

Recordes Distritais Pista Ar Livre - 17.04.2021

Infantis Femininos				
60 M	Lurdes Oliveira/04	UCE	7.90	Febres
150 M	Lurdes Oliveira/04	UCE	19.35*	Luso
600 M	Stela Fernandes/06	GS	1.40.24	Braga
1.000 M	Stela Fernandes/06	GS	3.07.34	Guimarães
60 M Bar. 76	Ana Pereira/76	GDCN	9.89	Lisboa
4x 60 M	Tânia Sanches/Cláudia Teixeira Márcia Marques/Teresa Pinto	ADAC	32.9	Coimbra
2.000 M Marcha	Bárbara Figueiredo/93	EBALH	13.15.77	Coimbra
3.000 M Marcha	Maria Ladeira/99	ASCV	20.13.60	Coimbra
ALTURA	Rute Lopes/92	AAC	1.48	Coimbra
COMPRIMENTO	Lurdes Oliveira/04	UCE	5.07	M. Grande
QUADRUPLO SALTO	Margarida Oliveira/08	GRE	13.40*	Febres
PESO 2	Carolina Fernandes /01	SUOV	13.82	Febres
DISCO 600	Carolina Fernandes /01	SUOV	31.85	Luso
DISCO 750	Mariana Freitas	SUOV	23.68	Febres
DARDO 400	Camila Sousa/94	GS-RC	22.12	Leiria
ARR.BOLA 163	Ana Letra/77	SCF	46.36	Coimbra
Martelo 2	Carolina Fernandes /01	SUOV	30.14	Luso
PENTATLO	Lurdes Oliveira/04 60M-8.22/Peso2 – 8.06/60 Bar.-10.26 Compr.-4.56/1.000 – 3.41.58	UCE	2.822 Pts	Leiria
TETRATLO	Joana Rodrigues/05 60M - 8.75 / Peso2 – 5.99 Compr.-3,71 / 1.000M – 3.16,88	CDP	1.913 Pts	Pombal

* Record

Iniciados Femininos				
80 M	Lurdes Oliveira/04	UCE	10.17	Febres
250 M	Lurdes Oliveira/04	UCE	34.05	Febres
800 M	Stela Fernandes/06	GS	2.17.02	Maia
1500 M	Sandra Correia /76	AAC	4.51.82	Lisboa
80 M Bar. 76	Cristiana Cunha /91	CAC	12.36	Covilhã
250 M Bar. 76	Elisabete Silva/98	GS-RC	38.26	Febres
1.500 M OBST	Tifani Teixeira/96	AAFFL	5.38.96	Leiria
4 x 80 M	Joana Pedreiras/Bárbara Santiago Inês Arada/Susan Maia	ADAC	41.20	Fátima
4.000 m Marcha	Antónia Ladeira /95	ASCV	24.12.00	Leiria
ALTURA	Karina Carvalho/75	UDT	1.71	Lisboa
COMPRIMENTO	Lurdes Oliveira/04	ADAC	5.69	Fátima
TRIPLO SALTO	Ana Lemos/80	CAC	10.48	Coimbra
QUADRUPLO SALTO	Lurdes Oliveira/04	UCE	13.19	Febres
VARA	Joana Santos/85	AAC	2.05	Coimbra
PESO3	Sónia Grácio/74	SCF	14.19*	Coimbra
DISCO 1	Ana Esteves/86	SUOVAIS	31.69	Maia
DARDO 500	Rute Lopes /92	GS-RC	23.24	Beja
MARTELO 3	Carolina Fernandes /01	SUOVAIS	37.20	Febres
HEPTATLO	Lurdes Oliveira/04 80MBar.-12,56/Dardo5-17,82/Alt.-1.55 80M-10,53/Comp.-5.09/Peso3-8,31/800M-2.51,97	UCE	3.965 Pts	Rio Maior
150 M	Lurdes Oliveira/04	UCE	19.35	Luso
300 M	Conceição Moura/58	CFSC	43.0	Lisboa
500 M	Stela Fernandes/06	GS	1.18.98	Lousada
1000 M	Stela Fernandes/06	GS	3.00.32	Guimarães
MILHA	Paula Nogueira/69	CFUC	5.41.8	Coimbra

60 M Bar.	Cristiana Cunha /91	CAC	9.63	Coimbra
200 M Bar.	Isabel Cruz /58	AAC	36.2	Porto
300 M Bar. 76	Elisabete Silva/98	GS-RC	47.93	Luso
4 x 100 M	Cátia Martins/ Ana Rita/Rute Lopes/Inês Jesus	GS-RC	56.13	Coimbra
3.000 M Marcha	Andreia Lopes/80	ADFPMC	17.05.5	Lisboa
DISCO 750	Carolina Fernandes /01	SUOVAIS	33.67	Febres
DARDO 400	Sandra Fernandes /79	SUOVAIS	35.24	Coimbra
PENTATLO	Karina Carvalho/75 1.59-11.23-9.07-5.10-4.03.7	UDT	2.746 Pts	Coimbra
HEXATLO	Mafalda Grilo /87 11.04-9.39-1.38-10.90-4.69-3.32.62	SUOVAIS	3.234 Pts	Óbidos
HEXATLO C/BAR	Ausenda Barata /88 13.12-1.44-24.34-4.87-9.84-2.33.49	SUOVAIS	3.279 Pts	Abrantes
Tetratlo 1	Ana Fonseca 80M Bar - 14.68 / Altura - 1.18 Peso - 7.22 / 800M 2.38,91	AMRCS	1 742	Viana Castelo
Tetratlo 2	Lurdes Oliveira/04 80M - 10.15 / Comp - 5.00 Peso - 7.17 / 800M 2.43,84	UCE	2 308	Viana Castelo

