



## Melhores Marcas da Época

## (Femininos)

100 Metros planos	A	1 2,60	+ 1,9	Inês Oliveira	1986 SEN	SCB	12-06-2010 Lisboa 03027
100 Metros planos	A	1 2,95	+ 0,1	Vera Castro	1992 JUN	EBPGS	03-07-2010 Braga 47040
100 Metros planos	A	1 3,00	+ 0,1	Ana João Oliveira	1994 JUV	SCB	03-07-2010 Braga 47040
100 Metros planos	A	1 3,67	- 0,4	Claudia Coelho	1990 S23	SCB	08-05-2010 Braga 47030
80 Metros Planos	A	1 0,62	- 0,9	Rose Trindade	1995 INI	SCB	07-07-2010 Braga 47041
60 Metros Planos	C	7,81		Sónia Marques	1986 SEN	SCB	27-02-2010 Espinho 03012
60 Metros Planos	C	8,25		Vera Castro	1992 JUN	EBPGS	13-02-2010 Braga 47019
60 Metros Planos	C	8,31		Ana João Oliveira	1994 JUV	SCB	13-02-2010 Braga 47019
60 Metros Planos	A	8,40	+ 1,2	Catarina Andrade	1997 INF	IND-B	01-05-2010 Braga 47028
60 Metros Planos	C	8,43		Teresa Costa	1996 INI	EAMS	23-01-2010 Braga 47014
60 Metros Planos	C	8,45		Claudia Coelho	1990 S23	SCB	06-02-2010 Braga 47017
60 Metros Planos	C	9,79		Jerusa Semedo	2001 Ben-A	JUNI	13-02-2010 Braga 47019
60 Metros Planos	C	9,88		Francisca Braga	2000 BEN-B	SCB	13-02-2010 Braga 47019
50 Metros	A	8,52	+ 1,3	Beatriz Santos	2000 BEN-B	EAMS	03-07-2010 Braga 47040
50 Metros	A	8,95	+ 1,3	Eva Fontes	2002 Ben-A	SCB	03-07-2010 Braga 47040
40 Metros	A	6,28		Vanda Pinto	1993 JUV	EIDH	17-04-2010 Guimarães 47027
40 Metros	A	6,75		Ana Lúcia Figueiras	1998 INF	PRADO	17-04-2010 Guimarães 47027
40 Metros	A	6,75		Maria Machado	1997 INF	EBPGS	17-04-2010 Guimarães 47027
40 Metros	A	6,82		Catarina Monteiro	1995 INI	PRADO	17-04-2010 Guimarães 47027
40 Metros	A	6,83		Ana Sofia Costa	1999 BEN-B	PRADO	17-04-2010 Guimarães 47027
200 Metros	A	2 5,90	+ 1,2	Inês Oliveira	1986 SEN	SCB	13-06-2010 Lisboa 03027
200 Metros	A	2 6,60	+ 0,3	Vera Castro	1992 JUN	EBPGS	11-07-2010 Guimarães 47042
200 Metros	A	2 7,63	+ 2,0	Rose Trindade	1995 INI	SCB	03-07-2010 Braga 47040
200 Metros	A	2 8,05	- 0,1	Vanda Pinto	1993 JUV	SCB	09-06-2010 Braga 41027
200 Metros	A	2 8,23	- 0,9	Claudia Coelho	1990 S23	SCB	09-05-2010 Braga 47030
150 Metros	A	2 0,85	- 1,3	Catarina Andrade	1997 INF	IND-B	06-06-2010 Braga 47037
150 Metros	A	2 1,39	+ 0,2	Sandra Ferreira	1995 INI	CCDR	30-06-2010 Maia 41030
150 Metros	A	2 4,58	+ 1,0	Beatriz Santos	2000 BEN-B	EAMS	16-05-2010 Braga 47032
150 Metros	A	2 6,69	0,0	Adriana Oliveira	2001 Ben-A	EAMS	09-05-2010 Braga 47030
250 Metros Planos	A	3 7,41		Sandra Ferreira	1995 INI	CCDR	09-05-2010 Braga 47030
300 Metros Planos	A	4 2,89		Vera Castro	1992 JUN	EBPGS	20-02-2010 Maia 41013
300 Metros Planos	A	4 3,60		Vanda Pinto	1993 JUV	AAB	05-06-2010 Leiria 03020
300 Metros Planos	A	4 5,21		Claudia Coelho	1990 S23	SCB	01-05-2010 Braga 47028
300 Metros Planos	C	4 7,01		Sónia Marques	1986 SEN	SCB	12-12-2009 Braga 47004
300 Metros Planos	C	4 9,02		Ana Mendes	1995 INI	JUNI	30-01-2010 Braga 47015
400 Metros Planos	A	5 8,31		Céu Nunes	1976 SEN	SCB	10-07-2010 Lisboa 12050
400 Metros Planos	C	6 0,77		Vera Castro	1992 JUN	EBPGS	06-02-2010 Espinho 03008
400 Metros Planos	A	6 1,21		Vanda Pinto	1993 JUV	SCB	07-07-2010 Braga 47041
600 Metros	A	1 4 8,54		Catarina Araújo	1997 INF	MORFC	07-07-2010 Braga 47041
600 Metros	C	2 0 5,04		Susana Malheiro	1999 BEN-B	LFC-F	12-12-2009 Braga 47004
600 Metros	C	2 1 3,87		Adriana Oliveira	2001 Ben-A	EAMS	06-02-2010 Braga 47017
800 Metros	A	2 1 0,53		Joana Costa	1988 S23	SCB	18-07-2010 Leiria 03034
800 Metros	A	2 1 0,97		Céu Nunes	1976 SEN	SCB	14-07-2010 Lisboa 12051
800 Metros	A	2 1 6,60		Patrícia Caldas	1994 JUV	SCB	09-06-2010 Braga 41027
800 Metros	A	2 2 0,40		Elsa Gomes	1996 INI	SCB	20-06-2010 Guimarães 03030
800 Metros	A	2 2 0,85		Rosa Oliveira	1966 VET	AMVE	03-07-2010 Braga 47040
800 Metros	A	2 2 5,00		Joana Fernandes	1992 JUN	SCB	18-04-2010 Guimarães 47026
1.000 Metros	A	3 0 3,99		Patrícia Caldas	1994 JUV	AAB	22-05-2010 Lisboa-Est.Univ 03024
1.000 Metros	A	3 0 4,52		Ana Fernandes	1995 INI	FCV	08-05-2010 Braga 47030
1.000 Metros	C	3 0 5,27		Tânia Silva	1988 S23	LFC-F	19-12-2009 Braga 47005
1.000 Metros	C	3 1 3,09		Bárbara Ferreira	1991 JUN	SCB	19-12-2009 Braga 47005
1.000 Metros	A	3 1 9,22		Catarina Araujo	1997 INF	MFC	08-05-2010 Braga 47030
1.000 Metros	A	3 4 9,33		Margarida Alves	1999 BEN-B	FCV	08-05-2010 Braga 47030
1.000 Metros	A	3 5 2,87		Adriana Oliveira	2001 Ben-A	EAMS	08-05-2010 Braga 47030



