>49,95</b>		<b>Miguel Pinto</b>	1984	CAM	Maia	23/06/2001	
2º	<b>44,04</b>		<b>André Gonçalves</b>	1986	CSM	Guimarães	17/05/2003	
3º	<b>42,95</b>		<b>Tiago Chaves</b>	1991	GDE	Abrantes	23/06/2007	
4º	<b>42,89</b>		<b>Décio Andrade</b>	1997	GDE	Pombal	19/06/2011	
5º	<b>42,84</b>		<b>David Rocha</b>	1994	AJS	Funchal	02/04/2011	
6º	<b>40,27</b>		<b>Vitor Chaves</b>	1993	GDE	Funchal	15/05/2010	
7º	<b>39,83</b>		<b>Tiago Cabral</b>	1991	CDCPM	Funchal	28/04/2007	
8º	<b>38,99</b>		<b>Marçal Rodrigues</b>	1990	CSM	Leiria	24/02/2007	
9º	<b>36,84</b>		<b>Rui Nunes</b>	1989	ADRAP	Luso	17/06/2006	
10º	<b>36,70</b>		<b>David Ferreira</b>	1995	ADRAP	Palermo /ITA	26/05/2011	



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

Lançamento do Martelo (5 kg)

1º	<b>64,04</b>		<b>Tiago Chaves</b>	1991	GDE	Funchal	12/07/2008	
2º	<b>53,41</b>		<b>Décio Andrade</b>	1997	GDE	Leiria	06/03/2011	
3º	<b>47,36</b>		<b>António Fernandes</b>	1988	AJS	Funchal	08/07/2005	
4º	<b>45,96</b>		<b>David Ferreira</b>	1995	ADRAP	Palermo /ITA	25/05/2011	
5º	<b>45,41</b>		<b>António Silva</b>	1993	GDE	Funchal	08/05/2010	
6º	<b>45,14</b>		<b>Rogério Jesus</b>	1991	GDE	Funchal	12/07/2008	
7º	<b>40,73</b>		<b>Kyrlo Vasylyev</b>	1993	GDE	Funchal	13/03/2010	
8º	<b>37,69</b>		<b>Vitor Chaves</b>	1993	GDE	Funchal	15/05/2010	
9º	<b>35,82</b>		<b>Alexandre Jesus</b>	1981	CAM	Funchal	25/03/1998	
10º	<b>34,30</b>		<b>David Rocha</b>	1994	AJS	Funchal	01/07/2010	

Lançamento do Dardo (700 gr)

1º	<b>59,36</b>		<b>Helder Pestana</b>	1987	GDE	Funchal	06/12/2003	
2º	<b>50,50</b>		<b>Herculano Jesus</b>	1990	ADRAP	Machico	03/06/2007	
3º	<b>49,23</b>		<b>Alexandre Pereira</b>	1983	CSM	Braga	29/07/2000	800 gr
4º	<b>48,80</b>		<b>Paulo Jardim</b>	1977	CAM	Funchal	30/03/1994	
5º	<b>47,22</b>		<b>Fabiano Nunes</b>	1987	CSM	Funchal	31/05/2003	
6º	<b>45,99</b>		<b>David Rocha</b>	1994	AJS	Ribeira Brava	20/02/2011	
7º	<b>45,88</b>		<b>António Nascimento</b>	1975	CSM	Funchal	06/06/1992	800 gr
	<b>45,88</b>		<b>Gilberto Andrade</b>	1979	ACDSJ	Funchal	30/06/1996	800 gr
9º	<b>44,60</b>		<b>Décio Faria</b>	1991	AJS	Machico	06/07/2008	
10º	<b>43,95</b>		<b>Renato Araújo</b>	1993	AJS	Ribeira Brava	10/04/2010	

5.000 metros marcha

1º	<b>23.48,70</b>		<b>José Eduardo Garcia</b>	1976	CSM	Funchal	12/06/1993	
2º	<b>23.54,19</b>		<b>Daniel Neves</b>	1982	GDE	Funchal	14/07/1999	
3º	<b>25.04,64</b>		<b>Duarte Dias</b>	1986	CSM	Guimarães	17/05/2003	
4º	<b>25.16,09</b>		<b>Francisco Costa</b>	1980	GDE	Funchal	12/03/1997	
5º	<b>26.13,2</b>		<b>Helder Paixão</b>	1974	CSM	Lisboa (A)	23/06/1990	
6º	<b>26.35,43</b>		<b>Leonel Gomes</b>	1989	UDS	Alcanena	11/03/2006	
7º	<b>27.39,51</b>		<b>Leandro Oliveira</b>	1995	ADRAP	Ribeira Brava	11/06/2011	
8º	<b>27.51,83</b>		<b>Rafael Freitas</b>	1991	UDS	Machico	16/06/2007	
9º	<b>28.00,84</b>		<b>Carlos Sousa</b>	1996	ACDSJ	Pombal	18/06/2011	
10º	<b>28.11,3</b>		<b>Lino Jardim</b>	1973	CDN	Lisboa (A)	02/06/1990	



