



## Juvenis masculinos

### 100 metros

11,00	Ricardo Cristóvão	82 Benfica
11,09	Ricardo Pacheco	83 Sporting
11,12	Pedro Silva	82 GDAS
11,16	David Inácio	82 Benaventense
11,18	André Reis	82 Benfica
11,24	Nuno Cardoso	82 CEDA
11,27	Luis Faria	82 CDUP
11,28	Ricardo Amorim	82 Esc C+S Lavra
11,29	Nelson Ferreira	82 CIPA
11,31	Alexandre Florido	82 SNAC

### Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

10,69	Ricardo Cristóvão	82 Benfica
10,81	Ricardo Pacheco	83 Sporting
10,88	Pedro Silva	82 GDAS
10,89	André Reis	82 Benfica
10,91	Alexandre Florido	82 SNAC
10,99	David Inácio	82 Benaventense
11,04	Humberto Rodrigues	82 Sal. Manique
10,9	Emanuel Santos	82 CEDA
10,9	José Goulart	84 CA Terceira
11,15	Nuno Cardoso	82 CEDA
11,16	Pedro Costa	82 GDAS
11,21	Vitor Barros	82 CABB
11,0	Gonçalo Ramalho	82 ESJ Dinis

### 200 metros

22,24	Ricardo Cristóvão	82 Benfica
22,70	Nelson Ferreira	82 CIPA
22,73	Pedro Silva	82 GDAS
22,79	Ricardo Pacheco	83 Sporting
22,8	David Inácio	82 Benaventense
23,04	Humberto Rodrigues	82 Sal. Manique
23,05	Hugo Azevedo	82 FC Porto
23,13	Hermano Gouveia	82 Marítimo
23,17	André Reis	82 Benfica
23,20	Nuno Cardoso	82 CEDA

### Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

22,78	Ricardo Pacheco	83 Sporting
-------	-----------------	-------------

### 400 metros

50,55	Telmo Correia	82 Acad. Santarém
50,84	Nelson Ferreira	82 CIPA
51,02	João Santos	83 CP Alcanena
51,75	David Soares	82 CA Centro
51,89	Hugo Azevedo	82 FC Porto
52,15	Gonçalo Seijo	82 JOMA
52,2	Hugo Antunes	82 IFC Torrense
52,45	Filipe Cardoso	82 FC Porto
52,3	Gonçalo Lagos	82 CPC Faro
52,57	Gonçalo Arruda	83 CEDA

### 800 metros

1:56,30	Rui Dias	82 Ribeirinhos
1:56,55	David Soares	82 CA Centro
1:57,01	Paulo Veloso	82 Benfica
1:57,72	Gonçalo Seijo	82 JOMA
1:58,1	Hugo Antunes	82 IFC Torrense
1:58,4	Bruno Rolim	82 Benfica
1:59,0	Pedro Serra	82 CDUL
1:59,06	Nelson Azevedo	82 Benfica
1:59,14	José Silva	83 Campismo
1:59,5	Fábio Livramento	82 CP Corroios

### Atleta estrangeiro:

1:58,93	Euclides Varela (CV)	82 Queijas
---------	----------------------	------------

### 1.500 metros

3:57,79	Paulo Veloso	82 Benfica
4:00,75	Rui Dias	82 Ribeirinhos
4:02,22	David Soares	82 CA Centro
4:04,81	Nuno Dias	82 Ribeirinhos
4:05,6	Ricardo Reis	82 Areas S. João
4:09,6	Moisés Oliveira	82 J. Vidigalense
4:08,2	José Silva	83 Campismo
4:08,82	Nuno Vieira	82 SC Braga
4:09,08	Nuno Oliveira	82 Sanjoanense
4:09,61	Pedro Martins	84 CIDAG

### Atleta estrangeiro:

4:03,60	Euclides Varela (CV)	82 Queijas
---------	----------------------	------------

### 3.000 metros

8:44,5	António Carvalho	82 Bº Santiago
8:44,59	Bruno Jesus	82 Bº Santiago
8:46,40	Nuno Oliveira	82 Sanjoanense
8:46,9	Bruno Silva	83 CENAP
8:47,83	Paulo Veloso	82 Benfica
8:50,42	Bruno Saramago	82 ACADOF
8:52,9	Nuno Valente	83 CCR Maceda
8:54,93	João Ferreira	83 G Tróia
8:58,9	Luis Pinto	83 CRAM Leões

### Atleta estrangeiro:

8:32,84	Euclides Varela (CV)	82 Queijas
---------	----------------------	------------

### 2.000 m obstáculos

6:19,62	Pedro Cruz	82 ACADOF
6:22,64	Luis Pinto	83 CRAM Leões
6:23,20	Sérgio Teixeira	83 JD Cidade Sol
6:23,93	Rui Araújo	82 AD Camacha
6:25,50	Hermano Ferreira	82 Benfica
6:25,83	Bruno Jesus	82 Bº Santiago
6:27,90	Nuno Ginja	82 Benfica
6:29,33	Flávio Rebelo	82 JOMA
6:30,44	Joel Oliveira	82 J Vidigalense
6:32,74	Carlos Macedo	83 SC Lagoense

### 110 m barreiras (91)

14,72	Vitor Barros	82 CABB
14,96	David Oliveira	82 Tramagal
15,34	Telmo Correia	82 Acad. Santarém
15,58	André Miguel	83 FC Porto
15,63	Tiago Lima	82 GDC Enxerim
15,63	Tiago Martins	82 JOMA
15,73	João Nunes	83 GD Chelas
15,76	Pedro Fidalgo	83 FC Porto
15,93	Nuno Costa	83 CCD Ribeirão
16,04	Timóteo Silva	83 CALAG

### Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

14,62	Vitor Barros	82 CABB
14,79	David Oliveira	82 Tramagal
14,95	Luis Fernandes	82 GD Cavadas
15,24	Timóteo Silva	83 CALAG
15,28	Tiago Martins	82 JOMA
15,1	Bruno Roda	82 J Vidigalense
15,2	André Miguel	83 FC Porto
15,2	João Nunes	83 GD Chelas
15,45	Pedro Fidalgo	83 FC Porto
15,45	Tiago Lima	82 GDC Enxerim
15,65	Gonçalo Arruda	83 CEDA
15,73	Roberto Viola	82 CPC Faro
15,5	Ricardo Nobre	83 CIPA
15,82	Nuno Novo	82 NA Cucujães
15,6	Flávio Santos	82 CA Terceira
15,87	Ernesto Pereira	82 CIPA
15,91	Artur Palma	83 JD Neves

### 400 m barreiras (84)

55,44 *	Telmo Correia	82 Acad. Santarém
55,70	Hugo Azevedo	82 FC Porto
56,3 *	David Oliveira	82 Tramagal
56,83	Hugo Farinha	82 JOMA
57,2	Ivan Guerreiro	82 GD Cavadas
57,9 *	Luis Fernandes	82 GD Cavadas
58,18	Ricardo Ferreira	82 CA Centro
58,39	Tiago Lima	82 GDC Enxerim
58,95	José Monteiro	82 ASC Volareira
58,95	Nuno Costa	83 CCD Ribeirão

