

100 m – 10,80 – 11,30

10,18	1,2	Francis Obikwelu	Sporting CP	22-11-78	2	Samsung	Cracóvia-POL	12-06	9,86-04
10,21	1,0	Francis Obikwelu			7	Hercules	Monaco	22-07	
10,22	1,0	Francis Obikwelu			3s	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06	
10,24	1,8	Francis Obikwelu			2h	Samsung	Cracóvia-POL	12-06	
10,30	0,8	Francis Obikwelu			5		Baie Mahault	07-05	
10,31	-0,5	Francis Obikwelu			2		Rabat-MAR	05-06	
10,32	-0,3	Francis Obikwelu			1	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
10,34	1,9	Francis Obikwelu			1		Lisboa - I	16-07	
10,37	1,9	Arnaldo Abrantes	Individual - Lx	27-11-86	2		Lisboa - I	16-07	10,19-09
10,38	1,4	Francis Obikwelu			1	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	
10,39	1,7	Yazaldes Nascimento	SL Benfica	17-04-86	1s		Lisboa - U	10-06	10,42-07
10,39	1,9	Yazaldes Nascimento			3		Lisboa - I	16-07	
10,42	1,9	Yazaldes Nascimento			3		Lisboa - I	16-07	
10,42	-0,4	Yazaldes Nascimento			4		Tanger - MAR	18-09	
10,44	-2,1	Francis Obikwelu			1	ECCC	V.R. Sto. António	28-05	
10,44	-0,2	Francis Obikwelu			2h	Znamensky	Zhukowski - Rus	03-07	
10,45	2,0	Francis Obikwelu			1h		Lisboa - I	16-07	
10,47	2,0	Arnaldo Abrantes			2h		Lisboa - I	16-07	
10,48	1,3	Yazaldes Nascimento			2h	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06	
10,48	-1,6	Francis Obikwelu			8	Znamensky	Zhukowski - Rus	03-07	
10,49	-1,4	Yazaldes Nascimento			2	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06	
10,50	-0,4	Yazaldes Nascimento			2rC	GGala	Roma-ITA	26-05	
10,50	-3,5	Holder da Silva	SL Benfica	GBS	22-01-88	1h	Caceres - ESP	29-06	10,36-09
10,52	0,5	Arnaldo Abrantes			ex		Lisboa - U	28-05	
10,54	0,0	Arnaldo Abrantes			1		Leiria	22-05	
10,54	1,7	Holder da Silva			2		Caceres - ESP	29-06	
10,55	0,6	Arnaldo Abrantes			1		Viseu	22-06	
10,58	0,9	Carlos Nascimento	Esc Movimento	12-10-94	5rB	GGala	Roma-ITA	26-05	10,79-10
10,58	1,7	Holder da Silva			2s		Lisboa - U	10-06	
10,58	1,7	Carlos Nascimento			3s		Lisboa - U	10-06	
10,61	-1,1	Aucuian Lopes	SL Benfica	GBS	06-03-91	3	Barcelona	22-07	10,48-10
10,62	0,3	André Gorba Biveti	Sporting CP	10-06-92	6	CE Jr	Tallin - EST	22-07	10,66-10
10,63	-2,1	Dany Gonçalves	CS Marítimo	14-03-85	1h		Caceres - ESP	29-06	10,39-09
10,63	1,6	Edi Sousa	Sporting CP	11-07-89	1h	CN23	Guimarães	02-07	10,59-10
10,64	0,0	Yazaldes Nascimento			2		Leiria	22-05	
10,64	-0,3	Holder da Silva			2	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
10,64	1,4	Diogo Antunes	SL Benfica	02-11-92	1	CNJ	Lisboa - U	09-07	11,08-10
10,65	1,7	Ricardo Pacheco	Sporting CP	31-10-83	4s		Lisboa - U	10-06	10,45-02
10,66	1,3	Carlos Nascimento			1	CN Esc	Obidos	21-05	
10,66	2,0	Bruno Fernandes	SL Benfica	26-05-91	1		Lisboa - MP	18-06	10,73-10
10,66	0,0	André Gorba Biveti			1	CN23	Guimarães	02-07	
10,67	0,0	Edi Sousa			2	CN23	Guimarães	02-07	
10,68	1,6	Carlos Nascimento			1		Braga	11-06	
10,68	-0,5	Ricardo Monteiro	SL Benfica	02-10-85	1ex		Lisboa - U	26-06	10,54-10
10,68	1,6	David Lima	CA Bx Banheira	06-09-90	2h	CN23	Guimarães	02-07	
10,69	1,7	Edi Sousa			5		Lisboa - U	10-06	
10,69	0,4	David Lima			1ex		Lisboa - U	26-06	
10,69	-0,7	André Gorba Biveti			3h	CE Jr	Tallin - EST	21-07	
10,70	-2,3	Arnaldo Abrantes			2		Oordegem-BEL	04-06	
10,70	1,7	Dany Gonçalves			3		Caceres - ESP	29-06	
10,70	1,1	Yazaldes Nascimento			1h		Lisboa - I	16-07	
10,70	1,9	Ivo Vital	SL Benfica	09-08-88	1h		Ponte de Sor	16-07	10,65-09/10
10,71	-0,3	Dany Gonçalves			3	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
10,71	0,0	David Lima			3	CN23	Guimarães	02-07	
10,72	-0,2	Holder da Silva			3h	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06	
10,72	2,0	Aucuian Lopes			2		Lisboa - MP	18-06	
10,72	-0,5	Aucuian Lopes			2ex		Lisboa - U	26-06	
10,72	0,0	Aucuian Lopes			4	CN23	Guimarães	02-07	
10,72	1,9	Ricardo Pacheco			4		Lisboa - I	16-07	

10,73	1,8	Carlos Nascimento			1s	CNCI-Ap	Guimarães	28-05	
10,73	-0,6	Carlos Nascimento			1s	ISF	Bydgoszcz - POL	21-06	
10,73	-0,8	André Gorba Biveti			1h		Caceres - ESP	29-06	
10,74	0,0	Aucuiam Lopes			1s		Lisboa - U	10-06	
10,74	0,6	Ricardo Pacheco			2		Viseu	22-06	
10,75	1,4	André Gorba Biveti			2	CNJ	Lisboa - U	09-07	
10,76	1,4	Ricardo Pacheco			3	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	
10,76	1,7	Ricardo Monteiro			6		Lisboa - U	10-06	
10,76	-2,2	Diogo Antunes			1h	CNJ	Lisboa - U	09-07	
10,77	2,0	Edi Sousa			3		Lisboa - MP	18-06	
10,78	1,1	Aucuiam Lopes			ex		Lisboa - U	28-05	
10,78	1,0	Carlos Nascimento			1h		Braga	11-06	
10,78	0,3	David Lima			2h		Birmingham - GBR	19-06	
10,78	-1,3	Carlos Nascimento			1	CNCI-3	Abrantes	25-06	
10,78	1,1	Ricardo Monteiro			2h		Lisboa - I	16-07	
10,78	2,0	André Gorba Biveti			3h		Lisboa - I	16-07	
10,79	-1,4	Holder da Silva			4	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06	
10,79	1,6	Edi Sousa			1h		Lisboa - MP	18-06	
10,79	1,4	David Lima			2		Birmingham - GBR	19-06	
10,79	0,9	Dany Gonçalves			1		Ribeira Brava	22-06	
10,80	0,0	João Ferreira	Sporting CP	20-10-86	3		Leiria	22-05	10,55-08
10,80	?	David Lima			1		Birmingham - GBR	01-06	
10,80	1,3	André Gorba Biveti			5h	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06	
10,80	-0,5	Edi Sousa			3ex		Lisboa - U	26-06	
10,80	-0,5	Ivo Vital			4ex		Lisboa - U	26-06	
10,80	0,0	André Costa	GDRC Coia	09-05-92	5	CN23	Guimarães	02-07	11,40w-10
10,80	0,7	André Gorba Biveti			1h	CN23	Guimarães	02-07	
10,83	1,4	Luis Neves	SL Benfica	22-05-95	4	CNJ	Lisboa - U	09-07	11,36-10
10,84	1,6	Bruno Ferreira	SL Benfica	27-05-90	2h		Lisboa - MP	18-06	10,71-09
10,88	0,0	Tiago Silvestre	SL Benfica	18-06-91	6	CN23	Guimarães	02-07	10,63-10
10,88	-2,2	António Brandão	CCSJ. Madeira	08-09-92	2h	CNJ	Lisboa - U	09-07	10,89-10
10,89	1,6	Paulo Gomes	CA Bx Banheira	93	1		Setubal	11-06	
10,98	1,3	Ricardo Pereira	SL Benfica	04-03-96	2	CN Esc	Obidos	21-05	11,71-10
10,98	1,7	José Viegas	CCSJ. Madeira	01-03-93	2		Luso	11-06	11,13-09
10,99	1,6	Helder Pinto	SC Braga	07-04-93	2		Braga	11-06	11,27-10
11,01	-3,5	Artur Koshchuk	Juv. Vidigalense	UKR	05-03-94	3h	Caceres - ESP	29-06	11,08-10
11,02	0,0	Diogo Marouco	Juv. Vidigalense		27-12-87	1	C. Beiras	24-07	10,85-09
11,03	0,9	Kevin Wilson	SL Benfica		06-01-90	1s	Lisboa - U	10-06	10,92-09
11,05	-0,5	Raul Veloso	CCD Ribeirão		01-10-81	1	Braga	14-05	10,79-03
11,07	-2,2	Ernane Silva	GD S. Domingos	GBS	19-09-92	3h	CNJ	Lisboa - U	09-07
11,08	0,5	Edgar Tavares	GD Independente	CPV	02-01-87	ex	Lisboa - U	28-05	11,05-10
11,08	-0,6	Edgar Batista	Esc Movimento		12-07-91	3h	CN23	Guimarães	02-07
11,09	1,8	Rafael Martins	Gira Sol RC		96	1h	CN Esc	Obidos	21-05
11,09	1,5	Tiago Marto	GA Fátima		05-05-86	Dec	C. Port	Luso	11-06
11,11	0,9	Sérgio Mendes	GD Estreito		09-01-93	2		Ribeira Brava	22-06
11,13	0,4	Ricardo Pinto	JOMA		18-04-93	4ex		Lisboa - U	26-06
11,14	-0,5	Filipe Santos	GD Estreito		25-06-84	7ex		Lisboa - U	26-06
11,14	-0,5	André Marques	UD Zona Alta		20-11-92	1h		Rio Maior	16-07
11,15	1,5	João Barros	Sporting CP	STP	25-05-93	1s		Lisboa - MP	02-04
11,15	0,7	João Gonçalves	AAC Caparica		93	5h	CN23	Guimarães	02-07
11,15	-2,2	Valter Pinto	ADCP Falésia		19-01-93	4h	CNJ	Lisboa - U	09-07
11,18	-1,5	José Pedro Lopes	SL Benfica		23-05-95	2		Lisboa - MP	10-06
11,19	1,7	Samuel Remédios	GA Fátima		24-02-92	Dec	CNJ	Luso	11-06
11,20	-0,1	Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense		01-08-88	3	CNU	Lisboa - U	15-05
11,20	1,6	Miguel Semião	GDRC Coia		05-09-93	3		Setubal	11-06
11,20	-1,3	Wilson Martins	AC Vermoil	CPV	01-03-88	4	CNCI-3	Abrantes	25-06
11,21	-0,6	Nuno Baptista	JOMA		10-04-91	5h	CN23	Guimarães	02-07
11,21	1,7	Francisco Casegas	CAS Manique		07-01-92	3h	CNJ	Lisboa - U	09-07
11,22	1,4	Joaquim Cabral	CR Alturense		17-04-88	Dec		Lagos	22-04
11,23	1,0	Mateus Fortunato	ADL Apelaçõenses	BRA	13-06-95	2h		Lisboa - MP	13-06
11,25	1,5	José Rosa	Sporting CP	CPV	12-01-90	Dec	C. Port	Luso	11-06
11,26	0,7	Marate Tchongo	Bulgaria		17-04-86	7		Turnov-BUL	24-05

11,26	1,3	Sérgio Silva	GRECAS	31-07-92	1s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	11,10w-10
11,26	0,0	Luís Machado	Gira Sol RC	07-07-86	2	C. Beiras	Leiria	24-07	10,83-09
11,27	1,8	Miguel Roque	AA Coimbra	19-04-92	1		Luso	11-06	11,34-10
11,28	1,3	Rui Esteves	AA Coimbra	03-06-91	2s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	11,12-09
11,29	0,0	Rodolfo Varela	CA Seia	20-05-86	ex		Leiria	28-05	

Com vento anti regulamentar

10,15	4,0	Yazaldes Nascimento	SL Benfica	17-04-86	1	C. Port	Lisboa - U	30-07	10,42-07
10,16	4,0	Arnaldo Abrantes	Individual - Lx	27-11-86	2	C. Port	Lisboa - U	30-07	10,19-09
10,41	4,0	Aucuiam Lopes	SL Benfica	GBS 06-03-91	3	C. Port	Lisboa - U	30-07	10,48-10
10,53	4,0	Ricardo Monteiro	SL Benfica	02-10-85	4	C. Port	Lisboa - U	30-07	10,54-10
10,54	4,0	Ivo Vital	SL Benfica	09-08-88	5	C. Port	Lisboa - U	30-07	10,65-09/10
10,54	4,2	Ricardo Pacheco	Sporting CP	31-10-83	3h	C. Port	Lisboa - U	30-07	10,45-02
10,79	4,2	André Costa	GDRC Coia	09-05-92	5h	C. Port	Lisboa - U	30-07	11,40w-10
10,80	4,0	António Brandão	CCSJ. Madeira	08-09-92	1		Aveiro	16-07	10,89-10
10,82	4,8	Ricardo Pereira	SL Benfica	04-03-96	1h	CNjv	Pombal	18-06	11,71-10
10,82	4,7	André Marques	UD Zona Alta	20-11-92	1		Rio Maior	16-07	11,19-10
10,83	6,4	José Viegas	CCSJ. Madeira	01-03-93	1		Aveiro	18-06	11,13-09
10,84	4,8	Pedro Cabral	N Sp. I. Terceira	10-03-93	1		Ponta Delgada	19-03	11,72-10
10,84	4,6	Edgar Batista	Esc Movimento	12-07-91	1s		Maia	06-07	11,06-10
10,84	3,9	Helder Pinto	SC Braga	07-04-93	1	C. Norte	Guimarães	16-07	11,27-10
10,93	3,5	João Gonçalves	AAC Caparica	93	2h	CNJ	Lisboa - U	09-07	11,18w-10
10,94	4,6	Edgar Tavares	GD Independente	CPV 02-01-87	1		Setubal	16-07	11,05-10
10,94	4,5	Diogo Marouco	Juv. Vidigalense	27-12-87	6h	C. Port	Lisboa - U	30-07	10,85-09
10,96	4,8	Henrique Água-Doce	BNS Conceição	25-09-94	2	CNjv	Pombal	18-06	11,65-10
11,00	3,5	José Pedro Lopes	SL Benfica	23-05-95	4h	CNJ	Lisboa - U	09-07	
11,00	4,8	Filipe Santos	GD Estreito	25-06-84	2		Ribeira Brava	15-07	10,76-10
11,02	3,0	Joaquim Cabral	CR Altarens	17-04-88	1		Quarteira	27-02	11,08-09
11,02	4,7	Nuno Cardoso	CN Rio Maior	13-02-82	2		Rio Maior	16-07	10,82-02
11,03	3,2	Edgar Remédios	GA Fátima	05-05-94	1h		Rio Maior	16-07	11,48w-10
11,04	6,4	Sérgio Silva	GRECAS	31-07-92	3		Aveiro	18-06	11,10w-10
11,10	3,3	David Mateus	CRD Santaluziense	91	2		Albufeira	18-06	
11,10	3,4	Nuno Baptista	JOMA	10-04-91	2h		Lisboa - I	16-07	10,87-10
11,11	3,3	Ricardo Pinto	JOMA	18-04-93	3		Albufeira	18-06	11,17-09/10
11,12	4,8	Francisco Villar	UD Zona Alta	94	4	CNjv	Pombal	18-06	11,51-10
11,13	3,9	Gilsson Tavares	Maia AC	CPV 29-08-84	4	C. Norte	Guimarães	16-07	11,01-09
11,16	4,3	Mateus Fortunato	ADL Apelaçenenses	BRA 13-06-95	5	CNjv	Pombal	18-06	11,61-10
11,19	4,6	Diogo Carvalho	CCSJ. Madeira	27-01-88	1h		Aveiro	16-07	11,30-08/09
11,20	2,7	Gracelino Barbosa	AA Coimbra	CPV 01-02-85	2		Maia	08-06	
11,22	4,6	Rodrigo Belo	AA Pinhalnovense	95	3		Setubal	16-07	
11,23	3,6	Luís Machado	Gira Sol RC	07-07-86	1		Luso	16-07	10,83-09
11,24	4,3	Pedro Fontes	ACR Zona Azul	08-06-88	1	C. Alent	Elvas	07-05	11,05-06
11,24	3,4	Pedro Semedo	Gira Sol RC	GBS 23-09-86	3		Maia	16-04	11,24w-10
11,26	4,6	João Pinto	Inglese FC	93	5h		Lisboa - MP	18-06	
11,26	4,4	Miguel Roque	AA Coimbra	19-04-92	2		Luso	16-07	11,34-10
11,26	3,9	Eduardo Sá	CCD Ribeirão	95	5	C. Norte	Guimarães	16-07	
11,28	3,9	Cláudio Gonçalves	Spiridon Gaia	91	6	C. Norte	Guimarães	16-07	11,38w-10
11,29	3,7	Sérgio Carmo	CA Mazarefes	90	2h	C. Norte	Guimarães	16-07	
11,29	2,3	Bruno Andrade	SL Benfica	28-02-92	3h		Lisboa - I	16-07	11,51-10
11,29	2,7	João Gradiz	BNS Conceição	02-05-89	ex		Setubal	16-07	11,07-08

Sem medição de vento

10,56		Arnaldo Abrantes	Individual - Lx	27-11-86	2s	CNU	Lisboa - U	15-05	10,19-09
10,79		Marcos Chuva	SL Benfica	08-08-89	ex	CNU	Lisboa - U	15-05	10,71-09
11,10		Bruno Gualberto	Juv. Vidigalense	01-08-88	1s	CNU	Lisboa - U	15-05	10,90-07

200 m– 22,30 – 23,00

20,61	0,8	Arnaldo Abrantes	Individual - Lx	27-11-86	2s		La Chaux de Fond	03-07	20,48-07
20,82	0,0	Francis Obikwelu	Sporting CP	22-11-78	1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	19,84-99
20,87	1,3	Yazaldes Nascimento	SL Benfica	17-04-86	1	C. Port	Lisboa - U	31-07	21,04-07
20,90	0,0	Arnaldo Abrantes			1		Oordegem-BEL	04-06	

20,94	0,0	Yazaldes Nascimento			2	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
20,98	1,3	Arnaldo Abrantes			2	C. Port	Lisboa - U	31-07	
21,03	-2,4	Francis Obikwelu			2	ECCC	V.R. Sto. António	29-05	
21,10	-0,7	Arnaldo Abrantes			7h	C. Mundo	Daegu - KOR	02-09	
21,10	-0,1	Yazaldes Nascimento			5		Tanger - MAR	18-09	
21,13	0,7	Arnaldo Abrantes			2	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06	
21,23	0,5	David Lima	CA Bx Banheira	06-09-90	2		Birmingham - GBR	23-07	21,75-09
21,27	0,7	Arnaldo Abrantes			1s		Viseu	22-06	
21,34	-2,8	Arnaldo Abrantes			5s	CE Eq	Estocolmo - SWE	19-06	
21,41	1,5	David Lima			2		Birmingham - GBR	19-06	
21,43	1,6	Bruno Fernandes	SL Benfica	26-05-91	1		Lisboa - MP	19-06	21,39i-10
21,44	1,7	David Lima			1	CN23	Guimarães	03-07	
21,48	i	Yazaldes Nascimento			1s	CNCI-1	Pombal	13-02	
21,64	1,4	André Gorba Biveti	Sporting CP	10-06-92	1	CNJ	Lisboa - U	10-07	21,80-10
21,67	-1,9	David Lima			1	CNCI-3	Abrantes	26-06	
21,68	i	João Ferreira	Sporting CP	20-10-86	1	C. Port	Pombal	27-02	21,03-08
21,69	0,3	David Lima			4h		Bedford - GBR	17-07	
21,77	0,6	Bruno Fernandes			1h		Lisboa - MP	19-06	
21,78	-0,8	Yazaldes Nascimento			1s		Guarda	08-07	
21,81	0,0	Dany Gonçalves	CS Marítimo	14-03-85	3	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	21,44-09
21,82	-0,7	Holder da Silva	SL Benfica	GBS 22-01-88	8h	C. Mundo	Daegu - KOR	02-09	21,01-09
21,86	i	Edi Sousa	Sporting CP	11-07-89	1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	21,73-08/10
21,87	0,7	Ricardo Pacheco	Sporting CP	31-10-83	2s		Viseu	22-06	21,26-02
21,87	1,7	Edi Sousa			2	CN23	Guimarães	03-07	
21,94	0,0	Edi Sousa			1s		Lisboa - I	16-01	
21,95	-3,4	Yazaldes Nascimento			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
21,95	1,3	André Costa	GDRC Coia	09-05-92	3	C. Port	Lisboa - U	31-07	
21,96	-0,2	Carlos Nascimento	Esc Movimento	12-10-94	1		Braga	12-06	21,90-10
21,96	1,4	Luis Neves	SL Benfica	22-05-95	2	CNJ	Lisboa - U	10-07	23,01-10
21,97	1,3	Ivo Vital	SL Benfica	09-08-88	4	C. Port	Lisboa - U	31-07	21,73-09
21,98	1,7	André Costa			3	CN23	Guimarães	03-07	
21,99	2,0	Luis Neves			1		Lisboa - MP	11-06	
22,00	1,7	Ancuam Lopes	SL Benfica	GBS 06-03-91	4	CN23	Guimarães	03-07	21,73-10
22,01	1,6	Luis Neves			3h	FOJE	Trabzon - Tur	27-07	
22,03	i	Edi Sousa			1s	CN23	Pombal	06-02	
22,06	i	Carlos Pinheiro	Sporting CP	24-03-88	2	C. Port	Pombal	27-02	21,95-10
22,11	0,0	Ricardo Monteiro	SL Benfica	02-10-85	2s		Lisboa - I	16-01	21,78-09
22,14	1,0	André Gorba Biveti			1h	CNJ	Lisboa - U	10-07	
22,14	1,0	Luis Neves			2h	CNJ	Lisboa - U	10-07	
22,14	-1,5	André Gorba Biveti			5h	CE Jr	Tallin - EST	23-07	
22,14	1,3	Diogo Marouco	Juv. Vidigalense	27-12-87	5	C. Port	Lisboa - U	31-07	22,11-09
22,16	1,4	André Marques	UD Zona Alta	20-11-92	3	CNJ	Lisboa - U	10-07	22,27-10
22,17	i	Carlos Nascimento			1	CNjv	Pombal	23-01	
22,17	1,9	André Costa			1h		Setubal	12-06	
22,17	0,9	Carlos Pinheiro			1s		Castelo de Vide	02-07	
22,20	i	Carlos Pinheiro			1h	C. Port	Pombal	27-02	
22,21	1,6	Bruno Ferreira	SL Benfica	27-05-90	2		Lisboa - MP	19-06	21,54-09
22,21	0,7	André Costa			3		Viseu	22-06	
22,22	-1,5	Dany Gonçalves			1		Ribeira Brava	16-01	
22,22	0,0	Diogo Marouco			4	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
22,22	0,7	Diogo Marouco			2s		Castelo de Vide	02-07	
22,22	-0,8	Ancuam Lopes			2s		Guarda	08-07	
22,23	i	João Ferreira			2s	CNCI-1	Pombal	13-02	
22,25	2,0	Luis Neves			1s	CNjv	Pombal	19-06	
22,27	i	Diogo Santos	Juv. Vidigalense	03-05-91	2h	C. Port	Pombal	27-02	22,08i-10
22,28	-1,2	Dany Gonçalves			1		Ribeira Brava	16-07	
22,35	1,4	Ernane Silva	GD S. Domingos	GBS 19-09-92	4	CNJ	Lisboa - U	10-07	23,18-10
22,37	2,0	Ricardo Pereira	SL Benfica	04-03-96	2		Lisboa - MP	11-06	
22,38	1,3	Edgar Tavares	GD Independente	CPV 02-01-87	6	C. Port	Lisboa - U	31-07	22,14-10
22,39	i	Filipe Santos	GD Estreito	25-06-84	2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	21,43-07
22,43	1,6	Helder Pinto	SC Braga	07-04-93	2h	CNJ	Lisboa - U	10-07	
22,45	1,6	Kevin Wilson	SL Benfica	06-01-90	4		Lisboa - MP	19-06	22,36-09

22,48	-0,3	Pedro Bernardo	Individual - Lx		12-05-89	2h		Lisboa - I	16-01	22,82-07
22,48	1,6	José Viegas	CCSJ. Madeira		01-03-93	3h	CNJ	Lisboa - U	10-07	22,90-10
22,52	1,4	Bruno Andrade	SL Benfica		28-02-92	5	CNJ	Lisboa - U	10-07	23,12-10
22,54	0,0	Cristian Rosa	CN Rio Maior		16-04-95	2s		Leiria	23-06	23,28-10
22,58	i	Gracelino Barbosa	AA Coimbra	CPV	01-02-85	1s	CNCI-1	Pombal	13-02	22,83-10
22,59	2,0	Filipe Cunha	SL Benfica		15-07-94	3s	CNjv	Pombal	19-06	23,26i-10
22,59	1,3	Edgar Batista	Esc Movimento		12-07-91	8	C. Port	Lisboa - U	31-07	22,34-10
22,67	-2,0	Sérgio Silva	GRECAS		31-07-92	1	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	22,39-10
22,68	1,0	Raul Veloso	CCD Ribeirão		01-10-81	1s	CNCI-Ap	Guimarães	29-05	22,27-03/08
22,69	i	Tiago Silvestre	SL Benfica		18-06-91	2s	CN23	Pombal	06-02	22,57-09
22,69	0,8	João Moniz	Juv. Vidigalense		17-11-94	2s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	23,36-10
22,71	0,8	Wilson Martins	AC Vermoil	CPV	01-03-88	3s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	
22,73	1,0	Gilsson Tavares	Maia AC	CPV	29-08-84	2s	CNCI-Ap	Guimarães	29-05	22,23-09
22,77	i	Emanuel Neves	SL Benfica		13-03-90	1s		Braga	22-01	22,04-09
22,80	0,0	David Mateus	CRD Santaluziense		91	1s		Faro	25-05	
22,80	1,6	João Barros	Sporting CP	STP	25-05-93	5		Lisboa - MP	19-06	24,05-10
22,81	2,0	Henrique Água-Doce	BNS Conceição		25-09-94	4s	CNjv	Pombal	19-06	23,71w-10
22,84	1,1	José Pedro Lopes	SL Benfica		23-05-95	1h		Lisboa - MP	22-06	
22,85	i	André Jordão	NDC Gouveia		27-06-89	4h	C. Port	Pombal	27-02	22,36-09
22,86	0,0	António Brandão	CCSJ. Madeira		08-09-92	2		Luso	12-06	22,47-10
22,87	1,5	Rafael Martins	Gira Sol RC		96	1		Coimbra	19-06	
22,88	0,9	Francisco Villar	UD Zona Alta		94	3s		Castelo de Vide	02-07	
22,88	0,1	Miguel Roque	AA Coimbra		19-04-92	2s	C. Beiras	Leiria	24-07	22,97-09
22,90	2,0	Artur Koshchuk	Juv. Vidigalense	UKR	05-03-94	5s	CNjv	Pombal	19-06	22,55-10
22,91	0,8	Rodolfo Varela	CA Seia		20-05-86	4s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	22,46i-09
22,92	-2,0	João Ramos	AA Coimbra	BRA	24-06-86	2	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	
22,94	1,6	Miguel Cabral	CA Seia		15-04-94	5h	CNJ	Lisboa - U	10-07	23,06-10
22,97	0,3	Joaquim Cabral	CR Alturense		17-04-88	1	G. Viegas	Faro	22-01	22,82-08
22,98	1,6	Aliu Candé	JOMA		06-03-91	6		Lisboa - MP	19-06	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

22,87	-0,4	André Jordão	NDC Gouveia	27-06-89	1		Seia	18-12	22,36-09
22,41	0,0	Filipe Santos	GD Estreito	25-06-84	5	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	21,43-07

Com vento anti regulamentar

21,05	3,5	David Lima	CA Bx Banheira	06-09-90	4		Loughborough	22-05	21,75-09	
21,38	2,1	Jorge Paula	SL Benfica	08-10-84	2s		Donnas - Ita	03-07	21,98-04	
21,40	3,4	João Ferreira	Sporting CP	20-10-86	1		Lisboa - I	17-07	21,03-08	
21,63	4,2	André Costa	GDRC Coia	09-05-92	1		Setubal	17-07		
21,70	3,1	Ricardo Monteiro	SL Benfica	02-10-85	1		Albufeira	18-06	21,78-09	
21,81	2,4	Carlos Pinheiro	Sporting CP	24-03-88	1s		Abrantes	12-06	21,95-10	
21,90	2,4	Ivo Vital	SL Benfica	09-08-88	2s		Abrantes	12-06	21,73-09	
22,00	2,4	Diogo Marouco	Juv. Vidigalense	27-12-87	3s		Abrantes	12-06	22,11-09	
22,02	3,3	António Brandão	CCSJ. Madeira	08-09-92	1		Aveiro	17-07	22,47-10	
22,04	2,4	André Marques	UD Zona Alta	20-11-92	4s		Abrantes	12-06	22,27-10	
22,07	4,2	Edgar Tavares	GD Independente	CPV	02-01-87	2	Seixal	17-07	22,14-10	
22,15	5,4	José Viegas	CCSJ. Madeira	01-03-93	1		Aveiro	19-06	22,90-10	
22,22	4,5	Ernane Silva	GD S. Domingos	GBS	19-09-92	1	Lisboa - MP	22-06	23,18-10	
22,30	5,7	Gracelino Barbosa	AA Coimbra	CPV	01-02-85	1	Póvoa de Varzim	22-06	22,83-10	
22,31	4,5	José Pedro Lopes	SL Benfica	23-05-95	2		Lisboa - MP	22-06		
22,31	3,6	Helder Pinto	SC Braga	07-04-93	1	C. Norte	Guimarães	17-07	23,49-10	
22,37	5,4	Sérgio Silva	GRECAS	31-07-92	2		Aveiro	19-06	22,39-10	
22,46	3,6	Edgar Batista	Esc Movimento	12-07-91	2	C. Norte	Guimarães	17-07	22,34-10	
22,48	3,4	Bruno Andrade	SL Benfica	28-02-92	3		Lisboa - I	17-07	23,12-10	
22,54	3,1	Paulo Pinto	C Bf. Faro	13-05-91	1		Albufeira	18-06		
22,55	3,6	Gilsson Tavares	Maia AC	CPV	29-08-84	3	C. Norte	Guimarães	17-07	22,23-09
22,59	3,1	David Mateus	CRD Santaluziense	91	3		Albufeira	18-06		
22,60	3,4	João Barros	Sporting CP	STP	25-05-93	4	Lisboa - I	17-07	24,05-10	
22,65	2,4	Wilson Martins	AC Vermoil	CPV	01-03-88	6s	Abrantes	12-06		
22,76	2,4	Henrique Água-Doce	BNS Conceição	25-09-94	7s		Abrantes	12-06	23,08w-10	
22,77	5,4	André Simões	ADRE Palhaça	06-08-93	3		Aveiro	19-06		
22,78	5,9	Filipe Santos	Sporting CP	17-04-93	1		Lisboa - MP	18-12		

