

10,52	Pedro Agostinho	65	SLB	20,97	Luís Barroso	66	SLB	
10,60	Carlos Fernandes	69	SLB	21,27	Pedro Agostinho	65	SLB	
10,62	Afonso Ferraz (A)	64	SLB	21,1	Luís Cunha	64	SLB	
10,4	Luís Cunha	64	SLB	21,60	Pedro Curvelo	60	SLB	
10,68	Fernando Damásio	60	CDUP	21,66	José Mendes	72	CDUP	
10,69	Pedro Curvelo	60	SLB	21,69	Filipe Lombá	59	SCP	
10,70	Luís Barroso	66	SLB	21,77	Ricardo Lemos	73	SLB	
10,78	José Mendes	72	CDUP	21,78	Vasco Santos	71	CIPA	
10,80	Ricardo Lemos	73	SLB	21,82	Pedro Rodrigues	71	SLB	
10,87	Paulo Neves	74	MP	21,86	Fernando Damásio	60	CDUP	
	(10)				(10)			
10,89	José R. Viana	67	CIPA	21,94	José Rui Viana	67	CIPA	
10,92	António Tavares	66	SCP	21,96	Ilídio Motty	69	SLB	
10,7	João Azevedo	70	SCP	21,96	Carlos Fernandes	69	SLB	
10,7	Hélio Reis	72	SLB	22,00	Damião Comba (A)	64	GSL	
10,94	Pedro Pires	68	CFSC	22,02	Luís Morais	73	SCP	
16,96 A	Manuel Lopes	65	Fr.	22,09	Paulo Curvelo	60	SLB	
10,97	Ilídio Motty	69	SLB	22,15	Pedro Pires	68	CFSC	
11,05	Paulo Curvelo	60	SLB	22,16	Joaquim Gabriel	71	SLB	
11,06	Paulo Saraiva	69	CFB	22,19	José Paulo	66	SCP	
11,08	António Monteiro	70	CBB	22,22	António Tavares	66	SCP	
	(20)				(20)			
11,09	Filipe Pereira	73	CIPA	22,25	Alberto Jorge	65	CIPA	
11,10	José Marcos	70	MJA	22,40	Pedro Torcato	73	SLB	
10,9	Ricardo Pires	73	VFC	22,41	Sérgio Brito	71	VFC	
10,9	Pedro Torcato	73	SLB	22,46	João Paulo (A)	68	SCP	
10,9	Alberto Moura	71	AAC	22,48	Jacinto Macamba			
11,14	Fernando Tavares	74	VFC		(A)			
10,9	Luís Morais	73	SCP	22,48	Luís Neves	64	SCP	
11,16	Eduardo Francisco (M)	74	SCP	22,48	Vitor Jorge	68	VFC	
11,18	Nuno Abade	72	SCP	22,48	Vitor Jorge	74	ADPN	
11,18	Rui Barbosa	70	CFB	22,49	Hélio Reis	72	SLB	
	(30)			22,52	Nuno Alpiarça	66	GSL	
11,21	Damião Comba (A)	64	GSL	22,53	Nuno Abade	72	SCP	
11,21	Jorge Vieira	70	OS		(30)			
11,23	José Paulo	66	SCP	22,3	João Azevedo	70	SCP	
11,0	Nuno Fernandes	69	CIPA	22,60	Reinaldo Fernandes	70	SCP	
11,0	Carlos Rosa	69	AAC	22,60	Paulo Saraiva	69	CFB	
11,0	João Picado	73	NACA	22,61 pc	Paulo Maia	66	CFSC	
11,26	João Ribeiro	72	CFB	22,63	José Camacho	71	GDV	
11,27	Hugo Ferreira	73	CLAMO	22,70	Eduardo Francisco (M)	74	SCP	
11,29	Roland Andrade	74	GDAS	22,72	Jorge Vieira	70	OS	
11,29	José Freire	67	SCP	22,73	João Ribeiro	72	CFB	
	(40)			22,73	Paulo Neves	74	MP	
11,29	Miguel Rossi	73	FCP	22,73	Carlos Silva	74	SLB	
11,29	Selwin Weber	74	SLB		(40)			
11,31	Mário Aníbal	72	SLB	22,5	Ricardo Pires	73	VFC	
11,31	Vitor Jorge	74	ADPN	22,5	Hugo Ferreira	73	CLAMO	
11,31	Manuel Maia	70	CBB	22,74	Afonso Ferraz (A)	64	SLB	
11,33	Valdemar Dória (ST)	74	MP	22,79	António Machado	75	SCP	
11,33	Mário Pereira	72	CIPA	22,87	João Picado	73	NACA	
11,1	António Abrantes	68	SLB	22,88	António Monteiro	70	CBB	
11,1	Joaquim Gabriel	71	SLB	22,89	Rui Costa	75	CPCF	
11,1	Paulo Carinhas	73	GCS	22,7	Serafim Gadelho	69	FCP	
	(50)			22,94	Manuel Maia	70	CBB	
11,34	Paulo Ribeiro	72	CFB	22,98	Rui Juiz	68	GSL	
11,1	Pedro Borges	74	ACM-C		(50)			
11,1	Eduardo Mota	74	AAC		Em piso sintético, sem anemómetro:			
11,1	Emanuel Manzarra	69	GCA		22,62	João Bernardes	58	CVA
					22,4	Mário Aníbal	72	SLB
					22,5	Joaquim Dionísio	69	GDV
					22,6	Paulo Martins	67	GDV
					22,6	Rui Costa	75	CPCF
					22,6	Paulo Carinhas	68	GCS
						Com vento favorável > 2 m/s:		
					21,92	Damião Comba (A)	66	GSL
					22,13	António Tavares	66	SCP
					22,0	João Azevedo	70	SCP
					22,70	Hugo Ferreira	73	CLAMO
					22,71	Paulo Neves	69	MP
					22,6	Manuel Maia	70	CBB
					22,6	António Leite	71	CDUP
					22,88	Mário Pereira	72	CIPA
					22,7	Eduardo Martingo	69	CIPA
					22,95	Rui Barbosa	70	CFB
					22,98	Pedro Feliciano	73	SLB

1991

800 M

800 M

46,47	Filipe Lombá	59	SCP	1,46,69	Mário Silva	61	SCB
47,20	Pedro Curvelo	60	SLB	1,47,12	António Abrantes	68	SLB
47,20	José Mendes	72	CDUP	1,48,11	João N'Tyamba (A)	68	SLB
47,35	Vasco Santos	71	CIPA	1,49,08	José Moreira	64	SLB
47,38	António Abrantes	68	SLB	1,49,24	José Costa	67	SCS
47,45	João Capindíça (A)	71	SLB	1,49,41	Luís Sequeira	66	GDCE
47,88	Pedro Rodrigues	71	SLB	1,49,46	Pedro Rocha	66	MCP
48,10	Damião Comba (A)	64	GSL	1,50,10	Álvaro Silva	65	SLB
48,16	Alberto Jorge	65	CIPA	1,50,59	Henrique Meira	71	SCP
48,24	Jacinto Macamba (A)	64	SCP	1,50,61	Paulo Estiveira	70	SCP
	(10)				(10)		
48,45	Álvaro Silva	65	SLB	1,50,81	Mário Figueiredo	71	SLB
48,63	Vitor Jorge	74	ADPN	1,50,82	Pompeu Castro	64	CDUP
48,5	João Azevedo	70	SCP	1,51,03	Serafim Gadelho	68	FCP
48,67	João Paulo (A)	68	SCP	1,51,45	Helder Assunção	72	SCP
48,7	Nuno Alpiarça	66	GSL	1,51,78	Sérgio Gerardo	70	GDCE
48,85	Serafim Gadelho	68	FCP	1,51,84	João Paulo (A)	68	SCP
49,03	Luís Cunha	64	SLB	1,52,08	João Capindíça (A)	71	SLB
49,08	Pompeu Castro	64	CDUP	1,52,16	Albano Duarte	71	SCP
49,15	José L. Silveira	72	Fr.	1,52,36	José Farinha	65	SCP
49,19 pc	Paulo Curvelo	60	SLB	1,52,46	Miguel Cascalheira	65	VFC
	(20)				(20)		
49,2	Mário Silva	61	SCB	1,52,5	Manuel Sousa	64	CSJM
49,39 pc	Pedro Iglésias	62	CDUP	1,52,65	António Oliveira	67	AAC
49,42	José Paulo	66	SCP	1,52,80	José Ramos	68	CFB
49,76	Joaquim Gabriel	71	SLB	1,52,84	Carlos Nogueira	71	SCP
49,78	Paulo Baganha	72	GEICE	1,53,0	Fernando Oliveira	67	BA
49,7	António Leite	71	CDUP	1,53,02	Eduardo Henriques	68	SCP
49,7	José Costa	67	SCS	1,53,12	Adão Silva	72	SCP
49,7	Miguel Cascalheira	65	VFC	1,53,12	Carlos Silva	63	VFC
49,7	Orlando Aves	72	VFC	1,53,15	Rui Vieira	70	BFC
49,8	João N'Tyamba (A)	68	SLB	1,53,46	Nuno Alpiarça	66	GSL
	(30)				(30)		
49,8	Paulo Couto	69	CDUP	1,53,60	Cândido Maia	69	FCP
49,98	José Pinheiro	73	VzSC	1,53,62	Joaquim Magalhães	70	CBP
49,99	Albano Duarte	71	SCP	1,53,71	António Silva	70	GDCE
50,01	Duarte Basílio	75	BA	1,53,88	Jorge Pinto	70	CBB
50,04	Eduardo Francisco (M)	74	SCP	1,53,9	Adriano Oliveira	67	SCBM
50,1	Sérgio Gerardo	70	GDCE	1,54,31	Joel Santos	73	SCP
50,26	Mário Aníbal	72	SLB	1,54,36	José Azevedo	75	CIPA
50,2	Henrique Meira	71	SCP	1,54,48	Adelino Sousa	73	BFC
50,2	Carlos Silva	63	VFC	1,54,8	Pedro Rodrigues	71	SLB
50,38	Sérgio André	72	SCP	1,54,83	António Girão	58	CFSC
	(40)				(40)		
50,39	António Oliveira	67	AAC	1,54,89	Ilídio Silva	74	CBP
50,3	Nuno Abade	72	SCP	1,54,91	Paulo Pinto	71	DP
50,3	António Machado	75	SCP	1,54,94	José Dias	68	GSL
50,45	Luís Incêncio	68	SCP	1,55,01	Rui Carneiro	71	SCP
50,47 pc	Armando Silva	62	CIPA	1,55,09	Nuno Duarte	70	CUPC
50,4	Fernando Oliveira	67	BA	1,55,1	Vitor Vitorino	66	COB
50,55	Adão Silva	72	FCP	1,55,1	Sérgio André	73	SCP
50,5	Pedro Sardinha	71	MMSC	1,55,2	Manuel Pacheco	65	NDS
50,5	Luís Sequeira	66	GDCE	1,55,2	Raimundo Esteves	69	SCA
50,66	Sérgio Damásio	65	SCA	1,55,21	Vasco Mira	71	OS
	(50)				(50)		

## AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

<b>Pedro Agostinho (Benfica)</b>		<b>Afonso Ferraz (Benfica)</b>	
10,52 + 0,3 (1) Maia	10-8	10,62 (5 el) Cairo	9
10,53 + 0,8 (1) Maia	25-6	10,64 + 0,8 (2) Maia	25-6
10,64 + 1,4 (2 el) Lisboa-A	13-6	10,65 + 0,5 (1) Lisboa-N	18-5
10,66 + 0,3 (1) Lisboa-N	27-7	10,72 + 0,6 (1s) Lisboa-A	30-6
10,67 + 1,5 (1) Maia	21-7	10,74 + 1,4 (3 el) Lisboa-A	13-6
10,67 (3) Viseu	22-6		
10,68 + 0,6 (4) Lisboa-A	13-6	<b>Fernando Damásio (CDUP)</b>	
10,70 - 0,6 (1) Maia	20-7	10,68 + 0,8 (3) Maia	25-6
10,70 + 0,4 (1 el) Maia	21-7	10,69 + 2,0 (1 el) Maia	21-7
10,72 + 1,2 (3) Jerez	1-6	10,70 + 0,3 (5) Maia	10-8
		10,75 + 1,4 (4 el) Lisboa-A	13-6
<b>Carlos Fernandes (Benfica)</b>		<b>Pedro Curvelo (Benfica)</b>	
10,60 + 0,3 (2) Maia	10-8	10,69 + 0,3 (4) Maia	10-8
<b>Luís Cunha (Benfica)</b>		<b>Luís Barroso (Benfica)</b>	
10,4 (3) S. Paulo	11-5	10,70 + 1,7 (7 el) Sheffield	20-7
10,64 + 0,3 (3) Maia	10-8	10,74 + 0,6 (2) Lisboa-A	30-6

<b>Luís Barroso (Benfica)</b>		21,62 - 0,9 (8) S. Paulo	19-5
20,97 - 0,7 (1) Lisboa-N	14-7	21,62 - 0,9 (2s) Jerez	2-6
21,25 - 0,5 (1) Lisboa-A	30-6	21,67 + 1,0 (3 el) Bruxelas	9-6
21,38 + 1,4 (2) Maia	11-8		
21,39 + 1,8 (1) Lisboa-N	7-7	<b>Pedro Curvelo (Benfica)</b>	
21,59 + 0,8 (1) Lisboa-N	19-5	21,60 - 0,5 (1) Lisboa-N	28-7
21,60 + 1,4 (3 el) Sheffield	23-7	21,78 - 0,7 (4) Lisboa-N	14-7
21,61 + 1,6 (5 el) Sheffield	23-7		
21,68 + 1,0 (5 el) Bruxelas	9-6	<b>José Mendes (CDUP)</b>	
<b>Pedro Agostinho (Benfica)</b>		21,66 + 1,1 (1) Maia	24-7
21,27 + 1,4 (1) Maia	11-8	21,75 - 0,7 (3) Lisboa-N	14-7
21,59 + 0,8 (2) Lisboa-N	19-5	<b>Filipe Lombá (Sporting)</b>	
21,68 + 1,0 (4) Viseu	23-6	21,69 - 0,5 (2) Lisboa-N	28-7
<b>Luís Cunha (Benfica)</b>		<b>Ricardo Lemos (Benfica)</b>	
21,1 (1) S. Paulo	11-5	21,77 - 3,1 (1) Lisboa-N	8-6
21,45 - 0,7 (2) Lisboa-N	14-7	<b>Vasco Santos (CIPA)</b>	
21,48 + 1,4 (3) Maia	11-8	21,78 + 1,1 (2) Maia	24-7
21,51 - 1,2 (1) Lisboa-N	7-7		

## AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

<b>Filipe Lombá (Sporting)</b>		47,49 (7) Salonica	10-8
46,47 (1) Lisboa-N	27-7	47,67 (2) Maia	20-7
47,36 (1) Maia	25-6	47,85 (1) Maia	27-7
47,37 (6 el) Tóquio	25-8	47,89 (2) Maia	25-6
47,52 (1 el) Lisboa-N	27-7	47,8 (1) Pontevedra	23-5
47,57 (3) Lisboa-N	18-5		
47,65 (3) Ostrava	2-8	<b>Vasco Santos (CIPA)</b>	
47,74 (1) Maia	11-8	47,35 (1 el) Maia	10-8
47,81 (2 el) Maia	10-8	47,88 (4) Maia	20-7
47,87 (3) Maia	20-7		
<b>Pedro Curvelo (Benfica)</b>		<b>António Abrantes (Benfica)</b>	
47,20 (3) Jerez	1-6	47,38 (1 el) Maia	10-8
47,51 (1) Maia	20-7	47,50 (1) Lisboa-N	18-5
47,56 (2) Lisboa-N	18-5	<b>João Capindíça (Benfica)</b>	
47,80 (2) Viseu	22-6	47,45 (2) Lisboa-N	27-7
<b>José Mendes (CDUP)</b>		<b>Pedro Rodrigues (Benfica)</b>	
47,20 (4 el) Salonica	9-8	47,88 (2 el) Maia	10-8

## AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

<b>Mário Silva (S.C. Braga)</b>		<b>João N'Tyamba (Benfica)</b>	
1,46,69 (1) Maia	25-6	1,48,11 (1s) Lisboa-N	14-7
1,46,97 (5) Vigo	23-7	1,49,87 (2) Lisboa-N	28-7
1,49,16 (3) Madrid	7-6	1,49,94 (2) Lisboa-N	19-5
<b>António Abrantes (Benfica)</b>		<b>José Moreira (Benfica)</b>	
1,47,12 (3) Maia	25-6	1,49,08 (5) Maia	25-6
1,47,91 (6 el) Tóquio	25-8	1,49,74 (1) Lisboa-N	7-7
1,47,94 (2) Maia	20-7	<b>José Costa (SCS)</b>	
1,48,25 (			

1500m

5000m

1991

10000m

30000m

3.35,76	Mário Silva	61	SCB
3.38,05	António Monteiro	63	SCP
3.39,62	Eduardo Henriques	68	SCP
3.39,96	Dionísio Castro	63	SCP
3.40,27	Paulo Esteveira	70	SCP
3.40,63	Domingos Castro	63	SCP
3.40,98	Pedro Rocha	66	MCP
3.41,00	José Regalo	63	SLB
3.41,05	João N'Tyamba (A)	68	SLB
3.41,44	José Moreira	64	SLB
(10)			
3.41,59	Carlos Monteiro	65	SLB
3.42,55	Raimundo Santos	67	SCP
3.42,72	Cândido Maia	69	FCP
3.42,92	José Farinha	65	SCP
3.43,30	João Junqueira	65	SCP
3.43,51	Mário Soares	62	CFB
3.43,70	Luis Jesus	68	SLB
3.43,90	Mário Figueiredo	71	SLB
3.45,25	António Rodrigues	62	FCP
3.45,48	João Magalhães	69	CBP
(20)			
3.45,9	José Jesus	66	CAL
3.46,30	Rui Vieira	70	BFC
3.46,42	Carlos Nogueira	71	SCP
3.46,83	José Lameira	67	FCP
3.47,10	Pedro Carrasco	72	BFC
3.47,62	Elias Couto	71	CBP
3.48,59	Romeu Correia	72	CFUC
3.48,64	Pedro Cunha	70	SLB
3.48,76	Carlos Pereira	60	SLB
3.48,9	Manuel Sousa	64	CSJM
(30)			
3.49,05	Germano Neves	71	SLB
3.49,1	António Leitão	60	SLB
3.49,1	Luciano Brito	68	CBP
3.49,38	Rui Borges	72	FCP
3.49,50	Fernando Couto	59	SCP
3.49,57	Carlos Patricio	64	SCP
3.50,08	Armando Rosa	68	SCS
3.50,2	Delfim Conceição	71	BFC
3.50,25	José Negrão	68	FCP
3.50,4	Vitor Almeida	70	SLB
(40)			
3.50,76	Paulo Guerra	70	SLB
3.50,79	José Ramos	68	CFB
3.51,2	Juvenal Ribeiro	64	SLB
3.51,32	Paulo Pinto	71	DP
3.51,33	José Dias	68	GSL
3.51,7	Artur Pechilga	70	GDCC
3.52,0	António Travassos	71	JC
3.52,6	Adriano Carvalho	65	TERBEL
3.52,88	Rui Carneiro	71	SCP
3.52,9	João Cunha	71	CBB
(50)			

13.17,25	Dionísio Castro	63	SCP
13.24,71	Domingos Castro	63	SCP
13.30,59	António Pinto	66	SLB
13.31,03	Carlos Monteiro	65	SLB
13.32,65	Joachim Silva	60	SLB
13.35,29	Fernando Couto	59	SCP
13.37,00	João Campos	58	MCP
13.38,23	Paulo Catarino	63	SLB
13.41,99	Eduardo Henriques	68	SCP
13.42,50	Juvenal Ribeiro	64	SLB
(10)			
13.43,0	António Monteiro	63	SCP
13.43,05	Manuel Pacheco	68	NDS
13.43,1	Luis Jesus	68	SLB
13.43,2	João Junqueira	65	SCP
13.43,65	Alberto Maravilha	65	SCP
13.44,3	Raimundo Santos	67	SCP
13.45,5	António Leitão	60	SLB
13.45,8	José Ramos	68	CFB
13.47,14	Carlos Patricio	64	SCP
13.47,37	Henrique Crisóstomo	62	SLB
(20)			
13.49,07	António Rodrigues	63	NDS
13.49,38	Paulo Ferreira	65	SLB
13.50,0	José Lameira	67	FCP
13.51,14	Elísio Rios	60	SCP
13.51,9	Mário Soares	62	CFB
13.52,32	António Salvador	66	SLB
13.52,4	Alcídio Costa	66	MCP
13.54,98	José Santos	70	MCP
13.56,91	João Pinheiro	60	MCP
13.56,96	Carlos Lopes	69	BFC
(30)			
14.00,63	Luciano Brito	69	CBP
14.00,7	João Araujo	64	CBP
14.02,60	António Rodrigues	62	FCP
14.03,16	Rui Vieira	70	BFC
14.03,45	Manuel Moreira	63	MJA
14.03,55	João Lopes	67	VzSC
14.04,48	Armando Rosa	68	SCS
14.05,33	José Dias	68	GSL
14.05,38	Carlos Carvalho	60	CBP
14.06,32	Avelino Frias	65	CBP
(40)			
14.06,58	João Magalhães	69	CBP
14.06,64	Rui Borges	72	FCP
14.06,65	Germano Neves	71	SLB
14.06,62	João Cardoso	69	CBP
14.06,78	Adriano Carvalho	65	TERBEL
14.07,03	Manuel Matias	62	MCP
14.07,2	Paulo Machado	70	BFC
14.07,8	Augusto Lopes	66	BFC
14.08,32	Carlos Pereira	60	SLB
14.09,00	Romeu Correia	72	CFUC
(50)			

28.07,86	João Campos	58	MCP
28.09,83	Joaquim Silva	61	SLB
28.12,62	Fernando Couto	59	SCP
28.15,93	Juvenal Ribeiro	64	SLB
28.16,13	João Pinheiro	60	MCP
28.18,95	Paulo Catarino	63	SLB
28.20,18	Carlos Patricio	64	SCP
28.21,18	Dionísio Castro	63	SCP
28.30,3	António Pinto	66	SLB
28.35,35	Alberto Maravilha	65	SCP
(10)			
28.37,18	Paulo Ferreira	65	SLB
28.42,68	José Santos	70	MCP
28.49,46	Manuel C. Moreira	63	MJA
28.54,61	Elísio Rios	61	SCP
29.00,93	Avelino Frias	65	CBP
29.01,44	Alcídio Costa	66	MCP
29.22,01	Manuel Gomes	65	VSC
29.24,7	Carlos Lopes	69	BFC
29.25,63	João Lopes	67	VzSC
29.26,38	João Ramos	65	BFC
(20)			
29.28,12	Lino Pires	59	SUC
29.29,44	José Dias	68	GSL
29.30,60	Augusto Lopes	66	BFC
29.33,79	Vitor Silva	61	SCS
29.42,57	Paulo Machado	68	BFC
29.43,0	Lino Pinto	60	GDVa
29.45,84	Germano Neves	71	SLB
29.47,30	Eduardo Henriques	68	SCP
29.48,7	Joaquim Cardoso	69	CBP
29.58,4	João Valente	66	CAT
(30)			
30.02,94	Domingos Barroso	56	GSL
30.06,1	Paulo Vale	66	SCS
30.08,85	Luis Novo	70	CDUP
30.10,03	António Antunes	61	CFB
30.12,76	Luis Serrano	64	VFC
30.13,8	Hermínio Martins	56	SCS
30.14,39	João Campos	68	SCA
30.15,6	José Sousa	64	BFC
30.16,77	Gilberto Fernandes	62	CDA
30.31,9	Abílio Mendes	70	BFC
(40)			
30.40,1	Fernando Adrião	65	JOBRA
30.41,80	Dinis Ferreira	64	CSJM
30.45,0	Fernando Sousa	64	SCS
30.46,8	José Ribeiro	68	MCP
30.53,9	Oscar Santos	57	MCP
30.55,2	Mário Silva	63	GDFNP
30.55,8	Fernando Melão	64	MCP
30.59,06	António Salvador	66	SLB
30.59,6	António Sousa	70	CFB
31.03,0	Bernardino Costa	60	CAF-V
(50)			

8.28,10	João Junqueira	65	SCP
8.32,35	Carlos Pereira	60	SLB
8.43,86	Paulo Guerra	70	SCP
8.44,90	José Negrão	68	FCP
8.45,07	Vitor Almeida	70	SLB
8.45,58	José Jesus	66	CALO
8.51,08	António Rodrigues	62	FCP
8.51,11	Eduardo Henriques	68	SCP
8.52,38	Fernando Adrião	65	JOBRA
8.53,47	Júlio Figueiredo	72	FCP
(10)			
8.54,46	Elísio Rios	60	SCP
8.57,25	Rui Lopes	70	VFC
9.01,67	Rui Borges	72	FCP
9.02,11	Carlos Nogueira	71	SCP
9.05,43	João Ramos	64	BFC
9.06,3	Carlos Lopes	68	BFC
9.06,65	Fernando Santos	62	CFB
9.08,02	Amândio Frias	71	NAM
9.11,11	Paulo Ferreira	71	FCP
9.11,46	Rui Silva	66	CFB
(20)			
9.12,53	Marco Rebelo	73	CDN
9.12,54	Carlos Pinto	65	BFC
9.14,02	Pedro Oliveira	71	SCP
9.15,4	Rui Carneiro	71	SCP
9.15,6	Pedro Carrasco	72	BFC
9.16,8	João Rodrigues	73	SCP
9.17,62	Paulo Miguel	71	JC
9.17,74	Fernando Aurélio	71	UT
9.19,37	Carlos Calado	69	IDC
9.19,73	Rui Lucas	73	1°JAN
(30)			
9.19,86	José Dias	58	INAT
9.22,67	Francelino Resende	69	FCP
9.27,2	António Meira	63	NDS
9.28,48	José Resende	55	GDV
9.30,0	Carlos Mourão	73	FCP
9.30,1	Fernando Gonçalves	56	INAT
9.31,61	Álvaro Ramalheite	71	SCP
9.32,56	João Campos	68	SCA
9.34,70	Carlos Caetano	73	SLB
9.40,45	Paulo Pinto	71	DP
(40)			
9.40,60	António Silva	64	CSJM
9.41,6	Paulo Mota	72	GDCC
9.41,60	Paulo Nobre	66	GSL
9.44,4	Alberto Almeida	66	SCBM
9.46,54	José Matos	73	SFA
9.46,62	José Paradelá	69	SCS
9.46,63	Valdemar Silva	62	OS
9.46,70	Américo Valente	62	ADO
9.48,59	Humberto Viais	63	GDCC
9.49,6	Carlos Dias	68	GDP
(50)			

### AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

Mário Silva (S.C. Braga)			
3.35,76 (6)	Tóquio	1-9	
3.36,46 pc (3)	Sevilha	9-3	
3.37,46 (7)	Barcelona	20-9	
3.37,62 (2)	Sevilha	30-5	
3.37,71 (1)	Noisy-le-Grand	6-7	
3.37,97 (2)	Corunha	26-7	
3.38,16 (12)	Mónaco	3-8	
3.38,37 (4 el)	Tóquio	29-8	
3.38,39 (3)	Saint-Denis	19-7	
3.38,61 (1)	S. Paulo	19-5	
3.40,30 pc (1)	Braga	23-2	
3.40,94 (5 el)	Tóquio	30-8	
3.41,05 pc (4)	S. Sebastian	15-3	
António Monteiro (Sporting)			
3.38,05 (4)	Reims	4-7	
3.39,83 (7)	Saint-Denis	19-7	
Eduardo Henriques (Sporting)			
3.39,62 (1)	Maia	10-8	
Dionísio Castro (Sporting)			
3.39,96 (2)	Maia	10-8	
Paulo Esteveira (Sporting)			
3.40,27 (3)	Maia	10-8	
Domingos Castro (Sporting)			
3.40,63 (4)	Maia	10-8	
Pedro Rocha (Maratona)			
3.40,98 (1)	Lisboa-N	27-7	
José Regalo (Benfica)			
3.41,00 (5)	Maia	10-8	
João N'Tyamba (Benfica)			
3.41,05 (10 el)	Tóquio	29-8	
3.41,86 (3)	Lisboa-N	27-7	
José Moreira (Benfica)			
3.41,44 (6)	Maia	10-8	
Carlos Monteiro (Benfica)			
3.41,59 (2)	Lisboa-N	27-7	

### AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

João Campos (Maratona)			
28.07,86 (1)	Maia	25-6	
João Junqueira (Benfica)			
28.09,83 (2)	Maia	25-6	
29.04,35 (12)	Vigo	11-5	
Fernando Couto (Sporting)			
28.12,62 (4)	Maia	25-6	
28.27,56 (7 el)	Tóquio	24-8	
28.48,05 (18)	Tóquio	26-8	
Juvenal Ribeiro (Benfica)			
28.15,93 (5)	Maia	25-6	
28.57,8 (2)	Pontevedra	3-8	
Joaquim Pinheiro (Maratona)			
28.16,13 (6)	Maia	25-6	
Paulo Catarino (Benfica)			
28.18,95 (7)	Maia	25-6	
28.40,38 (8)	Vigo	11-5	
Carlos Patricio (Sporting)			
28.20,18 (8)	Maia	25-6	
28.46,21 (9)	Vigo	11-5	
Dionísio Castro (Sporting)			
28.21,18 (1)	Vigo	11-5	
António Pinto (Benfica)			
28.30,3 (1)	Pontevedra	3-8	
28.43,15 (2)	Jerez	1-6	
28.51,18 (10)	Vigo	11-5	
Alberto Maravilha (Sporting)			
28.35,35 (9)	Maia	25-6	
Paulo Ferreira (Benfica)			
28.37,18 (10)	Maia	25-6	
José Santos (Maratona)			
28.42,68 (11)	Maia	25-6	
Manuel C. Moreira (Mozelense)			
28.49,46 (12)	Maia	25-6	
Elísio Rios (Sporting)			
28.54,61 (11)	Vigo	11-5	
Avelino Frias (C. Bf. Porto)			
29.00,93 (13)	Maia	25-6	
29.21,15 (1)	Lisboa-N	11-5	
Alcídio Costa (Maratona)			
29.01,44 (14)	Maia	25-6	

### AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

Dionísio Castro (Sporting)			
13.17,25 (2)	Bilbau	29-6	
13.20,48 (3)	Sevilha	30-5	
13.27,67 (5)	Corunha	26-7	
13.30,29 (8)	Zurique	7-8	
13.35,39 (8)	Tóquio	1-9	
13.37,16 (8)	Saint-Denis	19-7	
Domingos Castro (Sporting)			
13.24,71 (4)	Corunha	26-7	
13.28,88 (5)	Tóquio	1-9	
13.29,83 (7)	Zurique	7-8	
13.31,52 (4)	Saint-Denis	19-7	
António Pinto (Benfica)			
13.30,59 (3)	Pontevedra	11-6	
Carlos Monteiro (Benfica)			
13.31,03 (3)	Saint-Denis	19-7	
13.34,16 (5)	Pontevedra	11-6	
13.39,80 (16)	Londres	12-7	

