



Melhores Marcas da Época

(Femininos)

100 Metros planos	A	1 2,77	+ 1,2	Cristiana Cunha	1991 S23	SCB	21-07-2012 Luso 38044
100 Metros planos	A	1 2,99	+ 1,6	Rose Trindade	1995 Juv	SCB	16-06-2012 Guimarães 47029
100 Metros planos	A	1 3,30	+ 1,4	Susana Fernandes	1994 Jun	EAMS	16-06-2012 Guimarães 47029
100 Metros planos	A	1 3,41	+ 1,2	Flávia Lopes	1998 Ini	REAL	28-04-2012 Braga 47514
100 Metros planos	A	1 4,54	+ 1,4	Márcia Nery	1974	EAROS	14-07-2012 Luso 38043
100 Metros planos	A	1 5,75	+ 1,4	Fátima Mota	1963	CAR	14-07-2012 Luso 38043
80 Metros Planos	A	1 0,69	+ 0,7	Catarina Andrade	1997 Ini	CLDE-B	05-05-2012 Guimarães 47025
80 Metros Planos	A	1 1,88	+ 1,2	Mariana Silva	1999 Inf	REAL	28-04-2012 Braga 47514
60 Metros Planos	A	8,51	+ 1,8	Sara Rodrigues	1999 Inf	SCB	04-07-2012 Braga 47030
60 Metros Planos	A	8,72	- 0,8	Rita Mota	1994 Jun	SCB	14-01-2012 Maia 41009
60 Metros Planos	A	9,81	- 0,4	Cátia Coutinho	2002 Ben-B	JUNI	12-05-2012 Braga 47024
60 Metros Planos	A	1 0,78	+ 0,9	Eduarda Coelho	2003 Ben-A	SCB	31-03-2012 Guimarães 47021
40 Metros	A	6,60		Fátima Silva	1999 Inf	PRADO	17-03-2012 Guimarães 47020
40 Metros	A	6,66		Ana Araújo	1998 Ini	EBPGS	17-03-2012 Guimarães 47020
40 Metros	A	7,10		Inês Silva	2002 Ben-B	EB23G	17-03-2012 Guimarães 47020
40 Metros	A	7,20		Cláudia Pereira	1996 Juv	EBPGS	17-03-2012 Guimarães 47020
200 Metros	A	2 7,40	+ 1,8	Rose Trindade	1995 Juv	SCB	11-07-2012 Braga 47030
200 Metros	A	2 7,74	+ 0,3	Rita Mota	1994 Jun	SCB	31-03-2012 Maia 41016
200 Metros	A	2 9,02	- 0,4	Claúdia Coelho	1990 S23	SCB	31-03-2012 Guimarães 47021
200 Metros	A	3 1,20	+ 1,8	Ana Rita	1997 Ini	SCB	11-07-2012 Braga 47030
200 Metros	A	3 8,20	- 0,8	Paula Quintela	1964 Vet	EAROS	10-06-2012 Braga 47028
150 Metros	A	2 0,67	+ 0,4	Rita Mota	1994 Jun	SCB	26-11-2011 Maia 41002
150 Metros	A	2 1,25	+ 1,4	Luísa Sousa	2000 Inf	SCB	11-07-2012 Braga 47030
150 Metros	A	2 4,55	0,0	Inês Mesquita	2001 Ben-B	CACOD	10-06-2012 Braga 47028
150 Metros	A	2 6,68	0,0	Diana Duarte	2003 Ben-A	LFC-F	10-06-2012 Braga 47028
250 Metros Planos	A	3 8,10		Ana Daniela Costa	1997 Ini	SCB	17-03-2012 Braga 47018
250 Metros Planos	A	4 0,38		Ana Silva	1999 Inf	CACOD	10-06-2012 Braga 47028
300 Metros Planos	A	4 4,16		Elsa Gomes	1996 Juv	AAB	02-06-2012 Fátima 03030
400 Metros Planos	A	5 9,99		Elsa Gomes	1996 Juv	SCB	16-06-2012 Guimarães 47029
400 Metros Planos	A	6 4,60		Catarina D Rodrigues	1994 Jun	SCB	14-04-2012 Guimarães 47022
400 Metros Planos	A	6 8,95		Claúdia Coelho	1990 S23	SCB	31-03-2012 Guimarães 47021
400 Metros Planos	A	7 3,39		Herminia Pereira	1963 Vet	EAROS	10-06-2012 Braga 47028
400 Metros Planos	A	8 6,60		Paula Quintela	1964	EAROS	14-07-2012 Luso 38043
600 Metros	A	1 4 3,18		Susana Malheiro	1999 Inf	LFC-F	31-03-2012 Guimarães 47021
600 Metros	A	1 4 4,49		Catarina Araújo	1997 Ini	LFC-F	26-11-2011 Maia 41002
600 Metros	A	2 0 2,75		Patrícia Martins	2002 Ben-B	DVV	17-03-2012 Braga 47018
600 Metros	A	2 1 7,87		Francisca Veiga	2003 Ben-A	EAMS	17-03-2012 Braga 47018
800 Metros	A	2 1 3,62		Elsa Gomes	1996 Juv	SCB	24-06-2012 Luso 03035
800 Metros	A	2 1 7,93		Patricia Caldas	1994 Jun	SCB	06-05-2012 Maia 41021
800 Metros	A	2 1 8,74		Bárbara Ferreira	1991 S23	SCB	04-07-2012 Braga 47030
800 Metros	A	2 2 0,11		Tânia Silva	1988 Sen	LFC-F	17-06-2012 Guimarães 47029
800 Metros	A	2 2 2,23		Sara Dias Oliveira	1997 Ini	EAROS	04-07-2012 Braga 47030
800 Metros	A	2 2 8,94		Rosa Oliveira	1966 Vet	EAROS	13-05-2012 Braga 47024
800 Metros	A	2 2 9,82		Susana Malheiro	1999 Inf	LFC-F	10-06-2012 Braga 47028
800 Metros	A	2 3 3,87		Rosa Oliveira	1966	EAROS	15-07-2012 Luso 38043
1.000 Metros	A	3 0 4,65		Ana Fernandes	1995 Juv	AAB	24-03-2012 Lisboa 03020
1.000 Metros	A	3 0 8,02		Catarina Araújo	1997 Ini	AAB	24-03-2012 Lisboa 03020
1.000 Metros	A	3 1 3,98		Susana Malheiro	1999 Inf	LFC-F	04-07-2012 Braga 47030
1.000 Metros	A	3 1 8,36		Márcia Pinto Gomes	1994 Jun	DVV	17-03-2012 Braga 47018
1.000 Metros	A	3 3 1,63		Herminia Pereira	1963 Vet	EAROS	17-03-2012 Braga 47018
1.000 Metros	A	3 4 7,39		Beatriz Fernandes	2001 Ben-B	EAROS	04-07-2012 Braga 47030
1.500 Metros	A	4 2 7,58		Doroteia Peixoto	1983 Sen	NAJ	06-06-2012 Maia 41024
1.500 Metros	A	4 3 5,69		Bárbara Ferreira	1991 S23	SCB	26-05-2012 Viana do Castelo 49028
1.500 Metros	A	4 3 8,01		Patrícia Caldas	1994 Jun	SCB	26-05-2012 Viana do Castelo 49028