22,78	4,2	Yannick Medina	GR Qt. Lomba	24-10-91	3		Setubal	17-07	
22,82	3,6	Francisco Évora	C+S Lavra	11-12-91	4	C. Norte	Guimarães	17-07	23,41-10
22,84	2,2	Nuno Cardoso	CN Rio Maior	13-02-82	1s		Castelo de Vide	02-07	22,09-02
22,86	4,9	Francisco Villar	UD Zona Alta	94	1s		Abrantes	12-06	
22,86	5,4	Eliseu Ribeiro	CCSJ. Madeira	08-02-92	4		Aveiro	19-06	22,86w-10
22,87	2,1	Hugo Cavaco	ACAPO	93	1s		Seixal	09-01	
22,87	2,9	Sérgio Mendes	GD Estreito	09-01-93	1		Ribeira Brava	29-06	23,45-10
22,87	6,5	Fábio Weber	Sporting CP	26-05-94	ex		Setubal	17-07	
22,88	4,9	Aliu Candé	JOMA	06-03-91	2s		Abrantes	12-06	
22,90	4,5	Ricardo Garcia	ACR Mealhada	25-04-93	4		Lisboa - MP	22-06	
22,90	2,9	Luís Gonçalves	CS Marítimo	12-10-87	1h		Lisboa - I	17-07	22,72-09
22,93	4,2	Rodrigo Belo	AA Pinhalnovense	95	4		Setubal	17-07	
22,98	3,3	Cláudio Ferreira	CCSJ. Madeira	24-08-92	3		Aveiro	17-07	
23,00	2,4	Carlos Lopes	GDRC Coia	13-03-83	2s		Seixal	09-01	

300 m – 37,00

34,73		Luis Neves	SL Benfica	22-05-95	1s	OJ	Leiria	04-06	
35,24		Cristian Rosa	CN Rio Maior	16-04-95	2	CNjv	Pombal	18-06	36,61-10
35,27		Carlos Nascimento	Esc Movimento	12-10-94	2s	OJ	Leiria	04-06	37,06-10
35,30		João Moniz	Juv. Vidigalense	17-11-94	3s	OJ	Leiria	04-06	36,43-10
35,42		Bruno Andrade	SL Benfica	CPV 28-02-92	1s		Lisboa - MP	11-12	36,02-09
35,68		Fábio Weber	Sporting CP	26-05-94	1		Lisboa - MP	10-06	
35,83		Miguel Cabral	CA Seia	15-04-94	Oct		Luso	14-05	36,00-10
35,91		Emanuel Neves	SL Benfica	13-03-90	1		Maia	23-01	36,06-08
35,99		Cesar Pedreira	NA Cucujães	20-08-87	1s		Lisboa - MP	11-12	34,99-07
36,41		Jorge Batista	ADRE Palhaça	06-06-91	1		Aveiro	01-12	37,66-10
36,46	i	Gracelino Barbosa	AA Coimbra	CPV 01-02-85	1s		Braga	11-12	36,70-10
36,61		Natanael Mendonça	AAC Caparica	94	1		Sobreda	14-05	
36,62		Hugo Silva	CS Marítimo	04-01-91	1		Machico	18-12	36,54-10
36,62		Daniel Reis	C Spiridon Gaia	03-01-95	3	CNjv	Pombal	18-06	
36,63		Roberto Nobrega	ADR Agua Pena	31-05-92	2		Machico	18-12	35,81-09
36,75		Belarmino Silva	ADR Agua Pena	03-05-94	5s	OJ	Leiria	04-06	38,65-10
36,91		João Simões	CCD Ribeirão	94	1		Braga	14-05	
36,94		Rodrigo Belo	AA Pinhalnovense	95	1s	OJ	Leiria	04-06	
36,96		Filipe Cunha	SL Benfica	15-07-94	1s		Lisboa - MP	16-04	38,08-10

400 m– 49,00 – 52,00

46,69		João Ferreira	Sporting CP	20-10-86	1s	C. Port	Lisboa - U	30-07	46,66-09
46,88		Yoel Tapia	Sporting CP	DOM 11-09-84	5	ECCC	V.R. Sto. António	28-05	45,76-10
46,89		Jorge Paula	SL Benfica	08-10-84	2s	C. Port	Lisboa - U	30-07	47,57-09
47,03		Jorge Paula			1	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
47,04		Jorge Paula			ex	CNU	Lisboa - U	15-05	
47,41		João Ferreira			1s	V. Tavares	Faro	23-07	
47,65		João Ferreira			5s	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06	
48,00	i	João Ferreira			1s	C. Port	Pombal	26-02	
48,04		João Ferreira			1s		Lisboa - I	16-07	
48,05	i	João Ferreira			ex	CNU	Pombal	19-02	
48,15		João Ferreira			1		Lisboa - I	29-06	
48,17	i	Jorge Paula			2s	C. Port	Pombal	26-02	
48,18		João Ferreira			1s		Lisboa - U	10-06	
48,20		João Ferreira			1		Guarda	08-07	
48,21	i	João Ferreira			1s	CNCI-1	Pombal	12-02	
48,28	i	João Ferreira			1s		Pombal	20-02	
48,35		Carlos Pinheiro	Sporting CP	24-03-88	2s		Lisboa - U	10-06	48,65-10
48,39		António Rodrigues	Sporting CP	25-09-88	2	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	47,20-09
48,52	i	Jorge Paula			2s		Pombal	20-02	
48,57	i	António Rodrigues			3s	C. Port	Pombal	26-02	
48,60	i	Carlos Pinheiro			4s	C. Port	Pombal	26-02	
48,64		Carlos Pinheiro			2		Lisboa - I	29-06	
48,71		António Rodrigues			3s	C. Port	Lisboa - U	30-07	

48,83	i	António Rodrigues			1s	Taça FPA	Pombal	08-01	
48,84	i	Jorge Paula			2s	CNCI-1	Pombal	12-02	
48,86		Paulo Pinto	C Bf. Faro	13-05-91	1	CNCI-3	Abrantes	25-06	48,43-10
48,88		António Rodrigues			1	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	
48,88		Carlos Pinheiro			7	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06	
48,88		Paulo Pinto			4s	C. Port	Lisboa - U	30-07	
48,91		Paulo Pinto			3s		Lisboa - U	10-06	
48,93	i	João Ferreira			1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
48,93	i	Carlos Pinheiro			3s		Pombal	20-02	
48,95		Carlos Pinheiro			1s	MP Costa	Alcanena	04-06	
48,97		António Rodrigues			1		Seia	18-12	
48,97		João Ferreira			1		Lisboa - I	15-01	
49,01		Paulo Pinto			1	CN23	Guimarães	02-07	
49,03		João Ferreira			1	CNU	Lisboa - U	15-05	
49,05		André Marques	UD Zona Alta	20-11-92	1s	CNJ	Lisboa - U	09-07	50,48-10
49,09		José Miranda	SL Benfica	22-08-91	4s		Lisboa - U	10-06	48,33-10
49,12		Pedro Fontes	ACR Zona Azul	08-06-88	1s	C. Port	Lisboa - U	30-07	49,50-10
49,13		Bruno Fernandes	SL Benfica	26-05-91	2	CN23	Guimarães	02-07	48,7m-10
49,25		Diogo Santos	Juv. Vidigalense	03-05-91	2s	C. Port	Lisboa - U	30-07	49,45-09
49,29		Naiel Almeida	JOMA	STP 20-10-86	3		Guarda	08-07	48,85-07
49,29		Fábio Weber	Sporting CP	26-05-94	3s	C. Port	Lisboa - U	30-07	
49,31		Edivaldo Monteiro	CA Bx Banheira	28-04-76	2	CNCI-3	Abrantes	25-06	47,52-06
49,34	i	Emanuel Neves	SL Benfica	13-03-90	1s	C. Port	Pombal	26-02	49,42-09
49,48		Bruno Andrade	SL Benfica	28-02-92	4s	C. Port	Lisboa - U	30-07	49,70-10
49,49		Gracelino Barbosa	AA Coimbra	CPV 01-02-85	2	CNCI-2	Lisboa - U	25-06	50,63-10
49,59	i	João Brás	SCU Torreense	13-08-89	3s	C. Port	Pombal	26-02	50,38-10
49,86		Sérgio Duro	GDRC Coia	19-02-80	2s		Lisboa - U	10-06	46,77-04
49,88		Jorge Batista	ADRE Palhaça	06-06-91	3	CNCI-3	Abrantes	25-06	49,17-10
49,98		Sérgio Silva	GRECAS	31-07-92	1		Luso	11-06	50,13-10
49,99		Pedro Semedo	Gira Sol RC	GBS 23-09-86	3	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	49,17-08
50,19		João Moniz	Juv. Vidigalense	17-11-94	4	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	54,33i-10
50,28		Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	Dec	ECCE-2	Ribeira Brava	02-07	49,94-10
50,36		Cristian Rosa	CN Rio Maior	16-04-95	4	CNCI-3	Abrantes	25-06	
50,37		Roberto Nobrega	ADR Agua Pena	31-05-92	1		Ribeira Brava	15-01	50,49-09
50,44		Hugo Silva	CS Maritimo	04-01-91	5	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	50,61-10
50,45	i	José Martins	Gira Sol RC	28-04-86	5s	CNU	Pombal	19-02	50,43-08
50,49		David Mateus	CRD Santaluziense	91	5s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	
50,51		Miguel Cabral	CA Seia	15-04-94	6	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	51,52-10
50,51		Miguel Roque	AA Coimbra	19-04-92	1s	CNJ	Lisboa - U	09-07	50,13-09
50,54		Fábio Gonçalves	SL Benfica	26-01-90	6s		Lisboa - U	10-06	48,89-09
50,67		Hugo Coutinho	AA Pinhalnovense	12-03-93	4s	CNJ	Lisboa - U	09-07	50,78-10
50,75		Paulo Lima	ADR Agua Pena	93	1		Ribeira Brava	06-07	
50,76		Artur Paulino	CIA Ilha Azul	06-06-85	3	CNCI-2	Lisboa - U	25-06	51,35-08
50,77	i	Eliseu Ribeiro	CCSJ. Madeira	08-02-92	1s	CNU	Pombal	19-02	50,86-10
50,84		Ricardo Lima	Sporting CP	02-01-85	4s		Lisboa - U	10-06	48,99-04
50,84		Luís Gonçalves	CS Maritimo	12-10-87	ex		Lisboa - I	16-07	49,80-10
50,85		Cristiano Silva	CRCD Luzense	10-05-85	1		Faro	02-07	50,76-09
50,88		Yannick Medina	GR Qt. Lomba	24-10-91	2s		Sobreda	17-06	50,64-10
50,92		Nivaldo Mendes	Sporting CP	88	3s		Lisboa - I	16-07	
50,97		Renato Silva	SL Benfica	22-08-81	ex	C. Norte	Guimarães	16-07	49,20-03
51,02	i	André Jordão	NDC Gouveia	27-06-89	5s	C. Port	Pombal	26-02	50,41-07
51,02		Filipe Santos	GD Estreito	25-06-84	7	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	48,30-08
51,20		Francisco Évora	C+S Lavra	11-12-91	3s		Maia	06-07	51,42-10
51,32		Cesar Pedreira	NA Cucujães	20-08-87	2		Aveiro	15-01	49,31-07
51,33		José Araújo	CCD Ribeirão	13-01-83	4	CNCI-2	Lisboa - U	25-06	50,71-10
51,36		Miguel Moreira	SL Benfica	04-02-91	1s		Leiria	22-05	52,5m-10
51,36		Daniel Fortes	GR Qt. Lomba	29-05-91	1s	MP Costa	Alcanena	04-06	
51,36		Cristiano Carreira	Juv. Vidigalense	04-03-90	1s		Póvoa de Varzim	22-06	49,88-10
51,37		David Inácio	JD Almansor	25-03-82	1s	V. Tavares	Faro	23-07	50,08-05
51,45		Amandio Leite	C Spiridon Gaia	90	1s		Maia	06-07	
51,48		Edgar Remédios	GA Fátima	05-05-94	5	CNCI-3	Abrantes	25-06	
51,48		Rui Matos	GRECAS	09-09-92	5	CNCI-2	Lisboa - U	25-06	51,44-09

51,51	Pedro Alexandre Santos	C Bf. Ch. Caparica	12-04-95	1s		Setubal	16-07	
51,53	Thibaut Junqueira	NDA Pombal	17-02-92	4s		Leiria	22-05	51,27i-10
51,58	Ricardo Pinto	JOMA	18-04-93	2s	V. Tavares	Faro	23-07	
51,64	Samuel Remédios	GA Fátima	24-02-92	Dec	CNJ	Luso	11-06	51,87-10
51,69	i Fernando Almeida	Gira Sol RC	06-01-87	1s		Pombal	20-02	49,85-09
51,76	Gilsson Tavares	Maia AC	CPV 29-08-84	3	C. Norte	Guimarães	16-07	51,15-10
51,77	Wilson Barros	ADR Agua Pena	94	4		Ribeira Brava	06-07	
51,86	Francisco Cordoeiro	Esc Movimento	09-05-92	2s		Maia	06-07	
51,93	Pedro Novais	EBPG Sampaio	20-07-93	1		Braga	02-04	
51,93	Rui Leite	CCSJ. Madeira	31-12-89	ex		Braga	11-06	51,89-10
52,00	Alexandre Marques	C+S Lavra	11-10-94	1		Braga	11-06	
52,01	Bruno Marques	N Sp. Faro	30-04-92	1		Quarteira	18-12	51,10-10

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

51,06	Eliseu Ribeiro	CCSJ. Madeira	08-02-92	8	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	50,86-10
49,84	João Brás	SCU Torreense	13-08-89	5s	C. Port	Lisboa - U	30-07	50,38-10
51,17	José Martins	Gira Sol RC	28-04-86	2		Luso	16-07	50,43-08

500 m – 1.07,0

1.05,24	Paulo Pinto	C Bf. Faro	13-05-91	1		Faro	01-12	
---------	-------------	------------	----------	---	--	------	-------	--

800 m – 1.53,0 – 1.57,0

1.49,52	António Rodrigues	Sporting CP	25-09-88	1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	1.50,31-10
1.49,73	António Rodrigues			5	ECCC	V.R. Sto. António	29-05	
1.50,26	Renato Silva	SL Benfica	22-08-81	2	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	1.48,74-03
1.50,30	Helio Fumo	GD Estreito	11-02-83	3	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	1.50,06-09
1.50,45	António Rodrigues			11	CE Eq	Estocolmo - SWE	19-06	
1.50,50	António Rodrigues			1ex		Braga	21-05	
1.50,63	i António Rodrigues			1		Pombal	20-02	
1.50,72	i Fernando Silva	Sporting CP	23-08-82	2s		Pombal	20-02	1.50,66-10
1.50,91	i Jorge Batista	ADRE Palhaça	06-06-91	3s		Pombal	20-02	1.50,94-10
1.50,92	Renato Silva			5		Caceres - ESP	29-06	
1.50,99	Jorge Batista			6		Caceres - ESP	29-06	
1.51,04	Emanuel Rolim	SL Benfica	03-01-93	3	Bauhauns	Mannheim - Ale	03-07	1.54,52-10
1.51,19	António Rodrigues			1s	C. Port	Lisboa - U	31-07	
1.51,25	i João Brás	SCU Torreense	13-08-89	4s		Pombal	20-02	1.50,52-10
1.51,40	i António Rodrigues			1s	C. Port	Pombal	27-02	
1.51,48	Miguel Moreira	SL Benfica	04-02-91	2s	C. Port	Lisboa - U	31-07	1.51,81-10
1.51,49	i João Brás			2	C. Port	Pombal	27-02	
1.51,50	Jorge Batista			ex		Lisboa - I	23-07	
1.51,62	Jorge Batista			3s	C. Port	Lisboa - U	31-07	
1.51,77	i Bruno Moreira	JOMA	08-03-87	5		Pombal	20-02	1.51,62i-10
1.51,78	Bruno Moreira			4s	C. Port	Lisboa - U	31-07	
1.51,81	Fernando Silva			5s	C. Port	Lisboa - U	31-07	
1.51,85	i José Martins	Gira Sol RC	28-04-86	6s		Pombal	20-02	1.52,37-10
1.51,91	Miguel Moreira			1	V. Tavares	Faro	23-07	
1.51,92	i João Brás			ex		Pombal	19-12	
1.51,97	António Rodrigues			1		Guarda	08-07	
1.52,00	i Bruno Moreira			3	C. Port	Pombal	27-02	
1.52,01	i Renato Silva			4	C. Port	Pombal	27-02	
1.52,1	Fernando Silva			1		Lisboa - MP	12-02	
1.52,22	Bruno Moreira			2		Guarda	08-07	
1.52,23	João Brás			1		Lisboa - I	17-07	
1.52,29	José Martins			4	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
1.52,30	Miguel Moreira			1s	CN23	Guimarães	03-07	
1.52,34	Jorge Batista			1s		Lisboa - MP	08-05	
1.52,36	i Fernando Silva			5	C. Port	Pombal	27-02	
1.52,43	Jorge Batista			2s	CN23	Guimarães	03-07	
1.52,53	Renato Silva			1		Braga	18-06	
1.52,60	Ricardo Paixão	SL Benfica	01-04-86	2	V. Tavares	Faro	23-07	1.51,77-09
1.52,63	Jorge Batista			1s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	

1.52,65		Cristiano Silva	CRCD Luzense		10-05-85	ex		Lisboa - I	17-07	1.52,90-09
1.52,65		Fernando Silva				2		Lisboa - I	17-07	
1.52,68		Ricardo Paixão				6s	C. Port	Lisboa - U	31-07	
1.52,71		João Brás				1		Lisboa - I	29-06	
1.52,75		Miguel Moreira				2		Lisboa - I	29-06	
1.52,82		António Rodrigues				1		Maia	08-06	
1.52,82		João Brás				3s	CN23	Guimarães	03-07	
1.52,83	i	António Rodrigues				1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
1.52,86		José Campos	CF Belenenses	ANG	12-07-90	1	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	1.55-05-10
1.52,87		António Rodrigues				1		Seia	15-01	
1.52,95	i	Cristiano Silva				2rB		Sevilha	11-02	
1.52,97		Ricardo Paixão				3		Lisboa - I	17-07	
1.52,99		João Brás				1		Lisboa - I	23-07	
1.53,00		Cristiano Silva				3	V. Tavares	Faro	23-07	
1.53,37		Rui Pinto	SL Benfica		18-11-92	1ex		Braga	15-05	1.56,12-09
1.53,41	i	Fábio Gonçalves	SL Benfica		26-01-90	2s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	1.49,18-09
1.53,52		Hugo Coutinho	AA Pinhalnoven		12-03-93	ex		Lisboa - I	23-07	1.55,3-10
1.53,55		Pedro Alexandre Santos	C Bf. Ch. Caparica		12-04-95	ex		Lisboa - I	23-07	1.57,42-10
1.53,61		Paulo Pinto	C Bf. Faro		13-05-91	1		Quarteira	20-07	1.55,26-09
1.54,06	i	Diego Manjate	SST SJ Madeira	MOZ	16-08-91	1s	C. Port	Pombal	27-02	1.54,80-09
1.54,07		Guilherme Pinto	SFRA Amadora		94	5		Lisboa - I	17-07	
1.54,29		Ricardo Fernandes	Juv. Vidigalense		04-07-91	5	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	1.55,26-10
1.54,65		Bruno Albuquerque	Sporting CP		10-01-89	4s	CN23	Guimarães	03-07	1.52,14-09
1.54,79		Nicolas Santos	AFI Semana		90	1		Aveiro	19-06	
1.55,26	i	Osvaldo Terra	CIA Ilha Azul		78	2s	C. Port	Pombal	27-02	1.54,99-09
1.55,46		Marco Oliveira	CCD Ribeirão		30-09-90	1		Braga	09-07	1.56,79-10
1.55,62	i	Celso Pinto	JOMA		22-10-84	3s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	1.52,00-08
1.55,63		João Pires	Cyclones AC		09-03-92	1		Viseu	22-06	2.01,49-10
1.55,73		Luís Fernandes	Maratona CP		11-12-93	2		Lisboa - I	23-07	1.56,87-10
1.55,8		Samuel Barata	GDAC Bouça		19-07-93	1		Covilhã	19-07	1.55,35-10
1.55,80	i	João Leal	Juv. Vidigalense		04-04-91	4s	C. Port	Pombal	27-02	1.55,82-10
1.55,84		Adrião Rodrigues	NA Cucujães		16-03-93	1s	CNCI-Ap	Guimarães	29-05	2.00,83-10
1.56,06		Nivaldo Mendes	Sporting CP		88	3		Lisboa - I	23-07	
1.56,27		Ruben Felizardo	CA Seia		17-06-91	3s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	1.57,67-10
1.56,31		José João Santos	SL Benfica		30-07-93	3		Lisboa - MP	19-06	
1.56,36	i	Thibaut Junqueira	NDA Pombal		17-02-92	1		Pombal	16-01	1.54,32-10
1.56,37		Pedro Braz Correia	CR Praia Salema		86	3		Quarteira	20-07	
1.56,50	i	Hugo Almeida	CCSJ. Madeira		01-09-88	5	CNCI-1	Pombal	13-02	1.56,64-08
1.56,51		Sérgio Teixeira	C Spiridon Gaia		24-02-94	1		Maia	06-07	1.56,84-10
1.56,63		João Bernardo	Gira Sol RC		06-09-93	4s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	1.57,72-10
1.56,69		Francisco Rodrigues	SC Braga		24-05-95	2	FISEC	Lisboa - U	09-07	
1.56,78		Rui Sousa	CUA Benaventense		21-11-89	5	V. Tavares	Faro	23-07	1.59,02i-08
1.56,82		Eusébio Oliveira	AD Amarante		20-07-93	1		Maia	17-04	1.55,73-10
1.56,83		Paulo Lima	ADR Agua Pena		93	3	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	
1.56,90		Luís Rações	Gira Sol RC		28-01-76	2	C. Beiras	Leiria	24-07	1.53,8-02
1.56,93		Bruno Varela	Nucleo Oeiras	CPV	30-10-94	1s		Lisboa - MP	08-05	2.00,5-10
1.56,95		Rui Silva	JU Fornos		04-01-85	3		Maia	06-07	1.56,54-08
1.57,01		Andreilino Furtado	SL Benfica	CPV	02-10-92	4		Lisboa - MP	19-06	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

1.54,38	Diego Manjate	SST SJ Madeira	MOZ	16-08-91	2		Quarteira	13-05	1.54,80-09
1.54,36	Fábio Gonçalves	SL Benfica		26-01-90	2		Lisboa - MP	18-06	1.49,18-09
1.56,77	Hugo Almeida	CCSJ. Madeira		01-09-88	2s	CNCI-Ap	Guimarães	29-05	1.56,64-08
1.55,58	Osvaldo Terra	CIA Ilha Azul		78	2	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	1.54,99-09

1000 m – 2.39,0

2.23,78	João Brás	SCU Torreense		13-08-89	1s	MP Costa	Alcanena	04-06	2.25,56-09
2.28,80	Cristiano Silva	CRCD Luzense		10-05-85	1		Faro	27-04	2.34,00-08
2.28,98	Ricardo Fernandes	Juv. Vidigalense		04-07-91	2s	MP Costa	Alcanena	04-06	
2.29,58	Paulo Pinto	C Bf. Faro		13-05-91	2		Faro	27-04	2.34,44-10
2.29,69	Ruben Felizardo	CA Seia		17-06-91	3s	MP Costa	Alcanena	04-06	2.35,38-08

2.30,18	Jorge Batista	ADRE Palhaça	06-06-91	1		Aveiro	08-12	2.32,10i-10
2.31,07	Rui Sousa	CUA Benaventense	21-11-89	4s	MP Costa	Alcanena	04-06	2.35,14-08
2.31,09	Hugo Pinto	CA Riachense	18-04-84	5s	MP Costa	Alcanena	04-06	
2.31,53	Wilson Conniot	AC Vermoil	05-11-93	6	MP Costa	Alcanena	04-06	2.37,88-10
2.31,67	Jaime Dias	Juv. Vidigalense	26-09-85	7s	MP Costa	Alcanena	04-06	
2.33,84	Pedro Braz Correia	CRP Salema	86	3		Faro	27-04	
2.34,67	Nicolai Manic	ACV Algarve	93	1		Faro	27-04	2.45,0-10
2.35,4	Bruno Varela	Nucleo Oeiras	CPV	30-10-94	1	Lisboa - I	14-05	
2.35,56	João Cruz	Maia AC		12-04-94	1	Guimarães	07-05	2.38,96-09
2.35,60	Hugo Coutinho	AA Pinhalnovense		12-03-93	8s	MP Costa	Alcanena	04-06
2.35,8	Guilherme Pinto	SFRA Amadora		94	2	Lisboa - I	14-05	
2.35,87	Aider Mohamed	Maratona CP	MOZ	27-03-91	1s	MP Costa	Alcanena	04-06
2.36,0	Fábio Weber	Sporting CP		26-05-94	3	Lisboa - I	14-05	
2.36,07	Francisco Rodrigues	SC Braga		24-05-95	2	Guimarães	07-05	2.34,70-10
2.36,39	Helder Costa	GRA Cruz		95	3	Guimarães	07-05	
2.36,44	Tiago Silva	NA Cucujães		07-05-94	1	OJ Beiras	Viseu	30-04
2.36,48	Pedro Alexandre Santos	C Bf. Ch. Caparica		12-04-95	2	Km Jovem	Ponte de Sôr	21-05
2.36,75	Ruben Laurindo	CA Olhão		30-03-94	1	Faro	27-04	2.39,20-10
2.36,80	Cristian Rosa	CN Rio Maior		16-04-95	3	Km Jovem	Ponte de Sôr	21-05
2.36,94	Fernando Pinto	SC Braga		12-01-94	4	Guimarães	07-05	2.39,78-10
2.37,02	Oswald Freitas	CN Rio Maior		08-02-96	1	Km Jovem	Ponte de Sôr	21-05
2.37,43	Paulo Ferreira	Arada AC		29-06-94	2	OJ Beiras	Viseu	30-04
2.37,51	André Morais	Cyclones AC		11-08-94	5	Km Jovem	Ponte de Sôr	21-05
2.37,96	Edgar Rodrigues	CA Seia		25-04-95	3	OJ Beiras	Viseu	30-04
2.38,13	João Ferreira	CRCD Luzense		90	4	Faro	27-04	
2.38,64	Igor Valente	JU Fornos		25-01-96	1	Luso	23-04	2.48,82-10
2.39,05	Sérgio Rodrigues	GRECAS		85	2	Aveiro	08-12	

1500 m – 3.50,0 – 4.00,0

3.40,62	Hélio Gomes	Sporting CP	27-12-84	4rB		Barcelona	22-07	3.41,13-09
3.42,80		Hélio Gomes		1	C. Port	Lisboa - U	30-07	
3.43,24	i	Hélio Gomes		3		Sevilha	11-02	
3.44,00		Hélio Gomes		3		Besançon-FRA	14-06	
3.44,47	i	Hélio Gomes		1	C. Port	Pombal	26-02	
3.44,91	Emanuel Rolim	SL Benfica	03-01-93	3	Bauhaus	Mannheim - Ale	02-07	3.47,57-10
3.45,32	Rui Pinto	SL Benfica	18-11-92	1		Lisboa - U	10-06	3.48,92-10
3.45,54		Hélio Gomes		6rB		Huelva-ESP	02-06	
3.45,71	i	Rui Silva	Sporting CP	03-08-77	1	CNCI-1	Pombal	12-02
3.45,77		Emanuel Rolim		7		Huelva-ESP	02-06	
3.45,81		Hélio Gomes		2	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	
3.46,30		Emanuel Rolim		2		Lisboa - U	10-06	
3.47,16	Fernando Silva	Sporting CP	23-08-82	3	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	3.54,65-09
3.47,25	Bruno Moreira	JOMA	08-03-87	2	C. Port	Lisboa - U	30-07	3.46,42i-10
3.47,79		Emanuel Rolim		5	CE Jr	Tallin - EST	23-07	
3.47,86	i	Emanuel Rolim	RN Ji	2	CNCI-1	Pombal	12-02	
3.48,33	João Brás	SCU Torreense	13-08-89	3		Lisboa - U	10-06	3.47,35-10
3.49,17		Rui Pinto		12	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06	
3.49,18	Miguel Moreira	SL Benfica	04-02-91	1s		Leiria	22-05	3.46,46-10
3.49,21		Emanuel Rolim		2s		Leiria	22-05	
3.49,22	i	Hélio Gomes		7h	C. Eur	Paris	05-03	
3.49,41	i	Bruno Moreira		2	C. Port	Pombal	26-02	
3.49,83		Rui Silva		1	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
3.49,87		Miguel Moreira		3	C. Port	Lisboa - U	30-07	
3.49,95		João Brás		3s		Leiria	22-05	
3.50,06		João Brás		4	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	
3.50,19	Ricardo Paixão	SL Benfica	01-04-86	4	C. Port	Lisboa - U	30-07	3.47,04-10
3.50,70		Hélio Gomes		1		Lisboa - I	15-01	
3.50,82	Helio Fumo	GD Estreito	11-02-83	4s		Leiria	22-05	3.48,95-06
3.51,10	i	Alexandre Silva	CA Seia	05-04-84	3	CNCI-1	Pombal	12-02
3.51,35	Hugo Almeida	CCSJ. Madeira	01-09-88	5	C. Port	Lisboa - U	30-07	3.58,88-09
3.52,03	Bruno Albuquerque	Sporting CP	10-01-89	6	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	3.41,38i-10
3.53,76	Rui Silva	JU Fornos	04-01-85	2		Póvoa de Varzim	22-06	3.53,79-10