\*) com barreiras de 91 cm

### Atleta estrangeiro:

1:58	Nelson Evora (CM)	84 Benfica
------	-------------------	------------

### Vara

4,66	Mauro Damião	82 Benfica
4,21	João Vieira	83 Benfica
4,12	Jaime Areias	84 CEDA
4,00	Hugo Azevedo	82 FC Porto
3,90	Ricardo Ferreira	82 CA Centro
3,72	João Nunes	83 GD Chelas
3,60	Carlos Ferreira	84 Bº Anjos
3,50	Fernando Romão	82 Acad. Santarém
3,50	Cláudio Gama	82 GD Cavadas
3,30	Hugo Valente	82 NA Cucujães

### Comprimento

6,97	Vitor Barros	82 CABB
6,72	Bruno Roda	82 J Vidigalense
6,69	David Ganço	83 Benfica
6,54	Carlos Cabral	82 OC Lagos
6,50	Nuno Cardoso	82 CEDA
6,46	Ivo Jeremias	82 JOMA
6,44	Pedro Pereira	82 J Vidigalense
6,42	Tiago Lima	82 GDC Enxerim
6,33	Alexandre Florido	82 SNAC
6,32	Pedro Silva	82 GDAS

### Atleta estrangeiro:

6,46	Nelson Evora (CM)	84 Benfica
------	-------------------	------------

### Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

7,08	Vitor Barros	82 CABB
6,51	Tiago Madeira	83 FC Castrense
6,36	Gonçalo Gameiro	83 J. Vidigalense
6,35	Alexandre Florido	82 SNAC

### Tripla

13,78	David Inácio	82 Benaventense
13,55	Nuno Novo	82 NA Cucujães
13,44	Gonçalo Arruda	83 CEDA
13,17	Pedro Correia	82 CA Mazarefes
13,04	Pedro Pereira	82 J. Vidigalense
13,02	Tiago Madeira	83 FC Castrense
13,02	João Santos	83 Acad. Santarém
12,98	Eugénio Abrantes	82 GD Galanha
12,92	Lenine Cunha	82 Esc. C+S Lavra
12,88	Carlos Lopes	83 CAV Amoreira

### Atleta estrangeiro:

14,35	Nelson Evora (CV)	84 Benfica
-------	-------------------	------------

### Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

13,54	Tiago Martins	82 JOMA
13,12	Eugénio Abrantes	82 GD Galanha
13,07	Carlos Cabral	82 OC Lagos

### Peso (5)

18,98	Marco Fortes	82 Sporting
15,60	Hugo Silva	82 Quintajense
15,25	Nuno Lopes	82 CPC Faro
14,83	Jorge Grave	82 Quintajense
14,59	Luis Jesus	82 Col. Calvão
14,41	Bruno Abel	82 SNAC
14,39	Hugo Azevedo	82 FC Porto
13,98	Jorge Rodrigues	83 Individual
13,79	Bruno Valente	82 Benfica
13,68 pc	Paulo Henriques	82 GD Estreito

### Disco (1,5)

57,12 *	Jorge Grave	82 Quintajense
53,72	Hugo Silva	82 Quintajense
53,35	Marco Fortes	82 Sporting
45,75	Filipe V. Silva	83 FC Porto
42,03	Luis Jesus	82 Col. Calvão
41,90	Rafael Domingos	82 NDJ Laranjeiro
41,82	Dário Manso	82 NDJ Laranjeiro
41,33	Paulo Santos	82 NA Cucujães
41,03	Rodrigo Morgado	83 Acad. Santarém
40,55	Pedro Gonçalves	83 Esc. C+S Lavra

\* obteve 57,48 com engenho com menos 3 g, a que impediu a homologação do recorde nacional

### Martelo (5)

62,51	Dário Manso	82 NDJ Laranjeiro
55,57	Bruno Valente	82 Benfica
52,25	Joviano Bettencourt	83 ACMA Herósmo
51,87	Jorge Grave	82 Quintajense
48,23	Nuno Rocha	84 FC Porto
47,96	Paulo Gorgita	82 ACMA Herósmo
45,42	Hugo Silva	82 Quintajense
45,36	Helder Brites	83 J Vidigalense
44,51	Hugo Jesus	82 ACMA Herósmo
44,03	Ricardo Conde	82 ADRC Lovelhe

### Dardo (600)

56,17	Ricardo Conde	82 ADRC Lovelhe
53,21	Nuno Araújo	83 ADRC Lovelhe
51,46	Bruno Abreu	82 Tramagal
51,14	Bruno Ferreira	83 Paulenses
51,10	Fernando Romão	82 Acad. Santarém
50,99	Luis Jesus	82 Col. Calvão
49,38	Alexandre Pereira	83 Marítimo
49,22	David Oliveira	82 Tramagal
48,79	Dani Vieira	83 Amorense
48,27	Vitor Barros	82 CABB

### Com o dardo antigo:

59,93	Ricardo Conde	82 ADRC Lovelhe
56,11	Nuno Araújo	83 ADRC Lovelhe
49,89	Alexandre Pereira	83 Marítimo
49,22	António Sousa	82 CB S. Mateus
48,81	João Fernandes	82 GDAS
48,71	João Santos	84 J Vidigalense

### Heptatlo

4633	David Oliveira	82 Tramagal
4554	Hugo Azevedo	82 FC Porto
4443	David Ganço	82 Benfica
4365	Telmo Correia	82 Acad. Santarém
4304	Vitor Barros	82 CABB
4201	David Inácio	82 Benaventense
4170	Ivo Jeremias	82 JOMA
4167	João Somsorda	82 Vila Flor
4023	Gonçalo Arruda	83 CEDA
4028	Tiago Lima	82 Espichenses

### 5000 m marcha

21:54,8	Mário Madeira	82 CO Pechão
21:55,4	Cláudio Estrela	82 CO Pechão
22:46,7	Ivo Madaleno	83 GD Selsa - 22.13.26
24:03,3	Claudio Rodrigues	83 CO Pechão
24:12,0	Daniel Neves	82 GD Estreito
24:36,1	Leonel Dias	83 Benaventense
24:46,4	Fábio Gonçalves	85 CA Galinheiras
25:07,0	Bruno Sousa	82 J Vidigalense
25:08,0	João Alves	84 CD Montijo
25:18,9	Bruno Cavaco	82 GD Cavadas

### 4x100 metros

42,79	Seleção Nacional Juvenis
43,68	GDAS
44,36	Equipa escolar
44,43	CEDA
44,6	GD Cavadas
44,6	Seleção Zona Norte
44,94	Benfica
45,18	J. Vidigalense
45,40	CIPA
45,8	Seleção das Beiras

### 4x400 metros

3:29,64	Equipa Escolar
3:33,55	FC Porto
3:35,43	Benfica
3:36,05	JOMA
3:38,39	GD Cavadas
3:40,46	CCD Ribeirense
3:43,74	CEDA
3:46,92	J Vidigalense



