

Relatório de Actividades e Resultados Desportivos 2014

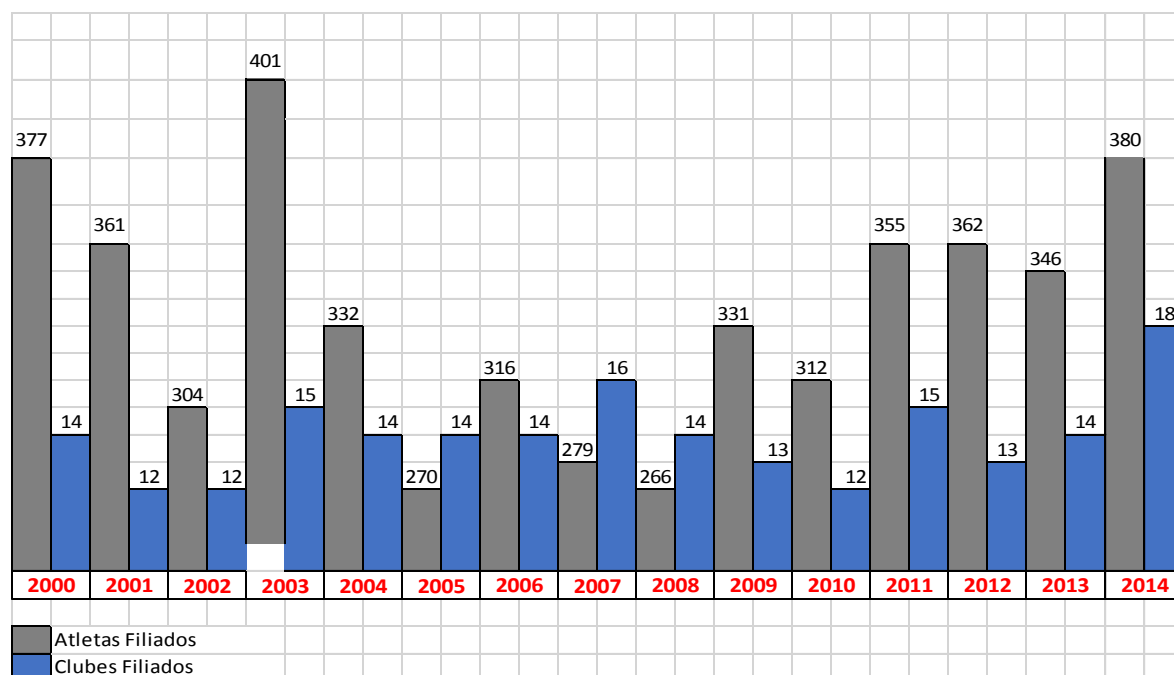
Em Assembleia Geral de vinte e dois de Março de dois mil e catorze, após proposta do Presidente da Direcção da ADAC, foi aprovado por unanimidade, que deveria ser elaborado um Relatório de Actividades Desportivas no qual deveriam ser esplanadas as acções levadas a cabo pela Associação Distrital de Atletismo de Coimbra.

1 - Actividades Desportivas

1.1 Atletas Filiados

Tendo em consideração todos os constrangimentos que na sua globalidade têm afectado o nosso País, na nossa actividade atingimos no ano de 2014 o número de 380 atletas filiados (346 no ano de 2013) ao que corresponde um crescimento de 10% (+34 atletas). Trata-se do melhor registo de atletas filiados na ADAC desde 2003, contribuíram para este crescimento a filiação dos novos clubes Centro Popular Trabalhadores Sobral de Ceira, União Clube Eirense e o Instituto Pedro Hispano.

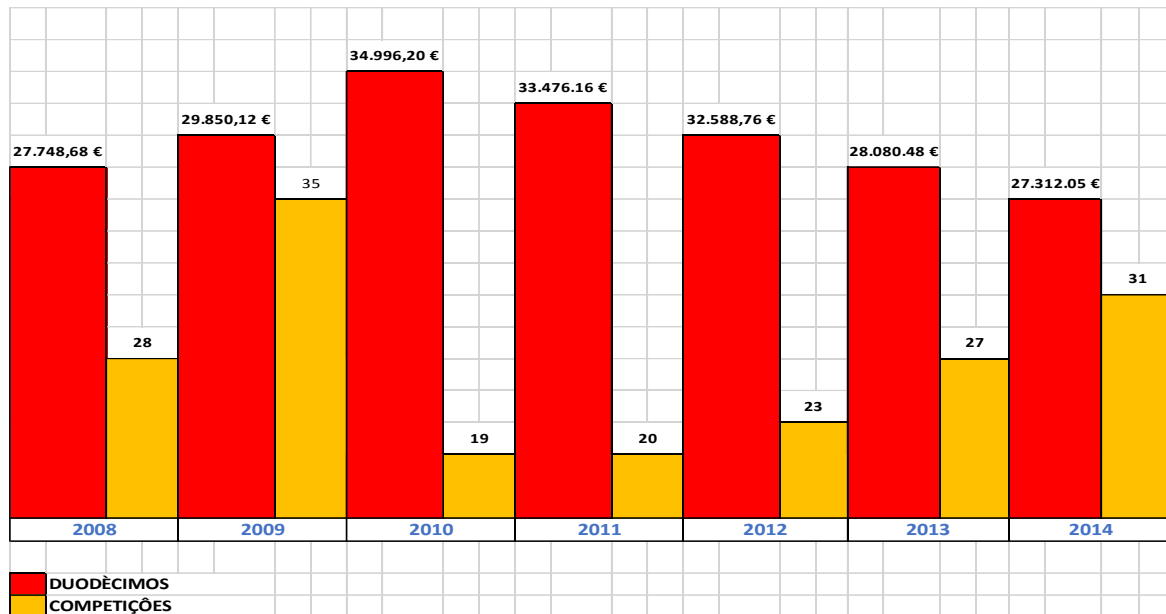
1.2 Evolução de atletas e Clubes filiados (período de 2000 a 2014)



Estes valores como temos afirmado não nos satisfazem minimamente, a nossa modalidade tem potencial para que consigamos fixar mais praticantes. Temos de, conjuntamente com os Clubes, assumir uma cultura desportiva mais adequada aos novos tempos, desde logo a de trazer a família dos jovens praticantes para o nosso seio.

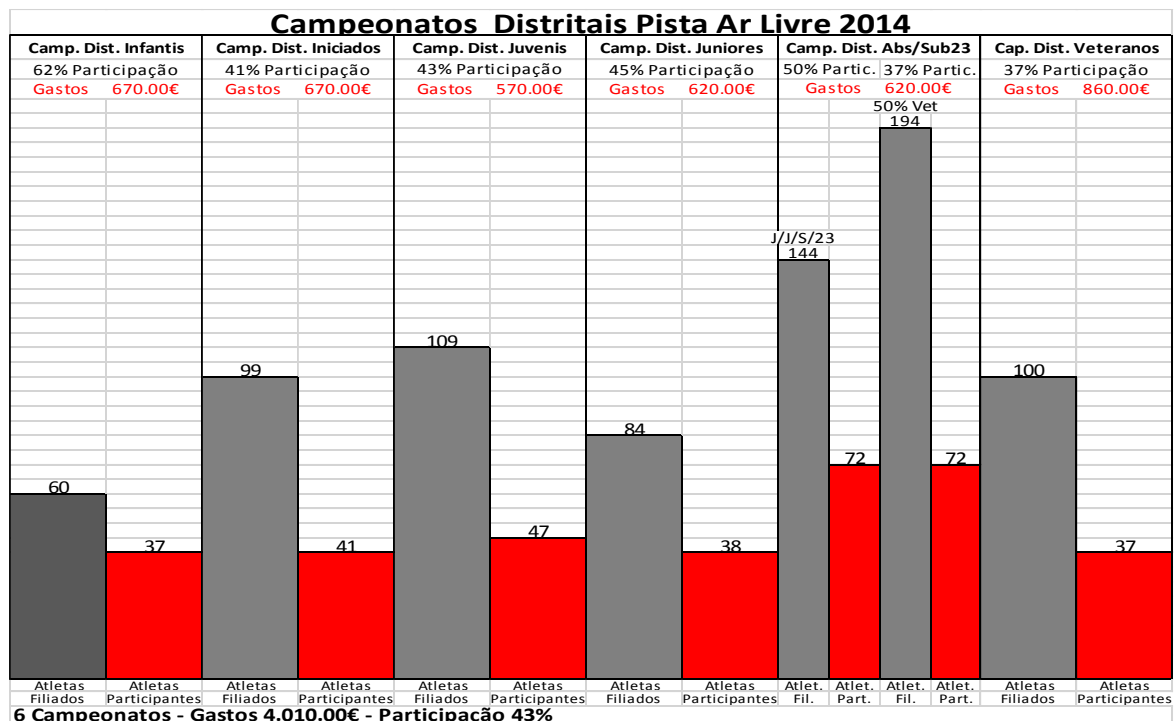
Por outro lado compete-nos também continuar a manifestar junto das Autarquias, da necessidade da criação de novas infraestruturas e zelar pela manutenção das já existentes para a prática da modalidade. Entendemos serem estes motivos que poderão injetar otimismo e esperança no crescimento da família do atletismo distrital.

1.3 Apreciação Financeira e Competições realizadas (período 2008 a 2014)



A ADAC registou desde 2010 uma redução de 22% nos seus rendimentos (duodécimos), a que corresponde o valor de 7.744,15€.

1.4 Apreciação atletas filiados/participação Campeonatos Distritais/Gastos



Procurámos realizar uma gestão criteriosa e racional dos gastos, tendo em consideração a contenção económica a que estamos expostos. Para que esta gestão se torne mais eficaz é necessário que a participação global dos atletas tenha um crescimento substancial, sendo certo que se tal suceder os valores financeiros a atribuir à ADAC serão superiores, originando uma consequente melhoria nos apoios a serem prestados aos Clubes filiados.

