

Infantis Femininos					
60 M	Lurdes Oliveira/06	UCE	8.18	Pombal	26.02.17
150 M	Lurdes Oliveira/06	UCE	19.76*	Pombal	05.03.17
60 M Bar. (0.76)	Ana Pereira/76	CCDCN	10.2	Braga	26.02.89
600 M	Bruna Alves/94	SFRUT	1.51.98	Espinho	31.12.06
1000 M	Susana Ribeiro/76	CFUC	3.15.1	Braga	26.02.89
ALTURA	Andreia Gomes/98	AAC	1.46	Febres	19.02.11
COMPRIMENTO	Patrícia Vaz/96	GS-RC	4.66	Pombal	05.12.09
PESO 2	Carolina Fernandes/01	SUOVAIS	14.62*	Pombal	20.12.14
TRIATLO	Patrícia Vaz/96				
	PESO – 8.40/60MB – 10.93/COMP.– 4.62	GS-RC	1.432 Pts	Pombal	24.01.09

* Record Nacional

Iniciados Femininos					
60 M	Érica Grangeia/00	GS-RC	8.06	Pombal	01.03.15
250 M	Érica Grangeia/00	GS	34.61	Braga	20.12.15
300 M	Érica Grangeia/00	GS	43.30	Pombal	06.12.15
800 M	Carla Silva/77	CARP	2.31.98	Braga	24.02.91
1.000 M	Mafalda Silva/75	FCINGOTE	3.15.0	Braga	26.02.89
1500 M	Susana Ribeiro/76	CFUC	5.09.69	Braga	24.02.91
60 M Bar. (0.76)	Susan Maia/97	GS-RC	9.65	Pombal	26.02.12
3.000 M MX	Antónia Ladeira/95	ASCV	17.41.6	Pombal	05.12.09
ALTURA	Karina Carvalho/75	UDT	1.60	Aveiro	24.02.90
COMPRIMENTO	Andreia Gomes/98	AAC	5,22	Alpiarça	23.02.13
TRIPLO SALTO	Ausenda Barata/88	SUOVAIS	10.17	Alpiarça	15.02.03
QUADRUPLO SAL	Inês Arada/98	GS-RC	11.91	Pombal	24.02.13
PESO 3	Sónia Grácio/74	SCFIG	12.42*	Coimbra	11.03.89
4 x 200 M	Patrícia Fonseca/Alexandra Carvalho				
	Marta Morgado/Mª Manuel Silva	ACM	1.57.1	Pombal	05.12.09
PENTATLO	Catarina Mota/84				
	60 M=8.53 ALT.= 1.39 PESO = 8.69 COMP. = 4.24 60 MB =11.12	SUOVAIS	2.533 Pts	Espinho	20.12.98
TRIATLO	Cristiana Cunha/91				
	COMP. – 4.51/ 60MB – 9.86/PESO – 9.43	CAC	1.661 Pts	Braga	11.02.06

* RECORD NACIONAL

Juenis Femininos					
50 M	Cláudia Gomes/66	ACM	7.0	Coimbra	31.01.82
60 M	Érica Granjeia	GS	7.91	Pombal	05.03.16
200 M	Érica Granjeia/00	GS	25.75	Pombal	22.01.17
300 M	Elisabete Silva/98	UCE	42.66	Pombal	06.12.15
400 M	Cristiana Cunha/91	GS-RC	60.87	Pombal	02.02.08
800 M	Sandra Correia/76	AAC	2.29.33	Braga	19.01.92
1.500 M	Francisca Cantante	UCE	5.06.64	Pombal	07.02.16
3.000 M	Francisca Cantante	UCE	11.32.88	Pombal	06.03.16
60 M Bar.(0.76)	Elisabete Silva/98	UCE	9.20	Pombal	06.12.15
3.000 M MX	Antónia Ladeira/95	ASCV	17.41.6	Pombal	05.12.09
4 x 200 M	Beatriz Saraiva /Patrícia Costa				
	Soraia Brito/Sara Seabra	UCE	1.56.45	Pombal	14.01.2018