3.54,04		Cristiano Silva	CRCD Luzense	10-05-85	6		Lisboa - U	10-06	
3.54,69		Ricardo Fernandes	Juv. Vidigalense	04-07-91	6s		Leiria	22-05	3.59,96i-10
3.55,09	i	Luís Rações	Gira Sol RC	28-01-76	5	CNCI-1	Pombal	12-02	3.55,19i-06
3.55,13		Alberto Paulo	CS Marítimo	03-10-85	2	CNU	Lisboa - U	15-05	3.52,20-07
3.55,20		Adrião Rodrigues	NA Cucujães	16-03-93	1s	CNCI-Ap	Guimarães	28-05	4.06,68-10
3.55,29		Jorge Batista	ADRE Palhaça	06-06-91	1s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	4.01,56-10
3.55,48		Tiago Costa	SC Braga	03-03-88	2s	CNCI-Ap	Guimarães	28-05	3.56,99i-10
3.55,98		José João Santos	SL Benfica	30-07-93	ex	CNU	Lisboa - U	15-05	4.01,15-10
3.56,13		Vitor Carranca	JD Almansor	03-06-91	1s		Leiria	22-05	
3.56,19	i	João Lopes	CN Rio Maior	02-01-86	4s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	3.45,92i-07
3.56,63		Ruben Felizardo	CA Seia	17-06-91	7s		Leiria	22-05	3.56,87-10
3.57,06		José Campos	CF Belenenses	ANG 12-07-90	7		Lisboa - U	10-06	3.53,92-10
3.57,08		Bruno Rodrigues	Juv. Vidigalense	24-03-88	7	C. Port	Lisboa - U	30-07	3.53,00-09
3.57,34	i	Sérgio Rodrigues	GRECAS	28-03-85	2		Braga	08-01	3.57,99-09
3.57,47		João Cruz	Maia AC	12-04-94	5	FOJE	Trabzon - Tur	27-07	4.04,53-10
3.57,49		Mário Teixeira	Sporting CP	20-09-74	ex		Luso	16-07	3.49,50-05
3.57,57		João Pires	Cyclones AC	09-03-92	4	CN23	Guimarães	02-07	4.05,25-10
3.57,66		Hugo Daniel Santos	Liberdade FC	25-07-90	1	C. Norte	Guimarães	16-07	
3.57,91		Hugo Pinto	CA Riachense	18-04-84	3s		Leiria	22-05	
3.57,94		Luís Miguel Pinto	Sporting CP	05-01-83	3		Lisboa - I	16-07	3.46,54-02
3.58,22		Helder Santos	Cyclones AC	06-10-83	3		Póvoa de Varzim	22-06	3.53,03-10
3.58,46	i	Jorge Miranda	Juv. Vidigalense	23-02-88	6	CNCI-1	Pombal	12-02	3.55,4-06
3.58,62		Fernando Mendonça	Maratona CP	06-06-93	8		Lisboa - U	10-06	4.16,22-10
3.58,89		Rui Sousa	CUA Benaventense	21-11-89	9s		Leiria	22-05	
3.59,09		Luís Fernandes	Maratona CP	11-12-93	9		Lisboa - U	10-06	4.05,96-10
3.59,11		Marco Oliveira	CCD Ribeirão	30-09-90	3		Vigo	16-07	
3.59,28	i	Tiago Marques	NDA Pombal	17-04-83	6s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	
3.59,42		Ricardo Mateus	Sporting CP	05-01-88	4		Lisboa - I	16-07	3.50,41-10
3.59,95		Bruno Varela	Nucleo Oeiras	CPV 30-10-94	5		Lisboa - I	16-07	
3.59,96		Andreilino Furtado	SL Benfica	CPV 02-10-92	11		Lisboa - U	10-06	4.05,46-10

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

3.56,21		Alexandre Silva	CA Seia	05-04-84	2s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	3.46,81-05
3.57,75		Luís Rações	Gira Sol RC	28-01-76	4s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	3.55,19i-06
3.57,54		Sérgio Dias	GRECAS	28-03-85	3s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	3.57,99-09

Milha – 4.35,0

4.21,73		Fábio Silva	CCSJ. Madeira	11-11-91	1		Aveiro	30-07	
4.22,23		João Bernardo	Gira Sol RC	06-09-93	2		Aveiro	30-07	
4.23,37		João Brás	SCU Torreense	13-08-89	1		Lisboa - MP	18-12	

2000 m - 6.00,0

5.45,38		Bruno Moreira	JOMA	08-03-87	1		Maia	27-11	5.35,82-09
5.45,62		Ruben Laurindo	CA Olhão	30-03-94	1		Faro	13-04	
5.55,41		Fernando Lemos	AR Luz e Vida	83	2		Maia	27-11	
5.56,45		Mauricio Alves	CO Pechão	CPV 05-01-94	2		Faro	13-04	
5.57,70		Pedro Martins	N Sp. Faro	93	3		Faro	13-04	

3000 m – 8.15,0 – 8.35,0

7.51,60	i	Rui Silva	Sporting CP	03-08-77	1	C. Port	Pombal	27-02	7.39,44i-00
7.55,71		Youssef El Kalai	GDR Conforlimpa	01-03-81	1		Montgeron-FRA	15-05	7.50,63-09
7.56,68		Rui Silva			7		Madrid	09-07	
7.59,49	i	Rui Silva			6	C. Eur	Paris	05-03	
8.02,69	i	Rui Silva			2h	C. Eur	Paris	04-03	
8.03,08		Rui Silva			1	ECCC	V.R. Sto. António	29-05	
8.03,11		Rui Silva			1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
8.03,88		Rui Silva			3	CE Eq	Estocolmo - SWE	19-06	
8.04,48		Alberto Paulo	CS Marítimo	03-10-85	2	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	8.12,65i-08
8.06,63	i	Rui Silva			1	CNCI-1	Pombal	13-02	
8.08,76		Bruno Albuquerque	Sporting CP	10-01-89	1		Maia	08-06	8.19,25i-08
8.09,83	i	Luís Miguel Pinto	Sporting CP	05-01-83	2	C. Port	Pombal	27-02	8.10,85-09

8.10,47	i	Rui Pinto	SL Benfica	18-11-92	2	CNCI-1	Pombal	13-02	8.25,94-09
8.11,71		Bruno Jesus	Maia AC	28-05-82	2		Maia	08-06	8.13,10-10
8.11,99		Paulo Pinheiro	Linda Pastora SC	09-07-89	6		Stretford - GBR	28-06	8.15,52-10
8.12,70		José Costa	Cyclones AC	30-04-91	3		Maia	08-06	8.13,94-10
8.13,70		Rui Silva			1	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	
8.13,98	i	Alberto Paulo			3	C. Port	Pombal	27-02	
8.15,24		Ricardo Mateus	Sporting CP	05-01-88	3	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	8.14,02-10
8.15,25		Alberto Paulo			1		Ribeira Brava	08-05	
8.16,47		Helder Santos	Cyclones AC	06-10-83	1		Luso	15-06	8.18,19-07
8.16,83		Carlos M. Silva	Sporting CP	03-09-83	4	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	8.05,74-06
8.18,23	i	Emanuel Rolim	SL Benfica	03-01-93	ex		Braga	19-12	
8.18,32	i	Marco Pinto	CA Seia	11-10-86	4	C. Port	Pombal	27-02	8.21,58i-07
8.19,67		Tiago Costa	SC Braga	03-03-88	1s	CNCI-Ap	Guimarães	29-05	8.19,86i-08
8.20,17		Hugo Almeida	CCSJ. Madeira	01-09-88	2		Luso	15-06	8.30,12-10
8.20,72		Jorge Santa-Cruz	SL Benfica	20-07-89	4		Maia	08-06	8.17,3-10
8.24,69		Rui Silva	JU Fornos	04-01-85	5		Maia	08-06	8.22,30-10
8.25,18	i	Mário Teixeira	Sporting CP	20-09-74	5	C. Port	Pombal	27-02	8.03,27i-04
8.26,74	i	José Carvalho	NA Vila Real	13-02-77	1	C Norte	Braga	16-01	8.20,37i-06
8.26,84		Manuel Ferraz	CR Alturense	09-12-75	1	V. Tavares	Faro	23-07	8.29,67i-06
8.26,88		Pedro Cruz	GD Cruz e Irmãos	15-08-82	4		Luso	15-06	8.16,28i-07
8.27,02		Bruno Moreira	JOMA	08-03-87	6		Maia	08-06	
8.27,24	i	Filipe Rosa	JOMA	14-07-84	2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	8.26,39i-09
8.27,59		Bruno Silva	Maia AC	21-04-83	7		Maia	08-06	8.15,08-03
8.27,97		Bruno Rodrigues	Juv. Vidigalense	24-03-88	2	V. Tavares	Faro	23-07	8.25,86i-10
8.27,61		Ricardo Figueiredo	CA Seia	01-07-89	8		Maia	08-06	8.26,80-10
8.29,82		Vitor Carranca	JD Almansor	03-06-91	1		Abrantes	30-04	
8.31,99	i	Adrião Rodrigues	NA Cucujães	16-03-93	ex		Braga	19-12	8.37,82-10
8.32,50	i	Diogo Lourenço	CAO Vianense	23-01-92	2	C Norte	Braga	16-01	8.37,36i-10
8.33,23		Jorge Robalo Varela	CR Alturense	02-01-80	3	V. Tavares	Faro	23-07	8.21,25i-01
8.33,38		Bruno Henriques	JOBRA	20-04-86	5		Luso	15-06	8.31,28-10
8.34,06		João Cruz	Maia AC	12-04-94	7		Luso	15-06	8.59,83-10
8.34,33	i	Pedro Vieira	NA Joane	22-02-89	3	C Norte	Braga	16-01	8.31,6-08
8.35,02	i	Tiago F. Silva	ADR Agua Pena	86	2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	8.42,81i-10

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

8.25,29		Alberto Paulo	CS Marítimo	03-10-85	1		Ribeira Brava	16-01	8.12,65i-08
8.29,87		Emanuel Rolim	SL Benfica	03-01-93	3	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
8.18,0		Luís Miguel Pinto	Sporting CP	05-01-83	1		Lisboa - I	16-01	8.10,85-09
8.22,01		Marco Pinto	CA Seia	11-10-86	3		Luso	15-06	8.21,58i-07

5000 m – 14.30,0 – 15.10,0

13.25,94		Rui Silva	Sporting CP	03-08-77	4		Huelva-ESP	02-06	13.19,20-04
13.41,93	i	Rui Silva			4		Birmingham - ING	19-02	
13.48,59		Rui Silva			1	C. Port	Lisboa - U	30-07	
13.50,16		Rui Silva			12h	C. Mundo	Daegu - KOR	01-09	
13.55,22		Youssef El Kalai	GDR Conforlimpa	01-03-81	5		Istanbul-TUR	11-06	13.31,68-09
13.56,92		Youssef El Kalai			9	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06	
13.58,09		Rui Silva			1	ECCC	V.R. Sto. António	28-05	
14.01,68		Bruno Albuquerque	Sporting CP	10-01-89	1		Viseu	22-06	
14.04,85		José Rocha	Maratona CP	06-07-76	1		Lisboa - I	23-07	13.47,78-08
14.07,29		Tiago Costa	SC Braga	03-03-88	1		Maia	25-05	14.23,84-09
14.10,19		Tiago Costa			1		Vigo	16-07	
14.11,67		Rui Pinto	SL Benfica	18-11-92	4	CE Jr	Tallin - EST	23-07	14.22,47-10
14.11,41		José Rocha			2		Vigo	16-07	
14.12,95		José Costa	Cyclones AC	30-04-91	2		Viseu	22-06	14.21,91-10
14.13,36		Rui Pinto			1		Braga	21-05	
14.17,19		Paulo Pinheiro	Linda Pastora SC	09-07-89	9	BMC	Solihull - GBR	09-07	14.22,59-09
14.18,65		Ricardo Mateus	Sporting CP	05-01-88	1		Lisboa - U	10-06	14.17,65-09
14.19,39		Nelson Cruz	CRP Salema	CPV	31-12-77	2	Lisboa - U	10-06	14.16,01-04
14.21,57		Bruno Albuquerque			2		Maia	25-05	
14.22,45		Paulo Pinheiro			3		Lisboa - U	10-06	

14.26,13	Luís Miguel Pinto	Sporting CP	05-01-83	2	C. Port	Lisboa - U	30-07	14.15,70-10
14.26,82	Nelson Cruz			3	C. Port	Lisboa - U	30-07	
14.27,77	Jorge Santa-Cruz	SL Benfica	20-07-89	4		Lisboa - U	10-06	14.23,79-09
14.29,01	Bruno Albuquerque			10	CE23	Ostrava - CZE	16-07	
14.32,08	Bruno Silva	Maia AC	01-10-81	3		Maia	25-05	14.00,99-04
14.34,01	Carlos M. Silva	Sporting CP	03-09-83	4	C. Port	Lisboa - U	30-07	14.15,50-07
14.37,3	Vitor Carranca	JD Almansor	03-06-91	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	
14.40,2	Manuel Ferraz	CR Alturense	09-12-75	2s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	14.34,93-04
14.42,29	Daniel Pinheiro	Maia AC	09-08-83	5		Maia	25-05	14.31,29-06
14.43,74	Miguel Quaresma	GCA Donas	10-06-83	8	C. Port	Lisboa - U	30-07	14.57,58-05
14.44,10	Miguel Ribeiro	SC Braga	06-06-87	6		Vigo	16-07	14.57,24-05
14.46,6	Filipe Rosa	JOMA	14-07-84	3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	
14.48,2	Hugo Correia	CIA Ilha Azul	20-10-91	4s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	14.59,58-10
14.49,29	Bruno Henriques	JOBRA	20-04-86	9	C. Port	Lisboa - U	30-07	14.35,12-08
14.50,34	Marco Pinto	CA Seia	11-10-86	1s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	14.23,29-06
14.50,44	Pedro Cruz	GD Cruz e Irmãos	15-08-82	1		Póvoa de Varzim	22-06	14.36,47-06
14.52,06	Ricardo Ribas	Maratona CP	08-10-77	2		Braga	21-05	13.39,88-06
14.53,41	Bruno Rodrigues	Juv. Vidigalense	24-03-88	2s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	14.38,71-10
14.54,33	Hugo Pinto	CA Riachense	18-04-84	3s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	
14.56,04	Sérgio Dias	Maratona CP	22-10-84	3		Lisboa - I	17-07	14.46,73-05
14.57,88	Artur Rodrigues	NA Cucujães	23-06-75	2		Aveiro	16-07	14.46,50-10
15.03,24	Bruno Paixão	AC Portalegre	30-08-84	1		Elvas	07-05	15.07,18-07
15.04,31	Filipe Ferreira	ACR Vale Cambra	02-04-89	3		Aveiro	16-07	15.00,76-10
15.04,58	Ricardo Vale	SC Braga	88	3		Braga	21-05	15.06,61-09
15.06,63	Alberto Paulo	CS Marítimo	03-10-85	3	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	13.59,25-10
15.07,4	Nuno Santos	SL Benfica	07-01-92	5s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	14.24,65-10
15.08,41	André Aniceto Marques	CCR Maceda	16-06-86	4		Aveiro	16-07	14.46,67-10
15.08,98	Gonçalo Borges	GD 3 Santos	11-09-84	3		Viseu	22-06	
15.09,56	Luís Silva	ADERCUS	04-10-75	5		Aveiro	16-07	

10.000 m – 30.00,0 – 33.00,0

27.53,55	Rui Silva	Sporting CP	03-08-77	2	T.Iberico	Pontevedra	02-04	
28.20,03	Youssef El Kalai	GDR Conforlimpa	01-03-81	1	T.Europa	Oslo-NOR	04-06	28.30,65-09
28.48,62	Rui Silva			11	C. Mundo	Daegu - KOR	28-08	
28.52,11	Tiago Costa	SC Braga	03-03-88	6	T.Iberico	Pontevedra	02-04	29.35,28-10
29.18,95	Luís Miguel Pinto	Sporting CP	05-01-83	9	T.Iberico	Pontevedra	02-04	
29.32,98	Daniel Pinheiro	Maia AC	09-08-83	10	T.Iberico	Pontevedra	02-04	30.26,84-09
29.48,23	Luís Miguel Pinto			17s	T.Europa	Oslo-NOR	04-06	
29.49,76	José Costa	FC Porto	30-04-91	12	T.Iberico	Pontevedra	02-04	30.06,27-10
30.24,24	Nelson Cruz	CRP Salema	CPV 31-12-77	1	C. Port	Lisboa - U	16-07	29.09,51-08
30.33,28	Manuel Ferraz	CR Alturense	09-12-75	2	C. Port	Lisboa - U	16-07	29.43,90-06
30.38,41	Paulo Pinheiro	Linda Pastora SC	09-07-89	3	C. Port	Lisboa - U	16-07	30.52,62-09
30.43,02	Ricardo Figueiredo	CA Seia	01-07-89	1		Luso	14-05	32.00,04-09
31.01,73	Artur Rodrigues	NA Cucujães	23-06-75	2		Luso	14-05	30.29,48-09
31.02,30	Tiago Silva	ADR Agua Pena	31-05-86	1		Ribeira Brava	16-04	
31.47,64	Jorge Robalo Varela	CR Alturense	02-01-80	1		Faro	13-04	32.30,0-05
31.54,26	Flávio Fernandes	CA São João	79	2		Faro	13-04	
31.58,44	Paulo Soares	CR Alturense	04-01-75	3		Faro	13-04	31.43,48-04
32.03,90	Luís Barbosa	CO Pechão	83	4		Faro	13-04	
32.06,49	Nuno Nunes	CN Rio Maior	08-01-80	1		Rio Maior	07-05	31.53,15-10
32.07,02	André Aniceto Marques	ACR Vale Cambra	16-06-86	3		Luso	14-05	32.53,70-07
32.10,09	Daniel Peixoto	JU Fornos	16-04-82	5	C. Port	Lisboa - U	16-07	32.58,69-10
32.11,58	Hamid Hakim	CP Alcanena	MAR 29-07-82	2		Rio Maior	07-05	31.53,1-07
32.16,96	António Travassos	CUA Benaventense	24-09-71	3		Rio Maior	07-05	
32.20,34	Fernando Lemos	AR Luz e Vida	83	1		Maia	26-03	29.26,0-90
32.24,54	Baltasar Sousa	GC Vilacondense	14-09-69	2		Maia	26-03	
32.28,89	Bruno Henriques	JOBRA	20-04-86	4		Luso	14-05	
32.30,71	Paulo Alves	CDUL	15-05-93	ex		Setubal	30-04	
32.32,14	Joel Martins	CUA Benaventense	77	4		Rio Maior	07-05	
32.41,16	Nuno Carraça	URC Abrunheira	89	6	C. Port	Lisboa - U	16-07	
32.43,74	Joaquim Fernandes	CRD Arrudense	74	7	C. Port	Lisboa - U	16-07	
32.44,55	Felisberto Reigado	CA S. João	14-01-70	5		Faro	13-04	31.46,6-03

32.46,82	Gil Ferreira	ADERCUS	04-09-71	6	Luso	14-05	32.35,06-08
32.48,04	Paulo Pereira	NA Cucujães	76	7	Luso	14-05	32.22,98-09
32.52,34	José Marques	GD Estreito	74	2	Ribeira Brava	16-04	32.18,4-08

Marca anulada por controlo anti doping positivo

28.44,34	Nuno Costa	Maratona CP	04-11-86	4	T.Iberico	Pontevedra	02-04	29.38,44-05
----------	------------	-------------	----------	---	-----------	------------	-------	-------------

Maratona – 2:35.00

2.15.09	Paulo Gomes	GDR Conforlimpa	15-05-73	2	Porto	07-11	2.12,51-07
2.16.21	Sérgio Silva	CC SJ. Madeira	15-04-78	13	Praga	08-05	
2.16.44	José Moreira	Cyclones AC	05-05-80	18	Viena	17-04	2.13,37-10
2.18.56	José Moreira			23	Berlim	25-09	
2.22.21	António Sousa	C Olímp. Oeiras	26-02-70	28	Boston	18-04	2.13,00-02
2.23.09	Vasco Azevedo	SC Lamego	07-10-74	1	Lisboa	05-12	2.19,21-08
2.24.25	António Fernandes	ACR Vale Cambra	17-06-67	7	Porto	07-11	
2.24.35	Telmo Silva	AM Atibé	03-10-78	5	San Sebastian	28-11	2.24,26-10
2.24.53	Luís Silva	ADERCUS	04-10-75	8	Porto	07-11	2.19,58-09
2.26.37	Gil Ferreira	Adercus	04-09-71	10	Porto	07-11	2.26,06-09
2.28.35	Ricardo Ribas	Maratona CP	08-10-77	29	Viena	17-04	2.15,38-08
2.29.52	Augusto Costa	NA Taipas	08-12-69	11	Porto	07-11	
2.31.01	Carlos Santos	SL Benfica	17-06-73	3	Lisboa	05-12	
2.31.49	Baltazar Sousa	GC Vilacondense	14-09-69	36	Paris	10-04	2.24,45-06
2.32.39	Luís Lima	N. Oeiras	12-07-71	12	Porto	07-11	
2.32.51	Bruno Soares	FC Penafiel	20-05-79	13	Porto	07-11	
2.33.32	Nelson Silva	Individual	23-07-80	14	Porto	07-11	
2.34.41	Paulo Pereira	NA Cucujães	12-12-76	15	Porto	07-11	
2.34.49	José Jarmela	UA Guarda	08-08-64	31	Barcelona	06-03	2.31,29-07
2.34.57	Paulo Soares	CR Alturense	04-01-75	1	Faro	10-10	
2.35.40	Nuno Nunes	CN Rio Maior	08-01-80	4	Lisboa	05-12	

3000 m Obst. – 9.05,0 – 10.00,0

8.22,41	Alberto Paulo	CS Maritimo	03-10-85	4h	C. Mundo	Daegu - KOR	29-08	8.24,06-10
8.28,20	Alberto Paulo			1	C. Port	Lisboa - U	31-07	
8.29,38	Alberto Paulo			5		Huelva-ESP	02-06	
8.32,26	Alberto Paulo			1	WUG	Shenzhen-Chi	20-08	
8.33,84	Alberto Paulo			15	C. Mundo	Daegu - KOR	01-09	
8.34,49	Alberto Paulo			8		Hechtel - Bel	16-07	
8.35,39	Alberto Paulo			15		Paris	08-07	
8.40,02	Pedro Ribeiro	Maia AC	25-03-81	9		Huelva-ESP	02-06	8.32,20-06
8.43,73	Alberto Paulo			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
8.44,17	Alberto Paulo			8	CE Eq	Estocolmo - SWE	19-06	
8.46,64	Alberto Paulo			2h	WUG	Shenzhen-Chi	17-08	
8.46,81	Mário Teixeira	Sporting CP	20-09-74	2	C. Port	Lisboa - U	31-07	8.25,64-04
8.48,29	Mário Teixeira			3	ECCC	V.R. Sto. António	29-05	
8.54,08	Mário Teixeira			ex	C. Beiras	Leiria	24-07	
8.55,02	Paulo Lopes	UD Varzea	04-01-89	1		Póvoa de Varzim	22-06	9.13,67-09
8.55,63	Mário Teixeira			2	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	
8.55,86	Daniel Gregório	CA Seia	07-09-89	1		Leiria	22-05	9.08,82-10
8.57,66	Daniel Gregório			8h	CE23	Ostrava - CZE	15-07	
8.58,58	Luís Miguel Pinto	Sporting CP	05-01-83	1		Lisboa - I	17-07	8.49,95-10
8.58,90	Luís Miguel Pinto			3	C. Port	Lisboa - U	31-07	
8.59,09	Pedro Ribeiro			1		Caceres - ESP	29-06	
8.59,14	Daniel Gregório			1	CN23	Guimarães	03-07	
9.00,73	Paulo Lopes			2	CN23	Guimarães	03-07	
9.01,87	Mário Teixeira			1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
9.02,54	Luís Miguel Pinto			3	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	
9.04,93	Manuel Fernandes	CS Maritimo	16-03-92	1		Ribeira Brava	06-07	9.32,30-10
9.07,21	Jorge Santa Cruz	SL Benfica	20-07-89	2		Leiria	22-05	8.55,39-09
9.08,25	Diogo Lourenço	CAO Vianense	23-01-92	1		Braga	12-06	9.16,59-10
9.10,65	Filipe Rosa	JOMA	14-07-84	3		Leiria	22-05	9.22,35-08
9.12,28	Ruben Silva	GDR Conforlimpa	16-05-93	2		Lisboa - I	17-07	

9.13,47	Carlos Costa	JU Fornos	03-02-86	2	C. Beiras	Leiria	24-07	9.24,74-07
9.17,91	Miguel Quaresma	GCA Donas	10-06-83	ex		Lisboa - I	17-07	9.08,54-10
9.19,72	Adrião Rodrigues	NA Cucujães	16-03-93	6	CN23	Guimarães	03-07	
9.23,79	Nuno Nunes	CN Rio Maior	08-01-80	8	C. Port	Lisboa - U	31-07	9.10,88-10
9.24,94	Fernando Serrão	UDC Argival	03-04-93	7	CN23	Guimarães	03-07	
9.26,43	Vitor Carranca	JD Almansor	03-06-91	ex		Leiria	23-06	
9.27,86	Hugo Pinto	CA Riachense	18-04-84	2s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	9.28,5-03
9.27,91	João Bernardo	Gira Sol RC	06-09-93	3	C. Beiras	Leiria	24-07	
9.29,05	Américo Moreira	CD Póvoa	05-04-89	2		Póvoa de Varzim	22-06	9.41,53-10
9.29,37	Abílio Gonçalves	ACR Cambra	04-12-89	8	CN23	Guimarães	03-07	9.27,00-10
9.30,63	Artur Rodrigues	NA Cucujães	23-06-75	1s	CNCI-Ap	Guimarães	29-05	9.17,74-05
9.32,47	Luís Rações	Gira Sol RC	28-01-76	5	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	9.12,98-04
9.33,65	Nuno Paulo	ACD S. João	24-07-93	2		Ribeira Brava	12-06	
9.35,48	Ruben Felizardo	CA Seia	17-06-91	4	C. Beiras	Leiria	24-07	9.38,89-10
9.37,16	Miguel Ribeiro	SC Braga	06-06-87	2	CNCI-3	Abrantes	26-06	9.44,36-09
9.39,94	Jorge Robalo Varela	CR Altarenses	02-01-80	4s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	9.08,25-08
9.46,66	Luís Barbosa	CO Pechão	83	1		Quarteira	20-07	
9.47,28	Cláudio Loureiro	AC Vermoil	13-04-88	5s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	9.51,3-06
9.47,31	Nicolai Manic	ACV Algarve	93	2		Quarteira	20-07	
9.49,36	Hugo Correia	CIA Ilha Azul	20-10-91	5s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
9.49,44	João Pires	Cyclones AC	09-03-92	ex		Luso	12-06	9.45,28-10
9.49,51	Vitor Amorim	França	29-06-87	4		Caen	22-05	9.24,69-09
9.49,53	André Costa	ACR Cambra	25-10-92	8		Leiria	22-05	10.03,44-10
9.50,22	Ricardo Dias	GRECAS	28-03-85	3	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	9.24,62-09
9.51,25	Fernando Lemos	AR Luz e Vida	83	3		Póvoa de Varzim	22-06	9.53,06-09
9.51,59	Ricardo Pereira	ACR Cambra	12-08-90	6	C. Beiras	Leiria	24-07	9.47,44-08
9.56,05	Tiago André Pereira	C Bf. Faro	21-10-92	3	CNCI-3	Abrantes	26-06	10.35,82-10
9.56,14	Marco Gaspar	GRECAS	26-05-83	6s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	9.00,88-04
9.56,15	Nataniel Lopes	Juv. Vidigalense	CPV	81	8	C. Beiras	Leiria	24-07
9.59,62	Avelino Eusébio	CD Póvoa	91	2		Braga	18-06	

110 m B – 15,00 – 17,00

13,78	1,0	João Almeida	Sporting CP	05-04-88	1h	C. Esp	Malaga	07-08	13,94-09
13,83	0,0	João Almeida			2h		Chambery - Fra	10-07	
13,85	-1,7	João Almeida			5		Chambery - Fra	10-07	
13,86	0,5	Rasul Dabo	SL Benfica	14-02-89	2	Samsung	Cracóvia-POL	12-06	14,26-10
13,87	1,8	João Almeida			1h	C. Port	Lisboa - U	31-07	
13,90	-0,9	Rasul Dabo			5sf	CE23	Ostrava - CZE	16-07	
13,92	0,0	Rasul Dabo			1s	MP Costa	Alcanena	04-06	
13,92	-0,8	Rasul Dabo			1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
13,93	-0,8	João Almeida			2	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
13,93	1,7	Rasul Dabo			1h	C. Port	Lisboa - U	31-07	
13,95	-1,0	João Almeida			5mf	WUG	Shenzhen - Chi	20-08	
13,98	-0,6	Rasul Dabo			2h	CE23	Ostrava - CZE	15-07	
14,00	0,0	João Almeida			2s	MP Costa	Alcanena	04-06	
14,02	1,8	João Almeida			1		Lisboa - I	16-07	
14,10	1,5	Rasul Dabo			1		Caceres - ESP	29-06	
14,13	-1,4	João Almeida			2h	WUG	Shenzhen - Chi	19-08	
14,14	-0,8	Rasul Dabo			5s	CE Eq	Estocolmo - SWE	19-06	
14,15	0,8	Rasul Dabo			1		Caceres - ESP	29-06	
14,18	-0,1	Rasul Dabo			1	V. Tavares	Faro	23-07	
14,33	-2,6	Rasul Dabo			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
14,37	2,0	Luís Sá	NA Vila Real	17-03-81	1		Maia	25-05	13,62-04
14,46	-5,3	João Almeida			3	ECCC	V.R. Sto. António	29-05	
14,53	1,8	David Bernardo	França	26-01-90	2h		Compiègne - Fra	23-07	14,54-09
14,53	1,7	João Fontela	CCSJ. Madeira	07-08-91	2h	C. Port	Lisboa - U	31-07	15,02-10
14,56	0,8	David Bernardo			1h		Sarcelles -FRA	05-06	14,54-09
14,57	-0,4	João Almeida			1s	CNU	Lisboa - U	15-05	
14,58	-0,8	David Bernardo			3	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	14,54-09
14,60	-0,6	João Fontela			1	CN23	Guimarães	03-07	
14,65	0,7	João Fontela			1		Lisboa - U	10-06	
14,66	-0,8	João Fontela			1	C. Beiras	Leiria	24-07	