1.5 Estágio Jovem

A Direcção da ADAC levou a efeito nos dias 12/14/15 de Abril de 2014, um estágio para trinta e dois (32) atletas dos escalões de Infantis e Iniciados, que se realizou na pista do Estádio Cidade de Coimbra e na Pista do Complexo Desportivo de Febres no Concelho o de Cantanhede. Este estágio teve como objectivos, a transmissão de valores fundamentais para a prática da modalidade, a criação do espírito de equipa e melhoria técnica, para que da sua prestação se possa obter, no futuro, resultados positivos. O estágio teve o acompanhamento do Presidente David Soares, do Vice-presidente Narcindo Cunha, do vogal Mário Teixeira, do DTR Oliveira Gomes e da Juíza Internacional Helena Carvalho. Na área Técnica para além do DTR colaboraram os técnicos Carlos Tribuna, Bruno Marques, Ricardo Monteiro e António Oliveira, para o estágio foram convocados os atletas:

Infantis

André Ferreira AAC, Sara Seabra AAC, Maria China AAC, Sílvio Palma UCE, André Antunes CBFF, Diogo Carraco CBFF, Ruben castelhano ASCV, Carolina Fernandes SUOV, Ana Pinto SUOV, Cláudia Estarreja GS/RC, Beatriz Marques CMP, Susana Marques CMP, Mariana Reis CPTSC, Rogério Amaral CPTSC, Leandro Malta CDP e Joaquim Costa CDP.

Iniciados

Gonçalo Oliveira GS/RC, Francisco Fernandes GS/RC, Leandro Ramos GS/RC, Bruno Borges GS/RC, Carolina Costa GS/RC, Érica Granjeia GS/RC, Juliana Rei GS/RC, Sofia Rodrigues GS/RC, Tomás Coimbra UCE, Cristiana Correia UCE, Carolina Carraco CBFF, David Pedrosa CBFF, Rodrigo Ribeiro CMP, Ana Carolina Batista CMP, Margarida Penacho ACV e João Correia ARSM (faltou).

2 - Selecções

2.1 Selecções Nacionais

Em 2014 foram quatro (4) atletas filiados na ADAC, que representaram a Federação Portuguesa de Atletismo em competições Internacionais:

- Hélder Santos GS/RC na Taça do Mundo de Marcha em Taicang na China;
- Carlos Tribuna GS/RC na Taça da Europa de Lançamentos de Inverno em Leiria;
- Tiago Ferrão SUOV nos IX Jogos Desportivos da CPLP em Angola;
- Andreia Gomes AAC nos IX Jogos Desportivos da CPLP em Angola.

Na Categoria de Veteranos foram vários os Atletas que participaram no Campeonato Europeu de Pista Ar Livre em Izmir na Turquia e no Campeonato Mundial de Pista ao Ar livre em Budapeste na Hungria.

- João Travessa CLUVE, Céu Cunha CLUVE, Paula Martinho CLUVE, Bento Batista CLUVE Vítor Gomes CLUVE, José Ribeiro CLUVE, Teresa Mendes CLUVE toda presente na Turquia, Luís Carlos GRV e António Oliveira CTPSC estiveram presente na Hungria.

2.2 Selecções Distritais

- Participaram no Olímpico Jovem Nacional, em representação da ADAC, obtendo o 7º lugar colectivamente, sendo que esta classificação não era obtida desde a década de 90:

Iniciados

Xavier Rato GS-RC, Érica Granjeia GS-RC, Gonçalo Oliveira GS-RC, Carolina Costa GS-RC, Francisco Fernandes GS-RC, Sofia Rodrigues GS-RC, Leandro Ramos GS-RC, Juliana Rei GS-RC, Tomás Coimbra UCE, Nadiane Lopes UCE, Gonçalo Carromeu UCE, Cristiana Correia UCE, David Pedrosa CBFF, Margarida Penacho ASCV e Francisco Amorim SUOV.

Juvenis

Nelson Pinto SUOV, Elisabete Silva GS-RC, Sérgio Cruz SUOV, Inês Pereira GS-RC Tiago Ferrão SUOV, Joana Pedreiras GS-RC, Mike Guerra SUOV, Joana Moreto GS-RC, Miguel Cabral GS-RC, Catarina Alves GS-RC, André Cunha GS-RC, Andreia Gomes AAC, Mauro Pereira GS-RC, Rita Costa CDP-C, Frederico Curvelo AAC, Leandro Rosas CDP-C, Telmo Sousa IPH.

- Participaram no Torneio Jovem da Beiras em representação da ADAC, obtendo o 3º lugar colectivamente:

Infantis

Sara Seabra AAC, Sílvio Palma UCE, Cláudia Estarreja GS/RS, Leandro Malta CDP-C, Carolina Fernandes SUOV, Diogo Cavaco CBFF

Iniciados

Érica Granjeia GS/RC, Leandro Ramos GS/RC, Sofia Rodrigues GS/RC, Bruno Bornes GS/RC, Carolina Costa GS/RC, Gonçalo Oliveira GS/RC, Juliana Rei GS/RC, Francisco Amorim SUOV.

3 – Campeões, Pódios e Recordes

3.1 Campeonatos Nacionais

Campeonato de Portugal

Peso (4Kg) - Cristiana Campos GS/RC - Bronze

Campeonato Nacional de Esperanças Pista Ar Livre

Disco (1Kg) - Cristiana Campos GS/RC - Bronze

Peso (4Kg) - Cristiana Campos GS/RC - Bronze

Campeonato Nacional de Júniores Pista Ar Livre

400 Metros - João Fonseca GS/RC - Prata

10.000 M Marcha - Hélder Santos GS/RC - Ouro

Disco (1Kg) - Cristiana Campos GS/RC - Bronze

800 Metros - João Fonseca GS/RC - Prata

Peso (4Kg) - Cristiana Campos GS/RC - Ouro

Campeonato Nacional de Juvenis Pista Ar Livre

100 Metros - Miguel Cabral GS/RC - Ouro

Dardo - João Dias SUOVAIS - Bronze

Disco - Tiago Ferrão SUOVAIS - Bronze

Campeonato Portugal Sub23 Pista Coberta

Peso - Cristiana Campos GS/RC - Prata

Campeonato Nacional Juniores Pista Coberta

400 Metros - João Fonseca GS/RC - Prata

Peso - Cristiana Campos GS/RC – Ouro

800 Metros - João Fonseca GS/RC - Ouro

Campeonato Nacional Lançamentos Longos

Dardo (Sen) - Carlos Tribuna GS/RC - Ouro

Disco (Jun) - Cristiana Campos GS/RC – Prata

- Nos Diversos Campeonatos Nacionais, nas vertentes do Corta Mato, Marcha, Pista Coberta e Pista ao Ar Livre, realizados ao nível do **Atletismo Master**, realçamos as Dezenas de títulos e Pódios alcançados pelos atletas filiados na ADAC, que com o seu esforço e dedicação têm contribuído para a divulgação do Atletismo Distrital.

3.2 Torneios Nacionais**Olímpico Jovem Nacional**

100MBar - 0,76 Elisabete Silva ADAC - Bronze

Peso 4Kg - Leandro Ramos ADAC - Bronze

Comprimento Juv.- Andreia Gomes ADAC - Prata

Comprimento Ini.- Érica Granjeia ADAC – Bronze

Salto Altura Juv.- Andreia Gomes ADAC - Prata

Dardo 600g - Leandro Ramos ADAC - Prata

3000M Juv.- André Cunha ADAC - Bronze

4x100M - ADAC (Telmo Sousa /Federico Curvelo/

Mauro Pereira/Miguel Cabral) - Prata

3.3 Campeões Distritais e Recordes Nacionais e Distritais

Corta Mato Longo							
Masculinos				Femininos			
João Abrantes	1995	CMP	8000 M Jun	5000 M Jun	Juliana Lemos	1995	ASCV
Nelson Oliveira	1981	AAC	9000 M Abs	5000 M Abs	Catarina Marques	1991	SUOV
Rui Rodrigues	VET35	AAC	5000 M				
Paulo Antunes	VET40	AAC	5000 M				
João Correia	VET45	CAG	5000 M	3000 M	Odetta Cruz	V45	GS/RC
Pedro Gerardo	VET50	CLUVE	5000 M				
Manuel Fernandes	VET55	CBFF	5000 M				
Álvaro Coelho	VET60	AAC	5000 M				
Afonso Macedo	VET65	CLUVE	5000 M				

Equipa Vencedora Corta Mato 9000 M – AAC - Equipa Vencedora Corta Mato 5000 M – AAC

Corta Mato Curto							
Masculinos				Femininos			
Nelson Oliveira	1981	AAC	4000 M Abs	4000 M Abs	Carla Santos	1994	CAG
Rui Lopes	VET35	AAC	4000 M	3000 M	Sara Martins	V35	CLUVE
João Saúde	VET40	BTTrain	4000 M				
João Correia	VET45	CAG	4000 M	3000 M	Odete Cruz	V45	GS/RC
André Couto	VET50	GS/RC	4000 M				
Mário Rodrigues	VET55	CPTSC	4000 M				
Bento Batista	VET60	CLUVE	4000 M	3000 M	Helena Carvalho	V60	CLUVE
José Abade	VET65	CLUVE	4000 M				
Agostinho Moreira	VET70	CLUVE	4000 M				

Eq. Vencedora Corta Mato 4000M Abs - AAC - Eq. Vencedora Corta Mato 4000M Veteranos CLUVE

Corta Mato Jovem							
Masculinos				Femininos			
André Ferreira	INF	AAC	2000 M	1500 M	Beatriz Marques	INF	CMP
Rodrigo Ribeiro	INI	CMP	3000 M	2500 M	Carolina Costa	INI	GS/RC
André Cunha	JUV	GS/RC	4000 M	3000 M	Inês Pereira	JUV	GS/RC