Melhores Marcas da Época

(Femininos)

1.500 Metros	A	4 0 8,32	Jéssica Augusto	1981 SEN	IND-B	05-06-2010	San Fernando 01001
1.500 Metros	A	4 2 4,39	Joana Costa	1988 S23	SCB	12-06-2010	Lisboa 03027
1.500 Metros	C	4 4 1,85	Patrícia Caldas	1994 JUV	SCB	30-01-2010	Pombal/Espinho 03006
1.500 Metros	A	4 4 9,45	Elsa Gomes	1996 INI	SCB	19-06-2010	Guimarães 03030
1.500 Metros	C	4 5 1,86	Bárbara Ferreira	1991 JUN	SCB	23-01-2010	Pombal 03005
1.500 Metros	A	4 5 2,48	Rosa Oliveira	1966 VET	AMVE	07-07-2010	Braga 47041
2000 Metros	A	5 4 5,39	Jéssica Augusto	1981 SEN	IND-B	06-06-2010	San Fernando 01001
3.000 Metros	A	8 4 6,59	Jéssica Augusto	1981 SEN	IND-B	06-06-2010	San Fernando 01001
3.000 Metros	C	9 2 3,84	Salomé Rocha	1990 S23	FCV	07-02-2010	Espinho 03008
3.000 Metros	A	1 0 2 8,39	Bárbara Ferreira	1991 JUN	SCB	09-06-2010	Braga 41027
3.000 Metros	A	1 0 3 2,27	Rita Lopes	1994 JUV	SCB	20-06-2010	Guimarães 03030
5.000 Metros	A	1 4 3 7,07	Jéssica Augusto	1981 SEN	IND-B	16-07-2010	Paris 01002
5.000 Metros	A	1 6 2 2,34	Salomé Rocha	1990 S23	FCV	18-07-2010	Leiria 03034
5.000 Metros	A	1 9 0 2,23	Bárbara Ferreira	1991 JUN	SCB	11-07-2010	Guimarães 47042
5.000 Metros	A	2 1 3 7,73	Elisa Rodrigues	1965 VET	CCDCS	22-05-2010	Guimarães 47035
10.000 Metros	A	3 1 1 9,15	Jéssica Augusto	1981 SEN	IND-B	27-05-2010	Ostrava 01005
60 M Barr.Inf.M/F-68	C	1 1,41	Elsa Cruz	1997 INF	CCDR	09-01-2010	Braga 47010
60 M Barreiras-0.84	C	9,67	Vera Castro	1992 JUN	EBPGS	28-02-2010	Espinho 03013
60 M Barreiras-0.84	C	1 0,28	Ana Monjane	1993 JUV	SCB	14-02-2010	Pombal 03009
60 M Barreiras-0.84	C	1 0,28	Ana Monjane	1993 JUV	SCB	30-01-2010	Pombal/Espinho 03006
60 M Barreiras-0.84	C	1 1,07	Cristiana Cruz	1990 S23	SCB	20-12-2009	Braga 47006
60 M Barr.Inf.M/F-76	A	1 1,53	- 0,8 Elsa Cruz	1997 INF	AAB	18-04-2010	Guimarães 47026
60 M Barr.Ini.Fem-76	C	1 1,19	Sandra Ferreira	1995 INI	AAB	06-02-2010	Alpiarça 03007
60 M Barr.Ini.Fem-76	C	1 2,58	Helena Carvalho	1996 INF	EBPGS	12-12-2009	Maia 41004
60 M Barr.Juv.Fem-76	C	9,81	Ana Monjane	1993 JUV	AAB	06-02-2010	Alpiarça 03007
80 M Barreiras-0,76	A	1 3,56	+ 0,7 Ana Monjane	1993 JUV	EIDH	28-04-2010	Braga 47501
80 M Barreiras-0,76	A	1 4,59	+ 1,2 Sandra Ferreira	1995 INI	CCDR	16-05-2010	Braga 47032
100 M Barreiras-0.76	A	1 6,73	0,0 Ana Monjane	1993 JUV	AAB	05-06-2010	Leiria 03020
100 M Barreiras-0.76	A	1 7,31	+ 0,2 Teresa Paulo	1992 JUN	SCB	22-05-2010	Guimarães 47035
100 M Barreiras-0.76	A	1 7,70	+ 0,2 Sandra Ferreira	1995 INI	CCDR	22-05-2010	Guimarães 47035
100 M Barreiras-0.84	A	1 6,08	+ 0,5 Vera Castro	1992 JUN	EBPGS	11-07-2010	Guimarães 47042
100 M Barreiras-0.84	A	1 6,50	0,0 Narciso Vieira	1996 INI	EBPGS	20-03-2010	Arcos de Valdevez 49018
100 M Barreiras-0.84	A	1 8,30	- 0,1 Marlene Chaves	1994 JUV	SCB	09-06-2010	Braga 41027
300 M Barreiras-0,76	A	5 2,18	Vanda Pinto	1993 JUV	SCB	20-06-2010	Guimarães 03030
400 M Barreiras-0.76	A	6 5,67	Vera Castro	1992 JUN	EBPGS	10-07-2010	Guimarães 47042
400 M Barreiras-0.76	A	6 8,11	Céu Nunes	1976 SEN	SCB	13-06-2010	Lisboa 03027
400 M Barreiras-0.76	A	1 1 2,76	Vanda Pinto	1993 JUV	SCB	02-06-2010	Braga 41027
1.500 Mt.Obstáculos	A	5 0 1,75	Elsa Gomes	1996 INI	SCB	07-07-2010	Braga 47041
2.000 Mt.Obstáculos	A	7 3 8,09	Catarina Rodrigues	1994 JUV	AAB	05-06-2010	Leiria 03020
3.000 Mt.Obstáculos	A	9 1 8,54	Jéssica Augusto	1981 SEN	IND-B	09-06-2010	Huelva 01007
3.000 Mt.Obstáculos	A	1 0 0 9,04	Salomé Rocha	1990 S23	FCV	17-07-2010	Leiria 03034
3.000 Mt.Obstáculos	A	1 1 1 5,81	Bárbara Ferreira	1991 JUN	SCB	03-07-2010	Setúbal 03032
Salto em Comprimento	A	5,63	+ 0,1 Sónia Marques	1986 SEN	SCB	03-07-2010	Braga 47040
Salto em Comprimento	A	5,23	+ 0,6 Vera Castro	1992 JUN	EBPGS	01-05-2010	Braga 47028
Salto em Comprimento	A	5,11	+ 1,8 Ana João Oliveira	1994 JUV	SCB	03-07-2010	Braga 47040
Salto em Comprimento	A	4,76	+ 1,7 Sandra Ferreira	1995 INI	CCDR	09-05-2010	Braga 47030
Salto em Comprimento	A	4,45	+ 1,4 Catarina Andrade	1997 INF	IND-B	06-06-2010	Braga 47037
Salto em Comprimento	C	4,19	Cristiana Cruz	1990 S23	SCB	16-01-2010	Braga 47012
Salto em Comprimento	A	3,55	0,0 Ana Sofia Costa	1999 BEN-B	PRADO	17-04-2010	Guimarães 47027
Salto em Comprimento	A	2,78	0,0 Eva Fontes	2002 Ben-A	SCB	03-07-2010	Braga 47040
Triplo Salto	A	11,85	- 0,4 Sónia Marques	1986 SEN	SCB	17-07-2010	Leiria 03034
Triplo Salto	A	11,61	+ 0,3 Ana Monjane	1993 JUV	SCB	16-05-2010	Braga 47032
Triplo Salto	C	10,62	Teresa Paulo	1992 JUN	SCB	30-01-2010	Pombal/Espinho 03006
Lançam.Martelo-3Kg	A	52,42	Alda Fernandes	1993 JUV	SCB	01-07-2010	Lovelhe 49040