Melhores Marcas da Época

(Femininos)

1.500 Metros	A	4 3 8,01	Patrícia Caldas	1994 Jun	SCB	26-05-2012	Viana do castelo 49027
1.500 Metros	A	4 4 4,72	Cátia Mendes	1996 Juv	GDUC	30-06-2012	Abrantes 03036
1.500 Metros	A	4 5 9,06	Sara Dias Oliveira	1997 Ini	EAROS	11-07-2012	Braga 47030
1.500 Metros	A	5 0 3,13	Rosa Oliveira	1966	EAROS	14-07-2012	Luso 38043
1.500 Metros	A	5 0 6,48	Rosa Oliveira	1966 Vet	EAROS	02-06-2012	Braga 47027
2000 Metros	A	6 5 7,89	Tânia Silva	1988 Sen	LFC-F	26-11-2011	Maia 41002
2000 Metros	A	6 5 9,40	Jéssica Lopes	1995 Juv	LFC-F	26-11-2011	Maia 41002
2000 Metros	A	7 3 9,40	Mónica Pereira	1993 Jun	LFC-F	26-11-2011	Maia 41002
3.000 Metros	A	9 5 9,34	Bárbara Ferreira	1991 S23	SCB	15-07-2012	Pombal 03038
3.000 Metros	A	1 0 2 8,71	Jéssica Lopes	1995 Juv	LFC-F	01-07-2012	Abrantes 03036
3.000 Metros	A	1 0 3 8,96	Patrícia Caldas	1994 Jun	SCB	31-03-2012	Guimarães 47021
5.000 Metros	A	1 6 1 6,99	Doroteia Peixoto	1983 Sen	NAJ	08-07-2012	Lisboa 03037
5.000 Metros	A	1 7 2 8,9	Bárbara Ferreira	1991 S23	SCB	20-06-2012	Maia 41027
5.000 Metros	A	1 8 2 8,27	Rosa Oliveira	1966	EAROS	15-07-2012	Luso 38043
5.000 Metros	A	1 9 4 5,10	Rita Lopes	1994 Jun	SCB	17-06-2012	Guimarães 47029
10.000 Metros	A	3 3 2 0,37	Doroteia Peixoto	1983 Sen	NAJ	24-03-2012	Lisboa 03019
10.000 Metros	A	3 4 3 6,65	Catarina Ribeiro	1990 S23	SCB	24-03-2012	Lisboa 03019
60 M Barr.Inf.M/F-76	A	1 0,94 - 0,2	Ana Araújo	1998 Ini	EBPGS	28-04-2012	Braga 47514
60 M Barr.Inf.M/F-76	A	1 1,64 - 1,9	Carla Morais	1999 Inf	AAB	06-05-2012	Maia 41021
60 M Barr.Juv.Fem-76	A	9,80 + 0,3	Rita Mota	1994 Juv	SCB	26-11-2011	Maia 41002
80 M Barreiras-0,76	A	1 3,22 - 0,3	Elsa Cruz	1997 Ini	CLDE-B	05-05-2012	Guimarães 47025
80 M Barreiras-0,76	A	1 4,65 + 1,4	Rita Alves	1995 Juv	REAL	05-05-2012	Guimarães 47025
100 M Barreiras-0,76	A	1 6,74 - 0,4	Sandra Ferreira	1995 Juv	AAB	02-06-2012	Fátima 03030
100 M Barreiras-0,84	A	1 5,63 + 1,2	Rita Mota	1994 Jun	SCB	26-05-2012	Rio Maior 03028
100 M Barreiras-0,84	A	1 7,46 - 0,7	Sandra Ferreira	1995 Juv	CCDR	17-06-2012	Guimarães 47029
300 M Barreiras-0,76	A	4 9,56	Elsa Cruz	1997 Ini	CCDR	11-07-2012	Braga 47030
300 M Barreiras-0,76	A	5 1,77	Sandra Ferreira	1995 Juv	CCDR	30-06-2012	Abrantes 03036
250 M Barreiras-0,76	A	4 9,59	Ana Silva	1999 Inf	CACOD	10-06-2012	Braga 47028
400 M Barreiras-0,76	A	7 7,72	Sandra Ferreira	1995 Juv	CCDR	16-05-2012	Maia 41023
1.500 Mt.Obstáculos	A	5 3 2,20	Sara Dias Oliveira	1997 Ini	EAROS	09-06-2012	Braga 47028
2.000 Mt.Obstáculos	A	7 1 7,80	Diana S Ribeiro	1996 Juv	AAB	02-06-2012	Fátima 03030
3.000 Mt.Obstáculos	A	1 1 3 1,10	Joana Fernandes	1992 S23	SCB	14-07-2012	Pombal 03038
3.000 Mt.Obstáculos	A	1 3 4 1,61	Bianca Magalhães	1994 Jun	AMVE	16-06-2012	Guimarães 47029
Salto em Comprimento	A	5,10	Rose Trindade	1995 Juv	SCB	11-07-2012	Braga 47030
Salto em Comprimento	A	5,03	Ana Daniela Costa	1997 Ini	SCB	11-07-2012	Braga 47030
Salto em Comprimento	A	5,03 + 1,4	Rita Mota	1994 Jun	SCB	06-06-2012	Maia 41024
Salto em Comprimento	A	4,81 0,0	Vera Castro	1992 S23	EBPGS	02-06-2012	Braga 47027
Salto em Comprimento	A	4,37 + 0,9	Márcia Nery	1974	EAROS	15-07-2012	Luso 38043
Salto em Comprimento	A	4,35	Luísa Sousa	2000 Inf	SCB	11-07-2012	Braga 47030
Salto em Comprimento	A	3,63 + 0,8	Luísa Sousa	2000 Ben-B	SCB	19-11-2011	Guimarães 47002
Salto em Comprimento	A	3,23 + 0,2	Herminia Pereira	1963	EAROS	15-07-2012	Luso 38043
Salto em Comprimento	A	2,89 0,0	Eduarda Coelho	2003 Ben-A	SCB	31-03-2012	Guimarães 47021
Triplo Salto	A	11,30 0,0	Rita Mota	1994 Jun	SCB	15-07-2012	Pombal 03038
Triplo Salto	A	10,77 0,0	Ana Daniela Costa	1997 Ini	SCB	04-07-2012	Braga 47030
Triplo Salto	A	10,12 0,0	Vera Castro	1992 S23	EBPGS	16-06-2012	Guimarães 47029
Triplo Salto	A	9,33 0,0	Juliana Silva	1996 Juv	SCB	13-05-2012	Braga 47024
Triplo Salto	A	8,99 - 0,9	Carla Novais	1999 Inf	EBPGS	09-06-2012	Braga 47028
Lançam.Martelo-3Kg	A	35,50	Filipa Brito	1995 Juv	SCB	01-05-2012	Porto 41020
Lançam.Martelo-3Kg	A	27,94	Teresa Silva	1997 Ini	SCB	01-05-2012	Porto 41020
Lançam.Martelo-3Kg	A	14,58	Isabel Soares	1999 Inf	SCB	14-07-2012	Guimarães 47031
Lançam.Martelo-4Kg	A	16,51	Fátima Mota	1963	CAR	15-07-2012	Luso 38043
Lançamento Peso-2Kg	A	10,14	Ana Oliveira	1998 Ini	EBPGS	17-03-2012	Guimarães 47020
Lançamento Peso-2Kg	A	9,53	Carla Novais	1999 Inf	EBPGS	31-03-2012	Guimarães 47021
Lançamento Peso-2Kg	A	4,78	Inês Mesquita	2001 Ben-B	CACOD	12-05-2012	Braga 47024