Eq Vencedora 1500M Inf Fem –SUOV Equipa Vencedora 3000M Ini Mas - ASCV

Pista Ar Livre

Infantis						
Masculinos				Femininos		
Nome	Ano	Clube	Prova	Nome	Ano	Clube
Sílvio Palma	2002	UCE	60 Metros	Maria China	2001	AAC
Bruno Matos	2002	CDP-C	150 Metros	Maria China	2001	AAC
Joaquim Costa	2002	CDP-C	600 Metros	Cláudia Estarreja	2001	GS/RC
Rogério Amaral	2001	CPTSC	1000 Metros	Inês Machado	2001	SUOV
Sílvio Palma	2002	UCE	60 M Bar.	Sara Seabra	2001	AAC
Sílvio Palma	2002	UCE	Altura	Ana Pinto	2001	SUOV
Bruno Baldé	2001	CDP-C	Comprimento	Ana Pinto	2001	SUOV
Sílvio Palma	2002	UCE	Quadruplo	Ana Pinto	2001	SUOV

João Teixeira	2001	CDP-C	Peso (3Kg) / (2Kg)	Carolina Fernandes	2001	SUOV
Leandro Mata	2002	CDP-C	Dardo (500g) / (400 g)	Rafaela Gomes	2003	CDP-C
Bruno Matos	2002	CDP-C	Disco (750g) / (600 g)	Carolina Fernandes	2001	SUOV
			Martelo (3Kg) / (2Kg)	Carolina Fernandes	2001	SUOV
Ruben Castelhana	2002	ASCV	3000 M Marcha			
Rafael Mendes/Filipe Cachulo Bruno Marques/André Antunes	2001	CBFF	4X60 Metros	Inês Oliveira/Catarina Gonçalves Rafaela Gomes/Carolina Teixeira	2001	CDP-C
Iniciados						
Masculinos			Femininos			
Nome	Ano	Clube	Prova	Nome	Ano	Clube
Gonçalo Oliveira	1999	GS/RC	80 Metros	Nadiane Lopes	1999	UCE
Vicente Cruz	2000	ASCV	250 Metros	Cristiana Correia	1999	UCE
Gonçalo Oliveira	1999	GS/RC	800 Metros	Margarida Penacho	1999	ASCV
David Pedrosa	1999	CBFF	1500 Metros	Beatriz Marques	2001	CMP
Francisco Fernandes	2000	GS/RC	100 M Bar./80 M Bar.	Nadiane Lopes	1999	UCE
Luís Costa	1999	CPTSC	250 M bar.			
David Pedrosa	1999	CBFF	1500 M Obst.			
Gonçalo Carromeu	1999	UCE	Altura	Ana Pinto	2001	SUOV
Tomás Coimbra	1999	UCE	Comprimento	Nadiane Lopes	1999	UCE
Tomás Coimbra	1999	UCE	Triplo Salto	Ana Pinto	2001	SUOV
Roberto Graça	2000	ASCV	Peso (4Kg) / (3Kg)	Carolina Fernandes	2001	SUOV
Bruno Matos	2002	CDP-C	Dardo (600g) / (500g)	Tânia Rodrigues	2000	CDP-C
Leonardo Duarte	2000	CDP-C	Disco (1Kg) / (750g)	Carolina Fernandes	2001	SUOV
Leonardo Duarte	2000	CDP-C	Martelo (4 Kg) / (3Kg)	Carolina Fernandes	2001	SUOV
Bruno Pequeno	1999	ASCV	4000 M Marcha	Margarida Penacho	1999	ASCV
Bruno Baldé/Leandro Malta Bruno Matos/Leandro Duarte	2000	CDP-C	4x80 Metros	Sofia Rodrigues/Carolina Costa Micaela Cabral/Érica Grangeia	2000	GS/RC
Juvenis						
Masculinos			Femininos			
Nome	Ano	Clube	Prova	Nome	Ano	Clube
Miguel Cabral	1997	GS/RC	100 Metros	Elisabete Silva	1998	GS/RC
Mauro Pereira	1998	GS/RC	200 Metros	Elisabete Silva	1998	GS/RC
Federico Curvelo	1997	AAC	300 Metros	Inês Arada	1998	GS/RC
Gonçalo Oliveira	1999	GS/RC	800 Metros	Carolina Costa	1999	GS/RC
Fábio Lopes	1997	UCE	1500 Metros	Carolina Costa	1999	GS/RC
Leandro Soares	1998	GS/RC	110 M Bar./100 M Bar.	Inês Arada	1998	GS/RC
Leandro Soares	1998	GS/RC	300 M bar.	Inês Arada	1998	GS/RC

Leandro Rosas	1997	CDP-C	2000 M Obst.			
Nelson Pinto	1998	SUOV	Altura	Nadiane Lopes	1999	UCE
Nelson Pinto	1998	SUOV	Comprimento	Andreia Gomes	1998	AAC
Nelson Pinto	1998	SUOV	Triplo Salto	Cristina Correia	1999	UCE
João Dias	1997	SUOV	Peso (5Kg) / (3Kg)	Catarina Alves	1997	GS/RC
João Dias	1997	SUOV	Dardo (700g) / (500g)	Catarina Alves	1997	GS/RC
João Dias	1997	SUOV	Disco (1,5Kg) / (1Kg)	Tatiana Marques	1998	GS/RC
Mike Guerra	1998	SUOV	Martelo (5 Kg) / (3Kg)	Catarina Alves	1997	GS/RC
Ruben Vaz98/João Dias97 Nelson Pinto98/Mike Guerra98	1997	SUOV	4X100 Metros			
Juniores						
Masculinos			Femininos			
Nome	Ano	Clube	Prova	Nome	Ano	Clube
Miguel Cabral	1997	GS/RC	100 Metros	Elisabete Silva	1998	GS/RC
Miguel Cabral	1997	GS/RC	200 Metros	Elisabete Silva	1998	GS/RC
João Fonseca	1996	GS/RC	400 Metros	Joana Moreto	1998	GS/RC
João Fonseca	1996	GS/RC	800 Metros	Denise Cabral	1998	UCE
André Cunha	1997	GS/RC	1500 Metros	Júlia Russo	1996	GS/RC
			3000 Metros	Júlia Russo	1996	GS/RC
Telmo Sousa	1998	IPH	110 M Bar./100 M Bar.	Elisabete Silva	1998	GS/RC
			400 M bar.	Inês Arada	1998	GS/RC
Sérgio Cruz	1997	SUOV	Altura	Andreia Gomes	1998	AAC
Jorge Freitas	1998	SUOV	Comprimento	Joana Santos	1997	GS/RC
Fábio Almeida	1996	GS/RC	Triplo Salto		1999	UCE
João Dias	1997	SUOV	Peso (6Kg) / (4Kg)	Cristiana Campos	1995	GS/RC
João Dias	1997	SUOV	Dardo (800g) / (600g)	Andreia Gomes	1998	AAC
Tiago Ferrão	1998	SUOV	Disco (1,750Kg) / (1Kg)	Cristiana Campos	1995	GS/RC
Mike Guerra	1998	SUOV	Martelo (6Kg) / (4Kg)	Tatiana Marques	1998	GS/RC
Nelson Pinto98/Tiago Ferrão98 Sérgio Cruz97/Jorge Freitas98	1997	SUOV	4X100 Metros			
Sub 23						
Masculinos			Femininos			
Nome	Ano	Clube	Prova	Nome	Ano	Clube
Ricardo Gonçalves	1994	AAC	100 Metros	Francislaine Serra	1994	AAC
João Fonseca	1996	GS/RC	400 Metros			
João Fonseca	1996	GS/RC	800 Metros	Júlia Russo	1996	GS/RC
Gonçalo Jesus	1992	GS/RC	1500 Metros			

Raul Bicho	1993	AAC	5000 Metros			
Raul Bicho	1993	AAC	10000 Metros			
Henriques Marques	1993	GS/RC	Altura			
Ricardo Gonçalves	1994	AAC	Comprimento			
Ricardo Gonçalves	1994	AAC	Triplo Salto			
Daniel Santiago	1996	GS/RC	Peso (7,26Kg) / (4Kg)	Francislaine Serra	1994	AAC
			Dardo (800g) / (600g)	Francislaine Serra	1994	AAC
Daniel Santiago	1996	GS/RC	Disco (2Kg) / (1Kg)	Cristiana Campos	1995	GS/RC
Seniores						
Masculinos			Femininos			
Nome	Ano	Clube	Prova	Nome	Ano	Clube
Mauro Pereira	1998	GS/RC	100 Metros	Elisabete Silva	1998	GS/RC
Mauro Pereira	1997	GS/RC	200 Metros			
João Fonseca	1996	GS/RC	400 Metros	Elisabete Silva	1998	GS/RC
João Fonseca	1996	GS/RC	800 Metros	Daniela Lopes	1991	AAC
Gonçalo Jesus	1992	GS/RC	1500 Metros	Inês Pereira	1998	GS/RC
Nuno Silva	1977	GS/RC	3000 Metros	Inês Pereira	1998	GS/RC
Raul Bicho	1993	AAC	5000 Metros	Andreia Silva	1998	GS/RC
Nuno Tinoco	1980	AAC	10000 Metros	Andreia Silva	1988	GS/RC
Henrique Marques	1993	GS/RC	Altura			
Ruben Vaz	1998	SUOV	Comprimento	Cláudia Santos	1989	AAC
Ricardo Gonçalves	1994	AAC	Triplo Salto			
Bruno Abel	1982	GS/RC	Peso (7,26Kg) / (4Kg)	Francislaine Serra	1994	AAC
João Dias	1997	SUOV	Dardo (800g) / (600g)	Céu Cunha	1962	CLUVE
Tiago Ferrão	1998	SUOV	Disco (2Kg) / (1Kg)	Cristiana Campos	1995	GS/RC
Bruno Abel	1982	SUOV	Martelo (7,26Kg) / (4Kg)			
			10.000 M Marcha	Teresa Mendes	1964	CLUVE
Nelson Pinto98/Tiago Ferrão98 Sérgio Cruz97/Jorge Freitas98	1997	SUOV	4x100 Metros	Joana Pedreiras97/Marta Morgado95 Joana Moreto98/Elisabete Silva98	1995	GS/RC
Jorge Freitas98/Nelson Pinto98 Sérgio Cruz97/Tiago Ferrão98	1997	SUOV	4X400 Metros			