110 BAR.

400 BAR.

ALFURA

VARA

14,32	Paulo Barrigana	64	SLB
14,38	Paulo Delicado	70	SCP
14,49	Pedro Rodrigues	71	SLB
14,54	Nuno Fernandes	69	CIPA
14,79	António Veiga	68	SLB
15,09	Mário Reis	69	AAC
15,12	Pedro Sequeira	68	GSL
15,31	Sérgio Damásio	65	SCA
15,33	Fernando Esteves	67	OS
15,34	António Leite	71	CDUP
	(10)		
15,63	Mário Anibal	72	SLB
15,67	Vitor Simões	72	GDCE
15,83	Pedro Feliciano	73	SLB
15,6	Luis Neves	68	VFC
15,7	Raul Duarte	70	CFB
15,7	Ilidio Moty	69	SLB
15,8	Diogo Fernando	72	CFB
16,09	José Lima	62	SCP
16,29	António P. Costa	73	SCP
16,1	Alain Monteiro	70	VFC
	(20)		
16,37	Orlando Alves	72	VFC
16,41	Daniel Casteleira	73	ESNA
16,44	Paulo Dias	69	SCP
16,48	Ricardo Pires	73	VFC
16,5	Pedro Torcato	73	SLB
16,5	Luis Garcia	72	CDCS
16,5	Fernando Costa	68	SLB
16,5	Carlos Cardoso	67	CDCS
16,85	Domingos Cairrão	70	NAG
16,87	Carlos Fernandes	63	GSL
	(30)		
16,7	João Milheiro	63	CSJM
16,7	Carlos Silva	74	SLB
16,94	José Durão	69	MMSC
16,95	Ricardo Teceideiro	62	CDN
16,95	Paulo Pedrosa	68	DP
16,96	António Vermelhudo	52	MP
16,9	Pedro Marques	73	AAC
17,15	Ricardo Lopes	72	CDUP
17,22	Vitor Milheiro	60	CFB
17,34	Tiago Nogueira	73	CFB
	(40)		
17,39	Álvaro Quelhas	64	CSJM
17,45	Niguel Carvalho	69	CIPA
17,61	José Fernandes	73	NAM
17,4	António Vitória	71	NAC
	(50)		
Com vento favorável > 2m/s:			
14,21	Paulo Barrigana	64	SLB
14,60	João Lima	61	SCP
14,61	António Veiga	68	SLB
14,91	Mário Reis	69	AAC
16,10	João Santos	66	SCB
16,2	Ricardo Lopes	72	CDUP
16,53	Carlos Fernandes	63	GSL
16,69	Filipe Santos	73	BA
16,5	Mário Pereira	72	CIPA
17,1	Filipe Brizida	74	CDCS
17,1	Jorge Rodrigues	73	CDUP

50,04	Pedro Rodrigues	71	SLB
51,90	Nuno Alpiarça	66	GSL
52,19	António Leite	71	CDUP
52,22	Paulo Delicado	70	SCP
52,1	Paulo Curvelo	60	SLB
52,28	José L. Silveira	72	Fr.
52,9	Mário Reis	69	AAC
53,28	Paulo Couto	69	CDUP
53,51	Carlos Silva	74	SLB
53,5	Sérgio Damásio	65	SCA
	(10)		
53,77	Armando Silva	62	CIPA
53,93	Oriando Alves	72	VFC
53,9	Jorge Abreu	71	OS
54,32	Luis Inocência	68	SCP
54,73	Vitor Simões	72	GDCE
55,11	Miguel Cascalheira	65	VFC
55,74	Luis Garcia	72	CDCS
55,7	Paulo Carteiro	68	CSJM
55,99	Ricardo Silva	70	MP
56,0	Pedro Feliciano	73	SLB
	(20)		
56,40	Mário Pereira	72	CIPA
56,74	Horácio Sá	72	CDCA
56,7	João Santos	66	SCB
57,07	Joel Santos	73	SCP
57,0	Paulo Fernandes	68	GDL
57,18	Carlos Gravata	60	GDV
57,1	António Girão	58	CFSC
57,46	Vitor Milheiro	60	CFB
57,57	Domingos Cairrão	70	NAG
57,74	José Fernandes	73	NAM
	(30)		
57,80	Paulo Sérgio	75	FCM
57,7	Rui Tinoco	74	MMSC
57,93	José Pinheiro	73	VzSC
57,9	Rui Louro	69	BFC
58,06	José Gomes	73	CFUC
58,06	Alain Monteiro	70	VFC
58,07	António Beça	57	ADO
58,12	Pedro Costa	68	GSL
58,29	Rui Ferreira	73	GDAS
58,53	António Vitória	71	NAC
	(40)		
58,54	João Costa	72	UT
58,5	Mário Anibal	72	SLB
58,95	António Costa	73	SCP
59,24	Vitor Bettencourt	74	CDN
59,57	António Araújo	72	NAC
60,07	Artur Oliveira	71	SCA
60,21	Eugénio Mano	60	CDUP
60,33	Luis Cunha	72	FCM
60,48	Paulo Salero	74	COP
60,70	Rui Loureiro	73	GEICE
	(50)		

2,11	Fernando Costa	68	SLB
2,05	Mário Anibal	72	SLB
2,04 pc	Raul Duarte	70	CFB
2,04	José Lima	62	SCP
2,00	Nuno Fernandes	69	CIPA
1,98 pc	Rui Barros	74	SCP
1,97	Vitor Malaquias	65	UDC
1,96	André Couto	63	VFC
1,96	Pedro Raposo	74	ACRA
1,95 pc	Rui Cabral	74	SCBM
	(10)		
1,95	António Vermelhudo	52	MP
1,94 pc	Luis Neves	68	VFC
1,94	Paulo Pedrosa	68	DP
1,94	Fernando Esteves	67	OS
1,93	Miguel Lucas	71	GSL
1,93	José Durão	69	MMSC
1,92	Alcino Silva	66	BFC
1,91	Carlos Ramalho	73	MP
1,90 pc	João Milheiro	63	CSJM
1,90 pc	João Lima	61	SCP
	(20)		
1,88	António Tavares	66	SCP
1,88	Oscar Vieira	75	NAM
1,88	José Fernandes	73	NAM
1,88	António P. Costa	73	SCP
1,87	Alcídio Ferreira	72	GDRS
1,86	Bruno Silva	74	GDV
1,86	Carlos Gomes	73	SCA
1,85	Paulo Martins	67	GDV
1,84 pc	João Pereira	72	GDAS
1,84	João André	76	CFB
	(30)		
1,84	André Costa	60	CDUP
1,83 pc	José Sousa	75	CLAMO
1,81	Pedro Calisto	73	VFC
1,81	Dinis Belo	71	CDN
1,81	Rui Costa	75	CPCF
1,80 pc	Hugo Figueiredo	74	CDCS
1,80	Mário João Pereira	62	MP
1,80 pc	Pedro Sequeira	69	GSL
1,80	Adolfo Silva	74	SCB
1,80	Graciano Farinha	62	CSM
	(40)		
1,80	Pedro Santos	75	CSJM
1,80	Paulo Simão	68	DP
1,80	Luis Silva	68	NAG
1,80	Paulo Pereira	73	GEICE
1,80	Rafael Rocha	71	GEICE
1,79	Rui Leandro	73	MMSC
1,79	Luis Herédio	71	SCP
1,78	João Paredes	72	CDUP
1,78	Pedro Marques	73	AAC
1,78	Sérgio E. Santo	74	ESNA
	(50)		
1,78	João Fonseca	76	BA
1,78	Ángelo Soares		ACM-A

5,21	Pedro Palma	59	SLB
5,10	Nuno Fernandes	69	CIPA
4,90	Valdemar Santo	72	SLB
4,40	Mário Anibal	72	SLB
4,30	Rui Leitão	72	SLB
4,00	Vitor Milheiro	60	CFB
3,80	Branco Lima	59	CDUP
3,80	Luis Herédio	71	SCP
3,60	Luis Rosa	70	CDP
3,60	Vitor Loureiro	74	CDUP
	(10)		
3,55	Pedro Pimenta	75	CIPA
3,50	Pedro Pinel	69	VFC
3,50	Jorge Favas	57	INAT
3,40	Manuel Guerreiro	60	GDV
3,35	Jorge Miguel	75	CDP
3,30	Daniel Pó	71	VFC
3,30	José Henriques	37	INAT
3,20	Luis Morgado	71	SCP
3,20	Domingos Cairrão	70	NAG
3,20	Miguel Luis	74	CDUP
	(20)		
3,20	António Paulo	52	ESNA
	Luis Silva 3,15	68	NAG
	Manuel Pinto 3,10	56	ACB
3,00	Armando Oliveira	60	BFC
3,00 pc	Rui Santiago	67	CFB
3,00	Fernando Morna	63	CDN
3,00	José Elias	42	CVA
3,00	Joaquim Gregório	65	NAC
3,00	Fernando Marques	30	CVA

4,20 Ricardo Ferreira 73 (6)

15,60 José Silveira 72 (6)  
15,63 Jorge Amado 74 (6)

110 BAR.

### AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

Paulo Barrigana (Benfica)	14,32 +1,8 (1)	Maia	25-6
	14,37 -0,2 (1)	Lisboa-N	7-7
	14,41 -0,8 (1)	Lisboa-N	19-5
	14,41 +1,0 (1)	Lisboa-N	13-7
	14,43 +0,2 (1)	Maia	10-8
	14,2 +1,9 (ex)	Maia	21-7
	14,61 (6 el)	Bruxelas	8-6
	14,85 -3,1 (6)	Jerez	2-6
	14,95 -4,2 (1)	Lisboa-N	27-7
Paulo Delicado (Sporting)			
	14,38	Af. Sul	12-4
	14,48	Af. Sul	25-3
	14,54	Af. Sul	22-3
	14,71	Af. Sul	8-3
	14,5	Af. Sul	6-10
	14,5	Af. Sul	16-3
14,75	Af. Sul		1-3
14,7	Af. Sul		28-11
Pedro Rodrigues (Benfica)	14,49 -0,8 (2)	Lisboa-N	19-5
	14,51 +1,2 (6)	Ostrava	3-8
Nuno Fernandes (CIPA)	14,54 +1,8 (2)	Maia	25-6
	14,69 +1,2 (7)	Ostrava	3-8
	14,81 +1,4 (D)	Sheffield	24-7
	14,90 -0,2 (2)	Lisboa-N	7-7
António Veiga (Benfica)	14,79 -0,8 (3)	Lisboa-N	19-5
Mário Reis (AAC)	15,09 +0,2 (2)	Maia	10-8

### AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

Pedro Rodrigues (Benfica)	50,04 (1)	Jerez	1-6
	50,50 (6 el)	Tóquio	24-8
	50,55 (1)	Lisboa-N	6-7
	50,76 (7)	Sheffield	24-7
	50,83 (4)	Tarare	13-7
	50,90 (1)	Telavive	8-5
	50,92 (1)	Bruxelas	9-6
	50,94 (2 el)	Sheffield	23-7
	50,96 (1)	Telavive	12-5
	51,06 (3)	Ostrava	2-8
	51,13 (3)	Lisboa-A	13-6
	51,20 (1)	Viseu	22-6
	51,81 (1)	Lisboa-N	18-5
	51,81 (1)	Maia	11-8
	52,05 (1 el)	Bruxelas	8-6
	52,32 (1)	Lisboa-N	28-7
Nuno Alpiarça (Loures)	51,90 (1)	Lisboa-N	14-7
	51,91 (1 el)	Maia	10-8
	51,8 (1)	Maia	6-7
	52,26 (1)	Lisboa-A	30-6
	52,28 (3)	Maia	11-8
António Leite (CDUP)	52,19 (2)	Maia	11-8
Paulo Delicado (Sporting)	52,22	Af. Sul	25-3
	52,36	Af. Sul	22-3
Paulo Curvelo (Benfica)	52,1 (1)	Maia	4-8

### AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

Fernando E. Costa (Benfica)	2,11 (1)	Maia	10-8
	2,10 (1)	Lisboa-A	16-6
	2,08 (3)	Viseu	22-6
	2,07 (1)	Maia	25-6
	2,05 (6)	Jerez	1-6
	2,05 (7)	Bruxelas	9-6
	2,05 (4)	Ostrava	3-8
	2,04 (1)	Lisboa-N	19-5
	2,04 (1)	Maia	20-7
	2,04 (1)	Lisboa-N	28-7
	2,03 (1)	Lisboa-N	6-7
	2,03 (3)	Oviedo	12-5
	2,02 pc (1)	Aveiro	16-2
	2,00 (1)	S. Jacinto	5-5
Mário Anibal (Benfica)	2,05 (1)	Maia	27-7
	2,03 (D)	Maia	6-4
	2,02 (D)	Salonica	8-8
	2,01 pc (2)	Braga	23-2
	2,00 (D)	Brécia	28-5
José Lima (Sporting)	2,04 (2)	Lisboa-N	19-5
	2,02 (1)	Cáceres	16-6
	2,01 (2)	Maia	10-8
	2,00 (2)	Lisboa-N	6-7
Raul Duarte (Belenenses)	2,04 pc (1)	Braga	23-2
	2,01 (1)	Lisboa-N	12-1

### AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

Pedro Palma (Benfica)	5,21 (1)	Lisboa-N	13-7
	5,20 (1)	Lisboa-N	7-7
	5,16 (3)	Lisboa-A	13-6
	5,05 (1)	Lisboa-N	18-5
	5,05 (1)	Lisboa-N	27-7
	5,00 (1)	Lisboa-A	30-6
	5,00 (1)	Lisboa-N	21-7
	5,00 (6)	Ostrava	3-8
	4,90 pc (1)	Aveiro	16-2
	4,90 (1)	Lisboa-N	12-5
	4,90 (7)	Bruxelas	9-6
	4,85 (1)	Lisboa-L	13-2
	4,80 (1)	Lisboa-L	19-12
	4,80 (1)	Lisboa-L	24-3
	4,80 (5)	Jerez	2-6
	4,80 (4)	Viseu	23-6
	4,80 (1)	Maia	11-8
Nuno Fernandes (CIPA)	5,10 (ex)	Maia	8-6
	5,05 (1)	Açoteias	18-5
	5,00 (2)	Lisboa-N	7-7
	5,00 (1)	Maia	30-6
	5,00 (9 q)	Sheffield	20-7
	4,90 pc (2)	Aveiro	16-2
	4,87 pc (1)	Braga	24-2
	4,86 (4)	Lisboa-A	13-6
	4,85 pc (1)	Braga	10-2
	4,80 (1)	Vigo	2-7
	4,80 (D)	Sheffield	24-7
	4,80 (2)	Maia	11-8
Valdemar Santo (Benfica)	4,90 (1)	Maia	28-7
	4,80 pc (3)	Aveiro	16-2

7,72	António Veiga	68	SLB
7,52	Carlos Castelbranco	69	SLB
7,52	Afonso Ferraz (A)	64	SLB
7,45	Paulo Castelbranco	69	SLB
7,45	Luis Neves	68	VFC
7,37	António Santos (A)	64	SLB
7,37	João Milheiro	63	CSJM
7,34	Eduardo Martingo	69	CIPA
7,34	José Santos	69	SLB
7,26	Filipe Pereira	73	CIPA
(10)			
7,24	Rui Barros	74	SCP
7,16	Reinaldo Fernandes	70	SCP
7,13	Pedro Calisto	73	VFC
7,13	Adriano Ribeiro	60	IND
6,96	Paulo Palma	57	SCP
6,95 pc	José Leitão	65	CIPA
6,92	Filipe Conceição (ST)	62	CDUP
6,89	Paulo Figueiredo	72	CDCS
6,89	Daniel Pó	71	VFC
6,88	Mário Anibal	72	SLB
(20)			
6,84	Carlos Fernandes	63	GSL
6,81	Paulo Martins	67	GDV
6,81	Orlando Alves	72	VFC
6,77	João Veríssimo	72	CFB
6,76	Jorge Vinagreiro	73	CFMa
6,76	Pedro Sequeira	69	GSL
6,75	Nuno Guerreiro	72	GDV
6,74	João Ribeiro	63	VFC
6,74	Eduardo Perestrelo	65	MP
6,72	Carlos Ribeiro	69	SCP
(30)			
6,70	António Tavares	66	SCP
6,68	José Durão	69	MMSC
6,65	Pedro Raposo	74	ACRA
6,65	Bruno Rodrigues	74	SLB
6,63	Sérgio Moita	74	SLB
6,61	João Basto	70	BFC
6,59 pc	José Silva	68	CDUP
6,59	Lucas Pedro (A)	66	SLB
6,58	Ricardo Silva	70	MP
6,55	Fernando Costa	68	SLB
(40)			
6,54	Jorge Santos	71	CFB
6,53	Nuno Fernandes	69	CIPA
6,53	Carlos Casalta	70	UT
6,51	Carlos Castelbranco	74	IFCT
6,51	Pedro Sá	74	SLB
6,47	Ângelo Soares		ACM-AH
6,46	José Oliveira	68	DP
6,44	António Gomes	72	CFUC
6,44	Rui Costa	75	PCPF
6,43	Arlindo Matos	69	CFSC

AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

7,72	António Veiga (Benfica)	(1)	Lisboa-N	18-5
7,61	(1)	Lisboa-N	11-5	
7,51	(3)	Lisboa-A	13-6	
7,44	(1)	Lisboa-N	13-7	
7,43	(2)	Viseu	22-6	
7,39	(7)	Jerez	1-6	
7,52	Carlos Castelbranco (Benfica)	(2)	Oviedo	12-5
7,50	(1)	Lisboa-N	7-4	
7,47	(1)	Lisboa-N	27-4	
7,46	(1)	Lisboa-N	6-7	
7,46	(1)	Lisboa-N	27-7	
7,43	(4)	Lisboa-A	13-6	
7,41 pc	(1)	Braga	19-1	
7,52	Afonso Ferraz (Benfica)	(5)	Cairo	24-9
7,41	(1)	Maia	25-6	
7,38	(ex)	Maia	10-8	
7,35	(1)	Maia	4-8	

AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

16,33	António Santos (Benfica)	(1)	Lisboa-N	28-7
16,24	(4)	Jerez	2-6	
16,18	(1)	Lisboa-N	7-7	
16,06	(6)	Cairo	-9	
16,03	(1)	Maia	20-7	
15,97	(1)	Maia	25-6	
15,95 pc	(ex)	Braga	10-2	
15,94	(1)	Lisboa-N	19-5	
15,85	(1)	Lisboa-A	16-6	
15,74	(ex)	Maia	11-8	
15,49 pc	(19)	Sevilha	8-3	
15,28 pc	(1)	Braga	19-1	
15,67	José Leitão (CIPA)	(2)	Viseu	23-6
15,47	(1)	Maia	2-6	

16,33	António Santos (A)	64	SLB
15,67	José Leitão	65	CIPA
15,18	Lucas Pedro (A)	66	SLB
15,04	Carlos Ribeiro	69	SCP
14,96	Carlos Fernandes	63	GSL
14,92	Eduardo Perestrelo	65	MP
14,67	Paulo Palma	57	SCP
14,63	Pedro Carvalho	69	GSL
14,41	José Santos	69	SLB
14,35	Valdemar Santo	72	SLB
(10)			
14,31	Rui Barros	74	SCP
14,24	Paulo Martins	67	GDV
14,16	António Pimenta	71	CIPA
14,10	João Ribeiro	63	VFC
14,10 pc	João Milheiro	63	CSJM
14,05	Daniel Pó	71	VFC
14,04	Carlos Casalta	70	UT
13,97	Carlos Castelbranco	69	SLB
13,85 pc	Miguel Carvalho	69	CIPA
13,81	Jorge Vinagreiro	73	CFMa
(20)			
13,79	Pedro Palma	59	SLB
13,78	Jorge Santos	71	CFB
13,77	José Silva	67	CDUP
13,74 pc	Paulo Figueiredo	72	CDCS
13,61	João Basto	71	BFC
13,58	Bruno Girão	75	SFCIA
13,58	João Gomes	59	OS
13,53	Miguel Lucas	71	GSL
13,53	Domingos João	75	CFB
13,53	José Fernandes	73	NAM
(30)			
13,49	Vitor Freitas	74	CDN
13,49	Luis Henriques	73	UT
13,42	Luis Pires	72	CAP
13,41	Bruno Rodrigues	74	SLB
13,23	João Veríssimo	72	CFB
13,49	João Vale	66	CFSC
13,39	Graciano Farinha	62	CSM
13,37 pc	Filipe Pereira	73	CIPA
13,37	Valdemar Dória (ST)	74	MP
13,30	João Larcher	64	ACM-AH
(40)			
13,28	Pedro Raposo	74	ACRA
13,23	João Veríssimo	72	CFB
13,18 pc	Emanuel Brandão	70	CD CRA
13,14	Mário Sebastião	65	VFC
13,19	Carlos Gomes	73	SCA
13,07	Augusto Ramos	72	CFMa
13,05 pc	Paulo Sérgio	75	FCM

AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

7,45	Luis Neves (Vit. Setubal)	(2)	Lisboa-N	11-5
7,41	(2)	Lisboa-N	13-7	
7,35	(2)	Lisboa-N	6-7	
7,45	Paulo Castelbranco (Benfica)	(2)	Lisboa-N	7-4
7,41	(1)	Lisboa-N	12-1	
7,37	(2)	Lisboa-N	18-5	
7,37	António Santos (Benfica)	(3)	Lisboa-N	11-5
7,37	João Milheiro (Campismo)	(1)	Maia	10-8
7,34	Eduardo Martingo (CIPA)	(1)	Maia	1-6

AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

15,43 pc	(1)	Braga	24-2	
15,34	(2)	Bruxelas	9-6	
15,19	(2)	Lisboa-N	7-7	
15,15 pc	(2)	Braga	19-1	
15,07	(1)	Maia	16-2	
15,18	(2)	Lisboa-N	19-5	
15,15	(2)	Lisboa-A	16-6	
15,03	(3)	Maia	20-7	
15,03	(2)	Maia	25-6	
15,04	Carlos Ribeiro (Sporting)	(1)	Maia	11-8
14,96	Carlos Fernandes (Loures)	(1)	Lisboa-A	2-6

PESO

17,22 pc	Fernando Alves	67	SLB
15,68	Mário Pinto	62	IND
15,40	António Peixoto	68	SCP
14,32 pc	Jorge Santos	68	CFSC
14,04	Paulo Rocha	69	IND
14,02	Mário Anibal	72	SLB
13,52	Paulo Santos	65	SLB
13,33	Jorge Grave	49	VFC
13,19 pc	Paulo Peixoto	63	ACB
13,17 pc	Miguel Carvalho	69	CIPA
(10)			
13,14 pc	Mário Cardoso	70	ACDI
13,08	Nuno Serra	74	SUOV
13,00	Artur Nogueira	57	INAT
12,92	Gonçalo Santos	74	SCP
12,86	Luis Herédia	71	SCP
12,82	Mário Macedo	56	DP
12,81 pc	António Rocha	58	GSL
12,62	José Neto	64	VFC
12,57 pc	Isidro Vieira	55	NAM
12,44	Nuno Fernandes	69	CIPA
(20)			
12,18	Juvenal Gonçalves	58	CSM
12,14	Rui Calçaço	73	SLB
12,05	Francisco Furtado	71	ACM-A
11,96	Paulo Rosário	65	PSC
11,95	Sérgio Fernandes	73	CADO
11,95	Vital Silva	50	BFC
11,92 pc	José Couto	71	SCB
11,92	Mário Rocha	72	GSL
11,74	Nuno Barroso	50	INAT
11,73	Manuel Macedo	67	CDUP
(30)			
11,67	João Costa	73	DSC
11,65	Daniel Araújo	72	SLB
11,61	Xavier Sousa	62	ADO
11,57	Luis Riscado	74	CAT
11,56	Arcílio Batata	71	INAT
11,53	Rogério Batista	47	INAT
11,50	César Matos	71	VFC
11,49	Rui Gonçalves	53	CUAB
11,44 pc	José Silva	72	CSJM
11,44	Nicolau Barros	71	CSM
(40)			
11,43 pc	José Jorge	70	NDCG
11,39	António Xavier	60	NAG
11,39	Luis Dias	70	GSL
11,37	Pedro Mayer	73	CLAMO
11,29	Carlos Ripado	73	CABB
11,28	Ricardo Santos	72	MMSC
11,27	César Campos	71	CSJM
11,22	José Saavedra	51	INAT
11,21	Carlos Cunha	62	GSL
11,16 pc	Emanuel Brandão	70	CDCRA
(50)			

AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

17,22 pc	Fernando Alves (Benfica)	(1)	Braga	24-2
17,03	(2)	Lisboa-A	13-6	
17,03	(1)	Maia	10-8	
16,96	(1)	Lisboa-N	6-7	
16,95	(4)	Viseu	22-6	
16,93	(4)	Ostrava	3-8	
16,85 pc	(1)	Aveiro	16-2	
16,80	(1)	Lisboa-N	28-7	
16,76	(1)	Lisboa-A	16-6	
16,72	(1)	Lisboa-N	3-3	
16,66	(3)	Bruxelas	8-6	
16,52	(7)	Jerez	1-6	
16,43	(1)	Lisboa-N	21-7	
16,35	(1)	Lisboa-N	14-7	
15,59	(1)	Lisboa-N	18-5	

AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

54,84	Fernando Alves (Benfica)	(1)	Lisboa-A	30-6
54,52	(1)	Maia	25-6	
54,40	(1)	Lisboa-N	13-7	
53,36	(1)	S. Jacinto	5-5	
53,30	(1)	Maia	11-8	
52,44	(1)	Lisboa-N	3-3	
52,42	(1)	Lisboa-N	10-3	
51,78	(1)	Lisboa-N	21-7	
51,78	(7)	Ostrava	3-8	
51,50	(1)	Coimbra	29-6	
51,36	(2)	Lisboa-N	27-7	
51,08	(1)	Açoteias	25-5	

PESO

54,84	Fernando Alves	67	SLB
54,54	Paulo Santos	65	SLB
46,38	António Peixoto	68	SCP
45,92	Mário Pinto	62	IND
45,34	Jorge Grave	49	VFC
43,90	Jorge Santos	68	CFSC
43,54	Mário Anibal	72	SLB
42,96	Francisco Furtado	71	ACM
41,56	Luis Herédia	71	SCP
41,50	Juvenal Gonçalves	58	CSM
(10)			
41,40	Miguel Carvalho	69	CIPA
40,64	Gonçalo Santos	74	SCP
40,52	António Rocha	58	GSL
39,44	Nuno Fernandes	69	CIPA
39,26	Rogério Batista	47	INAT
38,80	Rui Calçaço	73	SLB
38,66	Nuno Serra	74	SUOV
37,56	Luis C. Cunha	54	VFC
37,52	José Neto	64	VFC
37,16	Fula Gomes	54	ADO
(20)			
36,76	José Custódio	60	GDV
36,74	João Costa	73	DSC
36,44	Bráulio Silva	71	UDVa
36,44	Artur Nogueira	57	INAT
36,26	Rui Antunes	45	INAT
36,14	Nuno Barroso	50	INAT
35,90	José Pedroso	46	SUC
35,68	César Campos	71	CSJM
35,44	Isidro Vieira	55	NAM
35,26	Pedro Mayer	73	CLAMO
(30)			
35,10	João Lousado	72	SCBM
34,86	José C. Silva	72	CSJM
34,70	Fernando Sauzedo	73	NDCG
34,66	António Pinho	58	NAC
34,60	João Amaro	74	CIAIA
34,58	Mário Rocha	72	GSL
34,28	Mário Cardoso	70	ACDI
34,20	Vitor Milheiro	60	CFB
33,94	Daniel Araújo	72	SLB
33,94	Luis Dias	70	GSL
(40)			
33,92	Rui Mourinho	70	NAM
33,76	Vitor Malaquias	65	UDC
33,70	Jorge Amante	73	DMR
33,66	Fernando Alexandre	73	MP
33,52	Francisco Valença	58	CDD
33,46	Vital Silva	50	BFC
33,44	António Valente	33	INAT
33,26	F. Xavier Sousa	62	ADO
33,22	Hélio Correia	69	CIAIA
33,14	Paulo Bernardo	74	BA
(50)			

AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

15,68	Mário Pinto (Individual)	(1)	Corunha	2-6
15,17 pc	(2)	Braga	24-2	
15,04	(4)	Lisboa-A	13-6	
14,91	(3)	Maia	10-8	
14,90	(2)	Lisboa-N	7-3	
14,86	(1)	Maia	12-5	
15,40	António Peixoto (Sporting)	(3)	Lisboa-A	13-6
15,32	(2)	Lisboa-N	6-7	
15,08	(2)	Maia	10-8	
14,72 pc	(3)	Braga	24-2	

AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

54,54	Paulo Santos (Benfica)	(1)	Setúbal	4-5
53,84	(2)	Lisboa-N	13-7	
53,16	(2)	Maia	11-8	
53,14	(1)	Lisboa-N	21-4	
52,96	(1)	Lisboa-N	7-4	
52,88	(1)	Lisboa-N	19-5	
52,58	(2)	Lisboa-A	30-6	
52,44	(1)	Lisboa-N	12-5	

MARFEL

DARDO

MARCHA

DECATLO

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Points. Includes names like António Peixoto, Fernando Alves, Vítor Costa, etc.

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Points. Includes names like Carlos Cunha, Paulo Santos, João Reis, etc.

20 KM MARCHA table with 4 columns: Rank, Name, Club, Points. Includes names like José Urbano, Helder Oliveira, Augusto Cardoso, etc.

50 KM MARCHA table with 4 columns: Rank, Name, Club, Points. Includes names like José Pinto, José Magalhães, Jorge Esteves, etc.

5000 M MARCHA (pista) table with 4 columns: Rank, Name, Club, Points. Includes names like José Urbano, Helder Oliveira, José Magalhães, etc.

10 000 M MARCHA (pista) table with 4 columns: Rank, Name, Club, Points. Includes names like José Pinto, Carlos Graça, José Magalhães, etc.

30 KM MARCHA table with 4 columns: Rank, Name, Club, Points. Includes names like José Pinto, João Maral, Bartolomeu Konde, etc.

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Points. Includes names like Mário Aníbal, Nuno Fernandes, José Durão, etc.

70,72 Hum... 59 HAL

48,06 Mário Castro 70 A-31

MARFEL

MARCHA

AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Points. Includes names like António Peixoto, Fernando Alves, Lisboia-N, etc.

AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Points. Includes names like Carlos Cunha, João Reis, Sérgio Abreu, etc.

AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Points. Includes names like José Urbano, Helder Oliveira, José Magalhães, etc.

AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

Table with 4 columns: Rank, Name, Club, Points. Includes names like Mário Aníbal, Vítor Milheiro, Nuno Fernandes, etc.

4 x 100 METROS

40,07	Seleção Nacional	Viseu	22-6
	(Fernando Damásio-Luís Cunha-Pedro Agostinho-Luís Barroso)		
40,39	Benfica	Jerez	1-6
	(Afonso Ferraz-Luís Cunha-Pedro Agostinho-Luís Barroso)		
40,46	Seleção Nacional	Lisboa-A	13-6
	(Fernando Damásio-Pedro Curvelo-Luís Barroso-Pedro Agostinho)		
41,24	Benfica	Lisboa-N	6-7
	(Carlos Fernandes-Pedro Curvelo-Luís Cunha-Luís Barroso)		
41,38	Benfica	Lisboa-N	13-7
	(Carlos Fernandes-Luís Barroso-Luís Cunha-Pedro Agostinho)		
41,55	Seleção Nacional	Bruxelas	8-6
	(Fernando Damásio-Pedro Curvelo-Paulo Barrigana-Luís Barroso)		
41,79	Benfica	Lisboa-N	18-5
	(Carlos Fernandes-Olívio Motty-Pedro Agostinho-Luís Barroso)		
41,98	CIPA	Lisboa-N	13-7
	(José Viana-Alberto Jorge-Nuno Fernandes-Vasco Santos)		
42,20	Equipa mista	Lisboa-A	13-6
	(Carlos Fernandes-José Viana-Ricardo Lemos-Afonso Ferraz)		
42,46	CIPA	Lisboa-N	6-7
	(José Viana-Alberto Jorge-Nuno Fernandes-Vasco Santos)		

42,65	Sporting	
42,76	V. Setúbal	
43,01	Sel. nacional — juvenis	
43,04	G.S. Loures	
43,08	CDUP	
43,98	Belenses	
43,52	Sel. Lisboa — juvenis	(10)

43,58	Santa Clara
44,24	C.D. Nacional
44,3	Académica
44,4	Olivais Sul
44,4	Sel. Porto
(15)	

4 x 400 METROS

3.08,3	Seleção Nacional	Ostrava	3-8
	(Pedro Curvelo-Filipe Lombá-José Mendes-António Abrantes)		
3.08,56	Seleção Nacional	Viseu	23-6
	(José Mendes-Pedro Curvelo-Pedro Rodrigues-António Abrantes)		
3.09,64	Benfica	Jerez	2-6
	(Pedro Curvelo-Pedro Rodrigues-Álvaro Silva-António Abrantes)		
3.11,41	Benfica	Lisboa-N	7-7
	(João Capindixa-Álvaro Silva-Pedro Rodrigues-António Abrantes)		
3.13,69	Sporting	Lisboa-N	7-7
	(José Paulo-João Paulo-Jacinto Macamba-Filipe Lombá)		
3.14,23	Benfica	Lisboa-N	13-7
	(Paulo Curvelo-Álvaro Silva-Pedro Curvelo-António Abrantes)		
3.14,42	Benfica	Lisboa-N	28-7
	(João Capindixa-Pedro Rodrigues-António Abrantes-Álvaro Silva)		
3.14,8	Benfica	Lisboa-N	19-5
	(Pedro Rodrigues-Pedro Curvelo-António Abrantes-Álvaro Silva)		
3.15,2	CIPA	Maia	30-6
	(Armando Silva José Viana-Vasco Santos-Alberto Jorge)		
3.16,10	Sporting	Lisboa-N	28-7
	(Henrique Meira-João Paulo-Jacinto Macamba-Filipe Lombá)		