Melhores Marcas da Época

(Femininos)

Lançamento Peso-3Kg	A	11,87	Elsa Cruz	1997	Ini	CDDR	01-07-2012	Abrantes 03036
Lançamento Peso-3Kg	A	9,67	Inês Silva	1996	Juv	AAB	03-06-2012	Fátima 03030
Lançamento Peso-3Kg	A	8,14	Carla Novais	1999	Inf	EBPGS	09-06-2012	Braga 47028
Lançamento Peso-3Kg	A	6,14	Rita Lopes	1994	Jun	SCB	12-05-2012	Braga 47024
Lançamento Peso-4Kg	A	9,85	Rita Mota	1994	Jun	SCB	26-05-2012	Rio Maior 03028
Lançamento Peso-4Kg	A	9,55	Vera Castro	1992	S23	EBPGS	31-03-2012	Guimarães 47021
Lançamento Peso-4Kg	A	8,39	Alexandra Sarmiento	1971	Vet	CDDR	16-06-2012	Guimarães 47029
Lançamento Peso-4Kg	A	6,56	Ana Costa	1996	Juv	EBPGS	09-06-2012	Braga 47028
Arremesso Bola-163Gr	A	14,05	Inês Mesquita	2001	Ben-B	CACOD	10-06-2012	Braga 47028
Arremesso Bola-163Gr	A	10,25	Ana Fernandes	2005	Ben-A	SCB	14-04-2012	Guimarães 47022
Dardo 400 Gr	A	16,62	Carla Novais	1999	Inf	EBPGS	26-05-2012	Guimarães 47026
Dardo 500 Gr	A	24,46	Elsa Cruz	1997	Ini	AAB	03-06-2012	Fátima 03030
Dardo 500 Gr	A	15,61	Ana Costa	1996	Juv	EBPGS	26-05-2012	Guimarães 47026
Dardo 600 Gr	A	28,87	Claúdia Ramõa	1990	S23	SCB	25-02-2012	Guimarães 47016
Dardo 600 Gr	A	25,74	Vera Castro	1992	Jun	EBPGS	10-12-2011	Guimarães 47004
Dardo 600 Gr	A	23,41	Alexandra Sarmiento	1971	Vet	CDDR	16-06-2012	Guimarães 47029
Dardo 600 Gr	A	22,43	Márcia Nery	1974		EAROS	14-07-2012	Luso 38043
Dardo 600 Gr	A	20,36	Rita Mota	1994	Juv	SCB	19-11-2011	Guimarães 47002
Disco 0,750 Kg	A	40,18	Teresa Silva	1997	Ini	SCB	25-07-2012	Vila Nova de Cerveira 490
Disco 0,750 Kg	A	26,76	Isabel Soares	1999	Inf	SCB	11-07-2012	Braga 47030
Disco 1 Kg	A	31,90	Teresa Silva	1997	Ini	SCB	11-07-2012	Braga 47030
Pentatlo - Infantis	A	2000	Carla Morais	1999	Inf	AAB	06-05-2012	Maia 41021
			492 403 436 263 406					
Heptatlo - Iniciados	A	2986	Palmira Martins	1998	Ini	AAB	06-05-2012	Maia 41021
			591 188 439 629 441 367 331					
Triatlo - Juvenis	A	1925	Rita Mota	1994	Juv	SCB	17-12-2011	Maia 41006
			712 737 476					
Heptatlo - Juvenis	A	2903	Sandra Ferreira	1995	Juv	AAB	06-05-2012	Maia 41021
			600 359 402 451 413 193 485					
Heptalo - Juniores	A	4118	Rita Mota	1994	Jun	SCB	27-05-2012	Rio Maior 03028
			760 712 520 633 589 355 549					
Heptalo - Seniores	A	3380	Rita Mota	1994	Jun	SCB	29-04-2012	Luso 38028
			674 771 400 518 252 311 454					
Heptalo - Seniores	A	2612	Vera Castro	1992	S23	EBPGS	15-04-2012	Guimarães 47022
			582 399 429 474 381 347					
4X60 Metros	A	3 6,74	Sporting Clube Braga	1999	Inf	SCB	04-07-2012	Braga 47030
			Beatriz Santos (2000) / Sara Moreira (1999) / Joana Veloso (1999) / Luisa Sousa (2000)					
4X80 Metros	A	4 1,54	A A Braga	1997	Ini	AAB	02-06-2012	Fátima 03030
			Catarina Andrade (1997) / Palmira Martins (1998) / Flávia Lopes (1998) / Ana Daniela Costa (1997)					
4X100 Metros Planos	A	5 4,65	A A Braga	1995	Juv	AAB	03-06-2012	Fátima 03030
			Sandra Ferreira (1995) / Rita Alves (1995) / Rose Trindade (1995) / Juliana Silva (1996)					
4X100 Metros Planos	A	1 0 5,72	Esc.Rosa Oliveira	1963		EAROS	14-07-2012	Luso 38043
			Marcia Nery (1974) / Paula Quintela (1964) / Rosa Oliveira (1966) / Herminia Pereira (1963)					
4X300 Metros	A	3 1 2,71	Esc.Rosa Oliveira	1996	Juv	EAROS	11-07-2012	Braga 47030
			Jéssica Pontes (1995) / Sara Oliveira (1998) / Sara Dias Oliveira (1997) / Sílvia Oliveira (1996)					
4X400 Metros	A	4 2 8,62	Liberdade Fut.clube	1988	Sen	LFC-F	17-06-2012	Guimarães 47029
			Marta Oliveira (1995) / Marcia Araujo (1995) / Jessica Lopes (1995) / Tania Silva (1988)					
4X400 Metros	A	5 2 3,13	Esc.Rosa Oliveira	1963		EAROS	15-07-2012	Luso 38043
			Marcia Nery (1974) / Paula Quintela (1964) / Herminia Pereira (1963) / Rosa Oliveira (1966)					
10.000 Metros Marcha	A	1 0 0 4 5,54	Vitória Oliveira	1992	S23	LFC-F	17-06-2012	Guimarães 47029
Maratona	A	2 2 5 1 1	Jéssica Augusto	1981	Sen	IND-B	05-08-2012	Londres 00001