Melhores Marcas da Época

(Femininos)

Lançam.Martelo-3Kg	A	36,90	Filipa Brito	1995 INI	SCB	11-06-2010	Guimarães 47039
Lançam.Martelo-4Kg	A	44,02	Alda Fernandes	1993 JUV	SCB	12-06-2010	Lisboa 03027
Lançam.Martelo-4Kg	A	38,10	Joana Silva	1984 SEN	SCB	11-07-2010	Guimarães 47042
Lançam.Martelo-4Kg	A	37,40	Cristiana Cruz	1990 S23	SCB	27-12-2009	Guimarães 47008
Lançamento Peso-2Kg	A	11,38	Elsa Cruz	1997 INF	CCDR	08-05-2010	Braga 47030
Lançamento Peso-2Kg	C	4,86	Beatriz Santos	2000 BEN-B	EAMS	23-01-2010	Braga 47014
Lançamento Peso-2Kg	C	3,68	Ana Domingues	2001 Ben-A	IND-B	23-01-2010	Braga 47014
Lançamento Peso-3Kg	A	12,92	Alda Fernandes	1993 JUV	SCB	16-05-2010	Braga 47032
Lançamento Peso-3Kg	A	10,70	Filipa Brito	1995 INI	SCB	22-05-2010	Guimarães 47035
Lançamento Peso-3Kg	C	6,91	Helena Carvalho	1996 INF	EBPGS	12-12-2009	Maia 41004
Lançamento Peso-4Kg	A	13,44	Alexandra Gonçalves	1979 SEN	SCB	13-06-2010	Lisboa 03027
Lançamento Peso-4Kg	A	10,77	Alda Fernandes	1993 JUV	SCB	08-05-2010	Braga 47030
Lançamento Peso-4Kg	C	10,04	Claudia Santos	1992 JUN	SCB	16-01-2010	Braga 47012
Lançamento Peso-4Kg	C	9,63	Claudia Ramôa	1990 S23	SCB	16-01-2010	Braga 47012
Lançamento Peso-5Kg	A	9,08	Iuri Costa	1993 JUV	EBPGS	20-03-2010	Arcos de Valdevez 49018
Arremesso Bola-163Gr	A	17,98	Beatriz Santos	2000 BEN-B	IND-B	15-05-2010	Braga 47032
Arremesso Bola-163Gr	A	12,61	Eva Fontes	2002 Ben-A	SCB	27-03-2010	Braga 47025
Dardo 400 Gr	A	12,02	Raquel Lourenço	1997 INF	SCB	06-06-2010	Braga 47037
Dardo 500 Gr	A	14,87	Sandra Ferreira	1995 INI	AAB	17-04-2010	Guimarães 47026
Dardo 600 Gr	A	36,60	Claudia Ramôa	1990 S23	SCB	01-05-2010	Braga 47028
Dardo 600 Gr	A	34,72	Alexandra Gonçalves	1979 SEN	SCB	15-05-2010	Lisboa 12041
Dardo 600 Gr	A	28,23	Vera Castro	1992 JUN	EBPGS	23-05-2010	Lisboa-Est.Univ 03022
Dardo 600 Gr	A	27,43	Margarida Ferreira	1994 JUV	SCB	22-05-2010	Guimarães 47035
Disco 0,750 Kg	A	31,06	Filipa Brito	1995 INI	SCB	16-06-2010	Cerveira 49038
Disco 1 Kg	A	45,29	Alexandra Gonçalves	1979 SEN	SCB	30-05-2010	Vários 03025
Disco 1 Kg	A	38,34	Alda Fernandes	1993 JUV	SCB	05-07-2010	França 01010
Disco 1 Kg	A	34,34	Cristiana Cruz	1990 S23	SCB	27-12-2009	Guimarães 47008
Disco 1 Kg	A	31,24	Claudia Santos	1992 JUN	SCB	21-03-2010	Guimarães 47024
Disco 1 Kg	A	28,59	Filipa Brito	1995 INI	SCB	08-05-2010	Braga 47030
Triatlo - Infantis	C	1363	Elsa Cruz	1997 INF	CCDR	16-01-2010	Braga 47011
			548 436 379				
Triatlo-Infan (B68)	C	1364	Elsa Cruz	1997 INF	CCDR	09-01-2010	Braga 47010
			581 471 312				
Pentatlo - Infantis	A	2346	+ 0,8 Elsa Cruz	1997 INF	AAB	18-04-2010	Guimarães 47026
			521 564 453 391 417				
Triatlo - Iniciados	C	1171	Sandra Ferreira	1995 INI	CCDR	16-01-2010	Braga 47011
			343 471 357				
Heptatlo - Iniciados	A	2748	+ 2,6 Sandra Ferreira	1995 INI	AAB	18-04-2010	Guimarães 47026
			500 194 321 502 454 320 457				
Pentatlo Infantil	A	2311	+ 0,5 Elsa Cruz	1997 INF	CCDR	28-03-2010	Braga 47025
			536 598 438 322 417				
Triatlo - Juvenis	C	1936	Ana Monjane	1993 JUV	AAB	06-02-2010	Alpiarça 03007
			795 748 393				
Heptatlo - Juvenis	A	3524	+ 0,5 Ana Monjane	1993 JUV	AAB	18-04-2010	Guimarães 47026
			620 795 438 597 469 199 406				
Pentatlo (Jun/Sen)	C	2939	Vera Castro	1992 JUN	EBPGS	28-02-2010	Espinho 03013
			775 481 487 546 650				
Pentatlo (Jun/Sen)	C	1946	Cristiana Cruz	1990 S23	SCB	20-12-2009	Braga 47006
			525 588 486 347 0				
Heptalo - Juniores	A	3971	+ 2,0 Vera Castro	1992 JUN	EBPGS	23-05-2010	Lisboa-Est.Univ 03022
			683 470 486 680 548 443 661				
Heptalo - Seniores	A	3398	0,0 Vera Castro	1992 JUN	EBPGS	28-03-2010	Braga 47025
			684 502 677 567 424 544				
4X80 Metros	A	4 2,52	A A Braga	1995 INI	AAB	05-06-2010	Leiria 03020
			Flá'via Taveira (1996) / Rose Trindade (1995) / Rita Alves (1995) / Sandra Ferreira (1995)				
4X100 Metros Planos	A	5 0,25	S. C. Braga	1979 SEN	SCB	12-06-2010	Lisboa 03027
			Rita Lourenço (1992) / Inês Oliveira (1986) / Sonia Marques (1986) / Ana Joao Oliveira (1994)				