Juvenis Femininos

100 M	Sara Seabra/02	UCE	12.34	Viseu
200 M	Érica Granjeia/00	GS	25.57	Vagos
300 M	Elisabete Silva/98	UCE	41.99	Fátima
800 M	Conceição Moura/58	CFSC	2.13.4	Lisboa
1500 M	Sandra Correia/76	AAC	4.51.82	Lisboa
3.000 M	Olga Teixeira/62	CFSC	11.01.4	Lisboa
5.000 M	Cláudia Silva/70	ACM	24.16.0	Coimbra
100 M Bar.76	Elisabete Silva/98	ADAC	15.01	Braga
300 M Bar.76	Cristiana Cunha /91	GS-RC	45.11	Abrantes
4 x 100 M	Joana Pedreiras(97)/Joana Moreto(98) Andreia Gomes(98)/Elisabete Silva(98)	ADAC	50.45	Lisboa
4 x 300 M	Sílvia Soares/Ana Figueiredo Rute Lopes/Cristiana Cunha	GS-RC	2.55.86	Abrantes
ESTAFETA MEDLLEY - 100/200/300/400 M	Joana Pedreiras / Érica Granjeia InêsArada/JoanaMoreto	GS/RC	2.28.52	Abrantes
2.000 M Obst	Andreia Eliseu/01	UCE	8.07.15	Luso
5.000 M Marcha	Elisabete Ferreira/94	ASCV	30.23.13	Luso
ALTURA	Karina Carvalho/75	UDT	1.71	Lisboa
COMPRIMENTO	Lurdes Oliveira/04	GRE	5.79	Vagos
TRIPLO SALTO	Inês Silva/84	FSC	10.85	Coimbra
VARA	Andreia Eliseu/01	UCE	10.85	Braga
VARA	Francisca Reis/01	GS	2.55	Vagos
PESO 3	Sónia Grácio/74	UDT	15.57	Coimbra
DISCO 1	Sónia Grácio/74	UDT	37.26	Coimbra
DARDO 500	Andreia Gomes/98	AAC	27,96	Braga
DARDO 600	Mafalda Grilo /87	SUOVAIS	33.83	Coimbra
DARDO 600 A	Céu Cunha/62	ACM	37.36	Lisboa
MARTELO 3	Tânia Santos/84	SUOVAIS	45.06	Maia
HEPTATLO	Rute Lopes/92 100 MB – 16.22/ALTURA – 1.53 PES03 – 8.59/200M – 27.47/COMPR. – 4.99 DARDO – 26.29/800M – 2.28.84	GS-RC	4 125	Luso
150 M	Lurdes Oliveira/04	GRE	19.34	Lousada
400 M	Conceição Moura/58	CFSC	56.9	Lisboa
500 M	Stela Fernandes/06	GS	1.18.98	Lousada
1000 M	Stela Fernandes/06	GS	3.00.32	Guimarães

MILHA	Paula Nogueira/69	CFUC	5.41.8	Coimbra
80 M Bar.	Ana Pereira/76	CCDCN	12.65	Lisboa
200 M Bar.	Isabel Cruz/58	AAC	36.2	Porto
400 M Bar. 76	Cristiana Cunha /91	GS-RC	64.93	Luso
4 x 400	Sílvia Soares/Daniela Lopes Rute Lopes/Cristiana Cunha	GS-RC	4.11.53	Leiria
3.000 M Marcha	Andreia Lopes/80	ADFP MC	16.39.73	M. Grande
4.000 M Marcha	Andreia Lopes/80	ADFP MC	23.08.2	Lisboa
1/2 HORA Marcha	Andreia Lopes/80	ADFP MC	4 776	Coimbra
10.000 M	Anabela Santos/74	CRCCN	45.04.1	Coimbra
HEXATLO	Ana Lemos/80 13.38 – 4.40 – 1.44 – 0 – 8.72 – 2.33.76	CAC	2 761	Lisboa
HEXATLO C/BAR	Mafalda Grilo /87 18.35 – 1.34 – 11.18 – 4.77 – 11.18 – 4.77 – 27.54 – 2.37.21	SOUVAIS	3 042	Viseu