Melhores Marcas da Época

(Masculinos)

100 Metros planos	A	1 1,02	+ 0,3	Raúl Veloso	1981 Sen	CCDR	12-05-2012 Braga 47024
100 Metros planos	A	1 1,23	+ 1,6	Eduardo Sá	1995 Juv	CCDR	16-06-2012 Guimarães 47029
100 Metros planos	A	1 1,55	+ 1,6	Pedro Novais	1993 Jun	EBPGS	31-03-2012 Guimarães 47021
100 Metros planos	A	1 1,58	+ 0,2	Luís M F Machado	1997 Ini	LFC-F	04-07-2012 Braga 47030
100 Metros planos	A	1 1,77	+ 1,6	Duarte Silva	1992 S23	CCDR	31-03-2012 Guimarães 47021
100 Metros planos	A	1 2,72	- 0,6	Simão Mendes	1977 Vet	ARCVSC	09-06-2012 Braga 47028
80 Metros Planos	A	9,44	- 0,1	Luís M F Machado	1997 Ini	LFC-F	09-06-2012 Braga 47028
80 Metros Planos	A	1 1,57	+ 0,5	Tomás Casimiro	1999 Inf	JUNI	09-06-2012 Braga 47028
80 Metros Planos	A	1 1,57	+ 0,8	Alfredo Fernandes	1999 Inf	MOURE	09-06-2012 Braga 47028
60 Metros Planos	A	8,60	+ 1,9	Pedro Vilas Boas	2001 Ben-B	SCB	04-07-2012 Braga 47030
60 Metros Planos	A	8,61	+ 1,9	Tomás Casimiro	1999 Inf	JUNI	04-07-2012 Braga 47030
60 Metros Planos	A	8,61	+ 1,4	João Maranhão	1999 Inf	SCB	31-03-2012 Guimarães 47021
60 Metros Planos	A	1 0,80	0,0	Gonçalo Morgado	2003 Ben-A	SCB	12-05-2012 Braga 47024
40 Metros	A	5,73		Tiago Gouveia	1997 Ini	EB23G	17-03-2012 Guimarães 47020
40 Metros	A	5,78		Pedro Ribeiro	1996 Juv	EBPGS	17-03-2012 Guimarães 47020
40 Metros	A	6,06		Miguel Fernandes	1999 Inf	EBPGS	17-03-2012 Guimarães 47020
40 Metros	A	6,06		Daniel Sá	2000 Inf	EB23G	17-03-2012 Guimarães 47020
40 Metros	A	7,06		Rafael Ferreira	2002 Ben-B	EB23G	17-03-2012 Guimarães 47020
200 Metros	A	2 2,51	+ 1,1	Raúl Veloso	1981 Sen	CCDR	20-05-2012 1203025
200 Metros	A	2 2,99	+ 1,7	Eduardo Sá	1995 Juv	CCDR	11-07-2012 Braga 47030
200 Metros	A	2 3,46	+ 0,1	Filipe Rodrigues	1993 Jun	EBPGS	13-05-2012 Braga 47024
200 Metros	A	2 4,72	- 0,3	Duarte Silva	1992 S23	CCDR	31-03-2012 Guimarães 47021
200 Metros	A	2 4,89	+ 0,4	Armando Santos	1997 Ini	SCB	11-07-2012 Braga 47030
200 Metros	A	2 6,19	- 0,8	Simão Mendes	1977 Vet	ARCVSC	10-06-2012 Braga 47028
150 Metros	A	1 8,07	+ 1,7	Luís M F Machado	1997 Ini	LFC-F	26-11-2011 Maia 41002
150 Metros	A	2 1,12	+ 0,7	João Maranhão	1999 Inf	SCB	11-07-2012 Braga 47030
150 Metros	A	2 4,10	- 0,6	Bruno Oliveira	2001 Ben-B	EAROS	10-06-2012 Braga 47028
150 Metros	A	2 7,55	+ 0,5	Diogo Fradique	2003 Ben-A	JUNI	02-06-2012 Braga 47027
250 Metros Planos	A	3 2,94		Armando Santos	1997 Ini	SCB	10-06-2012 Braga 47028
250 Metros Planos	A	3 8,55		João Oliveira	1999 Inf	SCB	10-06-2012 Braga 47028
300 Metros Planos	A	3 6,33		Ricardo Ferreira	1995 Juv	SCB	12-05-2012 Braga 47024
300 Metros Planos	A	4 4,60		Flávio Pereira	1997 Ini	JUNI	04-07-2012 Braga 47030
400 Metros Planos	A	5 1,37		José Araújo	1983 Sen	CCDR	16-06-2012 Guimarães 47029
400 Metros Planos	A	5 1,69		Ricardo Ferreira	1995 Juv	SCB	16-06-2012 Guimarães 47029
400 Metros Planos	A	5 3,18		Diogo Cruz	1994 Jun	CCDR	17-07-2012 Vigo 01001
400 Metros Planos	A	5 5,33		Duarte Silva	1992 S23	CCDR	06-06-2012 Maia 41024
600 Metros	A	1 4 0,20		Diogo Silveira	1999 Inf	DVV	11-07-2012 Braga 47030
600 Metros	A	1 4 4,17		André Natário	2001 Ben-B	DVV	11-07-2012 Braga 47030
600 Metros	A	2 2 3,15		Diogo Fradique	2003 Ben-A	JUNI	09-06-2012 Braga 47028
800 Metros	A	1 5 4,27		Francisco Rodrigues	1995 Juv	SCB	24-06-2012 Luso 03035
800 Metros	A	1 5 7,27		Hugo D. Santos	1990 S23	LFC-F	16-05-2012 Maia 41023
800 Metros	A	1 5 7,96		José Araújo	1983 Sen	CCDR	10-06-2012 Lisboa (EUL) 03032
800 Metros	A	1 5 7,99		Paulo Rosário	1994 Jun	SCB	06-05-2012 Maia 41021
800 Metros	A	2 0 7,54		Martinho Oliveira	1997 Ini	DVV	04-07-2012 Braga 47030
800 Metros	A	2 0 7,83		Augusto Costa	1969	EAROS	15-07-2012 Luso 38043
800 Metros	A	2 1 4,98		Augusto Antunes	1964	AMVE	15-07-2012 Luso 38043
800 Metros	A	2 1 7,68		Manuel Machado	1966 Vet	IND-B	13-05-2012 Braga 47024
800 Metros	A	2 1 7,69		Joaquim Costa	1959	AMVE	15-07-2012 Luso 38043
800 Metros	A	2 2 9,45		Diogo Rosário	2000 Inf	SCB	10-06-2012 Braga 47028
1.000 Metros	A	2 3 9,61		Carlos Oliveira	1995 Juv	GRAC	17-03-2012 Braga 47018
1.000 Metros	A	2 4 2,60		Rafael Silva	1997 Ini	AAB	24-03-2012 Lisboa 03020
1.000 Metros	A	2 4 7,98		Guilherme Lopes	1994 Jun	DVV	17-03-2012 Braga 47018
1.000 Metros	A	3 0 4,41		Diogo Silveira	1999 Inf	DVV	17-03-2012 Braga 47018
1.000 Metros	A	3 1 1,24		André Natário	2001 Ben-B	DVV	04-07-2012 Braga 47030



Melhores Marcas da Época

(Masculinos)