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
<b>OCTATLO</b>								
100 + Cp + Ps(5) + 300(ou 400) / 110b(91) + Alt + Dd(700) + 1000								
1º	<b>5 444 p</b>		<b>João Frias</b>	1991	ADRAP	Machico	13/04/2008	
			11,42(2,0)-6,94(0,4)-11,04-36,43 / 15,61(-1,3)-1,74-37,12-2.48,65					
2º	<b>5 192 p</b>		<b>Roberto Nóbrega</b>	1992	ADRAP	Guarda	07/06/2009	
			11,91(-1,3)-6,45(2,5)-11,15-36,71 / 15,55(-0,7)-1,67-42,21-2.53,59					
3º	<b>5 070 p</b>		<b>João Gonçalves</b>	1991	AJS	Machico	13/04/2008	
			11,60(2,0)-6,15(0,5)-12,04-38,03 / 16,81(-1,3)-1,86-39,95-3.01,78					
4º	<b>4 938 p</b>		<b>Pedro Freitas</b>	1989	CSM	Machico	02/04/2006	c/ 400m
			11,5(3,0)-6,59(1,0)-11,05-54,5 / 15,6(2,2)-1,84-32,43-3.05,7					
5º	<b>4 904 p</b>		<b>Renato Araújo</b>	1993	AJS	Machico	25/04/2010	
			11,95(4,0)+6,37(2,2)+12,69+38,49 / 18,23(-1,4)1,76+43,79+3.00,21					
6º	<b>4 599 p</b>		<b>Filipe Mendonça</b>	1985	CSM	Funchal	06/07/2002	c/ 400m
			11.84-5,92-11,31-54.75 / 16.25-1,64-39,40-3:13.43					
7º	<b>4 575 p</b>		<b>Diogo Branco</b>	1985	CSM	Funchal	06/07/2002	c/ 400m
			12.10-6,03-10,46-56.08 / 16.85-1,76-38,98-3:04.38					
8º	<b>4 463 p</b>		<b>Pedro Vasconcelos</b>	1989	ADRAP	Funchal	03/04/2005	c/ 400m
			12,11-6,14-10,25-56,28 / 17,68-1,80-36,14-3.06,73					
9º	<b>4 454 p</b>		<b>Filipe Goulart</b>	1987	ADRAP	Melgaço	25/05/2004	c/ 400m
			11,52+5,44+11,18+53,04 / 17,68+1,56+30,26+2.55,57					
10º	<b>4 449 p</b>		<b>Rúben Gonçalves</b>	1986	GDE	Abrantes	27/04/2003	c/ 400m
			11.74+5,87+9,28+53.64 / 17.68+1,72+25,17+2:52.22					

<b>OCTATLO B</b>								
110b(91) + Cp + Ps(5) + Alt / Dc(1,5) + Vr + Dd(700) + 1000								
1º	<b>4 568 p</b>		<b>Diogo Branco</b>	1985	CSM	Funchal	11/12/2001	
			16.46-6,23-10,90-1,80 / 30,27-3,70-39,87-3.02,83					
2º	<b>4 301 p</b>		<b>João Gonçalves</b>	1991	AJS	Ribeira Brava	04/05/2008	
			17,07(-4,7)-6,13(0,0)-11,71-1,71 / 30,80-2,80-38,47-2.54,49					
3º	<b>3 885 p</b>		<b>Roberto Nóbrega</b>	1992	ADRAP	Ribeira Brava	19/04/2009	
			16,37(-1,7)-6,30(1,2)-11,27-1,61 / 24,29-x-38,90-2.53,60					
4º	<b>3 835 p</b>		<b>Filipe Mendonça</b>	1985	CSM	Funchal	11/12/2001	
			15.57-5,92-10,42-1,68 / 22,30-2,50-36,87-3:18.87					
5º	<b>3 792 p</b>		<b>Renato Araújo</b>	1993	AJS	Ribeira Brava	19/04/2009	
			20,42(-1,7)-5,59(0,2)-10,92-1,58 / 26,57-3,70-43,53-3.11,08					
6º	<b>3 393 p</b>		<b>Décio Faria</b>	1991	AJS	Ribeira Brava	04/05/2008	
			17,17(-4,7)-5,47(0,3)-11,26-1,59 / -- -3,80-35,50-3.36,35					
7º	<b>3 283 p</b>		<b>António Ornelas</b>	1989	ADRAP	Funchal	22/05/2005	
			18,5-5,43-9,43-1,58 / 21,69-2,70-32,54-3.13,7					
8º	<b>3 087 p</b>		<b>Rúben Jesus</b>	1992	ADRAP	Ribeira Brava	19/04/2009	
			17,85(-1,7)-5,36(1,5)-8,45-1,58 / 20,63-3,20-32,35-3.54,48					
9º	<b>3 073 p</b>		<b>Jorge Abreu</b>	1993	AJS	Ribeira Brava	19/04/2009	
			19,53(-0,7)-5,41(0,0)-7,75-1,61 / 21,68-2,00-33,98-3.06,87					
10º	<b>3 048 p</b>		<b>João F. Rodrigues</b>	1993	AJS	Ribeira Brava	19/04/2009	
			19,57(-0,7)-4,29(1,2)-9,73-1,40 / 29,57-2,80-34,49-3.18,33					