## Melhores Marcas da Época

(Femininos)

---

<b>4X100 Metros Planos</b>	A	<b>5 0,25</b>	<b>S. C. Braga</b>	1986 <b>SEN</b>	<b>SCB</b>	29-05-2010 Vários 03025 <i>Inês Oliveira (1986) / Sonia Marques (1986) / Ana Joao Oliveira (1994) / Rita Lourenço (1992)</i>
<b>4X100 Metros Planos</b>	A	<b>5 3,31</b>	<b>A A Braga</b>	1993 <b>JUV</b>	<b>AAB</b>	06-06-2010 Leiria 03020 <i>Marlene Chaves (1994) / Ana Joao Oliveira (1994) / Susana Fernandes (1994) / Vanda Pinto (1993)</i>
<b>4X200 Metros</b>	C	<b>1 5 5,45</b>	<b>S. C. Braga</b>	1991 <b>JUN</b>	<b>SCB</b>	24-01-2010 Pombal 03005 <i>Ana Joao Oliveira (1994) / Ana Monjane (1993) / Catarina Rodrigues (1994) / Ana Pereira (1991)</i>
<b>4X300 Metros</b>	A	<b>3 0 7,52</b>	<b>S. C. Braga</b>	1993 <b>JUV</b>	<b>SCB</b>	20-06-2010 Guimarães 03030 <i>Ana Joao Oliveira (1994) / Rose Trindade (1995) / Rita Alves (1995) / Vanda Pinto (1993)</i>
<b>4X400 Metros</b>	A	<b>3 5 7,30</b>	<b>S. C. Braga</b>	1976 <b>SEN</b>	<b>SCB</b>	13-06-2010 Lisboa 03027 <i>Zita Soons (1979) / Patricia Caldas (1994) / Joana Costa (1988) / Ma Ceu Nunes (1976)</i>
<b>3.000 Metros Marcha</b>	A	<b>1 4 4 0,58</b>	<b>Claudia Conceição</b>	1989 <b>S23</b>	<b>SCB</b>	12-06-2010 Lisboa 03027
<b>10.000 Metros Marcha</b>	A	<b>5 2 4 0,99</b>	<b>Claudia Conceição</b>	1989 <b>S23</b>	<b>SCB</b>	01-05-2010 Rio Maior 03018