Juniores Femininos

100 M	Sara Seabra/01	UCE	12.09	Salamanca
200 M	Sara Seabra/01	UCE	24.97	Vagos
400 M	Conceição Moura/58	CFSC	55.5	Lisboa
800 M	Conceição Moura/58	CFSC	56.06	Bucarest
1500 M	Conceição Moura/58	CFSC	2.09.0	Lisboa
3000 M	Lisete Pimenta /76	CFSC	4.37.0	Lisboa
5000 M	Carla Pagaimo /81	CAC	10.31.68	Viseu
3.000 M Obs.	Carla Pagaimo /81	CRAS	19.04.25	Leiria
100 M Bar. 84	Andreia Silva/88	GSADF	12.28.47	Luso
400 M Bar.76	Elisabete Silva/98	UCE	14.59	Leiria
4 x 100 M	Cristiana Cunha /91	GS-RC	62.08	Luso
4 x 400 M	Diana Almeida(97)/Inês Arada(98) Bruna Varela(97)/Érica Grangeia(00)	GS	50.09	Viseu
5000 M Marcha	Sílvia Soares/Rute Lopes Daniela Lopes/Cristiana Cunha	GS-RC	4.05.89	Lisboa
COMPRIMENTO	Alexandra Lamas/72	CAL	25.59.5	Maia
ALTURA	Lurdes Oliveira/04	GRE-AA	5.79	Vagos
TRIPLO SALTO	Karina Carvalho/75	UDT	1.71	Lisboa
VARA	Inês Silva/84	GSADF	11.34	Guarda
PESO 4	Francisca Reis/01	GS	2.55	Vagos
DISCO 1	SóniaGrácio/74	SUOVAIS	14.52	Aveiro
DARDO 600	SóniaGrácio/74	SUOVAIS	44.68	Braga
MARTELO 4	Lara Almeida/80	AAC	34.52	Coimbra
HEPTATLO	Rute Piedade/81	SUOVAIS	49.02	Braga
150 M	Bruna Varela/97 16.43/1.39/8.88/27.96/5.36/25.12/2.48.93	GS	3 774	Algarve
300 M	Lurdes Oliveira/04	GRE	19.34	Lousada
500 M	Cristiana Cunha /91	GS-RC	41.7	Luso
1000 M	Stela Fernandes/06	GS	1.18.98	Lousada
MILHA	Stela Fernandes/06	GS	3.00.32	Guimarães
10.000 M	Vera Simões/02	GRE	5.29.75	Coimbra
200 M Bar. 76	Isabel Freitas/71	SC FIG.	44.38.7	Coimbra
4 x 200 M	Cristiana Cunha /91	GS-RC	29.5	Coimbra
ESTAF. SUECA	Sílvia Soares/Rute Lopes Daniela Lopes/Cristiana Cunha	GS-RC	1.49.60	Pombal
400-300-200-100	Mª João Godinho/ Rosa Castilho	CIAC	2.39.6	Coimbra
10 KM Marcha	Cláudia Gomes/Isabel Veloso	CCONDEI	56.41.0	Montijo
½ HORA Marcha	Alexandra Lamas/72	ADFP MC	4 776	Coimbra
DARDO 600 A	Andreia Lopes/80	CFSC	42.24	Lisboa
DENTATLO	Céu Cunha/62	AAC	2 612	Coimbra

Seniores Femininos				
100 M	Cláudia Gomes/66	CFUC	11.8	Maia
	Sara Seabra/01	UCE	12.09	Salamanca
200 M	Sara Seabra/01	UCE	24.97	Vagos
400 M	Conceição Moura/58	CFSC	55.4	Lisboa
	Conceição Moura/58	CFSC	56.06	Bucareste
800 M	Conceição Moura/58	CFSC	2.08.7	Madrid
1500 M	Francisca Cantante/99	UCE	4.36.05	Leiria
3000 M	Joana Ferreira/97	UCE	09.55.26	Pombal
5000 M	Joana Ferreira/97	UCE	16.53.65	Leiria
10.000 M	Cláudia Rodrigues/70	UDT	37.04.4	Maia
3.000 M Obst.	Raquel Cantante/96	UCE	11.25.75	Leiria
100 M Bar. 84	Elisabete Silva/98	UCE	14.56	Braga
400 M Bar. 76	Cristiana Cunha /91	GS-RC	62.08	Luso
4 x 100 M	Susana Cruz/Sara Seabra	UCE	49.75	Leiria
	Catarina Gonçalves/Lúisa Pereira			
4 x 400 M	Angélica Pereira/Andreia Eliseu	GRE	4.00.25	Pombal
	Lúisa Pereira/Francisca Cantante			
5000 M Marcha	Sandra Silva/75	GS-RC	24.40.19	Luso
10.000 M Marcha	Fátima Rodrigues/ 86	GS-RC	49.10.96	Seixal
ALTURA	Cláudia Rodrigues/89	GS-RC	1.77	Lisboa
COMPRIMENTO	Cláudia Rodrigues/89	GS-RC	5.90	Guarda
TRIPLO SALTO	Susana Cruz/98	UCE	12.68	Pombal
VARA	Bárbara Mota/00	GRE	2.93	M. Grande
PESO 4 Kg	Sónia Grácio/74	SUOVAIS	15.17	Coimbra
DISCO 1 Kg	Sónia Grácio/74	SUOVAIS	46.42	S.Jacinto
DARDO 600 Gr	Nanci Sousa/90	GS-RC	40.52	Leiria
MARTELO 4 Kg	Andreia Venade/92	GS-RC	51.90	V.N. Cerveira
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
100 JARDAS	Sandra Borges/83	GSADF	11.78	Coimbra
150 M	Sandra Borges/83	GSADF	19.34	Coimbra
	Lurdes Oliveira/04	GRE	19.34	Lousada
300 M	Cristiana Cunha /91	GS-RC	41.7	Luso
500 M	Regina Babo/60	CFSC	1.18.7	Coimbra
	Stela Fernandes/06	GS	1.18.98	Lousada
1000 M	Isabel Areias/85	GS-RC	2.53.97	Alcanena
MILHA	Francisca Cantante/99	GRE	5.02.29	Coimbra
MEIA MARATONA	Inês Marques/93	AEC-EAC	1.24.15	Sevilha
MARATONA	Inês Marques/93	ARC-EAC	2.48.48	Sevilha
200 M Bar. 76	Cristiana Cunha /91	GS-RC	29.5	Coimbra
10 KMS Marcha	Sandra Silva/75	GS-RC	49.15.0	Pontevedra
20 KMS Marcha	Fátima Rodrigues/86	GS-RC	1.42.07.0	Corunha
1/2 HORA Marcha	Alexandra Lamas/72	UDT	5 795	Lisboa
ESTAFETA SUECA	Mª João Godinho/Rosa Castilho	CIAC	2.39.6	Coimbra
400/300/200/100	Cláudia Gomes/Isabel Veloso			
DARDO (600) A	Céu Cunha/62	CFSC	42.24	Lisboa