14,68	-0,6		David Bernardo			2	CN23	Guimarães	03-07	14,54-09	
14,70	1,8		David Bernardo			2h	C. Port	Lisboa - U	31-07	14,54-09	
14,73	-0,4		Luís Sá			2s	CNU	Lisboa - U	15-05		
14,73	-0,5		David Bernardo			1		Sarcelles -FRA	05-06	14,54-09	
14,77	0,2		João Fontela			1		Lisboa - I	29-06		
14,82	-0,4		João Fontela			3s	CNU	Lisboa - U	15-05		
14,85	-0,4	Tiago Marto		GA Fátima	05-05-86	Dec	WUG	Shenzhen - Chi	18-08	14,63-06/08	
14,88	0,0		David Bernardo			1		Francoville	08-05	14,54-09	
14,91	0,0		João Fontela			3s	MP Costa	Alcanena	04-06		
14,92	-2,8		David Bernardo			1		Conflans St Honorine	12-06	14,54-09	
14,95	0,0	Samuel Remédios		GA Fátima	24-02-92	1s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	15,23-10	
14,95	-2,3		Tiago Marto			Dec	C. Port	Luso	12-06		
14,99	-0,8	Jorge Santos		NA Cucujães	25-03-85	2	C. Beiras	Leiria	24-07	14,95-09	
15,00	1,8		Tiago Marto			3h	C. Port	Lisboa - U	31-07		
15,02	0,7	Damião Freitas		CF Belenenses	16-04-89	2		Lisboa - U	10-06	15,04-09	
15,06	1,0	Hugo Espírito Santo		Sporting CP	30-05-93	1		Lisboa - MP	19-06	15,73-10	
15,07	0,7	André Costa		GDRC Coima	09-05-92	3		Lisboa - U	10-06	15,81-10	
15,15	-0,6	Hélio Vaz		NDC Gouveia	01-05-91	3	CN23	Guimarães	03-07	14,81-10	
15,28	-0,8	Rodrigo Dionisio		GD Estreito	25-06-85	4	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	14,56-09	
15,30	-0,3	Carlos Santos		CP Alcanena	10-05-86	2s	MP Costa	Alcanena	04-06	15,39-10	
15,38	0,0	Luís Fernandes		Gira Sol RC	31-05-82	2s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	14,43-05	
15,38	1,7	Pedro Santos		CP Alcanena	01-01-88	4h	C. Port	Lisboa - U	31-07	15,16-07/10	
15,40	1,0	Ricardo Fernandes		JOMA	14-03-91	3		Lisboa - MP	19-06	15,65-09	
15,44	-1,8	Peribaldo Martins		CA Bx Banheira	ANG	01-11-83	2	CNCI-3	Abrantes	26-06	15,57-10
15,50	-2,9	Edivaldo Monteiro		CA Bx Banheira		28-04-76	1		Sobreda	20-05	14,41-00
15,52	-0,5	Gracelino Barbosa		AA Coimbra	CPV	01-02-85	2	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	
15,61	0,2	Paulo Conceição		SL Benfica		29-12-93	2		Lisboa - I	29-06	
15,68	-0,8	Bruno Costa		CA Seia		17-03-80	6	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	15,03-07
15,69	1,4	Helder Pato		Gira Sol RC		22-01-80	1		Luso	16-07	15,03-06
15,82	1,5	Alberto Fraga		CS Maritimo		29-02-80	1		Ribeira Brava	12-06	15,37-09
16,08	0,0	André Jordão		NDC Gouveia		27-06-89	1s	CNU	Lisboa - U	15-05	15,51-09
16,10	-1,4	André Lima		Sporting CP		19-04-91	2s	MP Costa	Alcanena	04-06	15,68-09
16,12	-1,8	Ricardo Mendes		Juv. Vidigalense		30-05-94	1s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	
16,20	0,2	Pedro Cardoso		SL Benfica		29-05-93	3		Lisboa - I	29-06	
16,40	1,2	Edgar Azevedo		Esc Movimento		10-03-91	1	C. Norte	Guimarães	17-07	16,92-10
16,48	-1,4	Pedro Gomes		GR Qt. Lomba		13-11-90	3s	MP Costa	Alcanena	04-06	15,96-10
16,50	-0,6	Rui Fontes		GD Cavadas		05-11-90	7	CN23	Guimarães	03-07	15,67-09
16,52	0,9	Francisco Évora		C+S Lavra		11-12-91	1s	CNCI-Ap	Guimarães	29-05	
16,52	-0,5	José Gomes		CF Belenenses	GBS	25-04-83	3	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	15,64-08
16,59	1,0	Edgar Monteiro Semedo		CIA Ilha Azul	CPV	16-03-89	ex		Lisboa - MP	19-06	16,71-10
16,62	0,0	Joaquim Cabral		CR Alturense		17-04-88	1		Quarteira	20-07	
16,64	-0,1	Nuno Perdigão		AJ Cortiçadas		81	2	V. Tavares	Faro	23-07	
16,68	1,2	Jorge Rodrigues		CCD Ribeirão		94	2	C. Norte	Guimarães	17-07	
16,75	-2,9	Daniel Dias		AJ Cortiçadas		10-11-92	3		Sobreda	20-05	16,42w-10
16,76	-2,3	José Rosa		Sporting CP	CPV	12-01-90	Dec	C. Port	Luso	12-06	16,67-10
16,77	-0,5	Felipe Mendonça		ADR Agua Pena		20-03-85	1		Ribeira Brava	01-05	16,46-04
16,82	-2,5	Eder Pires		CS Maritimo	CPV	01-11-90	1		Ribeira Brava	15-05	16,72-09
16,85	1,3	Gonçalo Lopes		CA Seia		14-03-88	Dec		Rio Maior	08-05	
16,85	-0,4	João Tomé		ACR Mealhada		07-03-93	4		Lisboa - MP	22-05	
16,90	1,2	Anselmo Ramos		CD Póvoa		06-05-92	1s		Maia	25-05	
16,91	-0,1	Luís Miguel Santos		OC Lagos		06-07-93	3	V. Tavares	Faro	23-07	17,22-10
16,93	-0,4	Luís Inocencio		SL Benfica		06-02-68	5		Lisboa - MP	22-05	14,84-98
16,97	0,0	Kevin Santos		AC Vermoil		20-03-93	6s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	

Com vento anti regulamentar

13,49	3,3	João Almeida	Sporting CP	05-04-88	1	C. Port	Lisboa - U	31-07	13,94-09
13,60	3,3	Rasul Dabo	SL Benfica	14-02-89	2	C. Port	Lisboa - U	31-07	14,26-10
14,30	2,6	David Bernardo	França	26-01-90	4		Compiegne - FRA	24-07	14,54-09
14,33	2,5	Luís Sá	NA Vila Real	17-03-81	1		Maia	08-06	13,62-04
14,36	3,3	João Fontela	CCSJ. Madeira	07-08-91	3	C. Port	Lisboa - U	31-07	15,02-10
14,72	3,3	Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	4	C. Port	Lisboa - U	31-07	14,63-06/08
14,77	5,1	Jorge Santos	NA Cucujães	25-03-85	1		Aveiro	13-07	14,95-09

14,97	4,0	Damião Freitas	CF Belenenses	16-04-89	3		Abrantes	12-06	15,04-09
15,23	3,3	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	6	C. Port	Lisboa - U	31-07	15,16-07/10
15,25	2,6	Edivaldo Monteiro	CA Bx Banheira	28-04-76	1		Setubal	16-07	14,41-00
15,37	4,0	Ricardo Fernandes	JOMA	14-03-91	4		Abrantes	12-06	15,65-09
15,89	3,4	Daniel Dias	AJ Cortiçadas	10-11-92	1		Vendas Novas	09-04	16,42w-10
16,06	2,7	Pedro Cardoso	SL Benfica	29-05-93	2		Lisboa - I	23-07	
16,27	2,7	Edgar Azevedo	Esc Movimento	10-03-91	ex		Lisboa - I	23-07	16,92-10
16,56	2,7	João Tomé	ACR Mealhada	07-03-93	3		Lisboa - I	23-07	
16,59	2,6	Nuno Perdigão	AJ Cortiçadas	81	ex		Setubal	16-07	
16,97	2,9	Joaquim Moreira	CD Póvoa	30-01-93	6		Maia	06-07	
16,97	2,7	Tiago Pereira	SL Benfica	19-09-93	4		Lisboa - I	23-07	

110 m B (1,00 m) – 15,00 – 17,00

14,22	0,2	Samuel Remédios	GA Fátima	24-02-92	3h	Bauhaus	Mannheim - Ale	03-07	14,94-10	
14,34	1,4	Hugo Espírito Santo	Sporting CP	30-05-93	1	CNJ	Lisboa - U	10-07	15,45-09	
14,37	1,4	André Costa	GDRC Coima	09-05-92	2	CNJ	Lisboa - U	10-07	15,10w-10	
14,39	-0,2	Samuel Remédios			1h	CNJ	Lisboa - U	10-07		
14,41	0,4	Hugo Espírito Santo			1		Lisboa - MP	13-06		
14,47	-0,7	Samuel Remédios			1		Leiria	23-06		
14,56	-2,2	Hugo Espírito Santo			6h	CE Jr	Tallin - EST	22-07		
14,59	1,3	Samuel Remédios			1h		Leiria	23-06		
14,61	1,3	André Costa			1h	CNJ	Lisboa - U	10-07		
14,67	1,8	Hugo Espírito Santo			1h	CNJ	Lisboa - U	10-07		
14,80	0,0	Samuel Remédios			Dec	CNJ	Luso	12-06		
14,87	-1,6	Hugo Espírito Santo			7sf	CE Jr	Tallin - EST	22-07		
14,89	-0,8	André Costa			6h	CE Jr	Tallin - EST	22-07		
14,91	1,4	Edgar Remédios	GA Fátima	05-05-94	3	CNJ	Lisboa - U	10-07		
14,95	-0,5	Samuel Remédios			Dec		Rio Maior	08-05		
15,18	1,4	Paulo Conceição	SL Benfica	29-12-93	4	CNJ	Lisboa - U	10-07	16,24-09	
15,33	0,0	Daniel Dias	AJ Cortiçadas	10-11-92	Dec	CNJ	Luso	12-06	16,34-10	
15,55	1,4	João Miguel Silva	Juv. Vidigalense	12-06-94	5	CNJ	Lisboa - U	10-07		
15,56	1,4	Pedro Cardoso	SL Benfica	29-05-93	6	CNJ	Lisboa - U	10-07		
15,59	1,3	Helder Pinto	SC Braga	07-04-93	1		Braga	12-06		
15,63	-0,2	Raul Fernandes	Individual - Lx	ANG	22-04-92	3h	CNJ	Lisboa - U	10-07	15,76w-10
15,87	1,3	Joel Pereira	GA Fátima	14-02-95	2h		Leiria	23-06		
15,97	-0,7	Roman Leyukh	A20Km Almeirim	UKR	26-10-92	3		Leiria	23-06	15,84-09
16,01	0,4	Tiago Pereira	SL Benfica	19-09-93	4		Lisboa - MP	13-06		
16,06	0,4	João Tomé	ACR Mealhada	07-03-93	5		Lisboa - MP	13-06	16,61-10	
16,20	1,7	Fábio Teixeira	ES Serafim Leite	22-02-95	1		Luso	12-06		
16,24	1,4	João Paulo Raposo	CED Arrifes	24-09-94	1		Ponta Delgada	25-06	15,56w-10	
16,28	-0,2	Kevin Santos	AC Vermoil	20-03-93	4h	CNJ	Lisboa - U	10-07	16,46-10	
16,42	1,3	João Bento	ES Serafim Leite	09-04-92	4h	CNJ	Lisboa - U	10-07		
16,48	1,3	Samuel Lemos	CA Terceira	07-05-94	5h	CNJ	Lisboa - U	10-07	16,66w-10	
16,50	0,4	Miguel Pedro	SL Benfica	ANG	10-12-92	7	Lisboa - MP	13-06	16,61-10	
16,59	0,4	Davidson Borges	SL Benfica	CPV	31-05-95	6	Lisboa - MP	13-06		
16,63	-1,3	Anselmo Ramos	CD Póvoa	06-05-92	Dec		Luso	05-06	16,73-10	
16,70	1,8	Pedro Assis	CAS Manique	03-08-94	4h	CNJ	Lisboa - U	10-07		
16,72	1,5	Belarmino Silva	ADR Agua Pena	03-05-94	1		Ribeira Brava	12-06		
16,75	1,5	Paulo Ornelas	GD Estreito	31-05-93	2		Ribeira Brava	12-06		
16,76	0,0	John Martins	ADRE Palhaça	13-05-92	Dec	CNJ	Luso	12-06		
16,77	1,7	Carlos Resende	NA Cucujães	10-09-92	3		Luso	12-06	17,49-10	
16,92	-0,7	Ricardo Verissimo	CLAC	94	5		Leiria	23-06		
16,93	1,3	Rafael Vilas Boas	SC Braga	01-02-95	2		Braga	12-06		
16,98	-0,2	Luís Miguel Santos	OC Lagos	06-07-93	Dec		Faro	23-04	3,30-10	
17,00	1,3	Joaquim Moreira	CD Póvoa	30-01-93	3		Braga	12-06	17,09-10	

Com vento anti regulamentar

16,00	3,3	Henrique Água-Doce	BNS Conceição	25-09-94	1		Quarteira	03-07	
16,56	4,1	Valter Pinto	ADCP Falésia	19-01-93	Dec		Faro	23-04	
16,66	4,1	Ricardo Santos	CA Terceira	01-05-92	Dec		Faro	23-04	16,94-10

400 m B/H – 53,00 – 60,00

49,63	João Ferreira	Sporting CP		20-10-86	4	WUG	Shenzhen - Chi	19-08	50,21-10
49,72	Jorge Paula	SL Benfica		08-10-84	1		Albertville - Fra	01-07	50,49-08
49,78		Jorge Paula			1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
49,82		Jorge Paula			6h	C. Mundo	Daegu - KOR	29-08	
49,88		Jorge Paula			1	C. Port	Lisboa - U	31-07	
49,99		Jorge Paula			2mf	WUG	Shenzhen - Chi	18-08	
50,02		Jorge Paula			2		Celle Ligure - Ita	05-07	
50,07		João Ferreira			3mf	WUG	Shenzhen - Chi	18-08	
50,23		João Ferreira			2	C. Port	Lisboa - U	31-07	
50,30		Jorge Paula			1	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06	
50,38		João Ferreira			1	V. Tavares	Faro	23-07	
50,42		Jorge Paula			4s	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06	
50,69		Jorge Paula			7	WUG	Shenzhen - Chi	19-08	
50,88		João Ferreira			1h	WUG	Shenzhen - Chi	17-08	
51,17		Jorge Paula			5		Tanger - MAR	18-09	
51,21		Jorge Paula			1	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
51,24		Jorge Paula			1s		Leiria	22-05	
51,36		João Ferreira			4	ECCC	V.R. Sto. António	28-05	
51,52		Jorge Paula			2h	WUG	Shenzhen - Chi	17-08	
51,71		João Ferreira			1h	C. Esp	Malaga	06-08	
52,17		João Ferreira			1	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	
52,38	Edivaldo Monteiro	CA Bx Banheira		28-04-76	2	V. Tavares	Faro	23-07	49,10-04
53,27	Diogo Santos	Juv. Vidigalense		03-05-91	3	C. Port	Lisboa - U	31-07	53,25-09
53,96	Hugo Silva	CS Maritimo		04-01-91	1	CN23	Guimarães	03-07	53,58-10
53,99	Ricardo Lima	Sporting CP		02-01-85	2s		Leiria	22-05	50,44-07
54,10	Pedro Semedo	Gira Sol RC	GBS	23-09-86	4	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	53,17-10
54,84	Cristian Rosa	CN Rio Maior		16-04-95	2	CNCI-3	Abrantes	26-06	
55,32	Edgar Remédios	GA Fátima		05-05-94	1		Lisboa - U	10-07	
55,46	Ricardo Fernandes	JOMA		14-03-91	1	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	54,17-10
55,64	Francisco Évora	C+S Lavra		11-12-91	3	CN23	Guimarães	03-07	56,18-10
55,93	Rafael Lopes	CIA Ilha Azul		21-02-88	ex		Lisboa - I	17-07	56,97-08
56,06	John Martins	ADRE Palhaça		13-05-92	2s	CNJ	Lisboa - U	10-07	55,90-10
56,19	João Moniz	Juv. Vidigalense		17-11-94	5s		Leiria	22-05	58,01-10
56,27	Sérgio Duro	GDRC Coia		19-02-80	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	50,04-03
56,32	Peribaldo Martins	CA Bx Banheira	ANG	01-11-83	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	57,04-06
56,38	Roberto Nobrega	ADR Agua Pena		31-05-92	3s	CNJ	Lisboa - U	10-07	54,41-10
56,88	Alexandre Sousa	Juv. Vidigalense		13-11-87	1s		Leiria	22-05	54,97-09
56,89	Fábio Cabecinha	CO Pechão		92	3	V. Tavares	Faro	23-07	
56,91	Helder Pato	Gira Sol RC		22-01-80	2s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	52,70-06
57,08	Yannick Medina	GR Qt. Lomba		24-10-91	4	CN23	Guimarães	03-07	56,48-10
57,11	Gilsson Tavares	Maia AC	CPV	29-08-84	2		Maia	08-06	56,34-10
57,26	Pedro Alexandre Santos	C Bf. Ch. Caparica		12-04-95	2		Setubal	17-07	
57,28	Pedro Catulo	N Sp. Faro		25-05-93	4	V. Tavares	Faro	23-07	58,77-10
57,96	Pedro Cardoso	SL Benfica		29-05-93	1		Lisboa - I	17-07	
58,03	Miguel Pedro	SL Benfica	ANG	10-12-92	1s		Lisboa - U	10-07	
58,04	Edgar Monteiro Semedo	CIA Ilha Azul	CPV	16-03-89	3		Sobreda	17-06	57,48-10
58,20	Belarmino Silva	ADR Agua Pena		03-05-94	3	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	
58,26	Miguel Cabral	CA Seia		15-04-94	6s		Leiria	22-05	58,37-10
58,41	Paulo Ornelas	GD Estreito		31-05-93	6	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	60,20-10
58,58	João Simões	CCD Ribeirão		94	4	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	
58,58	João Vicente	SFRA Amadora		25-09-93	3		Lisboa - I	17-07	
58,72	José João Pereira	CA Olhão		10-03-95	5	V. Tavares	Faro	23-07	
58,74	Tiago Fonseca	C+S Lavra		93	2	C. Norte	Guimarães	16-07	
58,77	João Fontela	CCSJ. Madeira		07-08-91	2		Aveiro	17-07	57,83-10
58,82	Tiago Cipriano	GRECAS		95	4		Luso	15-06	
58,99	Thomas Cavalhes	OC Lagos	FRA	29-11-95	1		Quarteira	03-07	
59,13	Paulo Pinto	C Bf. Faro		13-05-91	1		Quarteira	22-05	
59,16	José Gomes	CF Belenenses	GBS	25-04-83	5	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	55,20-08
59,17	Daniel Fortes	GR Qt. Lomba		29-05-91	5s		Seixal	22-05	58,62-09
59,37	Artur Paulino	C Operário D		06-06-85	1		Ponta Delgada	07-07	
59,58	João Nogueira	ADRE Palhaça		07-05-92	5		Luso	15-06	60,78-10
59,67	Pedro Cardoso	AA Coimbra		06-06-90	3		Lisboa - MP	18-06	57,07-10

59,86	Joaquim Moreira	CD Póvoa	30-01-93	4	C. Norte	Guimarães	16-07	60,33-10
59,95	Lucas Silvestre	NDET Cabreira	94	3		Quarteira	03-07	

Altura / High Jump – 2.00 –1,83

2,19		Paulo Gonçalves	SL Benfica	05-03-85	1		Caceres - ESP	29-06	2,21i-08
2,16	i	Paulo Gonçalves			1s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	
2,16		Paulo Gonçalves			1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
2,15	i	Paulo Gonçalves			1	CNCI-1	Pombal	13-02	
2,15	i	Roman Guliy	Sporting CP	07-04-79	ex	CNU	Pombal	19-02	2,21-99
2,15		Paulo Gonçalves			1		Lisboa - U	10-06	
2,15		Paulo Gonçalves			1		Lisboa - I	16-07	
2,14	i	Roman Guliy			1		Nave do Jamor	03-02	
2,14		Paulo Gonçalves			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
2,14		Paulo Gonçalves			1	C. Port	Lisboa - U	31-07	
2,13	i	Paulo Gonçalves			1	C. Port	Pombal	27-02	
2,13	i	Roman Guliy			2	C. Port	Pombal	27-02	
2,12	i	Roman Guliy			2	CNCI-1	Pombal	13-02	
2,10	i	Roman Guliy			1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
2,10		Paulo Gonçalves			ex	CNU	Lisboa - U	15-05	
2,10		Paulo Gonçalves			12	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06	
2,10		Rodolfo Brites	Gira Sol RC	27-03-91	1	CN23	Guimarães	03-07	2,07-10
2,10		Paulo Gonçalves			1		Maia	06-07	
2,09		Paulo Gonçalves			9		Huelva-ESP	02-06	
2,09		Rodolfo Brites			2	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
2,08		Rodolfo Brites			1s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	
2,08		Rodolfo Brites			2	C. Port	Lisboa - U	31-07	
2,07	i	Paulo Gonçalves			1	Taça FPA	Alpiarça	09-01	
2,07	i	Roman Guliy			2	Taça FPA	Alpiarça	09-01	
2,07	i	Tiago Boucela	Sporting CP	09-12-92	1	CN23	Pombal	06-02	2,01-10
2,07	i	Tiago Boucela			3	C. Port	Pombal	27-02	
2,06		Paulo Gonçalves			1		Leiria	22-05	
2,06		Rodrigo Dionisio	GD Estreito	25-06-85	3	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	2,07-04/10
2,06		Rodolfo Brites			1	C. Beiras	Leiria	24-07	
2,04	i	Carlos Pires	GRECAS	21-12-82	2s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	2,12i-08/09
2,04		Rodolfo Brites			1	CNU	Lisboa - U	15-05	
2,04		Paulo Gonçalves			1	MP Costa	Alcanena	04-06	
2,04		Paulo Conceição	SL Benfica	29-12-93	2	CN23	Guimarães	03-07	1,98-10
2,04		Paulo Conceição			1	CNJ	Lisboa - U	10-07	
2,03		Rodolfo Brites			2		Leiria	22-05	
2,03		Stephane Varela	CF Belenenses	CPV 30-09-90	1	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	1,88-10
2,03		Tiago Boucela			4	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
2,02	i	Tiago Boucela			ex		Pombal	13-02	
2,02	rua	Rodolfo Brites			1		Lagos	25-04	
2,02		Rodrigo Dionisio			2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
2,02		Paulo Conceição			1		Lisboa - I	23-07	
2,01	i	Tiago Boucela			3	Taça FPA	Alpiarça	09-01	
2,01		Paulo Gonçalves			1		Lisboa - I	15-01	
2,01	i	Rodrigo Dionisio			2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
2,01	i	Paulo Conceição			2	CN23	Pombal	06-02	
2,01	i	Carlos Pires			1	CNCI-2	Pombal	13-02	
2,01	i	João Alexandre	Juv. Vidigalense	01-09-90	2	CNU	Pombal	19-02	2,04i-10
2,01		Paulo Conceição			ex	CNU	Lisboa - U	15-05	
2,01		Cláudio Freixo	CAS Manique	04-07-91	2	MP Costa	Alcanena	04-06	1,95i-10
2,01		Ricardo Mendes	Juv. Vidigalense	30-05-94	1		Leiria	17-07	1,94-10
2,01		Tiago Pereira	SL Benfica	19-09-93	3	C. Port	Lisboa - U	31-07	1,94-10
2,01		Tiago Boucela			3	C. Port	Lisboa - U	31-07	
2,01		Oscar Vilaça	Esc Movimento	08-02-92	5	C. Port	Lisboa - U	31-07	1,97-10
2,01		Stephane Varela			6	C. Port	Lisboa - U	31-07	1,88-10
2,00	i	Sérgio Costa	CCD Ribeirão	14-10-82	1		Braga	22-01	2,04i-07
2,00	i	Tiago Boucela			1	CNJ	Pombal	23-01	
2,00	i	Ricardo Mendes			2	CNJ	Pombal	23-01	
2,00	i	Rodrigo Dionisio			4	C. Port	Pombal	27-02	

2,00	i	Cláudio Freixo			5	C. Port	Pombal	27-02	
2,00		Tiago Boucela			3		Leiria	22-05	
2,00		Rodrigo Dionisio			6	Caja Duero	Salamanca-ESP	08-06	
2,00		Tiago Boucela			ex		Luso	12-06	
2,00		Tiago Boucela			ex		Aveiro	19-06	
2,00	Rafael Vilas Boas	SC Braga		01-02-95	1	ISF	Bydgoszcz - POL	20-06	1,90-10
2,00		Rodrigo Dionisio			1		Castelo de Vide	02-07	
2,00		Oscar Vilaça			1	C. Norte	Guimarães	16-07	
2,00	Wilson Vieira	CA Bx Banheira		15-05-91	1		Setubal	16-07	1,87-10
1,97	Jorge Abreu	A Jardim Serra		29-10-93	1		Machico	30-04	1,94-10
1,96	i	Ruben Silva		Juv. Vidigalense	7	C. Port	Pombal	27-02	1,89-07
1,96		Carlos Santos		CP Alcanena	2s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	1,93i-05
1,96		Pedro Gomes		GR Qt. Lomba	1		Setubal	11-06	
1,96		Helder Santos		ADR Agua Pena	1		Ribeira Brava	06-07	1,92-10
1,95		Tiago Marto		GA Fátima	Dec	WUG	Shenzhen - CHN	17-08	1,98i-09/10
1,94	i	Diogo Espinha		GD Estreito	Hep		Pombal	11-12	2,03-09
1,94	i	Pedro Santos		CP Alcanena	Hep	CN	Pombal	26-02	1,90i-10
1,94		Eder Pires	CPV	CS Marítimo	1		Ribeira Brava	12-06	1,88-09
1,93		Rui Fontes		GD Cavadas	2		Setubal	16-01	
1,92	i	Pedro Ferreira		SUO Vais	1		Pombal	04-12	1,92-10
1,92	i	André Matos		ADRE Palhaça	3s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	1,91i-08
1,92	i	Patrick Marques		CCSJ. Madeira	4s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	2,00i-06/07
1,92		André Marques Girão		AA Coimbra	2	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	1,88i-09
1,92		Márcio Lima		CIA Ilha Azul	3	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	2,08-00
1,91	i	André F. Santos		OC Lagos	6	CN23	Pombal	06-02	1,90-09
1,91	i	José Rosa	CPV	Sporting CP	6	CN23	Pombal	06-02	1,95-08
1,91	i	Victor Vilovski	RUS	SL Benfica	10	CN23	Pombal	06-02	2,01-08
1,91	i	João Bento		ES Serafim Leite	1		Braga	12-02	1,81i-10
1,90	i	Samuel Remédios		GA Fátima	Hep	C. Esp	Sabadell-ESP	05-03	1,88i-10
1,90		Ruben Fernandes		CRCD Luzense	1		Faro	12-03	1,90-10
1,90		Fábio Dias		AC Vermoil	1		Leiria	02-07	1,60i-10
1,90		Henrique Marques		Gira Sol RC	3	C. Beiras	Leiria	24-07	1,85-10
1,89	i	Fábio Verde		AD Amarante	7	CNJ	Pombal	23-01	1,94-10
1,89	i	Edgar Monteiro		CIA Ilha Azul	89	CNCI-1	Pombal	13-02	
1,89	i	Gonçalo Lopes		CA Seia	7	CNCI-1	Pombal	13-02	1,93-07
1,88		Filipe Grilate		CF Belenenses	3		Lisboa - MP	18-12	1,91-09
1,88		João Paulo Raposo		CED Arrifes	TT		Ponta Delgada	29-01	1,84-10
1,88	i	Joel Pereira		GA Fátima	5s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	1,83-10
1,88		Tiago Costa		CCD Ribeirão	4s	CNCI-Ap	Guimarães	29-05	
1,88		Victor Korst	NED	AA Pinhalnovense	1	OJ	Leiria	04-06	1,61-10
1,88		Helder Coutinho		CA Mazarefes	1		Viana do Castelo	08-06	1,85-10
1,88		Sérgio Silva		CCD Ribeirão	3	C Norte	Guimarães	16-07	1,95i-09
1,87		Ruben Lopes		NA Cucujães	3		Aveiro	15-01	1,83-09
1,87		Ivan Santos	STP	ADL Apelaçenenses	Oct		Vendas Novas	01-05	1,80-10
1,87		Ruben Santos		AA Pinhalnovense	1		Setubal	08-05	1,83-10
1,87		Pedro Cardoso		SL Benfica	3		Lisboa - I	23-07	
1,86	i	Carlos Calado		AA Pombal	Hep		Pombal	11-12	2,05i-02
1,85	i	Miguel Lucas		AC Vermoil	3		Pombal	16-01	2,07-90
1,85	i	Bruno Pereira		Juv. Vidigalense	4		Pombal	16-01	1,90i-09
1,85	i	Bruno Costa		CS Marítimo	6	CNU	Pombal	19-02	2,00i-10
1,85		Luís Miguel Santos		OC Lagos	1		Faro	12-03	1,75i-10
1,85		Joaquim Cabral		CR Altareense	2		Faro	12-03	1,90-08
1,85		Henrique Água-Doce		BNS Conceição	Oct		Beja	27-03	1,83-10
1,85		Humberto Afonso		EBMD Saraiva	1		Lisboa - MP	09-04	1,75-10
1,85		Renato Araújo		A Jardim Serra	Dec		Machico	30-04	1,76-10
1,85		Miguel Barrigana		SL Benfica	2	OJ	Leiria	04-06	1,83-10
1,85		Manuel Ricardo		C Bf. Faro	2		Albufeira	18-06	1,83-10
1,85		Fábio Teixeira		ES Serafim Leite	4	C. Beiras	Leiria	24-07	
1,84		Edgar Remédios		GA Fátima	Dec		Rio Maior	08-05	1,78-10
1,84		Alexandre Almeida		C Spiridon Gaia	4s	CNCI-Ap	Guimarães	29-05	
1,84		Francisco Cordoeiro		Esc Movimento	Dec	CNJ	Luso	11-06	1,85-10
1,84		Pedro Freitas		CS Marítimo	3		Ribeira Brava	06-07	1,89i-06/09

1,83	Eduardo Valério	Juv. Vidigalense	07-02-96	Hep	Luso	15-05	1,78-10
1,83	João Bandovas	AJ Estremoz	94	3	Castelo de Vide	02-07	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