## Melhores Marcas da Época

## (Masculinos)

100 Metros planos	A	1 0,90	+ 2,0	Raul Veloso	1981 SEN	CCDR	03-07-2010 Braga 47040
100 Metros planos	A	1 1,27	+ 1,8	Hélder Pinto	1993 JUV	SCB	03-07-2010 Braga 47040
100 Metros planos	A	1 1,47	- 1,7	Joaquim Rodrigues	1990 S23	CCDR	10-07-2010 Guimarães 47042
100 Metros planos	A	1 1,56	+ 1,6	Marcelino Vieira	1991 JUN	SCB	29-05-2010 Vários 03025
100 Metros planos	A	1 1,96	+ 1,9	Ricardo Ferreira	1995 INI	SCB	22-05-2010 Guimarães 47035
80 Metros Planos	A	9,74	+ 0,8	Ricardo Ferreira	1995 INI	SCB	30-06-2010 Maia 41030
80 Metros Planos	A	1 0,47	- 0,5	Eduardo Sousa	1997 INF	EAMS	01-05-2010 Braga 47028
60 Metros Planos	C	7,04		Raul Veloso	1981 SEN	CCDR	13-02-2010 Pombal 03010
60 Metros Planos	C	7,24		Joaquim Rodrigues	1990 S23	CCDR	06-02-2010 Espinho 03008
60 Metros Planos	C	7,38		Bruno Giesteira	1993 JUV	SCB	16-01-2010 Braga 47012
60 Metros Planos	C	7,48		Duarte Silva	1992 JUN	CCDR	19-12-2009 Braga 47006
60 Metros Planos	C	7,75		Ricardo Ferreira	1995 INI	SCB	23-01-2010 Braga 47014
60 Metros Planos	A	8,47	- 0,4	Nuno Braga	1997 INF	JUNI	05-06-2010 Braga 47037
60 Metros Planos	A	9,58	- 0,4	Tomás Casimiro	1999 BEN-B	JUNI	05-06-2010 Braga 47037
60 Metros Planos	C	1 0,18		Pedro Vilas Boas	2001 Ben-A	SCB	12-12-2009 Braga 47004
50 Metros	A	8,02	+ 0,7	Alfredo Cabelho	1999 BEN-B	MOURE	01-05-2010 Braga 47028
50 Metros	A	8,45	+ 0,7	António Vilas Boas	2001 Ben-A	SCB	01-05-2010 Braga 47028
50 Metros	A	9,43	+ 0,7	André Cerqueira	2002 SEN	SCB	01-05-2010 Braga 47028
40 Metros	A	5,33		Hélder Pinto	1993 JUV	EIDH	17-04-2010 Guimarães 47027
40 Metros	A	5,74		Filipe Pereira	1995 INI	PRADO	17-04-2010 Guimarães 47027
40 Metros	A	6,36		Luís Vieira	1997 INF	EIDH	17-04-2010 Guimarães 47027
40 Metros	A	6,39		Tiago Costa	1999 BEN-B	PRADO	17-04-2010 Guimarães 47027
200 Metros	A	2 2,43	+ 1,7	Raul Veloso	1981 SEN	CCDR	16-06-2010 Maia 41029
200 Metros	A	2 3,44	+ 2,0	Marcelino Vieira	1991 JUN	SCB	16-06-2010 Maia 41029
200 Metros	A	2 3,49	+ 1,2	Hélder Pinto	1993 JUV	SCB	09-06-2010 Braga 41027
200 Metros	C	2 3,60		Joaquim Rodrigues	1990 S23	CCDR	09-01-2010 Braga 47010
200 Metros	A	2 4,44	+ 1,3	Ricardo Ferreira	1995 INI	SCB	01-05-2010 Braga 47028
150 Metros	A	1 8,27	- 1,4	Ricardo Ferreira	1995 INI	SCB	30-06-2010 Maia 41030
150 Metros	A	1 9,86	+ 1,1	Luís Machado	1997 INF	LFC	12-06-2010 Meadela 49037
150 Metros	A	2 2,78	0,0	Alfredo Cabello	1999 BEN-B	MOURE	09-05-2010 Braga 47030
150 Metros	C	2 5,18		Pedro Vilas Boas	2001 Ben-A	SCB	30-01-2010 Braga 47015
250 Metros Planos	A	3 1,35		Ricardo Ferreira	1995 INI	SCB	12-06-2010 Meadela 49037
300 Metros Planos	A	3 6,18		Raul Veloso	1981 SEN	CCDR	01-05-2010 Braga 47028
300 Metros Planos	A	3 7,35		Pedro Novais	1993 JUV	EBPGS	20-02-2010 Maia 41013
300 Metros Planos	A	3 7,65		Nuno Sousa	1989 S23	IND-B	01-05-2010 Braga 47028
300 Metros Planos	A	3 8,38		Diogo Miranda	1992 JUN	CCDR	01-05-2010 Braga 47028
300 Metros Planos	C	4 0,40		Ricardo Ferreira	1995 INI	SCB	30-01-2010 Braga 47015
400 Metros Planos	A	5 0,71		José Araújo	1983 SEN	CCDR	12-06-2010 Lisboa 03028
400 Metros Planos	A	5 1,35		Joni Rodrigues	1989 S23	IND-VC	10-07-2010 Guimarães 47042
400 Metros Planos	A	5 1,35		Márcio Pereira	1989 S23	CCDR	22-05-2010 Guimarães 47035
400 Metros Planos	A	5 2,15		Diogo Miranda	1992 JUN	CCDR	07-07-2010 Braga 47041
400 Metros Planos	A	5 3,07		Pedro Novais	1993 JUV	EBPGS	10-07-2010 Guimarães 47042
600 Metros	C	1 4 8,24		Rafael Silva	1997 INF	LFC-F	12-12-2009 Braga 47004
600 Metros	C	1 5 6,51		Diogo Silveira	1999 BEN-B	FCV	06-02-2010 Braga 47017
800 Metros	C	1 5 2,24		Renato Silva	1981 SEN	CCDR	28-02-2010 Espinho 03012
800 Metros	A	1 5 5,40		Márcio Pereira	1989 S23	CCDR	19-05-2010 Maia 41023
800 Metros	A	1 5 7,73		Francisco Rodrigues	1995 INI	GRAC	20-06-2010 Guimarães 03030
800 Metros	A	2 0 0,55		Fernando Pinto	1994 JUV	SCB	07-07-2010 Braga 47041
800 Metros	A	2 0 1,40		André Silva	1992 JUN	LFC-F	19-05-2010 Maia 41023
800 Metros	A	2 1 7,04		José Araújo	1959 VET	CCDCS	22-05-2010 Guimarães 47035
1.000 Metros	A	2 3 4,70		Francisco Rodrigues	1995 INI	AAB	22-05-2010 Lisboa-Est.Univ 03024
1.000 Metros	A	2 3 6,34		Marco Oliveira	1990 S23	NAJ	08-05-2010 Braga 47030
1.000 Metros	C	2 3 7,59		André Silva	1992 JUN	LFC-F	19-12-2009 Braga 47005
1.000 Metros	A	2 4 0,51		Jose Araujo	1983 SEN	CCDR	08-05-2010 Braga 47030



Melhores Marcas da Época (Masculinos)