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
<b><u>4 X 100 METROS</u></b>								
1º	<b>44,04</b>		<b>Seleção da Madeira</b>			Vieux-Habitants	27/05/2008	
			Roberto Nóbrega(92); João Frias(91); Hugo Silva(91); João Gonçalves(91)					
2º	<b>44,16</b>		<b>GDE</b>			Machico	08/07/2009	
			Simão Viveiros(92); António Jesus(92); Sérgio Mendes(93); Fernando Almeida(92)					
3º	<b>44,81</b>		<b>CSM</b>			Funchal	13/07/2005	
			Magno Nunes(89); Pedro Freitas(88); Víctor Rodrigues(88); Anselmo Pereira(88)					
4º	<b>44,81</b>		<b>Seleção da Madeira</b>			Funchal	18/05/2008	
			Roberto Nóbrega(92); João Frias(91); Hugo Silva(91); João Gonçalves(91)					
5º	<b>44"9</b>		<b>CSM</b>			Coimbra	30/05/1971	
			Maurílio Silva (54), Valdemar Romão (54), Carlos Faria (54), Timoteo Velosa (54)					
6º	<b>45,15</b>		<b>Seleção da Madeira</b>			Palma Maiorca	29/05/2009	
			Simão Viveiros(92); António Jesus(92); Roberto Nóbrega(92); Renato Araújo(93)					
7º	<b>45,31</b>		<b>Seleção da Madeira</b>			Leiria	06/06/2010	
			Belarmino Silva (94), Paulo Ornelas (93), Sérgio Mendes (93), Renato Araújo (93)					
8º	<b>45,64</b>		<b>Seleção da Madeira</b>			Ponta Delgada	27/05/2010	
			Belarmino Silva (94), Paulo Ornelas (93), Renato Araújo (93), Jorge Abreu (93)					
9º	<b>45,72</b>		<b>Seleção da Madeira</b>			Covilhã	14/05/2006	
			Diogo Alves(89); Magno Mendes(89); Germano Oliveira(89); André Gonçalves(90)					
10º	<b>45,85</b>		<b>Seleção da Madeira</b>			Creta	28/05/2005	
			Roberto Araújo (88), Helder Pestana (87), Paulo Santos (87), José Moura (86)					
<b><u>4 X 300 METROS</u></b>								
1º	<b>2.29,09</b>		<b>GDE</b>			Machico	08/07/2009	
			Simão Viveiros 92 + Paulo Ornelas 93 + Fernando Almeida 92 + António Jesus 92					
2º	<b>2.34,28</b>		<b>ADRAP</b>			Pombal	19/06/2011	
			Wilson Barros 94 + David Câmara 95 + Pedro Abreu 96 + Belarmino Silva 94					
3º	<b>2.35,13</b>		<b>ADRAP</b>			Ribeira Brava	22/05/2011	
			David Câmara 95 + Micael Franco 95 + Wilson Barros 94 + Belarmino Silva 94					
4º	<b>2.35,67</b>		<b>ADRAP</b>			Ribeira Brava	13/07/2011	
			Belarmino Silva 94 + Pedro Figueira 94 + Pedro Abreu 96 + Wilson Barros 94					
5º	<b>2.37,98</b>		<b>GDE</b>			Ribeira Brava	14/07/2010	
			Rúben Boloto 94 + João Pereira 94 + Paulo Ornelas 93 + Sérgio Mendes 93					
6º	<b>2.38,63</b>		<b>GDE</b>			Guimarães	20/06/2010	
			Rúben Boloto 94 + Paulo Ornelas 93 + Hugo Sousa 94 + Sérgio Mendes 93					
7º	<b>2.40,03</b>		<b>ADRPD</b>			Abrantes	29/06/2008	
			Simão Viveiros 92 + António Jesus 92 + Paulo Câmara 92 + Juvenal Pacheco 91					
8º	<b>2.40,62</b>		<b>GDE</b>			Abrantes	24/06/2007	
			Helder Santos 90 + João Neves 90 + Afonso Fernandes 90 + Vitor Fernandes 90					
9º	<b>2.41,79</b>		<b>AJS</b>			Abrantes	24/06/2007	
			Décio Faria 91 + Sílvio Abreu 91 + Dinarte Gomes 91 + João Gonçalves 91					
10º	<b>2.43,32</b>		<b>CSM</b>			Ribeira Brava	13/07/2011	
			Samuel Oliveira 95 + César França 95 + Danilo Nóbrega 94 + Fernando Brito 96					