Infantis Masculinos

60 M	Pedro Mossamedes/91	SUOVAIS	7.60	Coimbra
	António lavrenyuk	UCE	7.60	Febres
150 M	António lavrenyuk	UCE	18.40	Febres
600 M	Alexandre Lucas/05	IND	1.30.52	Febres
	Alexandre Lucas/05	IND	1.26.1	Coimbra
1000 M	Alexandre Lucas/05	IND	2.48.00	Luso
60 M Bar. 76	Bruno Bornes/00	GS-RC	9.69	Seia
4 x 60 M	César Rodrigues/R. Teixeira	AAC	33.3	Coimbra
	Vasco Simões/Pedro Pinto			
4 x 60 M	Sérgio Cruz/Pedro Afonso	ADAC	32.06	Viseu
	João Dias/Micael Dourado			
3.000 M Marcha	Daniel Caixeiro/85	CRAS	21.03.70	Coimbra
	Rúben Castelhana/02	ASCV	19.33.5	Febres
COMPRIMENTO	Pedro Mossamedes/91	SUOVAIS	6.20*	Coimbra
QUADRUPLO	Gabriel Gonçalves/05	GS	12.58	Luso
ALTURA	Sérgio Cruz/ 97	SUOVAIS	1.80	Pombal
VARA	Carlos Ferreira/89	CAC	2.25	Coimbra
PESO 3	João Dias /97	SUOVAIS	15.50	Pombal
DISCO 0,750	Luís Cardoso/95	SUOV	45.39	Leiria
DARDO 5	João Dias/97	SUOV	43.91	Leiria
DARDO4	Bruno Bornes/00	GS-RC	26.05	Luso
ARR. BOLA 163	Nuno Lobo/61	CFSC	64.44	Coimbra
MARTELO 3	Luís Cardoso/95	SUOV	51.94	Leiria
TETRATLO	Pedro Mossamedes/91	SUOV	2.321 Pts	Melgaço
	Bruno Bornes/00			
PENTATLO	60-7.77/Peso – 12.33/60 Bar.-9.90	GS-RC	2.700 Pts	Luso
	Compr.-5.03/1.000 – 3.18.12			
	Alexandre Lucas/05			
TETRATLO	60M -7.79 / Peso – 8,24	IND	2.003 Pts	Pombal
	Compr. -5,06 / 1.000 – 3.06.07			

Iniciados Masculinos

80 M	Rafael Martins/96	GS-RC	9.19	Leiria
250 M	Rafael Martins/96	GS-RC	29.92	Luso
800 M	Alexandre Lucas/05	CPTSC	1.57,82	Vagos
1500 M	Alexandre Lucas/05	CPTSC	4.02.39*	Pombal
100 M Bar 84	Ari Francisco/96	AAC	13.96	Leiria
250 M Bar 76	Ari Francisco/96	AAC	34.05	Viseu
1500 M Obst	Miguel Figueira/95	ACT	4.31.40	Leiria
4 x 80 M	F.Ferreira/Vítor Rodrigues	ADAC	36.40	Coimbra
	Bruno Ribeiro/Rui Rainho			
4.000 M Marcha	Luís Rodrigues/81	SUOVAIS	23.14.0	Coimbra
ALTURA	Pedro Mossamedes/91	SUOVAIS	1.93	Coimbra
COMPRIMENTO	Pedro Ferreira/93	SUOVAIS	6.45	Pombal
TRIPLO SALTO	Pedro Ferreira/93	SUOVAIS	12.89	Pombal
QUADRUPLO	Gonçalo Gonçalves/01	SUOVAIS	14.95	Febres
VARA	Paulo Rodrigues/61	CFSC	3.65	Lisboa
PESO 4	Nuno Serra/74	SCF	16.58	C.Senhorim
DISCO 1	Leandro Ramos/00	GS-RC	52.16	Febres