1.000 Metros	A	2 4 3,16	Fernando Pinto	1994 JUV	EIDH	17-04-2010	Guimarães 47027
1.000 Metros	A	3 0 9,29	Armindo Araújo	1964 VET	MFC	08-05-2010	Braga 47030
1.000 Metros	C	3 1 1,80	Rafael Silva	1997 INF	LFC-F	19-12-2009	Braga 47005
1.000 Metros	C	3 3 9,00	Alfredo Cabelho	1999 BEN-B	MOURE	12-02-2010	Braga 47018
1.500 Metros	C	3 5 5,36	Renato Silva	1981 SEN	CCDR	13-02-2010	Pombal 03010
1.500 Metros	A	3 5 6,47	José Silva	1989 S23	SCB	26-06-2010	Lisboa 03031
1.500 Metros	C	4 0 6,36	André Silva	1992 JUN	LFC-F	06-02-2010	Braga 47017
1.500 Metros	A	4 1 2,08	Ângelo Ribeiro	1993 JUV	GDUC	07-07-2010	Braga 47041
1.500 Metros	A	4 1 2,58	Hélder Costa	1995 INI	GRAC	19-06-2010	Guimarães 03030
1.500 Metros	A	4 2 7,15	Henrique Dias	1966 VET	IND-B	17-04-2010	Guimarães 47026
Milha	C	4 3 5,14	Francisco Rodrigues	1995 INI	GRAC	13-02-2010	Braga 47019
3.000 Metros	A	8 1 3,10	Bruno Jesus	1982 SEN	NAJ	19-05-2010	Maia 41023
3.000 Metros	A	8 1 7,30	Jorge Santa Cruz	1989 S23	NAJ	11-06-2010	Vigo 01011
3.000 Metros	A	8 5 8,94	André Silva	1992 JUN	LFC-F	09-06-2010	Braga 41027
3.000 Metros	A	9 1 0,71	Ângelo Ribeiro	1993 JUV	GDUC	09-06-2010	Braga 41027
3.000 Metros	C	9 5 6,99	Armindo Araújo	1964 VET	MFC	13-02-2010	Braga 47019
5.000 Metros	A	1 4 2 6,05	Jorge Santa Cruz	1989 S23	NAJ	30-06-2010	Maia 41030
5.000 Metros	A	1 5 0 7,98	Sérgio Dias	1985 SEN	CCDR	12-06-2010	Lisboa 03028
5.000 Metros	A	1 6 0 7,60	Miguel Faria	1992 JUN	FCV	02-06-2010	Braga 41027
5.000 Metros	A	1 6 3 9,45	José Araújo	1959 VET	CCDCS	23-05-2010	Guimarães 47035
10.000 Metros	A	2 9 3 5,28	Tiago Costa	1988 S23	SCB	10-07-2010	Guimarães 03033
10.000 Metros	A	3 6 1 2,10	José Teixeira	1963 VET	CCDCS	22-05-2010	Guimarães 47035
60 M Barr.Inf.M/F-68	A	1 3,12 + 0,7	Guilherme Freitas	1998 INF	EAMS	28-03-2010	Braga 47025
60 M Barr.Jun.M.1,00	C	9,09	Duarte Silva	1992 JUN	CCDR	09-01-2010	Braga 47010
60 M Barreiras-1.06	C	9,49	Duarte Silva	1992 JUN	CCDR	30-01-2010	Pombal/Espinho 03006
60 M Barr.Inf.M/F-76	A	1 2,10 + 0,2	Ricardo Cruz	1997 INF	AAB	18-04-2010	Guimarães 47026
60 M Barr.Ini.Mas-84	C	9,03	Pedro Silva	1995 INI	SCB	16-01-2010	Braga 47011
60 M Barr.Juv.Mas-91	C	8,88	Hélder Pinto	1993 JUV	SCB	16-01-2010	Braga 47011
80 M Barreiras-0,84	A	1 2,77 0,0	Narciso Vieira	1996 INI	EBPGS	28-04-2010	Braga 47501
100 M Barreiras-0,84	A	1 4,23 + 0,8	Pedro Silva	1995 INI	AAB	06-06-2010	Leiria 03020
100 M Barreiras-0,91	A	1 4,99 + 2,0	Hélder Pinto	1993 JUV	EIDH	28-04-2010	Braga 47501
110 M Barreiras-0,91	A	1 4,94 + 1,5	Hélder Pinto	1993 JUV	SCB	19-06-2010	Guimarães 03030
110 M Barreiras-0,91	A	1 7,16 + 1,4	Pedro Silva	1995 INI	SCB	22-05-2010	Guimarães 47035
110M Barreiras-1,00	A	1 8,83 - 0,2	Jorge Rodrigues	1994 JUV	CCDR	09-06-2010	Braga 41027
110 M Barreiras-1,06	A	1 7,16 + 1,2	Sérgio Silva	1985 SEN	CCDR	11-07-2010	Guimarães 47042
110 M Barreiras-1,06	A	1 7,28 + 1,4	Duarte Silva	1992 JUN	CCDR	22-05-2010	Guimarães 47035
300 M Barreiras-0,84	A	4 3,81	Gabriel Fernandes	1993 JUV	EBPGS	23-05-2010	Guimarães 47035
300 M Barreiras-0,84	A	4 4,88	Narciso Vieira	1996 INI	EBPGS	23-05-2010	Guimarães 47035
400 M Barreiras-0,84	A	5 9,51	Duarte Silva	1992 JUN	CCDR	06-06-2010	Braga 47037
400 M Barreiras-0,91	A	5 9,07	Rui Gomes	1987 SEN	CCDR	23-05-2010	Guimarães 47035
400 M Barreiras-0,91	A	5 9,70	Duarte Silva	1992 JUN	CCDR	10-07-2010	Guimarães 47042
400 M Barreiras-0,91	A	1 0 5,87	Iuri Costa	1993 JUV	EBPGS	02-06-2010	Braga 41027
1.500 Mt.Obstáculos	A	4 2 3,56	Hélder Costa	1995 INI	AAB	05-06-2010	Leiria 03020
2.000 Mt.Obstáculos	A	6 3 5,77	Fernando Pinto	1994 JUV	AAB	05-06-2010	Leiria 03020
3.000 Mt.Obstáculos	A	9 0 1,94	Jorge Santa Cruz	1989 S23	NAJ	18-07-2010	Leiria 03034
3.000 Mt.Obstáculos	A	9 5 0,21	Ricardo Dias	1985 SEN	CCDR	30-05-2010	Vários 03025
3.000 Mt.Obstáculos	A	1 0 1 2,56	Miguel Faria	1992 JUN	FCV	09-06-2010	Braga 41027
Salto em Comprimento	A	6,98 + 0,3	Sérgio Silva	1985 SEN	CCDR	03-07-2010	Braga 47040
Salto em Comprimento	A	6,38 + 0,3	Joaquim Rodrigues	1990 S23	CCDR	03-07-2010	Braga 47040
Salto em Comprimento	A	6,20 - 1,2	Rafael Vilas Boas	1995 INI	AAB	06-06-2010	Leiria 03020
Salto em Comprimento	A	6,10 - 1,5	João Simões	1994 JUV	CCDR	01-05-2010	Braga 47028
Salto em Comprimento	C	5,52	Duarte Silva	1992 JUN	CCDR	19-12-2009	Braga 47006
Salto em Comprimento	A	4,32 0,0	Nuno Braga	1997 INF	JUNI	07-07-2010	Braga 47041
Salto em Comprimento	A	4,00 0,0	Nelson Lima	1999 BEN-B	PRADO	17-04-2010	Guimarães 47027