Pista Coberta

Juniore

Mascullinos				Femininos		
Nome	Ano	Clube	Prova	Nome	Ano	Clube
Miguel Cabral	1997	GS/RC	60 Metros	Elisabete silva	1998	GS/RC
Joel Jesus	1995	GS/RC	200 Metros	Elisabete silva	1998	GS/RC
João Fonseca	1996	GS/RC	400 Metros	Joana Moreto	1998	GS/RC
João Fonseca	1996	GS/RC	800 Metros			
Miguel Figueira	1995	GS/RC	1500 Metros	Júlia Russo	1996	GS/RC
			3000 Metros			
Leandro Soares	1998	GS/RC	60 M Bar.	Joana Moreto	1998	GS/RC
Jorge Freitas	1998	SUOV	Comprimento	Joana Santos	1997	GS/RC
Fábio Almeida	1996	GS/RC	Triplo			
Daniel Santiago	1996	GS/RC	Peso	Andreia Gomes	1998	AAC
Sérgio Cruz	1997	SUOV	Salto Altura	Andreia Gomes	1998	AAC

Classificação Colectiva - 1º GS/RC 132 Pontos

Classificação Colectiva - 1º GS/RC 86

Absolutos						
Mascullinos				Femininos		
Nome	Ano	Clube	Prova	Nome	Ano	Clube
Joel Jesus	1995	GS/RC	60 Metros	Elisabete silva	1998	GS/RC
Joel Jesus	1995	GS/RC	200 Metros	Elisabete silva	1998	GS/RC
João Fonseca	1996	GS/RC	400 Metros	Joana Moreto	1998	GS/RC
João Fonseca	1996	GS/RC	800 Metros	Daniel Lopes	1991	AAC
José Estrangeiro	1988	AAC	1500 Metros	Andreia Silva	1988	GS/RC
André Cunha	1997	GS/RC	3000 Metros	Andreia Silva	1998	GS/RC
Leandro Soares	1998	GS/RC	60 M Bar.	Joana Moreto	1998	GS/RC
Ricardo Gonçalves	1994	AAC	Comprimento	Joana Pedreiras	1997	GS/RC
Fábio Almeida	1996	GS/RC	Triplo			
Bruno Abel	1982	GS/RC	Peso	Cristiana Campos	1995	AAC
Fábio Almeida	1996	GS/RC	Salto Altura	Andreia Gomes	1998	AAC

Classificação Colectiva - 1º GS/RC 155 Pontos

Recordes Distritais Ar Livre - 2014

Infantis Femininos					
60 M	Patrícia Vaz/96	GS-RC	8.14	Leiria	01.05.09
150 M	Érica Grangeia/00	GS-RC	19.90	Aveiro	12.05.13
600 M	Bruna Alves/94	SFRUT	1.51.98	Espinho	31.12.06
1.000 M	Sofia Cabete/84	CRAS	3.09.4	Leiria	22.03.97
60 M Bar. 76	Ana Pereira/76	GDCN	9.89	Lisboa	06.05.89
4x 60 M	Tânia Sanches/Cláudia Teixeira	ADAC	32.9	Coimbra	25.04.90
	Márcia Marques/Teresa Pinto				
2.000 M Marcha	Bárbara Figueiredo/93	EBALH	13.15.77	Coimbra	10.06.06
3.000 M Marcha	Maria Ladeira/99	ASCV	20.13.60	Coimbra	19.05.12
ALTURA	Rute Lopes/92	AAC	1.48	Coimbra	22.05.05
COMPRIMENTO	Andreia Gomes /98	AAC	4.69	Coimbra	18.06.11
QUADRUPLO SALTO	Inês Rocha/01	SUOV	10.13	Luso	18.05.13
PESO 2	Carolina Fernandes/01	SUOV	13.82	Febres	20.05.14
DISCO 600	Micaela Cabral/00	GS-RC	18.88	Coimbra	23.03.13
DISCO 750	Carla Silva/82	ARCO	22.80	Coimbra	01.05.95
DARDO 400	Camila Sousa/94	GS-RC	22.12	Leiria	22.07.07
ARR.BOLA 163	Ana Letra/77	SCF	46.36	Coimbra	23.06.90
Martelo2	Carolina Fernandes /01	SUOV	27.89	Luso	19.05.13
PENTATLO	Érica Grangeia/00	GS-RC	2.679 Pts	Leiria	04/05.05.13
	60M-8.16/Peso2 – 7.48/60 Bar.-10.64				
	Compr.-4.43/1.000 – 3.44.76				
Iniciados Femininos					
80 M	Patrícia Vaz/96	GS-RC	10.44	Leiria	04.06.11
250 M	Elisabete Silva/98	GS-RC	34.87	Febres	20.04.13
800 M	Conceição MouraA /58	CFSC	2.20.2	Lisboa	21.07.73
1500 M	Sandra Correia /76	AAC	4.51.82	Lisboa	05.05.90
80 M Bar. 76	Cristiana Cunha /91	CAC	12.36	Covilhã	13.05.06
250 M Bar. 76	Elisabete Silva/98	GS-RC	38.26	Febres	21.04.13
1.500 M OBST	Tífani Teixeira/96	AAFFL	5.38.96	Leiria	04.06.11
4 x 80 M	Joana Pedreiras/Bárbara Santiago	ADAC	41.20	Fátima	02.06.12
	Inês Arada/Susan Maia				
4.000 m Marcha	Antónia Ladeira /95	ASCV	24.12.00	Leiria	05.06.10
ALTURA	Karina Carvalho/75	UDT	1.71	Lisboa	15.07.90
COMPRIMENTO	Karina Carvalho/75	UDT	5.38	Andorra	28.07.90
TRIPLO SALTO	Ana Lemos/80	CAC	10.48	Coimbra	29.04.95
QUADRUPLO SALTO	Inês Arada/ 98	GS-RC	11.91	Pombal	24.02.13
VARA	Joana Santos/85	AAC	2.05	Coimbra	12.07.00
PESO3	Sónia Grácio/74	SCF	14.19*	Coimbra	16.04.89
DISCO 1	Ana Esteves/86	SUOVAIS	31.69	Maia	23.06.01
DARDO 500	Rute Lopes /92	GS-RC	23.24	Beja	21.04.07
MARTELO 3	Tânia Santos/84	SUOVAIS	37.09	Coimbra	19.06.99
HEPTATLO	Andreia Gomes/98				
	80M Bar.-13.72/Dardo5-2174/Alt.-152	AAC	3.700 Pts	Guarda	20/21.07.13
	80M -1106/Comp.-5.08/Peso3-9.42/800M -3.0125				
150 M	Érica Grangeia/00	GS-RC	19.90	Aveiro	12.05.13
300 M	Conceição Moura/58	CFSC	43.0	Lisboa	29.04.73
500 M	Paula Nogueira/69	CFUC	1.26.5	Coimbra	19.03.83
1000 M	Sofia Cabete/84	CRAS	3.09.4	Leiria	22.03.97
MILHA	Paula Nogueira/69	CFUC	5.41.8	Coimbra	12.03.83
60 M Bar.	Cristiana Cunha /91	CAC	9.63	Coimbra	08.12.05
200 M Bar.	Isabel Cruz /58	AAC	36.2	Porto	10.06.72

300 M Bar. 76	Elisabete Silva/98	GS-RC	47.93	Luso	19.05.13
4 x 100 M	Cátia Martins/ Ana Rita	GS-RC	56.13	Coimbra	06.06.07
	Rute Lopes/ Inês Jesus				
3.000 M Marcha	Andreia Lopes/80	ADFP MC	17.05.5	Lisboa	13.05.95
DISCO 750	Ana Esteves/86	SUOVAIS	33.37	Coimbra	17.06.01
DARDO 400	Sandra Fernandes /79	SUOVAIS	35.24	Coimbra	07.05.94
PENTATLO	Karina Carvalho/75	UDT	2.746 Pts	Coimbra	01.07.90
	1.59-11.23-9.07-5.10-4.03.7				
HEXATLO	Mafalda Grilo /87 11.04-9.39-1.38-10.90-4.69-3.32.62	SUOVAIS	3.234 Pts	Óbidos	29.04.01
HEXATLO C/BAR	Ausenda Barata /88 13.12-1.44-24.34-4.87-9.84-2.33.49	SUOVAIS	3.279 Pts	Abrantes	27.04.03
*RECORD NACIONAL					
Juvenis Femininos					
100 M	Susana Silva/79	SNAC	12.54	Viseu	20.07.96
200 M	Conceição Moura/58	CFSC	25.5	Coimbra	28.07.74
300 M	Cristiana Cunha /91	GS-RC	42.22	Abrantes	28.06.08
800 M	Conceição Moura/58	CFSC	2.13.4	Lisboa	12.05.74
1500 M	Sandra Correia/76	AAC	4.51.82	Lisboa	05.05.90
3.000 M	Olga Teixeira/62	CFSC	11.01.4	Lisboa	10.06.77
5.000 M	Cláudia Silva/70	ACM	24.16.0	Coimbra	20.04.85
100 M Bar.76	Cristiana Cunha /91	GS-RC	15.05	Leiria	17.05.08
300 M Bar.76	Cristiana Cunha /91	GS-RC	45.11	Abrantes	29.06.08
4 x 100 M	Cristiana Cavaleiro/Ana Figueiredo	ADAC	52.20	Leiria	18.05.08
	Sílvia Soares/Cristiana Cunha				
4 x 300 M	Sílvia Soares/Ana Figueiredo	GS-RC	2.55.86	Abrantes	29.06.08
	Rute Lopes/Cristiana Cunha				
2.000 M Obst	Alexandrina Leitão/95	GS-RC	8.37.34	Luso	16.06.12
5.000 M Marcha	Elisabete Ferreira/94	ASCV	30.23.13	Luso	21.05.11
ALTURA	Karina Carvalho/75	UDT	1.71	Lisboa	15.07.90
COMPRIMENTO	Karina Carvalho/75	UDT	5.38	Andorra	28.07.90
TRIPLO SALTO	Inês Silva/84	FSC	10.85	Coimbra	14.06.01
VARA	Joana Santos/85	AAC	2.20	Coimbra	11.05.02
PESO 3	Sónia Grácio/74	UDT	15.57	Coimbra	18.05.91
DISCO 1	Sónia Grácio/74	UDT	37.26	Coimbra	19.05.91
DARDO 500	Cristiana Campos/93	GS-RC	24.57	Coimbra	13.05.12
DARDO 600	Mafalda Grilo /87	SUOVAIS	33.83	Coimbra	12.05.02
MARTELO 3	Tânia Santos/84	SUOVAIS	45.06	Maia	20.05.00
HEPTATLO	Rute Lopes/92	GS-RC	4.125	Luso	31/01.06.08
	100 MB – 16.22/ALTURA – 1.53				
	PESO3 – 8.59/200M – 27.47/COMPR. – 4.99				
	DARDO – 26.29/800M – 2.28.84				
150 M	Patrícia Vaz/96	GS-RC	20.13	Maia	15.07.09
400 M	Conceição Moura/58	CFSC	56.9	Lisboa	11.05.74
500 M	Sandra Correia/76	AAC	1.23.5	Coimbra	23.01.93
1000 M	Sandra Correia/76	AAC	3.05.5	Viseu	02.05.92
MILHA	Paula Nogueira/69	CFUC	5.41.8	Coimbra	12.03.83
80 M Bar.	Ana Pereira/76	CCDCN	12.65	Lisboa	02.06.90
200 M Bar.	Isabel Cruz/58	AAC	36.2	Porto	10.06.72
400 M Bar. 76	Cristiana Cunha /91	GS-RC	64.93	Luso	10.05.08
4 x 400	Sílvia Soares/Daniela Lopes	GS-RC	4.11.53	Leiria	09.07.08
	Rute Lopes/Cristiana Cunha				
3.000 M Marcha	Andreia Lopes/80	ADFP MC	16.39.73	M. Grande	25.05.96
4.000 M Marcha	Andreia Lopes/80	ADFP MC	23.08.2	Lisboa	11.05.96
1/2 HORA Marcha	Andreia Lopes/80	ADFP MC	4.776	Coimbra	13.05.97
10.000 M	Anabela Santos/74	CRCCN	45.04.1	Coimbra	05.05.90
DARDO 600 A	Céu Cunha/62	ACM	37.36	Lisboa	14.05.78