## Juvenis masculinos

### 100 metros

12,16	Patricia Lopes	82 JOMA
12,34	Joana Arduino	82 Bairro Anjos
12,38	Carla Tavares	82 JOMA
12,44	Cátia Ferreira	83 J. Vidigalense
12,58	Liliana Correia	82 SC Braga
12,61	Marta Sousa	83 SC Braga
12,83	Elsa Ferreira	83 SC Braga
12,83	Marta Ferreira	82 FC Porto
12,89	Mónica Almeida	83 Tramagal
12,89	Ana Brás	82 JOMA

### Marcas manuais

12,6	Ana Rita Madail	83 Greças
12,6	Mónica Almeida	83 Tramagal

### Com vento favorável > 2 m/s:

12,07	Joana Arduino	82 Bairro Anjos
12,15	Carla Tavares	82 JOMA
12,17	Cátia Ferreira	83 J. Vidigalense
12,25	Liliana Correia	82 SC Braga
12,39	Marta Sousa	83 SC Braga
12,39	Luisa Borges (CV)	83 JOMA
12,39	Marta Ferreira	82 FC Porto
12,70	Vera Carvalho	82 NA Bairrada
12,70	Elsa Ferreira	83 SC Braga
12,5	Ana Brás	83 JOMA

### 200 METROS

25,00	Patricia Lopes	82 JOMA
25,55	Joana Arduino	82 Bairro Anjos
25,55	Carla Tavares	82 JOMA
25,95	Cátia Ferreira	83 J. Vidigalense
26,03	Marta Sousa	83 SC Braga
26,36	Marta Ferreira	82 FC Porto
26,49	Carla Moreira	82 Urgeirense
26,84pc	Elsa Ferreira	83 SC Braga
26,86	Vera Carvalho	82 NA Bairrada
26,92	Ana Brás	82 JOMA

### Marcas manuais:

25,2	Joana Arduino	82 Bairro Anjos
26,3	Vera Carvalho	82 NA Bairrada

### Atleta estrangeira

26,52	Rachel Holt (GB)	82 Areias S.João
-------	------------------	------------------

### Com vento favorável > 2 m/s:

25,03	Joana Arduino	82 Bairro Anjos
25,50	Carla Tavares	82 JOMA
25,53	Cátia Ferreira	83 J. Vidigalense
25,84	Marta Ferreira	82 FC Porto
25,94	Rachel Holt (GB)	82 Areias S.João
26,76	Elsa Ferreira	83 SC Braga

### 400 METROS

56,10	Patricia Lopes	82 JOMA
58,07	Carla Moreira	82 Urgeirense
59,19	Marta Ferreira	82 FC Porto
59,29	Joana Arduino	82 Bairro Anjos
59,81	Ana Ferreira	83 FC Porto
60,13	Vera Carvalho	82 NA Bairrada
60,32	Filipa Farinha	83 JOMA
60,43	Cecília Mouta	82 SC Braga
60,52	Cátia Dias	82 Sporting
60,56	Roselyne Silva	85 Sporting

### Atleta estrangeira:

58,98	Rachel Holt (GB)	82 Areias S.João
-------	------------------	------------------

### Marca manual:

58,7	Rachel Holt (GB)	82 Areias S.João
------	------------------	------------------

### 800 METROS

2,15,37	Lilian Silva	82 Benfica
2,15,42	Carla Moreira	82 Urgeirense
2,17,47	Laura Azevedo	85 L. Pastora SC
2,17,50	Roselyne Silva	85 Sporting
2,17,58	Sónia Fernandes	83 FC Porto
2,17,92	Eugénia Teixeira	83 L. Pastora SC
2,18,05	Isabel Sousa	84 Am. Meirim FC
2,18,21	Filipa Farinha	83 JOMA
2,19,13	Manuela Cruz	84 UD Várzea
2,19,21	Isa Pereira	82 Areias S.João

### 1.500 METROS

4,38,78	Sónia Fernandes	83 FC Porto
4,42,5	Doroteia Peixoto	83 UD Várzea
4,45,68	Isabel Sousa	84 Am. Meirim FC
4,46,50	Rita Simões	82 Sporting
4,46,73	Dulce Felix	82 FC Vizela
4,48,14	Patricia Silva	83 CD Póvoa
4,48,46pc	Ana Ferreira	83 FC Porto
4,48,9	Andreia Pinto	83 NA Matosinhos
4,49,34	Roselyne Silva	85 Sporting
4,49,43	Lilian Silva	82 Benfica

### 3000 METROS

10,19,01	Sónia Fernandes	83 FC Porto
10,22,50pc	Dulce Félix	82 FC Vizela
10,28,2	Rita Simões	82 Sporting
10,31,14pc	Patricia Silva	83 CD Póvoa
10,32,44	Doroteia Peixoto	83 UD Várzea
10,36,17	Lilian Silva	82 Benfica
10,40,73	Isilda Mouta	83 SC Braga
10,41,24	Silvina Morgado	82 Tramagal
10,52,08	Filipa Dias	83 UD Várzea
10,54,31	Eva Rodrigues	82 CAA Valdevez

### 100 M BARREIRAS (0,76)

14,36	Patricia Lopes	82 JOMA
15,18	Cátia Ferreira	83 J. Vidigalense
15,44	Carla Tavares	82 JOMA
15,50	Eloisa Alves	82 ACR Vila Flor
15,62	Mónica Almeida	83 Tramagal
15,97	Laura Santos	84 Sal. Manique
16,30	Mafalda Oliveira	82 Campismo SJM
16,61	Ana Fernandes	82 CP Conc. Faro
16,68	Angela Oliveira	83 Urgeirense
16,75	Cláudia Azevedo	84 SC Braga

### Atleta estrangeira:

14,64	Luisa Borges (CV)	83 JOMA
-------	-------------------	---------

### Marcas manuais:

15,1	Carla Tavares	82 JOMA
16,3	Liliana Gomes	83 CP Alcanena

### Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

13,82	Patricia Lopes	82 JOMA
14,77	Cátia Ferreira	83 Greças
14,89	Eloisa Alves	82 ACR Vila Flor
14,94	Mónica Almeida	83 Tramagal
15,4	Mafalda Oliveira	82 Campismo SJM
16,2	Ana Rita Madail	83 Greças

### 400 M BARREIRAS

58,74	Patricia Lopes	82 JOMA
63,74	Marta Ferreira	82 FC Porto
65,70	Gorety Batista	82 CA Madeira
66,72	Filipa Farinha	83 JOMA
67,20	Liliana Gomes	83 NAC Alcanena
67,39	Mafalda Oliveira	82 Campismo SJM
68,08	Ana Ferreira	83 FC Porto
68,86	Ana Fernandes	82 CP Conc. Faro
68,91	Cátia Gonçalves	83 Gac Vento
69,88	Marina Aveiro	83 CA Madeira

### Atleta estrangeira:

68,56	Luisa Borges (CV)	83 JOMA
-------	-------------------	---------

### Marcas manuais:

64,7	Carla Moreira	82 Urgeirense
65,9	Mafalda Oliveira	82 Campismo SJM
66,9	Ana Fernandes	82 CP Conc. Faro
68,8	Susana Monteiro	82 Quintajense
69,4	Carla Barros	83 JD Neves