1.000 Metros	A	3 5 6,94		Pedro Lima	2004 Ben-A	AMVE	04-07-2012 Braga 47030
1.500 Metros	A	3 5 7,38		Francisco Rodrigues	1995 Juv	SCB	26-05-2012 Viana do castelo 49027
1.500 Metros	A	4 0 2,69		Fernando Pinto	1994 Jun	SCB	16-06-2012 Guimarães 47029
1.500 Metros	A	4 0 5,93		André Silva	1992 S23	SCB	11-07-2012 Braga 47030
1.500 Metros	A	4 0 8,61		Eduardo Miguel Costa	1988 Sen	SCB	11-07-2012 Braga 47030
1.500 Metros	A	4 1 1,76		Augusto Costa	1969	EAROS	14-07-2012 Luso 38043
1.500 Metros	A	4 1 3,64		Pedro Carrasco	1972 Vet	CCDR	09-06-2012 Lisboa (EUL) 03032
1.500 Metros	A	4 1 9,67		Martinho Oliveira	1997 Ini	DVV	11-07-2012 Braga 47030
1.500 Metros	A	4 3 2,71		Augusto Antunes	1964	AMVE	14-07-2012 Luso 38043
1.500 Metros	A	4 3 3,76		Henrique Paredes	1960	EAROS	14-07-2012 Luso 38043
Milha	A	4 2 8,4		Eduardo Costa	1988 Sen	SCB	26-05-2012 Beja 78026
2000 Metros	A	5 4 9,93		Hélder Salazar	1995 Juv	LFC-F	26-11-2011 Maia 41002
3.000 Metros	A	8 4 6,69		Paulo Rosário	1994 Jun	SCB	04-07-2012 Braga 47030
3.000 Metros	A	8 4 7,66		Francisco Rodrigues	1995 Juv	SCB	04-07-2012 Braga 47030
3.000 Metros	A	8 4 7,96		André Silva	1992 S23	SCB	04-07-2012 Braga 47030
3.000 Metros	A	8 5 4,41		José Azevedo	1988 Sen	LFC-F	31-03-2012 Guimarães 47021
3.000 Metros	A	9 2 2,03		Luís Carvalho	1976 Vet	AMVE	16-05-2012 Maia 41023
5.000 Metros	A	1 4 5 6,59		Ricardo Vale	1988 Sen	SCB	06-06-2012 Maia 41024
5.000 Metros	A	1 5 3 4,80		Paulo Rosário	1994 Jun	SCB	23-06-2012 Luso 03035
5.000 Metros	A	1 5 4 9,54		Augusto Costa	1969	EAROS	15-07-2012 Luso 38043
5.000 Metros	A	1 5 4 9,76		Paulo Mendes	1992 S23	GDUC	16-06-2012 Guimarães 47029
5.000 Metros	A	1 6 4 1,08		Luís Carvalho	1976	AMVE	15-07-2012 Luso 38043
5.000 Metros	A	1 7 0 2,58		Henrique Paredes	1960	EAROS	15-07-2012 Luso 38043
5.000 Metros	A	1 7 3 2,58		Luís Faria	1964	EAROS	15-07-2012 Luso 38043
60 M Barr.Inf.M/F-76	A	1 1,73	+ 1,7	Luis Santos	2000 Inf	AAB	06-05-2012 Maia 41021
80 M Barreiras-0,84	A	1 2,37	0,0	Armando Santos	1997 Ini	REAL	05-05-2012 Guimarães 47025
100 M Barreiras-0,76	A	1 4,14	+ 1,8	Pedro P Silva	1995 Juv	SCB	18-05-2012 Vendas Novas 09001
100 M Barreiras-0,84	A	1 4,84	+ 0,1	Armando Santos	1997 Ini	SCB	13-05-2012 Braga 47024