HEXATLO	Ana Lemos/80 13.38-4.40-1.44-0-8.72-2.33.76	CAC	2.761	Lisboa	14.04.96
HEXATLO C/BAR	Mafalda Grilo /87 100MB-18.35 ALTURA-1.34 PESO-11.18 COMPR.-4.77 DARDO-27.54 800M-2.37.21	SOUVAIS	3.042	Viseu	23.03.03
Juniores Femininos					
100 M	Cláudia Gomes /66	CIAC	11.9	Vigo	27.07.85
	Susana Silva/79	SNAC	12.16	Maia	18.07.98
200 M	Cláudia Gomes /66	CIAC	25.28	Lisboa	08.07.84
400 M	Conceição Moura/58	CFSC	55.5	Lisboa	10.07.76
	Conceição Moura/58	CFSC	56.06	Bucareste	16.07.77
800 M	Conceição Moura/58	CFSC	2.09.0	Lisboa	11.07.76
1500 M	Conceição Moura/58	CFSC	4.37.0	Lisboa	03.07.77
3000 M	Lisete Pimenta /76	CAC	10.31.68	Viseu	11.06.94
5000 M	Carla Pagaimo /81	CRAS	19.04.25	Leiria	22.07.00
3.000 M Obs.	Andreia Silva/88	GSADF	12.28.47	Luso	14.07.07
100 M Bar. 84	Cristiana Cunha /91	GS-RC	14.61	Setúbal	03.07.10
400 M Bar.76	Cristiana Cunha /91	GS-RC	62.08	Luso	10.07.10
4 x 100 M	Sílvia Soares/Rute Lopes Daniela Lopes/Cristiana Cunha	GS-RC	50.84	Leiria	17.07.10
4 x 400 M	Sílvia Soares/Rute Lopes Daniela Lopes/Cristiana Cunha	GS-RC	4.05.89	Lisboa	12.07.09
5000 M Marcha	Alexandra Lamas/72	CAL	25.59.5	Maia	10.08.91
COMPRIMENTO	Inês Silva/84	GSADF	5.44	Viseu	24.05.03
ALTURA	Karina Carvalho/75	UDT	1.71	Lisboa	15.07.90
TRIPLO SALTO	Inês Silva/84	GSADF	11.34	Guarda	05.07.03
VARA	Ângela Santos/85	GSADF	2.50	Maia	02.07.03
PESO 4	SóniaGrácio/74	SUOVAIS	14.52	Aveiro	18.12.93
DISCO 1	SóniaGrácio/74	SUOVAIS	44.68	Braga	12.07.92
DARDO 600	Lara Almeida/80	AAC	34.52	Coimbra	22.07.99
MARTELO 4	Rute Piedade/81	SUOVAIS	49.02	Braga	30.07.00
HEPTATLO	Elisabete Lamas/78 17.5/1.47/8.79/29.6/4.57/29.62/3.12.8	SNAC	3.218	Coimbra	06.04.97
150 M	Cláudia Gomes/66	CIAC	19.4	Coimbra	31.03.84
300 M	Cristiana Cunha /91	GS-RC	41.7	Luso	01.05.10
500 M	Mª João Godinho/65	GRV	1.23.5	Coimbra	19.03.83
1000 M	Sandra Correia/76	AAC	3.05.5	Viseu	02.05.92
	Conceição Moura/58	CFSC	3.05.5	Coimbra	26.03.77
MILHA	Paula Nogueira/69	CFUC	5.41.8	Coimbra	12.03.83
10.000 M	Isabel Freitas/71	SC FIG.	44.38.7	Coimbra	05.05.90
200 M Bar. 76	Cristiana Cunha /91	GS-RC	29.5	Coimbra	28.03.09
4 x 200 M	Sílvia Soares/Rute Lopes Daniela Lopes/Cristiana Cunha	GS-RC	1.49.60	Pombal	24.01.10
ESTAF. SUECA	Mª João Godinho/ Rosa Castilho	CIAC	2.39.6	Coimbra	25.03.84
400-300-200-100	Cláudia Gomes/Isabel Veloso				
10 KM Marcha	Alexandra Lamas/72	CCONDEI	56.41.0	Montijo	19.05.90
½ HORA Marcha	Andreia Lopes/80	ADFP MC	4.776	Coimbra	17.05.97
DARDO 600 A	Céu Cunha/62	CFSC	42.24	Lisboa	02.05.81
PENTATLO	Aida Silva 17.9-8.08-1.35-4.85-29.6	AAC	2.643	Coimbra	29.08.71
Seniores Femininos					
100 M	Cláudia Gomes/66	CFUC	11.8	Maia	01.08.87
	Susana Silva/79	SNAC	12.16	Maia	18.07.98

200 M	Cláudia Gomes/66	CFUC	24.4	Maia	02.08.87
	Cláudia Gomes/66	CFUC	25.05	Lisboa	09.08.87
400 M	Conceição Moura/58	CFSC	55.4	Lisboa	05.08.78
	Conceição Moura/58	CFSC	56.06	Bucareste	16.07.77
800 M	Conceição Moura/58	CFSC	2.08.7	Madrid	29.07.78
1500 M	Conceição Moura/58	CFSC	4.37.0	Lisboa	03.07.76
3000 M	Cláudia Rodrigues/70	UDT	10.10.15	Maia	11.08.91
5000 M	Maria Milagros/74	AAC	18.02.82	Coimbra	28.05.99
10.000 M	Cláudia Rodrigues/70	UDT	37.04.4	Maia	19.06.90
3.000 M Obst.	Andreia Silva/88	GS-RC	11.30.19	Lisboa	08.06.13
100 M Bar. 84	Cristiana Cunha /91	GS-RC	14.61	Setúbal	03.07.10
400 M Bar. 76	Cristiana Cunha /91	GS-RC	62.08	Luso	10.07.10
4 x 100 M	Isabel Veloso/M ^ª João Leal C. Azevedo/Cláudia Gomes	CFUC	49.97	Lisboa	23.05.87
4 x 400 M	Sandra Borges/Daniela Lopes Isabel Areias/Cristiana Cunha	GS-RC	4.01.62	Espinho	28.02.10
5000 M Marcha	Sandra Silva/75	GS-RC	24.40.19	Luso	21.07.12
10.000 M Marcha	Fátima Rodrigues/ 86	GS-RC	49.10.96	Seixal	19.07.08
ALTURA	Cláudia Rodrigues/89	GS-RC	1.77	Lisboa	07.07.12
COMPRIMENTO	Cláudia Rodrigues/89	GS-RC	5.90	Guarda	20.07.13
TRIPLO SALTO	Cláudia Rodrigues/89	GS-RC	12.39	Lisboa	08.06.13
VARA	Nanci Sousa/90	GS-RC	2.76	Guimarães	03.07.11
PESO 4	Sónia Grácio/74	SUOVAIS	15.17	Coimbra	12.03.94
DISCO 1	Sónia Grácio/74	SUOVAIS	46.42	S.Jacinto	17.04.94
DARDO 600	Nanci Sousa/90	GS-RC	40.52	Leiria	24.07.11
MARTELO 4	Andreia Venade/92	GS-RC	51.90	V.N. Cerveira	18.07.12
HEPTATLO	Cláudia Rodrigues/89 14.87-1,71-10.66-26.18-5,71-31.77-2.23.77	GS-RC	5.125 Pts	Leiria	27/28.07.13
100 JARDAS	Sandra Borges/83	GSADF	11.78	Coimbra	03.04.04
150 M	Sandra Borges/83	GSADF	19.34	Coimbra	13.03.04
300 M	Cristiana Cunha /91	GS-RC	41.7	Luso	01.05.10
500 M	Regina Babo/60	CFSC	1.18.7	Coimbra	19.03.83
1000 M	Isabel Areias/85	GS-RC	2.53.97	Alcanena	04.06.11
MILHA	Regina Babo/60	CFSC	5.13.3	Coimbra	20.03.83
MEIA MARATONA	Elisabete Santos/75	CAC	1.28.53.0	M.Corvo	17.11.96
200 M Bar. 76	Cristiana Cunha /91	GS-RC	29.5	Coimbra	28.03.09
10 KMS Marcha	Sandra Silva/75	GS-RC	49.15.0	Pontevedra	04.03.12
20 KMS Marcha	Fátima Rodrigues/86	GS-RC	1.42.07.0	Corunha	02.06.07
1/2 HORA Marcha	Alexandra Lamas/72	UDT	5.795	Lisboa	15.03.92
ESTAFETA SUECA 400-300-200-100	M ^ª João Godinho/Rosa Castilho Cláudia Gomes/Isabel Veloso	CIAC	2.39.6	Coimbra	25.03.84
DARDO (600) A	Céu Cunha/62	CFSC	42.24	Lisboa	02.05.81
Infantis Masculinos					
60 M	Pedro Mossamedes/91	SUOVAIS	7.60	Coimbra	24.07.04
150 M	Bruno Bornes/00	GS-RC	18.57	Luso	18.05.13
600 M	André Dias/95	GS-RC	1.36.44	Coimbra	08.03.08
1000 M	Lionel Pereira/82	C+S PAIÃO	2.49.32	Viseu	18.12.94
60 M Bar. 76	Bruno Bornes/00	GS-RC	9.69	Seia	25.04.13
4 x 60 M	César Rodrigues/R. Teixeira Vasco Simões/Pedro Pinto	AAC	33.3	Coimbra	10.06.89
4 x 60 M	Sérgio Cruz/Pedro Afonso João Dias/Micael Dourado	ADAC	32.06	Viseu	24.04.10
3.000 M Marcha	Daniel Caixeiro/85	CRAS	21.03.70	Coimbra	30.05.98
COMPRIMENTO	Pedro Mossamedes/91	SUOVAIS	6.20*	Coimbra	24.07.04
ALTURA	Sérgio Cruz/ 97	SUOVAIS	1.80	Pombal	18.12.10
VARA	Carlos Ferreira/89	CAC	2.25	Coimbra	29.05.02