Melhores Marcas da Época

(Masculinos)

Salto em Comprimento	A	3,09	+ 1,1	Emanuel Rodrigues	2002	Ben-A	SCB	06-06-2010	Braga 47037
Triplo Salto	A	14,25	+ 1,1	Sérgio Silva	1985	SEN	CCDR	11-07-2010	Guimarães 47042
Triplo Salto	A	13,41	0,0	Rafael Vilas Boas	1995	INI	SCB	03-07-2010	Braga 47040
Triplo Salto	A	12,90	+ 1,9	João Pacheco	1993	JUV	SCB	23-05-2010	Guimarães 47035
Triplo Salto	A	12,40	+ 1,0	Duarte Silva	1992	JUN	CCDR	15-05-2010	Braga 47032
Lançam.Martelo-4Kg	A	33,10		Rui Silva	1995	INI	SCB	11-06-2010	Guimarães 47039
Lançam.Martelo-5Kg	A	43,81		Daniel Costa	1994	JUV	SCB	25-07-2010	Leiria 24001
Lançam.Martelo-5Kg	A	25,45		Rui Silva	1995	INI	SCB	22-05-2010	Guimarães 47035
Lançam.Martelo-6 Kg	A	35,05		Bruno Costa	1994	JUV	SCB	02-06-2010	Braga 41027
Lançam.Martelo-7,26K	A	41,69		Hélder Serrao	1984	SEN	CDRCA	27-12-2009	Guimarães 47008
Lançamento Peso-2Kg	A	6,25		José Gomes	1999	BEN-B	MOURE	01-05-2010	Braga 47028
Lançamento Peso-2Kg	A	4,63		António Vilas Boas	2001	Ben-A	SCB	03-07-2010	Braga 47040
Lançamento Peso-3Kg	A	10,61		Nuno Dinis	1998	INF	DIDAXIS	15-05-2010	Guimarães 47033
Lançamento Peso-3Kg	C	5,80		Gonçalo Silva	1999	BEN-B	SCB	30-01-2010	Braga 47015
Lançamento Peso-3Kg	C	3,98		Pedro Vilas Boas	2001	Ben-A	SCB	13-02-2010	Braga 47019
Lançamento Peso-4Kg	A	11,51		Tiago Silva	1995	INI	EBPGS	03-07-2010	Braga 47040
Lançamento Peso-5Kg	C	11,88		Jorge Rodrigues	1994	JUV	CCDR	30-01-2010	Braga 47015
Lançamento Peso-5Kg	A	9,65		Rui Silva	1995	INI	SCB	23-05-2010	Guimarães 47035
Lançamento Peso-5Kg	C	7,96		João Loureiro	1992	JUN	SCB	30-01-2010	Braga 47015
Lançamento Peso-6Kg	A	11,48		André Santos	1992	JUN	CCDR	27-12-2009	Guimarães 47008
Lançamento Peso-6Kg	A	10,14		Jorge Rodrigues	1994	JUV	CCDR	02-06-2010	Braga 41027
Lançamento Peso-7.26	C	13,25		Pedro Veloso	1977	SEN	SCB	30-01-2010	Pombal/Espinho 03006
Lançamento Peso-7.26	C	10,84		António Ribeiro	1963	VET	IND-B	17-01-2010	Braga 47012
Lançamento Peso-7.26	A	10,39		André Santos	1992	JUN	CCDR	15-05-2010	Braga 47032
Arremesso Bola-163Gr	A	22,80		João Guerra	1999	BEN-B	MOURE	27-03-2010	Braga 47025
Arremesso Bola-163Gr	A	17,64		António Vilas Boas	2001	Ben-A	SCB	15-05-2010	Braga 47032
Arremesso Bola-163Gr	A	14,12		André Cerqueira	2002	SEN	SCB	27-03-2010	Braga 47025
Dardo 400 Gr	A	12,00		Goncalo Borges	1997	INF	SCB	09-05-2010	Braga 47030
Dardo 600 Gr	A	38,33		Tiago Silva	1995	INI	EBPGS	16-05-2010	Braga 47032
Dardo 700 Gr	A	44,95		Paulo Silva	1994	JUV	CDRCA	15-05-2010	Guimarães 47033
Dardo 700 Gr	A	29,43		Pedro Meireles	1996	INI	SCB	23-05-2010	Guimarães 47035
Dardo 800 Gr	A	53,30		Hugo Silva	1990	S23	CCDR	12-06-2010	Lisboa 03028
Dardo 800 Gr	A	41,37		Márcio Cunha	1978	SEN	IND-B	27-12-2009	Guimarães 47008
Dardo 800 Gr	A	38,83		Paulo Silva	1994	JUV	AMA	02-06-2010	Braga 41027
Disco 1 Kg	A	44,27		Rui Silva	1995	INI	SCB	05-06-2010	Braga 47037
Disco 1 Kg	A	44,22		Alexandra Gonçalves	1979	SEN	SCB	03-06-2010	Lisboa 12043
Disco 1 Kg	A	33,12		Margarida Ferreira	1994	JUV	SCB	05-06-2010	Braga 47037
Disco 1.5 Kg	A	36,41		Daniel Costa	1994	JUV	SCB	25-07-2010	Leiria 24001
Disco 1.5 Kg	A	28,46		Rui Silva	1995	INI	SCB	22-05-2010	Guimarães 47035
Disco 1.750 Kg	A	37,24		André Santos	1992	JUN	CCDR	27-12-2009	Guimarães 47008
Disco 1.750 Kg	A	30,34		Daniel Costa	1994	JUV	SCB	09-06-2010	Braga 41027
Disco 2 KgS	A	36,38		Sérgio Santos	1986	SEN	CCDR	13-06-2010	Lisboa 03028
Disco 2 KgS	A	32,62		André Santos	1992	JUN	CCDR	23-05-2010	Guimarães 47035
Disco 2 KgS	A	32,02		António Ribeiro	1963	VET	IND-B	10-07-2010	Guimarães 47042
Disco 2 KgS	A	28,95		Daniel Costa	1994	JUV	SCB	10-07-2010	Guimarães 47042
Triatlo - Infantis	C	514		Fábio Melo	1997	INF	JUNI	16-01-2010	Braga 47011
				26 348 140					
Triatlo-Infan (B68)	C	465		Fábio Melo	1997	INF	JUNI	09-01-2010	Braga 47010
				73 249 143					
Pentatlo - Infantis	A	1496	+ 1,1	Ricardo Cruz	1997	INF	AAB	18-04-2010	Guimarães 47026
				276 188 215 323 494					
Triatlo - Iniciados	C	1665		Pedro Silva	1995	INI	SCB	16-01-2010	Braga 47011
				739 409 517					
Heptatlo - Iniciados	A	3684	+ 1,6	Rafael Vilas Boas	1995	INI	AAB	18-04-2010	Guimarães 47026
				524 574 228 509 416 696 737					