100 M Barreiras-0,91	A	1 4,29	+ 1,1	Pedro Silva	1995 Juv	REAL	28-04-2012 Braga 47514
100 M Barreiras-0,91	A	1 7,71	+ 1,1	David Fernandes	1997 Ini	EBPGS	28-04-2012 Braga 47514
110 M Barreiras-0,91	A	1 4,84	0,0	Pedro P Silva	1995 Juv	SCB	16-06-2012 Luso 38035
110 M Barreiras-0,91	A	2 0,22	+ 0,4	Armando Santos	1997 Ini	SCB	04-07-2012 Braga 47030
110M Barreiras-1,00	A	1 5,42	+ 0,6	Pedro P Silva	1995 Juv	SCB	24-06-2012 Luso 03035
110M Barreiras-1,00	A	1 6,33	+ 0,2	Jorge Rodrigues	1994 Jun	CCDR	24-06-2012 Luso 03035
110 M Barreiras-1,06	A	1 6,73	+ 1,5	Jorge Rodrigues	1994 Jun	CCDR	22-04-2012 Guimarães 47513
110 M Barreiras-1,06	A	1 8,41	- 1,2	Duarte Silva	1992 S23	CCDR	17-06-2012 Guimarães 47029
300 M Barreiras-0,84	A	4 0,40		Rafael Vilas Boas	1995 Juv	SCB	10-06-2012 Braga 47028
250 M Barreiras-0,76	A	3 9,40		Flávio Pereira	1997 Ini	JUNI	10-06-2012 Braga 47028
400 M Barreiras-0,91	A	5 8,74		Diogo Cruz	1994 Jun	CCDR	16-06-2012 Guimarães 47029
400 M Barreiras-0,91	A	6 0,23		Diogo Cruz	1986 Sen	CCDR	30-06-2012 Guarda 63043
400 M Barreiras-0,91	A	6 2,54		Duarte Santos Silva	1992 S23	CCDR	16-05-2012 Maia 41023
400 M Barreiras-0,91	A	6 4,41		Narciso Vieira	1996 Juv	EBPGS	16-06-2012 Guimarães 47029
1.500 Mt.Obstáculos	A	4 4 3,90		David Fernandes	1997 Ini	AAB	02-06-2012 Fátima 03030
2.000 Mt.Obstáculos	A	6 2 1,51		João Lopes	1996 Juv	DVV	11-07-2012 Braga 47030
3.000 Mt.Obstáculos	A	9 4 2,10		Paulo Rosário	1994 Jun	SCB	20-05-2012 1203025
3.000 Mt.Obstáculos	A	9 4 4,86		Fernando Lemos	1983 Sen	LFC-F	17-06-2012 Guimarães 47029
3.000 Mt.Obstáculos	A	1 0 1 0,27		Marco Oliveira	1990 S23	CCDR	10-06-2012 Lisboa (EUL) 03032
3.000 Mt.Obstáculos	A	1 0 3 0,24		Pedro Carrasco	1972 Vet	CCDR	20-05-2012 1203025
Salto em Comprimento	A	7,22	+ 1,6	Sérgio Silva	1985 Sen	CCDR	07-07-2012 Lisboa 03037
Salto em Comprimento	A	6,51	+ 0,9	Rafael Vilas Boas	1995 Juv	SCB	12-05-2012 Braga 47024
Salto em Comprimento	A	6,41	+ 0,9	Joaquim Rodrigues	1990 S23	CCDR	31-03-2012 Guimarães 47021
Salto em Comprimento	A	6,11	+ 0,4	Tiago Costa	1994 Jun	CCDR	30-06-2012 Guarda 63043
Salto em Comprimento	A	5,50	+ 1,9	Artur Rocha	1997 Ini	AAB	03-06-2012 Fátima 03030
Salto em Comprimento	A	4,47	+ 0,3	Luís Santos	2000 Inf	CCDR	04-07-2012 Braga 47030



Melhores Marcas da Época

(Masculinos)