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



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
<b>100 metros planos</b>								
1º	<b>12,22</b>	<b>0,6</b>	<b>Joana Frias</b>	1988	CAM	Lisboa (U)	23/07/2005	
2º	<b>12,33</b>		Tânia Freitas	1980	CAM	Lisboa (U)	21/06/1996	
3º	<b>12,36</b>	0,5	Anabela Correia	1984	GDE	Múrcia	23/07/2001	
4º	<b>12,59</b>	0,5	Rubina Serrão	1981	CAM	Maia	18/07/1998	
5º	<b>12,85</b>	1,0	Nídia Encarnação	1991	GDE	Abrantes	28/06/2008	
6º	<b>12,87</b>	-1,2	Elda Laranja	1986	GDE	Funchal	14/06/2003	
7º	<b>12,90</b>		Lília Teixeira	1977	CSM	Maia	12/07/1994	
8º	<b>12,98</b>	0,2	Tatiana Marques	1984	CAM	Funchal	14/07/2001	
9º	<b>12,99</b>		Ivone Camacho	1974	CAM	Lisboa (A)	01/06/1991	
10º	<b>13,08</b>	1,0	Carlota Pestana	1994	GDE	Abrantes	28/06/2008	
	<b>12"7</b>		Dina Freitas	1964	CSM	Lisboa (L)	11/07/1981	
	<b>12"8</b>		Cristina Viúla	1968	CSM	Porto (U)	20/05/1984	
	<b>12"8</b>	-0,2	Ana Martins	1987	GDE	Funchal	19/06/2004	
<b>200 metros planos</b>								
1º	<b>25,07</b>	<b>pc</b>	<b>Tânia Freitas</b>	1980	CAM	Braga	02/02/1997	
2º	<b>25,13</b>	<b>0,3</b>	Joana Frias	1988	CAM	Marrakech	16/07/2005	
3º	<b>25,38</b>	0,3	Anabela Correia	1984	GDE	Múrcia	25/07/2001	
4º	<b>25,90</b>	-1,0	Elda Laranja	1986	GDE	Funchal	20/07/2003	
5º	<b>26,45</b>	0,7	Rubina Serrão	1981	CAM	Funchal	31/05/1998	
6º	<b>26,74</b>		Ivone Camacho	1974	CAM	Lisboa (N)	11/05/1991	
7º	<b>26,81</b>	-1,3	Liliana Henriques	1990	AJS	Covilhã	10/06/2007	
8º	<b>26,91</b>	0,2	Jessica Gouveia	1986	GDE	Funchal	05/05/2002	
9º	<b>27,06</b>		Sandra Camacho	1979	CAM	Funchal	11/05/1995	
10º	<b>27,20</b>	-1,5	Camila Lucena	1994	CSM	Ribeira Brava	16/07/2011	
	<b>26"9</b>		Dina Freitas	1964	CSM	Lisboa (L)	12/07/1981	
<b>300 metros planos</b>								
1º	<b>40"7</b>		<b>Joana Frias</b>	1988	CAM	Funchal	04/07/2003	
	41,34		Joana Frias	1988	CAM	Funchal	11/12/2004	MM Electrónica
2º	<b>41"9</b>		Tânia Freitas	1980	CAM	Funchal	14/12/1996	
3º	<b>42,51</b>		Liliana Henriques	1990	AJS	Abrantes	23/06/2007	
4º	<b>42"9</b>		Jessica Gouveia	1986	GDE	Funchal	04/07/2003	
	44,26		Jessica Gouveia	1986	GDE	Leiria	20/05/2001	MM Electrónica
5º	<b>43,28</b>		Cristina Figueira	1976	CSM	Funchal	08/07/1992	
6º	<b>43,86</b>		Sílvia Correia	1997	GDE	Ribeira Brava	11/06/2011	
7º	<b>44,10</b>		Marta Vieira	1992	GDE	Albufeira	16/05/2009	
8º	<b>44,75</b>		Elisa C. Freitas	1994	GDE	Leiria	04/06/2011	
9º	<b>45,14</b>		Carlota Pestana	1994	GDE	Ribeira Brava	10/05/2008	
10º	<b>45,16</b>		Carla Soares	1991	AJS	Ribeira Brava	10/05/2008	



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

400 metros planos

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

800 metros planos

1º	<b>2.13,90</b>		<b>Neide Vieira</b>	1979	CAM	Braga	16/06/1996	
2º	<b>2.14,07</b>		Lúcia Costa	1973	CDN	Lisboa (A)	27/05/1989	
3º	<b>2.19,20</b>		Liliana Henriques	1990	AJS	Covilhã	13/05/2007	
4º	<b>2.21,31</b>		Vitória Serrão	1987	AJS	Elvas	16/05/2004	
5º	<b>2.21,83</b>		<b>Lina Soares</b>	1995	AJS	Ribeira Brava	22/06/2011	
6º	<b>2.22,50</b>		Isabel Gouveia	1978	CAM	Lisboa (U)	07/05/1994	
7º	<b>2.22,8</b>		Susana Faria	1966	CSM	Funchal	17/07/1983	
8º	<b>2.23,74</b>		<b>Cláudia Faria</b>	1995	ADRAP	Ribeira Brava	12/06/2011	
9º	<b>2.24,36</b>		Ivone Azevedo	1977	GDE	Lisboa (N)	03/05/1992	
10º	<b>2.24,65</b>		Joana Frias	1988	CAM	Funchal	21/03/2004	

1.500 metros planos

1º	<b>4.41,09</b>		<b>Lúcia Costa</b>	1973	CDN	Lisboa (N)	16/06/1990	
2º	<b>4.45,27</b>		Isabel Gouveia	1978	CAM	Lisboa (N)	08/04/1995	
3º	<b>4.51,15</b>		Ivone Azevedo	1977	GDE	Lisboa (N)	02/05/1992	
4º	<b>4.51,46</b>		Neide Vieira	1979	CAM	Viseu	18/06/1994	
5º	<b>4.52,3</b>		Susana Faria	1966	CSM	Lisboa (N)	02/07/1983	
6º	<b>4.52,40</b>		Marisa Vieira	1979	CAM	Lisboa (U)	12/05/1996	
7º	<b>4.54,27</b>		<b>Lina Soares</b>	1995	AJS	Lisboa (U)	25/06/2011	
8º	<b>5.00,9</b>		Silvia Abreu	1963	CSM	Braga	15/06/1980	
9º	<b>5.01,96</b>		Olga Pinto	1975	CSM	Lisboa (N)	06/05/1989	
10º	<b>5.02,06</b>		Conceição Santos	1979	CAM	Funchal	01/04/1995	