## Melhores Marcas da Época

## (Masculinos)

<b>Pentatlo Infantil</b>	A	<b>978</b>	+ 0,7	<b>Diogo Martins</b>	1997	INF	SCB	28-03-2010	Braga 47025
				229 219 102 213 215					
<b>Triatlo - Juvenis</b>	C	<b>1946</b>		<b>Hélder Pinto</b>	1993	JUV	SCB	16-01-2010	Braga 47011
				772 564 610					
<b>Octatlo Juv(Atl.Com)</b>	A	<b>4512</b>	+ 1,4	<b>Hélder Pinto</b>	1993	JUV	AAB	18-04-2010	Guimarães 47026
				703 550 533 613 755 480 321 557					
<b>Heptalo - Juniores</b>	C	<b>3619</b>		<b>Duarte Silva</b>	1992	JUN	CCDR	20-12-2009	Braga 47006
				719 485 454 480 639 179 663					
<b>4X80 Metros</b>	A	<b>3 7,11</b>		<b>A A Braga</b>	1995	INI	AAB	05-06-2010	Leiria 03020
				Eduardo Sa (1995) / Ricardo Ferreira (1995) / Pedro Silva (1995) / Rafael Vilas Boas (1995)					
<b>4X100 Metros Planos</b>	A	<b>4 4,19</b>		<b>C.Cult Desp Ribeirão</b>	1980	SEN	CCDR	12-06-2010	Lisboa 03028
				Duarte Silva (1992) / Joaquim Rodrigues (1990) / Sergio Silva (1985) / Raul Veloso (1981)					
<b>4X100 Metros Planos</b>	A	<b>4 4,65</b>		<b>C.Cult Desp Ribeirão</b>	1981	JUN	CCDR	22-05-2010	Guimarães 47035
				Duarte Silva (1992) / Sergio Silva (1985) / Joaquim Rodrigues (1990) / Raul Veloso (1981)					
<b>4X100 Metros Planos</b>	A	<b>4 5,18</b>		<b>S. C. Braga</b>	1993	JUV	SCB	19-06-2010	Guimarães 03030
				Andre Araujo (1993) / Helder Pinto (1993) / Ricardo Ferreira (1995) / João Pacheco (1993)					
<b>4X200 Metros</b>	C	<b>1 4 0,36</b>		<b>Eb Gonçalo Sampaio</b>	1993	JUV	EBPGS	13-02-2010	Braga 47019
				Francisco Araújo (1993) / Jose Rodrigues (1993) / Iuri Costa (1993) / Pedro Novais (1993)					
<b>4X200 Metros</b>	C	<b>9 9 9 9,99</b>		<b>C.Cult Desp Ribeirão</b>	1988	S23	CCDR	07-02-2010	Espinho 03008
				Rui Araujo (1988) / Duarte Silva (1992) / Diogo Miranda (1992) / Joaquim Rodrigues (1990)					
<b>4X300 Metros</b>	A	<b>2 3 3,56</b>		<b>S. C. Braga</b>	1993	JUV	SCB	20-06-2010	Guimarães 03030
				João Pacheco (1993) / Andre Araujo (1993) / Ricardo Ferreira (1995) / Helder Pinto (1993)					
<b>4X400 Metros</b>	A	<b>3 2 4,93</b>		<b>C.Cult Desp Ribeirão</b>	1980	SEN	CCDR	13-06-2010	Lisboa 03028
				Diogo Miranda (1992) / Jose Araujo (1983) / Rui Araujo (1988) / Renato Silva (1981)					
<b>4X400 Metros</b>	A	<b>3 2 9,63</b>		<b>C.Cult Desp Ribeirão</b>	1981	S23	CCDR	30-05-2010	Vários 03025
				Diogo Miranda / / José Araújo (1988) / Rui Araujo (1988) / Renato Silva (1981)					
<b>4.000 Metros Marcha</b>	A	<b>2 2 1 6,45</b>		<b>Joaquim Rodrigues</b>	1996	INI	ACB	29-05-2010	Póvoa de Varzim 41026
<b>5.000 Metros Marcha</b>	A	<b>2 3 1 2,93</b>		<b>Eduardo Cardoso</b>	1992	JUN	CCDR	12-06-2010	Lisboa 03028
<b>5.000 Metros Marcha</b>	A	<b>2 7 4 1,54</b>		<b>Luis Carneiro</b>	1994	JUV	EBPGS	08-05-2010	Braga 47030
<b>10.000 Metros Marcha</b>	A	<b>4 9 5 2,46</b>		<b>Eduardo Cardoso</b>	1992	JUN	CCDR	01-05-2010	Rio Maior 03018