PESO 3	João Dias /97	SUOVAIS	15.50	Pombal	18.12.10
DISCO 75	Luís Cardoso/95	SUOV	45.39	Leiria	27.07.08
DARDO 5	João Dias/97	SUOV	43.91	Leiria	11.12.10
DARDO4	Bruno Bornes/00	GS-RC	26.05	Luso	19.05.13
ARR. BOLA 163	Nuno Lobo/61	CFSC	64.44	Coimbra	26.10.74
MARTELO 3	Luís Cardoso/95	SUOV	51.94	Leiria	26.07.08
TETRATLO	Pedro Mossamedes/91	SUOV	2.321 Pts	Melgaço	24/25.04.04
PENTATLO	Bruno Bornes/00 60-7.77/Peso – 5.03/60 Bar.-9.30 Compr.-12.33/1.000 – 3.18.12	GS-RC	2.700 Pts	Luso	04/05.05.13
*RECORD NACIONAL					
Iniciados Masculinos					
80 M	Rafael Martins/96	GS-RC	9.19	Leiria	04.06.11
250 M	Rafael Martins/96	GS-RC	29.92	Luso	17.07.11
800 M	Gonçalo Dias/76	AAA	1.59.74	Lisboa	16.06.91
1500 M	Gonçalo Dias/76	AAA	4.08.21	Lisboa	15.06.91
100 M Bar 84	Ari Francisco/96	AAC	13.96	Leiria	05.06.11
250 M Bar 76	Ari Francisco/96	AAC	34.05	Viseu	30.04.11
1500 M Obst	Miguel Figueira/95	ACT	4.31.40	Leiria	05.06.10
4 x 80 M	F.Ferreira/Vítor Rodrigues Bruno Ribeiro/Rui Rainho	ADAC	36.40	Coimbra	02.07.99
4.000 M Marcha	Luís Rodrigues/81	SUOVAIS	23.14.0	Coimbra	18.05.96
ALTURA	Pedro Mossamedes/91	SUOVAIS	1.93	Coimbra	28.05.06
COMPRIMENTO	Pedro Ferreira/93	SUOVAIS	6.45	Pombal	06.12.08
TRIPLO SALTO	Pedro Ferreira/93	SUOVAIS	12.89	Pombal	19.12.08
VARA	Paulo Rodrigues/61	CFSC	3.65	Lisboa	08.08.76
PESO 4	Nuno Serra/74	SCF	16.58	C.Senhorim	13.05.89
DISCO 1	Tiago Ferrão/98	SUOVAIS	52.09	Seia	25.04.13
DARDO 600	Nuno Lobo/61	CFSC	52.66	Coimbra	25.09.76
MARTELO 4	Luís Cardoso/95	SUOVAIS	53.08	Leiria	07.07.10
HEPTATLO	Pedro Ferreira/93 9.81-5.97-31.02-15.29-1.80-11.92-	SUOVAIS	3.743 Pts	Lisboa	03/04.05.08
150 M	Paulo Dias/89	AAFFL	18.08	Coimbra	13.03.04
200 M	Rafael Martins/96	GS-RC	22.87	Coimbra	19.06.11
300 M	Daniel Flórido/84	SNAC	38.69	Coimbra	19.06.99
400 M	Rodolfo Varela/86	AAC	54.91	Coimbra	13.07.01
500 M	David Soares/82	CAC	1.10.5	Coimbra	18.03.97
1000 M	Gonçalo Dias/76	AAA	2.39.0	Maia	10.03.91
80 M Bar. 84	Nuno Guerra/77	CFM	11.67	Lisboa	03.05.92
100 M Bar. 91	Nuno Guerra/77	CFM	14.19	Viseu	09.05.92
300 M Bar. 76	Tiago Gonçalves/90	GSADF	41.05	Aveiro	05.06.05
3.000 M Marcha	José Vilela/75	JDRA	15.59.2	Lisboa	05.05.90
Dardo 400	Pedro Mossamedes/91	SUOVAIS	50.90	Luso	08.07.06
Martelo 5	Jorge Saraiva/57	AAC	34.94	Lisboa	29.04.86
Arr. Bola 163	João Duarte /72	EPCOJA	54.24	Coimbra	12.04.86
4x100 M	Rafael Martins / Luís Rumor Joel Oliveira / Pedro Sequeira	GS-RC	48.26	Coimbra	09.06.10
Hexatlo	André Girão/85 10.02/12.98/1.76/5.53/10.76/3.23.1	SUOVAIS	3.027 Pts	Mafra	30.04.00
Hexatlo	Pedro Mossamedes/91 15.24/6.38/45.42/1.85/14.97/3.20.6	SUOVAIS	3.685 Pts	Mar. Grande	15/16.07.06
Juvenis Masculinos					
100 M	Paulo Ceita/92	ACM	10.91	Seia	18.07.09
200 M	Joel Jesus/95	GS-RC	22.67	Luso	22.07.12
300 M	Rafael Martins/96	GS-RC	36.02	Luso	12.05.12

800 M	João Fonseca/96	GS-RC	1.55.73	Leiria	14.07.13
1.500 M	Gonçalo Dias/76	AAC	3.58.72	Lisboa	31.07.93
3000 M	Gonçalo Dias/76	AAC	8.38.09	Maia	21.07.93
2000 M Obs (0,84)	Leandro Rosas/97	UFC	6.44.62	Luso	19.05.13
110 M Bar 91	Nuno Guerra/77	SNAC	14.90	Viseu	18.06.94
	Rodolfo Varela/86	AAC	14.90	Abrantes	21.06.03
300 M Bar 84	José Gomes/73	CFUC	40.63	Maia	17.06.90
4 x 100 M	Joel Jesus/Joel Oliveira	GS-RC	43.93	Fátima	03.06.12
	Ari Francisco/Rafael Martins				
4 x 300 M	Joel Oliveira/Joel Jesus	GS-RC	2.33.79	Abrantes	01.07.12
	António Pires/Rafael Martins				
ESTAFETA MEDLLEY - 100/200/300/400 M	David Jordão / Flávio Simões / Daniel Alves / André Andrade	CBFF	2.25.70	Luso	19.05.13
5.000 M Marcha	Pedro Pinto/71	CFUC	23.02.0	Lisboa	30.04.88
10.000 M Marcha	Pedro Pinto/71	CFUC	48.02.0	Coimbra	23.07.88
ALTURA	Pedro Mossamedes/91	SUOVAIS	1.98	Luso	14.07.07
COMPRIMENTO	Pedro Ferreira/93	SUOVAIS	6.95	Pombal	08.12.10
TRIPLO SALTO	Pedro Ferreira/93	SUOVAIS	14.07	Luso	23.05.10
VARA	Ricardo Ferreira/82	CAC	3.90	Viseu	25.07.99
PESO 5	Nuno Serra/74	SUOVAIS	16.27	Coimbra	30.12.91
DISCO 1.5	Nuno Serra/74	SUOVAIS	46.74	Coimbra	15.06.91
DARDO 700	Carlos Bornes/94	GS-RC	52.57	Guimarães	19.06.10
MARTELO 5	Luís Cardoso/95	SUOVAIS	56.47	Abrantes	01.07.12
OCTATLO	Kevin wilson/89	ADRTS	5.333Pts	Sobreda	22/23.04.06
	100-11.50/COMP-6.58/PESO-11.89				
	400-53.98/110b-15.82/ALT-1.80				
	DARDO-41.83/1000M-2.49.07				
OCTATLO TÉCNICO	Paulo Dias/89	AAC	4.531Pts	Rio Maior	10/11.06.06
	110b-15.07/COMP-6.23/PESO-12.65				
	ALT-1.74/DISCO-27.35/VARA-3.30				
	DARDO-32.65/1000M-3.01.58				
150 M	Samuel Martinho/87	GSADF	17.52	Coimbra	13.03.04
400 M	Rodolfo Varela/86	AAC	50.07	Paris	29.07.03
500 M	Fernando Almeida/87	GSADF	1.09.57	Coimbra	04.04.04
1000 M	Gonçalo Dias/76	AAC	2.31.4	Braga	21.03.93
1500 M Obs	Mário Teixeira/74	CFUC	4.24.63	Alvalade	02.06.91
2000 M Obs (0,76)	João Bernardo/93	GS-RC	5.57.82	Guimarães	20.06.10
MILHA	Guilherme Martins/67	CIAC	4.32.4	Coimbra	31.03.84
100 M Bar 91	Nuno Guerra/87	SNAC	13.93	Maia	19.06.93
200 M Bar 76	José Carvalho/53	ACM	25.1	Lisboa	10.10.70
400 M Bar 91	Joaquim Lobo/58	CFSC	55.1	Lisboa	29.05.75
400 M Bar 84	Rodolfo Varela/86	AAC	56.05	Abrantes	22.06.03
4 x 100 M	Rui Rainho/André Girão	ADAC	44.43	Leiria	20.05.01
	N. Ferreira/Vítor Rodrigues				
4 x 400	V. Palhinha/P.Palhinha	CAC	3.32.71	Leiria	07.06.97
	Bruno Pereira/R.Teixeira				
HORA Marcha	Luís Rodrigues/81	SUOVAIS	10.265	Coimbra	17.05.97
PESO 6	Nuno Serra/74	SUOVAIS	13.73	Viseu	13.07.91
DARDO 600 A	Nuno Lobo/61	CFSC	52.66	Coimbra	25.09.76
DARDO 800	Nuno Lobo/61	CFSC	62.14	Porto	16.07.78
MARTELO 6	Jorge Santos/61	CIAC	33.28	Coimbra	04.05.85
HEXATLO	António Gomes/72	CFUC	3.244	Coimbra	18.06.89
	11.8-6.14-10.41-1.57-44.64-2.58.0				
HEPTATLO	Carlos Pereira/78	C+S MC	4.235	Lisboa	02.04.95
	14.2-24.7-6.05-1.74-12.52-42.36-2.58.6				