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

3.000 metros planos

1º	<b>10.42,8</b>		<b>Carmina Almada</b>	1963	CDRB	Lisboa (N)	16/07/1978	
2º	<b>10.51,67</b>		Lúcia Costa	1973	CDN	Funchal	07/07/1990	
3º	<b>10.57,42</b>		<b>Lina Soares</b>	1995	AJS	Ribeira Brava	14/05/2011	
4º	<b>11.03,03</b>		Inocência Faria	1989	GDE	Creta	28/05/2005	
5º	<b>11.08,96</b>		Vitória Serrão	1987	AJS	Maspalomas	29/05/2004	
6º	<b>11.15,41</b>		Aldora Dinis	1974	CSM	Funchal	07/07/1990	
7º	<b>11.15,5</b>		Ivone Rodrigues	1970	CSM	Funchal	28/06/1987	
8º	<b>11.21,00</b>		Teresa Vieira	1979	CAM	Funchal	29/01/1995	
9º	<b>11.21,01</b>		Conceição Santos	1979	CAM	Funchal	29/01/1995	
10º	<b>11.30,4</b>		Mariana Faria	1991	GDE	Machico	05/05/2007	

2.000 metros obstáculos

1º	<b>7.24,98</b>		<b>Inocência Faria</b>	1989	GDE	Machico	30/06/2006	
2º	<b>7.26,43</b>		<b>Lina Soares</b>	1995	AJS	Pombal	18/06/2011	
3º	<b>7.50,84</b>		Joana Soares	1993	AJS	Luso	27/06/2009	
4º	<b>8.16,28</b>		Marlene Abreu	1990	AJS	Luso	17/06/2006	
5º	<b>8.22,0</b>		Mariana Faria	1991	GDE	Machico	14/04/2007	
6º	<b>8.25,23</b>		Mariana Abreu	1991	GDE	Abrantes	23/06/2007	
7º	<b>8.33,64</b>		Jaelkeli Teixeira	1990	CAM	Machico	30/06/2006	
8º	<b>8.37,48</b>		<b>Cláudia Faria</b>	1995	ADRAP	Palermo /ITA	26/05/2011	
9º	<b>9.27,3</b>		Ricardina Nascimento	1992	ACDSJ	Ribeira Brava	31/01/2009	
10º	<b>9.37,77</b>		Ana C. Nascimento	1992	ADCSP	Ribeira Brava	10/05/2008	

100 metros barreiras (0,76)

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



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

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

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

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

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

**Salto em Altura**

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



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

Salto com Vara

1º	<b>3,85</b>		<b>Mª Eleonor Tavares</b>	1985	CSM	Aulnay-Sous-Bois	26/06/2002	
2º	<b>3,20</b>		<b>Camila Lucena</b>	1994	CSM	Palermo /ITA	25/05/2011	
3º	<b>3,18</b>		<b>Sara Sousa</b>	1993	CSM	Leiria	18/07/2010	
4º	<b>3,06</b>		<b>Luísa Filipa Freitas</b>	1984	CAM	Funchal	02/08/2000	
5º	<b>3,05</b>		<b>Cátia Gonçalves</b>	1980	CSM	Funchal	23/07/1997	
6º	<b>2,94</b>		<b>Carla Macedo</b>	1990	GDE	Viseu	07/07/2007	
7º	<b>2,85</b>		<b>Nádia Pereira</b>	1989	AJS	Machico	06/05/2006	
8º	<b>2,60</b>		<b>Joana J. Pinto</b>	1995	ADRAP	Ribeira Brava	12/06/2011	
9º	<b>2,55</b>		<b>Cláudia Figueira</b>	1994	ADRAP	Ribeira Brava	22/06/2011	
10º	<b>2,50</b>		<b>Jéssica Barradas</b>	1995	AJS	Ribeira Brava	15/05/2011	

Salto em Comprimento

1º	<b>5,66</b>	<b>1,3</b>	<b>Joana Frias</b>	1988	CAM	Creta	27/05/2005	
2º	<b>5,52</b>		<b>Cláudia Jardim</b>	1980	CAM	Funchal	18/05/1997	
3º	<b>5,32</b>	0,5	<b>Sofia Santos</b>	1994	ADRAP	Machico	14/03/2010	
4º	<b>5,29</b>	0,1	<b>Camila Lucena</b>	1994	CSM	Ribeira Brava	16/01/2010	
5º	<b>5,20</b>	-0,1	<b>Cláudia Ribeiro</b>	1984	GDE	Funchal	18/02/2001	
6º	<b>5,17</b>	1,4	<b>Lúcia Serrão</b>	1991	AJS	Machico	19/01/2008	
7º	<b>5,13</b>	-2,7	<b>Catarina Barros</b>	1982	CAM	Aveiro	09/05/1999	
8º	<b>5,06</b>	-0,2	<b>Nídia Encarnação</b>	1991	GDE	Machico	05/07/2008	
9º	<b>5,05</b>		<b>Cristina Sousa</b>	1973	CAM	Lisboa (A)	23/06/1990	
	<b>5,05</b>	1,1	<b>Elisa C. Freitas</b>	1994	GDE	Ribeira Brava	07/05/2011	

