

OS MELHORES DO ANO EM PISTA COBERTA

60 METROS

6,6	Carlos Fernandes	69	SLB	Br	19.3
6,6	Fernandes			Br	19.3
6,86	Luis Cunha	64	SLB	Mad	2.2
6,87	Fernandes			Av	19.12
6,88	Araldo Abrantes	61	SCP	V	27.2
6,91	Abrantes			V	27.2
6,7	Abrantes			Av	6.2
6,7	Cunha			Br	20.2
6,7	Abrantes			Br	20.2
6,7	Abrantes			Br	20.2
6,95	Cunha			Av	19.12
6,95	Luis Barroso	66	SCP	Mad	2.2
				(4/12)	
7,02	Pedro Curvelo	60	SLB	Mad	2.2
6,8	António Tavares	66	SCP	Av	6.2
6,8	Fernando Damásio	60	SLB	Br	20.2
6,8	Pedro Agostinho	65	SCP	Br	20.2
6,8	Manuel Ferreira	69	SVB	Br	19.3
7,10	Henrique Pereira	68	FCM	Av	19.12
7,11	António Sousa	68	FCM	Av	19.12

200 METROS

21,5	Luis Cunha	64	SLB	Br	21.2
21,87	Cunha			Bud	5.3
21,8	Pedro Curvelo	60	SLB	Br	21.2
21,9	Cunha			Br	21.2
22,0	Cunha			Br	18.1
22,0	Curvelo			Br	21.2
22,1	Araldo Abrantes	61	SCP	Br	16.1
22,1	Barroso			Br	21.2
22,2	Barroso			Br	16.1
22,2	Barroso			Br	16.1
				(3/10)	
22,4	Pedro Agostinho	65	SCP	Br	21.2
22,8	Ilídio Motty	69	SLB	Br	20.3
22,9	Vicente Araújo	63	CAB	Br	21.2
23,0	João Viana	67	CDUP	Br	16.1
23,0	Jorge Soares	63	FCP	Br	16.1
23,0	Carlos Soares	62	CIPA	Br	13.2
23,0	Carlos Almeida	58	AAC	21.2	
23,0	Paulo Fontes	69	CDS	Br	21.2

400 METROS

48,06	Paulo Curvelo	60	SLB	Sar	26.2
48,0	Curvelo			Br	20.2
48,29	Curvelo			Val	23.2
48,4	Curvelo			Br	16.1
48,5	Filipe Lombá*	59	SLB	Br	20.2
48,7	Alberto Jorge	65	SLB	Br	20.2
49,5	Jorge			Br	20.2
49,5	Lombá			Br	20.2
49,76	Lombá			Mad	2.2
49,7	Curvelo			Br	20.2
				(3/10)	
49,8	Pompeu Castro	64	CDUP	Br	20.2
49,9	Paulo Fontes	69	CDS	Br	20.2
50,0	Joaquim Ventura	69	CFB	Br	20.2
50,2	Nuno Alpiarça	66	CFB	Br	20.2
50,3	José Costa	67	CIPA	Br	20.2
50,3	António V. Monteiro	67	SCP	Br	20.2
50,6	Serafim Gadelho	68	FCP	Br	20.2
50,6	Ilídio Motty	69	SLB	Br	19.3

* atleta santomense.

800 METROS

1.50,6	António Abrantes	68	SLB	Br	21.2
1.50,7	António Monteiro	63	SCP	Br	21.2
1.50,7	Mário Silva	61	SCP	Br	21.2
1.52,9	Manuel Sousa	64	CSJMB	Br	21.2
1.53,5	Sousa			Br	16.1
1.53,66	Álvaro Silva	65	SLB	Bud	5.3
				(5/6)	
1.54,5	Luis Almeida	63	CDPO	Br	21.2
1.55,2	António Girão	58	CFSC	Br	21.2
1.55,5	José Costa	67	CIPA	Br	21.2
1.56,1	Pompeu Castro	64	CDUP	Br	21.2
1.56,4	Joaquim Claudino	61	VFC	Br	21.2

1500 METROS

3.42,75	António Monteiro	63	SCP	Bud	5.3
3.46,79	Monteiro			Bud	6.3
3.47,1	Mário Silva	61	SCP	Br	20.2
3.47,22	José Moreira	64	SLB	Bud	5.3
3.47,3	Moreira			Br	20.2