1,90	André F. Santos	OC Lagos	04-04-91	Dec	Lagos	22-04	1,90-09
1,88	André Matos	ADRE Palhaça	18-03-86	4s	CNCI-Ap	29-05	1,91i-08
1,84	i Gonçalo Lopes	CA Seia	14-03-88	5s	CNCI-Ap	29-05	1,93-07
1,85	Joel Pereira	GA Fátima	14-02-95	1	Abrantes	22-05	1,83-10
1,90	João Bento	ES Serafim Leite	09-04-92	1	Aveiro	15-01	1,81i-10
1,85	José Rosa	Sporting CP	CPV 12-01-90	5	T. Iberico	14-05	1,95-08
1,92	Patrick Marques	CCSJ. Madeira	09-02-84	1s	CNCI-Ap	29-05	2,00i-06/07
1,92	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	Dec	ECCE-2	02-07	1,90i-10
1,93	Ruben Silva	Juv. Vidigalense	07-05-91	2	C. Beiras	24-07	1,89-07
1,84	Samuel Remédios	GA Fátima	24-02-92	Dec	Rio Maior	07-05	1,88i-10

Prova disputada na rua

2,02	rua Rodolfo Brites	Gira Sol RC	27-03-91	1	Lagos	25-04	2,07-10
1,93	rua André F. Santos	OC Lagos	04-04-91	2	Lagos	25-04	1,90-09

Vara / Pole Vault – 4,70 – 3,50

5,60	Edi Maia	Sporting CP	10-11-87	1	Lisboa - U	10-06	5,55-10
5,60		Edi Maia		3	Madrid	09-07	
5,50	i	Edi Maia		1	C. Port	26-02	
5,50		Edi Maia		1	Lisboa - N	29-06	
5,45		Edi Maia		2	São Paulo-BRA	22-05	
5,45		Edi Maia		1	C. Esp	07-08	
5,44		Edi Maia		1	C. Port	30-07	
5,42		Edi Maia		6	EAF	03-06	
5,40		Edi Maia		1	Lisboa - MP	08-05	
5,40		Edi Maia		2	ECCC	29-05	
5,40		Edi Maia		1	CNCI-1	25-06	
5,40		Edi Maia		1	V. Tavares	23-07	
5,40		Edi Maia		1	Quarteira	27-07	
5,35		Edi Maia		1	Lisboa - I	16-07	
5,35		Edi Maia		1	Lisboa - N	02-08	
5,30	Diogo Ferreira	SL Benfica	30-07-90	2	CNCI-1	25-06	5,22-10
5,25	i	Edi Maia		1s	CNCI-Ap	29-01	
5,25	i	Edi Maia		1	CNCI-1	12-02	
5,25		Diogo Ferreira		2	Lisboa - U	10-06	
5,25		Diogo Ferreira		2	Lisboa - N	29-06	
5,25		Diogo Ferreira		2	Lisboa - N	02-08	
5,20	i	Edi Maia		1	Nave do Jamor	26-11	
5,20	i	Edi Maia		1	Pombal	20-02	
5,20	i	Diogo Ferreira		2	Pombal	20-02	
5,20	i	Edi Maia		16q	C. Eur	04-03	
5,20		Edi Maia		4	Belém - BRA	15-05	
5,20		Diogo Ferreira		1	Lisboa - N	16-06	
5,20	i	Edi Maia		9	CE Eq	19-06	
5,20	Ruben Miranda	SL Benfica	RNJ 10-06-93	5	Bauhaus	03-07	5,00-10
5,20		Diogo Ferreira		3	C. Port	30-07	
5,15		Ruben Miranda		1	Lisboa - MP	18-06	
5,15		Ruben Miranda		1q	CE Jr	22-07	
5,10		Ruben Miranda		2	Lisboa - MP	08-05	
5,10		Ruben Miranda		3	Lisboa - U	10-06	
5,10		Ruben Miranda		2	Lisboa - N	16-06	
5,10		Ruben Miranda		3	Lisboa - N	29-06	
5,10		Diogo Ferreira		1	CN23	02-07	
5,10		Diogo Ferreira		2	V. Tavares	23-07	
5,08	i	Diogo Ferreira		2	C. Port	26-02	
5,05		Diogo Ferreira		1s	CNCI-Ap	28-05	
5,05		Diogo Ferreira		2	Lisboa - MP	18-06	

5,00	i	Diogo Ferreira			1	CN23	Pombal	05-02	
5,00	i	Diogo Ferreira			2	CNCI-1	Pombal	12-02	
5,00		Diogo Ferreira			ex	CNU	Lisboa - U	15-05	
5,00		Diogo Ferreira			1		Lisboa - N	02-06	
4,95		Diogo Ferreira			1		Leiria	22-05	
4,95		Diogo Ferreira			16q	CE23	Ostrava - CZE	14-07	
4,92	i	Diogo Ferreira			2		Nave do Jamor	26-11	
4,90	i	Edi Maia			1	Taça FPA	Alpiarça	09-01	
4,88	i	Diogo Ferreira			1s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	
4,85		Ruben Miranda			2		Leiria	22-05	
4,84	i	Ruben Miranda			3	C. Port	Pombal	26-02	
4,80	i	Ruben Miranda			2	Taça FPA	Alpiarça	09-01	
4,78	i	Ruben Miranda			2	CN23	Pombal	05-02	
4,76	i	Diogo Ferreira			1		Nave do Jamor	17-12	
4,70	i	Ruben Miranda			1	CNJ	Pombal	22-01	
4,70	i	Ruben Miranda			3		Pombal	20-02	
4,70		José Décio Faria	A Jardim Serra	23-07-91	2	CN23	Guimarães	02-07	4,40-10
4,70		José Rosa	Sporting CP	CPV 12-01-90	3	CN23	Guimarães	02-07	4,60-10
4,70		Ruben Miranda			1	CNJ	Lisboa - U	09-07	
4,68	i	Isaac Lopes	AA Coimbra	08-02-90	3	CN23	Pombal	05-02	4,60-10
4,65		Damião Freitas	CF Belenenses	16-04-89	1	CNU	Lisboa - U	15-05	4,40i-10
4,55		Helder Fernandes	CS Marítimo	02-03-77	1		Ribeira Brava	22-05	5,00-01
4,50		Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	Dec	WUG	Shenzhen - CHN	18-08	4,50i-09
4,48	i	Luís Silva	GRECAS	26-05-80	7	C. Port	Pombal	26-02	4,70-00
4,46		Icaro Miranda	SL Benfica	13-12-94	2	CNJ	Lisboa - U	09-07	4,12-10
4,40		Gonçalo Lopes	CA Seia	14-03-88	2s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	4,41-10
4,30	i	Gonçalo Pacheco	Gira Sol RC	17-02-78	4	CNCI-1	Pombal	12-02	4,60-05
4,25	i	Filipe Lara Ramos	GD Estreito	10-09-78	3s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	5,00-98
4,25		Pedro Soares	CA Marinha Grande	19-06-93	6		Leiria	22-05	3,60-10
4,25		Luís Ferreira	Juv. Vidigalense	27-01-92	8		Leiria	22-05	4,26i-10
4,25		Diogo Branco	ADR Agua Pena	10-03-85	2		Ribeira Brava	15-07	4,52-07
4,24		Diogo Costa	Esc Movimento	12-01-93	6	CN23	Guimarães	02-07	3,80-10
4,20		Renato Araújo	A Jardim Serra	08-09-93	2		Ribeira Brava	22-05	3,96-10
4,20		André Silva	N Sp. Faro	27-01-91	1		Quarteira	13-07	3,80i-10
4,15		André F. Santos	OC Lagos	04-04-91	3	V. Tavares	Faro	23-07	4,00-10
4,14	i	Ricardo Santos	CA Terceira	01-05-92	3	CNJ	Pombal	22-01	4,35-10
4,10	i	Rodolfo Filipe Brito	C Bf. Faro	06-03-93	4s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	3,80-10
4,10	i	Carlos Gomes	JOMA	29-11-89	5s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	4,68i-10
4,10	i	Angelo Dias	CA Bx Banheira	12-08-78	4	CNCI-2	Pombal	12-02	4,60-06
4,10	i	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	Hep	CN	Pombal	27-02	4,00i-08/10
4,10		Samuel Remédios	GA Fátima	24-02-92	Dec		Rio Maior	08-05	3,40-10
4,10		Stelvio Lemos	SL Benfica	ANG 03-07-95	2		Lisboa - I	16-07	
4,06		Alexandre Granhão	Esc Movimento	01-02-93	8	CN23	Guimarães	02-07	2,80-09
4,05		Ivo Morais	Juv. Vidigalense	13-08-86	9		Leiria	22-05	4,05-06
3,96		António Castro	GD Estreito	94	5	CNJ	Lisboa - U	09-07	
3,95	i	Rafael Lopes	CIA Ilha Azul	21-02-88	6s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	4,25-07
3,95		Carlos Ferreira	AC Vermoil	30-04-84	6s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	4,00-09
3,88		Rui Jeronimo	SL Benfica	11-11-90	11	CN23	Guimarães	02-07	3,80i-09
3,85		George Silva	Juv. Vidigalense	05-01-76	10		Leiria	22-05	4,30-99
3,80	i	Bruno Mineiro	CDUL	16-05-92	5		Nave do Jamor	26-11	
3,80		Hugo Valente	CCSJ. Madeira	13-12-82	6	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	4,20-10
3,80		Luís Miguel Santos	OC Lagos	06-07-93	1		Faro	02-07	3,30-10
3,75	i	Celso Almeida	GRECAS	21-11-93	5	CNJ	Pombal	22-01	3,60-10
3,75		Belarmino Silva	ADR Agua Pena	03-05-94	2		Ribeira Brava	11-06	3,50-10
3,70		Bruno Estevão	CP Alcanena	93	1		Leiria	23-06	3,20-10
3,64		Micael Seixeiro	GRECAS	20-07-95	8	CNJ	Lisboa - U	09-07	3,20-10
3,60	i	Tiago Vicente	AC Vermoil	08-11-94	5		Pombal	15-01	3,00-10
3,60		Miguel Jorge	OC Lagos	02-08-76	2		Faro	12-03	
3,60		Samuel Leal	NA Cucujães	12-09-92	2s	CNCI-Ap	Guimarães	28-05	3,10-10
3,60		Tiago Silva	AA Pinhalnovense	03-03-94	6	CNJv	Pombal	18-06	3,10-10
3,55		Armando Pestana	CF Belenenses	12-09-71	5	CNCI-2	Lisboa - U	25-06	4,50-01
3,50		Francisco Cordoeiro	Esc Movimento	09-05-92	Dec		Luso	05-06	

3,50	Henrique Marques	Gira Sol RC	22-06-93	Dec	CNJ	Luso	12-06	
3,50	Herlander Marcos	GRECAS	27-08-76	2		Aveiro	16-07	4,40-00

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

3,80	Carlos Gomes	JOMA	29-11-89	4	CNU	Lisboa - U	15-05	4,68i-10
3,70	Celso Almeida	GRECAS	21-11-93	1		Luso	11-06	3,60-10
4,25	Filipe Lara Ramos	GD Estreito	10-09-78	2		Quarteira	27-07	5,00-98
4,25	Gonçalo Pacheco	Gira Sol RC	17-02-78	4s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	4,60-05
4,64	Isaac Lopes	AA Coimbra	08-02-90	1s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	4,60-10
4,25	Luís Silva	GRECAS	26-05-80	6		Leiria	22-05	4,70-00
4,10	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	Dec		Rio Maior	08-05	4,00i-08/10
3,95	Rafael Lopes	CIA Ilha Azul	21-02-88	6s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	4,25-07
4,00	Ricardo Santos	CA Terceira	01-05-92	4	V. Tavares	Faro	23-07	4,35-10
3,50	Rodolfo Filipe Brito	C Bf. Faro	06-03-93	3		Faro	01-12	3,80i-10
3,60	Tiago Vicente	AC Vermoil	08-11-94	5	CNjv	Pombal	18-06	3,00-10

Comprimento / Long Jump – 7,20 – 6,50

8,34	1,8	Marcos Chuva	SL Benfica	08-08-89	1		Viljandi - EST	09-08	7,96-10
8,10	-0,4	Marcos Chuva			6q	C. Mundo	Daegu - KOR	01-09	
8,05	0,1	Marcos Chuva			10	C. Mundo	Daegu - KOR	02-09	
8,03	1,0	Marcos Chuva			1	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
7,94	0,6	Marcos Chuva			2	CE23	Ostrava - CZE	15-07	
7,90	-0,2	Marcos Chuva			7	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06	
7,88	0,0	Marcos Chuva			3	Weltclasse	Zurique - Sui	08-09	
7,79	0,8	Marcos Chuva			1	C. Port	Lisboa - U	30-07	
7,74	i	Marcos Chuva			1	C. Port	Pombal	26-02	
7,72	i	Gaspar Araújo	Sporting CP	17-12-81	1	CNCI-1	Pombal	12-02	8,10-04
7,70	1,6	Marcos Chuva			1	CN23	Guimarães	02-07	
7,67	i	Nelson Évora	SL Benfica	20-04-84	2	CNCI-1	Pombal	12-02	8,10-07
7,65	i	Marcos Chuva			17q	C. Eur	Paris	04-03	
7,65	0,2	Marcos Chuva			4		Kalamata-GRE	04-06	
7,64	0,3	Marcos Chuva			1		Lisboa - U	10-06	
7,62	0,0	Marcos Chuva			1		Leiria	22-05	
7,59	i	Gaspar Araújo			2	C. Port	Pombal	26-02	
7,57	i	Marcos Chuva			1		Pombal	20-02	
7,57	-0,2	Marcos Chuva			8q	CE23	Ostrava - CZE	14-07	
7,55	1,9	Marcos Caldeira	SL Benfica	27-02-88	1		Caceres - ESP	29-06	7,81i-10
7,53	-0,8	Marcos Chuva			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	
7,45	0,3	Marcos Caldeira			1		Lisboa - I	16-07	
7,42	1,1	Marcos Caldeira			1	V. Tavares	Faro	23-07	
7,41	0,8	Marcos Caldeira			2	C. Port	Lisboa - U	30-07	
7,37	i	Marcos Caldeira			2		Pombal	20-02	
7,37	i	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	3		Pombal	20-02	7,45i-08
7,37	-1,3	Marcos Caldeira			2		Lisboa - U	10-06	
7,36	i	Gaspar Araújo			1	CNU	Pombal	19-02	
7,33	0,1	Marcos Caldeira			1		Lisboa - I	16-01	
7,32	i	Carlos Veiga	CF Belenenses	22-02-89	1s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	7,39-10
7,32	1,7	Marcos Caldeira			6		Huelva-ESP	02-06	
7,31	i	Marcos Caldeira			1	Taça FPA	Alpiarça	09-01	
7,30	i	Marcos Caldeira			2	CNU	Pombal	19-02	
7,28	0,5	Marcos Caldeira			1	CNU	Lisboa - U	15-05	
7,26	i	Marcos Caldeira			3	C. Port	Pombal	26-02	
7,25	i	Marcos Caldeira			2s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	
7,24	1,5	Pedro Santos			Dec	C. Port	Luso	11-06	
7,23	i	Gaspar Araújo			1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
7,22	0,1	Bruno Costa	CS Maritimo	03-05-92	2	CN23	Guimarães	02-07	7,14-10
7,22	0,9	Bruno Costa			1	CNJ	Lisboa - U	09-07	
7,21	1,5	Bruno Costa			3	C. Port	Lisboa - U	30-07	
7,20	i	Carlos Veiga			4		Pombal	20-02	
7,18	0,5	João Dias	Gira Sol RC	01-06-84	3	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	7,18i-10
7,17	1,3	Sérgio Silva	CCD Ribeirão	22-11-85	1	C. Norte	Guimarães	16-07	6,98-10
7,14	i	Ricardo Jaquité	Sporting CP	17-08-89	1	CN23	Pombal	05-02	6,76-09

7,12	0,8	Pedro Oliveira	CA Seia		22-07-80	4	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	7,46-03
7,08	2,0	Raul Fernandes	Individual - Lx	ANG	22-04-92	6		Lisboa - U	10-06	7,07-10
7,04	1,7	Carlos Santos	CP Alcanena		10-05-86	5		Caceres - ESP	29-06	7,22-09
6,99	-0,4	Eder Pires	CS Marítimo	CPV	01-11-90	1		Machico	09-04	
6,97	i	Diogo Espinha	GD Estreito		08-10-87	1	CNCI-2	Pombal	12-02	7,41-08
6,96	0,2	João Alexandre	Juv. Vidigalense		01-09-90	2	CNU	Lisboa - U	15-05	6,84-07
6,95	i	Pedro Ferreira	SUO Vais		12-08-93	1		Pombal	08-12	6,91-10
6,93	i	Samuel Remédios	GA Fátima		24-02-92	Hep	Taça FPA	Pombal	08-01	6,58-10
6,93	0,4	Miguel Costa	ADRE Palhaça		02-09-94	2	ISF	Bydgoszcz - POL	20-06	6,50-10
6,91	i	Carlos Calado	AA Pombal		05-10-75	Hep		Pombal	11-12	8,36-97
6,90	i	Tiago Marto	GA Fátima		05-05-86	5		Pombal	20-02	7,38-09
6,88	0,0	Pedro Bernardo	Individual - Lx		12-05-89	2		Lisboa - MP	11-12	6,92-08
6,88	-1,3	Manuel Ricardo	C Bf. Faro		06-03-91	1		Quarteira	22-05	6,72-09
6,85	1,5	Mauro Rodrigues	CRD Santaluziense		02-10-93	3		Albufeira	18-06	6,21-10
6,81	1,2	João Paulo Raposo	CED Arrifes		24-09-94	1	J. Ilhas	Palermo	25-05	6,55-10
6,77	1,6	Alberto Fraga	CS Marítimo		29-02-80	1		Ribeira Brava	15-01	7,10-99
6,77	1,6	Joaquim Cabral	CR Alturense		17-04-88	Dec		Beja	26-03	6,86-05
6,77	0,0	Artur Koshchuk	Juv. Vidigalense	UKR	05-03-94	1	OJ	Leiria	04-06	6,64i-10
6,76	-2,4	Valter Pinto	ADCP Falésia		19-01-93	1		Faro	02-07	6,35-10
6,76	1,9	Edgar Remédios	GA Fátima		05-05-94	5	CNJ	Lisboa - U	09-07	6,37-10
6,74	i	Carlos Nascimento	Esc Movimento		12-10-94	2	C Norte	Braga	16-01	6,72-10
6,74	i	Lenine Cunha	AA Coimbra		04-12-82	1	ANDDI	Braga	19-02	7,15i-08
6,74	0,9	Francisco Cordoeiro	Esc Movimento		09-05-92	5	CN23	Guimarães	02-07	6,64-10
6,72	1,8	Pedro Nunes	CAS Manique		17-09-75	2		Lisboa - MP	08-05	7,21-99
6,72	0,0	Ivan Martins	CA Bx Banheira		91	3	V. Tavares	Faro	23-07	
6,67	1,6	Pedro Fonseca	Sporting CP		08-04-80	2		Lisboa - MP	18-12	7,39-01
6,67	i	Jorge Santos	NA Cucujães		25-03-85	2	CNCI-2	Pombal	12-02	6,93i-07
6,67	1,9	Pedro Gomes	GR Qt. Lomba		13-11-90	ex		Setubal	11-06	6,54-10
6,66	i	Pedro Machado	Juv. Vidigalense		14-11-91	5	Taça FPA	Alpiarça	09-01	7,02-10
6,66	i	Frederico Eusébio	SL Benfica	STP	27-10-92	5	CN23	Pombal	05-02	6,77-10
6,66	i	Isaac Lopes	AA Coimbra		08-02-90	4	CNU	Pombal	19-02	
6,64	-1,5	Kevin Santos	AC Vermoil		20-03-93	1		Leiria	16-07	6,40-10
6,62	i	Edivaldo Monteiro	CA Bx Banheira		28-04-76	4s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
6,62	1,2	Ricardo Pinto	JOMA		18-04-93	2		Lisboa - MP	22-06	6,37-10
6,61	i	Paulo Conceição	SL Benfica		29-12-93	5	CNJ	Pombal	22-01	6,60-10
6,61	-0,4	Filipe Pita	EBMD Saraiva		11-06-94	5	FISEC	Lisboa - U	07-07	
6,60	-0,8	Bruno Baptista	OC Lagos		15-07-89	1		Odemira	06-11	6,64-09
6,60	i	Tiago Boucela	Sporting CP		09-12-92	8	CN23	Pombal	05-02	6,57-10
6,60	i	Carlos Lopes	GDRC Coia		13-03-83	4		Nave do Jamor	16-02	7,01-00
6,59	i	Ruben Silva	Juv. Vidigalense		07-05-91	7		Pombal	20-02	6,74-08
6,58	0,1	Miguel Marques	Juv. Vidigalense		23-05-95	3	CNjv	Pombal	18-06	6,09-10
6,57	0,0	Victor Vilovskiy	SL Benfica	RUS	12-02-90	ex	CNU	Lisboa - U	15-05	6,86i-09
6,55	1,2	Luís Silva	GRECAS		26-05-80	3		Luso	15-06	7,13i-06
6,54	0,8	André Costa	GDRC Coia		09-05-92	2		Setubal	16-01	6,36-10
6,54	1,9	Henrique Água-Doce	BNS Conceição		25-09-94	Oct		Beja	26-03	
6,54	1,2	André Luz	SL Benfica		21-01-93	4		Lisboa - MP	08-05	6,28-10
6,53	-0,5	Felipe Mendonça	ADR Agua Pena		20-03-85	5s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	
6,53	0,1	João Oliveira	CN Rio Maior		17-12-94	4		Guarda	08-07	
6,51	0,3	João Moniz	Juv. Vidigalense		17-11-94	2		Leiria	16-07	6,13-10
6,50	i	Nuno Perdigão	AJ Cortiçadas		91	Hep	Taça FPA	Pombal	08-01	6,57w-10
6,50	i	Helder Coutinho	CA Mazarefes		05-06-90	8		Pombal	20-02	6,55-10
6,50	0,9	Pedro Gonçalves	Esc Movimento		08-12-90	5		Guarda	08-07	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

6,59	-2,0	Carlos Lopes	GDRC Coia		13-03-83	1		Setubal	16-01	7,01-00
7,00	0,0	Carlos Veiga	CF Belenenses		22-02-89	7		Lisboa - U	10-06	7,39-10
6,53	0,8	Frederico Eusébio	SL Benfica	STP	27-10-92	6	CN23	Guimarães	02-07	6,77-10
6,50	1,3	Helder Coutinho	CA Mazarefes		05-06-90	2	C. Norte	Guimarães	16-07	6,55-10
6,59	-1,5	Jorge Santos	NA Cucujães		25-03-85	4	CNCI-2	Lisboa - U	25-06	6,93i-07
6,64	-0,3	Lenine Cunha	AA Coimbra		04-12-82	6s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	7,15i-08
6,72	1,4	Pedro Ferreira	SUO Vais		12-08-93	10		Leiria	22-05	6,91-10
7,04	0,7	Ricardo Jaquité	Sporting CP		17-08-89	8		Lisboa - U	10-06	6,76-09

6,80	0,4	Samuel Remédios	GA Fátima	24-02-92	3	CNJ	Lisboa - U	09-07	6,58-10
6,83	0,7	Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	Dec	C. Port	Luso	11-06	7,38-09

Com vento anti regulamentar

7,79	4,7	Marcos Caldeira	SL Benfica	27-02-88	2	C. Port	Lisboa - U	30-07	7,81i-10
7,43	4,1	Bruno Costa	CS Marítimo	03-05-92	3	C. Port	Lisboa - U	30-07	7,14-10
7,32	3,0	Miguel Costa	ADRE Palhaça	02-09-94	1		Aveiro	07-05	6,50-10
7,21	4,3	Pedro Oliveira	CA Seia	22-07-80	5	C. Port	Lisboa - U	30-07	7,46-03
7,10	3,0	Victor Vilovski	SL Benfica	RUS 12-02-90	2		Abrantes	12-06	6,86i-09
7,09	3,0	Raul Fernandes	Sporting CP	ANG 22-04-92	6		Lisboa - U	10-06	7,07-10
7,03	2,2	Artur Koshchuk	Juv. Vidigalense	UKR 05-03-94	1	CNjv	Pombal	18-06	6,64i-10
7,00	2,2	Joaquim Cabral	CR Altarenses	17-04-88	1		Albufeira	18-06	6,86-05
6,95	3,7	Valter Pinto	ADCP Fátima	19-01-93	2	CNJ	Lisboa - U	09-07	6,35-10
6,94	4,1	Samuel Remédios	GA Fátima	24-02-92	3	CNJ	Lisboa - U	09-07	6,58-10
6,94	2,2	João Paulo Raposo	CED Arrifes	24-09-94	1		Angra do Heroísmo	16-07	6,55-10
6,93	4,8	Micael Seixeiro	GRECAS	20-07-95	2	CN Esc	Obidos	22-05	5,63-10
6,93	3,3	Francisco Cordoeiro	Esc Movimento	09-05-92	4	CNJ	Lisboa - U	09-07	6,64-10
6,92	5,0	Tiago Boucela	Sporting CP	09-12-92	ex		Aveiro	18-06	6,57-10
6,90	2,2	Ricardo Pinto	JOMA	18-04-93	3		Albufeira	18-06	6,37-10
6,85	3,4	Pedro Fonseca	Sporting CP	08-04-80	2		Lisboa - MP	18-12	7,39-01
6,83	3,5	Carlos Lopes	GDRC Coia	13-03-83	1		Setúbal	16-07	7,01-00
6,80	4,4	Alberto Fraga	CS Marítimo	29-02-80	2		Ribeira Brava	15-07	7,10-99
6,79	3,1	Jorge Santos	NA Cucujães	25-03-85	1		Aveiro	16-07	6,93i-07
6,79	4,8	João Oliveira	CN Rio Maior	17-12-94	2		Rio Maior	16-07	
6,76	2,3	Miguel Barrigana	SL Benfica	03-07-96	3	FISEC	Lisboa - U	07-07	6,30-10
6,75	3,7	André Silva	Esc Movimento	18-07-94	3	CN Esc	Obidos	22-05	6,08w-10
6,72	2,2	Jorge Cardoso	CCSJ. Madeira	30-10-88	2		Aveiro	16-07	6,92i-09
6,65	3,0	Luís Silva	GRECAS	26-05-80	4		Aveiro	16-07	7,13i-06
6,63	2,8	Miguel Marques	Juv. Vidigalense	23-05-95	3	CNjv	Pombal	18-06	6,09-10
6,62	2,9	Gonçalo Manteigas	Estrela FC	28-07-94	1		Vendas Novas	16-07	
6,58	5,0	João Fontela	CCSJ. Madeira	07-08-91	1		Aveiro	18-06	
6,58	3,2	Patrick Marques	CCSJ. Madeira	09-02-84	5		Aveiro	16-07	7,29i-07
6,58	2,4	Luís Ferreira	CCSJ. Madeira	23-04-85	6		Aveiro	16-07	6,63-06
6,56	2,9	Ricardo Mendes	Juv. Vidigalense	30-05-94	5		Abrantes	12-06	6,19-10
6,56	4,2	Nuno Perdigão	AJ Cortiçadas	91	1		Vendas Novas	23-06	6,57w-10
6,50	4,8	Pedro Catarino	GRECAS	08-06-95	3		Aveiro	07-05	6,01-10
6,50	4,4	Carlos Oliveira	CA Seia	24-05-79	6		Abrantes	12-06	6,97i-02

Triplo / Triple Jump – 14,70 – 13,00

17,35	0,0	Nelson Évora	SL Benfica	20-04-84	5	C. Mundo	Daegu - KOR	04-09	17,74-07
17,31	0,0	Nelson Évora			1	WUG	Shenzhen - Chi	18-08	
17,20	0,6	Nelson Évora			2q	C. Mundo	Daegu - KOR	02-09	
16,99	1,2	Nelson Évora			1	C. Port	Lisboa - U	31-07	
16,69	i	Nelson Évora			1	CNCI-1	Pombal	13-02	
16,58	-1,2	Nelson Évora			1q	WUG	Shenzhen - Chi	16-08	
16,48	0,0	Nelson Évora			1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
16,42	-0,4	Nelson Évora			5	Nebiolo	Torino-ITA	10-06	
16,37	i	Nelson Évora			8		Estocolmo	22-02	
16,37	-0,4	Nelson Évora			1		Lisboa - I	29-06	
16,33	1,2	Nelson Évora			6	CE Eq	Estocolmo - SWE	19-06	
16,23	0,9	Marcos Caldeira	SL Benfica	27-02-88	2		Castelo de Vide	02-07	16,19-09/10
15,86	i	Nelson Évora			1s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	
15,84	1,0	Carlos Veiga	CF Belenenses	22-02-89	2		Lisboa - I	29-06	15,25i-10
15,68	i	Ricardo Jaquité	Sporting CP	17-08-89	1	CN23	Pombal	06-02	15,69-10
15,65	i	Ricardo Jaquité			1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
15,63	i	Carlos Veiga			2s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	
15,63	1,0	Carlos Veiga			1	CN23	Guimarães	03-07	
15,62	1,8	Ricardo Jaquité			1		Lisboa - MP	19-06	
15,60	i	Carlos Veiga			2	CN23	Pombal	06-02	
15,58	-0,2	Ricardo Jaquité			2	CN23	Guimarães	03-07	
15,55	0,3	Ricardo Jaquité			2	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	
15,53	i	Carlos Veiga			1	Taça FPA	Alpiarça	09-01	