Juniors Masculinos					
100 M	Arnaldo Abrantes/61	ACM	10.6	Lisboa	16.06.79
200 M	Joel Jesus /95	GS-RC	22.28	Pombal	23.02.14
400 M	Vítor Ferreira/78	CAC	49.83	Leiria	17.05.97
800 M	Nelson Carvalho/71	CFUC	1.52.80	Lisboa	29.07.90
1500 M	Romeu Correia/72	CFUC	3.48.59	Maia	20.07.91
3000 M	Mário Teixeira/74	GR19J	8.26.37	Maia	21.07.93
5000 M	Romeu Correia/72	CFUC	14.09.00	Maia	24.07.91
3000 M Obstáculos	Álvaro Ramalhete/71	AAC	8.53.57	Maia	04.07.90
110 M Bar. 1.00	Henrique Marques/93	GS-RC	15.89	R. Maior	27.05.12
400 M Bar. 91	Rodolfo Varela/86	AAC	55.21	Coimbra	23.07.04
4 x 100 M	Bernardo Rainho/Miguel Roque Pedro Cardoso/Rui Esteves	AAC	43.90	Lisboa	11.07.09
4 x 400 M	B. Pereira/ N.Oliveira Vítor Lopes/R. Teixeira	CAC	3.25.49	Maia	19.07.98
10.000 M Marcha	Pedro Pinto/71	CFUC	44.50.18	Maia	12.05.90
ALTURA	Rodolfo Brites/91	GS-RC	2.07	Setúbal	04.07.10
COMPRIMENTO	Miguel Costa /94	GS-RC	7.11	Pombal	23.02.13
TRIPLO SALTO	Paulo Palma/57	AAC	14.78	Lisboa	18.07.76
VARA	Pedro Palma/59	ACM	4.20	Lisboa	19.07.78
PESO 6	Hedson Trindade/89	GS-RC	14.75	Pombal	16.12.07
DISCO 175	Nuno Serra/74	SUOVAIS	42.72	Viseu	13.07.91
DARDO 800	Marco Ferreira/88	GSADF	61.64	Luso	15.06.06
MARTELO 6	Luís Cardoso/95	SUOVAIS	48.88	Luso	24.06.12
DECATLO	Henrique Marques/93 11.62-6.18-11.73-1.87-51.83 15.89-29.24-3.60-36.15-5.05.43	GS-RC	5.968	R. Maior	26/27.05.12
150 M	Pedro Pires/68	AAC	16.8	Coimbra	21.02.87
300 M	Ricardo Teixeira/80	CAC	36.24	Viseu	02.05.99
500 M	Jorge Santos/77	SNAC	1.07.78	Viseu	01.05.95
1000 M	Guilherme Martins/67	CIAC	2.30.2	Coimbra	15.03.86
2000 M	Guilherme Martins/67	CIAC	5.38.4	Coimbra	05.04.86
10.000 M	Daniel Gregório/89	SUOVAIS	33.17.75	Coimbra	24.05.08
110 M Bar. 106	Mário Reis/69	AAC	15.57	Lisboa	13.08.88
MILHA	Guilherme Martins/67	CIAC	4.18.6	Coimbra	12.04.86
200 M Bar. 76	José Carvalho/53	ACM	25.1	Lisboa	10.10.70
2000 M Obstáculos	Guilherme Martins/67	CIAC	5.47.21	Lisboa	06.07.86
5000 M Marcha	Pedro Pinto/71	CFUC	22.02.5	Lisboa	27.01.90
20 KM Marcha	Pedro Pinto/71	CFUC	1.37.53.0	Lisboa	29.07.90
HORA Marcha	Márcio Vaz/77	SNAC	11.865	M. Grande	02.03.96
PESO 7	Nuno Serra/74	SUOVAIS	15.06	Coimbra	19.12.93
DISCO 2	Jorge Santos/68	CFSC	43.96	Lisboa	11.07.87
MARTELO 7	José Silva/62	AAC	41.82	Coimbra	05.07.81
Seniores Masculinos					
100 M	Mário Barbosa/77	GS-RC	10.66	Vigo	05.07.07
	Pedro Pires/68	SNAC	21.83	Viseu	16.07.95
200 M	Mário Barbosa/77	GSADF	21.83	Espinho	26.02.06
	Paulo Maia/66	CFSC	21.4	Coimbra	03.06.90
400 M	José Carvalho/53	CFSC	47.52	Sofia	23.05.76
800 M	António Oliveira/66	AAC	1.50.55	Lisboa	28.05.96
1500 M	Aniceto Simões/45	CFSC	3.42.8	Lisboa	03.07.76
5000 M	Aniceto Simões/45	CFSC	13.21.93	Montreal	28.07.76
10.000 M	Aniceto Simões/45	CFSC	28.57.6	Lisboa	14.04.76
3000 M Obst.	Mário Teixeira/74	CAC	8.36.06	Coimbra	22.07.98
110 M Bar. 106	Luís Fernandes/82	GS-RC	14.72	Alcanena	07.03.10
400 M Bar. 91	José Carvalho/53	CFSC	49.94	Montreal	25.07.76
4 x 100 M	Arlindo Matos/ João Vale Pedro Pires/Paulo Maia	CFSC	42.35	Lisboa	19.05.90

4 x 400 M	António Oliveira/P. Iglésias Paulo Maia/Mário Reis	AAC	3.16.28	Viseu	28.06.92
10.000 M Marcha	Virgílio Soares/59	SNAC	41.44.21	Leiria	11.07.98
20.000 M Marcha	Virgílio Soares/59	SNAC	1.26.18.9	Maia	01.08.98
50 KM Marcha	Virgílio Soares/59	SNAC	4.01.27.0	Alemanha	18.06.00
ALTURA	Rodolfo Brites/91	GS-RC	2.10	Guimarães	03.07.11
COMPRIMENTO	Paulo Palma/57	AAC	7.26	Coimbra	09.07.77
TRIPLO SALTO	João Dias /84	GS-RC	15.39	Pombal	16.02.11
VARA	Joaquim Serra/47	CFSC	4.80	Salamanca	06.06.76
PESO 7	Vítor Rodrigues/84	SUOVAIS	16.07	Luso	23.05.09
DISCO 2	Jorge Santos/68	CFSC	46.92	S.Jacinto	21.06.92
DARDO 800	Carlos Tribuna/80	GS-RC	67.80	Faro	07.06.08
MARTELO 7	Augusto Cavaleiro/61	AAC	51.30	Coimbra	09.03.85
DECATLO	José Carvalho/61 11.3 – 6.78 – 10.83 – 1.87 – 48.3 – 14.9 31.32 – 3.00 – 39.62 – 4.11.5	CFSC	6.605	Lisboa	29.08.76
100 JARDAS	Carlos Amado/66	AAC	10.57	Lisboa	28.04.90
150 M	Paulo Maia/67	CFSC	16.1	Coimbra	21.01.87
300 M	Pedro Iglésias/62	AAC	34.7	Viseu	01.02.92
500 M	José Carvalho/53	CFSC	1.03.6	Lisboa	27.03.76
1000 M	António Oliveira/66	AAC	2.27.53	Viseu	25.04.96
2000 M	José Simões/	ACM	5.27.6	Coimbra	25.03.78
3000 M	Aniceto Simões/45	CFSC	7.57.8	Lisboa	10.04.76
MILHA	Guilherme Martins/67	CIAC	4.14.50	Lisboa	20.05.90
200 M Bar.76	Mário Reis/69	AAC	24.53	Viseu	02.05.92
300 M Bar. 91	Rui Marques/	CFSC	40.4	Coimbra	30.04.89
5.000 M Marcha	Virgílio Soares/59	SNAC	20.10.6	Braga	19.02.94
30 KM Marcha	Virgílio Soares/59	SNAC	2.22.31	T.Vedras	11.01.98
HORA Marcha	Virgílio Soares/59	SNAC	14.044	R.Maior	24.05.98
4 x 100 M	Jorge Sineiro/Pedro Iglésias Carlos Almeida/P. Curvelo	ADAC	42.5	Coimbra	14.07.84
4 x 200 M	Pedro Santos/Rodolfo Varela Hugo Simões/Bruno Tavares João Ramos/Pedro Cardoso Rui Esteves/Hélder Pinto	AAC FADU-AAC.	1.33.15 1.32.97	Braga Guimarães	01.02.03 22.04.12
4 x 400 M	Vítor Marques/José Marques Joaquim Lobo/ B. Batista	ADC	3.26.5	Coimbra	29.06.76
4 x 800 M	Carlos Santos/A. Ferreira Pedro Lemos/ A. Simões	CFSC	8.19.6	Lisboa	20.08.72
4 x 1.500 M	A.Simões/Gabriel Pires José Simões/A.Ferreira	CFSC	16.29.2	Coimbra	19.08.72
MEIA MARATONA	Fernando Santos/63	CFSC	1.04.08.0	F. da Foz	22.04.90
MARATONA	Mário Sousa	AAC	2.16.28.0	Lisboa	21.10.90
ESTAFETA	A.Oliveira/João Parada	AAC	2.00.34	Viseu	25.04.96
SUECA	Vítor Ferreira/Nuno Costa				
ESTAFETA	Pedro Lemos/ J.Travassos	ADAC	3.26.8	Coimbra	04.05.70
OLÍMPICA	Alcino Bilver/J. Rodrigues				