3.47,9	Monteiro	Br	20.2
3.49,06	Moreira	Mad	2.2

3.52,1	Joaquim Araújo	64	FCV	Br	12.3
3.52,5	Manuel Pacheco	67	FCV	Br	12.3
3.54,8	António Rodrigues	62	NDCG	Br	20.2
3.55,4	Cândido Maia	69	FCP	Br	19.3
3.55,7	Carlos Pinto	69	SLB	Br	19.3
3.56,8	Amândio Silva	62	FCP	Br	20.2
3.57,5	Joaquim Magalhães	69	SLB	Br	19.3

3000 METROS

7.58,36	Mário Silva	61	SCP	SS	31.3
7.58,95	Silva			Bud	6.3
8.07,54	Silva			Bud	5.3
8.27,4	Cândido Maia	69	FCP	Br	20.3
8.28,1	Fernando Cunha	56	SCS	Br	16.1
8.28,3	Amândio Silva	62	FCP	Br	16.1
8.29,0	Joaquim Magalhães	69	SLB	Br	20.3
				(5/7)	
8.30,4	Vitor Barbosa	69	FCP	Br	20.3
8.30,5	António Rodrigues	63	GOM	Br	27.12
8.31,8	Françelino Resende	69	FCP	20.3	
8.33,6	Pedro Cunha	70	SLB	Br	20.3
8.34,7	Rui Vieira	70	FCM	Br	20.3

60 M BARREIRAS

7,8	João Lima	61	SCP	Br	21.2
8,04	Lima			V	27.2
8,07	Lima			Med	2.2
8,10	Lima			Mad	2.2
8,13	Lima			V	27.2
7,9	Lima			Av	6.2
7,9	Lima			Br	21.2
8,0	Lima			Br	16.1
8,0	Paulo Barrigana	64	SLB	Av	6.2
8,0	Lima			Av	6.2
8,0	Lima			Br	21.2

(2/11)

8,2	Vitor Mendes	55	SLB	Av	6.2
8,2	António Veiga	68	SCP	Br	21.2
8,4	Cristóvão Amaro	86	CFB	Br	16.1
8,5	André Couto	83	SCP	Br	16.1
8,6	Jorge Domingues	60	CFUC	Br	21.2
8,6	Pedro Rodrigues	71	SLB	Br	20.3
8,6	Pedro Sequeira	69	GRF	Br	20.3
8,93	Álvaro Quelhas	64	CSJMAv	19.12	
8,7	Nuno Fernandes	69	CIPA	Br	21.2
8,7	José Lima	62	SLB	Br	21.2
8,7	José Oliveira	69	CFB	Br	21.2

ALTURA

2,08	Luis Marto	66	SCP	Br	16.1
2,05	Mário Anibal	72	GUC	Br	19.3
2,04	José Lima	62	SLB	Av	6.2
2,04	Marto			Av	6.2
2,04	Fernando Costa	68	SLB	Av	6.2
2,04	Marto			Br	20.2
2,01	Lima			Br	20.2
2,00	Anibal			Av	19.12
2,00	Vitor Malaquias	65	SCP	Av	26.12
				(5/9)	
1,98	Paulo Barrigana	64	SLB	Br	20.2
1,96	André Couto	63	SCP	Av	6.2
1,93	João Milheiro	63	CSJMAv	19.12	
1,93	Paulo Pedrosa	66	SP	Br	20.2
1,90	Jorge Ferreira	67	ANA	Br	16.1
1,90	Vitor Mendes	55	SLB	Av	6.2

VARA

4,80	Manuel Miguel	54	SLB	Lx	23.1
4,70	Pedro Palma	59	SLB	Lx	12.3
4,70	Palma			Lx	23.1
4,70	Miguel			Lx	12.3
4,65	João Rodrigues	62	SCP	Br	21.2
4,65	Palma			Br	21.2
4,55	Rodrigues			Av	19.12
4,55	Palma			Av	19.12
4,46	F. Nuno Fernandes	69	CIPA	Av	19.12
4,40	Rodrigues			Lx	21.1

(4/10)

4,30	Valdemar Santo	72	SLB	Lx	12.3
4,25	João Salgueiro	67	SLB	Br	21.2
4,00	Armando Oliveira	58	BFC	Av	19.12
3,80	Fernando Costa	62	CFUCAv	19.12	
3,60	Carlos Cunha	62	SCP	Lx	23.1
3,30	Luis Morgado	71	SCP	Br	20.3