### ALTURA

1,75	Sandra H. Tavares	82 DAC - França
1,66pc	Ana Rita Madail	83 Greças
1,63	Diana Pinheiro	82 Sal. Manique
1,62	Rosana Teixeira	82 FC Porto
1,60	Cátia Ferreira	83 J. Vidigalense
1,58	Liliana Maria	82 Sporting
1,57	Eduarda Ribeiro	85 GD Estreito
1,57	Ana Valente	82 Sal. Manique
1,56	Rosa Domingues	83 Col. Calvão

1,56	Sabrina Sousa	82 AA C. Caparica
------	---------------	-------------------

### VARA

3,60	Sandra H. Tavares	82 DAC - França
3,30	Eleonor Tavares	85 DAC - França
3,10pc	Rosana Teixeira	82 FC Porto
3,00	Sandra S. Tavares	84 DAC - França
2,90	Dinarte Freitas	83 GD Estreito
2,72pc	Patricia Lopes	82 JOMA
2,71	Tânia Vieira	85 JOMA
2,70	Luisa F. Freitas	84 CA Madeira
2,70	Ana C. Pires	83 Bairro Anjos
2,65	Joana Areias	83 CEDA

### COMPRIMENTO

5,57	Cátia Ferreira	83 J. Vidigalense
5,52	Liliana Correia	82 SC Braga
5,48pc	Ligia Avelar	82 Benfica
5,41	Marta Pedrosa	83 Benfica
5,38	Ana Sofia Rosa	82 CD Póvoa
5,37	Laura Santos	84 Sal. Manique
5,35	Carla Tavares	82 JOMA
5,31	Rosa Domingues	83 Col. Calvão
5,20	Carla Barros	83 JD Neves
5,20	Catarina Rocha	82 CA Mazarefes

### Atleta estrangeira:

5,32	Lécia Vicente (Ang)	82 Académica
------	---------------------	--------------

### Com vento favorável > 2 m/s:

5,67	Cátia Ferreira	83 J. Vidigalense
5,26	Catarina Rocha	82 CA Mazarefes

### TRIPLO

11,67	Ana Sofia Rosa	82 CD Póvoa
11,44	Eloisa Alves	82 ACR Vila Flor
11,32	Marta Pedrosa	83 Benfica
11,04	Catarina Rocha	82 CA Mazarefes
10,95	Rosa Domingues	83 Col. Calvão
10,91	Marta Ferreira	82 FC Porto
10,88	Dina Palma	83 Vit. Setúbal
10,75	Marcelina Sousa	83 Sporting
10,70	Daniela Luz	82 CIAIA
10,69	Cátia Ferreira	83 J. Vidigalense
10,69	Dora Pinto	84 JD Neves

### Com vento favorável > 2 m/s:

11,73	Marta Pedrosa	83 Benfica
10,99	Rosa Domingues	83 Col. Calvão
10,95	Dina Palma	83 Vit. Setúbal

### PESO (3)

14,37	Catarina Ferreira	82 CA Madeira
13,82	Cristiana Oliveira	84 CA Mar. Grande
13,32	Rosa Domingues	83 Col. Calvão
13,25	Sandra Leitão	82 Quintajense
12,22	Marisa Marreiros	83 CRCD Luzense
12,16	Purificação Fernandes	83 SC Valenciano
11,60	Dulce Ca	84 GR Q <sup>a</sup> Lomba
11,56pc	Flávia Vicente	84 Ag. Alpiarça
11,53	Lezita Simas	82 CD Ilhéus
11,52	Joana Almeida	83 JOMA

### DISCO (1)

42,99	Sandra Leitão	82 Quintajense
40,88	Irina Sustelo	83 Exel - Bélgica
40,58	Lezita Simas	82 CD Ilhéus
40,14	Rosa Domingues	83 Col. Calvão
37,16	Joana Almeida	83 JOMA
35,09	Gisela Vieira	83 GD Gafanha
33,65	Marisa Marreiros	83 CRCD Luzense
32,90	Eva Tomé	82 SUO Vais
31,98	Cristiana Ferreira	82 Esc. C+S Prado
31,55	Cristiana Oliveira	84 CA Mar. Grande

### MARTELO (3)

47,36	Cristiana Oliveira	84 CA Mar. Grande
41,97*	Sandra Leitão	82 Quintajense
40,07	Joana Silva	84 GCD Realidade
39,90	Vera Batista	85 IFC Torrense
39,83	Raquel Pereira	83 ACMA. Heroísmo

1794

38,57	Vera Gomes	83 NDI Laranjeira
37,69	Margarete Pacheco	82 CAP
37,48	Sandra Santos	84 CA Terceira
37,30	Ana Santos	82 NDI Laranjeira
37,09	Tânia Santos	84 SUO Vais
37,09	Sabrina Sousa	82 AA C. Caparica

\* com martelo de 4 Kg

### DARDO (600)

42,39	Joana Gonçalves	83 J. Vidigalense
32,87	Cátia Silva	84 CA Madeira
33,23	Sónia Rodrigues	82 CALAG
32,51	Filipa Freitas	84 CA Madeira
31,88	Joana Almeida	83 JOMA
31,53	Mafalda Oliveira	82 Campismo SJM
31,17	Patricia Serafim	83 CV Tavira

### Atleta estrangeira:

39,88	Indira Manuel (Ang)	82 JOMA
-------	---------------------	---------

### Com modelo antigo (válido até 1 de Abril):

43,93	Joana Gonçalves	83 J. Vidigalense
39,03	Indira Manuel (Ang)	82 JOMA
32,82	Sabrina Sousa	82 AA C. Caparica

### HEXATLO

3629	Rosa Domingues	83 Col. Calvão
3540	Marta Pedrosa	83 Benfica
3530*	Mafalda Oliveira	82 Campismo SJM
3258*	Carla Tavares	82 JOMA
3180*	Cátia Ferreira	83 J. Vidigalense
3102	Mónica Almeida	83 Tramagal
3089*	Carla Moreira	82 ADC Urgeirense
3033*	Luisa Borges	83 JOMA
3032	Alexandra Fernandes	84 Bairro Anjos
2992	Liliana Gomes	83 NAC Alcanena

\* com o dardo antigo

### 4000 M MARCHA

19,49,3	Carla Monteiro	82 CDC Pinheiro
20,01,9	Ana Cabecinha	84 CO Pechão
20,42,8	Raquel Carvalho	83 Bairro Anjos
21,02,7	Carla Fortes	82 JOMA
21,03,0	Cátia Ramalho	82 GD Cavadas
21,16,79	Teresa Costa	82 SC Braga
21,28,4	Ana Soares	83 CV Tavira
21,50,60	Mafalda Silva	85 CN Rio Maior
22,16,9	Dora Silva	82 GD Lourocoope
22,19,6	Fátima Guedes	83 CN Rio Maior

### 4x100 METROS

48,10	Seleção Nacional
49,17	SC Braga
49,41	JOMA
51,18	Sporting
52,36	Seleção Nacional (Fisec)
52,64	ADC Urgeirense
52,65	CA Madeira
53,09	GD Cavadas
53,16	CEDA
55,16	CA Marinha Grande