3.17,2	CDUP
3.19,53	V. Setúbal
3.22,40	G.S. Loures
3.22,72	Sel. Porto
3.24,09	Sel. Porto - juniores
3.24,21	Enxerim
	(10)

3.25,42	Sel. Lisboa - juvenis
3.26,92	Boavista
3.27,09	C.D. Nacional
3.28,20	Olivais Sul
3.28,5	F. C. Porto
3.28,80	Santa Clara
3.28,86	Sel. Porto - juvenis
3.29,02	Académica
3.30,57	Campismo
3.30,70	GEICE

AS LISTAS ANUAIS DO MEIO-FUNDO A PARTIR DO 50.º LUGAR

800 METROS

1.55,22	Amílcar Fernandes	65	GAM
1.55,3 pc	Pedro Iglésias	62	CDUP
1.55,32	Rui Lopes	70	VFC
1.55,32	Carlos Santos	73	GCA
1.55,5	Nuno Rendeiro	65	CAP
1.55,8	Rui Silva	72	GAF
1.55,82	Júlio Figueiredo	72	FCP
1.55,9	José Sá	73	SLB
1.55,9	Duarte Ponte	73	JC
1.55,99	Armando Rosa	68	SCS
	(60)		
1.56,0	José Figueiredo	68	CAF-V
1.56,1	Rui Borges	72	FCP
1.56,2	Pedro Dias	70	SLB
1.56,2	Nuno Teixeira	70	VFC
1.56,4	Rui Soares	72	SCP
1.56,4	Joaquim Belchior	67	VFC

1500 METROS

3.52,9	António Meira	65	NDS
3.53,2	António Salvador	66	SLB

3.53,2	António Vieira	63	OCB
3.53,46	Júlio Figueiredo	72	FCP
3.53,6	Joaquim Araújo	64	CBP
3.53,61	Carlos Lopes	68	BFC
3.53,89	José Costa	67	SCS
3.54,0	José Figueiredo	68	CAF-V
3.54,02	Alfredo Brás	68	CUAB
3.54,4	Pedro Dias	70	SLB
	(60)		
3.54,53	Helder Assunção	72	SCP
3.53,6	Jorge Pinto	70	CBB
3.54,7	Francisco Castro	67	SRC
3.54,8	Mário Revez	70	MCP
3.54,8	Vitor Vitorino	66	COP
3.54,8	Rui Viegas	68	CRPS
3.54,89	Ilídio Silva	74	CBP

5000 METROS

14.11,13	João N'Tyamba (A)	68	SLB
14.11,4	Manuel Gomes	65	VSC
14.12,1	Vitor Silva	61	SCS
14.12,02	Paulo Guerra	70	SCP
14.12,91	Luís Novo	70	CDUP

14.11,1 Carlos Lopes 64 (Fm)

14.13,45	José Jesus	66	CALO
14.14,78	Vitor Almeida	70	SLB
14.18,45	Francisco Castro	67	SRC
14.18,5	Elias Couto	71	CBP
14.19,7	Paulo Vale	65	SCS
	(60)		
14.21,2	Joaquim Ramos	64	BFC
14.24,02	José Figueiredo	68	CAF-V
14.24,40	José Brito	60	TERBEL
14.25,00	Júlio Figueiredo	72	FCP
14.25,27	Baltazar Sousa	69	BFC
14.26,23	António Antunes	61	CFB
14.27,2	Fernando Adrião	66	CSJM
14.30,86	António Vieira	63	OCB
14.31,43	Domingos Lopes	72	GAF
14.31,81	José Negrão	68	FCP
	(70)		
14.32,28	Abílio Mendes	69	BFC
14.33,65	Amílcar Duarte	58	SCP
14.33,7	João Marques	69	GSL
14.33,7	Mário Martins	72	CFB
14.35,0	Manuel Moreira	62	INAT
14.35,5	Delfim Conceição	71	BFC

14.35,73	Fernando Fernandes	58	GSL
14.37,6	José Mestre	63	CRPS
14.37,7	Fernando Magalhães	68	OCB
14.38,83	Delfim Moreira	55	UDVa
	(80)		
14.39,15	Luís Raposo	65	GSL

10 000 METROS

31.04,50	Jorge Guerreiro	62	GDV
31.07,7	Carlos Pinto	68	BFC
31.08,5	José Marinho	53	GDF
31.10,2	António Branco	54	ADO
31.12,1	Carlos Silva	65	MJA
31.13,93	José Frias	59	CDN
31.15,01	Pedro Carrasco	72	BFC
31.20,0	João Duarte	68	COD
31.24,6	Manuel Sá	59	CDFNP
31.25,60	Marcelino Almeida	62	Tecn
	(60)		
31.26,6	José Gouveia	68	CFB

# AS 25 MELHORES MARCAS DO ANO

MARATONA

<b>Manuel Matias (Maratona)</b>	<b>Gilberto Fernandes (Águias de Alpiarça)</b>
2.10.21 (2) Londres 21-4	2.15.28 (2) Lisboa 20-10
2.14.17 (13) Fukuoka 1-12	
<b>Joaquim Pinheiro (Maratona)</b>	<b>José Santos (Maratona)</b>
2.10.38 (5) Londres 21-4	3.16.22 (3) Lisboa 20-10
2.12.26 (11) Fukuoka 1-12	
<b>Paulo Catarino (Benfica)</b>	<b>António Costa (Maconde)</b>
2.12.37 (6) Carpi 27-10	2.16.30 (7) Pequim 13-10
2.15.01 (1) Bordéus 26-5	2.17.58 (1) Macau 1-12
<b>António Pinto (Benfica)</b>	<b>Vitor Silva (Salmgueiros)</b>
2.12.39 (7) Carpi 27-10	2.17.01 (1) Laredo 27-5
	2.17.31 (5) Lisboa 20-10
<b>António Godinho (Arada)</b>	<b>José Custódio (Maratona)</b>
2.14.56 (43) Londres 21-4	2.17.28 (7) Munique 5-5
<b>Juvenal Ribeiro (Benfica)</b>	<b>Elísio Rios (Sporting)</b>
2.14.57 (20) Carpi 27-10	2.17.47 (1) Lille 31-8
<b>Domingos Barroso (Loures)</b>	<b>José Sobral (Maratona)</b>
2.15.11 (4) Madrid 21-4	2.18.17 (2) Laredo 27-5
<b>Fernando Santos (Belenenses)</b>	<b>António Salvador (Benfica)</b>
2.15.18 (15) Roterdão 21-4	2.18.27 (7) Lisboa 20-10
<b>Mário Sousa (Optica 2001)</b>	<b>Peter Fonseca (Canadá)</b>
2.15.21 (1) Lisboa 20-10	2.19.31 (100) Londres 21-4
2.15.39 (54) Londres 21-4	<b>Domingos Neves (Valonguense)</b>
	2.19.40 (3) Kosice 6-10

2.15.59

2.18.13

2.28.53 António Godinho 57 (Ea)

- 2.10.21 Manuel Matias (Maratona)
- 2.10.38 Joaquim Pinheiro (Maratona)
- 2.12.37 Paulo Catarino (Benfica)
- 2.12.39 António Pinto (Benfica)
- 2.14.56 António Godinho (Arada)
- 2.14.57 Juvenal Ribeiro (Benfica)
- 2.15.11 Domingos Barroso (Loures)
- 2.15.46 Fernando Santos (Belenenses)
- 2.15.21 Mário Sousa (Optica 2001)
- 2.15.28 Gilberto Fernandes (Ag. Alpiarça) (10)
- 2.16.22 José Santos (Maratona)
- 2.16.30 António Costa (Maconde)
- 2.17.01 Vitor Silva (Salmgueiros)
- 2.17.27 José Custódio (Maratona)
- 2.17.47 Elísio Rios (Sporting)
- 2.18.17 José Sobral (Maratona)
- 2.18.27 António Salvador (Benfica)
- 2.19.31 Peter Fonseca (Canadá)
- 2.19.40 Domingos Neves (Valonguense)
- 2.20.08 Fernando Fernandes (Xistarca) (20)
- 2.20.24 Luís Costa (O Elvas)
- 2.20.38 Hilário Garim (individual)
- 2.20.58 Delfim Moreira (Valonguense)
- 2.22.19 Óscar Santos (Maratona)
- 2.22.28 Eduardo Santos (C.T. Hospitalar)
- 2.22.54 Cipriano Lucas (Maratona)
- 2.22.55 Vitor Cordeiro (O Elvas)
- 2.23.29 Fernando Gonçalves (At. Cacém)
- 2.23.31 Teimo Fernandes (Sap. Bomb. Lx.)
- 2.24.01 Alvaro Costa (Tecnilimpe) (30)
- 2.24.03 António Zeferino (N.D. Silva)
- 2.24.37 Carlos Sousa (individual)
- 2.24.44 Júlio Moita (Ag. Alpiarça)
- 2.25.01 Luís Saraiva (C.T. Hospitalar)
- 2.25.31 Tomás Oliveira (Vizela)
- 2.25.51 António Riscado (Maratona)
- 2.26.42 José Santos (F. Benfica)
- 2.27.42 Carlos Frias (Ferrov. Porto)
- 2.27.56 Henrique Coelho (Boavista)
- 2.28.31 Manuel Pinto (individual) (40)
- 2.28.37 António Real (O Elvas)
- 2.28.49 José Capinha (Vidais)
- 2.29.00 Manuel Piedade (L. Pastora)
- 2.30.25 Alberto Silva (Sporting)
- 2.30.26 Carlos Francisco (Sabugal)
- 2.30.27 António Ferro (Ch. Marquês)
- 2.30.33 António Duarte (Ag. Alpiarça)
- 2.30.34 Manuel Ramos (U. Caparica)
- 2.31.00 Carlos Cruz (U. Tomar)
- 2.31.10 Jorge Guerreiro (Vilamoura) (50)

## 100 JARDAS

## 3000 METROS

10,02 Ricardo Lemos 73 SLB	7,51,13 Carlos Monteiro 65 SLB
10,07 Carlos Fernandes 69 SLB	7,53,96 Domingos Castro 63 SCP
10,20 Damião Comba (A) 64 GSL	7,54,63 António Monteiro 63 SCP
10,26 Pedro Torcato 73 SLB	7,57,57 Raimundo Santos 67 SCP
Reinaldo Fernandes 75 SCP	7,57,99 Mário Silva 61 SCB
José Paulo 66 SCP	7,58,58 José Lameira 67 FCP
10,44 Jorge Vieira 70 OS	7,59,9 Luís Jesus 68 SLB
10,49 Nuno Abade 72 SCP	8,00,07 Juvenal Ribeiro 64 SLB
10,51 Luís Neves 68 VFC	8,00,2 João Campos 58 MCP
10,52 Sérgio Brito 71 VFC	8,00,4 Eduardo Henriques 68 SCP

## 300 METROS

34,42 José Mendes 72 CDUP	8,00,57 Alberto Maravilha 65 SCP
34,4 Damião Comba (A) 64 GSL	8,00,9 José Jesus 66 CALO
34,7 João Capindaça (A) 71 SLB	8,01,5 João Junqueira 65 SLB
34,8 Ricardo Lemos 73 SLB	8,01,7 João N'Tyamba (A) 68 SLB
34,9 José Paulo 66 SCP	8,01,97 Avelino Frias 65 CBP
35,15 João Azevedo 70 SCP	8,02,21 Dionísio Castro 63 SCP
35,0 Jacinto Macamba (A) 64 SCP	8,02,25 António Pinto 66 SLB
35,1 Mário Anibal 72 SLB	8,02,8 Germano Neves 71 SLB
35,1 Sérgio Brito 71 VFC	8,03,12 Mário Soares 62 CFB
35,43 João Paulo (A) 68 SCP	8,03,22 Henrique Crisóstomo 62 SLB

## 500 METROS

63,01 António Abrantes 68 SLB	8,04,57 Luciano Brito 68 CBP
63,68 Mário Silva 61 SCB	8,04,73 António Leitão 60 SLB
63,90 Serafim Gadelho 68 FCP	8,04,8 António Salvador 66 SLB
64,3 Albano Duarte 71 SCP	8,04,98 Paulo Estiveira 70 SCP
64,5 Henrique Meira 71 SCP	8,05,26 Adriano Carvalho 65 TERBEL
65,4 José Mendes 72 CDUP	8,05,5 Vitor Almeida 70 SLB
65,5 Pompeu Castro 64 CDUP	(30)
Nuno Alpiarça 66 GSL	8,05,8 Pedro Cunha 70 SLB
Pedro Iglésias 62 CDUP	8,06,5 Alcídio Costa 66 MCP
66,2 Carlos Silva 63 VFC	8,07,5 Manuel Pacheco 67 NDS

## 1000 METROS

2,20,68 Pedro Rocha 66 MCP	8,10,18 Joaquim Magalhães 69 CBP
2,21,0 José Moreira 66 SLB	8,10,3 Joaquim Araújo 64 CBP
2,21,81 Paulo Estiveira 70 SCP	8,10,61 Paulo Vale 65 UDVA
2,24,9 João Capindaça (A) 71 SLB	8,10,83 Rui Borges 72 FCP
2,27,1 Carlos Silva 63 VFC	8,11,32 Manuel Moreira 63 MJA
2,27,5 Miguel Cascalheira 65 VFC	8,11,55 Elias Couto 71 CBP
2,28,0 José Ramos 68 CFB	(40)
2,28,9 Rui Silva 64 CFB	8,12,1 José Regalo 63 SLB
2,29,7 António Travassos 71 JC	8,12,47 Paulo Ferreira 65 SLB
2,30,0 Nuno Teixeira 71 VFC	8,12,47 Manuel Matias 62 MCP

## 200 M BARREIRAS

2,22,6 Mário Figueiredo 71 SLB	24,6 António Leite 71 CDUP
	25,1 Nuno Alpiarça 66 GSL
	25,3 Pedro Torcato 73 SLB
	25,4 Pedro Feliciano 73 SLB
	25,5 Carlos Silva 74 SLB
	25,9 Paulo Couto 69 CDUP

## MILHA

3,53,30 Mário Silva 61 SCB
4,07,3 João N'Tyamba (A) 68 SLB
4,07,5 José Ramos 68 CFB
4,09,7 Paulo Guerra 71 SCP
4,10,1 Raimundo Santos 67 SCP
4,12,4 Athanazos Zalavras (Gr) 68 SCP
4,13,53 António Travassos 71 JC
4,15,80 Joaquim Belchior 67 VFC
4,15,96 Paulo Pinto 71 DP
4,16,76 Rui Lopes 70 SFC

Table with 3 columns: Name, Club, and Time. Includes entries like Virginia Gomes (Benfica) 64 SLB, Cristina Regalo (F.C. Porto) 69 FCP, and Elsa Amaral (F.C. Porto) 66 FCP.

Table with 3 columns: Name, Club, and Time. Includes entries like Elsa Amaral (F.C. Porto) 66 FCP, Eduarda Coelho (Benfica) 68 SLB, and Marta Moreira (CAP) 13-7.

55,45 Isabel Silva 73 (2) 200m 9-6

Table with 3 columns: Name, Club, and Time. Includes entries like Albertina Dias (Maratona) 65 MCP, Fernanda Ribeiro (F.C. Porto) 69 FCP, and Elsa Amaral (F.C. Porto) 66 FCP.

20 MARCAS TOP. Virginia Gomes (Benfica) 11,88 +0,3 (1) Maia 10-8. Cristina Regalo (F.C. Porto) 11,92 +0,3 (2) Maia 10-8. Natália Moura (G.C. Chaves) 12,06 +0,3 (3) Maia 10-8.

20 MARCAS TOP. Elsa Amaral (F.C. Porto) 53,59 (1) Maia 11-8. Eduarda Coelho (Benfica) 54,63 (2) Maia 10-8. Marta Moreira (CAP) 54,5 (2) Vigo 13-7.