COMPRIMENTO

7,22	José Leitão	65	CIPA	Br	20.2
7,14	João Milheiro	63	CSJMAv	19.12	
7,10	Leitão			Av	19.12
7,05	Leitão			Br	16.1
7,03	Milheiro			Br	20.2
7,00	Leitão			Br	13.2
6,97	José Sousa	63	SLB	Av	6.2
6,97	Luis Neves	68	SLB	Av	6.2
6,91	Milheiro			Av	30.1
6,90	Leitão			Av	6.2
6,85	António Tavares	66	SCP	Av	6.2
				(5/10)	
6,84	Paulo Palma	57	SCP	Br	20.2
6,72	Paulo Castel' Branco	69	SCP	Br	19.3
6,68	António Vaiga	68	SCP	Br	16.1
6,66	Pedro Sequeira	69	GRF	Br	19.3
6,64	Vasco Santos	71	CIPA	Av	6.2
6,64	Carlos Castel' Branco	69	SCP	Br	19.3

TRIPLO

16,01	José Leitão	65	CIPA	V	27.2
15,68	Leitão			Av	19.12
15,44	Leitão			Br	16.1
15,39	Leitão			Br	21.2
14,98	Paulo Palma	57	SCP	Av	19.12
14,93	Luis Marto	66	SCP	Br	21.2
14,84	Palma			Br	21.2
14,49	Carlos Castel' Branco	69	SCP	Br	20.3
14,29	Marto			Br	16.1
14,23	Carlos Fernandes	63	CFB	Br	21.2
				(5/10)	
13,95	João Milheiro	63	CSJMB	Br	21.2
13,67	Luis Alexandrino	69	FCM	Br	20.3
13,67	Daniel Pó	71	PFC	Br	20.3
13,67	Paulo Marques	70	LGS	Br	20.3
13,28	Pedro Carvalho	69	GRF	Br	20.3

PESO

16,10	Mário Pinto	62	SLB	Av	19.12
16,10	Fernando Alves	67	SLB	Br	21.2
15,94	Alves			Av	6.2
15,84	Pinto			Br	21.2
15,73	Pinto			Br	13.2
15,55	Pinto			Br	16.1
15,48	Pinto			Av	6.2
14,14	Rui Dias	66	CIPA	Br	21.2
14,05	Dias			Av	6.2
14,05	Paulo Santos	65	SCP	Br	21.2
				(4/10)	
13,80	Paulo Peixoto	63	DHF	Br	13.2
13,45	Jorge Santos	68	SLB	Av	6.2
12,93	Paulo Rocha	70	FCBS	Br	20.3
12,83	Mário Cardoso	70	ACDI	Av	16.1
12,57	Mário Macedo	58	SP	Av	16.1
12,48	Nuno Lobo	61	CFUCAv	16.1	

5000 M MARCHA

19.41,79	José Urbano	86	SLB	Bud	6.3
19.49,3	Urbano			Br	20.2
20.35,1	Hélder Oliveira	60	SCP	Val	30.1
21.53,0	Paulo Revez	66	GDV	Br	20.2
22.27,9	Carlos Gomes	66	AAC	Br	20.2
22.36,1	José Magalhães	54	ACA	Br	20.2
23.01,5	Augusto Neves	70	ACA	Br	20.2
24.30,6	Paulo Murta	68	COP	Br	20.2
25.10,2	António Domingos	70	UNMT	Br	20.2
26.19,6	Francisco Godinho	72	AGA	Br	19.3

DISTÂNCIA NÃO OLÍMPICA

300 metros					
34,3	Luis Barroso	66	SCP	V	27.2
600 metros					
1.19,87	Álvaro Silva	65	SLB	V	27.2
Milha					
4.06,66	António Monteiro	63	SCP	Sar	26.2

AS MELHORES DO ANO EM PISTA COBERTA



SIMBOLOS DAS LOCALIDADES

Aub	Auburn	Lx	Lisboa *
At	Atenas	Mad	Madrid
Av	Aveiro	Mil	Milão
Br	Braga	Mis	Missouri
Bud	Budapeste	Ov	Oviedo
C	Coimbra	P	Porto
Cor	Corúnia	Par	Paris
Fin	Finlândia	Sar	Saragoça
Gen	Génova	Sin	Sindelfingen
Gr	Grenoble	SS	S. Sebastian
K	Kiev	Val	Valência
L	Liévin	V	Vittel

* Vara no Est. Luz e peso no Est. Universitário

Lucrécia Jardim uma
figura em foco este
Inverno

60 METROS

7,41	Virgínia Gomes	64	SLB	Mad	2,2
7,42	Lucrécia Jardim	71	SLB	Mad	2,2
7,2	Jardim		Br		16,1
7,2	Gomes		Br		20,2
7,2	Gomes		Mad		2,2
7,2	Gomes		V		27,2
7,47	Gomes		Bud		6,3
7,48	Jardim		Mad		2,2
7,49	Gomes		V		27,2
7,50	Jardim		Bud		6,3
7,3	Gomes		Br		20,2
7,3	Gomes		Br		20,2
7,3	Jardim		Br		20,2
7,3	Jardim		Br		20,2