DARDO 600	Nuno Lobo/61	CFSC	52.66	Coimbra
MARTELO 4	Luís Cardoso/95 Pedro Ferreira/93	SUOVAIS	53.08	Leiria
HEPTATLO	9.81-5.97-31.02-15.29-1.80-11.92-3.23.06	SUOVAIS	3.743 Pts	Lisboa
150 M	Paulo Dias/89	AAFFL	18.08	Coimbra
200 M	Rafael Martins/96	GS-RC	22.87	Coimbra
300 M	Daniel Flórido/84	SNAC	38.69	Coimbra
400 M	Rodolfo Varela/86	AAC	54.91	Coimbra
500 M	David Soares/82	CAC	1.10.5	Coimbra
1000 M	Alexandre Lucas/05	IND	2.34.80	Lousada
80 M Bar. 84	Nuno Guerra/77	CFM	11.67	Lisboa
100 M Bar. 91	Nuno Guerra/77	CFM	14.19	Viseu
300 M Bar. 76	Tiago Gonçalves/90	GSADF	41.05	Aveiro
3.000 M Marcha	José Vilela/75	JDRA	15.59.2	Lisboa
Dardo 400	Pedro Mossamedes/91	SUOVAIS	50.90	Luso
Martelo 5	Luís Cardoso	SUOVAIS	47.94	Leiria
Arr. Bola 163	João Duarte /72	EPCOJA	54.24	Coimbra
4x100 M	Rafael Martins / Luís Rumor Joel Oliveira / Pedro Sequeira	GS-RC	48.26	Coimbra
Tetratlo 1	Samuel Sousa 100MBar-15.40/Alt-1,58/Peso-10,68 1.000M - 3.20,63	AMRCS	2 108	Pombal
Tetratlo 2	Rodrigo Fonseca 80M - 9.72 / Comp - 4.94 Peso - 8.36 / 1.000M 3.22,88	UCE	1 907	Viana Castelo
Hexatlo	André Girão/85 10.02/12.98/1.76/5.53/10.76/3.23.17	SUOVAIS	3.027 Pts	Mafra
Hexatlo	Pedro Mossamedes/91 15.24/6.38/45.42/1.85/14.97/3.20.60	SUOVAIS	3.685 Pts	Mar. Grande

Juvenis Masculinos

100 M	Paulo Ceita	ACM	10.91	Seia
200 M	Gonçalo Gonçalves/01	GS-RC	22.22	Abrantes
300 M	Mauro Pereira/98	ADAC	34.91	Braga
800 M	João Fonseca/96	GS-RC	1.55.73	Leiria
1.500 M	Rogério Amaral/01	CPTSC	3.54.84	Braga
3000 M	Gonçalo Dias/76	AAC	8.38.09	Maia
2000 M Obs (0,84)	André Antunes/02	UCE	6.14.72	Fátima
110 M Bar 91	Nuno Guerra/77 Rodolfo Varela/86	SNAC	14.90	Viseu
300 M Bar 84	José Gomes/73	CFUC	40.63	Abrantes Maia
4 x 100 M	Telmo Sousa(97)/Federico Curvelo(97) Mauro Pereira(98)/Miguel Cabral(97)	ADAC	43.35	Lisboa
4 x 300 M	Joel Oliveira/Joel Jesus António Pires/Rafael Martins	GS-RC	2.33.79	Abrantes
ESTAFETA MEDLLEY -	Ruben Vaz/Jorge Freitas	SUOVAIS	2.07.16	Fátima
100/200/300/400 M	Carlos Veríssimo /Vando Fresco			
5.000 M Marcha	Pedro Pinto/71	CFUC	23.02.0	Lisboa
10.000 M Marcha	Pedro Pinto/71	CFUC	48.02.0	Coimbra
ALTURA	Pedro Mossamedes/91	SUOVAIS	1.98	Luso
COMPRIMENTO	Pedro Ferreira/93	SUOVAIS	6.95	Pombal
TRIPLO SALTO	Pedro Ferreira/93	SUOVAIS	14.07	Luso
VARA	Ricardo Ferreira/82	CAC	3.90	Viseu
PESO 5	Leandro Ramos/00	GS	16.64	Abrantes
DISCO 1.5	Leandro Ramos/00	GS	51.90	Braga
DARDO 700	Leandro Ramos/00	GS	67.39	Ávila