### Marcas manuais:

52,7	Seleção do Norte
53,6	Seleção das Beiras
53,8	Tramagal

### 4x400 METROS

4,02,52	JOMA
4,07,66	SC Braga
4,09,28	CA Madeira
4,09,49	FC Porto
4,18,34	Sporting
4,23,08	CN Rio Maior
4,26,2	SC Lagoense
4,29,03	GD Cavadas
4,31,07	Viseu e Benfica



## MASCULINOS

### 80 METROS

9,0	José Goulart	84	CA Terceira
9,1	Francisco Ávila	84	CDE São Roque
9,42	Daniel Leandro	84	20Km Almeirim
9,57	Rui Tiago Rainho	84	AFM Pinto
9,4	Pedro Almeida	84	ACD Monte
9,4	Jaime Areias	84	CEDA
9,4	André Ramoa	84	EB Palmeira
9,74	Henrique Filipe	84	Mem Martins
9,5	Miguel Abrambres	84	Sporting
9,5	Bruno Serra	84	Esc. S. Manique

Sem indicação de vento:

9,2	Rui Oliveira	84	Adercus
9,5	Bruno Tavares	84	Outeiro Baixo

Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

9,4	David Marques	84	CP Corroios
9,4	Tiago Carvalho	84	CA Bx. Banheira
9,64	Hugo Mariz	84	FC Porto
9,66	Filipe Ferreira	85	CIPA
9,73	Alexandre Morais	84	Esc. C+S Lavra

### 300 METROS

37,23	José Goulart	84	CA Terceira
38,16	Henrique Filipe	84	Mem Martins
38,0	Rui Oliveira	84	Adercus
38,60	Rui Alexandre	85	GC Bragança
38,69	Daniel Florido	84	NA Cucujães
38,83	Nuno Santos	84	SUO Vais
38,6	Tiago Carvalho	84	CA Bx. Banheira
38,9	Nuno Barbosa	85	FC Porto
38,9	Bruno Tavares	84	Outeiro Baixo
39,19	Ivo Costa	84	CCD Ribeirão

### 800 METROS

1.59,81	Pedro Martins	84	CDA Gondomar
2.01,79	Luis Pinto	84	841º Dez. Queijas
2.05,93	João Cunha	84	GD André Soares
2.06,22	Simão Coroa	85	G Trofa
2.06,5	Hugo Nunes	84	CN Rio Maior
2.07,0	Daniel Florido	84	NA Cucujães
2.08,0	Nuno Santos	84	SUO Vais
2.08,3	Luis Fonseca	84	CENAP
2.08,54	Pedro Faria	84	Mem Martins
2.08,6	Pedro Sousa	84	CA Seia

### 1.500 METROS

4.09,61	Pedro Martins	84	CDA Gondomar
4.15,27	Luis Pinto	84	841º Dez. Queijas
4.19,28	Pedro Faria	84	Mem Martins
4.20,93	João Cunha	84	GD André Soares
4.22,5	Tiago Matias	84	Ponterrolense
4.23,52	Celso Pinto	84	GD Pavia
4.23,70	César Pereira	84	UD Várzea
4.24,03	Ruben Cristiano	84	CA Riachense
4.24,18	Daniel Florido	84	NA Cucujães
4.24,2	Luis Fonseca	84	Cenap

### 100 M BARREIRAS

14,79	Daniel Leandro	84	20Km Almeirim
14,6	Carlos Alexandre	84	J Vidigalense
14,6	Lauro Brito	84	Alto Pina
14,86	Ricardo Lima	85	GD Cavadas
14,88	Francisco Ávila	84	CDE São Roque
14,99	João Dias	84	Col. Calvão
15,01	Marco Macedo	84	Constantim
15,10	Filipe Encarnação	84	Esc. Sales. Manique
15,16	Nuno Barbosa	85	FC Porto
15,0	Jaime Areias	84	CEDA

Atleta estrangeiro:

14,34	Nelson Évora (CM)	84	Benfica
-------	-------------------	----	---------

Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

14,6	Patrick Marques	84	Grecas
14,7	João Dias	84	Col. Calvão
15,07	Alexandre Morais	84	Esc. C+S Lavra
14,9	Pedro Almeida	84	ACD Monte
15,23	Bruno Coutinho	84	Esc. C+S Lavra

### 300 M BARREIRAS

42,42	Pedro Sousa	84	CA Seia
42,45	Vitor Rodrigues	84	SUO Vais
42,5	Bruno Fernandes	84	Viseu Bf.

42,68	Henrique Filipe	84	Mem Martins
43,26	Nuno Santos	84	SUO Vais
43,30	Nuno Barbosa	85	FC Porto
43,4	Carlos Alexandre	84	J Vidigalense
43,64	Cláudio Marques	84	Tramagal
43,4	Diogo Brito	84	JOMA
43,6	Ricardo Lima	85	GD Cavadas
43,6	Diogo Teixeira	84	Belenses

### ALTURA

1,80pc	Pedro Almeida	84	ACD Monte
1,80	Vitor Rodrigues	84	SUO Vais
1,78	João Ferreirinho	84	Col. Calvão
1,77	Marco Macedo	84	Constantim
1,77	Patrick Marques	84	Grecas
1,73	Ricardo Pedrosa	84	ED Viana
1,72	David Pinheiro	85	Col. Sal. Manique
1,71	Bruno Fernandes	84	Viseu Bf.
1,70	Jaime Areias	84	CEDA
1,69	Carlos Ferreira	84	Bº Anjos
1,69	Pedro Pereira	84	Col. Militar
1,69	Paulo Gonçalves	85	EB Palmeira

Atleta estrangeiro:

1,98	Nelson Évora (CM)	84	Benfica
------	-------------------	----	---------

### VARA

4,12	Jaime Areias	84	CEDA
3,60	Carlos Ferreira	84	Bº Anjos
3,17	Luis Almeida	84	JOMA
2,80pc	Tiago Envideira	84	20Km Almeirim
2,70	Pedro Pereira	84	Viseu Bf.
2,70	Rui Neves	84	ACD Ilhavo
2,60	João Santos	84	J Vidigalense

### COMPRIMENTO

6,23	Daniel Leandro	84	20Km Almeirim
6,07	José Goulart	84	CA Terceira
5,95	Pedro Almeida	84	ACD Monte
5,92	Jaime Areias	84	CEDA
5,86	Vitor Viveiros	84	CA Madeira
5,85	Paulo Faustino	85	Bº Anjos
5,82	Francisco Ávila	84	CDE São Roque
5,77	Marco Macedo	84	Constantim
5,70	Pedro Pereira	84	Viseu Bf.
5,67	Sérgio Duarte	84	Quimigal

Atleta estrangeiro:

6,46	Nelson Évora (CM)	84	Benfica
------	-------------------	----	---------

Sem indicação de vento:

6,09	José Goulart	84	CA Terceira
------	--------------	----	-------------

Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

6,49	Nelson Évora (CM)	84	Benfica
6,04	Paulo Faustino	85	Bº Anjos
5,89	João Dias	84	Col. Calvão