15,47	i	Ricardo Jaquité			2	CNCI-1	Pombal	13-02	
15,47	i	Carlos Veiga			1	C. Port	Pombal	27-02	
15,46	1,6	Marcos Caldeira			3	C. Port	Lisboa - U	31-07	
15,45	i	Ricardo Jaquité			2	Taça FPA	Alpiarça	09-01	
15,39	-0,1	Carlos Veiga			1		Lisboa - I	15-01	
15,39	i	João Dias	Gira Sol RC	01-06-84	2	C. Port	Pombal	27-02	15,71i-10
15,39	0,4	Ricardo Jaquité			1		Lisboa - I	17-07	
15,37	0,0	Carlos Veiga			1	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	
15,36	i	Ricardo Jaquité			3	C. Port	Pombal	27-02	
15,34	0,5	Ricardo Jaquité			3		Lisboa - I	29-06	
15,26	0,0	Ricardo Jaquité			2	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
15,22	-0,5	Ricardo Jaquité			2		Lisboa - I	15-01	
15,20	0,4	Iuri Santos	CA Bx Banheira	11-04-85	4	C. Port	Lisboa - U	31-07	15,17-05
15,17	0,6	Ricardo Jaquité			6	ECCC	V.R. Sto. António	29-05	
15,16	i	Carlos Calado	AA Pombal	05-10-75	1	CN Vet	Pombal	19-12	17,09i-99
15,15	i	João Dias			3	CNCI-1	Pombal	13-02	
15,15	0,0	João Dias			3	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
15,13	i	Marcos Caldeira			4	C. Port	Pombal	27-02	
15,08	0,5	Carlos Veiga			2		Lisboa - MP	19-06	
15,07	1,3	Marcos Caldeira			ex		Lisboa - MP	13-06	
15,05	i	Diogo Espinha	GD Estreito	08-10-87	3	Taça FPA	Alpiarça	09-01	15,39-08
15,04	-2,0	Carlos Veiga			1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
15,01	1,1	Ricardo Jaquité			1		Lisboa - I	23-07	
14,99	-3,1	Marcos Caldeira			2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	
14,92	1,5	Carlos Veiga			4	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	
14,85	i	Frederico Eusébio	SL Benfica	STP 27-10-92	3	CN23	Pombal	06-02	14,68-10
14,75	0,0	Diogo Espinha			4	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
14,71	1,4	João Dias			1s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	
14,71	0,6	Carlos Veiga			15q	CE23	Ostrava - CZE	16-07	
14,69	0,3	Bruno Costa	CS Maritimo	03-05-92	1	CNJ	Lisboa - U	10-07	14,52-10
14,62	i	João Alexandre	Juv. Vidigalense	01-09-90	2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	14,91i-10
14,51	1,9	Ricardo Mendes	Juv. Vidigalense	30-05-94	12q	FOJE	Trabzon - Tur	27-07	13,91-10
14,41	1,0	Sérgio Silva	CCD Ribeirão	22-11-85	2	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	14,50-09
14,39	1,4	André da Luz	SL Benfica	21-01-93	2	CNJ	Lisboa - U	10-07	13,64-10
14,38	0,2	Eder Pires	CS Maritimo	CPV 01-11-90	1		Ribeira Brava	20-02	13,76-09
14,36	1,3	Renato Araújo	A Jardim Serra	08-09-93	1		Ribeira Brava	15-05	14,22-10
14,28	i	Nelson Martins	CN Rio Maior	15-01-79	5	C. Port	Pombal	27-02	15,31-02
14,27	1,4	Ervin Nongo	SL Benfica	ANG 29-09-92	4	CNJ	Lisboa - U	10-07	
14,26	i	Pedro Ferreira	SUO Vais	12-08-93	4	CNJ	Pombal	23-01	14,07-10
14,21	i	Isaac Lopes	AA Coimbra	08-02-90	6	CN23	Pombal	06-02	13,69i-10
14,15	1,2	Tiago Pereira	SL Benfica	19-09-93	2		Lisboa - I	17-07	13,45-10
14,10	0,0	Luís Silva	GRECAS	26-05-80	4	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	14,66-10
14,08	-2,2	André Costa	GDRC Coia	09-05-92	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	13,60i-10
14,06	0,8	Rafael Vilas Boas	SC Braga	01-02-95	2	FISEC	Lisboa - U	08-07	13,41-10
14,05	i	Pedro Gonçalves	Esc Movimento	08-12-90	1s	CNCI-Ap	Braga	29-01	13,78i-10
14,02	0,7	António Gomes	CAS Manique	13-04-92	6	CNJ	Lisboa - U	10-07	13,07-10
13,99	1,8	David Ferreira	JOMA	04-04-89	11	C. Port	Lisboa - U	31-07	14,35-10
13,92	0,0	José Décio Faria	A Jardim Serra	23-07-91	1		Ribeira Brava	22-06	13,73i-10
13,91	i	Lenine Cunha	AA Coimbra	04-12-82	5	CNCI-1	Pombal	13-02	14,61-09
13,90	i	Bruno Carmo	Juv. Vidigalense	21-02-81	2		Pombal	15-01	15,37-03
13,87	0,7	Pedro Costa	CIA Ilha Azul	11-05-92	ex		Lisboa - I	23-07	13,38-10
13,80	i	Samuel Remédios	GA Fátima	24-02-92	1		Pombal	15-01	13,12-09
13,80	0,0	Célio Khibo	CIA Ilha Azul	27-06-86	5	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	14,41-09
13,76	1,8	Joel Pereira	GA Fátima	14-02-95	1		Abrantes	22-05	13,17-09
13,72	1,3	Daniel Fortes	GR Qt. Lomba	29-05-91	3		Seixal	24-06	
13,68	i	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	4s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	13,32i-07
13,67	0,8	Ricardo Beatriz	JOMA	08-06-86	4		Seixal	24-06	
13,67	1,2	Mauro Rodrigues	CRD Santaluziense	02-10-93	1		Quarteira	03-07	13,04-10
13,67	1,2	Miguel Guerreiro	JD Almansor	03-07-92	8	CNJ	Lisboa - U	10-07	13,35-10
13,65	i	Francisco Serafim	ACDR Arneirense	11-03-92	4		Pombal	15-01	13,26-10
13,56	i	Tiago Boucela	Sporting CP	09-12-92	8	Taça FPA	Alpiarça	09-01	13,65i-10
13,56	i	João Moniz	Juv. Vidigalense	17-11-94	8	CNJ	Pombal	23-01	13,13i-10

13,56	0,0	Jorge Abreu	A Jardim Serra	29-10-93	2		Ribeira Brava	22-06	
13,55	1,7	Filipe Ramos	GC Bragança	25-09-91	3	C. Norte	Guimarães	17-07	12,95-10
13,53	i	Edgar Monteiro	CIA Ilha Azul	89	9	CN23	Pombal	06-02	
13,52	i	Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	3		Pombal	15-01	
13,52	0,9	Ricardo Pinto	JOMA	18-04-93	11	CNJ	Lisboa - U	10-07	13,40-10
13,51	i	Anselmo Ramos	CD Póvoa	06-05-92	2	C Norte	Braga	15-01	13,58-10
13,50	-0,2	Eduardo Ribeiro	NA Cucujães	14-09-93	1		Luso	12-06	12,86i-10
13,48	-2,2	Miguel Costa	ADRE Palhaça	02-09-94	5	CNCI-3	Abrantes	26-06	12,49-10
13,48	0,4	Francisco Cordoeiro	Esc Movimento	09-05-92	12	CNJ	Lisboa - U	10-07	13,52-10
13,46	i	Pedro Pereira	CAO Vianense	30-08-91	11	CN23	Pombal	06-02	13,33-10
13,46	-0,5	Ruben Silva	Juv. Vidigalense	07-05-91	1		Leiria	17-07	14,07-08
13,43	0,2	Ivan Santos	ADL Apelaçenenses	STP	12-04-94	1	Lisboa - MP	12-02	12,56-10
13,43	0,5	Miguel Marques	Juv. Vidigalense	23-05-95	2	CNjv	Pombal	19-06	12,15-10
13,43	0,8	Ruben Santos	AA Pinhalnovense	04-03-94	5		Seixal	24-06	12,89-10
13,42	-1,0	Carlos Oliveira	CA Seia	24-05-79	7	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	14,50-08
13,40	0,0	Vitor Viveiros	GD Estreito	18-03-84	ex		Ribeira Brava	20-02	13,97i-02
13,39	0,0	Diogo Costa	Esc Movimento	12-01-93	2		Braga	12-06	13,30-10
13,38	1,3	Pedro Gomes	GR Qt. Lomba	13-11-90	1		Seixal	09-01	13,94-10
13,35	0,0	Pedro Pires	EC+S Lavra	04-01-91	4s	CNCI-Ap	Guimarães	29-05	13,80-09
13,34	0,2	Bruno Baptista	OC Lagos	15-07-89	1		Odemira	06-11	13,59-10
13,33	0,0	Valter Pinto	ADCP Falésia	19-01-93	1		Faro	12-03	
13,23	0,5	Gabriel Brito	CA Marinha Grande	12-10-95	5	CNjv	Pombal	19-06	12,17-10
13,21	0,9	Ricardo Araújo	ES Serafim Leite	25-10-93	2		Luso	12-06	13,10-10
13,20	-2,4	Eduardo Valério	Juv. Vidigalense	07-02-96	6	CNjv	Pombal	19-06	13,02w-10
13,17	i	Tiago Dias	Maia AC	14-01-94	3s	CNCI-Ap	Braga	29-01	13,71-10
13,16	0,4	Patrick Marques	CCSJ. Madeira	09-02-84	3		Aveiro	16-01	14,08-04
13,15	1,7	João Oliveira	CN Rio Maior	17-12-94	2		Abrantes	22-05	12,64-10
13,14	0,1	Bruno Pereira	OC Lagos	14-10-94	1		Quarteira	12-06	12,38-10
13,14	1,7	Micael Seixeiro	GRECAS	20-07-95	4	FISEC	Lisboa - U	08-07	11,96-10
13,12	0,2	Pedro Vasconcelos	ADR Agua Pena	17-01-89	4		Ribeira Brava	16-01	13,61-06
13,12	-1,7	Pedro Nicolau	SL Benfica	94	7	CNjv	Pombal	19-06	
13,11	i	Miguel Lucas	AC Vermoil	04-05-71	2	CN Vet	Pombal	19-12	15,23i-99
13,08	i	Luís Ferreira	CCSJ. Madeira	23-04-85	7	CNCI-1	Pombal	13-02	13,50-05
13,08	-3,1	Helder Pinto	SC Braga	07-04-93	6	CNCI-3	Abrantes	26-06	
13,04	0,9	Andreuz Henriquez	AA Coimbra	95	2		Luso	12-06	
13,03	-0,2	João Miguel Silva	Juv. Vidigalense	09-01-89	5		Leiria	23-06	13,10-08
13,00	-1,1	Artur Koshchuk	Juv. Vidigalense	UKR	05-03-94	1	Leiria	17-07	

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

13,50	0,6	Anselmo Ramos	CD Póvoa	06-05-92	2s	CNCI-Ap	Guimarães	29-05	13,58-10
13,16	0,1	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	2		Rio Maior	17-07	13,32i-07
13,08	1,6	Edgar Monteiro	CIA Ilha Azul	89	1		Angra do Heroísmo	17-07	
13,41	1,9	Francisco Serafim	ACDR Arneirense	11-03-92	13	CNJ	Lisboa - U	10-07	13,26-10
14,43	0,5	Frederico Eusébio	SL Benfica	STP	27-10-92	3	Guimarães	03-07	14,68-10
14,20	-1,0	Isaac Lopes	AA Coimbra	08-02-90	3	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	13,69i-10
14,45	0,0	João Alexandre	Juv. Vidigalense	01-09-90	5	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	14,91i-10
13,41	0,9	João Moniz	Juv. Vidigalense	17-11-94	3	CNjv	Pombal	19-06	13,13i-10
13,52	-2,0	Lenine Cunha	AA Coimbra	04-12-82	1		Maia	06-07	14,61-09
13,83	-3,0	Nelson Martins	CN Rio Maior	15-01-79	2	CNCI-3	Abrantes	26-06	15,31-02
13,42	0,9	Pedro Ferreira	SUO Vais	12-08-93	1		Luso	12-06	14,07-10
13,54	-3,2	Pedro Gonçalves	Esc Movimento	08-12-90	4	CNCI-3	Abrantes	26-06	13,78i-10
13,12	-0,1	Pedro Pereira	CAO Vianense	30-08-91	1		Braga	12-06	13,33-10
13,73	0,8	Sérgio Silva	CCD Ribeirão	22-11-85	1		Braga	14-05	14,50-09

Com vento anti regulamentar

15,22	3,0	Iuri Santos	CA Bx Banheira	11-04-85	4	C. Port	Lisboa - U	31-07	15,17-05
14,36	3,1	Tiago Pereira	SL Benfica	19-09-93	1		Lisboa - MP	13-06	13,45-10
14,16	7,5	Joel Pereira	GA Fátima	14-02-95	1		Rio Maior	17-07	13,17-09
14,12	2,6	Rafael Vilas Boas	SC Braga	01-02-95	2	FISEC	Lisboa - U	08-07	13,41-10
13,95	3,1	Pedro Costa	CIA Ilha Azul	11-05-92	ex		Lisboa - MP	19-06	13,38-10
13,95	3,7	Pedro Pires	EC+S Lavra	04-01-91	2	C. Norte	Guimarães	17-07	13,80-09
13,88	6,3	Carlos Santos	CP Alcanena	10-05-86	2		Rio Maior	17-07	13,32i-07

13,80	2,1	Pedro Gomes	GR Qt. Lomba	13-11-90	1		Seixal	09-01	13,94-10
13,74	7,3	Daniel Fortes	GR Qt. Lomba	29-05-91	2		Setubal	17-07	
13,68	4,8	Jorge Santos	NA Cucujães	25-03-85	1		Aveiro	17-07	14,26-10
13,59	4,0	Ivan Santos	ADL Apelaçõenses	STP	12-04-94	1	Lisboa - MP	11-06	12,56-10
13,34	5,2	Ricardo Araújo	ES Serafim Leite	25-10-93	2		Aveiro	17-07	13,10-10
13,20	2,2	Helder Pinto	SC Braga	07-04-93	6s	CNCI-Ap	Guimarães	29-05	
13,15	3,1	Pedro Vilacova	EC+S Lavra	96	1		Póvoa de Varzim	22-05	10,95w-10
13,10	3,2	João Paulo Raposo	CED Arrifes	24-09-94	1		Ponta Delgada	19-03	12,72-10
13,04	3,2	Fábio Martins	CLAC	97	1		Abrantes	03-07	12,16-10
13,02	2,5	André Silva	Esc Movimento	18-07-94	7	C. Norte	Guimarães	17-07	13,01-10

Peso / Shot Put– 15,00 – 11,50

20,89		Marco Fortes	SL Benfica	RN	26-09-82	1	CoAG	Copenhaga - DEN	11-08	20,69-10
20,83		Marco Fortes				6	C. Mundo	Daegu - KOR	02-09	
20,78		Marco Fortes				6	Weltclass	Zurique - Sui	07-09	
20,61		Marco Fortes				2		Tanger - MAR	18-09	
20,57		Marco Fortes				1	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
20,42		Marco Fortes				5		Birmingham - GBR	10-07	
20,39		Marco Fortes				4	Hercules	Monaco	22-07	
20,34	i	Marco Fortes		RNi		2q	C. Eur	Paris	04-03	
20,32		Marco Fortes				1		Belém - BRA	15-05	
20,32		Marco Fortes				9q	C. Mundo	Daegu - KOR	01-09	
20,22		Marco Fortes				1		Dudelange - Lux	03-07	
20,21		Marco Fortes				1	C. Port	Lisboa - U	30-07	
20,18		Marco Fortes				2	TE Lanç	Sofia - BUL	20-03	
20,06		Marco Fortes				7	ISTAF	Berlim - Ger	11-09	
20,03		Marco Fortes				5		Usti Nad Laben-CZE	12-07	
19,85	i	Marco Fortes				1	C. Port	Pombal	27-02	
19,83	i	Marco Fortes				8	C. Eur	Paris	04-03	
19,83		Marco Fortes				7	Van Damme	Bruxelas - BEL	16-09	
19,60		Marco Fortes				2		Vaxjo-SUE	12-03	
19,46		Marco Fortes				2		Fortaleza - BRA	11-05	
19,43	i	Marco Fortes				6	Pedro's	Bydgoszcz	16-02	
19,40		Marco Fortes				5	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06	
19,37		Marco Fortes				1		Faro	19-02	
19,33		Marco Fortes				1		Caceres - ESP	29-06	
19,30	i	Marco Fortes				5	Erdgas	Chemnitz-GER	27-01	
18,90		Marco Fortes				4		Dakar-SEN	27-05	
18,80		Marco Fortes				1		Lisboa - I	16-01	
18,61	i	Marco Fortes				1	CNCI-1	Pombal	13-02	
18,36	i	António Vital e Silva	Individual - Pt		23-01-88	1		Pombal	20-02	18,48-10
18,06	i	Francisco Belo	Sporting CP		27-03-91	1	CN23	Pombal	06-02	16,43-10
17,87		Alexander Zinchenko	SL Benfica	AUT	08-09-89	2	CN Austria	Innsbruck - AUT	07-08	16,67-10
17,86	i	António Vital e Silva				1		Braga	12-02	
17,86	i	Francisco Belo				2	CNCI-1	Pombal	13-02	
17,83		António Vital e Silva				1		Lovelhe	29-06	
17,77		Alexander Zinchenko				1	Conf USA	Houston - EUA	15-05	16,67-10
17,69	i	António Vital e Silva				1		Braga	19-02	
17,69		António Vital e Silva				1		Lovelhe	06-07	
17,66		António Vital e Silva				1		Lovelhe	15-07	
17,62	i	Francisco Belo				1	CNU	Pombal	19-02	
17,62		Francisco Belo				6	ECCC	V.R. Sto. António	28-05	
17,59	i	António Vital e Silva				2	C. Port	Pombal	27-02	
17,56		António Vital e Silva				1		Lovelhe	27-07	
17,54	i	António Vital e Silva				1		Braga	22-01	
17,54	i	Francisco Belo				1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
17,51		Francisco Belo				1	CNU	Lisboa - U	15-05	
17,51		António Vital e Silva				1		Viana do Castelo	30-06	
17,49		António Vital e Silva				1		Guimarães	18-12	
17,47		Alexander Zinchenko				1		Houston - EUA	04-05	16,67-10

17,45		Alexander Zinchenko			2		Gisingen - AUT	14-08	
17,37		António Vital e Silva			1	C. Norte	Guimarães	17-07	
17,36		Alexander Zinchenko			2	Duckett	Houston - EUA	23-04	16,67-10
17,26		Francisco Belo			8	TE Lanç	Sofia - BUL	20-03	
17,23		António Vital e Silva			1		Guarda	08-07	
17,22		Alexander Zinchenko			1	Twilight	Fayetteville - EUA	06-05	16,67-10
17,19		Alexander Zinchenko			1		Lisboa - U	10-06	16,67-10
17,18		Tsanko Amaudov	SL Benfica	14-03-92	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	15,34-10
17,15		Alexander Zinchenko			3	Lopez	Houston - EUA	26-03	
17,12	i	Francisco Belo			3	C. Port	Pombal	27-02	
17,12		Francisco Belo			1	CN23	Guimarães	02-07	
17,10		Francisco Belo			1		Lisboa - MP	22-05	
17,04	i	Francisco Belo			2		Pombal	20-02	
17,04		Francisco Belo			15q	CE23	Ostrava - CZE	14-07	
17,01		Alexander Zinchenko			16q	CE23	Ostrava - CZE	14-07	
17,00		António Vital e Silva			1		Leiria	07-08	
16,99		Alexander Zinchenko			2	C. Port	Lisboa - U	30-07	
16,96	i	Alexander Zinchenko			2	Ryan	Houston - EUA	05-02	
16,92		António Vital e Silva			1		Braga	18-06	
16,91		Francisco Belo			2		Lisboa - I	16-01	
16,89		Alexander Zinchenko			21q	West Prelim	Eugene - EUA	26-05	
16,88		António Vital e Silva			1		Braga	09-07	
16,83		António Vital e Silva			2	C. Port	Lisboa - U	30-07	
16,80		Alexander Zinchenko			1	Crowe	Houston - EUA	17-03	
16,74		Alexander Zinchenko			6	CoAG	Copenhaga - DEN	11-08	
16,72		Tsanko Amaudov			2		Lisboa - MP	22-05	
16,67		Alexander Zinchenko			2	CN23	Guimarães	02-07	
16,64	i	Herédio Costa	Sporting CP	30-10-71	3		Pombal	20-02	17,44-98
16,64	A	Alexander Zinchenko			1	UTEP Inv	El Paso - EUA	16-04	
16,51	i	Herédio Costa			4	C. Port	Pombal	27-02	
16,43	i	Alexander Zinchenko			9	TAMU	College Station-EUA	12-02	
16,27		Alexander Zinchenko			9cB	Texas R	Austin - EUA	08-04	
16,25		Francisco Belo			4	C. Port	Lisboa - U	30-07	
16,16	i	Alexander Zinchenko			3	Hilton	Houston - EUA	14-01	
16,15		Tsanko Amaudov			5	C. Port	Lisboa - U	30-07	
16,13		Herédio Costa			1		Lisboa - I	17-07	
16,08		Tsanko Amaudov			2		Lisboa - U	10-06	
16,06		Herédio Costa			2		Faro	19-02	
16,05		Francisco Belo			2	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
15,97		Filipe Vital e Silva	Espanha	27-01-83	2		Guarda	08-07	16,88-09
15,93	i	Tsanko Amaudov			2	CN23	Pombal	06-02	
15,73		Alexander Zinchenko			7	CE Eq	Novi Sad - SRB	18-06	
15,69		Tsanko Amaudov			3		Lisboa - I	16-01	
15,69		André Gonçalves	CS Maritimo	14-04-86	1		Funchal	14-05	15,65-10
15,69		Herédio Costa			1		Castelo de Vide	02-07	
15,64		André Gonçalves			1		Funchal	18-06	
15,63		Herédio Costa			4		Lisboa - I	16-01	
15,57	i	Tsanko Amaudov			1s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	
15,57		André Gonçalves			3	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
15,53		André Gonçalves			1		Ribeira Brava	29-06	
15,51		Jorge Grave	Sporting CP	05-09-82	3		Faro	19-02	14,59-04
15,50		Marçal Rodrigues	CS Maritimo	10-07-90	1		Funchal	12-06	16,04-10
15,49		Tsanko Amaudov			1		Leiria	06-08	
15,48		André Gonçalves			1		Ribeira Brava	13-07	
15,47		André Gonçalves			1		Funchal	21-05	
15,42		André Gonçalves			1		Ribeira Brava	15-07	
15,41		Vitor Rodrigues	CA Seia	25-02-84	4	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	16,07-09
15,40	i	Adriano Lopes	Juv. Vidigalense	22-10-91	3	CN23	Pombal	06-02	15,20-10
15,34		Marçal Rodrigues			2		Funchal	18-06	
15,32		Filipe Vital e Silva			5	C.Esp-Ap	Alicante	21-05	
15,29		Adriano Lopes			3	CN23	Guimarães	02-07	
15,28		André Gonçalves			2		Funchal	12-06	

15,27	i	Jorge Grave		5	C. Port	Pombal	27-02	
15,24		Filipe Vital e Silva		2		Braga	09-07	
15,24		Marçal Rodrigues		2		Ribeira Brava	13-07	
15,20		Marçal Rodrigues		2		Ribeira Brava	15-07	
15,19	i	Adriano Lopes		2s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	
15,19		Adriano Lopes		1ex		Braga	21-05	
15,17	i	Tsanko Amaudov		6	C. Port	Pombal	27-02	
15,16	i	Adriano Lopes		1		Pombal	16-01	
15,16		Adriano Lopes		5	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
15,14	i	Adriano Lopes		3	CNCI-1	Pombal	13-02	
15,12	i	Adriano Lopes		7	C. Port	Pombal	27-02	
15,12		Marçal Rodrigues		2		Ribeira Brava	29-06	
15,09		Marçal Rodrigues		1		Machico	19-12	
15,09		Marçal Rodrigues		4	CN23	Guimarães	02-07	
15,04	i	Nuno Serra	AA Coimbra	27-06-74	1		Pombal	16-01 16,77-97
14,55		André Vital e Silva	Espanha	13-02-80	3	C.Esp-Ap	Burgos	21-05 16,12i-05
14,35		Luís Melo	CIA Ilha Azul	18-01-87	3s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05 15,13-08
14,09		Nuno Lopes	C Bf. Faro	24-10-82	1		Quarteira	13-05 15,40-06
13,62	i	Paulo Pereira	CCSJ. Madeira	12-02-84	6	CNCI-1	Pombal	13-02 15,25i-06
13,57		Tiago Pereira	Juv. Vidigalense	15-01-91	6		Caceres - ESP	29-05 13,18-10
13,56		Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	Dec	WUG	Shenzhen - CHN	17-08 14,07i-09
13,42	i	Bruno André	JOMA	13-10-86	4s	CNCI-Ap	Pombal	29-01 15,79-09
13,26		Bruno Abel Martins	Gira Sol RC	09-01-82	1		Luso	16-07 13,56-00
13,19	i	Pedro Veloso	SC Braga	03-10-77	2		Braga	19-02 14,41i-01
12,93		Micael Nobrega	JD Neves	28-04-87	1		Beja	28-05 12,45-10
12,91	i	Hedson Trindade	Gira Sol RC	23-10-89	3	CNU	Pombal	19-02 13,10i-08
12,81		Rui Fernandes	Gira Sol RC	08-05-80	1		Luso	22-05 13,69-08
12,77	i	Renato Costa	GRECAS	24-11-91	3s	CNCI-Ap	Pombal	30-01 13,71i-09
12,74	i	Jorge Santos	SUO Vais	09-02-68	2		Pombal	16-01 14,68-93
12,72	i	Nuno Rocha	Espanha	10-12-84	4		Pombal	19-02 13,40-06
12,58		Daniel Nobre	GR Qt. Lomba	31-08-93	1		Setubal	16-01 13,13i-10
12,58	i	José Rosa	Sporting CP	CPV 12-01-90	Hep	CN	Pombal	26-02 11,46i-10
12,56	i	Renato Gomes	CA Bx Banheira	30-01-76	1s	CNCI-2	Pombal	13-02 13,67-10
12,51		Bernardo Lopes	Juv. Vidigalense	26-01-93	4	C. Beiras	Leiria	24-07
12,40		Miguel Pinto	GD Estreito	17-06-84	2		Ribeira Brava	16-01 13,73-09
12,34		Tiago Nascimento	Quintanjense FC	04-09-92	2		Setubal	16-01 13,13-10
12,34	i	Braulio Silva	CA Seia	20-09-71	5s	CNCI-Ap	Pombal	30-01 14,73-02
12,26		João Lopes	C Bf. Faro	11-10-90	2	V. Tavares	Faro	23-07 12,80-10
12,19	i	Hugo Batista	CAS Manique	05-07-73	6s	CNCI-Ap	Pombal	29-01 12,84i-10
12,15		Daniel Leandro	A20Km Almeirim	04-07-84	1		Rio Maior	17-07 11,98i-08
12,13		José Silva	CDC Navais	78	1		Porto - I	09-04 12,25-10
11,96		Juan Pinho	GRECAS	20-05-86	4	CNCI-2	Lisboa - U	25-06 13,84-04
11,91		Michael Fonseca	JD Almansor	15-01-93	2		Rio Maior	17-07
11,83	i	Ricardo Cruz	CCD Ribeirão	31-03-83	4s	CNCI-2	Pombal	13-02 12,45-05
11,79		Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	Dec	ECCE-2	Ribeira Brava	02-07 11,13i-08
11,78		Luís Assunção	CCSJ. Madeira	03-09-78	2		Aveiro	13-07 13,01i-06
11,68	i	Ricardo Marques	AA Coimbra	31-07-78	1	ANDDi	Braga	19-02 12,03-02
11,67		Márcio Martins	GR Qt. Lomba	14-05-80	4		Setubal	16-01 14,75-02
11,65		Gonçalo Gonçalves	JD Almansor	16-01-93	3		Rio Maior	17-07
11,63	i	Sérgio Silva	NA Cucujães	09-07-77	3s	CNCI-Ap	Braga	29-01 11,62i-10
11,62		Diogo Branco	ADR Agua Pena	10-03-85	3		Ribeira Brava	15-07
11,52		Daniel Soares	A Jardim Serra	25-03-90	3		Ribeira Brava	16-01 12,22-10

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

14,45	Adriano Lopes	Juv. Vidigalense	22-10-91	2		Guimarães	18-12	15,20-10
13,34	Bruno André	JOMA	13-10-86	3	CNCI-2	Lisboa - U	25-06	15,79-09
12,11	Hugo Batista	CAS Manique	05-07-73	3		Lisboa - MP	22-05	12,84i-10
12,67	Jorge Santos	SUO Vais	09-02-68	1s		Luso	10-06	14,68-93
11,96	José Rosa	Sporting CP	CPV 12-01-90	Dec		Rio Maior	07-05	11,46i-10
12,66	Nuno Rocha	Espanha	10-12-84	3	CNU	Lisboa - U	15-05	13,40-06
14,70	Nuno Serra	AA Coimbra	27-06-74	3s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	16,77-97
13,26	Paulo Pereira	CCSJ. Madeira	12-02-84	6	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	15,25i-06

13,00	Pedro Veloso	SC Braga	03-10-77	2	CNCI-3	Abrantes	25-06	14,41i-01
12,39	Renato Costa	GRECAS	24-11-91	2		Aveiro	16-01	13,71i-09
11,85	Renato Gomes	CA Bx Banheira	30-01-76	3		Setubal	16-01	13,67-10
11,11	Sérgio Silva	NA Cucujães	09-07-77	1		Lourosa	25-04	11,62i-10