Triplo Salto

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



Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
<b>Lançamento do Peso (3 kg)</b>								
1º	<b>14,37</b>		<b>Catarina Ferreira</b>	1982	CAM	Rio Maior	19/06/1999	
2º	<b>13,98</b>		<b>Cristina Ferreira</b>	1979	CAM	Braga	15/06/1996	
3º	<b>11,99</b>		<b>Rosa Pereira</b>	1991	AJS	Machico	19/04/2008	
4º	<b>11,91</b>		<b>Cristina Sousa</b>	1973	CAM	Funchal	17/03/1990	
5º	<b>11,80</b>		<b>Lídia Ferreira</b>	1986	GDE	Abrantes	21/06/2003	
6º	<b>11,66</b>		<b>Luísa Filipa Freitas</b>	1984	CAM	Funchal	07/04/2001	
7º	<b>11,58</b>		<b>Ana Lídia Viveiros</b>	1992	ADRAP	Machico	08/07/2009	
8º	<b>11,38</b>		<b>Vanessa Ornelas</b>	1994	GDE	Leiria	05/06/2011	
9º	<b>11,22</b>		<b>Marisela Silva</b>	1985	GDE	Funchal	20/04/2002	
10º	<b>11,03</b>		<b>Helena Gouveia</b>	1972	CSM	Lisboa (A)	25/06/1988	
<b>Lançamento do Disco (1 kg)</b>								
1º	<b>35,02</b>		<b>Rosa Pereira</b>	1991	AJS	Funchal	19/01/2008	
2º	<b>32,65</b>		<b>Ana Lídia Viveiros</b>	1992	ADRAP	Ribeira Brava	24/06/2009	
3º	<b>32,11</b>		<b>Carla Muriela Góis</b>	1991	GDE	Ribeira Brava	26/04/2008	
4º	<b>31,34</b>		<b>Maria João Sousa</b>	1966	CAM	Funchal	22/05/1983	
5º	<b>31,00</b>		<b>Lídia Ferreira</b>	1986	GDE	Funchal	14/06/2003	
6º	<b>30,91</b>		<b>Catarina Ferreira</b>	1982	CAM	Funchal	11/06/1999	
7º	<b>30,23</b>		<b>Cláudia Nóbrega</b>	1990	GDE	Machico	30/04/2006	
8º	<b>29,72</b>		<b>Sandra Silva</b>	1994	ADRAP	Luso	28/06/2009	
9º	<b>29,40</b>		<b>Cristina Sousa</b>	1973	CAM	Funchal	24/04/1990	
10º	<b>29,04</b>		<b>Cristina Perestrelo</b>	1969	CSM	Lisboa (N)	29/06/1986	
<b>Lançamento do Martelo (3 kg)</b>								
1º	<b>58,91</b>		<b>Cláudia Nóbrega</b>	1990	GDE	Seia	21/07/2007	
2º	<b>52,32</b>		<b>Daniela Teixeira</b>	1991	GDE	Funchal	15/03/2008	
3º	<b>48,36</b>		<b>Filipa Vasconcelos</b>	1991	GDE	Funchal	26/04/2008	
4º	<b>46,12</b>		<b>Vanessa Andrade</b>	1990	GDE	Seia	21/07/2007	
5º	<b>45,18</b>		<b>Dóris Freitas</b>	1992	GDE	Funchal	21/03/2009	
6º	<b>42,14</b>		<b>Viviana Gonçalves</b>	1991	AJS	Abrantes	29/06/2008	
7º	<b>40,81</b>		<b>Mónica Abreu</b>	1995	ACDSJ	Funchal	17/12/2011	
8º	<b>39,54</b>		<b>Rosa Pereira</b>	1991	AJS	Funchal	16/06/2007	
9º	<b>37,06</b>		<b>Flávia Conceição</b>	1990	GDE	Funchal	02/06/2007	
10º	<b>35,32</b>		<b>Mariana F. Rodrigues</b>	1994	AJS	Funchal	11/06/2011	



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

Lançamento do Dardo (600 gr)

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

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

1º	<b>45,98</b>		Cristina Sousa	1973	CAM	Lisboa (N)	29/07/1990	
2º	<b>43,76</b>		Helena Gouveia	1972	CSM	Funchal	27/06/1989	
3º	<b>40,04</b>		Cristina Ferreira	1979	CAM	Viseu	21/07/1996	