4 x 300 M	Juliana Claro/Ana Lúcia	ASCV	3.39.0	Pombal	07.12.08
	Joana Leitão/Filipa João				
ALTURA	Karina Carvalho/75	UDT	1.60	Aveiro	24.02.90
	Érica Gomes/94	AAC	1.60	Pombal	08.12.10
COMPRIMENTO	Andreia Gomes/98	AAC	5.34	Pombal	28.02.15
TRIPLO SALTO	Sílvia Soares/92	GS-RC	10.67	Pombal	15.02.09
VARA	Francisca Reis/01	GS	2.20	Pombal	22.01.17
PESO 3	Sónia Grácio/74	SUOVAIS	15.50*	Coimbra	30.12.91
TRIATLO	Rute Lopes/92	GS-RC	1.927 Pts	Pombal	24.01.09
	ALT.= 1.59/60MB =9.79/PESO 3 =8.79				
PENTATLO	Andreia Gomes/98	AAC	3069	Pombal	28.02.15
	60MB= 9.60 ALT.= 1.52 PESO = 10.22				
	COMP. = 5.34 800M= 2.52.51				
* RECORD NACIONAL					

Juniores Femininos					
50 M	Cláudia Gomes/66	ACM	7.0	Coimbra	31.01.82
60 M	Susana Silva/79	SNAC	7.79	Espinho	28.02.98
60 M Bar. (0,84)	Elisabete Silva/98	UCE	9.01	Pombal	19.02.17
200 M	Érica Granjeia/00	GS	25.75	Pombal	22.01.17
300 M	Elisabete Silva/98	UCE	42.66	Pombal	06.12.15
400 M	Elisabete Silva/98	UCE	58.72	Pombal	04.02.17
800 M	Francisca Cantante/99	UCE	2.17.96	Pombal	11.02.18
1.500 M	Francisca Cantante/99	UCE	4.55.64	Pombal	07.01.17
3.000 M	Júlia Russo/96	GS-RC	11.00.90	Pombal	12.01.14
4 x 200 M	Sílvia Soares/Rute Lopes	GS-RC	1.49.60	Pombal	24.01.10
	Daniela Lopes /Cristiana Cunha				
4 x 400 M	Sílvia Soares/Daniela Lopes	GS-RC	4.08.72	Espinho	25.01.09
	Rute Lopes/Cristiana Cunha				
3.000 M MX	Antónia Ladeira/95	ASCV	17.41.6	Pombal	05.12.09
ALTURA	Karina Carvalho/75	UDT	1.60	Aveiro	24.02.90
	Érica Gomes/94	AAC	1.60	Pombal	08.12.10
COMPRIMENTO	Inês Silva/84	GSADF	5.34	Braga	18.01.03
	Andreia Gomes/98	AAC	5.34	Pombal	28.02.15
TRIPLO SALTO	Inês Silva/84	GSADF	11.20	Espinho	05.01.03
VARA	Joana Santos/85	GSADF	2.25	Braga	17.01.04
PESO 4	Sónia Grácio/74	SUOVAIS	14.51	Coimbra	23.12.93
TRIATLO	Catarina Mota/84	SUOVAIS	1.461 Pts	Espinho	28.12.02
	60MB = 10.87/COMP.=4.66/PESO = 8.53				
PENTATLO	Rute Lopes/92	GS-RC	3.003 Pts	Pombal	08.01.12
	60MB= 10.12/ ALT.= 1.52/ PESO= 9.32				
	COMP.= 4.97/800M= 2.34.91				