20 MARCAS TOP. Albertina Dias (Maratona) 4,09,61 (2) Noisy-le-Grand 6-7. Fernanda Ribeiro (F.C. Porto) 4,12,90 (6) Noisy-le-Grand 6-7. Carla Sacramento (Benfica) 4,20,43 (2) Noisy-le-Grand 6-7.

Table with 3 columns: Name, Club, and Time. Includes entries like Cristina Regalo (F.C. Porto) 69 FCP, Lucrécia Jardim (Benfica) 71 SLB, and Elsa Amaral (F.C. Porto) 66 FCP.

Table with 3 columns: Name, Club, and Time. Includes entries like Elsa Amaral (F.C. Porto) 66 FCP, Carla Sacramento (Benfica) 71 SLB, and Eduarda Coelho (Benfica) 68 SLB.

Table with 3 columns: Name, Club, and Time. Includes entries like Albertina Dias (Maratona) 65 MCP, Conceição Ferreira (S.C. Braga) 62 SCB, and Fernanda Ribeiro (F.C. Porto) 69 FCP.

20 MARCAS TOP. Cristina Regalo (F.C. Porto) 24,33 +1,8 (1) Maia 24-7. Elsa Amaral (F.C. Porto) 24,71 +0,3 (1) Maia 2-6. Carmo Prazeres (Olivais Sul) 24,72 +1,2 (2) Lisboa-A 13-6.

20 MARCAS TOP. Elsa Amaral (F.C. Porto) 2,02,65 (5) Bilbao 29-6. Carla Sacramento (Benfica) 2,04,94 (1) Maia 20-7. Eduarda Coelho (Benfica) 2,06,43 (7mf) Sheffield 21-7.

20 MARCAS TOP. Albertina Dias (Maratona) 8,43,50 (3) Nice 15-7. Conceição Ferreira (S.C. Braga) 8,53,27 (1) Corunha 26-7. Fernanda Ribeiro (F.C. Porto) 8,57,64 (7) V. d'Asq 1-7.



31.51,47	Conceição Ferreira	62	SCB
32.03,76	Albertina Dias	65	MCP
32.10,57	Fernanda Marques	66	SCB
32.27,07	Manuela Machado	63	SCB
32.33,94	Felicidade Sena	59	SCB
32.41,64	Aurora Cunha	59	FCP
32.58,40	Rosa Mota	58	CAP
33.05,13	Manuela Dias	63	SLB
33.35,47	Albertina Machado	61	SCB
33.45,45	Fernanda Ribeiro	69	FCP
(10)			
34.34,35	Helena Lobo	68	SCB
34.47,22	Lucinda Moreiras	68	GCB
35.21,60	Fátima Carvalho	68	JC
35.22,30	Fátima Silva	70	VzSC
36.26,70	Helena Figueira	59	GDV
36.46,27	Luisa Almeida	67	MCP
37.00,7	Goretti Oliveira	68	CDC
37,5	Anabela Silva	74	VzSC
38,8	Manuela Pereira	71	UDVa
38.52,82	Cláudia Rodrigues	70	UDT
(20)			
38.55,46	Alexandra Valada	68	COL
39.15,97	Lourdes Monteiro	67	NAG
39.56,23	Cândida Almeida	64	GDV
40.31,5	Sandra Carrasco	73	ABCD
41.15,80	Luisa Guerra	71	NACA
42.19,17	Paula Costa	63	SCLu
42.36,3	Fátima Pereira	50	BA
42.49,85	Isabel Nunes	72	VFC
42.58,31	Graça Poças	71	CPM
43.05,84	Susana Rodrigues	71	CAM

10000 n 1991

**20 MARCAS TOP**

**Conceição Ferreira (S.C. Braga)**

31.51,47	(1)	Reims	3-7
31.59,13	(10el)	Tóquio	27-8
32.09,70	(1)	Maia	27-7
32.29,12	(11)	Tóquio	30-8
33.48,64	(1)	Viseu	23-6

**Albertina Dias (Maratona)**

32.03,76	(7el)	Tóquio	27-8
----------	-------	--------	------

**Fernanda Marques (S.C. Braga)**

32.10,57	(2)	Maia	27-7
32.57,37	(1)	Vigo	11-5

**Manuela Machado (S.C. Braga)**

32.27,07	(3)	Maia	27-7
----------	-----	------	------

**Felicidade Sena (S.C. Braga)**

32.33,94	(4)	Maia	27-7
34.02,61	(3)	Lisboa-N	7-7

**Aurora Cunha (F.C. Porto)**

32.41,64	(1)	Bilbau	3-7
----------	-----	--------	-----

**Rosa Mota (CAP)**

32.58,40	(1)	Lisboa-N	7-7
----------	-----	----------	-----

**Manuela Dias (Benfica)**

33.05,13	(2)	Lisboa-N	7-7
----------	-----	----------	-----

**Albertina Machado (S.C. Braga)**

33.35,47	(4)	Reims	3-7
34.26,45	(7)	Vigo	11-5

**Fernanda Ribeiro (F.C. Porto)**

33.45,45	(3)	Vigo	11-5
----------	-----	------	------

**Helena Lobo (S.C. Braga)**

34.34,35	(5)	Maia	27-7
----------	-----	------	------

**Lucinda Moreiras (G.C. Bragança)**

34.47,22	(6)	Maia	27-7
----------	-----	------	------

**Fátima Carvalho (J. Castanheira)**

35.21,60	(10)	Vigo	11-5
----------	------	------	------

45,37	Susana Feitor	75	CNRM
47,39,7 p	Isilda Gonçalves	69	CDM
51,37,7 p	Lígia Gonçalves	69	CDM
52,17	Anabela Aires	68	SLB
55,02	Rita Silva	73	SCP
56,10	Lidia Santos	67	BFC
57,07	Fernanda Ferreira	56	VFC
57,55	Alexandra Lamas	72	CAL
60,16	Dora Cabrita	71	GDV
60,58	Laurinda Ferreira	71	CPM
(10)			
61,57	Paula Alves	73	CPM
62,54	Fátima Afonso	73	OS
62,59	Isabel Sobral	72	DAG

**Em pista:**

54,24,4	Anabela Aires	68	SLB
57,02,9	Lidia Santos	67	BFC

10 km MARCADA

**10 MARCAS TOP**

**Susana Feitor (Rio Maior)**

45.37	(17)	Tóquio	24-8
46.22	(2)	Ostersund	13-7
48.06	(1)	Montijo	11-5

**Isilda Gonçalves (C.D. Montijo)**

47.39,7p	(1)	Lisboa-N	28-7
48.03	(1)	Grandola	23-6
48.38,6p	(1)	Maia	11-8
48.35	(36)	Tóquio	24-8
48.47	(2)	Montijo	11-5
51.49	(1)	Feira	16-3

**Lígia Gonçalves (C.D. Montijo)**

51.37,7p	(2)	Lisboa-N	28-7
----------	-----	----------	------

39.12.2 Felicidade Sena 66 C.D.

13,93	Sandra Barreiro	71	SCP
13,99	Emília Tavares	64	SLB
14,61	M. José Valamatos	71	SLB
14,68	Isabel Pereira	73	SLB
14,86	Mónica Sousa	74	CCDP
15,01	Susana Pimenta	74	CDUP
15,1	M. João Valamatos	71	SLB
15,38	Isabel Pires	64	CSM
15,48	Cristina Morujão	73	SCP
15,50	Ivone Camacho	74	CAM
(10)			
15,51	Márcia Nery	74	CIPA
15,55	Nora Araújo	59	IND
15,76	Ana Freire	67	VFC
15,97	Sandra Lopes	75	SCB
16,17	Seomara Barreiro	72	SCP
16,27	Sandra Sá	75	SCB
16,50	Cândida Ribeiro	73	SLB
16,68	Sónia Vicente	74	CFB
16,76	Paula Lage	73	CDUP
16,87	Carla Peixoto	75	VzSC
(20)			
17,15	Anabela Osório	72	CIPA
17,24	Patrícia Mendes	71	SCP
17,24	Ana Paula Mota	61	CAP
17,38	M. Morgado Monteiro	70	VFC
17,46	Helena Fernandes	73	CIPA
17,49	Sandra Guerreiro	71	GDV
17,51	Sara Simão	73	OS
17,5	Ana Morais	65	INAT
18,0	Solange Santos	76	SCBM
18,25	Carla Lopes	70	NACA

**Com vento favorável > 2 m/s:**

14,39	M. José Valamatos	71	SLB
14,61	Ana Oliveira	63	IND
15,05	Isabel Pires	64	CSM
15,34	Nora Araújo	59	IND
16,7	Helena Fernandes	73	CIPA

100 BAR.

**20 MARCAS TOP**

**Sandra Barreiro (Sporting)**

13,93	+1,6	(3)	Viseu	23-6
14,22	+0,9	(3)	Ostrava	3-8
14,28	+0,4	(1)	Maia	10-8
14,35	+1,5	(2)	Lisboa-N	19-5
14,36	-0,3	(1)	Lisboa-N	13-7
14,40	+0,6	(5)	Oviedo	12-5
14,45	+0,5	(1)	Lisboa-N	7-7
14,48	+0,6	(1)	Lisboa-N	2-6
14,74	-2,7	(1)	Lisboa-N	27-7

**Emília Tavares (Benfica)**

13,99	+1,43	(1)	Lisboa-N	19-5
14,10	+0,6	(1)	Oviedo	12-5
14,17	-2,5	(2s)	Alicante	1-6

**Maria José Valamatos (Benfica)**

14,61	+0,9	(7)	Ostrava	3-8
14,69	+0,2	(2)	Maia	10-8
14,90	-0,2	(1)	Lisboa-N	8-6
14,91	+1,5	(3)	Lisboa-N	19-5
14,93	-2,7	(2)	Lisboa-N	27-7

**Isabel Pereira (Benfica)**

14,68	+1,7	(1)	Maia	28-7
14,90	+0,6	(2)	Lisboa-A	2-6

**Mónica Sousa (Paivas)**

14,86	+1,7	(2)	Maia	28-7
-------	------	-----	------	------

58,69	Marta Moreira	66	CAP
59,19	M. João Valamatos	71	SLB
59,32	M. João Lopes	62	SLB
59,69	M. José Valamatos	71	SLB
61,05	Carla Sacramento	71	SLB
62,7	Ivone Camacho	74	CAM
64,08	Alexandra Pina	72	BFC
64,09	Ana Freire	65	VFC
64,79	Vera Catarino	67	CIPA
64,80	Carla Peixoto	75	VzSC
(10)			
65,30	Ana Viegas	69	OS
65,49	Sandra Lopes	75	SCB
65,64	Seomara Barreiro	72	SCP
65,4	Susana Pimenta	74	CDUP
66,91	Rita Delgado	74	SLB
66,8	Elisa Alves	71	NACA
66,9	Mónica Sousa	74	CCDP
68,08	Goretti Pereira	63	CSM
69,00	Sandra Neto	73	CBP
69,01	Carla Barbosa	73	SCB
(20)			
69,82	Fernanda A. Martins	75	FCM
69,89	Cândida Ribeiro	73	SLB
70,7	Vanda Passos	75	IFCT
70,9	Dolores Vasques	62	GDV
71,6	Marta Gomes	74	SCB
71,6	Cristina Castro	74	FCM
71,6	Ana Morais	65	INAT
72,15	Rute Sousa	74	GDQ
72,3	Céu Rodrigues	74	NAG
72,5	Helda Parreira	75	MMSC

400 BAR.

**20 MARCAS TOP**

**Marta Moreira (CAP)**

58,69	(1)	Lisboa-N	6-7
59,06	(1)	Maia	25-6
60,51	(1)	Maia	2-6

**Maria João Valamatos (Benfica)**

59,19	(1)	Maia	11-8
59,29	(1)	Lisboa-N	28-7
59,38	(2)	Lisboa-A	30-6
59,50	(1)	Viseu	22-6
59,74	(1)	Lisboa-N	18-5
60,06	(2)	Ostrava	2-8
60,14	(7el)	Sheffield	23-7

**Maria João Lopes (Benfica)**

59,32	(1)	Lisboa-A	30-6
59,49	(1)	Maia	20-7
59,50	(2)	Lisboa-N	6-7
59,94	(2)	Maia	25-6

**Maria José Valamatos (Benfica)**

59,69	(1)	Lisboa-N	14-7
59,72	(2)	Maia	20-7
59,75	(2)	Lisboa-N	28-7
59,83	(2)	Maia	11-8
60,21	(1)	Lisboa-N	8-6
60,22	(3)	Lisboa-A	30-6

1,80	Isabel Branco	71	CIPA
1,73	M. José Travessa	73	VFC
1,73	Manuela Barros	65	CIPA
1,70 pc	Ana Cruz	75	PCPF
1,68	Nora Araújo	59	IND
1,67	M. José Valamatos	71	SLB
1,66	Ana Pereira	73	SCP
1,65	Karina Carvalho	75	UDT
1,65	Irene Melo	72	ACM-AH
1,64	Sandra Turpin	76	SLB
(10)			
1,64	Sónia Machado	76	CIPA
1,64	Laura Santos	72	SCP
1,61	Fernanda Santos	72	SCP
1,61	Mónica Amaral	74	EPCal
1,58 pc	Ana Oliveira	63	IND
1,58 pc	Susana Carona	76	NAG
1,57	Rita Santos	76	BA
1,57	Sandra Neto	73	CBP
1,57	Ana Mota	67	GDL
1,55 pc	Sónia Carvalho	77	SCP
(20)			
1,55	Patrícia Inácio	75	BA
1,55	Goretti Pereira	63	CSM
1,55	Fernanda A. Martins	75	FCM
1,55	Vanda Silveira	77	EPSR
1,54	Isabel Pires	64	CSM
1,53	Mónica Sousa	74	CCDP
1,53	Teresa Levi	57	VFC
1,52 pc	Ana Fernandes	77	CIPA
1,52 pc	Carla Lima	74	OS
1,51 pc	Eva Pereira	74	GFS
1,51	Solange Santos	76	SCBM
1,51	Helda Parreira	75	MMSC
1,51	Helena Fontes	77	ACM-AH
1,51	Ana Rodrigues	76	C+SP
1,51	Carla Silva	75	GDAS

ALTURA

**20 MARCAS TOP**

**Isabel Branco (CIPA)**

1,80	(1)	Maia	21-7
1,76	(1)	Maia	11-8

**Maria José Travessa (Vit. Setubal)**

1,73	(1)	Lisboa-N	14-7
1,71pc	(P)	Aveiro	2-2
1,70	(1)	Lisboa-N	21-4
1,70	(3)	Lisboa-A	13-6
1,70	(1)	Lisboa-N	7-7
1,68	(1)	Lisboa-N	10-3
1,68	(1)	Lisboa-N	7-4
1,67	(1)	Maia	28-7
1,67	(3)	Maia	11-8
1,66pc	(1)	Braga	24-2

**Manuela Barros (CIPA)**

1,73	(2)	Maia	11-8
1,71	(H)	Lisboa-N	13-7
1,69	(1)	Maia	4-8
1,67	(3)	Lisboa-N	7-7

**Ana Cruz (C.P. Conceição de Faro)**

1,70 pc	(1)	Montijo	20-1
---------	-----	---------	------

**Nora Araujo (Individual)**

1,69	(H)	Caen	29-6
1,68	(H)	Lisboa-N	13-7

**Maria José Valamatos (Benfica)**

1,67	(2)	Lisboa-N	7-7
------	-----	----------	-----

6,32	Ana Oliveira	63	IND
6,11 pc	Emília Tavares	64	SLB
6,09	Cristina Morujão	73	SCP
5,90	Isabel Pereira	73	SLB
5,86	Nora Araújo	59	IND
5,61	Anabela Osório	72	CIPA
5,59 pc	Sandra Sá	75	SCB
5,57	Sónia Machado	76	CIPA
5,54	Isabel Pires	64	CSM
5,50	M. José Travessa	73	VFC
(10)			
5,42	Sandra Soares	74	NACA
5,39	Céu Teixeira	74	FCM
5,34	Mónica Sousa	74	CCDP
5,34	Guilhermina Morgado	70	VFC
5,33	Clementina Pacheco	76	GFS
5,32 pc	Sandra Almeida	75	SCBM
5,32	Graça António	66	CFB
5,31	Cristina Fáté	77	SCBa
5,31	Sandra Turpin	76	SLB
5,29	Carlota Tavares	74	CSJM
(20)			
5,28	Helena Fernandes	73	CIPA
5,28	Karina Carvalho	75	UDT
5,26	Joana Cardoso	77	EPDD
5,26	Sandra Florentino	70	SLB
5,21	Catarina Rafael	77	BA
5,19	Teresa Levi	67	VFC
5,13	Natércia Guiomar	74	EPCap
5,13	Alda Álamo	74	ACM-AH
5,12 pc	Carla Costa	71	SCB
5,12	Sílvia Diogo	76	MMSC