### TRIPLO

12,40	Vitor Viveiros	84	CA Madeira
12,32	Carlos Ferreira	84	Bº Anjos
12,12	Ricardo Reis	84	Olimp. Lagos
11,93	Pedro Pereira	84	Viseu Bf.
11,76	Rogério Lobo	84	CEDA
11,75	João Dias	84	Col. Calvão
11,56	Bruno Fernandes	84	Viseu Bf.
11,30	Hugo Nunes	84	Acad. Santarém
11,24	Constantino Silva	84	EB Palmeira
11,22	Jaime Areias	84	CEDA

Atleta estrangeiro:

14,35	Nelson Évora (CM)	84	Benfica
-------	-------------------	----	---------

Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

12,69	Paulo Faustino	85	Bº Anjos
12,35	Carlos Ferreira	84	Bº Anjos

### PESO (4)

15,06pc	Paulo Pereira	84	NA Cucujães
13,80	António Araújo	84	FC Porto
13,69	Luis Almeida	84	JOMA
13,43	Hugo Julião	84	SUO Vais
13,25	Daniel Leandro	84	20Km Almeirim
13,05	Vitor Viveiros	84	CA Madeira
12,97	David Ferrão	84	ARIS Comba
12,93	Filipe Ferreira	84	Bº Anjos
12,64	Miguel Pinto	84	CA Madeira
12,61	Jaime Areias	84	CEDA

### DISCO (1)

50,39	Hugo Caldeira	84	UA Povoense
45,62	Paulo Pereira	84	NA Cucujães
45,04	Luis Almeida	84	JOMA
41,49	Hugo Julião	84	SUO Vais
40,12	Miguel Pinto	84	CA Madeira
39,31	André Gonçalves	86	Marítimo
39,03	Nuno Rocha	84	FC Porto
38,87	António Araújo	84	FC Porto
38,84	João Chalo	84	JD Cidade Sol
38,24	Henrique Filipe	84	Mem Martins

### MARTELO (4)

57,47	Nuno Rocha	84	FC Porto
48,10	Luis Almeida	84	JOMA
46,60	Jorge Veiga	85	FC Porto
44,32	Flávio Azevedo	85	ACM-AH
43,98	Paulo Pereira	84	NA Cucujães
41,27	Helder Glória	84	CRCD Luzense
37,65	Helder Serrão	84	CRC Amarene
35,27	Hugo Julião	84	SUO Vais
33,89	Gonçalo Ferreira	84	JOMA
33,53	Carlos Correia	84	ACM-AH

### DARDO (400)

52,25	João Santos	84	J Vidigalense
48,24	Ricardo Pedrosa	84	ED Viana
47,56	Luis Almeida	84	JOMA
45,50	Carlos Ferreira	84	Bº Anjos
44,52	Nelson Évora	84	Benfica
43,95	Pedro Monteiro	84	EB Palmeira
43,51	Luis Santos	84	Viseu Bf.
43,49	Sérgio Duarte	84	GD Quimigal
43,34	Vitor Viveiros	84	CA Madeira
42,89	Henrique Filipe	84	Mem Martins

### HEXATLO

3608	Daniel Leandro	84	20Km Almeirim
3410	José Goulart	84	CA Terceira
3139	Marco Macedo	84	Constantim
3107	Henrique Filipe	84	Mem Martins
3072	Francisco Ávila	84	CDE São Roque
3068	Jaime Areias	84	CEDA
3026	Pedro Almeida	84	ACD Monte
2982	Pedro Pereira	84	Viseu Bf.
2951	Vitor Rodrigues	84	SUO Vais
2927	Pedro Sousa	84	CA Seia

Atleta estrangeiro:

3542	Nelson Évora (CM)	84	Benfica
------	-------------------	----	---------

### 4.000 M MARCHA

17.41,5*	José Silva	84	Bº Anjos
21.01,3	Bruno Oliveira	84	CD Candal
21.17,5	João Alves	84	CD Montijo
21.26,2	José Afonso	84	Campismo SJM
21.29,1	Fábio Gonçalves	85	CA Galinheiros
21.59,9	Ivo Teixeira	84	84JD Cidade Sol
22.19,1	Cláudio Lino	84	ADEC Tunes

\* Marca não homologável como recorde nacional por falta de juizes suficientes.  
Segunda marca: 19.30,2.

### 4x80 METROS

36,60	Seleção de Coimbra
36,7	Seleção das Beiras
37,6	Seleção da Zona Norte
37,92	Seleção dos Açores
37,93	Seleção de Santarém
37,95	J Vidigalense
38,19	Seleção de Setúbal
38,26	Seleção de Aveiro
39,00	Viseu e Benfica
39,31	Seleção de Lisboa

## FEMININOS

### 80 METROS

10,3	Artimisa Sá	84	CRU Ropense
------	-------------	----	-------------

10,3	Vânia Lopes	84	CP Alcanena
10,58	Carine Silva	84	CDUP
10,61	Ana Pinheiro	84	Viso
10,4	Vânia Monteiro	84	SC Rebolera
10,71	Tatiana Marques	84	CA Madeira
10,72	Laura Santos	84	Esc. S. Manique
10,72	Cláudia Azevedo	84	EB Palmeira
10,72	Ana Costa	85	Passiguiense
10,74	Dora Pinto	84	JD Neves
10,5	Célia Jordão	84	GD Quimigal
10,5	Elisa Cruz	84	CD Montenegro

Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

10,2	Artimisa Sá	84	CRU Ropense
10,3	Marta Seca	84	GD Ind. Setúbal
10,70	Ana Costa	85	Viseu Bf.

### 300 METROS

42,44	Roselyne Silva	85	Sporting
42,80	Marisa Almeida	84	Torreense
43,03	Artimisa Sá	84	CRU Ropense
43,08	Anabela Correia	84	CA Madeira
43,17	Carina Sousa	84	ADC Anha
43,27	Vânia Monteiro	84	SC Rebolera
43,6	Clementina Damil	84	Ponterrolense
43,7	Carla Almeida	85	FC Porto
44,09	Laura Azevedo	85	Linda-a-Pastora
44,0	Elisa Cruz	85	CD Montenegro

### 800 METROS

2.17,47	Laura Azevedo	85	Linda-a-Pastora
2.17,50	Roselyne Silva	85	Sporting
2.18,05	Isabel Sousa	84	A. Meirim
2.19,13	Manuela Cruz	84	UD Várzea
2.23,04	Cândida Varela	85	SC Rebolera
2.24,78	Laura Silva	84	SC Braga
2.25,1	Inês Almeida	84	GD Cavadas
2.25,3	Carla Marques	84	ACR Sº Desterro
2.25,4	Susana Costa	84	CV Tavira
2.26,37	Alexandra Silva	85	ADC Urgeirense

### 1.500 METROS

4.45,68	Isabel Sousa	84	A. Meirim
4.49,34	Roselyne Silva	85	Sporting
4.50,85	Carla Marques	84	ACR Sº Desterro
4.50,61	Cândida Varela	85	SC Rebolera
4.52,09	Alexandra Silva	85	ADC Urgeirense
4.52,2	Laura Azevedo	85	Linda-a-Pastora
4.53,4	Susana Costa	84	CV Tavira
4.55,58	Laura Silva	84	SC Braga
5.00,96	Filomena Silva	85	SC Braga
5.03,2	Élia Rodrigues	84	CD Campinho