Seniores Femininos					
50 M	Helena Pires/ 50	AAC	6.8	Coimbra	1976
	Emília Pires/54	AAC	6.8	Coimbra	1976
60 M	Cláudia Gomes/66	CFUC	7.5	Aveiro	10.01.87
	Cláudia Gomes/66	AAC	7.78	Braga	23.02.91
200 M	Érica Granjeia/00	GS	25.75	Pombal	22.01.17
300 M	Elisabete Silva/98	UCE	42.66	Pombal	06.12.15
400 M	Isabel Areias/85	GS-RC	58.59	Pombal	20.02.10
800 M	Isabel Areias/85	GS-RC	2.12.75	Espinho	28.02.10
1500 M	Isabel Areias/85	GS-RC	4.40.02	Pombal	11.02.12
3000 M	Cláudia Rodrigues/70	UDT	10.25.92	Braga	24.02.91
50 M Bar. (0,84)	Helena Pires/ 50	AAC	8.4	Coimbra	1977
60 M Bar. (0,84)	Elisabete Silva/98	UCE	8.91	Pombal	11.02.18
3000 M MX	Sandra Silva/75	GS-RC	13.51.77	Pombal	11.02.12
4 x 200 M	Silvia Soares/Rute Lopes				
	Daniela Lopes/Cristiana Cunha	GS-RC	1.49.60	Pombal	24.01.10
4 x 400 M	Sandra Borges/Daniela Lopes				
	Isabel Areias/Cristiana Cunha	GS-RC	4.01.62	Espinho	28.02.10
ALTURA	Cláudia Rodrigues/89	GS-RC	1.71	Pombal	27.02.11
COMPRIMENTO	Cláudia Rodrigues/89	GS-RC	5.74	Pombal	14.01.12
TRIPLO SALTO	Cláudia Rodrigues/89	GS-RC	12.21	Pombal	11.02.12
VARA	Nanci Sousa/90	GS-RC	2.75	Pombal	29.01.12
PESO 4	Sónia Grácio/74	SUOVAIS	15.17	Coimbra	12.03.94
TRIATLO	Catarina Mota/84				
	60MB = 10.87 COMP= 4.66 PESO= 8.53	SUOVAIS	1.461 Pts	Espinho	28.12.02
PENTATLO	Cláudia Rodrigues/89				
	60MB-9.39-/ALT.-1.65/PESO-10.69				
	COMP.-5.48/800- 2.27.59	GS-RC	3.617 Pts	Pombal	08.01.12

Infantis Masculinos					
60 M	António Lavrenyuk	UCE	7.76	Pombal	09.12.17
150 M	Bruno Bornes/00	GS-RC	19.30	Pombal	22.12.12
60 M Bar. (0.76)	Bruno Bornes/00	GS-RC	9.91	Braga	06.01.13
600 M	André Dias/95	GS-RC	1.44.62	Pombal	27.01.08
1000 M	Gonçalo Dias/76	AAA	3.04.7	Braga	26.02.89
ALTURA	Sérgio Cruz/97	SUOVAIS	1.80*	Pombal	18.12.10
COMPRIMENTO	Pedro Mossâmedes/91	SUOVAIS	5.50	Braga	31.01.04
PESO 3	João Dias/97	SUOVAIS	15.50*	Pombal	18.12.10
TRIATLO	Pedro Mossâmedes/91				
	60MB-9.92/COMP.-5.50/PESO- 12.55	SUOVAIS	1.677 Pts*	Braga	31.01.04