**Marcas duvidosas:**

5,78	Susana Melo	72	MMSC
------	-------------	----	------

**Com vento favorável > 2 m/s:**

5,91	Nora Araújo	59	IND
5,57	Isabel Pires	64	CSM

COMPARAMENTO

**20 MARCAS TOP**

**Ana Oliveira (Individual)**

6,32	(2)	Bruxelas	9-6
6,30 pc	(1)	Aveiro	16-2
6,25 pc	(1)	Braga	23-2
6,22	(4)	Viseu	23-6
6,11 pc	(4)	S. Sebastian	15-3
6,07 pc	(ex		

16,46	Teresa Machado	69	SCP
13,12	Elisa Costa	55	SLB
13,10	Sónia Grácio	74	UDT
12,84 pc	Helena Fernandes	73	CIPA
12,53	Sofia Cardoso	73	SCP
12,08	Cristina Costa	67	CAP
12,03	Ana Morais	65	SLB
11,99 pc	Nora Araújo	59	IND
11,80	Liberata Borralho	71	VFC
11,50	Daniela Carvalho	74	CIPA
11,17	Cláudia Aleixo	67	IND
10,84 pc	Célia Cirineu	73	ARCO
10,83	Isabel Pires	64	CSM
10,83	Vanda Oliveira	70	SCP
10,57 pc	Graça Borges	59	SCB
10,44	Sandra Turpin	76	SLB
10,41	M. José Travessa	73	VFC
10,31	Filomena Fernandes	68	SLB
10,30	Ana Polido	74	CLAMO
10,29	Elza Soares	75	IND
(20)			
10,09	Alexandrina Pereira	77	UDT
10,08	Gerda Sousa	73	CDD
10,08	Angela Oliveira	72	ARCO
10,06	Mª João Nunes	70	SLB
9,97	Mónica Rocha	70	CIPA
9,96	Isabel Marques	72	SCBM
9,90	Cláudia Ferreira	76	VFC
9,73	Cristina Sousa	73	CAM
9,69	Céu Mota	64	CDUP
9,52	Maria Almeida	72	CSJM

11,17 Christina Sousa (P)

PE.SO

20 MARCAS TOP

Teresa Machado (Sporting)

16,46	(1)	Lisboa-N	7-7
16,38	(1)	Coimbra	29-6
16,35pc	(1)	Aveiro	16-2
16,21	(1)	Lisboa-N	27-7
16,18pc	(1)	Braga	23-2
16,16	(1)	Maia	11-8
16,10	(3)	Corunha	2-6
16,09	(1)	Viseu	23-6
16,04pc	(1)	Coimbra	29-12
16,04	(1)	S. Jacinto	5-5
15,82pc	(1)	Braga	13-1
15,82pc	(1)	Aveiro	9-2
15,81	(3)	Bruxelas	9-6
15,76	(4)	Ostrava	3-8
15,48pc	(1)	Braga	2-2
15,44	(1)	Maia	25-6
15,38pc	(1)	Braga	19-1
14,85pc	(1)	Aveiro	15-12
14,76	(1)	Lisboa-N	3-3

Elisa Costa (Benfica)

13,12	(2)	Maia	11-8
-------	-----	------	------

59,06	Teresa Machado	69	SCP
51,56	Elisa Costa	55	SLB
45,44	Sofia Cardoso	73	SCP
43,80	Liberata Borralho	70	VFC
42,56	Mª João Nunes	70	SLB
41,94	Ana Morais	65	SLB
37,26	Sónia Grácio	74	UDT
36,48	Mónica Rocha	70	CIPA
35,66	Daniela Carvalho	74	CIPA
35,36	Cláudia Ferreira	76	VFC
(10)			
34,78	Paula Gonçalves	67	VFC
34,68	Conceição Monteiro	70	INAT
34,60	Célia Cirineu	73	ARCO
33,86	Helena Fernandes	73	CIPA
33,38	Ana Ramos	74	SLB
32,52	Stela Garcia	74	NDCG
31,64	Carla Silva	73	GDL
31,04	Ana Simões	71	ACM-AH
30,72	Lúisa Lopes	72	MP
30,20	Ana Pavão	66	ACM-AH
(20)			
29,78	Cristina Costa	67	CAP
29,10	Céu Mota	63	CDUP
29,04	Paula Costa	63	SCL
28,92	Elza Soares	75	IND
28,52	Alda Álamo	74	ACM-AH
28,40	Mª José Travessa	73	VFC
28,28	Filomena Fernandes	68	SLB
28,10	Lúisa Miranda	71	VFC
28,10	Gerda Sousa	73	CDD
27,58	Manuela Coelho	62	GDV

DISCO

20 MARCAS TOP

Teresa Machado (Sporting)

59,06	(1)	Lisboa-N	28-7
59,02	(1)	S. Jacinto	5-5
57,90	(1)	Maia	25-6
57,20	(2)	Maia	20-7
57,14	(2)	Ostrava	3-8
56,64	(3)	Corunha	2-6
56,28	(1)	Lisboa-A	30-6
56,20	(1)	Maia	10-8
56,00	(1)	Lisboa-A	13-6
55,94	(3)	Bruxelas	9-6
54,46	(2)	Viseu	22-6
54,24	(1)	Lisboa-N	2-3
53,64	(11q)	Tóquio	28-8
52,46	(1)	Gafanha	13-4
51,84	(1)	Aveiro	15-12
51,32	(1)	Aveiro	16-2

Elisa Costa (Benfica)

51,56	(1)	Lisboa-N	6-7
49,72	(2)	Lisboa-N	28-7
48,64	(2)	Lisboa-A	30-6
48,04	(2)	Maia	10-8

54,18	Ana Morais	65	SLB
51,60	Helena Gouveia	72	IND
40,28	Alda Álamo	74	ACM-AH
39,50	Paula Fimentel	63	ACB
37,80	Isabel Araújo	67	GDQ
37,36	Cristina Almeida	73	BFC
36,30	Mónica Sousa	74	CCDP
35,76	Susana Viana	74	VFC
35,20	Lúcia Carvalho	73	CSM
34,52	Cláudia Aleixo	67	IND
(10)			
34,46	Céu Mota	63	CDUP
34,00	Sónia Grácio	64	UDT
33,90	Vanda Oliveira	70	SCP
33,42	Cristina Costa	68	CAP
33,00	Carla Oliveira	71	ACM-AH
32,66	Nora Araújo	59	SLB
32,28	Isabel Pires	64	CSM
31,98	Lúisa Miranda	71	VFC
31,82	Elza Soares	75	IND
31,72	Manuela Barros	65	CIPA
(20)			
31,54	Gerda Sousa	73	CDD
31,36	Liberata Borralho	71	VFC
31,12	Cristina Morujão	73	SCP
30,76	Ana Inês	77	CNRM
30,70	Anabela Osório	72	CIPA
30,40	Célia Cirineu	73	ARCO
29,74	Paula Cruz	76	CLAMO
29,10	Ivone Camacho	74	CAM
28,82	Fernanda Angélica	75	FCM
28,76	Ana Ramos	74	SLB

JARDO

20 MARCAS TOP

Ana Morais (Benfica)

54,18	(1)	Maia	11-8
53,48	(1)	Lisboa-A	30-6
51,98	(1)	Lisboa-N	27-7
51,22	(1)	Lisboa-N	20-7
50,00	(1)	Lisboa-N	6-7
49,86	(1)	Lisboa-N	11-5
49,10	(1)	Lisboa-N	14-7
49,06	(1)	Lisboa-N	13-4
49,00	(4)	Bruxelas	8-6
48,68	(4)	Ostrava	2-8
47,88	(5)	Alicante	1-6
47,66	(1)	Lisboa-N	18-5
47,38	(4)	Viseu	22-6
47,20	(1)	Lisboa-N	3-3
47,16	(1)	Lisboa-N	21-4

Helena Gouveia (Individual)

51,60	(2)	Lisboa-A	30-6
48,60	(1)	Funchal	23-6
48,54	(1)	Maia	28-7
47,76	(1)	Funchal	29-6
46,96	(14)	Salónica	9-8

4966	Nora Araújo	59	IND
4825	Cristina Morujão	73	SCP
4062	Helena Fernandes	73	CIPA
3747	Manuela Barros	65	CIPA
3537	Anabela Osório	72	CIPA
3289	Cristina Almeida	73	BFC
3286	Carla Cameira	70	CAP
2979	Susana Lopes	72	ESNA
2950	Alda Álamo	74	ACM-AH
2939	Ana Mota	67	GDL

3904 Célia Sousa 72 (P)

HEPTATLO

10 MARCAS TOP

Nora Araújo (Individual)

4966	(1)	Lisboa-N	14-7
4904	(6)	Caen	30-6
4665	(1)	Lisboa-N	9-6

Cristina Morujão (Sporting)

4825	(1)	Lisboa-N	14-7
------	-----	----------	------

Helena Fernandes (CIPA)

4062	(2)	Lisboa-N	14-7
------	-----	----------	------

Manuela Barros (CIPA)

3747	(1)	Maia	7-4
------	-----	------	-----

Anabela Osório (CIPA)

3537	(2)	Maia	7-4
------	-----	------	-----

Cristina Almeida (Boavista)

3289	(3)	Maia	7-4
------	-----	------	-----

Carla Cameira (CAP)

3286	(2)	Maia	7-4
------	-----	------	-----

Susana Lopes (Esc. S. Nuno Álvares)

2979	(3)	Lisboa	14-7
------	-----	--------	------

4x100 METROS

46,86	Seleção Nacional	Ostrava	2-8
(Sandra Barreiro-Carmo Prazeres-Cristina Regalo-Virginia Gomes)			
47,28	Benfica	Lisboa-N	6-7
(Carmo Tavares-Mª João Lopes-Lucrecia Jardim-Virginia Gomes)			
47,67	Benfica	Lisboa-N	13-7
(Carmo Tavares-Mª João Lopes-Lucrecia Jardim-Virginia Gomes)			
47,8	Benfica	Lisboa-N	18-5
(Carmo Tavares-Mª João Lopes-Lucrecia Jardim-Virginia Gomes)			
48,08	Benfica	Alicante	1-6
(Carmo Tavares-Mª João Lopes-Eduarda Coelho-Virginia Gomes)			
48,45	Seleção Nacional (juvenis)	Bruxelas	20-7
(Mónica Sousa-Sandra Castilho-Céu Teixeira-Carmo Tavares)			
48,59	Seleção Nacional (juvenis)	Bruxelas	19-7
(Mónica Sousa-Sandra Castilho-Céu Teixeira-Carmo Tavares)			
49,09	CIPA (juniores)	Maia	27-7
(Anabela Osório-Andreia Ferreira-Márcia Nery-Isabel Rodrigues)			
49,0	CIPA (juniores)	Maia	22-6
(Anabela Osório-Andreia Ferreira-Márcia Nery-Isabel Rodrigues)			
49,36	Seleção de Braga (juvenis)	Maia	25-5
(Sandra Lopes-Sandra Sá-Clementina Pacheco-Sandra Castilho)			
(10)			
49,47	Seleção do Porto (juvenis)	50,19	CAP
49,4	Sporting	50,46	Seleção Lisboa (juvenis)
49,60	Benfica (juniores)	50,60	Olivais Sul
49,83	Vit. Setubal	50,6	S.C. Braga
49,9	Seleção do Porto (sub 23)	51,1	F.C. Maia
(10)		51,46	CDUP
		51,50	C.A. Maia
		52,05	Seleção Aveiro (juvenis)
		52,0	Quimigal (juvenis)
		52,42	Boavista

4x400 METROS

3.36,25	Seleção Nacional	Viseu	23-6
(Marta Moreira-Eduarda Coelho-Mª João Lopes-Elsa Amaral)			
3.37,7	Seleção Nacional	Ostrava	3-8
(Carla Sacramento-Albina Gavina-Mª João Lopes-Elsa Amaral)			
3.41,96	Benfica	Lisboa-N	13-7
(Mª José Valamatos-Mª João Lopes-Carla Sacramento-Eduarda Coelho)			
3.42,68	Benfica	Lisboa-N	7-7
(Mª José Valamatos-Mª João Lopes-Carla Sacramento-Eduarda Coelho)			
3.43,06	Benfica	Alicante	1-6
(Luísa Coelho-Mª João Lopes-Mª João Valamatos-Eduarda Coelho)			
3.51,20	Benfica	Lisboa-N	19-5
(Luísa Coelho-Mª João Lopes-Mª José Valamatos-Mª João Valamatos)			
3.57,30	CAP	Lisboa-N	7-7
(Helena Oliveira-Ana Paula Mota-Mª Luz Noverça-Marta Moreira)			
3.59,29	Benfica	Lisboa-N	
(Marina Bastos-Carla Sacramento-Mª João Valamatos-Luís Coelho)			
4.00,62	Seleção de Lisboa (juvenis)	Lisboa-A	30-6
(Rute Sousa-Rita Delgado-Fernanda Batista-Lúcia Fátima)			
4.01,41	Seleção do Porto (juniores)	Maia	19-6
(10)			
4.03,10	Seleção do Porto (juvenis)	4.05,87	Vit. Setúbal
4.03,12	Benfica (juniores)	4.06,77	Sel. Braga/SCB (juv)
4.04,47	S.C. Braga (juniores)	4.07,39	Olivais Sul
4.05,32	Sporting (juniores)	4.10,62	Benfica (juvenis)
4.05,67	CIPA	4.11,21	CDUP
(10)		4.11,31	S.C. Valenciano
		4.12,3	Quimigal (juvenis)
		4.12,59	C.A. Madeira
		4.16,35	C.N. Rio Maior

- 2.26.14 Rosa Mota (CAP)
  - 2.30.18 Conceição Ferreira (S.C. Braga)
  - 2.32.12 Aurora Cunha (F.C. Porto)
  - 2.32.33 Manuela Machado (S.C. Braga)
  - 2.38.39 Rita Borralho (Maratona)
  - 2.40.38 Mónica Gama (Benfica)
  - 2.48.31 Alzira Lário (individual)
  - 2.51.50 Umbelina Nunes (C. Privilégio)
  - 2.58.46 Vitorina Mourato (A.C. Portalegre)
  - 3.00.20 Aurora Mendes (Caldas S. Jorge) (10)
  - 3.18.15 Anabela Ferreira (Recardães)
  - 3.34.10 Helena Fólvorá (C. Cambra)
  - 3.49.37 Alice Fontes (C. Quebradense)
  - 3.59.15 Maria Coelho (individual)
  - 4.26.04 Alzira Lindo (Petrogal)
- Atletas soviéticas:**
- 2.31.14 Ekaterina Khramenkova (individual)
- Atletas brasileiras:**
- 3.31.27 Janete Mayal (Maratona)
  - 3.13.43 Analice Silva (C. Quebradense)

AS 10 MELHORES MARCAS DO ANO			
<b>Rosa Mota (CAP)</b>		<b>Manuela Machado (S.C. Braga)</b>	
2.26.14 (1) Londres	21-4	2.32.23 (7) Tóquio	25-8
		2.33.08 (10) Boston	15-4
<b>Conceição Ferreira (S.C. Braga)</b>		<b>Rita Borralho (Maratona)</b>	
2.30.18 (7) Boston	15-4	2.38.39 (1) Lisboa	20-10
2.33.30 (4) Tóquio	17-11	2.45.37 (27) Ostrava	27-1
<b>Aurora Cunha (F.C. Porto)</b>		<b>Mónica Gama (Benfica)</b>	
2.32.12 (2) Nagoya	3-3	2.40.38 (2) Lisboa	20-10
2.36.29 (6) Tóquio	17-11		