7,4	M.ª João Lopes	(2/14)	62	SLB	Br	16,1
7,4	Graziela Guerreiro	64	SLB	Br	16,1	
7,6	Madalena Fernandes	63	EPM	Av	6,2	
7,6	Isabel Veloso	66	CFUC	Br	20,2	
7,8	Cristina Cardoso	69	FCP	Br	20,2	
7,7	Elsa Amaral	66	FCP	Br	10,1	
7,7	Declinda Silva	68	CDUP	Br	16,1	
7,7	Cristina Morujão	73	CDE	Av	30,1	

200 METROS

24,47	Lucrécia Jardim	71	SLB	Bud	5,3
24,7	M.ª João Lopes	62	SLB	Br	21,2
24,7	Jardim		Br		21,2
24,8	Graziela Guerreiro	64	SLB	Br	21,2
24,9	Guerreiro		Br		16,1
25,2	Jardim		Br		21,2
25,2	Cristina Cardoso	69	FCP	Br	21,2
25,3	Guerreiro		Br		16,1
25,3	Guerreiro		Br		21,2
25,4	Cardoso		Br		21,2

25,5	Elsa Amaral	(4/10)	66	FCP	Br	10,1
25,6	Marta Moreira	66	CIPA	Br	10,1	
25,7	Fernanda Pereira	67	ICA	Br	16,1	
25,7	Isabel Veloso	66	CFUC	Br	21,2	
25,7	Alexandra Pina	72	FCM	Br	20,3	
25,9	Teresa Silva	69	VFC	Br	16,1	
25,9	M.ª João Valmatos	71	SLB	Br	20,3	

400 METROS

55,0	Elsa Amaral	66	FCP	Br	20,2
55,1	Marta Moreira	66	CIPA	Br	20,2
55,66	Moreira		Sar		26,2
56,0	Moreira		Br		13,2
56,44	M.ª João Lopes	62	SLB	Mad	2,2
57,0	M.ª João Valmatos	71	SLB	Br	19,3
57,09	Moreira		Val		23,2
57,1	Amaral		Br		20,2
57,3	Carla Sacramento	71	SLB	Br	20,2
58,0	Fernanda Pereira	67	ICA	Br	13,2

58,4	Teresa Oliveira	(6/10)	62	SCB	Br	19,12
59,6	M.ª José Pereira	65	CSM	Br	20,2	
59,9	Ana P. Mota	61	CAP	Br	20,2	
60,2	Eduarda Coelho	68	SCB	Br	19,12	

800 METROS

2.12,1	Carla Sacramento	71	SLB	Br	21,2
2.12,1	Elsa Amaral	66	FCP	Br	21,2
2.12,2	Marina Bastos	71	FCP	20,3	
2.14,4	Mimosa Ferreira	65	CIPA	Br	21,2
2.14,7	Verónica Costa	67	SCB	Br	21,2
2.15,0	Teresa Oliveira	62	SCB	Br	16,1
2.15,0	Amaral		Br		16,1

2.16,2	M.ª José Pereira	(6/7)	65	CSM	Br	21,2
2.16,2	Dores Leal	69	FCP	Br	20,3	
2.16,7	Ana P. Mota	61	CAP	Br	21,2	
2.16,7	Manuela Oliveira	70	SCB	Br	20,3	

1500 METROS

4.24,4	Fernanda Ribeiro	69	FCP	Br	19,3
4.30,5	Marina Bastos	71	FCP	Br	19,3
4.31,4	Bastos		Br		20,2
4.33,1	Manuela Dias	63	FCP	Br	20,2
4.34,0	Dores Leal	69	FCP	Br	19,3
4.34,1	Ana Correia	67	FCP	Br	20,2
4.34,1	M.ª Gabriel Ribeiro	70	ICA	Br	19,3
4.36,0	Manuela Oliveira	70	SCB	Br	19,3
4.37,8	Teresa Nunes	67	FCP	Br	20,2
4.41,9	Ana P. Carvalho	70	FCP	Br	19,3

3000 METROS

9.54,6	M.ª Gabriel Ribeiro	70	ICA	Br	21,2
10.03,4	Paula Alexandra	66	FCP	Br	21,2
11.08,6	Susana Gaspar	72	DFH	Br	30,1