*Recorde Nacional

Iniciados Masculinos					
60 M	Xavier Rato/99	GS-RC	7.18	Braga	27.12.14
250 M	Rafael Martins/96	GS-RC	30.18*	Pombal	18.12.11
300 M	João Abrantes/91	GSADF	40.60	Espinho	15.01.06
800 M	Miguel Figueira /95	ACT	2.03.41	Pombal	08.12.10
1.000 M	Gonçalo Oliveira/99	GS/RC	2.48.12	Pombal	28.12.14
1.500 M	Miguel Figueira /95	ACT	4.21.05	Pombal	04.12.10
60 M Bar.(0,84)	Tiago Gonçalves/90	GSADF	8.54	Espinho	16.01.05
PESO 4	Leandro Ramos/00	GS	16.44	Braga	20.12.15
ALTURA	Pedro Ferreira/93	SUOVAIS	1.83	Pombal	07.12.08
COMPRIMENTO	Pedro Ferreira/93	SUOVAIS	6.45	Pombal	06.12.08
TRIPLO	Pedro Ferreira/93	SUOVAIS	12.89	Pombal	19.12.08
VARA	Pedro Palma/61	AAC	3.40	Coimbra	25.01.76
TRIATLO	Pedro Mossâmedes/91	SUOVAIS	1.981 Pts	Braga	11.02.06
	60MB- 9.36/COMP.-6.06/PESO- 13.75				
PENTATLO	Vitor Rodrigues/84	SUOVAIS	2.508 Pts	Espinho	20.12.98
	60M- 7.87/COMP.- 5.34/PESO- 9.92				
	60B- 10.46 ALT.-1.61				
*Recorde Nacional					
Juvenis Masculinos					
60 M	Xavier Rato	GS-RC	7.07	Braga	07.02.15
60 M Bar.(0,91)	Nuno Guerra/77	SNAC	8.1	Coimbra	12.03.94
	Rodolfo Varela/86	AAC	8.58	Espinho	28.12.02
200 M	Xavier Rato	GS	22.74	Pombal	31.01.16
300 M	Mauro Pereira	GS	35.72 *	Pombal	06.12.15
400 M	Joel Oliveira/95	GS-RC	51.59	Pombal	22.01.12
800 M	João Fonseca/96	GS-RC	1.58.01	Pombal	20.01.13
1500 M	Rogério Amaral	CPTSC	4.04,54	Pombal	03.02.18
3.000 M	André Cunha/97	GS-RC	9.00.80	Pombal	12.01.14
4 x 200 M	Xavier Rato/99-Leonardo Soares/98	GS-RC	1.37.85	Pombal	01.02.15
	Gonçalo Oliveira/99-Mauro Pereira/98				
4 x 400 M	Nuno Santos/Vitor Rodrigues	SUOVAIS	3.35.97	Espinho	25.02.01
	André Girão/Nicolau Ferreira				
MILHA	João Bernardo/93	GS-RC	4.45.03	Pombal	10.01.09
PESO 5	Nuno Serra/74	SUOVAIS	16.27	Coimbra	30.12.91
ALTURA	Pedro Mossâmedes/91	SUOVAIS	1.96	Alpiarça	02.02.08
COMPRIMENTO	Pedro Ferreira/93	SUOVAIS	6.95	Pombal	08.12.10
VARA	Pedro Palma/61	AAC	3.40	Coimbra	25.01.76
TRIPLO SALTO	Kevin Wilson/90	ADRTS	13.80	Espinho	14.01.06
TRIATLO	Pedro Mossâmedes/91	SUOVAIS	2.237 Pts	Alpiarça	02.02.08
	60MB- 8.90/PESO- 13.57/ALT-1.96				
HEXATLO	Vitor Rodrigues/84	SUOVAIS	3.441 Pts	Espinho	04.02.01
	60M- 7.61/COMP- 5.66/ PESO- 11.42				
	60B- 9.56/ ALT- 1.78/ 1.000- 3.09.74				