Salto em Comprimento	A	3,89	- 0,8	Pedro Vilas Boas	2001	Ben-B	SCB	04-07-2012	Braga 47030
Salto em Comprimento	A	2,53	+ 0,8	Diogo Fradique	2003	Ben-A	JUNI	19-11-2011	Guimarães 47002
Triplo Salto	A	14,58	+ 1,8	Rafael Vilas Boas	1995	Juv	SCB	01-07-2012	Abrantes 03036
Triplo Salto	A	14,02	+ 1,2	Sérgio Silva	1985	Sen	CCDR	17-07-2012	Vigo 01001
Triplo Salto	A	12,33		José Salgado	1994	Jun	CCDR	11-07-2012	Braga 47030
Triplo Salto	A	11,34	- 1,0	Duarte Silva	1992	S23	CCDR	17-06-2012	Guimarães 47029
Triplo Salto	A	10,58		Artur Rocha	1997	Ini	CCDR	11-07-2012	Braga 47030
Lançam.Martelo-3Kg	A	23,20		Nuno Pinto	1998	Inf	SCB	19-11-2011	Guimarães 47002
Lançam.Martelo-4Kg	A	23,09		Francisco Ribeiro	1997	Ini	DVV	14-07-2012	Guimarães 47031
Lançam.Martelo-5Kg	A	53,02		Daniel André Costa	1994	Juv	SCB	10-12-2011	Guimarães 47004
Lançam.Martelo-5Kg	A	24,23		Francisco Ribeiro	1997	Ini	DVV	14-07-2012	Guimarães 47031
Lançam.Martelo-6 Kg	A	48,25		Daniel André Costa	1994	Jun	SCB	03-03-2012	Leiria 03015
Lançam.Martelo-6 Kg	A	39,82		Rui Silva	1995	Juv	SCB	27-05-2012	Viana do castelo 49027
Lançam.Martelo-7,26K	A	41,53		Hélder Serrão	1984	Sen	CDRCA	19-05-2012	Vila Nova de Cerveira 490.
Lançam.Martelo-7,26K	A	35,85		Daniel André Costa	1994	Jun	SCB	31-03-2012	Guimarães 47021
Lançam.Martelo-7,26K	A	34,43		Paulo Soares	1972	Vet	CCDR	01-05-2012	Porto 41020
Lançam.Martelo-7,26K	A	18,44		António Ribeiro	1963		MJM	15-07-2012	Luso 38043
Lançam.Martelo-7,26K	A	17,49		Duarte Silva	1992	S23	CCDR	10-06-2012	Lisboa (EUL) 03032
Lançamento Peso-2Kg	A	5,81		Ricardo Cunha	2001	Ben-B	CACOD	12-05-2012	Braga 47024
Lançamento Peso-2Kg	A	5,18		Diogo Fradique	2003	Ben-A	JUNI	12-05-2012	Braga 47024
Lançamento Peso-3Kg	A	8,64		Paulo Silva	1999	Inf	EBPGS	28-04-2012	Braga 47514
Lançamento Peso-3Kg	A	8,17		Diogo Pereira	1997	Ini	EBPGS	17-03-2012	Guimarães 47020
Lançamento Peso-3Kg	A	4,50		Bruno Silva	2001	Ben-B	EBPGS	28-04-2012	Braga 47514
Lançamento Peso-4Kg	A	11,40		Francisco Ribeiro	1997	Ini	DVV	26-05-2012	Guimarães 47026
Lançamento Peso-4Kg	A	11,01		Rui Silva	1995	Juv	SCB	18-05-2012	Vendas Novas 09001
Lançamento Peso-5Kg	A	14,66		Rui Costa	1995	Juv	AAB	03-06-2012	Fátima 03030
Lançamento Peso-5Kg	A	12,00		José Carlos Mota	1997	Ini	SCB	13-05-2012	Braga 47024
Lançamento Peso-6Kg	A	12,98		Rui Costa	1995	Juv	SCB	26-05-2012	Viana do castelo 49027
Lançamento Peso-6Kg	A	8,90		Fábio Cunha	1994	Jun	JUNI	21-04-2012	Guimarães 47023
Lançamento Peso-7.26	A	13,00		Pedro Veloso	1977	Sen	SCB	21-07-2012	Luso 38044
Lançamento Peso-7.26	A	11,21		Paulo Soares	1972	Vet	CCDR	12-05-2012	Braga 47024
Lançamento Peso-7.26	A	10,35		António Ribeiro	1963		MJM	14-07-2012	Luso 38043
Lançamento Peso-7.26	A	9,84		Hugo Silva	1990	S23	CCDR	17-06-2012	Guimarães 47029
Lançamento Peso-7.26	A	8,89		Jorge Rodrigues	1994	Jun	CCDR	22-04-2012	Guimarães 47513
Arremesso Bola-163Gr	A	27,41		Ricardo Cunha	2001	Ben-B	CACOD	10-06-2012	Braga 47028
Arremesso Bola-163Gr	A	9,14		Daniel Carrasco	2006	Ben-A	CCDR	14-04-2012	Guimarães 47022
Dardo 400 Gr	A	21,76		Hélder Pinto	1999	Inf	CACOD	31-03-2012	Guimarães 47021
Dardo 600 Gr	A	25,88		Daniel Gonçalves	1997	Ini	MOURE	26-05-2012	Guimarães 47026
Dardo 700 Gr	A	49,98		Paulo Silva	1994	Juv	CDRCA	03-12-2011	Vila Nova de Cerveira 490.
Dardo 700 Gr	A	20,02		Francisco Ribeiro	1997	Ini	DVV	11-07-2012	Braga 47030
Dardo 800 Gr	A	54,25		Hugo Silva	1990	S23	CCDR	09-06-2012	Lisboa (EUL) 03032
Dardo 800 Gr	A	52,12		Paulo Silva	1994	Jun	CDRCA	23-06-2012	Luso 03035
Dardo 800 Gr	A	46,87		Márcio Cunha	1978	Sen	SCB	17-06-2012	Guimarães 47029
Dardo 800 Gr	A	39,69		Artur Dias	1963	Vet	IND-B	17-06-2012	Guimarães 47029
Dardo 800 Gr	A	39,04		Tiago Silva	1995	Juv	EBPGS	02-06-2012	Braga 47027
Dardo 800 Gr	A	34,77		António Ribeiro	1963		MJM	14-07-2012	Luso 38043
Disco 0,750 Kg	A	23,84		Nuno Pinto	1998	Inf	SCB	19-11-2011	Guimarães 47002
Disco 1 Kg	A	36,36		Francisco Ribeiro	1997	Ini	DVV	14-07-2012	Guimarães 47031
Disco 1.5 Kg	A	41,56		Rui Silva	1995	Juv	SCB	01-07-2012	Abrantes 03036
Disco 1.5 Kg	A	30,62		Manuel Pinto	1956	Vet	IND-B	11-07-2012	Braga 47030
Disco 1.5 Kg	A	23,78		Gonçalo Borges	1997	Ini	SCB	11-07-2012	Braga 47030
Disco 1.750 Kg	A	37,68		Daniel André Costa	1994	Jun	SCB	25-02-2012	Guimarães 47016
Disco 1.750 Kg	A	33,10		Rui Silva	1995	Juv	SCB	16-06-2012	Guimarães 47029
Disco 2 KgS	A	38,05		Pedro Veloso	1977	Sen	SCB	20-05-2012	1203025