### 80 M BARREIRAS

12,75	Carine Silva	84	CDUP
12,85	Tânia Prates	84	CA Coruche
12,89	Laura Santos	84	Esc. Sales. Manique
12,94	Cláudia Ribeiro	84	GD Estreito
12,8	Flávia Vicente	84	Águas Alpiarça
13,1	Susana Costa	84	GD Ind. Setúbal
13,41	Daniela Rodrigues	84	Esc. C+S Lavra
13,41	Alexandra Fernandes	84	Bº Anjos
13,2	Célia Jordão	84	GD Cavadas
13,54	Cláudia Azevedo	84	EB Palmeira

Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

12,5	Flávia Vicente	84	Águas Alpiarça
12,7	Laura Santos	84	Esc. Sales. Manique
12,7	Cátia Belardo	84	CEDA
13,24	Daniela Rodrigues	84	Esc. C+S Lavra

1,55	Marisa Anselmo	87Esc. Sales. Manique
1,55	Carla Fernandes	85 Sporting
1,54	Tânia Prates	84 CA Coruche
1,53pc	Liliana Pina	85 Benfica
1,53	Susana Costa	84 GD Ind. Setúbal
1,53	Alexandra Fernandes	84 Bº Anjos
1,50	Dora Pinto	84 JD Neves
1,48	Ana Nunes	84 CCD Pinheiro

### VARA

3,30	Eleanor Tavares	85 DAC - França
3,00	Sandra S. Tavares	84 DAC - França
2,71	Tânia Vieira	85 JOMA
2,70	Filipa Freitas	84 CA Madeira
2,51	Flávia Vicente	84 Águias Alpiarga
2,31	Tânia Barroso	84 CEDA
2,21	Andreia Simões	84 CEDA
2,20	Catarina Charrua	84 JD Neves

### COMPRIMENTO

5,37	Laura Santos	84Esc. Sales. Manique
4,90	Marisa Romão	85CR Grandolense
4,85	Dora Pinto	84 JD Neves
4,80	Filipa Freitas	84 CA Madeira
4,80	Catarina Bastos	86Esc. Sales. Manique
4,79pc	Carine Silva	84 CDUP
4,79	Cátia Correia	84 GD Cavadas
4,79	Tânia Prates	84 CA Centro
4,77	Susana Costa	84GD Ind. Setúbal
4,77	Marta Seca	84GD ind. Setúbal

Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

4,92	Marta Seca	84GD Ind. Setúbal
4,84	Inês Leal	84 Vit. Setúbal

### TRIPLO

10,69	Dora Pinto	84 JD Neves
10,43pc	Sandra S. Tavares	84 DAC - França
10,38	Anabela Correia	84 CA Madeira
10,36	Filipa Freitas	84 CA Madeira
10,25	Cátia Correia	84 GD Cavadas
10,10	Neuza Estrela	84 CO Pechão
9,98	Marisa Gonçalves	84 Esc. C+S Lavra
9,91	Marta Seca	84 GD Ind. Setúbal
9,89	Catarina Charrua	84 JD Neves
9,88	Vera Baptista	85 IFC Torrense

Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

10,43	Cátia Correia	84 GD Cavadas
10,14	Neuza Estrela	84 CO Pechão
10,10	Marta Seca	84 GD ind. Setúbal

### PESO (3)

13,82	Cristiana Oliveira	84 CA Mar. Grande
11,60	Dulce Ca	84 GR Qº Lomba
11,56pc	Flávia Vicente	84 Águias Alpiarga
11,49	Carla Almeida	85 FC Porto
11,38	Carla Branca	85 FC Porto
11,31	Katila Carvalho	85 JOMA
10,68	Filipa Freitas	84 CA Madeira
10,34	Sandra Rodrigues	85Elétrico P. Sôr
10,12	Tânia Santos	84 SUO Vais
10,11	Alexandra Fernandes	84 Bº Anjos

### DISCO (750)

35,85	Cristiana Oliveira	84 CA Mar. Grande
32,05	Dulce Ca	84 GR Qº Lomba

30,15	Carina Moutinho	84 FC Porto
27,78*	Sandra Rodrigues	85Elétrico P. Sôr
24,67	Andreia António	85 Quintajense
24,55	Ana Matos	84 Viseu Bf.
24,20*	Romina Gomes	84 Viseu Bf.
22,82	Sara Ricardo	84 Odivelas
21,96	Joana Silva	84 Realidade
21,44	Tânia Barroso	84 CEDA

\* com disco de 1Kg

### MARTELO (3)

47,36	Cristiana Oliveira	84 CA Mar. Grande
40,07	Joana Silva	84 Realidade
39,90	Vera Baptista	85 IFC Torrense
37,48	Sandra Santos	84 CA Terceira
37,09	Tânia Santos	84 SUO Vais
34,24	Lúcia Oliveira	84 Acadof
32,11	Flávia Vicente	84 Águias Alpiarga
31,96	Tânia Maia	84 SUO Vais
30,18	Dulce Ca	84 GR Qº Lomba
30,14	Marisa Fernandes	85 SC Valenciano

### DARDO (400)

37,37	Cátia Silva	85 GD Estreito
33,88	Filipa Freitas	84 CA Madeira
33,40	Cláudia Ribeiro	84 GD Estreito
29,99	Joana Silva	84 Realidade
29,62	Jaqueline Silva	84 GR Sº António
29,43	Tânia Baptista	84 GR Qº Lomba
27,43	Tatiana Inácio	84 CP Conc. Faro
27,30	Sara Ricardo	84 Odivelas
26,67	Ana Ferreira	85EB Oliveirinha
26,55	Andreia António	85 Quintajense

### HEXATLO

3577	Tânia Prates	84 CA Coruche
3544	Laura Santos	84Esc. Sales. Manique
3506	Filipa Freitas	84 CA Madeira
3357	Alexandra Fernandes	84 Bº Anjos
3323	Flávia Vicente	84Águias Alpiarga
3312	Carine Silva	84 CDUP
3273	Carla Almeida	85 FC Porto
3222	Catarina Mota	84 SUO Vais
3189	Susana Costa	84GD ind. Setúbal
3121	Laura Azevedo	85 Linda-a-Pastora

### 3.000 M MARCHA

14.54,5	Ana Cabecinha	84 CO Pechão
16.16,9	Ana Fonseca	84 Bº Anjos
16.31,5	Vera Cabaço	85 FC Castrense

Marca duvidosa:

15.20,2	Edna Igreja	84 CEDA
---------	-------------	---------

### 4.80 METROS

41,75	Assoc. Setúbal
42,1	Sel. Norte
42,34	Assoc. Santarém
42,4	Sel. Beiras
43,06	Assoc. Aveiro
43,14	Assoc. Madeira
43,48	Assoc. Braga
43,66	Assoc. Leiria
43,6	CEDA
44,03	SC Reboleira



### Infantis

## MASCULINOS

### 60 METROS

7,81	Nuno Ramos	86 GD Estreito
7,6	Hugo Bettencourt	86 ACM-AH
7,6	André Destapada	86 JOMA
7,89	Alexandre Costa	86 J. Vidigalense
7,7	Arnaldo Abrantes	86 NDJ Laranjeiro