Peso / Shot Put (6 Kg) – 15,00 – 11,50

18,75		Tsanko Amaudov	SL Benfica	14-03-92	1s	Bauhaus	Mannheim - Ale	02-07	16,98-10	
18,50		Tsanko Amaudov			1	CNJ	Lisboa - U	09-07		
18,20		Tsanko Amaudov			1		Lisboa - MP	16-04		
17,87	i	Tsanko Amaudov			1		Pombal	20-02		
17,86		Tsanko Amaudov			17q	CE Jr	Tallin - EST	21-07		
17,73		Tsanko Amaudov			1		Lisboa - MP	13-06		
17,46	i	Tsanko Amaudov			1	CNJ	Pombal	23-01		
17,42		Tsanko Amaudov			1		Leiria	07-08		
17,40		Tsanko Amaudov			1		Lisboa - MP	11-12		
17,28		Francisco Belo	Sporting CP	27-03-91	2		Lisboa - MP	11-12	18,16-10	
14,79		Daniel Nobre	GR Qt. Lomba	31-08-93	2	CNJ	Lisboa - U	09-07	13,13i-10	
14,42	i	Tiago Nascimento	Quintanense FC	04-09-92	2	CNJ	Pombal	23-01	14,61-10	
14,35	i	Carlos Bornes	Gira Sol RC	09-04-94	3	CNJ	Pombal	23-01	13,30-10	
13,79		Bernardo Lopes	Juv. Vidigalense	26-01-93	1		Lovelhe	27-07	14,25i-10	
13,63		David Rocha	A Jardim Serra	27-02-94	1		Funchal	21-05	12,16-10	
13,56		João Moreira	AA Pinhalnovense	24-06-93	1		Seixal	27-02		
13,47		Alessandro Gonçalves	GA Fátima	28-02-94	1		Leiria	10-06	11,73-10	
12,97	i	Tiago Ferreira	ADRE Palhaça	27-11-95	5	CNJ	Pombal	23-01		
12,97		Gonçalo Gonçalves	JD Almansor	16-01-93	5	CNJ	Lisboa - U	09-07	12,36-10	
12,69		Michael Fonseca	JD Almansor	15-01-93	2		Leiria	10-06	12,27-10	
12,46		João Ferreira	Cyclones AC	12-04-94	1		Viana do Castelo	21-05		
12,26		Alexandre Almeida	C Spiridon Gaia	17-08-93	1		Braga	11-06		
12,19		Marco Jesus	N Sp. St. Maria	92	1		Angra do Heroísmo	16-07		
12,14		Ricardo Santos	CA Terceira	01-05-92	Dec	CNJ	Luso	11-06	11,82-10	
12,02	i	Pedro Vicente	GA Fátima	31-08-91	4		Pombal	08-12	11,83i-10	
12,00		Roman Leyukh	A20Km Almeirim	UKR	26-10-92	4	Leiria	10-06		
11,89		Helder Martins	CDC Navais		30-03-92	1	Guimarães	08-01	12,36-10	
11,81		José Rosa	Sporting CP	CPV	12-01-90	ex	Sobreda	04-12	12,32-08	
11,74	i	Samuel Remédios	GA Fátima		24-02-92	1	Alpiarça	27-11	11,34-10	
11,72	i	Remi Lima	CA Mazarefes		26-11-92	1	Braga	11-12	11,86-10	
11,72	i	Vasco Dias	JD Almansor		22-05-92	2	Alpiarça	19-02		
11,70		John Martins	ADRE Palhaça		13-05-92	Dec	CNJ	Luso	11-06	
11,70		Pedro Faria	CD Póvoa		29-01-94	8	CNJ	Lisboa - U	09-07	11,27i-10
11,68		Henrique Marques	Gira Sol RC		22-06-93	Dec	CNJ	Luso	11-06	
11,67		Sérgio Carvalho	CDC Navais		30-09-93	2	Guimarães	08-01		
11,64		Rui Costa	SC Braga		95	3	Braga	11-06		
11,63	i	Daniel Dias	AJ Cortiçadas		10-11-92	ex	Pombal	08-12		

A vermelho os atletas que ainda eram juniores até 31-12-2011

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

13,25	Carlos Bornes	Gira Sol RC	09-04-94	1		Luso	11-06	13,30-10
11,60	Samuel Remédios	GA Fátima	24-02-92	Dec		Rio Maior	07-05	11,34-10
12,87	Tiago Ferreira	ADRE Palhaça	27-11-95	6	CNJ	Lisboa - U	09-07	
13,45	Tiago Nascimento	Quintanense FC	04-09-92	4	CNJ	Lisboa - U	09-07	14,61-10

Disco / Discus – 50,00 – 34,00

59,37	Jorge Grave	Sporting CP	05-09-82	1		Vigo	09-06	60,56-10
59,25		Jorge Grave		2	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	
59,05		Jorge Grave		ex		Leiria	26-02	
57,83		Jorge Grave		1		Lisboa - I	16-07	
56,37	Marco Fortes	SL Benfica	26-09-82	1	C. Port	Lisboa - U	31-07	58,32-09
55,78		Jorge Grave		1		Viana do Castelo	08-06	
55,65		Jorge Grave		1		Lisboa - MP	12-02	
55,37		Jorge Grave		6	ECCC	V.R. Sto. António	29-05	
55,18	Filipe Vital e Silva	Espanha	27-01-83	1		Lovelhe	29-06	57,55-09

55,12	Filipe Vital e Silva			1		Guimarães	09-04	
55,02	Jorge Grave			2	C. Port	Lisboa - U	31-07	
55,01	Filipe Vital e Silva			1		Guimarães	18-06	
54,88	Marco Fortes			1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
54,78	Jorge Grave			2	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
54,76	Jorge Grave			2		Lovelhe	10-06	
54,74	Jorge Grave			15	TE Lanç	Sofia - BUL	19-03	
54,57	Filipe Vital e Silva			1		Leiria	07-08	
54,22	Filipe Vital e Silva			1		Lovelhe	15-07	
53,89	Filipe Vital e Silva			1		Guarda	08-07	
53,59	António Vital e Silva	Individual - Pt	23-01-88	2		Lovelhe	29-06	55,86-10
53,57	António Vital e Silva			1		Viana do Castelo	21-07	
53,50	António Vital e Silva			1		Lovelhe	27-07	
53,47	Jorge Grave			1	CN Lanç	Leiria	05-03	
53,37	Jorge Grave			1		Lisboa - I	23-07	
53,30	António Vital e Silva			2		Leiria	07-08	
53,20	António Vital e Silva			2		Guarda	08-07	
52,96	António Vital e Silva			1	C. Norte	Guimarães	16-07	
52,70	António Vital e Silva			2	C.Esp	Alcobendas-ESP	11-06	
52,53	António Vital e Silva			3	C. Port	Lisboa - U	31-07	
52,46	Filipe Vital e Silva			1	C.Esp-Ap	Alicante	21-05	
52,05	António Vital e Silva			1		Leiria	06-08	
51,92	Marco Fortes			1		Faro	19-02	
51,31	Jorge Grave			2		Faro	19-02	
51,29	António Vital e Silva			3	C.Esp-Ap	Alicante-ESP	21-05	
51,26	Filipe Vital e Silva			1		Maia	22-06	
51,15	Filipe Vital e Silva			3		Llobregat - ESP	30-04	
50,89	Francisco Belo	Sporting CP	27-03-91	14	TE Lanç	Sofia - BUL	19-03	48,14-10
50,82	Francisco Belo			1	CN23	Guimarães	03-07	
50,59	Jorge Grave			11	CE Eq	Estocolmo - SWE	19-06	
48,15	Nuno Lopes	C Bf. Faro	24-10-82	4	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	49,42-09
47,96	Alexander Zinchenko	SL Benfica	AUT 08-09-89	2	CN23	Guimarães	03-07	48,43-09
47,69	Tsanko Amaudov	SL Benfica	14-03-92	3		Leiria	07-08	38,44-10
47,55	Herédio Costa	Sporting CP	30-10-71	1		Castelo de Vide	02-07	55,46-00
46,33	Braulio Silva	CA Seia	20-09-71	1		Guimarães	14-05	51,64-01
45,10	Adriano Lopes	Juv. Vidigalense	22-10-91	1		Viana do Castelo	30-06	42,73-10
44,65	Paulo Pereira	CCSJ. Madeira	12-02-84	1		Aveiro	17-07	48,36-08
43,43	Ricardo Freitas	GRECAS	14-11-93	2s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	38,92-10
42,83	Renato Costa	GRECAS	24-11-91	2		Aveiro	17-07	43,38-09
42,34	Marçal Rodrigues	CS Marítimo	10-07-90	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	43,78-10
41,73	Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	4s	CNCI-Ap	Leiria	29-05	41,23-10
40,64	José Rosa	Sporting CP	CPV 12-01-90	Dec	C. Port	Luso	12-06	35,81-10
40,30	Bernardo Lopes	Juv. Vidigalense	26-01-93	1		Leiria	17-07	36,01-09
40,08	Rafael Venade	ADC Lovelhe	12-09-92	1		Lovelhe	15-07	39,84-10
39,45	José Pinho	NA Cucujães	20-03-95	4		Aveiro	17-07	
39,30	André Gonçalves	CS Marítimo	14-04-86	2		Ribeira Brava	16-07	40,03-07
39,21	Miguel Pinto	GD Estreito	17-06-84	2		Ribeira Brava	15-01	49,07-08
39,01	João Silva	CF Belenenses	29-11-89	7	T. Iberico	Lisboa - I	14-05	34,04-10
38,50	Rui Pombeiro	GR Qt. Lomba	20-09-84	1		Seixal	26-02	38,28-05
38,42	Micael Nobrega	JD Neves	28-04-87	1		Beja	28-05	39,01-09
38,42	Ricardo Cruz	CCD Ribeirão	31-03-83	1	CNCI-2	Lisboa - U	26-06	39,90-03
37,99	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	Dec	ECCE-2	Ribeira Brava	03-07	36,20-08
37,86	Ricardo Monteiro	AA Coimbra	04-04-87	1		Luso	16-07	35,64-09
37,73	Rui Fernandes	Gira Sol RC	08-05-80	1		Aveiro	27-11	41,82-10
37,08	Pedro Veloso	SC Braga	03-10-77	2	C. Norte	Guimarães	16-07	
36,89	João Lopes	C Bf. Faro	11-10-90	2		Albufeira	18-06	35,50-10
36,86	Daniel Leandro	A20Km Almeirim	04-07-84	2		Rio Maior	17-07	34,90-10
36,64	Gonçalo Gonçalves	JD Almansor	16-01-93	3		Rio Maior	17-07	35,88-10
36,62	Jorge Santos	SUO Vais	09-02-68	1		Luso	11-06	49,54-89
36,45	Luís Melo	CIA Ilha Azul	18-01-87	1		Angra do Heroísmo	17-07	40,04-06
36,25	Tiago Pereira	Juv. Vidigalense	15-01-91	7	C. Beiras	Leiria	24-07	34,38-10
36,24	Pedro Faria	CD Póvoa	29-01-94	3		Maia	22-06	34,05-10

35,75	Hugo Batista	CAS Manique	05-07-73	3		Lisboa - MP	12-02	38,21-03
35,68	Bruno Abel Martins	Gira Sol RC	09-01-82	9		Leiria	24-07	35,67-10
35,20	Nuno Serra	AA Coimbra	27-06-74	1		Luso	11-06	43,41-98
35,19	Vyacheslav Smimov	CN Rio Maior	MDA 76	4		Rio Maior	17-07	
35,17	Remi Lima	CA Mazarefes	26-11-92	3	C. Norte	Guimarães	16-07	32,58-10
35,00	Alessandro Gonçalves	GA Fátima	28-02-94	5		Rio Maior	17-07	
34,95	Daniel Soares	A Jardim Serra	25-03-90	1		Machico	02-04	37,12-10
34,56	José Henrique Silva	Maia AC	27-02-93	4		Maia	22-06	29,05-10
34,37	Tiago Ferreira	ADRE Palhaça	27-11-95	4	CNCI-3	Abrantes	26-06	
34,09	Bruno Costa	CA Seia	17-03-80	Dec		Seia	10-04	34,28-05
34,05	Miguel Jorge	OC Lagos	02-08-76	2s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05	36,00-09

Disco / Discus (1,750 Kg)– 50,00 – 34,00

48,51	Ricardo Freitas	GRECAS	14-11-93	1		Lovelhe	10-06	44,14-09
44,83	Tsanko Amaudov	SL Benfica	14-03-92	2	CN Lanç	Leiria	05-03	42,99-10
44,52	Bernardo Lopes	Juv. Vidigalense	26-01-93	1		Lovelhe	27-07	39,78-10
44,35	José Pinho	NA Cucujães	20-03-95	1		Aveiro	02-07	
44,20	Renato Costa	GRECAS	24-11-91	1		Aveiro	27-11	46,91-09
44,11	Rafael Venade	ADC Lovelhe	12-09-92	2	CNJ	Lisboa - U	10-07	45,30-10
41,50	Tiago Ferreira	ADRE Palhaça	27-11-95	5	CNJ	Lisboa - U	10-07	
41,25	Helder Martins	CDC Navais	30-03-92	4	CN Lanç	Leiria	05-03	39,00-10
39,63	Gonçalo Gonçalves	JD Almansor	16-01-93	1		Leiria	23-04	37,87-10
39,18	Pedro Faria	CD Póvoa	29-01-94	7	CNJ	Lisboa - U	10-07	
38,59	Remi Lima	CA Mazarefes	26-11-92	1		Viana do Castelo	08-06	35,38-10
38,56	Alessandro Gonçalves	GA Fátima	28-02-94	8	CNJ	Lisboa - U	10-07	
38,18	Alexandre Almeida	C Spiridon Gaia	17-08-93	1		Aveiro	26-02	36,13-10
37,00	Daniel Nobre	GR Qt. Lomba	31-08-93	1		Setubal	11-06	
36,74	Daniel Costa	SL Benfica	16-08-92	2		Leiria	07-08	
36,29	José Henrique Silva	Maia AC	27-02-93	3		Lovelhe	27-07	34,66-10
35,22	Marco Jesus	N Sp. St. Maria	92	11	CNJ	Lisboa - U	10-07	
35,15	Tiago Miguel Santos	NA Cucujães	92	2		Luso	12-06	
35,04	Vitor Chaves	GD Estreito	29-05-93	1		Funchal	11-06	33,67-10
34,94	Carlos Bornes	Gira Sol RC	09-04-94	1		Luso	12-06	32,19-10
34,82	Michael Fonseca	JD Almansor	15-01-93	3		Leiria	10-06	
34,79	Luís Cardoso	SUO Vais	11-02-95	2		Luso	12-06	
34,35	Sérgio Carvalho	CDC Navais	30-09-93	4		Leiria	07-08	
34,16	Samuel Remédios	GA Fátima	24-02-92	Dec	CNJ	Luso	12-06	30,14-10

A vermelho os atletas que ainda eram juniores até 31-12-2011

Martelo / Hammer – 60,00 – 33,00

71,25	Dário Manso	Sporting CP	01-07-82	1		Lovelhe	10-06	74,98-07
70,63	Dário Manso			1		Lovelhe	19-03	
70,45	Dário Manso			1		Castelo de Vide	02-07	
70,40	Dário Manso			1		Lisboa - MP	16-07	
70,11	Dário Manso			1		Caceres - ESP	29-06	
69,45	Dário Manso			1	C. Port	Lisboa - U	31-07	
69,15	Dário Manso			ex		Leiria	17-07	
69,12	Dário Manso			1		Seixal	22-05	
68,97	Dário Manso			4	ECCC	V.R. Sto. António	28-05	
68,69	Dário Manso			1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06	
68,61	Dário Manso			1		Leiria	07-08	
67,95	Dário Manso			1		Leiria	06-08	
66,63	Dário Manso			1	CN Lanç	Leiria	05-03	
64,97	Dário Manso			2		Faro	19-02	
64,68	António Vital e Silva	Espanha	23-01-88	1		Aveiro	13-07	67,43-10
64,47	António Vital e Silva			1	C. Norte	Guimarães	16-07	
62,84	António Vital e Silva			1	C.Esp-Ap	Alicante-ESP	21-05	
62,40	Vitor Costa	França	28-05-74	1		Libourne - FRA	21-05	76,86-04
62,22	André Vital e Silva	Espanha	13-02-80	2	C. Port	Lisboa - U	31-07	67,17-06
62,21	André Vital e Silva			2		Leiria	07-08	
61,28	Vitor Costa			1		Bordeaux - FRA	07-05	

61,21	António Vital e Silva		3	C.Esp	Alcobendas.ESP	11-06	
61,13	André Vital e Silva		2		Lovelhe	06-07	
60,86	Nuno Rocha	Espanha	10-12-84	1		Maia	28-05 64,05-06
60,57	André Vital e Silva		2	C.Esp-Ap	Burgos	21-05	
60,05	André Vital e Silva		1		Lovelhe	27-07	
58,12	João Venade	CS Marítimo	25-01-88	3		Lovelhe	06-07 59,49-10
55,70	Pedro Capela	SL Benfica	08-05-91	2		Seixal	22-05 51,24-10
54,30	Vitor Tiago	SL Benfica	16-09-90	2		Lovelhe	18-12 55,82-10
51,68	Carlos Vicente	Juv. Vidigalense	28-12-88	4	CNCI-1	Lisboa - U	26-06 64,82-09
51,11	Miguel Ribeiro	Juv. Vidigalense	11-05-83	1		Leiria	22-05 51,92-09
50,66	Flavio Azevedo	CIA Ilha Azul	14-02-85	3	CN Lanç	Leiria	05-03 55,35-07
50,34	Michael Fonseca	JD Almansor	15-01-93	1		Rio Maior	16-07
48,68	Rodrigo Costa Santos	C Operário D	04-07-90	4	CN Lanç	Leiria	05-03 51,01-10
48,49	Sérgio Coelho	CA Seia	29-01-81	1s	CNCI-Ap	Leiria	29-05 61,64-00
47,71	Daniel Soares	A Jardim Serra	25-03-90	1		Ribeira Brava	19-02 50,30-10
47,66	Bruno Abel Martins	Gira Sol RC	09-01-82	5	CNCI-1	Lisboa - U	26-06 46,46-07
46,74	Rui Figueira	JD Almansor	29-06-74	2		Rio Maior	16-07 55,26-98
46,73	Daniel Costa	SL Benfica	16-08-92	3	CN23	Guimarães	02-07 44,20-10
46,67	Tiago Chaves	GD Estreito	06-07-91	1		Ribeira Brava	15-01 50,60-10
46,25	Luís Batista	Juv. Vidigalense	10-08-91	2		Leiria	22-05 49,40-09
44,10	António Sustelo	Belgica	06-04-88	5		Nivelles - Bel	25-06 50,10-07
43,95	João Almeida	ADR Agua Pena	24-03-86	ex	C. Norte	Guimarães	16-07 53,94-06
42,67	Daniel Nobre	GR Qt. Lomba	31-08-93	1		Setubal	17-07
41,91	André Oliveira	Esc Movimento	18-07-91	4		Lovelhe	06-07 38,54-10
41,50	Augusto Cavaleiro	AA Coimbra	10-02-61	2		Luso	21-05 51,30-85
41,13	Luís Assunção	CCSJ. Madeira	03-09-78	2		Coimbra - U	09-04 48,13-05
40,96	Manuel Pereira	CCSJ. Madeira	14-06-73	4		Aveiro	13-07 44,38-04
40,52	Ricardo Monteiro	AA Coimbra	04-04-87	5		Aveiro	13-07 39,26-08
40,37	Sérgio Silva	NA Cucujães	09-07-77	2		Aveiro	17-07 38,99-05
40,18	João Fernandes	CA Bx Banheira	03-02-70	1	CNCI-3	Abrantes	26-06 39,72-99
40,17	Helder Serrão	CDRC Amarense	04-01-84	1		Guimarães	18-06 48,88-04
40,11	João Lopes	C Bf. Faro	11-10-90	2	CNCI-3	Abrantes	26-06 36,40-10
39,60	José Luís Oliveira	CRCD Luzense	79	1		Lagos	17-07 40,74-10
39,50	José Henrique Silva	Maia AC	27-02-93	2	C. Norte	Guimarães	16-07
39,34	Tiago Pereira	Juv. Vidigalense	15-01-91	4		Leiria	12-03 38,52-09/10
39,15	Aristides Pestana	CF Belenenses	12-09-71	2		Lisboa - MP	08-05 47,56-10
39,07	Bernardo Lopes	Juv. Vidigalense	26-01-93	1		Leiria	17-07
39,00	António Fernandes	A Jardim Serra	28-01-88	4		Ribeira Brava	15-07 42,74-10
38,76	Hugo Batista	CAS Manique	05-07-73	3		Lisboa - MP	08-05 39,69-10
37,52	Paulo Machado	CIA Ilha Azul	07-11-82	2		Angra do Heroísmo	17-07 38,43-07
37,49	Paulo Henriques	CS Marítimo	04-05-82	1		Funchal	11-06 40,45-03
36,44	Ricardo Conceição	Ondasólida	27-03-82	2		Quarteira	22-05 36,90-08
36,28	Daniel Leandro	A20Km Almeirim	04-07-84	1		Rio Maior	26-02 36,26-09
36,06	Renato Costa	GRECAS	24-11-91	1		Aveiro	19-06 37,50-09
35,83	Tiago Senico	CP Corroios	28-07-87	1		Seixal	26-02 36,60-10
35,36	João Martins	JD Almansor	25-10-85	2		Rio Maior	26-02 36,56-10
35,03	Micael Nobrega	JD Neves	28-04-87	1		Beja	22-01 35,42-09
34,10	Nelson Dantas	CP Pontevel	02-07-82	3		Rio Maior	16-07 35,51-07
33,66	José Rogério Jesus	GD Estreito	22-10-91	5		Ribeira Brava	15-01 36,04-10
33,62	Gonçalo Gonçalves	JD Almansor	16-01-93	4		Rio Maior	16-07
33,51	José Silva	CDC Navais	78	3	C Norte	Guimarães	16-07
33,31	Tiago R. Pereira	C Bf. Faro	07-01-93	4		Quarteira	22-05

Martelo - / Hammer (6 Kg) – 60,00 – 33,00

55,74	Bruno Gomes	ADC Lovelhe	22-01-92	1		Lovelhe	10-06 53,24-10
53,97	Michael Fonseca	JD Almansor	15-01-93	1		Leiria	07-08 49,71-10
52,24	Daniel Costa	SL Benfica	16-08-92	3	CNJ	Lisboa - U	10-07 50,59-10
51,92	Daniel Nobre	GR Qt. Lomba	31-08-93	1		Setubal	11-06 45,76-10
48,81	Luís Cardoso	SUO Vais	11-02-95	1		Luso	11-06
46,88	Rafael Venade	ADC Lovelhe	12-09-92	2		Porto - I	01-05 45,49-10
46,76	José Henrique Silva	Maia AC	27-02-93	1		Guimarães	14-05 33,75-09
46,50	Bernardo Lopes	Juv. Vidigalense	26-01-93	6	CNJ	Lisboa - U	10-07

46,18	Ricardo Venade	ADC Lovelhe		17-08-92	3		Porto - I	01-05	44,47-10
43,78	Firuz Akilov	Juv. Vidigalense	UZB	25-01-94	2		Leiria	06-08	
43,23	Bernardo Brasil	Juv. Vidigalense		19-02-95	3		Leiria	06-08	
42,75	Daniel André Costa	SC Braga		16-08-92	7	CNJ	Lisboa - U	10-07	35,05-10
41,74	Tiago R. Pereira	C Bf. Faro		07-01-93	1		Faro	02-07	43,73-10
40,59	Bruno Mendão	AA Pinhalnovense		18-07-94	3		Leiria	07-08	
40,00	Pedro Aguiar	AC Mocidade-Aç		10-01-95	1		Angra do Heroísmo	17-07	
39,22	Sérgio Carvalho	CDC Navais		30-09-93	4		Lovelhe	10-06	33,95-10
39,19	Alessandro Gonçalves	GA Fátima		28-02-94	2		Leiria	23-06	
39,01	Gonçalo Gonçalves	JD Almansor		16-01-93	3		Leiria	23-06	37,21-10
38,62	João Gonçalves	ADC Lovelhe		26-10-94	2		Viana do Castelo	21-05	34,93-10
37,73	Pedro Sousa	Juv. Vidigalense		95	5		Leiria	06-08	
37,17	David Ferreira	ADR Agua Pena		07-03-95	1		Funchal	11-06	
33,51	Vitor Chaves	GD Estreito		29-05-93	2		Funchal	11-06	
33,26	Pedro Araujo	SC Braga		94	8		Leiria	07-09	30,45-10

Dardo / Javelin – 55,00 – 45,00

73,94	Tiago Aperta	SL Benfica	RN	15-01-92	1	CNJ	Lisboa - U	09-07	70,43-10
73,82		Tiago Aperta	RN		1	MP Costa	Alcanena	04-06	
73,21		Tiago Aperta	RN		1		Leiria	22-05	
72,90		Tiago Aperta			1		Abrantes	12-06	
70,54		Tiago Aperta			11q	CE Jr	Tallin - EST	21-07	
69,53		Tiago Aperta			1	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
68,86		Tiago Aperta			10	CE Jr	Tallin - EST	23-07	
68,16		Tiago Aperta			4	Bauhaus	Mannheim - Ale	03-07	
66,05		Tiago Aperta			ex	CNU	Lisboa - U	15-05	
65,66		Tiago Aperta			1	C. Port	Lisboa - U	30-07	
64,36	Elias Leal	Sporting CP		19-08-77	1	CN Lanç	Leiria	05-03	72,73-08
63,70	Helder Pestana	Sporting CP		11-02-87	3		Leiria	22-05	68,41-07
63,69	Asael Arad	CF Belenenses	ISR	28-06-84	1		Vigo	09-06	65,25-09
62,59		Helder Pestana			2	CN Lanç	Leiria	05-03	
62,54		Tiago Aperta			12	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06	
62,29		Tiago Aperta			1		Leiria	06-08	
62,26		Asael Arad			2	MP Costa	Alcanena	04-06	
62,11	Carlos Tribuna	Gira Sol RC		26-06-80	3	CN Lanç	Leiria	05-03	67,80-08
62,09		Tiago Aperta			1 jr	CN Lanç	Leiria	05-03	
61,86		Helder Pestana			1		Lisboa - I	16-07	
61,20		Carlos Tribuna			1		Luso	16-07	
61,13		Asael Arad			1		Faro	19-02	
61,09	Tiago Marto	GA Fátima		05-05-86	3	MP Costa	Alcanena	04-06	60,09-10
60,94		Elias Leal			2		Lisboa - I	16-07	
60,92		Elias Leal			2	C. Port	Lisboa - U	30-07	
60,85		Helder Pestana			6	ECCC	V.R. Sto. António	29-05	
60,64		Carlos Tribuna			2	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
60,26		Helder Pestana			3	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	
60,18		Carlos Tribuna			1	C. Beiras	Leiria	24-07	
60,07		Carlos Tribuna			3	C. Port	Lisboa - U	30-07	
59,60		Asael Arad			1		Lovelhe	10-06	
59,42		Asael Arad			ex		Leiria	26-02	
59,23		Carlos Tribuna			2		Abrantes	12-06	
59,19		Carlos Tribuna			2		Lovelhe	10-06	
58,97	João Fernandes	SL Benfica		03-03-91	4	CN Lanç	Leiria	05-03	54,32-10
58,85		Elias Leal			5		Leiria	22-05	
58,82		Asael Arad			5	CN Lanç	Leiria	05-03	
58,65		Carlos Tribuna			1		Luso	15-06	
58,61		Tiago Marto			Dec	C. Port	Luso	12-06	
58,23		João Fernandes			6		Leiria	22-05	
58,16		Asael Arad			ex	CNU	Lisboa - U	15-05	
57,95		Tiago Marto			Dec	WUG	Shenzhen - CHN	18-08	
57,71		Asael Arad			7		Leiria	22-05	
57,49		Carlos Tribuna			1s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	
57,47	Ruben Ventura	C Operario D		28-12-89	1	CN23	Guimarães	02-07	54,96-10

57,37		Asael Arad		1		Viana do Castelo	08-06	
56,81		João Fernandes		2	CN23	Guimarães	02-07	
56,68		Tiago Marto		1		Leiria	07-08	
56,46		João Fernandes		1	CNU	Lisboa - U	15-05	
56,11		Helder Pestana		ex	CNU	Lisboa - U	15-05	
56,03		Ruben Ventura		6	CN Lanç	Leiria	05-03	
55,91		Ruben Ventura		1		Ponta Delgada	25-06	
55,88		Ruben Ventura		1		Ponta Delgada	30-06	
55,78		João Fernandes		3		Abrantes	12-06	
55,68	Carlos Cunha	NA Cucujães	28-01-62	1	CNCI-2	Lisboa - U	25-06	70,46-92
55,67	Felipe Ventura	C. Operário D	05-02-78	2		Ponta Delgada	30-06	72,49-99
55,52		Elias Leal		4	MP Costa	Alcanena	04-06	
55,39	Hugo Silva	CCD Ribeirão	09-01-90	3	CN23	Guimarães	02-07	53,30-10
55,30		Tiago Marto		2		Leiria	06-08	
55,19		Asael Arad		1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05	
55,09		Ruben Ventura		1		Ponta Delgada	14-07	
55,06	Herédio Costa	Sporting CP	30-10-71	1		Lisboa - MP	08-05	65,52-97
54,92	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	Dec	ECCE-2	Ribeira Brava	03-07	50,58-10
53,72	Renato Costa	GRECAS	24-11-91	4	CNCI-2	Lisboa - U	25-06	47,07-07
53,44	Nuno Cardoso	JOMA	26-10-91	2		Lisboa - MP	18-06	49,10-10
52,89	Márcio Cunha	SC Braga	78	1	C. Norte	Guimarães	17-07	50,64-97
52,72	Ruben Fernandes	CRCD Luzense	08-12-89	2		Faro	19-02	48,10-10
52,59	Paulo Jardim	ADR Agua Pena	15-01-77	2	CNU	Lisboa - U	15-05	59,42-08
52,53	Micael Nobrega	JD Neves	28-04-87	1		Beja	25-06	57,15-09
52,37	Diogo Correia	Juv. Vidigalense	27-02-89	2		Leiria	07-08	52,78-09
51,81	Vasco Dias	JD Almansor	22-05-92	2	CNJ	Lisboa - U	09-07	46,01-09
51,03	Ricardo Santos	CA Terceira	01-05-92	3	CNJ	Lisboa - U	09-07	45,22-10
50,70	Sérgio Abreu	GD Estreito	24-01-68	1		Ribeira Brava	16-01	62,56-97
50,66	Luís Miguel Santos	OC Lagos	06-07-93	2jr		Faro	19-02	46,37-10
50,56	Daniel Jeronimo	ACDR Arneirense	29-06-93	4	CNJ	Lisboa - U	09-07	44,11-10
50,34	Kevin Pedro	Juv. Vidigalense	18-03-93	2	TCCE Jr	Leiria	17-09	44,74-10
49,58	Bruno Mineiro	CDUL	16-05-92	ex	CNU	Lisboa - U	15-05	
49,53	Pedro Vicente	GA Fátima	31-08-91	2	CNCI-3	Abrantes	25-06	52,69-10
49,50	Carlos Bornes	Gira Sol RC	09-04-94	5		Abrantes	12-06	45,85-10
49,42	Pedro Cardoso	SL Benfica	29-05-93	3		Lisboa - I	16-07	
49,02	Vitor Dinarte Freitas	CS Marítimo	22-08-74	5	CNCI-1	Lisboa - U	25-06	60,85-99
49,01	José Rosa	Sporting CP	CPV 12-01-90	Dec	C. Port	Luso	12-06	50,47-10
48,68	Marco Santos	Gira Sol RC	23-04-93	5	CNJ	Lisboa - U	09-07	44,57-10
48,64	Bruno Cardoso	ADRE Palhaça	86	3		Aveiro	26-02	48,40-09
48,54	Carlos Dias	GD Pavia	23-10-92	ex		Vendas Novas	27-03	48,82-09
48,43	Mário Marques	CCSJ. Madeira	19-06-93	6	CNJ	Lisboa - U	09-07	47,60-10
48,00	Bruno Costa	CA Seia	17-03-80	4s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	50,84-05
47,93	Luís Oliveira	CAS Manique	20-03-62	4		Lisboa - MP	08-05	53,94-91
47,85	Miguel Lavrador	Juv. Vidigalense	13-07-95	4		Leiria	07-08	
47,84	Diogo Almeida	CF Belenenses	08-02-89	5		Lisboa - I	16-07	49,17-09
47,73	Marco Ferreira	AA Coimbra	11-05-88	7	CNCI-2	Lisboa - U	25-06	61,64-06
47,66	Tiago Gamelas	CAP Pacense	01-11-90	1		Aveiro	26-02	48,54-08
47,48	Egner Tavares	GD S. Domingos	CPV 30-01-93	2		Lisboa - MP	13-06	40,66-10
46,03	Rui Sá	Maia AC	07-04-91	1		Guimarães	14-05	54,75-10
46,00	Armindo Pestana	CF Belenenses	12-09-71	6		Lisboa - MP	08-05	53,34-04
45,60	Gabriel Ventura	GDRC Coima	25-04-86	1		Setubal	16-07	48,98-04
45,50	Aristides Pestana	CF Belenenses	12-09-71	7		Lisboa - MP	08-05	47,25-02
45,33	André F. Santos	OC Lagos	04-04-91	Dec	C. Port	Luso	12-06	48,88-10
45,26	Pedro Martins	ES Serafim Leite	93	8	C. Beiras	Leiria	24-07	
45,23	Sérgio Almeida	CF Belenenses	17-02-72	1s		Luso	10-06	45,46-07
45,18	Bernardo Lopes	Juv. Vidigalense	26-01-93	4		Leiria	23-06	50,38-10