<p><b>100 JARDAS</b></p> <p>11,47 Sandra Barreiro 71 SCP</p> <p>11,80 Lúcia Fátima 75 SFCIA</p> <p>11,82 Rita Martins 75 VFC</p> <p><b>300 METROS</b></p> <p>38,7 Lucrécia Jardim 71 SLB</p> <p>38,9 Eduarda Coelho 68 SLB</p> <p>40,1 Cristina Regalo 69 FCP</p> <p>40,83 Sandra Castanheira 73 CDOM</p> <p>41,3 Albina Gavina 73 VzSC</p> <p>42,0 pc Isabel Rodrigues 73 CIPA</p> <p><b>500 METROS</b></p> <p>1.13,89 Marta Moreira 66 CAP</p> <p>1.13,9 Susana Cabral 72 SCP</p> <p>1.15,3 Luísa Coelho 63 SLB</p> <p>1.17,06 Margarida Silva 73 SCB</p> <p>1.17,4 Albina Gavina 73 VzSC</p> <p>1.17,8 Sandra Castanheira 73 CDOM</p> <p>1.18,60 Carla Carneira 70 CAP</p> <p>1.18,95 La Salette Fradoca 65 CDUP</p> <p>1.19,37 Vanda Ribeiro 74 NDCG</p> <p>1.19,87 Lúcia Costa 74 CAM</p>	<p><b>1000 METROS</b></p> <p>2.48,6 Elsa Amaral 66 FCP</p> <p>2.50,8 Ana Paula Mota 61 CAP</p> <p>2.51,67 Susana Cabral 72 SCP</p> <p>2.57,2 Luísa Coelho 63 SLB</p> <p>2.57,9 pc Margarida Silva 73 SCB</p> <p>2.57,9 Marina Amoroso 74 UDV</p> <p>2.58,1 Ana Costa 77 CDOM</p> <p>2.59,9 Ana Dias 74 CPCF</p> <p>3.01,1 Fátima Gonçalves 74 GCB</p> <p>3.02,3 pc Cristina Ribeiro 75 CAF</p> <p><b>MILHA</b></p> <p>4.29,97 Albertina Dias 65 MCP</p> <p><b>2000 METROS</b></p> <p>6.37,3 Fátima Silva 70 VzSC</p> <p><b>5000 METROS</b></p> <p>17.30,3 Conceição Pereira 61 IFC</p> <p>19.44,4 Luísa Pereira 62 CFB</p> <p><b>200 M BARREIRAS</b></p> <p>28,5 M<sup>a</sup> João Valamatos 71 SLB</p> <p>28,6 Sandra Barreiro 71 SCP</p>	<p>29,9 Susana Pimenta 74 CDUP</p> <p>31,0 Fernanda A. Martins 75 FCM</p> <p>31,2 Isabel Pereira 73 SLB</p> <p>31,3 Sónia Machado 76 CIPA</p> <p><b>Com vento favorável &gt; 2 m/s:</b></p> <p>29,7 Sónia Machado 76 CIPA</p> <p><b>TRIPLO</b></p> <p>13,35 pc Ana Oliveira 63 Ind</p> <p>11,96 Isabel Pereira 73 SLB</p> <p>11,71 Isabel Pires 64 CSM</p> <p>11,17 pc Manuela Barros 65 CIPA</p> <p>10,88 Ana Freire 65 VFC</p> <p>10,82 pc Sandra Sá 75 SCB</p> <p>10,72 Helga Parreira 75 MMSC</p> <p>10,70 pc Helena Fernandes 73 CIPA</p> <p>10,68 pc Carla Cameira 70 CAP</p> <p>10,67 Fernanda Santos 72 SCP (10)</p> <p>10,59 Laura Santos 72 SCP</p> <p>10,55 Sandra Soares 74 NACA</p> <p>10,52 pc Cassilda Ramoa 74 CDC-RA</p> <p>10,48 Sónia Machado 76 CIPA</p> <p>10,45 Fernanda A. Martins 75 FCM</p> <p>10,42 Patrícia Cruz 73 CADO</p> <p>10,23 Céu Teixeira 74 FCM</p> <p>10,20 Maria Oliveira 74 IFCT</p> <p>10,06 Marta Tavares 76 EPL</p> <p>10,02 M<sup>a</sup> João Lopes 76 FCM</p>	<p><b>Com vento favorável &gt; 2 m/s:</b></p> <p>10,92 Sónia Machado 76 CIPA</p> <p>10,18 Ana Fernandes 77 CIPA</p> <p>10,16 Catarina Rafael 77 BA</p> <p>10,13 M<sup>a</sup> João Lopes 76 FCM</p> <p><b>3000 M MARCHA (pista)</b></p> <p>12.46,73 Susana Feitor 75 CNRM</p> <p>14.24,0 Sofia Avoila 76 CDM</p> <p>14.36,45 pc Isilda Gonçalves 69 CDM</p> <p>14.37,18 pc Rita Silva 73 SCP</p> <p>15.06,58 Ana Bela Aires 68 SLB</p> <p>15.15,5 Ligia Gonçalves 69 CDM</p> <p>15.19,3 pc Mariana Costa 74 SCB</p> <p>15.34,90 Sandra Oliveira 75 SCV</p> <p>15.36,1 Fernanda Ferreira 56 VFC</p> <p>15.37,6 Sandra Monteiro 77 BA</p> <p><b>5000 M MARCHA (pista)</b></p> <p>22.00,98 Susana Feitor 75 CNRM</p> <p>23.02,6 Isilda Gonçalves 69 CDM</p> <p>24.39,4 Ligia Gonçalves 69 CDM</p> <p>24.45,03 Rita Silva 73 SCP</p> <p>25.38,3 Sofia Avoila 76 CDM</p> <p>25.59,5 Alexandra Lamas 72 CAL</p> <p>26.55,4 Lidia Santos 69 BFC</p> <p>27.09,1 Fernanda Ferreira 56 VFC</p> <p>27.48,3 Dora Cabrita 71 GDV</p> <p>28.05,7 Ana Bela Aires 68 SLB</p>
--	---	---	--

# CLUBES (M)

AAC	— A. Académica de Coimbra	CDPO	— C.D.P. Odivelas	FCP	— F.C. Porto	NAG	— N.A. Guarda
AC	— Almada A.C.	CDUL	— C.D. Universitário Lisboa	FNAT	— antigo INATEL	NAM	— N.A. Moita
ACA	— A.C. Alfense	CDUP	— C.D. Universitário Porto	Fr	— Clube de França	NDCG	— N.D.C. Gouveia
ACB	— Atlético C. Braga	CEFA	— C.E.F. Armada	GAF	— G.A. Fátima	NDS	— N.D. da Silva
ACDI	— A.C.D. «Os Ilhavo»	CFB	— C.F. Belenenses	GAG	— G.Académico Godim	OCB	— Oquei C. Barcelos
ACM-AH	— A.C. Mocidade (A. Heroísmo)	CFEL	— C.F. Esperança Lagos	GAM	— G.A. Madalena	OS	— Olivais Sul
ACM-C	— A.C. Mocidade (Coimbra)	CFM	— C. Ferroviário Moçambique	GCA	— G.C. Alcobaça	1.º JAN	— G.R. 1.º Janeiro
ACRA	— A.C.R. Arneirense	CFMa	— C.F. «Os Marialvas»	GCA	— G.C. Sul	PJ	— Pax Júlia
ADLA	— A.D. Leões Apelaçenenses	CFSC	— C.F. Santa Clara	GDA	— G.D. Aroense	PSC	— Portimonense S.C.
ADO	— A.D. Ovarense	CFSI	— C.F. Santa Iria	GDAS	— G.D. André Soares	RFA	— Clube da R.F. Alemanha
ADPN	— A.D. Proença-a-Nova	CFUC	— C.F. União Coimbra	GDCE	— G.D.C. Exerim	SCA	— S.C. Abrantes
ADS	— A.D. Sanjoanense	CG	— C. Galitos	GDGC	— G.D.C. Galamares	SCBn	— S.C. Banheirense
AFC	— Académico F.C. (Porto)	CIAC	— C. Independente At. Coimbra	GDF	— G.D. Foncear	SCBM	— S.C. Beira Mar
AfS	— Clube da África do Sul	CIAIA	— C.I.A. Ilha Azul (Faial)	GDfNP	— G.D. F.N. Pinto	SCL	— S.C. Luanda
AG	— Associação Grundig	CIF	— C. Internacional Futebol	GDL	— G.D. Lourocoope	SCO	— S.C. Olhanense
ANA	— A. Núcleo do Araújo	CIPA	— C. Inic. Propag. Atletismo	GDP	— G.D. Penha	SCS	— S.C. Salgueiros
ARCO	— A.R.C. Oliveirinha	CLAMO	— C.A. Monte da Caparica	GDPP	— G.D.P. Farauto	SCP	— Sporting C.P.
BA	— Bairro Anjos	CM	— Colégio Militar	GDQ	— G.D. Quimigal	SCP-P	— Sport C.P. - Porto
BFC	— Boavista F.C.	COD	— C. Operário Desportivo (Aç.)	GDRS	— G.D.R. Sanhoane	SFA	— S.F. Arraiolense
Br	— clube do Brasil	COP	— C.P. Pechão	GDSC	— G.D. Salvador Caetano	SFC	— Seixal F.C.
CAB	— C.A. Braga	CPCF	— C.P. Conceição de Faro	GDV	— G.D. Vilamoura	SFCIA	— S.F.C.I. Amadora
CABB	— C.A. Baixa da Banheira	CRPS	— C.R. Praia de Salema	GEICE	— Geice Atletismo	SLB	— S. L. Benfica
CADO	— Clube Cadore (Aç.)	CSJM	— Campismo S.J. Madeira	GJC	— G.J. Chamusquense	SLM	— S.C. Lourenço Marques
CAFA	— C.A.F. Alte	CSM	— C.S. Marítimo	GSL	— G.S. Loures	SP	— S.C. Pombal
CAF-V	— C. Académico Futebol-Viseu	CUAB	— C.U.A. Benaventense	IDC	— Imortal D.C.	SRC	— S.R. Cepanense
CAIO	— C.A. Independente Ovar	CUF	— G.D. da Cuf	IFCT	— Independente F.C. Torrense	SUC	— S. União Caparica
CAL	— C. Atlético de Luanda	CUPC	— C.U. Poço Cação	INAT	— Atleta do Inatel	Sui	— Clube da Suíça
CALO	— C.A. Louzã	CUS	— C. União Sportivo	Ind	— Atleta individual	SUOV	— S.U. Operário Vais
CAP	— C.A. Porto	CVA	— C. Veteranos Atletismo	ISEF	— I.S. Educação Física	SVB	— S. Viseu Benfica
CAT	— C.A. Terceira	DLM	— Desportivo L. Marques	JC	— Juventude Castanheira	Tecn.	— Tecnlimpe
CBB	— Casa Benfica de Braga	DMR	— D. Monte Real	JOBRA	— Jovens da Branca	TERBEL	— C.A. Terbel
CBP	— Casa Benfica no Porto	DOR	— D. O. Rangel	LDC	— Louletano D.C.	U	— Atleta universitário
CDA	— C.D. Águias de Alpiarça	DP	— D. Pombal	MCP	— Maratona C.P.	UDC	— U.D. Chamusquense
CDC	— C.D. Campinho	DSC	— Despertar S.C.	MJA	— Mozeleze J.A.	UDVa	— U.D. Valonguense
CDCP	— C.D.C. Pinheiro	ESNA	— Esc. Sec. Nun'Alvares	MJM	— M.J. Merelim	UFCM	— U.F.C. Moitense
CDCRA	— C.D.C.R. Amareense	EA	— Estrela Azul	MMSC	— Mem Martins S.C.	UT	— U. Tomar
CDCS	— C.D.C. Seia	ESG	— E.S. Gondomar	MP	— Esc. Marquês de Pombal	VFC	— Vitória F.C. (Setúbal)
CDD	— C.D. Drizes	Esp	— Clube de Espanha	MU	— Minas da Urgeirica	VSC	— Vitória S.C. (Guimarães)
CDN	— C.D. Nacional	FCBS	— F.C. Bonsucesso	NAC	— N.A. Cucujães	VzSC	— Vazim S.C.
CDP	— C.D. Pinhalnovoense	FCM	— F.C. Maia	NACA	— N.A.C. Alcanena	ZA	— Zona Azul

# CLUBES (F)

AAA	— Ass. Ant. Alunos L. Pt.ª Delgada	CC	— Clube Condeixa	C+SP	— Esc. C+S Portuzelo	Ind	— Atleta individual
AAC	— A. Académica Coimbra	CCDP	— C.C.D. Paivas	CUF	— G.D. da Cuf	JC	— Juventude Castanheira
ABCD	— A. Brandoa C.D.	CDC	— C.D. Centro	DA	— Dragões de Azeméis	LDC	— Louletano D.C.
ABC	— Atlético C. Braga	CDCRA	— C.D.C.R. Amareense	DAG	— D.A. Grandolense	LFC	— Liberdade F.C.
ACM-AH	— A.C. Mocidade — A. Heroísmo	CDD	— C.D. Drizes	DLM	— Desportivo L. Marques	LSC	— Leixões S.C.
ACRA	— A.C.R. Arneirense	CDE	— C.D. Estarreja	EPCal	— E.P. Calheta	MCP	— Maratona C.P.
ACS	— A.C. Salreu	CDM	— C.D. Montijo	EPCap	— E.P. Capelas	MMSC	— Mem Martins S.C.
ADLA	— A.D. Leões Apelaçenenses	CDOM	— C.D. Olivais e Moscavide	EPDD	— E.P. D. Dinis	MP	— Marquês de Pombal
AG	— Associação Grundig	CDUP	— C.D. Universitário Porto	EPL	— E.P. Lagoa (Aç.)	NACA	— N.A.C. Alcanena
AgM	— Águias da Musgueira	CFB	— C.F. Belenenses	EPSR	— E.P. S. Roque	NAG	— N.A. Guarda
AM	— Atlético Marinhense	CFM	— C. Ferrov. Moçambique	ESNA	— E.S. Nun'Alvares	NAO	— N.A. Oeiras
ANA	— Núcleo do Araújo	CFMB	— C. Ferrov. Moçambique — Beira	FCM	— F.C. Maia	NDCG	— N.D.C. Gouveia
ANA-Aç	— ANA — Açores	CFOM	— C.F. Olímpicos da Madalena	FCP	— F.C. Porto	OS	— Olivais Sul
ARCO	— A.R.C. Oliveirinha	CFSC	— C.F. Santa Clara	Fr	— clube de França	SCB	— S.C. Braga
AtC	— Atencu Cartaxense	CFUC	— C.F. União Coimbra	GCB	— G.C. Bragança	SCBa	— S.C. Banheirense
BA	— Bairro Anjos	CIAI	— C.I.A. Coimbra	GCC	— G.C. Chaves	SCBM	— S.C. Beira-Mar
BFC	— Boavista F.C.	CIPA	— C. Inic. Propaganda At.	GDAS	— G.D. André Soares	SCLu	— S.C. Lusitânia
CADO	— Clube Cadore (Aç)	CLAMO	— C.A. Monte Caparica	GDL	— G.D. Lourocoope	SCP	— Sporting C.P.
CAF	— C.A. Famalicão	CNRM	— C.N. Rio Maior	GDQ	— G.D. Quimigal	SFCIA	— S.F.C.I. Amadora
CAG	— C.A. Galinheiras	COL	— C. Oriental Lisboa	GDV	— G.D. Vilamoura	SLB	— S.L. Benfica
CAIO	— C.A.I. Ovar	COLI	— Colipo	GDVG	— G.D. Vasco da Gama (Moç.)	UDT	— U.D. Tocha
CAL	— C.A. Louzã	CPCF	— C.P. Conceição de Faro	GFS	— G. Francisco Sanches	UDV	— U.D. Várzea
CAM	— C.A. Madeira	CPM	— C.P. Mangualde	GREC	— Grecas	UDVa	— U.D. Valonguense
CAP	— C.A. Porto	CPMo	— C.P. Moncarapacho	GRF	— G.R. «Os Fixes»	UFCl	— U.F. Comércio Indústria
CBP	— Casa do Benfica no Porto	CSJM	— Campismo S.J. Madeira	INAT	— Atleta do Inatel	UFCM	— União F.C. Moitense
		CSM	— C. S. Marítimo	ICA	— Inter C.A.	UM	— União Montijo
				IFC	— Ingleses F.C.	VFC	— Vitória F.C. (Setúbal)
				IFCT	— I.F.C. Torrense	VzSC	— Vazim S.C.
						VSCP	— Vitória S.C. (Porto)