Recordes Distritais – Pista Coberta 2014

Infantis Femininos					
60 M	Patrícia Vaz/96	GS-RC	8.40	Pombal	05.12.09
150 M	Andreia Gomes/96	AAC	21.21	Pombal	17.12.11
	Érica Grangeia/00	GS-RC	20,4	Pombal	22.12.13
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	GS-RC	1.432 Pts	Pombal	24.01.09
	PESO – 8.40/60MB – 10.93/COMP. – 4.62				
				* Recorde Nacional	
Iniciados Femininos					
60 M	Susan Maia/97	GS-RC	8.14	Pombal	26.02.12
250 M	Érica Granjeia/00	GS-RC	35.13	Pombal	28.12.14
300 M	Cristiana Cunha/91	CAC	45.4	Espinho	04.03.06
800 M	Carla Silva/77	CARP	2.31.98	Braga	24.02.91
1.000 M	Mafalda Silva/75	FCINGOT	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
QUADRUPLA SALTO	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
	Catarina Mota/84				
PENTATLO	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	CAC	1.661 Pts	Braga	11.02.06
	COMP. – 4.51/ 60MB – 9.86/PESO – 9.43				
Juvenis Femininos					
50 M	Cláudia Gomes/66	ACM	7.0	Coimbra	31.01.82
60 M	Lécia Vicente/82	AAC	8.05	Espinho	09.01.99
200 M	Elisabete Silva/ 98	GS-RC	26.65	Pombal	23.02.14
300 M	Cristiana Cunha/91	GS-RC	43.03	Pombal	27.01.08
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	Andreia Silva/88	GSADF	5.09.04	Espinho	08.01.05
3.000 M	Andreia Silva/88	GSADF	12.15.63	Espinho	11.01.04
60 M Bar.(0.76)	Mª Manuel Silva/95	GS-RC	9.31	Pombal	07.01.12
3.000 M MX	Antónia Ladeira/95	ASCV	17.41.6	Pombal	05.12.09
4 x 200 M	Patrícia Fonseca/Alexandra Carvalho Marta Morgado/Mª Manuel Silva	ACM	1.57.1	Pombal	05.12.09
	Juliana Claro/Ana Lúcia Joana Leitão/Filipa João				
4 x 300 M	Juliana Claro/Ana Lúcia Joana Leitão/Filipa João	ASCV	3.39.0	Pombal	07.12.08
ALTURA	Karina Carvalho/75	UDT	1.60	Aveiro	24.02.90
	Érica Gomes/94	AAC	1.60	Pombal	08.12.10
COMPRIMENTO	Karina Carvalho/75	UDT	5.30	Aveiro	29.02.92
TRIPLO SALTO	Sílvia Soares/92	GS-RC	10.67	Pombal	15.02.09
VARA	Joana Santos/85	AAC	2.00	Espinho	05.01.02
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	Catarina Mota/84	SUOVAIS	2.715 Pts	Espinho	04.02.01
	60MB= 10.65 ALT.=1.42 PESO = 9.70				
	COMP. = 4.41 800M= 2.42.50				
* 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)	Cristiana Cunha/91	GS-RC	9.07	Espinho	28.02.10
200 M	Susana Silva/79	SNAC	26.26	Espinho	15.02.98
300 M	Cristiana Cunha/91	GS-RC	43.03	Pombal	27.01.08
400 M	Cristiana Cunha/91	GS-RC	59.64	Pombal	23.01.10
800 M	Daniela Lopes/91	GS-RC	2.22.17	Pombal	20.02.10
1.500 M	Andreia Silva/88	GSADF	5.03.03	Espinho	18.02.06
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
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	Isabel Veloso/66	CFUC	25.7	Braga	21.02.88
	Cláudia Gomes/66	AAC	26.01	Braga	24.02.91
300 M	Cristiana Cunha/91	GS-RC	43.03	Pombal	27.01.08
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)	Cristiana Cunha/91	GS-RC	9.07	Espinho	28.02.10
3000 M MX	Sandra Silva/75	GS-RC	13.51.77	Pombal	11.02.12
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	Sandra Borges/Daniela Lopes	GS-RC	4.01.62	Espinho	28.02.10
	Isabel Areias/Cristiana Cunha				
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	Bruno Bornes/00	GS-RC	8.10	Pombal	08.12.12
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
Iniciados Masculinos					
60 M	Rafael Martins/96	GS-RC	7.26	Pombal	18.12.11
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	Vítor Duarte/74	CARP	2.49.8	Braga	26.02.89
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	Carlos Bornes/94	GS-RC	16.00	Pombal	24.01.09
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 60MB- 9.36/COMP.-6.06/PESO- 13.75	SUOVAIS	1.981 Pts	Braga	11.02.06
PENTATLO	Vítor Rodrigues/84 60M- 7.87/COMP.- 5.34/PESO- 9.92 60B- 10.46 ALT.-1.61	SUOVAIS	2.508 Pts	Espinho	20.12.98
Juvenis Masculinos					
60 M	Rafael Martins/96	GS-RC	7.12	Pombal	14.01.12
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	Rafael Martins/96	GS-RC	22.77	Pombal	22.01.12
300 M	Rafael Martins/96	GS-RC	36.93	Pombal	26.02.12
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	João Bernardo/93	GS-RC	4.07.58	Pombal	23.01.10
3.000 M	André Cunha/97	GS-RC	9.00.80	Pombal	12.01.14
4 x 200 M	Peter Pereira/Maichel Serpa Luís Rrumor/Henrique Marques	GS-RC	1.38.75	Pombal	08.12.10
4 x 400 M	Nuno Santos/Vítor Rodrigues André Girão/Nicolau Ferreira	SUOVAIS	3.35.97	Espinho	25.02.01
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 60MB- 8.90/PESO- 13.57/ALT-1.96	SUOVAIS	2.237 Pts	Alpiarça	02.02.08
HEXATLO	Vítor Rodrigues/84 60M- 7.61/COMP- 5.66/ PESO- 11.42 60B- 9.56/ ALT- 1.78/ 1.000- 3.09.74	SUOVAIS	3.441 Pts	Espinho	04.02.01
*RECORD NACIONAL					
Juniores Masculinos					
50 M	Carlos Pereira/78	SNAC	6.5	Alpiarça	25.01.97
60 M	Rui Esteves/91	AAC	7.04	Pombal	21.02.10
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	Joel Jesus/95	GS-RC	22.28	Pombal	23.02.14
300 M	Rafael Martins/96	GS-RC	36.93	Pombal	26.02.12
400 M	Jão Fonseca/96	GS-RC	50.23	Pombal	22.02.14
800 M	João Fonseca/96	GS-RC	1.53.62	Pombal	23.02.14
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 Miguel Cabral/Joel Jesus	GS-RC	1.33.58	Pombal	09.02.14
4 x 400 M	Fernando Almeida/Samuel Martinho Marco Costa/José Martins	GSADF	3.27.55	Espinho	06.03.05
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	22.50.06	Pombal	26.01.14
TRIATLO	Vítor Rodrigues/84 60MB=9.32/COMP.= 6.05/ PESO 7= 10.83	SUOVAIS	1.810 Pts	Aveiro	22.12.01
HEPTATLO	Vítor Rodrigues/84 60M=7.0/COMP.=6.30/PESO 7= 12.04 ALT.= 1.78/60MB= 9.50/VARA= 3.30 1.000M= 2.53.86	SUOVAIS	4.466 Pts	Espinho	10.02.02
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	Gracelino Barbosa /85	AAC	36.46	Braga	19.12.10
400 M	Hélder Pato/80	GSADF	49.14	Espinho	18.02.06
800 M	José Martins/86	GS-RC	1.51.85	Pombal	20.02.11
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 Hugo Simões/Bruno Tavares	AAC	1.33.15	Braga	01.02.03
4 x 400 M	Henrique Marques /Miguel Figueira João Fonseca/José Martins	GS-RC	3.22.47	Pombal	10.02.13
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 60MB= 9.32/ COMP.= 6.05/ PESO7= 10.83	SUOVAIS	1.810 Pts	Aveiro	22.12.01

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				

4 - Rankings

- A Direcção da ADAC entende estando os Rankings Distritais de Pista Coberta e de Pista ao Ar Livre, relativos ao ano de 2014, disponíveis para consulta no sítio da ADAC, não ser necessário a sua divulgação neste relatório, tendo em consideração o tamanho dos mesmos.

5 - Arbitragem

- Nomeação da Juíza Internacional Helena Carvalho para o cargo de Secretária da EVAA por um mandato de três (3) anos.
- A Juíza Internacional Helena Carvalho desempenhou funções de ajuizamento no Campeonato Europeu de Veteranos realizado em Budapeste – Hungria.
- Realização do Curso de acesso à categoria de Juiz Regional, com presença de três candidatos que no final do Curso obtiveram aproveitamento com distinção.
- Presença do Juiz Regional José Guerra no Curso de Juiz de Marcha de grau 1, que concluído com classificação positiva.

A Direcção da ADAC