Melhores Marcas da Época

(Masculinos)

Disco 2 KgS	A	33,78	Duarte Silva	1992 S23	CCDR	16-06-2012	Guimarães 47029
Disco 2 KgS	A	32,94	Daniel André Costa	1994 Jun	SCB	31-03-2012	Guimarães 47021
Disco 2 KgS	A	27,87	António Ribeiro	1963 Vet	MJM	09-06-2012	Braga 47028
Disco 2 KgS	A	25,90	António Ribeiro	1963	MJM	15-07-2012	Luso 38043
Pentatlo - Infantis	A	1648	Luis Santos	2000 Inf	AAB	06-05-2012	Maia 41021
			383 224 262 303 476				
Heptatlo - Iniciados	A	2847	David Fernandes	1997 Ini	AAB	06-05-2012	Maia 41021
			509 365 205 496 320 317 635				
Octatlo Juv(Atl.Com)	A	4985	Rafael Vilas Boas	1995 Juv	AAB	06-05-2012	Maia 41021
			649 604 490 659 717 785 245 836				
4X80 Metros	A	3 8,15	A A Braga	1997 Ini	AAB	02-06-2012	Fátima 03030
			Artur Rocha (1997) / Luís M F Machado (1997) / Armando Santos (1997) / Daniel Gonçalves (1997)				
4X80 Metros	A	4 6,39	Moure B	1999 Inf	MOURE	09-06-2012	Braga 47028
			Ricardo Carvalho (1998) / Alexandre Goncalves (1998) / Belmiro Rodrigues (2000) / Alfredo Fernandes (1999)				
4X100 Metros Planos	A	4 4,4	C C D Ribeirão	1980 Sen	CCDR	09-06-2012	Lisboa (EUL) 03032
			José Salgado (1994) / Eduardo Sá (1995) / João Simões (1994) / Sérgio Silva (1985)				
4X100 Metros Planos	A	4 4,78	C C D Ribeirão	1994 Jun	CCDR	23-06-2012	Luso 03035
			Diogo Cruz (1994) / Miguel Salgado (1994) / João Simões (1994) / Eduardo Sá (1995)				
4X100 Metros Planos	A	4 5,43	Sporting Clube Braga	1995 Juv	SCB	30-06-2012	Abrantes 03036
			Sérgio Campos (1996) / Ricardo Ferreira (1995) / Pedro P Silva (1995) / Rafael Vilas Boas (1995)				
4X100 Metros Planos	A	4 6,27	C C D Ribeirão	1992 S23	CCDR	16-06-2012	Guimarães 47029
			Diogo Cruz (1990) / Miguel Salgado (1990) / Joao Veloso (1990) / Duarte Silva (1992)				
4X100 Metros Planos	A	5 2,18	Esc.Rosa Oliveira	1997 Ini	EAROS	04-07-2012	Braga 47030
			Rui Oliveira (1995) / Bruno Sampaio (1997) / Nelson Oliveira (1997) / Pedro Silva (1997)				
4X300 Metros	A	2 3 4,43	Sporting Clube Braga	1995 Juv	SCB	01-07-2012	Abrantes 03036
			Sérgio Campos (1996) / Pedro Meireles (1996) / Pedro P Silva (1995) / Ricardo Ferreira (1995)				
4X300 Metros	A	2 5 3,23	Esc.Rosa Oliveira	1995 Ini	EAROS	11-07-2012	Braga 47030
			Rui Oliveira (1995) / Pedro Silva (1997) / Luis F O Machado (1995) / Nelson Oliveira (1997)				
4X400 Metros	A	3 3 6,26	C C D Ribeirão	1983 Sen	CCDR	20-05-2012	1203025
			Duarte Silva (1992) / Rui Araújo (1988) / Diogo Cruz (1994) / Jose Araujo (1983)				
4X400 Metros	A	3 3 9,23	C C D Ribeirão	1994 Jun	CCDR	24-06-2012	Luso 03035
			Miguel Salgado (1994) / Diogo Cruz (1994) / Eduardo Sá (1995) / João Simões (1994)				
4X400 Metros	A	3 4 7,21	C C D Ribeirão	1991 S23	CCDR	17-06-2012	Guimarães 47029
			Edgar Azevedo (1991) / Jose Araujo (1991) / Duarte Silva (1992) / Diogo Cruz (1991)				
4X400 Metros	A	4 0 3,36	Esc.Rosa Oliveira	1960	EAROS	15-07-2012	Luso 38043
			Paulo Oliveira (1965) / Joaquim Coelho (1964) / Henrique Paredes (1960) / Augusto Costa (1969)				
5.000 Metros Marcha	A	2 5 5 0,14	Eduardo Cardoso	1992 S23	CCDR	09-06-2012	Lisboa (EUL) 03032
10.000 Metros Marcha	A	5 4 4 1,54	Eduardo Cardoso	1992 S23	CCDR	17-06-2012	Guimarães 47029