***RECORD NACIONAL**

Juniors Masculinos					
50 M	Carlos Pereira/78	SNAC	6.5	Alpiarça	25.01.97
60 M	Frederico Curvelo/97	AAC	7.03	Pombal	18.01.15
	Miguel Cabral/97	GS/RC	7.03	Pombal	18.02.15
60 M (1,06)	Carlos Pereira/78	C+S MC	8.54	Braga	18.02.96
(1.00)	Paulo Dias/89	GS-RC	8.82	Espinho	31.12.06
200 M	Mauro Pereira	GS	22.19	Pombal	06.03.16
300 M	Mauro Pereira	GS	35.72	Pombal	06.12.15
400 M	João Fonseca/96	GS-RC	48.97	Pombal	21.02.15
800 M	João Fonseca/96	GS-RC	1.49.95	Pombal	22.02.15
1500 M	João Bernardo/93	GS-RC	3.59.14	Pombal	11.02.12
3.000 M	Idelberto Ferreira/80	SUOVAIS	8.35.58	Espinho	10.01.99
4 x 200 M	Joel Oliveira/Miguel Figueira	GS-RC	1.33.58	Pombal	09.02.14
	Miguel Cabral/Joel Jesus				
4 x 400 M	Fernando Almeida/Samuel Martinho	GSADF	3.27.55	Espinho	06.03.05
	Marco Costa/José Martins				
PESO 6	Hedson Trindade/89	GS-RC	14.75	Pombal	16.12.07
PESO 7	Nuno Serra/74	SUOVAIS	15.03	Coimbra	23.12.93
ALTURA	Rodolfo Brites/91	GS-RC	2.00	Pombal	12.12.09
COMPRIMENTO	Miguel Costa /94	GS-RC	7.11	Pombal	23.02.13
TRIPLO SALTO	Pedro Ferreira/93	SUOVAIS	14.26	Pombal	23.01.11
VARA	Ricardo Ferreira/82	CAC	3.50	Espinho	16.01.00
5000 M MX	Helder Santos /96	GS-RC	22.29.23	Pombal	25.01.15
TRIATLO	Vítor Rodrigues/84	SUOVAIS	1.810 Pts	Aveiro	22.12.01
	60MB=9.32/COMP.= 6.05/ PESO 7= 10.83				
HEPTATLO	Vítor Rodrigues/84	SUOVAIS	4.466 Pts	Espinho	10.02.02
	60M=7.0/COMP.=6.30/PESO 7= 12.04				
	ALT.= 1.78/60MB= 9.50/VARA= 3.30				
	1.000M= 2.53.86				

Seniores Masculinos					
50 M	Pedro Iglésias/62	ACM	6.0	Coimbra	31.01.82
60 M	Mário Barbosa/77	GSADF	6.83	Espinho	25.02.06
60 M (1,06)	Luís Fernandes/82	GS-RC	8.14	Espinho	20.02.11
200 M	Mário Barbosa/77	GSADF	21.83	Espinho	26.02.06
300 M	Mauro Pereira	GS	35.72	Pombal	06.12.15
400 M	João Fonseca/96	GS/RC	48.97	Pombal	21.02.15
800 M	João Fonseca/96	GS-RC	1.49.95	Pombal	22.02.15
1500 M	José Jesus/66	CAL	3.49.78	Braga	23.02.91
3000 M	José Jesus/66	CAL	8.04.69	Braga	24.02.91
4 x 200 M	Pedro Santos/Rodolfo Varela	AAC	1.33.15	Braga	01.02.03
	Hugo Simões/Bruno Tavares				
4 x 400 M	Henrique Marques /Miguel Figueira	GS-RC	3.22.47	Pombal	10.02.13
	João Fonseca/José Martins				
PESO 7	Nuno Serra/74	GSADF	15.82	Espinho	18.01.04
ALTURA	Hedson Trindade/89	GS-RC	2.01	Pombal	31.01.10
COMPRIMENTO	João Dias/84	GS-RC	7.25	Pombal	11.02.12
TRIPLO SALTO	João Dias/84	GS-RC	15.39	Pombal	27.02.11
VARA	Isaac Lopes/90	AAC	4.78	Espinho	18.02.12

5000 M MX	Virgílio Soares/59	SNAC	20.10.6	Braga	19.02.94
TRIATLO	Vítor Rodrigues/84	SUOVAIS	1.810 Pts	Aveiro	22.12.01
	60MB= 9.32/ COMP.= 6.05/ PESO7= 10.83				
PENTATLO	Vítor Rodrigues/84	SUOVAIS	3.743 Pts	Alpiarça	15.01.05
	60M= 7.20/ COMP.= 6.59/ PESO= 13.21				
	60MB= 8.68/ ALT.= 1.90				
HEPTATLO	Vítor Rodrigues/84	SUOVAIS	4.719 Pts	Espinho	13.02.05
	60M= 7.32/ COMP.= 6.71/ PESO7= 12.42				
	ALT.= 1.93/ 60MB= 8.81/ VARA= 3.30				
	1.000M= 3.05.62				