MARTELO 5	Luís Cardoso/95 Kevin Wilson/89 100-11.50/COMP-6.58/PESO-11.89 400-53.98/110b-15.82/ALT-1.80 DARDO-41.83/1000M-2.49.07	SUOVAIS	56.47	Abrantes
OCTATLO	Paulo Dias/89 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	ADRTS	5.333Pts	Sobreda
OCTATLO TÉCNICO		AAC	4.531Pts	Rio Maior
150 M	Samuel Martinho/87	GSADF	17.52	Coimbra
400 M	Rodolfo Varela/86	AAC	50.07	Paris
500 M	Fernando Almeida/87	GSADF	1.09.57	Coimbra
1000 M	Gonçalo Dias/76	AAC	2.31.4	Braga
1500 M Obs	Mário Teixeira/74	CFUC	4.24.63	Alvalade
2000 M Obs (0,76)	João Bernardo/93	GS-RC	5.57.82	Guimarães
MILHA	Alexandre Lucas/05	CPTSC	4.20.62	Coimbra
100 M Bar 91	Nuno Guerra/87	SNAC	13.93	Maia
200 M Bar 76	José Carvalho/53	ACM	25.1	Lisboa
400 M Bar 91	Joaquim Lobo/58	CFSC	55.1	Lisboa
400 M Bar 84	Rodolfo Varela/86	AAC	56.05	Abrantes
4 x 400	V. Palhinha/P.Palhinha Bruno Pereira/R.Teixeira	CAC	3.32.71	Leiria
HORA Marcha	Luís Rodrigues/81	SUOVAIS	10 265	Coimbra
PESO 6	Leandro Ramos/00	GS	14.57	Viseu
DARDO 600 A	Nuno Lobo/61	CFSC	52.66	Coimbra
DARDO 800	Nuno Lobo/61	CFSC	62.14	Porto
MARTELO 6	Jorge Santos/61	CIAC	33.28	Coimbra
HEXATLO	António Gomes/72 11.8-6.14-10.41-1.57-44.64-2.58.0	CFUC	3 244	Coimbra
HEPTATLO	Carlos Pereira/78 14.2-24.7-6.05-1.74-12.52-42.36-2.58.6 Samuel Sousa/03 100M-12,13 Comp-6,03 Peso-11,52 Alt-1,72	C+S MC	4 235	Lisboa
DECATLO	400M-58,22 110MB-17,30 Disco-27,52 Vara-2,40 Dardo-27,85 1500M-5.21,57	AMCRS	4 772	R. Maior

Juniores Masculinos

100 M	Miguel Cabral/97	GS	10.75	Lisboa
200 M	Mauro Pereira/98	GS	21.71	Viseu
400 M	Mauro Pereira/98	GS	48.24	Viseu
800 M	João Fonseca/96	GS/RC	1.49.95	Pombal
1500 M	Rogério Amaral/01	CPTSC	3.47.38	Lisboa
3000 M	Rogério Amaral/01	CPTSC	8.16.83	Braga
5000 M	Romeu Correia/72	CFUC	14.09.00	Maia
3000 M Obstáculos	Álvaro Ramalhete/71	AAC	8.53.57	Maia
110 M Bar. 1.00	David Neves/02	CPTSC	15.41	M. Grande
400 M Bar. 91	Rodolfo Varela/86	AAC	55.21	Coimbra
4 x 100 M	Francisco Dunas(01)/Rodrigo Rito(00) Gonçalo Gonçalves(01)/Xavier Ratol(99)	GS	42.64	Braga
4 x 400 M	B. Pereira/ N.Oliveira Vítor Lopes/R. Teixeira	CAC	3.25.49	Maia
10.000 M Marcha	Hélder Santos/96	GS/RC	44.25.85	Luso
ALTURA	Rodolfo Brites/91	GS-RC	2.07	Setúbal
COMPRIMENTO	Miguel Costa /94	GS-RC	7.11	Pombal
TRIPLO SALTO	Paulo Palma/57	AAC	14.78	Lisboa
VARA	Pedro Palma/59	ACM	4.20	Lisboa
PESO 6	Hedson Trindade/89	GS-RC	14.75	Pombal

DISCO 1.750	Daniel Santiago/96	GS-RC	44.02	Vagos
DARDO 800	Leandro Ramos/00	GS	62.54	M. Grande
MARTELO 6	Luís Cardoso/95	SUOVAIS	48.88	Luso
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
150 M	Pedro Pires/68	AAC	16.8	Coimbra
300 M	Mauro Pereira/98	ADAC	34.91	Braga
500 M	Jorge Santos/77	SNAC	1.07.78	Viseu
1000 M	Guilherme Martins/67	CIAC	2.30.2	Coimbra
2000 M	Rogério Amaral/01	CPTSC	5.22.61	Braga
10.000 M	Daniel Gregório/89	SUOVAIS	33.17.75	Coimbra
110 M Bar. 106	Mário Reis/69	AAC	15.57	Lisboa
MILHA	Guilherme Martins/67	CIAC	4.18.6	Coimbra
200 M Bar. 76	José Carvalho/53	ACM	25.1	Lisboa
2000 M Obstáculos	Guilherme Martins/67	CIAC	5.47.21	Lisboa
5000 M Marcha	Helder Santos	GS/RC	21.54.59	Vagos
20 KM Marcha	Pedro Pinto/71	CFUC	1.37.53.0	Lisboa
HORA Marcha	Márcio Vaz/77	SNAC	11 865	M. Grande
PESO 7	Nuno Serra/74	SUOVAIS	15.06	Coimbra
DISCO 2	Jorge Santos/68	CFSC	43.96	Lisboa
MARTELO 7	José Silva/62	AAC	41.82	Coimbra