Decatlo – 5000 - 4000

7.435	Tiago Marto	GA Fátima	05-05-86	9	WUG	Shenzhen - CHN	18-08	7624-10
7.291		Tiago Marto		1	C. Port	Luso	12-06	
6.973	Pedro Santos	CP Alcanena	01-01-88	6	ECCE-2	Ribeira Brava	03-07	6.838-08/10
6.921		Pedro Santos		2	C. Port	Luso	12-06	

6.649		Pedro Santos			1		Rio Maior	08-05	
6.317	Carlos Santos	CP Alcanena		10-05-86	3	C. Port	Luso	12-06	6185-07
6.101	José Rosa	Sporting CP	CPV	12-01-90	4	C. Port	Luso	12-06	5881-10
6.010		Carlos Santos			2		Rio Maior	08-05	
5.657	André F. Santos	OC Lagos		04-04-91	5	C. Port	Luso	12-06	
5.617	Gonçalo Lopes	CA Seia		14-03-88	1		Rio Maior	08-05	
5.587	Joaquim Cabral	CR Alturense		17-04-88	1		Beja	27-03	5361-08
5.485	Bruno Costa	CA Seia		17-03-80	1		Seia	10-04	
5.452		André F. Santos			1		Lagos/Faro	23-04	
5.417	Rui Fontes	GD Cavadas		05-11-90	6	C. Port	Luso	12-06	5115-10
5.250	José Décio Faria	A Jardim Serra		23-07-91	1		Machico/Rib. Brava	01-05	
5.077		Rui Fontes			1		Rio Maior	08-05	
4.842	Nuno Perdigão	AJ Cortiçadas		81	1		Luso	05-06	
4.817	André Silva	N Sp. Faro		27-01-91	2		Beja	27-03	
4.554	Pedro Gonçalves	Esc Movimento		08-12-90	2		Luso	05-06	
4.489	Luís Ferreira	CCSJ. Madeira		23-04-85	3		Luso	05-06	5700-06
4.450	André Correia	CD Póvoa		11-04-89	4		Luso	05-06	4091-10
4.093	Daniel Leandro	A20Km Almeirim		04-07-84	3		Rio Maior	08-05	

Decatlo Junior – 5000 - 4000 (110m Barreiras 1,00m - Peso 6 Kg - Disco 1,75 Kg)

6.437	Samuel Remédios	GA Fátima		24-02-92	1	CNJ	Luso	12-06	5859-10
5.797	w Ricardo Santos	CA Terceira		01-05-92	1		Lagos/Faro	23-04	5673-10
5.758	Henrique Marques	Gira Sol RC		22-06-93	2	CNJ	Luso	12-06	
5.627	Renato Araújo	A Jardim Serra		08-09-93	1		Machico/Rib. Brava	01-05	
5.551		Samuel Remédios			1		Rio Maior	08-05	
5.548	Francisco Cordoeiro	Esc Movimento		09-05-92	3	CNJ	Luso	12-06	
5.411		Francisco Cordoeiro			1		Luso	05-06	
5.247	Luís Miguel Santos	OC Lagos		06-07-93	4	CNJ	Luso	12-06	
5.171		Luís Miguel Santos			2		Lagos/Faro	23-04	
5.102	Daniel Dias	AJ Cortiçadas		10-11-92	5	CNJ	Luso	12-06	4877-10
5.100	John Martins	ADRE Palhaça		13-05-92	2		Luso	05-06	
5.001		Henrique Marques			ex		Rio Maior	08-05	
4.968	w Mauro Rodrigues	CRD Santaluziense		02-10-93	3		Lagos/Faro	23-04	
4.932	w Valter Pinto	ADCP Falésia		19-01-93	4		Lagos/Faro	23-04	
4.931	Alexandre Gameiro	CP Alcanena		04-05-92	2		Rio Maior	08-05	4720-10
4.905	Anselmo Ramos	CD Póvoa		06-05-92	3		Luso	05-06	5271-10
4.764	Diogo Costa	Esc Movimento		12-01-93	4		Luso	05-06	
4.725	Roman Leyukh	A20Km Almeirim	UKR	26-10-92	3		Rio Maior	08-05	4691-10
4.646	Fábio Oliveira	CP Alcanena		09-01-92	4		Rio Maior	08-05	4399-10
4.480	Paulo Ornelas	GD Estreito		31-05-93	1		Machico/Rib. Brava	01-05	
4.389	w Bruno Marques	N Sp. Faro		30-04-92	5		Lagos/Faro	23-04	
4.322	w Desejado Seidi	ADCP Falésia	GBS	15-01-93	6		Lagos/Faro	23-04	
4.275	Miguel Guerreiro	JD Almansor		03-07-92	5		Rio Maior	08-05	4405-10
4.243	Mário Marques	CCSJ. Madeira		19-06-93	5		Luso	05-06	
4.102	Bruno Estevão	CP Alcanena		93	6		Rio Maior	08-05	
4.084	Vasco Dias	JD Almansor		22-05-92	7		Rio Maior	08-05	

5000 m M – 25.00,0

19.20,70	Sérgio Vieira	CN Rio Maior		20-02-76	1		Rio Maior	10-06	19.01,8-99
19.38,69	i João Vieira	Sporting CP		20-02-76	1	CNCI-1	Pombal	12-02	18.33,16-99
20.39,43	i Pedro Isidro	SL Benfica		17-07-85	2	CNCI-1	Pombal	12-02	20.31,20i-10
20.57,42	i Pedro Martins	CA Seia		12-01-68	3	CNCI-1	Pombal	12-02	20.45,47i-99
20.59,42	i Luís Silva	AA Coimbra		26-08-70	4	CNCI-1	Pombal	12-02	20.43,15-10
21.09	António Pereira	Individual - Pt		10-07-75	2		Mira	16-04	20.23,37i-10
21.12	Augusto Cardoso	ADRE Palhaça		13-12-70	3		Mira	16-04	19.40,72-99
21.14,65	Luís Gil	CS Marítimo		06-04-75	1		Maia	29-01	21.21,01i-10
21.21,80	i Nuno Valente	CCSJ. Madeira		06-01-88	3s	CNCI-Ap	Pombal	30-01	21.40,16-10
21.45,68	Jorge Costa	CO Pechão		20-03-61	1		V.R. Sto. António	15-01	20.25,81-01
21.53,52	i Pedro Santos	CIA Ilha Azul		25-04-86	4s	CNCI-Ap	Pombal	29-01	21.39,73i-07
22.01,24	Luís Lopes	Gira Sol RC		01-01-90	4s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	21.18,84i-10
22.05,47	i Cristiano António	GA Fátima		15-10-88	4	C. Port	Pombal	26-02	21.55,76-10
22.14	Dionísio Ventura	FAMAFA		13-12-79	3	GP Natal	Lisboa	19-12	20.45,76-07

22.35	Bruno Pedro	GA Casais Vento	12-10-93	1jr		Mira	16-04	22.37,34i-10
22.50	Samuel Pereira	UA Guarda	25-11-93	1jv	C. Amaral	Celorico da Beira	04-12	22.52,58-10
22.56,33	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	02-09-94	1 jv	Taça FPA	Rio Maior	07-05	24.15,79-10
23.09,34	i Ricardo Fernandes	Juv. Vidigalense	10-07-92	2	CNJ	Pombal	22-01	24.27,48i-10
23.10	João Martins	CAF Zezere	20-03-95	1jv		Montemor-o-Velho	08-01	25.12,72-10
23.18,91	i Diogo Duarte Henriques	CN Rio Maior	28-05-92	1		Pombal	08-12	22.47,25i-10
23.20,98	Vitor Silva	ADR Agua Pena	28-05-90	1		Ribeira Brava	11-06	24.50,81-09
23.23,10	Nuno Santos	CF Belenenses	29-11-88	3		Lisboa - I	15-01	22.05,24-10
23.28,88	Ruben Violante	UD Zona Alta	24-09-92	7s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	24.45-10
23.42,16	i Flávio Silva	CA Mazarefes	24-06-92	2	CN23	Pombal	05-02	22.40,0-09
23.43,10	i Pedro Miguel Santos	CP Corroios	15-11-92	3		Pombal	05-02	24.55,2-10
23.49,88	Joaquim Rodrigues	AC Bunheirense	02-11-96	1		Aveiro	07-05	26.14,70-10
23.54,65	Helder Leitão	CA Bx Banheira	07-03-96	3	CNjv	Pombal	18-06	26.34,96-10
23.55,18	Marco Amaral	N Sp. St. Maria	16-07-93	1		Ponta Delgada	30-06	25.51,56-10
23.56,73	i Eduardo Cardoso	CCD Ribeirão	09-03-92	3	CNCI-2	Pombal	12-02	23.12,93i-10
24.14,82	Grigore Navin	NDET Cabreira	ROM 95	1		Quarteira	13-05	
24.17,75	Rui Duarte	AC Vermoil	26-07-83	9s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	23.32,24i-10
24.21,27	José Silva	NA Cucujães	16-01-85	3s	CNCI-Ap	Guimarães	28-05	23.08,12i-06
24.22,06	Jaime Santos	GD Lourocoope	22-05-72	4s	CNCI-Ap	Guimarães	28-05	22.32,33i-05
24.36,36	Nilson Tavares	CD Quarteira	CVD 01-01-92	3		Quarteira	13-07	
24.44,33	i Ricardo Crespo	GD Estreito	89	4	CNCI-2	Pombal	12-02	24.48,22-10

Melhor marca ao ar livre de atletas com melhor marca indoor

22.28	Cristiano António	GA Fátima	15-10-88	4		Mira	16-04	21.55,76-10
24.32	Diogo Duarte Henriques	CN Rio Maior	28-05-92	tp		Montemor-o-Velho	08-01	22.47,25i-10
24.27,64	Eduardo Cardoso	CCD Ribeirão	09-03-92	4s	CNCI-Ap	Guimarães	28-05	23.12,93i-10
24.12,46	Flávio Silva	FC Porto	24-06-92	2s	CNCI-Ap	Guimarães	28-05	22.40,0-09
20.42	João Vieira	Sporting CP	20-02-76	1	GP Natal	Lisboa	19-12	18.33,16-99
23.38	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	02-09-94	1jv		Mira	16-04	24.15,79-10
21.27,52	Luís Silva	AA Coimbra	26-08-70	1	WMA	Sacramentos-USA	08-07	20.43,15-10
22.25,55	Nuno Valente	CCSJ. Madeira	06-01-88	2		Aveiro	09-01	21.40,16-10
21.09,80	Pedro Isidro	SL Benfica	17-07-85	2		Lisboa - I	15-01	20.31,20i-10
21.38,74	Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	3s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	20.45,47i-99
24.25,60	Pedro Miguel Santos	CP Corroios	15-11-92	4s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	24.55,2-10
22.48	Pedro Santos	CIA Ilha Azul	25-04-86	tp	C. Amaral	Celorico da Beira	04-12	21.39,73i-07
23.45,50	Ricardo Fernandes	Juv. Vidigalense	10-07-92	8s	CNCI-Ap	Leiria	28-05	24.27,48i-10

10 Km M – 50:00.0

39.10	João Vieira	Sporting CP	20-02-76	4		Corunha	17-09	39.06-10
41.38	Sérgio Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	tp		Rio Maior	09-04	40.13-08
42.30,48	Pedro Isidro	SL Benfica	17-07-85	2	C. Port	Lisboa - U	30-07	42.39,43-10
43.38,3	António Pereira	Individual - Pt	10-07-75	tp	Taça FPA	Faro	07-05	41.36,72-08
44.16	Augusto Cardoso	ADRE Palhaça	13-12-70	tp		Rio Maior	09-04	41.26,8-99
44.41,09	Luís Silva	AA Coimbra	26-08-70	1	WMA	Sacramento-USA	12-07	43.59-06
45.01,2	Samuel Pereira	UA Guarda	25-11-93	1 jr	Taça FPA	Faro	07-05	46.27-10
45.13,72	Jorge Costa	CO Pechão	20-03-61	1		Quarteira	18-12	42.46,5-00
45.19	Luís Gil	CS Marítimo	06-04-75	1	C. Amaral	Celorico da Beira	04-12	44.56,10-01
45.20,7	Dionisio Ventura	FAMAFA	13-12-79	tp	Taça FPA	Faro	07-05	42.22-07
45.31,7	Bruno Pedro	GA Casais Vento	12-10-93	2 jr	Taça FPA	Faro	07-05	47.05-10
45.46	Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	2	C. Amaral	Celorico da Beira	04-12	42.26,15-08
45.47	Pedro Santos	CIA Ilha Azul	25-04-86	3	C. Amaral	Celorico da Beira	04-12	44.42,21-10
46.06,67	Luís Lopes	Gira Sol RC	01-01-90	1	CN23	Guimarães	02-07	43.28-08
47.36,0	Cristiano António	GA Fátima	15-10-88	2	CNU	Lisboa - U	15-05	44.47,80-10
47.40,46	Miguel Carvalho	CN Rio Maior	02-09-94	26	CM Juv	Lille-FRA	09-07	50.54,30-10
47.48,8	Pedro Miguel Santos	CP Corroios	15-11-92	3 jr	Taça FPA	Faro	07-05	50.15,30-10
48.01,25	Nuno Santos	CF Belenenses	29-11-88	4	C. Port	Lisboa - U	30-07	46.26,49-10
48.12,2	Ruben Violante	UD Zona Alta	24-09-92	4 jr	Taça FPA	Faro	07-05	55.29,50-10
48.40,00	Marco Amaral	N Sp. St. Maria	16-07-93	1		Pona Delgada	25-06	63.58,19-10
48.48	Nuno Valente	CCSJ. Madeira	06-01-88	4	C. Amaral	Celorico da Beira	04-12	47.18,92-09
49.05,96	João Martins	CAF Zezere	20-03-95	3	CNJ	Lisboa - U	09-07	
49.13,3	Flávio Silva	CA Mazarefes	24-06-92	5 jr	Taça FPA	Faro	07-05	47.02,00-10

49.21,8	Vitor Silva	ADR Agua Pena	28-05-90	1		Machico	18-06
49.40,71	Ivo Ferreira	ANDDEM	85	6	C. Port	Lisboa - U	30-07
49.50	Rui Duarte	AC Vermoil	26-07-83	5	C. Amaral	Celorico da Beira	04-12

20 Km M – 1:30,00 - 2:00,00

1.22,44	João Vieira	Sporting CP	20-02-76	10	IAAF	Rio Maior	09-04	1.20,09-06
1.23,15	Sérgio Vieira	CN Rio Maior	20-02-76	12	IAAF	Rio Maior	09-04	1.20,58-97
1.23,26		João Vieira		16	C. Mundo	Daegu - KOR	28-08	
1.23,58		João Vieira		9	IAAF	Sesto San Giovanni	01-05	
1.25,48		João Vieira		11	IAAF	Chihuahua - MEX	05-03	
1.26,44		Sérgio Vieira		1		Montemor-o-Velho	08-01	
1.26,45,6	António Pereira	Individual - Pt	10-07-75	2	Taça FPA	Faro	07-05	1.25,34-09
1.27,00		João Vieira		1		Lisboa	08-01	
1.27,19		João Vieira		1	CN	Batalha	19-02	
1.27,39	Pedro Isidro	SL Benfica	17-07-85	16	T. Europa	Olhão	21-05	1.25,22-08
1.28,26	Augusto Cardoso	ADRE Palhaça	13-12-70	25	IAAF	Rio Maior	09-04	1.22,40-99
1.28,35		Pedro Isidro		2		Lisboa	08-01	
1.28,45		Pedro Isidro		26	IAAF	Rio Maior	09-04	
1.28,46		António Pereira		2		Montemor-o-Velho	08-01	
1.29,30		Augusto Cardoso		2	CN	Batalha	19-02	
1.30,01	Jorge Costa	CO Pechão	20-03-61	28	IAAF	Rio Maior	09-04	1.26.09,4-01
1.30,39	Dionisio Ventura	FAMAFA	13-12-79	29	IAAF	Rio Maior	09-04	1.27,38-07
1.30,42	Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	30	IAAF	Rio Maior	09-04	1.26,31-97
1.31,55	Luís Gil	CS Marítimo	06-04-75	3		Montemor-o-Velho	08-01	1.31.20,5-04
1.33,25	Pedro Santos	CIA Ilha Azul	25-04-86	5		Montemor-o-Velho	08-01	1.31.49,1-06
1.33,38	Luís Silva	AA Coimbra	26-08-70	6		Montemor-o-Velho	08-01	1.30,37,7-06
1.34,48,9	Luís Lopes	Gira Sol RC	01-01-90	5	Taça FPA	Faro	07-05	1.33,44-10
1.36,16	Cristiano António	GA Fátima	15-10-88	34	IAAF	Rio Maior	09-04	1.32,12-10
1.36,18	Samuel Pereira	UA Guarda	25-11-93	1 jr	CN	Batalha	19-02	
1.39,43	Nuno Valente	CC SJ. Madeira	06-01-88	8		Montemor-o-Velho	08-01	1.38,55-10
1.39,49	Nuno Santos	CF Belenenses	29-11-88	4	CN	Batalha	19-02	1.39,57,1-09
1.42,22	Bruno Pedro	GA Casais Vento	12-10-93	2 jr	CN	Batalha	19-02	
1.44,38	Pedro Miguel Santos	CP Corroios	15-11-92	3 jr	CN	Batalha	19-02	1.48,01-10
1.46,42,6	Carlos Paiva	CA Galinheiras	21-03-69	8	Taça FPA	Faro	07-05	1.44,00-87
1.54,15	Eduardo Cardoso	CCD Ribeirão	09-03-92	4 jr	CN	Batalha	19-02	2.00,13-10
1.55,40	Ruben Violante	UD Zona Alta	24-09-92	5 jr	CN	Batalha	19-02	

50 Km M – 5:10.0

4.07,17	Jorge Costa	CO Pechão	20-03-61	1	CN	Batalha	19-02	3.55,31-04
4.10,02	Augusto Cardoso	ADRE Palhaça	13-12-70	19	T Europa	Olhão	21-05	3.55,14-07
4.10,45	Pedro Isidro	SL Benfica	17-07-85	2	CN	Batalha	19-02	5.04,26-08
4.11,22	Pedro Martins	CA Seia	12-01-68	3	CN	Batalha	19-02	3.55,29-04
4.25,03		Jorge Costa		26	T Europa	Olhão	21-05	3.55,31-04
4.29,52	Luís Gil	CS Maritimo	06-04-75	4	CN	Batalha	19-02	4.11,09-04

4 x 100 m – 43,50 – 45,00

39,09	Seleção Nacional	R. Monteiro, J. Ferreira, A. Abrantes, Y. Nascimento		3h	C. Mundo	Daegu - KOR	04-09
39,17	Seleção Nacional	R. Monteiro, J. Ferreira, A. Abrantes, Y. Nascimento		1	C. Esp	Malaga	07-08
39,43	Seleção Nacional	R. Pacheco, F. Obikwelu, A. Abrantes, Y. Nascimento		2s	CE Eq	Estocolmo - SWE	18-06
39,71	Equipa Mista	E. Sousa, F. Obikwelu, A. Abrantes, Y. Nascimento		ex		Lisboa - I	17-07
39,84	Sporting CP	R. Pacheco, J. Ferreira, Y. Tapia, F. Obikwelu	*	1	ECCC	V.R. Sto. António	28-05
39,86	Sporting CP	R. Pacheco, J. Ferreira, E. Sousa, F. Obikwelu		1	CNCI-1	Lisboa - U	25-06
39,88	Equipa Mista	R. Pacheco, J. Ferreira, A. Abrantes, Y. Nascimento		1		Leiria	22-05
40,00	Equipa Mista	R. Pacheco, J. Ferreira, E. Sousa, Y. Nascimento		7	GGala	Roma	26-05
40,20	SL Benfica	A. Lopes, Y. Nascimento, R. Monteiro, H. Silva	*	2	CNCI-1	Lisboa - U	25-06
41,20	Seleção Nacional Jr	A. Biveti, D. Antunes, A. Costa, S. Remédios	Jr	6	CE Jr	Tallin - EST	24-07
41,59	Seleção Nacional Jr	A. Biveti, D. Antunes, A. Costa, S. Remédios	Jr	3h	CE Jr	Tallin - EST	24-07
41,71	SL Benfica	A. Lopes, B. Ferreira, R. Monteiro, H. Silva	*	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05
41,80	SL Benfica	D. Antunes, T. Silvestre, B. Ferreira, M. Chuva		1	CN23	Guimarães	02-07
42,33	Equipa Mista	A. Biveti, D. Antunes, A. Costa, L. Neves	Jr	ex		Lisboa - I	17-07
42,72	SL Benfica	D. Antunes, L. Neves, F. Cunha, J. Lopes	Jr	1	CNJ	Lisboa - U	09-07
42,77	Juventude Vidigalense	D. Marouco, D. Santos, J. Alexandre, A. Koshchuk	*	3	CNCI-1	Lisboa - U	25-06
42,85	CA Baixa da Banheira	P. Gomes, D. Lima, E. Brandão, P. Martins		1	CNCI-3	Abrantes	25-06
42,99	CA Baixa da Banheira	W. Vieira, D. Lima, E. Brandão, P. Gomes		2	CN23	Guimarães	02-07
43,10	CCD Ribeirão	S. Silva, R. Veloso, J. Rodrigues, E. Sá		1	CNCI-2	Lisboa - U	25-06
43,22	Escola de Movimento	E. Batista, F. Cordoeiro, P.Gonçalves, C. Nascimento		1s	CNCI-Ap	Guimarães	28-05
43,22	JOMA	R. Pinto, N. Batista, R. Beatriz, A. Cande	*	2	CNCI-2	Lisboa - U	25-06
43,32	CA Seia	R. Varela, P. Oliveira, B. Costa, C. Gonçalves		1s	CNCI-Ap	Leiria	28-05
43,43	CC S. João da Madeira	D. Carvalho, J. Viegas, C. Ferreira, A. Brandão		2s	CNCI-Ap	Guimarães	28-05
43,43	Juventude Vidigalense	D. Marouco, P. Ribeiro, A. Koshchuk, D. Santos	*	1	C. Port	Lisboa - U	30-07
43,44	GA Fátima	G. Pires, S. Ramedios, E. Remedios, T. Marto		2s	CNCI-Ap	Leiria	28-05
43,56	A Académica Coimbra	L. Cunha, M. Roque, P. Cardoso, R. Esteves		3	CNCI-2	Lisboa - U	25-06
43,69	CS Marítimo	R. Alves, D. Gonçalves, F. Almeida, A. Fraga		1		Ribeira Brava	13-07
43,84	GDR Covas de Coia	A. Mendes, A. Costa, G. Carvalho, C. Lopes		2	C. Port	Lisboa - U	30-07
43,93	Seleção Nacional FISEC	M. Seixeiro, R. Martins, R. Vilas Boas, R. Pereira	juv	2	FISEC	Lisboa - U	09-07
43,99	NA Cucujães	A. Pereira, C. Pedreira, T. Santos, J. Santos		4	CNCI-2	Lisboa - U	25-06
44,10	CF Belenenses	E. Sá, M. Coelho, E. Tavares, C. Veiga		5	CNCI-2	Lisboa - U	25-06
44,14	Seleção Lisboa	G. Silva, F. Cunha, L. Neves, J. Lopes	juv	1	OJ	Leiria	05-06
44,19	Seleção Porto	G. Rosas, A. Marques, D. Reis, C. Nascimento	juv	2	OJ	Leiria	05-06
44,40	Seleção Leiria	JM Silva, J. Moniz, A. Koshchuk, G. Brito	juv *	3	OJ	Leiria	05-06
44,42	CP Alcanena	F. Oliveira, P. Santos, C. Santos, B. Malaca		3	C. Port	Lisboa - U	30-07
44,46	CN Rio Maior	N. Cardoso, C. Rosa, L. Crisostomo, D. Marques		4s	CNCI-3	Abrantes	25-06
44,51	ADL Apelaçenenses	L. Ramos, M. Fortunato, E. Loureiro, T. Morais	*	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05
44,60	Escola Básica da Areosa	J. Maia, P. Ferreira, H. Mariz, C. Nascimento		1	CN DE	Obidos	21-05
44,61	N Sp. Faro	I. Martins, P. Catulo, B. Marques, JJ Pereira		1		Quarteira	14-05
44,66	ADRE Palhaca	T. Ferreira, J. Martins, J. Nogueira, A. Simões		1s	CNCI-Ap	Leiria	28-05
44,71	AC Vermoil	K. Santos, R. Lacerda, J. Gomes, W. Martins		4s	CNCI-Ap	Leiria	28-05
44,72	SC Braga	A. Araujo. H. Pinto, R. Ferreira, A. Pinto		2		Braga	11-06
44,74	Seleção Santarém	E. Remédios, M. Carvalho, B. Malaca, F. Vilar	juv	4	OJ	Leiria	05-06
44,77	Casa Bf Faro	J. Santos, D. Silva, T. Pereira, M. Ricardo		5	CNCI-3	Abrantes	25-06
44,80	GD Estreito	H. Sousa, S. Mendes, P. Ornelas, R. Boloto		5	CNCI-1	Lisboa - U	25-06
44,86	CA Salesianos Manique	F. Casegas, P. Assis, A. Dionisio, A. Correia	Jun	4s	CNCI-Ap	Lisboa - U	28-05
44,92	Gira Sol - RC	D. Almeida, L. Machado, P. Dias, A. Figueiredo		1		Luso	16-07
44,92	Seleção Aveiro	F. Teixeira, M. Silva, P. Catarino, M. Seixeiro	juv	5	OJ	Leiria	05-06
45,01	GRECAS	T. Cipriano, M. Seixeiro, C. Graça, L. Silva		6	CNCI-2	Lisboa - U	25-06

(*) com atletas estrangeiros

4 x 400 m – 3.25,0 – 3.30,0

3.09,97	Sporting CP	C. Pinheiro, J. Ferreira, A. Rodrigues, Y. Tapia	*	3	ECCC	V.R. Sto. António	29-05
3.10,24	Seleção Nacional	Y. Nascimento, J. Ferreira, C. Pinheiro, J. Paula		5s	CE Eq	Estocolmo - SWE	19-06
3.13,74	SL Benfica	J. Miranda, Y. Nascimento, B. Fernandes, J. Paula		1	CNCI-1	Lisboa - U	26-06
3.14,34	Sporting CP	J. Ferreira, H. Gomes, C. Pinheiro, A. Rodrigues		2	CNCI-1	Lisboa - U	26-06

3.17,93	i	Sporting CP	C. Pinheiro, E. Sousa, J. Ferreira, A. Rodrigues	1s	CNCI-1	Pombal	13-02
3.18,43	i	SL Benfica	J. Miranda, Y. Nascimento, E. Neves, J. Paula	2s	CNCI-1	Pombal	13-02
3.20,34		SL Benfica	B. Andrade, F. Gonçalves, M. Moreira, J. Miranda	1	CN23	Guimarães	03-07
3.20,82		SL Benfica	B. Andrade, R. Silva, M. Moreira, J. Paula	1s	CNCI-Ap	Lisboa - U	29-05
3.21,82	i	SL Benfica	J. Miranda, E. Neves, B. Andrade, J. Paula	1s	CNCI-Ap	Pombal	30-01
3.21,89	i	Sporting CP	C. Pinheiro, F. Silva, A. Rodrigues, J. Ferreira	1s	CNCI-Ap	Pombal	29-01
3.23,06		Juventude Vidigalense	D. Bernardo, J. Leal, R. Fernandes, D. Santos	2	CN23	Guimarães	03-07
3.23,65		Gira Sol - RC	F. Almeida, H. Pato, J. Martins, P. Semedo	*	3	CNCI-1	Lisboa - U
3.23,74		ADRE Palhaça	A. Simões, J. Nogueira, J. M>artins, J. Batista	3	CN23	Guimarães	03-07
3.23,84	i	Juventude Vidigalense	J. Moniz, P. Lopes, B. Gualberto, D. Santos	3s	CNCI-1	Pombal	13-02
3.24,12	i	Gira Sol - RC	H. Pato, P. Semedo, F. Almeida, J. Martins	*	4s	CNCI-1	Pombal
3.24,17		Juventude Vidigalense	C. Carreira, J. Moniz, J. Leal, D. Santos	4	CNCI-1	Lisboa - U	26-06
3.25,80		AA Coimbra	J. Ramos, M. Roque, J. Gois, G. Barbosa	*	1	CNCI-2	Lisboa - U
3.25,99		CA Baixa da Banheira	J. Santos, E. Brandão, M. Tavares, E. Monteiro	2	C. Port	Lisboa - U	31-07
3.26,86		N Sp. Faro	P. Catulo, JJ Martins, I. Martins, B. Marques	2	CNJ	Lisboa - U	10-07
3.26,87		NA Cucujães	M. Silva, A. Pereira, TM Santos, C. Pedreira	1s	CNCI-Ap	Guimarães	29-05
3.27,17		CC S. João da Madeira	C. Resende, R. Leite, C. Ferreira, E. Ribeiro	5	CNCI-1	Lisboa - U	26-06
3.29,55		JO Monte Abrão	N. Almeida, F. Albuquerque. A. Sande, R. Beatriz	*	3	CNCI-2	Lisboa - U
3.30,09		CP Alcanena	C. Santos, B. Estevão, F. Oliveira, P. Santos	3	C. Port	Lisboa - U	31-07

(*) com atletas estrangeiros