60 M BARREIRAS

8,80	Emília Tavares	64	SCP	V	27,2
8,83	Tavares		V		27,2
8,7	M.ª João Lopes	62	SLB	Br	21,2
8,7	Tavares		Br		21,2
8,8	Ana Oliveira	63	IDC	Br	21,2
8,9	Tavares		Br		16,1
8,9	Tavares		Br		21,2
8,9	Graça Borges	59	SLB	Br	27,2
9,0	Oliveira		Br		21,2
9,1	M.ª João Fonseca	71	CIPA	Br	16,1
9,1	Sandra Barreiro	71	SCP	Av	6,2
9,1	Fonseca		Av		6,2
9,1	Fonseca		Br		21,2
9,1	Fonseca		Br		20,3

9,2	Susana Lemos	(6/14)	64	SCB	Av	6,2
9,2	M.ª João Valmatos	71	SLB	Br	20,3	
9,3	Eduarda Jotta	66	SCP	Br	21,2	
9,4	Sónia Fernandes	71	SLB	Br	20,3	

ALTURA

1,75	Graça Borges	59	SLB	Br	13,2
1,72	Manuela Barros	68	CIPA	Br	13,2
1,72	Borges		Br		21,2
1,70	Barros		Br		21,2
1,68	Barros		Av		27,2
1,65	Barros		Av		19,12
1,65	Barros		Br		10,1
1,65	Barros		Br		16,1
1,62	M.ª João Travessa	21,2	73	VFC	

1,61	Liliana Santos	66	SCP	Br	16,1	
		(4/10)	70	SCB	Br	20,3
1,60	Sofia Santos	67	ASM(A)	Br	21,2	
1,59	Belina Bairros	71	SLB	Br	20,3	
1,57	Isabel Branco	67	GDL	Av	30,1	
1,56	Ana Mota	69	SCBM	Br	21,2	
1,56	Teresa Oliveira	64	SCB	Br	27,12	
1,55	Helena Gomes					

COMPRIMENTO

5,96	M.ª João Lopes	62	SLB	Br	20,2	
5,84	Emília Tavares	64	SCP	V	27,2	
5,83	Ana Oliveira	63	IDC	Br	20,2	
5,78	Lopes		Br		16,1	
5,78	Tavares		Br		16,1	
5,69	Tavares		Br		20,2	
5,56	Graça António	66	SLB	Br	20,2	
5,42	Cristina Morujão	73	CDE	A	19,12	
		(8/10)	64	BFC	Br	10,1
5,38	Susana Lemos		Br		19,3	
5,38	Morujão		Br		19,3	
5,33	Sandra Veiga	70	SCP	Br	19,3	
5,16	Adélia Saúde	67	IDC	Av	6,2	
5,13	Paula Manso	71	SCB	Br	13,2	
5,13	Manuela Barros	65	CIPA	Av	27,2	

PESO

15,69	Teresa Machado	69	SCP	Br	20,2	
15,44	Machado		Av		6,2	
14,76	Machado		Av		16,1	
14,66	Machado		Av		19,12	
14,52	Machado		Av		12,12	
13,16	Cristina Costa	67	CIPA	Av	6,2	
12,72	Costa		Br		13,2	
12,71	Costa		Br		20,2	
12,52	Costa		Br		16,1	
11,70	Dina Oliveira	68	SCP	Lx	13,3	
		(3/10)	73	AGA	Br	19,3
10,91	Sofia Cardoso	71	CIPA	Av	27,2	
10,69	M.ª João Fonseca		Lx		13,3	
10,68	Isabel Silva Pina?		Lx		13,3	
10,67	Vanda Oliveira	70	SCP	Br	19,3	
10,62	Claudia Aleixo	67	AAA	Br	20,2	
10,40	Ana P. Gonçalves	62	CSM	Br	20,2	
10,39	Céu Mota	63	SCB	Br	10,1	

3000 M MARCHA

14.53,4	Anabela Aires	68	SLB	Br	20,2
15.43,5	Paula Gracioso	66	SLB	Br	20,2
15.49,4	Isabel Conceição	72	CVT	Br	19,3
16.02,7	Ligia Gonçalves	69	UM	Br	20,2
16.04,4	Anabela Mendes	72	CAG	Br	20,2
16.31,5	Laurinda Freire	72	SCB	Br	19,3
16.39,4	Gracinda Pinto	69	CIPA	Br	19,3
16.44,8	Isilda Gonçalves	69	UM	Br	20,2
16.47,7	Sandra Ramos	72	CAG	Br	20,2
17.04,2	Rita Silva	73	ARCO	Br	19,3

DISTÂNCIA NÃO OLÍMPICA

600 metros	1.33,3	Elsa Amaral	66	FCP	V	27,2
------------	--------	-------------	----	-----	---	------