Seniores Masculinos

100 M	Mário Barbosa/77	GS-RC	10.66	Vigo
200 M	Mauro Pereira/98	GS	21.71	Viseu
	Paulo Maia/66	CFSC	21.4	Coimbra
400 M	Mauro Pereira/98	CPTSC	46.41	Lisboa
800 M	João Fonseca/96	GS-RC	1.49.95	Pombal
1500 M	Aniceto Simões/45	CFSC	3.42.8	Lisboa
5000 M	Aniceto Simões/45	CFSC	13.21.93	Montereal
10.000 M	Aniceto Simões/45	CFSC	28.57.6	Lisboa
3000 M Obst.	Mário Teixeira/74	CAC	8.36.06	Coimbra
110 M Bar. 106	Luís Fernandes/82	GS-RC	14.72	Alcanena
400 M Bar. 91	José Carvalho/53	CFSC	49.94	Montereal
4 x 100 M	Arlindo Matos/ João Vale Pedro Pires/Paulo Maia	CFSC	42.35	Lisboa
4 x 400 M	António Oliveira/P. Iglésias Paulo Maia/Mário Reis	AAC	3.16.28	Viseu
10.000 M Marcha	Virgílio Soares/59	SNAC	41.44.21	Leiria
20.000 M Marcha	Virgílio Soares/59	SNAC	1.26.18.9	Maia
50 KM Marcha	Virgílio Soares/59	SNAC	4.01.27.0	Alemanha
ALTURA	Rodolfo Brites/91	GS-RC	2.10	Guimarães
COMPRIMENTO	Paulo Palma/57	AAC	7.26	Coimbra
TRIPLO SALTO	João Dias /84	GS-RC	15.39	Pombal
VARA	Joaquim Serra/47	CFSC	4.80	Salamanca
PESO 7	Vítor Rodrigues/84	SUOVAIS	16.07	Luso
DISCO 2	Jorge Santos/68	CFSC	46.92	S.Jacinto
DARDO 800	Carlos Tribuna/80	GS-RC	67.80	Faro
MARTELO 7	Bruno Abel	GS-RC	51,58	Coimbra
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
100 JARDAS	Carlos Amado/66	AAC	10.57	Lisboa
150 M	Paulo Maia/67	CFSC	16.1	Coimbra
300 M	Pedro Iglésias/62	AAC	34.7	Viseu
500 M	José Carvalho/53	CFSC	1.03.6	Lisboa
1000 M	António Oliveira/66	AAC	2.27.53	Viseu

2000 M	Rogério Amaral/01	CPTSC	5.22.61	Braga
3000 M	Aniceto Simões/45	CFSC	7.57.8	Lisboa
MILHA	Guilherme Martins/67	CIAC	4.14.50	Lisboa
200 M Bar.76	Mário Reis/69	AAC	24.53	Viseu
300 M Bar. 91	Rui Marques/	CFSC	40.4	Coimbra
5.000 M Marcha	Virgílio Soares/59	SNAC	20.10.6	Braga
30 KM Marcha	Virgílio Soares/59	SNAC	2.22.31	T.Vedras
35 KM Marcha	Luís Sousa/	SUOVAIS	3.26.43	Porto Mós
HORA Marcha	Virgílio Soares/59	SNAC	14 044	R.Maior
	Pedro Santos/Rodolfo Varela			
	Hugo Simões/Bruno Tavares	AAC	1.33.15	Braga
4 x 200 M	João Ramos/Pedro Cardoso			
	Rui Esteves/Hélder Pinto	FADU-AAC.	1.32.97	Guimarães
	Carlos Santos/A. Ferreira			
4 x 800 M	Pedro Lemos/ A. Simões	CFSC	8.19.6	Lisboa
	A.Simões/Gabriel Pires			
4 x 1.500 M	José Simões/A.Ferreira	CFSC	16.29.2	Coimbra
MEIA MARATONA	Fernando Santos/63	CFSC	1.04.08.0	F. da Foz
MARATONA	Hermano Ferreira/82	ARC-EAC	2.13.57.0	Dresden
Estafeta Sueca	A.Oliveira/João Parada	AAC	2.00.34	Viseu
	Vítor Ferreira/Nuno Costa			
Estafeta olimpica	Pedro Lemos/ J.Travessa			
	Alcino Bilver/J. Rodrigues	ADC	3.26.8	Coimbra

27.05.17

22.04.17

12.05.19

06.04.19

06.05.89

25.04.90

10.06.06

19.05.12

22.05.05

06.05.17

17.04.21

24.05.14

01.06.14

20.06.15

22.07.07

23.06.90

31.05.14

29/30.07.17

17.06.18

e Nacional

12.05.18

25.05.19

01.08.20

05.05.90

13.05.06

21.04.13

04.06.11

02.06.12

05.06.10

15.07.90

13.07.19

29.04.95

26.05.19

12.07.00

16.04.89

23.06.01

21.04.07

05.06.16

27/28.04.19

22.04.17

29.04.73

27.06.20

10.04.21

12.03.83

08.12.05
10.06.72
19.05.13

06.06.07

13.05.95
27.06.15
07.05.94

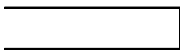
01.07.90

29.04.01

27.04.03

07.07.2018

07.07.2018



19.05.18
05.06.16
20.06.15
12.05.74
05.05.90
10.06.77
20.04.85
06.06.15
29.06.08
15.06.14