5.000 metros marcha

1º	<b>28.31,6</b>		<b>Mónica Pereira</b>	1978	CSM	Braga	01/07/1995	
2º	<b>28.56,32</b>		Andreia Freitas	1983	CAM	Lisboa (U)	01/07/2000	
3º	<b>29.04,4</b>		Ana Jesus	1989	AJS	Funchal	19/06/2004	
4º	<b>30.29,03</b>		Rubina Soares	1992	AJS	Ribeira Brava	02/05/2009	
5º	<b>30.35,85</b>		Mariana F. Rodrigues	1994	AJS	Machico	30/05/2008	
6º	<b>31.25,20</b>		Angélica Andrade	1980	CAM	Braga	28/06/1997	
7º	<b>32.08,45</b>		Laura Ramos	1992	AJS	Machico	30/05/2008	
8º	<b>33.14,42</b>		Mariana Teixeira	1992	GDE	Ribeira Brava	10/05/2008	
9º	<b>34.01,14</b>		Ema Rodrigues	1995	ADRAP	Ribeira Brava	11/06/2011	
10º	<b>34.19,78</b>		Letícia Fernandes	1996	ADRAP	Ribeira Brava	14/05/2011	



# Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

## As Melhores de Sempre

### JUVENIS

Até  
31/Dez/2011

Rank	Marca	Vento	Atleta	A.N.	Clube	Local	Data	Obs
<b>HEPTATLO</b>								
100b(76) + Alt + Ps(3) + 200 / Cp + Dd(600) + 800								
1º	<b>3 645 p</b>		<b>Joana Frias</b>	1988	CAM	Óbidos	24/04/2005	Hexatlo
			16"15(3,2) + 1,52 + 9,72 --- / 5,19 + 27,03 + 2'24"63					
2º	<b>3 619 p</b>		<b>Lúcia Serrão</b>	1991	AJS	Lisboa (U)	04/05/2008	
			17,07(-0,7)-1,50-9,11-29,20(-2,9) / 4,63(-0,6)-19,93-2.33,46					
3º	<b>3 403 p</b>		<b>Camila Lucena</b>	1992	CSM	Machico	25/04/2010	
			17"66(2,9)+1,51+9,15+28"01(1,6) / 4,91(0,7)+18,46+3'01"87					
4º	<b>3 342 p</b>		<b>Liliana Henriques</b>	1990	AJS	Machico	01/04/2007	
			17,2(-1,8)-1,38-7,67-27,14(-3,3) / 4,45(-0,8)-x-2.21,1					
5º	<b>3 086 p</b>		<b>Elda Laranja</b>	1986	GDE	Funchal	23/03/2003	Hexatlo
			16"05+1,47+8,12+ --- / 4,64+18,47+2'42"82					
6º	<b>3 030 p</b>		<b>Ana Lúcia Viveiros</b>	1992	ADRAP	Machico	13/04/2008	
			18,88(-0,4)-1,34-9,58-30,83(-2,7) / 4,57(-0,6)-21,72-2.48,02					
7º	<b>2 964 p</b>		<b>Carolina Ornelas</b>	1989	AJS	Machico	02/04/2006	Hexatlo
			16"3(2,9)+1,51+8,99+ --- / 4,46(1,5)+18,00+2'42"1					
8º	<b>2 910 p</b>		<b>Elisa C. Freitas</b>	1994	ADRAP	Machico	25/04/2010	
			18"88(2,9)+1,45+7,28+29"65(1,6) / 4,72(0,2)+15,94+2'58"12					
9º	<b>2 862 p</b>		<b>Tânia Caires</b>	1987	UDS	Funchal	01/02/2004	Hexatlo
			15,84 + 1,36 + 9,47 --- / 4,61 + 10,07 + 2.37,65					
10º	<b>2 688 p</b>		<b>Fátima Pacheco</b>	1993	UDS	Ribeira Brava	19/04/2009	
			20"54(-3,0)+1,21+7,43+30"21(-2,0) / 3,89(1,4)+25,67+2'37"71					
<b>4 X 100 METROS</b>								
1º	<b>50,23</b>		<b>CAM</b>			Lisboa (U)	11/05/1996	
			Sandra Camacho (79), Cláudia Jardim (80), Noemi Faria (79), Tânia Freitas (80)					
2º	<b>51,06</b>		<b>Seleção da Madeira</b>			Angra do Heroísmo	08/06/2003	
			Tânia Caires (87), Jessica Gouveia (86), Ana Martins (87), Elda Laranja (86)					
3º	<b>51,61</b>		<b>Seleção da Madeira</b>			Cagliari	01/06/2002	
			Cizina Pestana (85), Jessica Gouveia (86), Carina Aguiar (86), Elda Laranja (86)					
4º	<b>51,63</b>		<b>CAM</b>			Viseu	13/06/1998	
			Gorety Batista (82), Dina Vieira (83), Rubina Serrão (81), Anabela Correia (84)					
5º	<b>51,72</b>		<b>CAM</b>			Lisboa (U)	03/05/1997	
			Rubina Serrão (81), Claudia Jardim (80), Sofia Freitas (81), Tânia Freitas (80)					
6º	<b>51,80</b>		<b>CSM</b>			Lisboa (N)	21/07/1983	
			Carla Gonçalves (67), Sónia Gonçalves (68), Filipa Sousa (68), Cristina Viúla (68)					
7º	<b>51,82</b>		<b>Seleção da Madeira</b>			Maspalomas	29/05/2004	
			Tânia Caires(87);Ana Martins(87);Lúcia Vieira(87);Joana Frias(88)					
8º	<b>52,19</b>		<b>Seleção da Madeira</b>			Leiria	06/06/2010	
			Elisa C. Freitas (94), Sofia Santos (94), Camila Lucena (94), Carlota Pestana (94)					
9º	<b>52,47</b>		<b>Seleção da Madeira</b>			Lisboa (A)	27/05/1989	
			(Sandra Sousa (72), Lara Fernandes (73), Carla Perestrelo (73), Sónia Ornelas (75)					
10º	<b>52,49</b>		<b>CAM</b>			Funchal	22/07/2000	
			(Cátia Silva (84), Dina Vieira (83), Sofia Marques (83), Tatiana Marques (84)					



# Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira

## As Melhores de Sempre

### JUVENIS

Até  
31/Dez/2011

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

#### 4 X 300 METROS

1º	<b>3.04,45</b>		<b>AJS</b>			Abrantes	24/06/2007		
			Carla Soares 91 +Lúcia Serrão 91 +Marlene Abreu 90 +Liliana Henriques 90						
2º	<b>3.12,07</b>		<b>CSM</b>			Ribeira Brava	13/07/2011		
			Carla Sá 95 + Carlota Spínola 97 + Diana Santa 94 + Camila Lucena 94						
3º	<b>3.14,05</b>		<b>GDE</b>			Ribeira Brava	13/07/2011		
			Carina Silva 95 + Luísa Cunha 97 + Elisa C. Freitas 94 + Sílvia Correia 97						
4º	<b>3.16,24</b>		<b>GDE</b>			Abrantes	24/06/2007		
			Antonela Viveiros 90 +Ana Nascimento 90 +Carla Gois 91 +Carla Macedo 90						
5º	<b>3.18,28</b>		<b>CSM</b>			Ribeira Brava	14/07/2010		
			Marisa Ascensão 96 + Carla Sá 95 + Sara Sousa 93 + Camila Lucena 94						
6º	<b>3.21,02</b>		<b>GDE</b>			Machico	08/07/2009		
			Carina Silva 95 + Diana Gonçalves 93 + Elisa C. Freitas 94 + Marta Vieira 92						
7º	<b>3.23,09</b>		<b>ADRAP</b>			Ribeira Brava	13/07/2011		
			Cláudia Abreu 96 + Vera Gouveia 97 + Cláudia Figueira 94 + Joana J. Pinto 95						
8º	<b>3.24,85</b>		<b>ADRAP</b>			Ribeira Brava	14/07/2010		
			Diana Pereira 96 + Cláudia Faria 94 + Joana J. Pinto 95 + Solange Santos 95						
9º	<b>3.25,09</b>		<b>CSM</b>			Machico	08/07/2009		
			Ana Saraiva 95 + Margarida Gomes 95 + Sara Sousa 93 + Camila Lucena 94						
10º	<b>3.28,81</b>		<b>ADRPD</b>			Ribeira Brava	11/05/2008		
			Cátia Geraldês 93 + Diana Gonçalves 93 + Elsa Pestana 93 + Cátia Jesus 93						

#### 4 X 400 METROS

1º	<b>3.56,80</b>		<b>CAM</b>			Lisboa (U)	28/04/1996		
			Sandra Camacho (79), Marisa Vieira (79), Neide Vieira (79), Tânia Freitas (80)						
2º	<b>4.00,43</b>		<b>CAM</b>			Lisboa (U)	21/04/1996		
			Sandra Camacho (79), Noemi Faria (79), Marisa Vieira (79), Tânia Freitas (80)						
3º	<b>4.09,28</b>		<b>CAM</b>			Rio Maior	20/06/1999		
			Marina Aveiro (83), Gorety Baptista (82), Sofia Marques (82), Anabela Correia (84)						
4º	<b>4.10,56</b>		<b>AJS</b>			Luso	18/06/2006		
			Lúcia Serrão(91);Camila João(89);Carolina Ornelas(89);Liliana Henriques(90)						
5º	<b>4.12,82</b>		<b>GDE</b>			Maia	28/06/2003		
			Jessica Gouveia (86), Ana Martins (87), Lúcia Vieira (86), Elda Laranja (86)						
6º	<b>4.14,23</b>		<b>CAM</b>			Viseu	13/06/1998		
			Dina Vieira (83), Gorety Batista (82), Rubina Serrão (81), Anabela Correia (84)						
7º	<b>4.14,71</b>		<b>Seleção da Madeira</b>			Angra Heroísmo	08/06/2003		
			Tânia Caires (87), Ana Martins (87), Jessica Gouveia (86), Elda Laranja (86)						
8º	<b>4.16,44</b>		<b>GDE</b>			Funchal	05/01/2002		
			Cizina Pestana (85), Cláudia Ribeiro (84), Carina Aguiar (86), Jessica Gouveia (86)						
9º	<b>4.17,23</b>		<b>CSM</b>			Lisboa (N)	09/07/1989		
			Lara Fernandes (73), Carla Perestrelo (73), Lúcia Carvalho (73), Ivone Camacho (74)						
10º	<b>4.28,10</b>		<b>Seleção da Madeira</b>			Palermo /ITA	28/05/2011		
			Elisa Freitas 94 + Cláudia Faria 95 + Camila Lucena 94 + Joana Pinto 95						