Atleta estrangeiro:

7,7	Umaro Cande (Gui)	86 CEDA
-----	-------------------	---------

### 1000 METROS

2.56,2	Fábio Faustino	86 GC Sines
2.59,53	José Martins	86 CA Centro
2.59,8	Ricardo Barbosa	86 JOBRA
3.00,56	Gonçalo Borges	86 CA Seia
3.00,72	Gonçalo Magalhães	86 BV Arraiolos

### 60 M BARREIRAS

9,8	Arnaldo Abrantes	86 NDJ Laranjeiro
10,11	Jorge Guilherme	86 Viseu Bf.
10,0	Fábio Reis	86 CP Alcanena
10,0	Rodrigo Carrera	86 JOMA
10,37	João Ferreira	86 Benfica

Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

9,7	Tiago Marto	86 GA Fátima
9,7	Márcio Pires	86 Tramagal
9,8	Alexandre Costa	86 J. Vidigalense
9,9	João Ferreira	86 CP Alcanena

### ALTURA

1,57	Carlos Santos	86 CP Alcanena
1,52	Wilson Costa	87 JOMA
1,49	João Ferreira	86 CP Alcanena
1,49	Pedro Freitas	87CDE São Roque
1,48	Décio Ferreira	86 ACM-AH
1,48	Pedro Santos	88 CP Alcanena

### COMPRIMENTO

5,35	Nuno Ramos	86 GD Estreito
5,22	Jorge Guilherme	86 Viseu Bf.
5,09	Tiago Marto	86 GA Fátima
5,08	Carlos Santos	86 CP Alcanena
5,08	Hugo Bettencourt	86 ACM-AH

Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

5,30	Tiago Marto	86 GA Fátima
------	-------------	--------------

### PESO (3)

12,75	Jorge Guilherme	86 Viseu Bf.
12,31	André Gonçalves	86 Marítimo
12,01	Igor Verissimo	86 Col. Calvão
11,56	Márcio Pires	86 Tramagal
11,46	Sérgio Santos	86 ACR Sº Desterro

### DISCO (750)

39,31*	André Gonçalves	86 Marítimo
37,40	Jorge Guilherme	86 Viseu Bf.
33,25	Marcos Neto	86 GC Alcobaca
31,86	Gabriel Ventura	86 JOMA
28,18	João Almeida	86 CAP

\* disco de 1 kg.

### MARTELO (3)

36,11	Jorge Guilherme	86 Viseu Bf.
30,36	João Almeida	86 CAP
29,87	Gabriel Ventura	86 GD Quimigal
28,76	Marcos Nelo	86 GC Alcobaca
22,72	João Pacheco	87 CAP

Atleta estrangeiro:

25,25	Célio Khilo (Ang)	86 JOMA
-------	-------------------	---------

### ARREMESSO DE BOLA

64,52	Gonçalo Magalhães	86 BV Arraiolos
60,75	Tiago Marto	86 GA Fátima
59,60	Jorge Guilherme	86 Viseu Bf.
56,67	Nuno Ferreira	86 CR Estarreja
55,78	Tibério Silva	86 CB São Mateus

Atletas estrangeiros:

63,36	Umaro Cande (Gui)	86 CEDA
63,32	Inussa Cande (Gui)	88 CEDA

### TETRATLO

1620	Jorge Guilherme	86 Viseu Bf.
1615	Hugo Bettencourt	86 ACM-AH
1611	Nuno Ramos	86 GD Estreito
1594	Alexandre Costa	86 J. Vidigalense
1537	Marcos Neto	86 GC Alcobaca

### 3000 M MARCHA

16.25,1	Gonçalo Bejinha	86 CRAM Leão
---------	-----------------	--------------

16.34,2	Ricardo Fonseca	87 CENAP
16.57,8	Vitor Xavier	86 CA Galinheiras
17.39,65	Luis Diogo	86 CD Candal
17.43,7	Ruben Martins	86 CA Mar. Grande

### 4x60 METROS

31,2	Equipa mista
32,2	JOMA
32,7	CP Alcanena
33,53	CEDA
34,6	Tramagal

## FEMININOS

### 60 METROS

8,2	Eugénia Lopes	86 Sporting
8,3	Vanessa Pereira	86 Sporting
8,62	Catarina Bastos	86Esc. Sales. Manique
8,63	Sara Negrões	86 SC Braga
8,4	Carina Machado	86 EB Palmaira
8,4	Marta Alves	86 Tramagal

### 1000 METROS

2.57,1	Nádia Gonçalves	86 Queijas
3.13,1	Carina Pinho	86 ADCSC
3.14,22	Carina Teixeira	86 UDR Casal
3.15,39	Elsa Oliveira	86 Cardas
3.16,1	Margarida Lopes	86 UDR Zona Alta

Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

10,8	Ana Knock	86 Tramagal
------	-----------	-------------

### ALTURA

1,55	Marisa Anselmo	87Esc. Sales. Manique
1,41	Sara Negrões	86 SC Braga
1,40	Maruza Estevinha	87 CP Ervedal
1,38	Catarina Bastos	86Esc. Sales. Manique
1,38	Ana Esteves	86 SUO Vais

### COMPRIMENTO

4,80	Catarina Bastos	86Esc. Sales. Manique
------	-----------------	-----------------------

4,52	Sara Negrões	86 SC Braga
4,51	Sónia Tavares	86 Bº Valongo
4,45	Sónia Antunes	86 EB Gualtar
4,36	Rita Tavares	87 CALAG

### PESO (2)

12,13	Eugénia Lopes	86 Sporting
11,38	Vanda Oliveira	86 CIAIA
11,08	Lisandra Garcia	86 CD Ithés
10,88	Ana Esteves	86 SUO Vais
10,58	Diana Sousa	86 ACM-AH

### DISCO (750)

20,84	Liliana Ca	86 GR Qº Lomba
20,28	Carla Gomes	86 CA Mar. Grande
21,23	Sandra Santos	86 Bº Laranjeiras

### MARTELO (3)

26,53	Diana Sousa	86 ACM-AH
20,00	Carina Silva	87 ACM-AH

### ARREMESSO DE BOLA

47,67	Eugénia Lopes	86 Sporting
45,23	Liliana Ca	86GRQº Lomba
44,00	Susana Dias	86 Odivelas
43,42	Ana Tavares	86 SC Reboleira
43,34	Ana Pedro	88CD Olhos d'Água

### TETRATLO

2037	Catarina Bastos	86Esc. Sales. Manique
1934	Eugénia Lopes	86 Sporting
1755	Sara Negrões	86 SC Braga
1752	Sónia Tavares	86 Bº Valongo
1704	Diana Matias	86 CA Terceira

### 2000 M MARCHA

10.48,2	Andreia Reis	86JD Fontainhas
11.13,0	Carla Cristina	86 ADC Tunes
11.27,3	Filipa Rodrigues	86JD Fontainhas
11.35,1	Paula Flor	86 AC Alfense
11.59,1	Mónica Charneca	86 CO Pechão

### 4x60 METROS

33,8	Sporting
34,5	Tramagal
35,05	Esc. Salesiana Manique
35,2	Vit. Setúbal
35,5	N. Laranjeiro