29.06.08

29.06.14

22.04.17
21.05.11
15.07.90
15.08.20
14.06.01
22.07.18
02.07.17
18.05.91
19.05.91
07.06.15
12.05.02
14.05.78
20.05.00

31/01.06.08

01.07.20
11.05.74
27.06.20
10.04.21

12.03.83
02.06.90
10.06.72
10.05.08

09.07.08

25.05.96
11.05.96
13.05.97
05.05.90

14.04.96

23.03.03



07.06.19
07.07.19
10.07.76
16.07.77
11.07.76
03.07.77
11.06.94
22.07.00
14.07.07
23.07.17
10.07.10

09.07.16

12.07.09

10.08.91
15.08.20
15.07.90
05.07.03
02.07.17
18.12.93
12.07.92
22.07.99
30.07.00

20.03.16

01.07.20
01.05.10
27.06.20
10.04.21
11.04.21
05.05.90
28.03.09

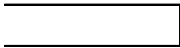
24.01.10

25.03.84

19.05.90
17.05.97
02.05.81

71 08 79

29.08.71



01.08.87

07.06.19

07.07.19

05.08.78

16.07.77

29.07.78

27.07.19

16.06.19

27.07.19

19.06.90

27.07.19

22.07.18

10.07.10

27.07.19

01.03.20

21.07.12

19.07.08

07.07.12

20.07.13

03.03.19

25.07.20

12.03.94

17.04.94

24.07.11

18.07.12

27/28.07.13

03.04.04

13.03.04

01.07.20

01.05.10

19.03.83

27.06.20

04.06.11

11.04.21

17.02.19

17.02.19

28.03.09

04.03.12

02.06.07

15.03.92

25.03.84

02.05.81

24.07.04

27.05.17

27.05.17

19.05.18

08.12.18

05.05.18

25.04.13

10.06.89

24.04.10

30.05.98

20.06.15

24.07.04

05.05.18

18.12.10

29.05.02

18.12.10

27.07.08

11.12.10

19.05.13

26.10.74

26.07.08

24/25.04.04

04/05.05.13

17.06.18

04.06.11

17.07.11

20.12.20

26.12.20

05.06.11

30.04.11

05.06.10

02.07.99

18.05.96

28.05.06

06.12.08

19.12.08

05.06.16

08.08.76

13.05.89

27.06.15

25.09.76
07.07.10

03/04.05.08

13.03.04
19.06.11
19.06.99
13.07.01
18.03.97
25.07.20
03.05.92
09.05.92
05.06.05
05.05.90
08.07.06
25.07.10
12.04.86
09.06.10

16.06.18

07.07.2018

30.04.00

15/16.07.06



18.07.09
17.06.18
06.06.15
14.07.13
20.06.18
21.07.93
13.07.19
18.06.94
21.06.03
17.06.90
15.06.14

01.07.12

21.06.15

30.04.88
23.07.88
14.07.07
08.12.10
23.05.10
25.07.99
12.06.16
03.06.17
01.07.17

01.07.12

22/23.04.06

10/11.06.06

13.03.04

29.07.03

04.04.04

21.03.93

02.06.91

20.06.10

11.04.21

19.06.93

10.10.70

29.05.75

22.06.03

07.06.97

17.05.97

09.07.16

25.09.76

16.07.78

04.05.85

18.06.89

02.04.95

27/28.04.19



19.06.16

10.07.16

09.07.16

22.02.15

05.09.20

08.08.20

24.07.91

04.07.90

18.07.20

23.07.04

21.07.18

19.07.98

05.07.14

04.07.10

23.02.13

18.07.76

19.07.78

16.12.07

29.07.15
08.07.17
24.06.12
26/27.05.12

21.02.87
06.06.15
01.05.95
15.03.86
30.12.20
24.05.08
13.08.88
12.04.86
10.10.70
06.07.86
13.06.15
29.07.90
02.03.96
19.12.93
11.07.87
05.07.81



05.07.07
10.07.16
03.06.90
17.04.21
22.02.15
03.07.76
28.07.76
14.04.76
22.07.98
07.03.10
25.07.76
19.05.90

28.06.92
11.07.98
01.08.98
18.06.00
03.07.11
09.07.77
16.02.11
06.06.76
23.05.09
21.06.92
07.06.08
14.06.14

29.08.76

28.04.90
21.01.87
01.02.92
27.03.76
25.04.96

30.12.20
10.04.76
20.05.90
02.05.92
30.04.89
19.02.94
11.01.98
22.01.18
24.05.98

01.02.03

22.04.12

20.08.72

19.08.72

22.04.90

21.03.21

25.04.96

04.05.70

* **RNacional**